

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Mina Špeh

Opolnomočenje žensk z izkušnjo nasilja

Diplomsko delo

Ljubljana, 2025

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Mina Špeh

Opolnomočenje žensk z izkušnjo nasilja

Diplomsko delo

Mentorica: Izr. prof. dr. Petra Videmšek

Ljubljana, 2025

ZAHVALA

Iskrena hvala izjemnim sogovornicam, brez vas diplomsko delo ne bi nastalo.

Hvala mentorici, izr. prof. dr. Petri Videmšek, za usmeritve in strokovno pomoč.

Hvala družini za podporo skozi celoten študij in pri pisanju diplomskega dela.

Opolnomočenje žensk z izkušnjo nasilja

Povzetek diplomskega dela

V diplomskem delu sem se osredotočila na raziskovanje značilnosti opolnomočenja žensk z izkušnjo nasilja. Zanimalo me je, kako ocenjujejo lastno opolnomočenje, kaj so spodbude in ovire na poti do opolnomočenja ter kako osebe z izkušnjo nasilja opredeljujejo vlogo strokovnih delavk in delavcev. V teoretičnem delu sem predstavila, kako se je nasilje nad ženskami obravnavalo v preteklosti, kako se je nanj odzivala družba ter kako se je skozi čas spremenil odnos do njega. V nadaljevanju sem predstavila pojem 'naučene nemoči', ugotovitve različnih avtorjev o prisotnosti naučene nemoči pri žrtvah nasilja, možnih posledicah nasilja ter pomenu samopodobe za osebe z izkušnjo nasilja. Sledi predstavitev pojma 'krepitev moči' oziroma opolnomočenja, kako različni avtorji opredeljujejo pojma ter kakšen pomen ima v socialnem delu. Uvod sem zaključila z opisom procesa okrevanja in njegovimi fazami. V empiričnem delu sem predstavila ugotovitve, do katerih sem prišla z metodo spraševanja, z opravljenimi šestimi, delno standardiziranimi intervjuji. Raziskava je kvalitativna in empirična. Uporabila sem neslučajnostni, priročni vzorec. Cilji raziskave so bili 1) preučiti, kako ženske z izkušnjo nasilja opredeljujejo lastno opolnomočenje, 2) ugotoviti vrste podpore strokovnih delavk/cev, ki so jih ženske z izkušnjo nasilja prejele oz. prejemale, in 3) kaj bi potrebovale za bolj optimalen proces okrevanja. Zadal sem si raziskati še 4) dejavnike, ki so ključni za uspešno opolnomočenje in 5) imenovati dejavnike, ki ovirajo ženske z izkušnjo nasilja, da bi lahko dostopale do virov moči.

Spoznala sem, da osebe z izkušnjo nasilja opolnomočenje povezujejo z močjo, vztrajnostjo, svobodo, pogumom, osebno rastjo in samopodobo ter da je opolnomočenje težaven in večeren proces. Glavne spodbude na poti do opolnomočenja so otroci in podpirne osebe, dejavniki, ki osebam predstavljajo izzive in izpopolnitev, nato skupnost, ki jih podpira in razume, poglobljeno posvečanje sebi oziroma duhovnost. Glavne ovire so: nepodporno okolje, finančna stiska, občutek krivde, patriarhalna družba, sram, zmanjšana sposobnost priti v stik s seboj in svojimi čustvi, občutek nemoči in nezaupanje vase. Na poti do opolnomočenja je strokovna podpora ključnega pomena. Pomembno je, da je oseba z izkušnjo nasilja slišana, razumljena, da ji nekdo verjame in predvsem, da ni sama.

Ključne besede: nasilje nad ženskami, okrevanje, naučena nemoč, viri moči, socialno delo

Empowering Women With Experience of Violence

Graduation Thesis Abstract

In my graduation thesis I focused on the empowerment of women with experience of violence. I was interested in how they define their own empowerment, what are the incentives and barriers to empowerment, and how people with lived experience of violence define the role of social workers and professionals. In the theoretical part, I presented how violence against women has been addressed in the past, how society has reacted to it, and how attitudes towards it have changed over time. I then presented the concept of learned helplessness, the findings of research by various authors on the presence of learned helplessness in victims of violence, the possible consequences of violence, and the importance of self-esteem for people who have experienced violence. Then I presented the concept of empowerment, how different authors define the term, and its importance in social work. I concluded my theoretical introduction with a description of the recovery process and its phases. In the empirical part, I presented the findings obtained through qualitative research using semi-structured interviews with six participants. The study is qualitative and empirical, employing a non-probability convenience sample. The research objectives were to explore how women with experiences of violence define their own empowerment, determine what types of professional support they have received or are receiving, and what additional support they would need for an optimal recovery process. Additionally, the study aimed to identify the key factors for successful empowerment and the barriers preventing women from accessing their own sources of empowerment. I learned that the interviewees associate empowerment with strength, perseverance, freedom, courage, personal growth, and self-esteem, emphasizing that empowerment is a challenging and lifelong process. The main incentives on the path to empowerment include children, supportive individuals, factors that present challenges and fulfillment, a community that provides support and understanding, self-development, and spirituality. The main obstacles are an unsupportive environment, financial hardship, feelings of guilt, patriarchal society, shame, difficulty connecting with oneself and one's emotions, a sense of helplessness, and a lack of self-confidence. Professional support plays a crucial role in the empowerment process. It is essential for individuals with experiences of violence to be heard, understood, believed, and, most importantly, not to feel alone.

Keywords: violence against women, recovery, learned helplessness, sources of strength, social work.

KAZALO VSEBINE

1.	TEORETIČNI UVOD	1
1.1.	Zgodovinski pregled nasilja nad ženskami.....	1
1.2	Naučena nemoč.....	4
1.3	Krepitev moči	7
1.4.	Okrevanje.....	10
3.	METODOLOGIJA	17
3.1	Vrsta raziskave	17
3.2.	Teme raziskovanja.....	17
3.3	Merski instrument.....	17
3.4	Populacija in vzorčenje.....	18
3.5	Zbiranje podatkov	18
3.6	Obdelava in analiza podatkov.....	19
4.	REZULTATI	20
4.1	Opolnomočenost oseb z izkušnjo nasilja.....	20
4.2	Dejavniki, ki vplivajo na opolnomočenje.....	24
4.3	Vloga strokovnih delavk in delavcev	27
5.	RAZPRAVA.....	31
6.	SKLEPI.....	39
7.	PREDLOGI	40
8.	SEZNAM UPORABLJENIH VIROV IN LITERATURE	41
9.	PRILOGE	46
9.1	Vprašalnik.....	46
9.2.1.	Transkripcija intervjuja M	47
9.2.2.	Transkripcija intervjuja T	49
9.2.3	Transkripcija intervjuja U.....	51
9.2.4	Transkripcija intervjuja P	53
9.2.5	Transkripcija intervjuja N.....	54
9.2.6	Transkripcija intervjuja Z	58
9.4.	Osno kodiranje.....	71
9.5	Primer zahvale	79

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Zgodovinski pregled nasilja nad ženskami

Nasilje nad ženskami je bilo vedno prisotno, spremenil pa se je odnos do njega. V preteklosti je bilo nasilje v družini pogosto obravnavano kot zasebna stvar, v katero širša družba ni posegala (Leskošek, 2002, str. 111). Nanj so občasno opozarjali duhovniki v pridigah in avtorji v tisku, kot je bil Bleiweis. Dajali so nasvete, predvsem ženskam, in jih nagovarjali k pokornosti. Za nasilje so uporabljali blažilne besede, kot sta »razgrajanje« in »hudost«, namesto pretepanja in razbijanja (Leskošek, 2002, str. 112). Od žensk se je pričakovalo, da brezpogojno izpolnjujejo tradicionalno vlogo žene in matere ter da prenašajo trpljenje v tišini. Cerkev je imela v tistem času močan vpliv na prebivalstvo, ki je bilo večinoma neizobraženo. Duhovniki so pridigali, da je dolžnost žensk prilagoditi svoje vedenje in odnos, tj. potrpeti, s čimer so spodbujali pasivno sprejemanje neenakosti in nasilja v družinskih odnosih (Leskošek, 2002, str. 116; Nowak, 2016, str. 74).

Leta 1900 so se v časopisu *Slovenka* pojavili prvi članki o nasilju. Govorili so o trpljenju služkinj in nasilju, ki se je izvajalo nad njimi, o predolгих delovnikih, delovnih naporih ter nasilju, ki je zadevalo gospodinje in gospodarje (Leskošek, 2002, str. 112). V istem letu je Kveder izdala knjigo *Misterij žene*, kjer je v sklopu kratkih zgodb predstavila realnost življenja žensk v tistih časih. Med drugim je pisala o fizičnem in spolnem nasilju ter izkoriščanju in zanemarjanju, ki se je dogajalo za zaprtimi vrati. Boršnik in Kernc (1938, str. 3) sta zapisala, da z delom ni prejela veliko podpore, saj so ji očitali, da je pri pisanju pretiravala in s tem demonizirala moške. Z zapisanim je vznemirila javnost, kar je vodilo do spremembe dojemanja nasilja. O nasilju se ni govorilo, kaj šele pisalo. Kvedrovi so izkazali podporo le *Rdeči prapor* (Glasilo jugoslovanske socialne demokracije) in *Slovenka* ter določene kritike v nemških in hrvaških časopisih (Leskošek, 2002, str. 114).

S prenehanjem se glasila *Slovenka* (1902) so se zapisi o nasilju zredčili. O temi so pisali le v določenih literarnih delih, dokler se tema ni pojavila v *Ženskem svetu*, kjer so med drugim objavljali zgodbe žensk in nasilje povezovali z alkoholizmom (Leskošek, 2002, str. 114). Da je alkohol vzrok za nasilje, je stereotip (Plaz, 2014, str. 81). Alkohol je lahko prisoten pri nasilju in ga lahko spodbudi, vendar ne moremo trditi, da je tudi vzrok. Na svetu je približno 5 – 8 % oseb, ki prekomerno uživajo alkohol in od tega je 10 % povzročiteljev. Ta podatek izpodbija

domneve, da je nasilje posledica alkoholizma. Nekateri povzročitelji alkohol uporabljajo za izgovor izbruha nasilja z namenom, da bi imeli opravičilo, da so bili pod njegovim vplivom in se zaradi tega niso mogli kontrolirati (Kuhar et al., 1999, str. 81).

Zabukovec (1999, str. 24, 25) je zapisala, da še vseeno obstajajo primeri, ko je ženska povzročiteljica nasilja, vendar moški ne čutijo splošne ogroženosti s strani žensk. V nasprotnem primeru bi ustanovili društva in telefonske linije, izdali materiale, ki bi učili učinkovite samoobrambe pred ženskami, se povezali v skupine moških za samopomoč ali odprli varne hiše za moške itd.

Nasilje se je s pojavom družbenih gibanj, še posebej feminizma v osemdesetih letih prejšnjega stoletja, vedno bolj obravnavalo kot družbeni problem, in ne kot individualen, psihološki ali sociološki problem. Opozarjalo se je na tradicionalne delitve spolnih vlog in kako se te povezujejo s podrejenostjo, zatiranostjo in posledično z nasiljem (Kuhar et al., 1999, str. 36; Leskošek, 2014, str. 38).

Leta 1989 je skupina žensk, ki so želele pomagati ženskam z izkušnjo nasilja, prepoznala potrebo in ustanovila Društvo SOS telefon. To je bila prva nevladna organizacija na področju dela proti nasilju nad ženskami in nasilju nad otroki v Sloveniji (Društvo SOS telefon, b.d.). Kasneje so se ustanovile še varne hiše, materinski domovi, krizni centri in organizacije, kot so Ženska svetovalnica, Združenje proti spolnemu zlorabljanju, Zavod Emma, Društvo za nenasilno komunikacijo, idr. (Leskošek, 2014, str. 38).

Velik korak za ukrepanje in ozaveščanje o nasilju je dosegel Kazenski zakonik, ki ga je sprejel Državni zbor Republike Slovenije leta 2008. S tem se je nasilje v družini namesto v poglavje kaznivih dejanj zoper javni red in mir preneslo v poglavje dejanj zoper zakonsko zvezo, družino in otroke (Dvoršek & Selinšek, 2010). V istem letu je začel veljati Zakon o preprečevanju nasilja v družini, ki je določil vlogo in naloge organom in organizacijam, ki obravnavajo nasilje v družini ter določil ukrepe za varstvo žrtev (1. člen ZPND). Je prvi zakon, ki je v celoti posvečen preprečevanju nasilja v družini. V opredelitev nasilja v družini je dodal ekonomsko nasilje in zlorabljanje, poleg klasične delitve na fizično, psihično in spolno nasilje (3. člen ZPND). Pomemben je tudi z vidika ukrepanja, saj je omogočil žrtvam, da predlagajo ukrep prepovedi približevanja (19. člen ZPND).

Konvencija Sveta Evrope o preprečevanju nasilja nad ženskami in nasilja v družini ter o boju proti njima, oziroma Istanbulska konvencija, je najobsežnejša mednarodna pogodba, ki se spoprijema s kršenjem človekovih pravic. Prizadeva si za nično toleranco nasilja in nasilje nad ženskami priznava kot kršitev človekovih pravic, obliko diskriminacije ter posledico zgodovinsko neenakih odnosov moči med moškimi in ženskami. Ugotovitve raziskav so pokazale, da lahko določene vloge in vzorci obnašanja prispevajo k temu, da postane nasilje nad ženskami sprejemljivo (Svet Evrope, 2011). V preteklosti je bilo nasilje razumljeno kot zasebna, družinska, kulturna ali verska zadeva in to je bil eden izmed razlogov, da ni bilo obravnavano (Hrovat, 2014, str. 57). V četrtem odstavku Deklaracije o odpravi nasilja nad ženskami je zapisano, da so države članice odgovorne odzvati se na nasilje in ne sklicevati se na navade, tradicije ali verska prepričanja (UN General Assembly, 1993).

Raziskava Evropske unije o nasilju na podlagi spola (2021) je pokazala, da približno tretjina žensk v odrasli dobi doživi fizično in/ali spolno nasilje. Od tega je 35 % starih od 18 do 29 let in 24 % med 65 in 74 let. Seštevek znaša okoli 50 milijonov žensk (31 %), žrtev spolnega in/ali fizičnega nasilja v Evropi (Eurostat, 2024). V Sloveniji nam podatki organizacij na področju nasilja v družini, kot je na primer SOS telefon, povedo, da so v mesecu septembru 2024 prejeli 226 klicev in sodelovali s 311 uporabnicami (SOS telefon, 2024). V Društvu za nenasilno komunikacijo so v letu 2023 poročali o 2.111 uporabnic/kov, ki so bili vključeni v njihove programe (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2024, str. 24). V letnem poročilu Policije so objavljeni podatki o 294 prijavljenih Kaznivih dejanjih zoper spolno nedotakljivost v letu 2023 in 265 v prvem polletju 2024. 622 je bilo prijavljenih primerov nasilja v družini v letu 2023 in 721 v prvem polletju 2024 (Policija, 2024, str. 50, 51). Nasilje nad ženskami in v družini je še vedno precej prisotno in realnih primerov je verjetno več, kot je znanih.

»Čeprav ženske nasilje doživljajo tudi v javni sferi, še vedno velja, da je najnevarnejša institucija za ženske zakonska zveza, da je najnevarnejši prostor dom in najnevarnejša oseba izbrani partner« (Kuhar et al., 1999, str. 20). Osebe lahko zaradi ponavljajočega se nasilja spoznajo, da so njihovi napori zaman in razvijejo naučeno nemoč (Winterflood & Climie, 2020, str. 453).

1.2 Naučena nemoč

»Strokovna definicija naučene nemoči je psihološko stanje, ki pogosto nastane kot posledica dogodkov, ki jih nismo sposobni obvladati« (Zamrnik, 2023).

Naučena nemoč se pojavlja na motivacijskem, čustvenem in spoznavnem področju in je pogosto povezana s travmatičnimi odnosi, zaradi katerih posameznik izgubi vero v možnost spreminjanja ali soustvarjanja odnosov (Maier & Seligman, 1976, str. 3, 8; Rahne Mandelj & Simonič, 2011, str. 24; Seligman, 1975, str. 37; Winterflood & Climie, 2020, str. 453). Posamezniki so lahko nemotivirani, da se odzovejo na določeno vedenje, ker verjamejo, da se bo ne glede na njihovo vedenje zgodil enak izid. Na začetku pokažejo povečan čustveni odziv na izid, in če so večkrat izpostavljeni istemu izidu, lahko začnejo kazati zmanjšan čustveni odziv in posledice dojemajo kot neodvisne od svojih dejanj in vedenja (Seligman, 1975, str. 38; Winterflood & Climie, 2020, str. 454). To lahko vodi v brezup, ki je zadostni vzrok in nastanek depresivnih simptomov (Abramson et. al., 1989 v Lau & Forchuk, 2020, str. 396). Brezupni posameznik verjame, da je nemočen pri spreminjanju sedanjih in prihodnjih neugodnih okoliščin (Lau & Forchuk, 2020, str. 396).

Maier & Seligman (1976, str. 3, 8) sta trdila, da je učinek naučene nemoči precej splošen pri vrstah, sposobnih učenja. Seligman je razvil pojem naučene nemoči, ko je opravljal eksperimente na živalih in kasneje na ljudeh. Teorija predpostavlja, da ponavljajoča se izpostavljenost stiski brez občutka nadzora vodi v obup in zmanjšuje vero v lastno sposobnost in spremembe (Dobash & Dobash, 2003; Rahne Mandelj & Simonič, 2011, str. 24; Seligman, 1972, str. 408). Downs (1996, str. 157) teoriji nasprotuje, saj meni, da ženske namesto naučene nemoči razvijejo strategije preživetja, kar jih naredi borke. Cashen (prav tam) poudarja njihovo racionalnost in sposobnosti v omejenem okolju. Downs (1996, str. 158) kritizira teorijo naučene nemoči, saj temelji na raziskavah o vedenju psov, kar se mu zdi neprimerno.

Winterflood & Climie (2020, str. 458) trdita, da mnoge žrtve nasilja doživljajo naučeno nemoč in da ni jasno, ali nasilje v družini povzroči naučeno nemoč ali pa jo posameznik doživlja zaradi svojih življenjskih izkušenj. Več nasilja, ko žrtve doživljajo v odnosu, manj moči občutijo. To kaže, da povzročitelji uporabljajo nasilje za vzpostavljanje nadzora, kar pri žrtvah vodi v občutek nemoči (Filson et. al., 2010, str. 411) in lahko vodi v sprožitev agresivnih in obrambnih odzivov (Seligman, 1975, str. 33).

Naučena nemoč zlasti prispeva k poslušnosti in pasivnosti žrtve ter njeni nepripravljenosti, da bi zapustila odnos z zlorabo (Winterflood & Climie, 2020, str. 458). In vpliva na odločitev iskanja pomoči, saj ima oseba občutek, da ne more ničesar spremeniti, ker se kljub prizadevanjem položaj ne izboljšuje. Kadar se žrtev odloči poiskati pomoč, se lahko zgodi, da pri svoji odločitvi ni vztrajna (Dunnigan, 2003, str. 1039; Filson et al., 2010, str. 411). Zato proces odhoda in okrevanja ni enostaven, saj leta poniževanja, manipulacije, vzbujanja občutka krivde ter trpljenja, pripomorejo k pasivnosti, nesamozavesti in prestrašenosti posameznic (Dunnigan, 2003, str. 1039; Plaz, 2014, str. 89). Žrtve nasilja pogosto občutijo močan strah, sram in samoobtoževanje (Dunnigan, 2003, str. 1039). Sprva lahko krivdo iščejo pri sebi, saj se od njih pričakuje skrb za družinsko srečo. Ščasoma spoznajo, da sprememba njihovega vedenja ne bo ustavila nasilja, vendar so zaradi družbenih pritiskov bolj dovzetne za občutek naučene nemoči (Dobash & Dobash, 2003, str. 224). Osebe lahko zapadejo v depresijo in pomanjkanje podpore. Strah in čustvena ter ekonomska odvisnost povečujejo verjetnost, da se bo oseba počutila nemočno (Filson et al., 2010, str. 411; Plaz, 2014, str. 89). Naučena nemoč naj bi bila glavni proces pri razvoju depresije, povezana pa naj bi bila tudi z anksioznostjo, sramežljivostjo, posttravmatsko stresno motnjo (PTSM) in shizofrenijo. Vpliva pa lahko tudi na fizično zdravje osebe. (Winterflood & Climie, 2020, str. 455).

Izguba kompetentnosti in lastne vrednosti pogosto povzročita omenjene čustvene probleme med drugimi tudi čustveno oddaljenost (Rahne Mandelj & Simonič, 2011, str. 24). Disociacijo pojmujejo kot rešitev za občutek nemoči. In lahko deluje zaščitno pri soočanju s travmatičnimi izkušnjami. Osebi omogoči oddaljitev od izkušnje, saj zmanjša zavedanje izkušnje in omogoča manj intenzivno shranjevanje travmatičnega dogodka, lahko pa prispeva tudi k dolgotrajnim psihološkim težavam (Johansen et al., 2006, str. 458; Forgash & Copeley, 2008).

Seligman (1975, str. 56) je s testi na psih ugotovil, da ozdravitev nastopi, ko se spremeni pričakovanje, da odziv ne bo uspešen. Naučeno nemoč je mogoče preprečiti, če subjekt najprej pridobi nadzor nad izidi, preden se sooči z njihovo nekontroliranostjo (Seligman, 1975, str. 104). Za premagovanje učinkov naučene nemoči se uporabljajo kognitivne strategije in farmakološko zdravljenje (Winterflood & Climie, 2020, str. 459). V socialnem delu sta učinkoviti tehniki trening asertivnosti in individualno svetovanje, kjer se posameznike spodbuja k izražanju mnenj in občutkov (Thomas & Pierson, 2001, str. 114). Pomembno je, da se posameznik nauči spremeniti način razmišljanja, preide od občutka nemoči k občutku nadzora. S kognitivno terapijo lahko oseba nadomesti misli o nemoči z bolj pozitivnimi mislimi, ki se

imenujejo naučeni optimizem. Terapija lahko uporabnikom pomaga razviti veščine reševanja problemov in socialne veščine. (Winterflood & Climie, 2020, str. 459). »Če želimo zmanjšati učinek osebne izkušnje nemoči posameznika, je pomembno raziskovati biografije, doživljanje in razumevanje osebnih izkušenj« (Dragoš et al., 2008, str. 68).

Podobno kot pri treningu asertivnosti, kjer uporabnik dosega gotovost in spretnost v socialnih situacijah, kjer je bil prej pasiven ali izgubljen, strokovni delavec in uporabnik načrtujeta samopotrditveno vedenje v realističnih, sprva manj zahtevnih situacijah, da se izognejo neuspehu (Hribar, 2001, str. 73). Pri kognitivni terapiji so uporabniki spodbujeni prepoznati negativne razlage dogodkov ter oblikovati natančnejše razlage in razmišljati o različnih možnih posledicah, ne le o najhujši (Winterflood & Climie, 2020, str. 459, 460).

Slovar socialnega dela opredeljuje asertivnost kot vedenje in misli za uveljavitev interesov ali pravic sebe ali drugih (Thomas & Pierson, 2001, str. 27). Hribar (2001, str. 73) jo opredeljuje kot sposobnost neposrednega izražanja mnenj in občutkov, zagovarjanja svojih pravic ob spoštovanju pravic drugih, prevzemanja odgovornosti brez obsojanja ter iskanja kompromisov v konfliktih. Dragoš et al. (2008, str. 68, 69) poudarjajo, da trening asertivnosti pomaga pri razumevanju nemoči, gradi samozavest in občutek vrednosti. Uporabnika uči odprtega izražanja misli in občutkov z obrazno mimiko in uporabo besede "jaz" (Hribar, 2001, str. 72, 73).

Andersonova študija (2012) kaže, da so se ženske, ki so zapustile nasilne odnose, soočale z depresijo, tesnobo in vplivom nadzora povzročiteljev na njihovo odločanje, koncentracijo in čustva. Kljub temu pa so razvile odpornost in uspešno obvladovale anksioznost, depresijo in nizko samopodobo (Anderson et al., 2012, str. 1293, 1294). Samospoštovanje je ključnega pomena za ženske z izkušnjo nasilja, saj se pogosto soočajo z občutki neustreznosti in dvomi o sebi (Bass & Davis, 1998, str. 198). Postavljanje meja je bistveno za oblikovanje pozitivne samopodobe (Bass & Davis, 1998, str. 202), kar prispeva k občutku moči in odpornosti, ki spodbuja premagovanje izzivov (Bell, 2001, str. 376).

1.3 Krepitev moči

Opredelitve krepitve moči so raznolike, saj se koncept uporablja na različnih področjih (Bokšić, 2005, str. 181). Izraz »empowerment« je povezan s konceptom moči (power), ne glede na to, v katerem kontekstu ga uporabljamo (Bokšić, 2005, str. 180). Izraz »to empower« naj bi izviral iz 17. stoletja in v pravnem jeziku pomeni »pooblastiti, odobriti, podeliti moč«. Kmalu po začetku uporabe izraza naj bi se pomen razširil na »opremiti z možnostjo, sposobnostjo, spretnostjo« oziroma »omogočiti« (Bokšić, 2005, str. 178). Opolnomočenje je proces, ki mu ne moremo predvideti časa trajanja in ker gre za proces, definicije ne moremo zapisati v enem stavku (Zaviršek et al., 2002, str. 60). Opolnomočenje, slovenski izraz za "empowerment," ima v nekaterih primerih ustrezno sopomenko "krepitev moči" (Boškič, 2005, v Mandič, 2016, str. 421). V nadaljevanju bom uporabljala oba izraza.

V socialnem delu je koncept razumljen sledeče:

Krepitev moči je proces, v katerem posamezniki, skupine ali skupnosti, ki so prikrajšane ali brez moči, pridobivajo večji nadzor nad svojim življenjem in položajem. S tem izboljšujejo svoje življenjske razmere in kakovost življenja. Proces podpira ljudi z raziskovanjem njihovih izkušenj, zmanjšuje naučeno nemoč ter spodbuja učenje, iskanje rešitev, občutek sposobnosti in zavedanje lastnih potencialov (Dragoš et al., 2008, str. 68; Kreisberg, 1992; Schulz et al., 1992 v Mandič, 2016, str. 421;). Thomas in Pierson (2001, str. 134) sta v Slovarju socialnega dela opolnomočenje povezala s samopomočjo. Krepitev moči dobesedno pomeni "postati močan", vendar v socialnem delu pomeni veliko več. Zajema tako teorijo kot metodo (Adams, 2003, str. 8). Po Slovarju socialnega dela je krepitev moči:

»Teorija, ki se ukvarja s tem, kako lahko ljudje pridobijo kolektivni nadzor nad svojim življenjem, da bi kot skupina dosegli svoje interese, in metoda, s katero socialni delavci poskušajo povečati moč ljudi, ki jim je primanjkuje« (Thomas & Pierson, 2001, str. 134).

Zaviršek (1997, str. 338) opredeljuje opolnomočenje kot proces delovanja, ki temelji na samorefleksiji posameznikov, ki iščejo moč in pogum za sprejemanje odločitev. Adams (2003, str. 5) opisuje ta koncept kot kompleksen, saj ni omejen na eno samo metodo ali pristop.

Povezan je z idejami vzajemne pomoči, samopomoči in osvobodilnimi gibanji ter vključuje zagovorništvo in kritiko družbenih neenakosti in zatiranja. Po Zaviršek (1997, str. 338) se opolnomočenje začne z zavedanjem, da mnoge zatiralske situacije niso posledica osebne nesposobnosti, temveč sistemske diskriminacije, ki je vgrajena v družbene strukture.

Opolnomočenje ima naslednje faze:

1. Pridobivanje občutka, da je oseba sposobna odločati o svojem življenju,
2. Podpora, da svoje odločitve uresniči v vsakdanjem življenju,
3. Podpora, da se človek odloči tako, kot sam misli, da je zanj najbolj prav,
4. Spoznavanje družbenih in osebnih ovir,
5. Spoznavanje in razumevanje družbeno ustvarjenih strukturnih diskriminacij,
6. Povečevanje vpliva v svojem življenju in
7. Krepitev občutkov samozavesti, da uporabnica začne uporabljati moč, ki jo ima (Zaviršek et al., 2002, str. 60, 61, 62).

Krepitev moči je proces, ki vodi do okrepljenosti (Bokšić, 2005, str. 181). Bell (2001, str. 375) primerja krepitev čustvene odpornosti s fizično odpornostjo – tako kot je treba trenirati mišice, da postanejo močne, velja tudi za čustveno odpornost. Njeno krepitev podpirajo gradnja skupnosti, skrb za fizično zdravje in zmanjševanje učinkov travme s strategijo preoblikovanja naučene nemoči v naučeno pomoč (Bell, 2001, str. 376).

Parsons (1991, str. 12, 13) predlaga opolnomočenje prek skupin za samopomoč, mreženja in izobraževalnih skupin, ki spodbujajo kritično mišljenje, znanje in podporo. Te strategije omogočajo uporabnikom uporabo pridobljenih veščin brez pomoči strokovnih delavcev, pri čemer so ključne sposobnosti za reševanje konfliktov. Povezovanje posameznikov v podobnih okoliščinah potrjuje njihove izkušnje in spodbuja medsebojno pomoč ter podporo, kar je osrednjega pomena za proces opolnomočenja (Parsons, 1991, str. 12).

Avtorji koncept krepitev moči obravnavajo na različnih ravneh. Darlymple in Burke (2003) razlikujeta med mikroravnijo, ki se osredotoča na razvoj osebne kontrole brez osredotočanja na spremembe družbenih razmer, in makroravnijo, ki vključuje povečevanje družbenopolitičnega vpliva marginaliziranih skupin. Ti ravni se prepletata, saj lahko osebna moč posameznikov prispeva k moči skupnosti, moč skupine pa spodbuja posameznikovo moč, kar omogoča preoblikovanje nemoči v moč (Urh, 2013, str. 117).

Thomsonova teorija razširja koncept na tri ravni: 1) osebno, kjer podpora povečuje kontrolo nad življenjem s krepitvijo samozavesti in socialnih veščin, 2) kulturno, ki se ukvarja s soočanjem s stereotipi in zatiralskimi ideologijami, ter 3) strukturno, ki vključuje odpravljanje družbenih neenakosti in kolektivni boj za politične in družbene spremembe (Urh, 2013, str. 118, 119). Podobno Friedmann (1992, str. 33) opredeljuje tri vrste moči: 1) družbeno, ki vpliva na dostop do virov, 2) politično, povezano z odločanjem, in 3) psihološko, ki oblikuje občutek posameznikove moči.

Videmšek (2008) razlikuje med kolektivno in individualno krepitvijo moči. Kolektivna krepitev moči zagovarja pravice zatiranih skupin in vključuje družbena gibanja s političnim sporočilom (str. 212), medtem ko se individualna krepitev osredotoča na povečevanje osebne moči, spodbuja prepoznavanje in soočanje z diskriminacijo ter negativnimi stereotipi in temelji na zaupanju, spoštovanju, odprti komunikaciji ter sodelovanju (str. 214). Dragoš s sodelavci (2008, str. 69) dodaja, da krepitev moči vključuje aktivacijo obstoječih virov (kot je trening asertivnosti), ustvarjanje novih virov, izboljšanje dostopa do virov, redistribucijo ter mediacijo.

Opolnomočenje mora biti osrednja značilnost socialnega dela na vseh področjih prakse (Adams, 2003, str. 6). Krepitev moči temelji na razumevanju izkušenj uporabnikov; ko pomočniki razumejo pomen doživetij zlorabljenih žensk, se poveča njihova strpnost in izboljšajo intervencije, ki naslavlja neposredne potrebe posameznic in prispevajo k širšim družbenim spremembam (Lempert, 1997, str. 306).

»Formula je preprosta: mobiliziraj moč klientov (talente, znanja, sposobnosti, vire), podpri njihova prizadevanja, da dosežejo svoje cilje in vizije, in uporabniki bodo izboljšali svojo kakovost življenja, tako da bo v skladu z njihovimi predstavami o kakovosti. Čeprav je recept preprost, zahteva trdo delo» (Saleebey, 2002:2 iz Dragoš et al., 2008, str. 63).

Socialno delo, usmerjeno v krepitev moči, poudarja spoštovanje sogovornikove perspektive, krepitev samozavesti in vključevanje v proces iskanja rešitev (Videmšek, 2008, str. 214). Eden od glavnih pogojev za zagotavljanje ustrezne podpore je prepoznavanje avtonomije žensk in kompleksnost odnosa z njihovimi partnerji (Lempert, 1997, str. 289).

Krepitev moči je enkraten proces, ki se prilagaja posamezniku, kar je pomembno sporočilo za socialne delavce. Koncepta ni mogoče enostavno prenesti v prakso, saj se z vsakim sogovornikom vzpostavi edinstven delovni odnos. Vloga strokovnega dela je podpirati posameznika pri iskanju njegovih odgovorov, saj sogovorniki najboljše poznajo možne rešitve (Videmšek, 2008, str. 216). Strokovni delavci pomagajo uporabnikom prepoznati podporo v njihovem okolju in okrepiti pozitivne povezave. Pri tem je pomembno, da se žrtvam nasilja ne vsiljuje enoten okvir odpornosti, temveč se poudari njihova moč in iznajdljivost pri premagovanju težav (Anderson et al., 2012, str. 1295).

V stroki moramo izvesti premik od ugotavljanja problemov in nemoči k izvajanju strategij dodajanja moči. Delovanje iz perspektive moči nas usmeri, da v uporabniku spoštljivo iščemo njihovo moč in vire (Čačinovič Vogrinčič, 2002, str. 94; Flaker, 2024, str. 58). O podobnem premiku govori Urh (2013, str. 121), ko opisuje prehod od skrbstvenega k emancipatornemu pristopu, kjer je poudarek na krepitvi moči in aktivnem vključevanju uporabnikov. Emancipacija v socialnem delu označuje osvoboditev osebe izpod zatiranja ali omejitev (Adams, 2003, str. 5).

Uporabniki se pogosto ne zavedajo lastnih virov oziroma jih ne znajo uporabiti, še posebej na začetku procesa okrevanja, zato je ključna naloga strokovnega delavca nuditi podporo, ki uporabniku pomaga prepoznati in izraziti svoje cilje (Urh, 2013, str. 117).

1.4. Okrevanje

Za napredek pri opolnomočenju je potreben čas in proces okrevanja je nekaj nenehnega. V procesu so razpoznavne stopnje, ki jih osebe ne doživljajo po določenem zaporedju, saj okrevanje ni premočrten proces. Iste stopnje se lahko večkrat ponovijo, vendar jih vsakič osebe doživijo na drugačni ravni, iz druge perspektive (Bass & Davis, 1998, str. 75; Flasch et al., 2017, str. 18). Okrevanje ni preprosto, saj soočanje z izkušnjami zlorabe odpira nepričakovana vprašanja in prinaša odgovore, ki jih osebe ne pričakujejo. Vendar pa je začetek aktivnega okrevanja pomembna sprememba v življenju (Bass & Davis, 1998, str. 80).

Bass & Davis (1998) opisujeta naslednjih štirinajst stopenj okrevanja, specifično za žrtve spolne zlorabe v otroštvu. Vendar jih lahko povežemo tudi z okrevanjem oseb z izkušnjo drugih vrst nasilja.

1. **Odločitev za okrevanje:** Z odločitvijo za aktivno okrevanje se posameznik odpre upanju, kar je zastrašujoče, saj je to prej prinašalo le razočaranje. Ampak soočanje z lastnimi strahovi je nekaj osvobajajočega (Bass & Davis, 1998, str. 81).
2. **Obdobje krize: ukvarjanje s spomini in potlačenimi občutki:** Mnoge ženske v zgodnjih fazah okrevanja ne morejo razmišljati o ničemer drugem kot o zlorabi, obdobje krize pa je tako intenzivno, da težko sprejmejo odločitev za okrevanje (Bass & Davis, 1998, str. 80, 84). Krize niso izbira, ampak neizogiben del procesa, skozi katerega je treba prestat, saj ga ni mogoče preskočiti. Čeprav jih lahko popolnoma prevzame in zamegli pogled na vse drugo, bo prišel trenutek, ko se bo končalo (Bass & Davis, 1998, str. 85, 87).
3. **Spominjanje: Zaradi potlačitve, če ne dogodkov, pa občutkov, ki so jih doživeli v situaciji:**

Za mnoge ženske je spominjanje prvi korak okrevanja, ki vključuje priklic dogodkov in občutkov (Bass & Davis, 1998, str. 90). Potlačeni spomini so pogosto nejasni, podobni sanjam in se vračajo v drobcih, ki jih je težko razporediti kronološko. Ljudje jih lahko doživljajo, kot da gledajo film o življenju nekoga drugega (Bass & Davis, 1998, str. 92, 93). Spomin lahko sproži specifičen dotik, vonj ali zvok (Bass & Davis, 1998, str. 94).

4. **Dvom, da se je zares zgodilo:**

Ključen korak k okrevanju je priznanje zlorabe, vendar nepodporno okolje to pogosto otežuje (Bass & Davis, 1998, str. 106). Zanikanje je običajna strategija preživetja, ki omogoča soočanje s spomini v lastnem tempu. Dvom v lastna doživetja pa ni dokaz, da zlorabe ni bilo, temveč naraven odziv na boleče spomine (Bass & Davis, 1998, str. 107). Pomembno je govoriti z ljudmi, ki verjamejo in potrjujejo izkušnje oseb z izkušnjo nasilja. Sprejemanje resnice je dolgotrajen proces, kjer globoko zavedanje pride postopoma (Bass & Davis, 1998, str. 111, 112).

5. **Pretrgajte molk, povejte o izkušnji komu:**

»Spolno nadlegovanje otrok in sram kot njegova posledica lahko uspevata le v ozračju molka« (Bass & Davis, 1998, str. 113).

6. Razumite, da ni vaša krivda:

»Žrtve spolne zlorabe pogosto verjamejo, da so same krive. To prepričanje ohranijo še kot odrasle osebe« (Bass & Davis, 1998, str. 124). Ključno znamenje okrevanja je zmanjšanje občutka sramu, kar lahko osebe dosežejo z vključitvijo v skupino žensk s podobno izkušnjo. Poslušanje njihovih zgodb in prejemanje empatije ter spoštovanja pomaga graditi občutek ponosa in lastne vrednosti (Bass & Davis, 1998, str. 128). Sram mora zamenjati stran (Katz, 2006; Prange de Oliveira, 2024).

7. Vzpostavljanje stika z otrokom v vas:

Naučiti se skrbeti za otroka v sebi pomeni naučiti se skrbeti zase. To pomeni prisluhniti njegovi bolečini, se soočiti z njegovo grozo, ga tolažiti. Sem spada tudi nekakšno razvajanje, proslavljanje malih zmag (Bass & Davis, 1998, str. 133).

8. Samozaupanje, notranji glas:

»V vsakem od nas je notranji glas, ki nam govori o počutju. Če ga skrivamo ali mu ne znamo prisluhniti, je morda zelo tih. Čim bolj ga boste poslušali in se mu odzivali, tem močnejši in jasnejši bo postajal« (Bass & Davis, 1998, str. 137).

9. Žalovanje in obžalovanje:

Žalovanje za izgubo občutkov, zaupanja, preteklosti in časa je naraven del okrevanja (Bass & Davis, 1998, str. 138). Izražanje in deljenje čustev s podporo varnega okolja omogoča soočanje z bolečino in potlačenimi občutki. Ključno je imeti nekoga, ki vas posluša in tolaži, ter se naučiti potolažiti sami (Bass & Davis, 1998, str. 139). Žalovanje sledi lastnemu ritmu – pustite si izraziti prikrita čustva, saj to prinaša olajšanje (Bass & Davis, 1998, str. 140).

10. Jeza steber okrevanja:

Jeza je naraven odziv na zlorabo, vendar lahko, če ni usmerjena na storilca, povzroči depresije in samouničevanja, saj jo mnoge ženske obrnejo nase (Bass & Davis, 1998, str. 142, 143).

11. Razkritje in soočenje:

Vsaka ženska ima pravico povedati resnico o svojem življenju, saj molk koristi le storilcu. Soočenje s storilcem ali razkritje družinskim članom nista nujni za okrevanje. Pomembno je, da je soočenje osredotočeno na lastne potrebe in izražanje, ne na odzive drugih (Bass & Davis, 1998, str. 153-155).

12. Odpuščanje bistveno, da odpustite sebi:

Za okrevanje je ključna sposobnost odpustiti sebi, ne pa nujno storilcu ali družinskim članom, ki vas niso zaščitili. Odpuščanje pomeni prenehati čutiti zamero in opustiti zahtevo po povračilu škode. Sprijaznjenje z resnico ne pomeni, da se odpoveste jezi ali storilcu oprostite; pomembnejše je osredotočanje na lastno življenje in prihodnost (Bass & Davis, 1998, str. 171, 172).

13. Duhovnost:

Oživljanje duhovne plati je lahko pomemben del okrevanja, saj duhovnost obogati proces in nudi tolažbo ter navdih, kar pospeši okrevanje (Bass & Davis, 1998, str. 177, 180). Anderson (2012) je v svoji študiji ugotovil, da je okrevanje zahtevalo osebno moč, ki so jo osebe z izkušnjo nasilja našle v duhovnosti in podpori okolice. Duhovnost jim je pomagala premagovati težave, medtem ko so se opirale na podporo, dokler niso postale dovolj močne za samostojnost. Ključni so bili osebna rast, krepitev vere in izboljšanje medosebnih odnosov (Anderson et al., 2012, str. 1288, 1289).

14. Razrešitev in napredovanje:

Razrešitev nastopi, ko se čustva umirijo in spoznate, da vaše življenje ni zgolj odziv na zlorabo. Napredovanje pomeni priznanje pridobljene moči, prožnosti in želje po okrevanju, ter sprejemanje tistega, kar lahko spremenite, in opuščanje tistega, česar ne morete (Bass & Davis, 1998, str. 183). Čeprav popolnega okrevanja ni, lahko dosežete točko, ko preteklost razrešite v svoji duševnosti (Bass & Davis, 1998, str. 188).

Srivastav (2021, str. 18) piše o priporočilih, kako okrevati po psihičnem nasilju, ki so podobna nekaterim fazam, ki jih omenjata Bass & Davis (1998). Srivastav (prav tam) omenja, da mora

oseba z izkušnjo nasilja prioritizirati sebe, postaviti meje, se nehati kriviti za dogodke nasilja, spoznati, da tudi če bi hotela, ne more vplivati na povzročitelja, da bi prenehal z nasiljem, da se izogiba stika s povzročiteljem, govori o svoji izkušnji ter si poišče podporno mrežo.

Skupni elementi, ki so se pojavili v več raziskavah glede okrevanja od zlorab, so obravnava in priznavanje zlorabe, spodbujanje odnosov z ljudmi s podobnimi izkušnjami, razvijanje osebnih virov ter pomikanje proti integriranemu, novemu občutku sebe (Flasch et al., 2017, str. 7).

Procesi okrevanja se lahko razlikujejo glede na posamezne izkušnje žensk, odvisno od vrste nasilja in njegove intenzivnosti (Flasch et al., 2017, str. 2; Stenius & Veysey, 2005, str. 18). Bistveno je, da vsaka oseba oblikuje lastno pot do okrevanja in da so podpora, znanje ter skupnost ključni dejavniki pri tem procesu (Anderson et al., 2012, str. 1294; Flasch et al., 2017, str. 18). Dobash in Dobash (2003, str. 221) verjameta, da sta individualna in skupinska terapija učinkovita načina okrevanja, saj ljudem z izkušnjo nasilja omogočita učenje novih komunikacijskih veščin, asertivnosti in sposobnosti odzivanja na način, ki pozitivno vpliva na njihovo življenje, kar povečuje občutek moči in nadzora.

Okrevanje je kompleksen, dolgotrajen proces, ki vključuje tako intrapersonalne kot interpersonalne faze. Osrednji del intrapersonalnih procesov vključuje ponovno pridobivanje in oblikovanje identitete in ponovni nadzor nad svojim življenjem (Flasch et al., 2017, str. 10). Interpersonalni procesi pa vključujejo odnose in interakcije z drugimi ter vplivajo na vzpostavljanje čustvenih vezi, reševanje konfliktov in medsebojno podporo. V okrevanju so ključni za občutek pripadnosti, razumevanje in varnost (Flasch et al., 2017, str. 15). Za osebe z izkušnjo nasilja je ključno razumevanje zlorab v patriarhalnem kontekstu moči in nadzora, da za izkušnjo nasilja ne krivijo sebe. Sprememba odnosa vodi k razvoju samospoštovanja, postavljanju mej, dostopu do različnih virov, ki lahko pomagajo ženskam premagati zlorabo, ter oblikovanju njihovih strategij (Dangor, 1999, str. 193, 194).

Vsaka posameznica ima edinstveno izkušnjo nasilja, saj so okoliščine, intenzivnost in posledice odvisne od dogodka nasilja. Zaradi tega se tudi proces okrevanja razlikuje, pri čemer vsaka oseba uporablja specifične strategije in vire, ki najbolj ustrezajo njenim potrebam, zmožnostim in osebnim okoliščinam. Te strategije ji ne pomagajo le pri soočanju s preteklimi travmami, temveč jo opolnomočijo, da postopoma ponovno vzpostavi občutek varnosti, zaupanja vase in nadzora nad svojim življenjem (Stenius & Veysey, 2005, str. 7).

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Nasilje nad ženskami je globoko ukoreninjen družbeni problem, kjer je neenakost med spoloma ključen vzrok. Družbene norme in vzgoja že zgodaj utrjujejo spolne vloge, ki vzdržujejo hierarhične odnose moči in nasilje (Katz, 2006, str. 11). Vpliv nasilja zmanjšuje sposobnost žensk, da prepoznajo svoje notranje vire moči, kar se kaže v nizki samopodobi, pomanjkanju zaupanja vase in občutku nemoči. Te posledice ne vplivajo zgolj na njihovo čustveno in duševno zdravje, temveč tudi na njihovo zmožnost razvijati in uporabljati lastne sposobnosti.

Ovire na poti opolnomočenja so družbena stigmatizacija, ki ženske pogosto dojema zgolj kot žrtve, ne pa kot posameznice z možnostjo okrevanja in ponovne vzpostavitve nadzora nad svojim življenjem. Stereotipi in kulturne norme, ki povezujejo nasilje z občutkom sramu in krivde, še dodatno poglobljajo to marginalizacijo in otežujejo iskanje pomoči ter prejemanje podpore. Namen diplomskega dela je poudariti, da življenjske izkušnje, četudi travmatične, ne določajo posameznice v celoti. Ne glede na težo situacije, imajo ženske z izkušnjo nasilja v sebi veliko moči in številna močna področja. Z osredotočanjem na notranje vire moči, kot so odpornost, ustvarjalnost, sposobnost sočutja in prilagodljivost, lahko pomagamo posameznicam prepoznati in izkoristiti potencialne.

Raziskovala sem, kako ženske z izkušnjo nasilja opredeljujejo opolnomočenje, kako opolnomočene se počutijo, kaj so njihove spodbude in ovire na poti opolnomočenja, kakšno vlogo so igrale strokovne delavke/ci v procesu okrevanja, kakšno podporo so jim nudile, kaj bi še potrebovale za lažje okrevanje ter kako dojemajo svoje vire moči.

Raziskava je pomembna za stroko, ker prispeva k razumevanju podpore ženskam z izkušnjo nasilja, da se ne bi videle zgolj kot žrtve, ampak kot močne posameznice z zmožnostjo okrevanja in osebne rasti. S tem se premika tudi težišče prakse socialnega dela od zgolj zagotavljanja pomoči in zaščite k spodbujanju opolnomočenja, kar lahko dolgoročno vodi k bolj trajnostnim rešitvam. Saj opolnomočene ženske lažje premagujejo posledice nasilja, hitreje vzpostavijo svojo neodvisnost in bolj aktivno prispevajo k družbi. Raziskava bo pomagala socialnim delavkam/cem in drugim strokovnjakinjam in strokovnjakom bolje razumeti potrebe žensk z izkušnjo nasilja v procesu okrevanja, kateri dejavniki spodbujajo in kateri zavirajo proces opolnomočenja ter kako jih lahko pri tem učinkoviteje podprejo.

Z raziskavo sem odgovorila na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kako ženske z izkušnjo nasilja razumejo pojem opolnomočenja?
- Kateri dejavniki zavirajo proces opolnomočenja?
- Kateri dejavniki spodbujajo proces opolnomočenja?
- Kako ženske z izkušnjo nasilja opredeljujejo vlogo strokovnih delavk in delavcev?

3. METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Izvedla sem kvalitativno raziskavo, saj se raziskava osredotoča na poglobljeno razumevanje osebnih izkušenj in doživljanj žensk z izkušnjo nasilja, ki jo sestavljajo besedni opisi ali pripovedi (Mesec, 2021, str. 11). Zbrala in analizirala sem besedne opise, ki se nanašajo na raziskovani pojav. Raziskava je tudi empirična, saj sem v obliki spraševanja zbrala novo, neposredno izkustveno gradivo (Mesec, 1997, str. 84).

3.2. Teme raziskovanja

- Opolnomočenost oseb z izkušnjo nasilja: kako opolnomočene se počutijo posameznice z izkušnjo nasilja in kako dojemajo svoja močna področja;
- Dejavniki, ki vplivajo na opolnomočenje: kaj so ovire in spodbude na poti do opolnomočenja;
- Vloga strokovnih delavk/cev: kakšno vlogo so na poti opolnomočenja igrali strokovni delavke/ci in institucije.

3.3 Merski instrument

Za merski instrument sem v raziskavi uporabila vodilo za intervju, ki sem ga sestavila na podlagi raziskovalnih vprašanj in prebrane literature na temo raziskave. Ustreznost vprašalnika sem pred izvedbo raziskave testirala na osebah, ki so seznanjene s terminologijo socialnega dela in prav tako z osebo, ki ni. Zanimala me je razumljivost vprašanj. Uporabila sem metodo spraševanja, pri čemer sem kot raziskovalni instrument uporabila delno standardiziran intervju.

Vodilo za intervju sestavlja devetnajst vprašanj, ki so razporejena v tri sklope: Opolnomočenost oseb z izkušnjo nasilja, Dejavniki, ki vplivajo na opolnomočenje in Vloga strokovnih delavk/cev. V sklopu Opolnomočenost oseb z izkušnjo nasilja sem poleg vprašalnika uporabila tudi standardiziran merski instrument, lestvico, kjer so osebe z izkušnjo nasilja ocenile svojo trenutno opolnomočenost od 1-10. S tem sem dobila vpogled v proces okrevanja osebe in odgovor se je navezoval na naslednja vprašanja, kjer je oseba poglobila svoj odgovor.

3.4 Populacija in vzorčenje

Populacijo predstavljajo ženske, ki imajo izkušnjo fizičnega, psihičnega in/ali spolnega nasilja in so na poti okrevanja že vsaj eno leto (da bi se izognili ponovni viktimizaciji). Vzorec sestavlja šest posameznic, ki so stare med 21 in 68 let. Izbrala sem neslučajnostni in priročni vzorec, saj ni imela vsaka enota populacije pri izboru enake možnosti, da pride v vzorec. Izbrala sem vzorec, ki mi je bil najbolj dostopen (Mesec, 1997, str. 153). Prošnje za sodelovanje sem poslala na organizacije, ki sodelujejo z ženskami z izkušnjo nasilja, kamor niso vključene vse ženske z izkušnjo nasilja in tudi na socialnih omrežjih je objavo videla le določena populacija.

Proces vzorčenja sem začela s pisanjem prošenj za sodelovanje organizacijam in institucijam, ki sodelujejo z ženskami z izkušnjo nasilja. Zaradi manjše odzivnosti sem povpraševanje razširila na socialna omrežja. V prošnjah za sodelovanje in objavi na socialnih omrežjih sem omenila temo in namen raziskave, cilje ter motivacijo za temo. Intervjuje sem opravila z eno osebo iz Varne hiše Društva SOS telefon, z dvema osebama iz Združenja za moč ter tremi osebami, ki so se odzvale na povpraševanje preko socialnih omrežij.

3.5 Zbiranje podatkov

Metoda zbiranja podatkov, ki sem jo uporabila, je spraševanje. Intervjuje sem izvajala med 26. 11. 2024 in 28. 1. 2025. Prvi intervju sem izvedla 26. 11. 2024 pri gospe doma, drugega 2. 12. 2024 v službenih prostorih sogovornice, tretjega 6. 12. 2024 v kavarni, četrtega 10. 12. 2024, pri meni doma, petega 13. 1. 2025 v prostorih Združenja za moč ter šestega 28. 1. 2025 v kavarni. Pogovori so trajali med 30 in 60 minut. Sogovornice so bile predhodno seznanjene s temo raziskovanja. Pred izvedbo intervjuja sem jih prosila za dovoljenje snemanja zvoka pogovora za lažji in bolj podroben prepis intervjuja. Udeleženkam sem zagotovila anonimnost ter da bom posnetke pogovora uporabila zgolj za transkripcijo intervjuja. Opazila sem, da je bilo izvajanje pogovorov na javnih mestih manj spodbudno za sogovornice zaradi manjše zasebnosti. Zato smo se za srečanje na javnih mestih dogovorile le v skrajnih primerih.

Ob koncu intervjuja sem osebam z izkušnjo nasilja podarila zahvalno pozornost, ki jo je sestavljal spodbuden citat na prvi in zahvala na zadnji strani. Citati so se nanašali na njihove odgovore glede nasvetov, ki bi jih podelile ženskam v podobnem položaju, oziroma kaj bi si same želele slišati na začetku procesa okrevanja. Za zahvalo sem se odločila, saj sem želela, da bi sogovornice prejele še nekaj spodbudnega poleg sodelovanja v raziskavi. Omenjene zahvale

so bile osebne, saj sem uporabila njihove odgovore. Tako je vsaka prejela edinstven zapis. Fotografija primera je v prilogah.

3.6 Obdelava in analiza podatkov

Podatke sem obdelala in analizirala kvalitativno. Po izvedenih intervjujih sem s pomočjo zvočnih posnetkov zapisala transkripcijo pogovorov ter označila enote kodiranja (*npr.* »*da sem dobila občutek, da nisem sama v tem.*«), ki sem jim določila kode (*npr.* »Z8«). Oznako sestavljata prva črka izmišljenega imena sogovornice ter zaporedna številka izjave. V Wordovem dokumentu sem ustvarila razpredelnico, kamor sem prenesla kode z izjavami. Določila sem jim pojme (*npr.* »Skupnost«), nekaterim podkategorije, kategorije (*npr.* »Spodbude«) ter teme (*npr.* »Opolnomočenje«). Po končanem odprtem kodiranju sem podatke dodatno uredila in prečistila v osnem kodiranju, da so bili bolj pregledni. Nadaljevala sem z analitičnim razmislekom in sintezo, zapisom rezultatov, razprave, sklepov in predlogov. Po končanem zapisu sem diplomsko delo oddala v lekturo.

4. REZULTATI

V poglavju predstavljam rezultate raziskave, ki sem jih pridobila z analizo intervjujev z ženskami po izkušnji nasilja. Rezultate sem za boljšo preglednost razporedila v tri teme, sledeč oblikovanju raziskovalnih vprašanj. V zapis sem vključila nekatere izjave oseb z izkušnjo nasilja, zapisane z ležečo pisavo.

4.1 Opolnomočenost oseb z izkušnjo nasilja

Osebe z izkušnjo nasilja so povedale, da je bil proces okrevanja zelo naporen, da je terjalo veliko moči (*»Ker jaz vem pri sebi, sem mogla ful moči najti, da sem šla tudi na te skupinske«/ Z157*), poguma in vztrajnosti (*»Da se prisiliš, dobesedno, da greš na terapijo«/ Z40*), da so se odločile zanj, za nov začetek (*»je ful težko in vem, kako težko je prositi za pomoč«/ T103*), (*»in če iščeš podporo, jo najdeš«/ P74*).

Proces je dolgotrajen in lahko je zavajajoč (*»vsaka taka zadeva ali travmatičen dogodek rabi tudi čas za okrevanje«/ Z32*), (*»Ne moreš vsega predelai v enem, dveh mesecih«/ Z34*), (*»tudi, če sem mislila, da sem določeno stvar že predelala, se je pol nekaj zgodilo in me je pahnilo nazaj«/ Z35*). Omenile so prehode čez različne faze, ki so bile za vsako izkušnjo nasilja drugačne (*»sedaj prihajam iz tega, da bi me vsaka stvar trigirala«/ N11*), (*»Nekaj let sem bila zelo akutno v posttravmatski fazi«/ N100*) ter da so skozi celoten proces ponovno pridobivale moč, pri čemer je pomagala pozitivna naravnost, premagovanje miselnosti žrtve (*»Mogoče sem bila tako trmasta in sem rekla, »ne bom jokala nad sabo, zgodilo se je, gremo naprej«./U63*) in ponovno pridobivanje stika s seboj (*»Jaz imam izkušnjo, kako je biti brez telesa, zavest pa ostane«/ N231*).

Večina jih je izpostavila napredek, ki so ga naredile v procesu okrevanja, da imajo vedno več nadzora in da so sposobne sprejeti izkušnjo nasilja. Dve osebi sta omenili, da lahko sprejmeta, vendar nikoli ne bosta pozabili (*»Jaz sem morala oprostiti, vendar pozabila ne bom nikoli.«/M94*).

Za osebo z izkušnjami spolnih zlorab v otroštvu je imelo v procesu okrevanja veliko vlogo spominjanje preteklih dogodkov in želja po informacijah, spominih (*»Jaz še sedaj restavriram svojo preteklost«/ N5*). Na začetku se je soočala z dvomom o resničnosti dogodkov in s sprožilci (*»To je bilo neznosno«/ N12, »Vsaka oseba, dogodki, prve sem dobila v prvem valu«/N13*). Ukvarjala se je tudi z začaranim krogom povzročitelj-žrtev (*»Ker mene je zlorabljal bratranec in njega so doma, tako da ni vse tako črno-belo«/ N176*) in kako smo soodgovorni, saj smo vedno v reakciji.

Oseba, ki je bila spolno zlorabljen, je povedala, da se je po izkušnji nasilja počutila staro, starejšo od svojih vrstnikov in da zaradi dogodka manj zaupa ljudem (*»Pusti pa malo nezaupanje ljudem, da si na preži«/ U62*). Povedala je, da je bolj občutljiva na signale, ki jih sprejema iz okolice (*»naučiš se te signale malo bolj spoznati, da se s tem varuješ«/ U26*).

Oseba z izkušnjo spolnega nasilja je omenila tudi zahtevnost smiselnega izražanja, da ji je težko povezovati stvari v smiselne celote (*»še sedaj ne morem artikulirat stvari smiselno«/ N130*) ter da je imela na začetku procesa okrevanja težave s pozornostjo, občutkom tesnobe in paranoje.

Sodelujoče v raziskavi so izpostavile, da ne glede na podporo, ki so jo preje(ma)le, so edine, ki lahko naredijo spremembo (*»vse izvira iz tebe«/ P38*), (*»In lahko imaš ti ful dober suport sistem, ampak moraš sam sebe premakniti.«/ T51*), (*»Hvaležna sem sama sebi, da sem našla to željo po biti bolj in narediti stvari drugače, kot so jih naredili moji predhodniki.«/ Z141*). Osebe s travmatično izkušnjo so navajene slabega občutka in jim je zato toliko težje najti željo po okrevanju (*»naravni odziv telesa je, da nisi dobro, da se ti ne dogajajo dobre stvari.«/ Z44 »tudi to je za fizično, psihično telo sprememba«/ Z45 »je treba pač prenest to, da si lahko bolj.«/ Z46*).

Definicija opolnomočenja

Ženske z izkušnjo nasilja so opolnomočenje opisale precej raznoliko. Večina jih opolnomočenje dojema kot moč, ki je lahko notranja (*»da v bistvu oseba ponovno vzpostavi stik s svojo notranjo močjo«/ Z1*) ali zunanja (*»ali nekdo pomaga nekemu do moči. Osebne moči, nazaj«/ N2*). Opolnomočenje so povezovale z vztrajnostjo, (*»da sem se pobrala in šla naprej«/ T2*), svobodo, pogumom, osebno rastjo in samopodobo. Štiri osebe so z lestvico svojo

opolnomočenost ocenile s sedem, ena z devet in ena med osem in devet. Dve sta se strinjali, da je opolnomočenje večni proces.

Na oceno opolnomočenosti vplivajo v večini počutja v različnih obdobjih, v katerih se osebe z izkušnjo nasilja znajdejo, življenjski dogodki, kako so se z njimi sposobne soočiti in kako so ekonomsko preskrbljene. Vplivata tudi okolje in podpora, ki so ju deležne. V obdobjih, ko se ne počutijo opolnomočene, se zatekajo k hobijem in počitku. Ena oseba je omenila: *»zdaj razumem bolj ta vidik, da je v redu, tudi če še nisem v redu«/ Z82*, kar deluje tolažeče. Za ohranjanje občutka opolnomočenosti so osebe omenile, da jim pomaga prepoznavanje znakov pred krizo, pogovor, dihalne vaje za umirjanje in postavljanje osebnih mej.

Viri moči

Pet od šestih sodelujočih so kot pozitivno lastnost navedle vztrajnost in pozitivno naravnost, kar je po izjavah ključno za uspešno okrevanje (*»Da naredim iz vsakega dneva, da je malo boljši«/ M32*). Osebe so omenjale svojo pripravljenost do nudenja pomoči in ena je izjavila, da morda to izhaja iz njej lastne potrebe v preteklosti. Osebe z izkušnjo nasilja so navedle, da so zaupljive in empatične ter zanesljive. Dve sta omenili svojo ustvarjalnost. Ena od sodelujočih je izpostavila svoj pogum, druga iznajdljivost, priljubljenost, tretja, ljubečnost, igrivost, visoko stopnjo integritete in sproščenost.

Odgovori pri temi, kaj dobro počnejo, so bili zelo raznoliki. Od dobrega opravljanja poklica, hobijev, do samozaupanja, komunikacijskih veščin, postavljanja mej, praktičnosti in vzgoje.

Večina udeleženk je odgovorila, da so ponosne nase, na svoj napredek na poti okrevanja ter da so se bile sposobne soočiti s sabo (*»Da sem pravzaprav šla čez vse to, pa da je za mano.«/U92*), (*»na ta napredek iz preteklih let pač kakšna sem bila kot najstnik in kakšna sem sedaj.«/P91*), (*»da sem zbrala pogum in moč, da se soočam«/N214*), (*»Ker s tem postavljam sebe na prvo mesto. In to se mi zdi najbolj pomembno«/Z135*). Dve osebi sta izpostavili ponos na svoje otroke (*»ponosna sem najprej na svoje otroke «/M72*), na vnuke in na odnose z bližnjimi.

Osebe z izkušnjo nasilja so izpostavile, da so hvaležne za podporo, ki so je bile deležne oziroma jo še vedno prejemajo, tako strokovno kot od bližnjih oseb (*»Jaz ne bi mogla delati premikov, če ne bi imela toliko podpore«/N232, »Če ne bi imela pozitivne življenjske izkušnje z ljudmi, dvomim, da bi se pobrala«/N233*) ter za podporno okolje, varnost in zdravje.

Glede preteklih dogodkov je ena oseba izjavila, da je hvaležna, da se ni zgodilo kaj hujšega. in druga, da je hvaležna za pretekle dogodke in da se lahko iz njih nekaj nauči (*»tudi hvaležna sem za vse pretekle izkušnje, ki so me pripeljale do te točke,«/Z137, »da tudi kar se mi je dogajalo v preteklosti, ne gledam na to kot na nekaj ful groznega, mislim je grozno, ampak se poskusim učiti iz teh stvari.«/Z138, »če ne bi bilo vseh teh dogodkov, tudi jaz ne bi bila tukaj, kjer sem sedaj.«/Z139*).

Večina oseb je omenila, da jim veliko pomeni prejeti kompliment, ki se ga morda zavedajo, vendar je dober občutek to slišati od tretje osebe, še posebej, če cenijo njeno mnenje (*»Jaz to vem, ampak lepo je slišati, da tudi drugi to vidijo«/ M90*).

Dve osebi sta poudarili, da je zanju kompliment, ko ljudje opazijo, da je nekaj na njima drugače (*»Ker mi to da potrditev, da se spreminjam«/ Z150*).

Ena izmed oseb z izkušnjo nasilja je povedala, da se ji zdi pomembno podajati komplimente sami sebi, da je pozorna, kako govori s seboj, in da se večkrat opomni, kako super je (*»Torej jaz bi rekla, da je največji kompliment res, kaj sama sebi rečem«/ Z154*).

Torej, ženske z izkušnjo nasilja se strinjajo, da je opolnomočenje povezano s procesom okrevanja, ki je zahtevno in dolgotrajno. Za odločitev za okrevanje je potrebna moč, pogum in vztrajnost. Osebe z izkušnjo nasilja so proces okrevanja razdelile na faze, ki so odvisne od vsake posameznice in posamezne izkušnje nasilja. V vsakem primeru je izkušnja nasilja pustila sledi. Osebe z izkušnjo nasilja so omenile manjše zaupanje v ljudi, občutljivost na signale, zahtevnost smiselnega izražanja, občutke paranoje in tesnobe ter težave s pozornostjo. S procesom okrevanja postajajo vedno bolj opolnomočene, pri čemer pomagajo pozitivna naravnost, pridobivanje stika s seboj in pridobivanje nadzora nad svojim življenjem. Spoznale so, da imajo moč narediti spremembo, pri čemer pomaga ustrezna podpora.

Opolnomočenje so povezale z močjo, ki jo dojemajo kot notranjo ali zunanjo. Pojem povezujejo z vztrajnostjo, svobodo, pogumom, osebno rastjo in samopodobo. Osebe z izkušnjo nasilja se počutijo precej opolnomočene, kar je pomembno, saj sem izbrala osebe, ki so že dlje časa na poti okrevanja. Prisotno je bilo strinjanje, da je opolnomočenje večni proces.

Zanimalo me je, kako osebe z izkušnjo nasilja doživljajo sebe in svoje vire moči. Želela sem jih spodbuditi, da razmišljajo o svojih pozitivnih lastnostih in veščinah, na kaj so ponosne in hvaležne, ter komplimentih, ki so jih prejele. Želela sem sprožiti miselni proces o različnih temah ter da bi sodelujoče morda spoznale, si potrdile ali se samo spomnile, kako edinstvene in močne osebe so. Pri rezultatih v sklopu virov moči niso pomembni posamezni odgovori oseb, vendar dejstvo, da so osebe z izkušnjo nasilja sposobne videti svoje vire moči in jih poimenovati.

Večina sodelujočih je kot svojo pozitivno lastnost navedla vztrajnost in pozitivno naravnost, kar se povezuje z odločitvijo za okrevanje in ponosom, da so se bile sposobne soočiti. Hvaležne so za podporo, ki so jo prejele, za varnost in zdravje. Ena oseba je izpostavila, da je hvaležna za pretekle dogodke, iz katerih se lahko uči. Komplimenti jim veliko pomenijo, še posebej, če jih prejmejo s stani osebe, katere mnenje cenijo. Med drugim jim potrjujejo, da so se spremenile in napredovale.

4.2 Dejavniki, ki vplivajo na opolnomočenje

Najpogosteje omenjene spodbude na poti opolnomočenja so otroci (*»spet otroci, otroci, vedno otroci. Oni so ti, ko so ena svetla točka v mojem življenju in to je kar me spodbuja«/ M31*) služba, ki jih izpopolnjuje in predstavlja spodbudno okolje in izzive, hobiji ter da so fizično aktivne. Pomembno je, da lahko o izkušnji govorijo in da so tako našle skupnost (*»da sem dobila občutek, da nisem sama v tem.«/ Z8*), kjer so v stiku z osebami, ki imajo po možnosti podobno izkušnjo in se zaradi tega počutijo še bolj slišane in razumljene (*»ugotovile, da nismo crazy ampak je vse kul in se to pač dogaja in je totalno razumljivo«/ P65*). Pomaga jim tudi spodbudno okolje in podporne osebe (*»imam družbo sedaj toliko dobro, da mi nobeden več ne govori, da sem manj vredna.«/ P43*), ki skrbijo drug za drugega (*»Ker sem vedela, da tudi če bo kdaj kaj takega, so oni vedno zraven«/ U59*). Dve osebi sta omenili tehnike sproščanja, še posebej dihalne vaje, ki jima pomagajo pri umirjanju in občutku prizemljenosti. V veliki meri

jim pomaga pozitivna naravnost in vztrajanje pri skrbi zase, tudi s pomočjo terapije (*»ni samo, da prideš sem, ampak moraš tudi velik stvari sam pri sebi pol tudi naredit«/ Z161*). Osebe z izkušnjo nasilja so omenjale notranjo moč in podporo, ki izhaja iz želje po okrevanju, miselnosti preživele, verskega prepričanja in zaupanja vase (*»samo greš čez tisto žerjavico in na koncu vidiš, da sej to pa gre«/ T11*).

Oseba z izkušnjo spolne zlorabe je omenila, da ji je v veliko spodbudo in olajšanje zlaganje spominov, ki se ji postopoma vračajo, urejanje nedokončanih stvari in premagovanje disociativnega stanja. Nekatere osebe so omenile, da je informiranje o nasilju in spoznanje, da je to množični pojav, delovalo spodbudno za njihov proces okrevanja. Kar lahko povežemo z že omenjenim občutkom skupnosti, da niso same v tem in da imajo možnost vplivati na svoje življenje (*»Se mi zdi, da je veliko pomagala kakšna izobrazba preko socialnih omrežij in interneta. To gibanje #metoo,«/ P73*).

Proces opolnomočenja po odgovorih oseb z izkušnjo nasilja otežuje nepodporno okolje, s katerim so bile nekatere obkrožene v času izkušnje nasilja (*»Moj oče bi me verjetno na cesto vrgel. Od sramote.«/ U48*), kamor sodijo tudi stiki s povzročiteljem, ki jih mora oseba ohranjati zaradi otroka. Nasilno okolje (*»Več je frustracij, več je nasilja«/ U44*) in finančna stiska (*»če bi zbolela, nimam pravice do socialne denarne izredne pomoči.«/ M21*), ki se povezuje s stanovanjsko stisko in diskriminacijo, ko najemodajalec/ka izve, da je mama samohranilka (*»In ko iščeš stanovanje, če vidijo, da si z otrokom, da si sama mamica, težko« / M58, »Ali ti ne odgovorijo, ali če prideš na ogled in vidijo da si z otrokom, nočejo.«/ M59*). Kar otežuje že tako zahtevno iskanje primerne in cenovno ugodnega stanovanja (*»Ker iščem vedno stanovanje, ampak najemnine so zelo drage, in za otroka in zase ne iščem ničesar posebnega«/ M24, »ampak z svojo plačo ne morem dati osemsto ali sedemsto evrov za stanovanje.«/ M25*).

Osebe z izkušnjo nasilja so mnenja, da se velikokrat krivda pripisuje ženskam, kar je v povezavi s tradicionalnimi vlogami in seksizmom, ki so jih prav tako omenjale (*»kar se je meni zgodilo, je bil ta problem, ta seksizem v smislu, da moramo biti ženske podrejene«/ P40*), (*»Je pa problem kolektiva, tako pri fantih, ko eden drugega spodbujajo«/ U34*). Glede zlorab in iskanja podpore je še vedno prisoten sram zaradi določenih stereotipov. Kljub zavedanju jim še vedno ni povsem vseeno za mnenja drugih (*»Druga ovira, ki je povezana s tem, je pa, kaj bodo drugi rekli«/ Z69, »Ker je še vedno ogromno nekega sramu«/ Z70, »Že lažje povem, da hodim na*

psihoterapije glede spolne zlorabe«/ Z71, *»ampak ta sram, da bi jaz to javno, je še vedno prisoten.*«/ Z72).

Nekatere osebe z izkušnjo nasilja so povedale, da je težko priti v stik s seboj in s svojimi čustvi, (*»Najtežje bom govorila v prvi osebi ednine*«/ N243, *»Ker prej nikoli nisem bila jaz*«/ N243), da pogosto še vedno čutijo občutke nemoči, še posebej, ko ne morejo povsem obvladovati situacij. Soočajo se z notranjimi ovirami, kot so podzavest (*»nekak še največji problem ta podzavest.*«/ P42), notranji konflikti, rana zaradi izkušnje nasilja, nezaupanje vase (*»velikokrat sama sebe downgradam in si polena pod noge mečem*«/T35) in občutek, da so bile odveč (*»občutek, da s svojimi težavami obremenjuješ nekoga drugega, ki ti je ljub, je kar težko prenesti.*«/Z59). Nekatere so omenile strah pred razočaranjem, izgubo kontrole, tesnobo, zanikanje in dvom (*»Recimo, jaz sem dvomila, ker nočeš verjeti. Nisem hotela verjeti sama sebi*«/ Z105), (*»Ko sem še pred dvema letoma razlagala, kaj se mi je zgodilo, sama sebi nisem verjela*«/ N29), (*»zmeraj je tisto, am I enough? A dam dovolj? A sem dovolj?*«/T37).

Oviro predstavljajo tudi moteči dejavniki (*»vse stvari, ki mi jemljejo fokus in koncentracijo.*«/N97), občutek preganjave (*»Ves čas neki hodi za tabo*«/N137), ginekološke težave, izgorelost, prilagajanje na novo okolje ter prenašanje naučenega iz terapij in soočanje s posledicami nasilja v vsakdanu. Osebe z izkušnjo nasilja so omenile, da ni vedno lahko postaviti sebe na prvo mesto s postavitvijo osebnih mej, še posebej na začetku procesa okrevanja.

Skratka, spodbude na poti do opolnomočenja so otroci, podporne osebe, dejavniki, ki osebam predstavljajo izzive in izpopolnitev ter skupnost, ki jih podpira in razume, skrb zase (terapije, tehnike umirjanja, informiranje) in duhovnost. Ovire pa so predvsem nepodporno okolje, finančna stiska, občutek krivde, patriarhalna družba, sram, zmanjšana sposobnost priti v stik s seboj in svojimi čustvi, občutek nemoči, da so odveč, nezaupanje vase, strah.

4.3 Vloga strokovnih delavk in delavcev

Štiri od šestih oseb z izkušnjo nasilja so bile v procesu okrevanja v stiku s strokovnim delavcem oz. strokovno delavko na različnih institucijah. Izkušnje, kjer so se osebe prostovoljno vključile v organizacije, so bile pozitivne.

Gospa, ki je bila v stiku s Centrom za socialno delo, je menila, da strokovna delavka svojega dela ni dobro opravljala (*»S Csd- jem na začetku nisem bila zadovoljna s to mojo, ker je vzela tako površno.«/ M37, »Ni vzela resno in tudi nekateri komentarji«/M38*). Gospa je imela prav tako slabo izkušnjo s sodnim sistemom, med drugim, sodnico: *»sodnica... je imela tudi komentarje, zaradi preživnine, zakaj ne grem živet v manjše mesto, zakaj živim v Ljubljani, če mi je tukaj predrago.«/ M41*. Ter z odločitvijo sodišča glede preživnine, ki je v znesku pod sto evrov, čeprav ima bivši partner visoko plačo (*»moj bivši dela v Nemčiji in ima veliko plačo, ampak preživnina je takšna, kakršna je«/M50*). Oseba, ki je govorila o problematiki stanovanjske stiske, je izpostavila problem nepristojnosti institucij, ki bi lahko olajšale celoten proces urejanja stanovanjskih zadev za tujke, ki nimajo pravice do stanovanjskega sklada (*»Varna hiša ima pri tem zvezane roke«/M55*).

Rezultati raziskave so pokazali, da so osebe, ki so zavestno iskale pomoč, le-to prejele in bile zadovoljne. Ena oseba je povedala, da je imela težave z iskanjem informacij glede možne pomoči in da je sploh spoznala, kaj potrebuje. Večina oseb z izkušnjo nasilja se je strinjala, da je podpora ključnega pomena in da je bilo prelomno, ko so prejele občutek sprejetosti, da niso same, ko jim je nekdo prisluhnil (*»nekdo, ki je usposobljen te mnogo lažje posluša«/N129*), verjel (*»da so mi verjele. Tudi takrat, ko sama sebi nisem hotela verjeti.«/Z103*) in razumel (*»da sem dobila občutek, da nisem sama.«/Z108, »Da me nekdo razume.«/Z109*). Oseba z izkušnjo spolnega nasilja je povedala, da je bila deležna omenjene obravnave na skupinski in kasneje na individualni terapiji. Osebi, ki sodelujeta z Združenjem za moč, sta izrazili veliko pohval organizaciji zaradi njihove strokovnosti in dostopnosti storitev (*»ključno, da sem lahko dobila brezplačno podporo na Združenju«/N189*). Ena izmed njih je povedala, da izkazuje podporo Združenju z donacijami.

Oseba z izkušnjo nasilja, ki je prejela podporo s strani Varne hiše, je povedala, da so ji nudile spremstvo na institucije in jo povezale z dobro odvetnico, kar ji je omogočilo, da je naredila naslednji korak. Ter da so ji strokovne delavke predstavile naslednjo perspektivo: *»so me podpirale, ampak da sem jaz bila tista, ki sem naredila stvari«/ M92*. Gospa je bila prav tako zadovoljna z delom policije, ki so njen primer obravnavali resno (*»ko sem ga prijavila in so nas odpeljali na policijo. Zelo dobro so reagirali in bili prijazni«/ M45*), z delom strokovnih delavk na kriznem centru in Zvezo prijateljev mladine, ki jo med drugim finančno podpirajo (*»In ZPM. Tudi oni imajo razumevanja in vedno me vprašajo, če kaj rabim, da mi pomagajo«/ M48*), (*»Moj sin še ima botrstvo, 60 evrov, to je tudi ZPM in iz tega plačujem košarko«/ M51*).

Dve osebi z izkušnjo nasilja sta omenili pomembno vlogo učiteljev, ki lahko naredijo veliko spremembo z izkazovanjem podpore in sprejemanja, kot je izjavila ena od oseb: *« Da sem hodila v šolo, kjer so nas učitelji čutili,«/ U94*, *»da so nas sprejeli z vsemi našimi izpadi«/U95*, *»in da so nas znali ves čas bodrit«/U96*.

Oseba z izkušnjo nasilja je povedala, kako je s pomočjo strokovne podpore videla situacijo iz različnih perspektiv, kar je bilo zanjo ključnega pomena (*»Dogodek nikoli ne mine, če ga ne pogledamo iz različnih perspektiv«/N247*), saj imajo strokovne delavke/ci potrebno usposobljenost za lažje usmerjanje in informiranje, kar so osebe z izkušnjo nasilja začutile: (*»To so sogovorniki, ki vedo, kaj se dogaja«/N182*), (*»ker ravno takšna podpora je, ko še ne veš, kaj se ti točno dogaja, pomembna.«/N250*), (*»jaz sem vedela sama pri sebi, da so te psihoterapevtke, na primer, naučene ali pa da imajo izkušnje s tem, da znajo odreagirat«/Z64*).

Tri od šestih sodelujočih v raziskavi so trenutno vključene v terapevtsko podporo in ena izmed njih je poudarila, kako pomembna je kompatibilnost s terapevtko (*»Jaz nisem mogla iti k vsakemu terapevtu, ker mi je pomembno, da se je zmožen soočiti z balkanskim sranjem«/N205*). Oseba z izkušnjo nasilja je govorila o občutku, da je odveč, ki se je počasi razblinil, ko je začela s terapijo, saj se je zavedala, da je terapevtkina služba, da jo posluša in je sposobna prenesti njeno bolečino (*»Tokrat pa sem potrebovala predvsem nekoga, ki je sposoben prenesti mojo bolečino.«/ Z55*, *»Brez recimo mojega občutka, da sem odveč, «/Z56*, *»tudi če se zaupaš prijatelju ali sestri ali komurkoli, partnerju, je zelo hitro prisoten ta slabi občutek, da v bistvu si preveč v breme«/Z57*).

Odgovore na vprašanje o idealnem okrevanju lahko povežem z vlogo strokovnih delavk/cev, kot kaj bi osebe z izkušnjo nasilja še potrebovale na poti opolnomočenja. Strinjale so se, da je pogovor ključen dejavnik in da bi se pri idealnem okrevanju o izkušnji veliko pogovarjale (*»Mogoče odkrit odgovor s prijateljicami »/U76, »poleg terapevta »/U77*), da bi prejele strokovno pomoč in da bi bile v podpornem okolju, obkrožene s podpornimi osebami ter ekonomsko preskrbljene (*»Tudi finančno podporo bi potrebovala«/N198*).

Od strokovne delavke/ca bi pričakovale, da jim dajo prostor in čas (*»da si lahko vzameš mal pavze, da to predelaš«/ P82*), da so empatični in razumevajoči, da upoštevajo individualnost primerov nasilja (*»Lahko so iste besede, sama situacija pa ni ista.«/ U101*) ter da bi prejele občutek zaželenosti, da niso odveč.

Osebe z izkušnjo nasilja sem povprašala o nasvetu, ki bi ga podale osebam s podobno izkušnjo, oziroma kaj bi si same želele slišati. Odgovori so pripomogli k boljšemu razumevanju prej pridobljenih podatkov o tem, kaj osebe z izkušnjo nasilja najbolj potrebujejo.

Odgovori oseb z izkušnjo nasilja so ostale ženske z izkušnjo nasilja nagovarjali k umiku na varno, iskanju podpore (*»Sigurno je nekdo, ki te bo poslušal in ti bo stal ob strani«/ T101*), (*»Ko hodim na terapije, bi lahko rekla, da je idelano in bi priporočala pač vsaki ženski »/Z118*), pozitivni naravnosti (*»Moraš vedno misliti, da bo. Mene je to obdržalo«/ M87*) ter da je okrevanje možno. Tretja pa veliko poguma in je odvisno od vztrajnosti in naravnosti osebe (*»da moraš biti zelo pogumna, da stopiš v lastno gnojnico«/ Z166, »da si tam, da prideš na srečanja, da prideš na terapijo,«/ Z167, »je v bistvu znak moči, ne nemoči«/ Z168*).

Pomembno se jim je zdelo, da so pogumne in da verjamejo vase, saj je pogosto, da se na poti okrevanja srečujejo z dvomi. Pomembno je, da vztrajajo, da govorijo o svoji izkušnji in s tem najdejo osebe s podobnimi izkušnjami, kar jim bo potrdilo, da niso same (*»da bo bolje, tudi če traja tedne, mesece, bo bolje, gre na bolje.«/ P104*), (*»nismo v tem sami«/ T111*). Kljub podpori so one tiste, ki lahko naredijo spremembo (*»da pogovor vsekakor pomaga«/ Z170, »je pa potem bistveno, kaj sama pri sebi narediš, ko se pogovor konča«/ Z171*).

Omenjeno je bilo jasno postavljanje mej, skrb zase in ukvarjanje s sabo (*»ne dovolit si, da te še tako grozna izkušnja zaznamuje do te mere, da si ne pustiš živeti svojega življenja«/ U9*), (*»v vsakem primeru potrebno vzpostaviti stik s seboj«/ N240*).

Oseba z izkušnjo nasilja je izjavila, da se ji zdi pomembno, da se iskreno vpraša, zakaj to počne, saj je pomembna želja po okrevanju (*»Naj najdejo vprašanja same pri sebi, zakaj in za koga to delajo.«/ Z164*), (*»da je možno, da si bolje sam, pač ja, moraš si želet«/ Z174*).

Če povzamem, rezultati kažejo, da je strokovna podpora ključnega pomena, da oseba z izkušnjo nasilja prejme podporo, da je slišana, razumljena, da ji verjamejo in predvsem, da ni sama. Kot je izjavila ena oseba: *»Te osebe, ki ti pomagajo prebroditi tisti čas, so najbolj ključne«/ N204*. Izkušnje z organizacijami in strokovnimi delavkami/ci izven javnega sektorja, so pri mojem vzorcu populacije pozitivne. Včasih je pri javni instituciji prisotna problematika, ki jo je izpostavila ena od sodelujočih, ki izkušnje nasilja ni želela prijaviti: *»Mogoče bi lahko, sem imela možnost, da bi stvar prijavila, ampak sem se potem odločila, tudi zaradi slabih izkušenj, ki sem jih videla od drugih punc, da nima smisla.«/ P76*, *»Zakoni so v redu, izvršujejo pa se ne v redu«/ P77*. Osebe z izkušnjo nasilja bi si želele, da se povzročitelja kaznuje, oziroma da z njimi ne bi imele stika, da bi prejele strokovno podporo, kjer bi se lahko o izkušnji pogovarjale, da bi se počutile podprte in razumljene, preskrbljene in zaželenene.

Ženskam s podobno izkušnjo pa svetujejo, da poskrbijo za svojo varnost in si poiščejo strokovno podporo ter vztrajajo v procesu okrevanja in opolnomočenja.

5. RAZPRAVA

Z informiranjem po izkušnji nasilja so nekatere osebe z izkušnjo nasilja dejstvo, da je nasilje v družbi zelo prisotno (Eurostat, 2024; Leskošek, 2002, str. 111), našle kot tolažilno, saj jim je potrdilo, da niso same. Tako so lažje premagale miselnost žrtve in na izkušnjo pogledale z drugačne perspektive. Dve osebi sta izpostavili, da lahko izkušnjo sprejmeta, vendar pozabili ne bosta nikoli.

Osebe z izkušnjo nasilja so izrazile zavedanje, da je nasilje povezano s patriarhalno družbo, ki spodbuja tradicionalne delitve spolnih vlog, podrejenost in zatiranje žensk, kar se sklada z ugotovitvami Kuhar et al. (1999, str. 36) in Dangor (1999, str. 193, 194). Dodale so, da je izkušnja nasilja povezana s krivdo in sramom, ki ju omenjajo Bass in Davis (1998, str. 124) in Dunnigan (2003, str. 1039). Ena izmed oseb je izrazila: *»da ženske velikokrat same sebe krivimo, ker imamo občutek, da moramo drugim zadostiti.«/ P45*. Druga je omenila, kako Cerkev potiska dekleta v tradicionalno vlogo žensk, in izrazila skrb, da so mladostniki in mladostnice izpostavljene tem vsebinam pri verouku (U79). Zdi se ji pomembno, da ženska postavlja meje brez občutka krivde, tudi v zakonski zvezi (U80). To se sklada z raziskavo Andersona et. al. (2012, str. 1291), v kateri so tri ženske omenile, da jim cerkvene skupnosti niso bile v pomoč med ponavljajočim se nasiljem, saj so jih nagovarjale, da možu odpustijo, kar je povečalo njihov občutek krivde zaradi ločitve. Nekaterim pa je religija bistveno olajšala pot okrevanja. Ena od oseb, s katero sem izvedla intervju, je omenila, da ji na poti opolnomočenja pomaga vera v Boga, kar se sklada z Bass in Davis (1998, str. 177, 180) in nekaterimi primeri iz študije Andersona (2012, str. 1288, 1289). Štiri osebe religije niso omenile.

Osebe, ki so sodelovale v raziskavi, niso izrecno omenjale naučene nemoči, o kateri piše Seligman (1972, str. 408). Čeprav so štiri od šestih oseb z izkušnjo nasilja omenile ponavljajoče se nasilje, kjer so bile več let v stiku s povzročiteljem oziroma povzročiteljico. Ena izmed njih je bila v partnerskem odnosu z njim. Tri so omenile občutek nemoči, še posebej na začetku procesa okrevanja, oziroma ko so se odločile poiskati pomoč, kar je protislovno, saj so ravno v času, ko so bile najbolj na dnu, zbrale moč za iskanje podpore. To potrjuje moč oseb z izkušnjo nasilja, kar se povezuje z Downsovo teorijo (1996, str. 157), ki zavrača teorijo naučene nemoči. Ena izmed sodelujočih je izpostavila zavedanje, da je odločitev za iskanje pomoči odraz moči, ne nemoči (Z168). Omenila je, da je pri skupinski terapiji opazila, da ostale ženske z izkušnjo nasilja niso hodile na redna srečanja. Povedala je, da se je morala prisiliti, da je šla, saj je imela

veliko željo, da bi bila bolje. Težavnost vztrajanja na poti okrevanja so omenile tudi ostale osebe in avtorja Dunnigan (2003, str. 1039) ter Filson et al. (2010, str. 411).

Ena izmed oseb z izkušnjo nasilja je omenila, da so osebe z izkušnjo travme navajene, da niso dobro, da je to zanje norma, in potemtakem je odločitev za okrevanje toliko težja. To pripomore k občutku nemoči, saj težko prepoznajo povezavo med svojimi dejanji in njihovimi posledicami in posledice pogosto dojemajo kot neodvisne od lastnih dejanj in vedenja (Winterflood & Climie, 2020, str. 454). Z naučeno nemočjo so povezane depresija, anksioznost, posttravmatska stresna motnja in shizofrenija (Winterflood & Climie, prav tam), ki jih je omenila ena od oseb z izkušnjo nasilja, ko je govorila o fazah okrevanja. Povedala je, da je bila nekaj let v zelo akutni posttravmatski fazi, da je bila tesnobna in na trenutke paranoična, da je imela občutek preganjavnice ter da je bila v enem obdobju depresivna. Občutila je tudi stanja disociativnosti, ki jo avtorji Johansen et al. (2006, str. 458) in Forgash & Copeley (2008) poimenujejo kot rešitev za občutek nemoči, saj osebi omogoči oddaljitev od izkušnje.

Ključno je, da začnejo verjeti, da so lahko bolje, da imajo možnost vplivati (Z43- Z46). Oseba z izkušnjo nasilja je povedala, da je potrebovala leta, da je z občutki prišla v stik s seboj in da se je prej počutila, kot da obstaja mnogo njenih različic. Sedaj se je naučila, kako priti iz disociativnih stanj, vendar ima še vedno občutek, da obstaja več njenih različic. Pri tem ji je pomagalo, da se govori o tem in da so duševne težave vedno bolj sprejete. Na trenutke je verjela, da bo morala biti hospitalizirana, vendar do tega ni prišlo. Zaupala je, da jemlje Anxemil. O farmakološkem zdravljenju za premagovanje učinkov naučene moči sta govorila Winterflood & Climie (2020, str. 459). Omenjata tudi kognitivne strategije, ki jih je preizkusilo več oseb z izkušnjo nasilja. Štiri od šestih se jih je odločilo za strokovno pomoč, kjer je ena od oseb z izkušnjo spolne zlorabe povedala, da se uči govoriti v prvi osebi ednine, »*Ker prej nikoli nisem bila jaz*«/ N244 in da ima izkušnjo, kako je biti brez telesa, zavest pa ostane (N231). Glede uporabe besede »jaz« je govorila Hribar (2001, str. 72, 73) pri opisovanju treninga asertivnosti.

Osebe z izkušnjo nasilja so prepoznale pojem opolnomočenja, podobno kot Bokšić (2005, str. 180), povezan z močjo. Iz odgovorov oseb z izkušnjo nasilja lahko moč razdelim na notranjo in zunanjo. Pri notranji gre za vzpostavitev stika s seboj, ki omogoča vztrajnost v še tako težkih trenutkih ter zunanjo moč, ki jo prejmeš od zunaj, iz podpornega okolja, od podpornih oseb. Podobno Thomas & Pierson (2001, str. 134) zapišeta o krepitvi moči kot o teoriji in metodi. Obe vrsti moči sta pomembni, vendar brez notranje moči, kamor lahko umestim tudi željo po okrevanju, ki jo omenja ena od oseb z izkušnjo nasilja, težko pride do spremembe. Kot je

izjavila ena izmed oseb: »In lahko imaš ti ful dober suport sistem, ampak moraš sam sebe premakniti.«/T51. Ena izmed oseb je opolnomočenje razumela kot pooblastiti nekoga, da nekaj naredi zate. Podobno o tem piše Bokšić (2005, str. 178).

Osebe z izkušnjo nasilja so opolnomočenje povezale s svobodo odločanja in osebno rastjo kot Dragoš et al. (2008, str. 68) in Kreisberg (1992), s pogumom, kot omenja Zaviršek (1997, str. 338). Dodale so asociacijo vztrajnosti in samopodobe, kamor sodi postavljanje osebnih mej. Nekatere so izrazile zavedanje, da je opolnomočenje večni proces. Podobno piše Zaviršek et al. (2002, str. 60), da procesu opolnomočenja ne moremo predvideti časa trajanja.

V povezavi s fazami opolnomočenja po Zaviršek et al. (2002, str. 60, 61, 62) so bile najbolj razvidne slednje:

- *Podpora, da svoje odločitve uresniči v vsakdanjem življenju*

Osebe z izkušnjo nasilja so omenile, da je podpora ključnega pomena na poti do opolnomočenja, vendar je na koncu od vsake posameznice odvisno, ali bo naredila spremembo. Ena izmed oseb je povedala, da je razlika med priti na terapije in se pogovarjati o izkušnji in potem novosti vpeljati v vsakdanje življenje.

- *Spoznavanje družbenih in osebnih ovir*

Osebe z izkušnjo nasilja se zavedajo ovir na njihovi poti opolnomočenja in med najpogostejšimi so nepodporno okolje, kamor sodijo stiki s povzročiteljem, finančna stiska, ki sovпада s stanovanjsko stisko. Nekatere osebe so omenile, da je težko priti v stik z lastnimi čustvi in da se soočajo z občutki nemoči pri neobvladljivih situacijah. Naslednja ovira, ki so jo izpostavile, je podzavest, ki jim otežuje delovanje, saj jih opominja na rane, ki so jih utrpele zaradi izkušnje nasilja, ter nezaupanje vase. Ženske z izkušnjo nasilja so mnenja, da se krivda za nasilje velikokrat pripisuje njim in da je to povezano s tradicionalnimi vlogami in seksizmom v družbi. Omenile so, da jim je zaradi stigme lahko občutiti sram, kar otežuje proces okrevanja.

- *Spoznavanje in razumevanje družbeno ustvarjenih strukturnih diskriminacij*

Dve izmed oseb z izkušnjo nasilja sta omenili, da občutita, oziroma sta občutili diskriminacijo, ker sta mami samohranilki. Ena izmed njiju je izpostavila, da pri iskanju stanovanja za otroka in zase najemodajalci v trenutku, ko spoznajo njeno situacijo, spremenijo odnos. Včasih prekinijo komunikacijo in pogosto prejmejo negativen odgovor.

- *Povečevanje lastnega vpliva v svojem življenju*

Osebe z izkušnjo nasilja so omenile vpliv nad seboj in nad svojimi dejanji, kar se povezuje z Darlymple in Burkovo (2003) mikroravnijo koncepta krepitve moči ter Thomsonovo teorijo (Urh, 2013, str. 117, 118, 119). Opazile napredek glede nadzora, ki ga imajo nad seboj in svojim življenjem, kar lahko povežem z intrapersonalnim procesom Flascha et al. (2017, str. 10). Sedaj tudi lažje sprejmejo, da na nekatere stvari ne morejo vplivati: *»tisto, kar ne moreš spremeniti, moraš sprejeti«/ N170*. Mnenja so, da občutek opolnomočenosti niha in da je nadzor, ki ga čutijo, odvisen od moči, od opolnomočenosti, od obdobja. Vedno bolj so v stiku s seboj in posledično lažje zaupajo vase in prioritizirajo sebe, brez občutka krivde. Možnost vplivanja na svoje življenje so opredelile kot spodbudo pri opolnomočenju: *»da vplivam na svoje življenje in da imam možnost vplivati na svoje življenje,«/P9*.

Med drugim so spodbude na poti opolnomočenja spodbudno okolje, kamor spadajo otroci, ki jim predstavljajo motivacijo in krepijo njihovo željo po okrevanju, podporne osebe, ki so lahko družina, partnerji, prijatelji ali strokovne delavke/ci, služba, ki jih izpopolnjuje in jim predstavlja izzive, hobiji, ter da ohranjajo fizično aktivnost. Podobno je Bell (2001, str. 375) omenjala pomembnost fizične aktivnosti in njeno povezavo s čustveno odpornostjo.

Kot sta omenila Parsons (1991, str. 12, 13) in Flasch et al. (2017, str. 18), je bilo tudi osebam z izkušnjo nasilja v oporo najti skupnost oseb s podobnimi izkušnjami, kjer so prejele informacije, ki so jim pomagale razumeti njihov proces okrevanja. S povezovanjem so bolje razumele svoja doživljanja in kar je ključno, spoznale, da niso same. Vse se je začelo s pogovorom o izkušnji nasilja, saj so si nekatere morale priznati, da se je res zgodilo, in so dolgo dvomile o resničnosti dogodkov. To velja zlasti za osebe z izkušnjo spolne zlorabe.

Štiri od šestih oseb se je odločilo poiskati podporo, najprej pri bližnjih osebah in kasneje pri strokovnih delavkah/cih. Za odločitev strokovne podpore so potrebovale dlje časa, saj so si s tem morale priznati, da je nekaj narobe in da potrebujejo pomoč. Ena od oseb je omenila, da je njeno iskanje pomoči postopoma napredovalo. Najprej se je na spletu informirala o možnostih in se kasneje vrnila k temu ter se povezala z Združenjem za moč. Najprej se je vključila v skupinsko terapijo in kasneje nadaljevala z individualno, ki se povezuje z individualno krepitvijo moči po Videmšek (2008, str. 214) in teorijo Dobash in Dobash (2003, str. 221). Osebe z izkušnjo nasilja so bile načeloma enotne, da je podpora ključnega pomena na poti

opolnomočenja, predvsem zaradi potrditve, da niso same. Osebe z izkušnjo nasilja so omenile pomembnost podpore tudi z vidika uvida situacije z različnih perspektiv, kar jim je pomagalo pri procesu okrevanja. Ena izmed oseb je govorila o pomembnosti v kompatibilnosti s strokovno delavko/cem, v njenem primeru s terapevtom.

Lempert (1997, str. 306) poudarja pomen razumevanja izkušenj uporabnikov, kar potrjujejo odgovori oseb z izkušnjo nasilja, ki jim je veliko pomenilo, da so se počutile razumljene in sprejete. Poleg upoštevanja individualnosti primerov, ki ga omenja Videmšek (2008, str. 216), osebe z izkušnjo nasilja od strokovnih delavk/cev pričakujejo, da jim dajo prostor in čas ter da so empatični. Izrazile so hvaležnost, da jim je prisluhnil nekdo, ki je za to usposobljen.

Kot je omenila ena od oseb, se je pri deljenju izkušnje z bližnjimi osebami soočala z občutkom, da je odveč. Da osebe, ki so ji blizu, bremeni s svojimi težavami in ta občutek je olajšalo dejstvo, da se je lahko zaupala strokovnim delavkam/cem, katerih naloga je poslušanje. V veliko spodbudo ji je bilo, da so ji verjeli. Poleg svetovanja in informiranja so jim strokovne delavke/ci na organizacijah nudile/i tudi spremstvo na institucije ter finančno podporo na Zvezi prijateljev mladine. Izpostavila bi podporo pedagogov, ki so pri mladostnikih velikokrat prve osebe, ki se jim zaupajo oziroma lahko s pravilnim ravnanjem in zanimanjem za učence naredijo veliko spremembo.

Ena oseba, ki je sodelovala s Centrom za socialno delo in sodiščem, je označila izkušnje kot manj prijetne. Bila je deležna drugačne obravnave kot pri sodelovanju z nevladnimi organizacijami. Ni se počutila slišano niti podprto in bila je deležna neprijetnih komentarjev, ki so v njej vzbujali občutke krivde. Osebe, ki so se po pomoč obrnile na nevladne organizacije, in osebe, ki jim zaupajo, so imele pozitivno izkušnjo. Pozitivno izkušnjo je imela tudi oseba, ki se je obrnila po pomoč k Policiji. Naslednja oseba pa je omenila, da zadeve ni prijavila na policijo ravno zaradi nezaupanja v izvrševanje zakonov in slišanih zgodb o neuspehu.

Eden izmed ključnih faktorjev za t.i. idealno okrevanje je po mnenju oseb z izkušnjo nasilja pogovor z osebo, ki jih podpira in da so obkrožene s podpornimi ljudmi. Kar se sklada z Bassovo in Davisovo (1998, str. 113) fazo okrevanja. Pomembno se jim zdi, da bi si čim prej poiskale strokovno pomoč, ki bi jih lahko podprla na drugačen način, kot bližnja oseba. Ena izmed oseb je omenila, da na začetku okrevanja ni vedela, kakšno podporo potrebuje. Podobno piše Urh (2013, str. 117), in da je bilo v tistem obdobju ključno, da je poiskala podporo strokovne delavke/ca, ki je razumela njeno situacijo in je vedela, kako jo podpreti.

Odločitev za okrevanje, za iskanje pomoči in vztrajanje pri tem, je po odgovorih oseb z izkušnjo nasilja terjalo ogromno moči in poguma, kar sovпада z ugotovitvami Bass & Davis (1998, str. 81).

Proces okrevanja so osebe z izkušnjo nasilja označile kot dolgotrajen: *»vsaka taka zadeva ali travmatičen dogodek rabi tudi čas za okrevanje«/ Z32*. Oseba z izkušnjo nasilja je omenila, da ko je že mislila, da je določeno stvar predelala, je v novi situaciji spoznala, da je še ni. Omenile so, da so v procesu okrevanja prehajale mnoge faze, ki so se razlikovale med posameznicami in bile odvisne od vrste nasilja. Včasih so se faze ponavljale. Podobno o tem pišejo Bass & Davis (1998, str. 75), Flasch et al. (2017, str. 18) in Stenius & Veysey (2005, str. 7).

O obdobju krize (Bass & Davis, 1998, str. 81) je govorila večina oseb z izkušnjo nasilja in da je ključno, da takrat dodatno poskrbijo zase, kar omenjata Bass in Davis (1998, str. 133). Večina jih je govorila o ukvarjanju s hobiji in počitku. Pomembno je, da se dovolj dobro poznajo, da lahko prepoznajo znake krize pred samo fazo in da se za ohranjanje občutka opolnomočenosti zatekajo k postavljanju mej, kar se sklada s Srivastavom (2021, str. 18). Za ohranjanje občutka opolnomočenosti jim pomaga še pogovor in dihalne vaje za umirjanje. Ena od oseb je omenila, da zelo dolgo ni bila v stiku s seboj in da je takrat veliko časa namenjala službi ter se ni zavedala svoje izgorelosti in depresivnosti.

O fazi spominjanja (Bass & Davis, str. 90) je predvsem govorila oseba z izkušnjo spolnega nasilja v otroštvu, ki je povedala, da spomini še vedno prihajajo in da je zanjo ključno restavrirati svojo preteklost. Pripovedovala je, da najprej ni imela veliko spominov in da se je zlorabe spomnila zelo pozno, s smrtjo bratranca, ki jo je zlorabljal. Prej je imela le delčke spominov, nekatere stvari je čutila npr. občutek, da nekje ne sme biti, spomin, da jo je ugriznil pes. Nejasnost spominov brez kronološkega zaporedja sta omenjala tudi Bass & Davis (1998, str. 92, 93, 94). Poleg sprožilcev, ki sta jih naštel avtorja (prav tam), so osebe z izkušnjo nasilja omenile še vrnitev v okolje in pretresljive situacije, ki so pogosto razlog, da se osebe spomnijo preteklih travm. Val spominov je oseba z izkušnjo nasilja opisala kot bolečo in neznosno izkušnjo, brez kontrole nad situacijo.

Oseba z izkušnjo nasilja je povedala, da kogarkoli je vprašala glede spolnega nasilja nad njo, je dobila negativen odgovor, saj so vsi zanikali resničnost dogodkov. In tudi vedela ni točno, kaj mora vprašati, saj ni imela dovolj informacij, ki so bile zanjo ključnega pomena na poti

okrevanja. Med drugim je prejela tudi lažne odgovore, ki so še povečali dvom v resničnost dogodkov. Dvom je bil v njenem primeru prisoten še nedolgo nazaj, čeprav je že več let na poti okrevanja. Bass in Davis (1998, str. 106) sta pisala o občutkih dvoma in zanikanju, vendar slednji ne drži za primer osebe z izkušnjo nasilja, ki je omenila, da je zavestno iskala stik in se želela soočiti. Po njenem mnenju preteklost zdravi, saj jo pomirja resničnost dogodkov. Dejstva jo razbremenijo in osmislijo pretekle dogodke. Ko jih sestavi po spominu, je ne vznemirja več.

Osebe z izkušnjo nasilja so omenjale obdobja žalosti, vendar nobena ni izpostavila obžalovanja, kot pišeta Bass in Davis (1998, str. 138). Ena izmed oseb je pri nasvetu ženskam omenila, da se morajo zavedati, da ni nič zamujeno. Naj ne obžalujejo in nadaljujejo svojo pot. O vztrajnosti in miselnosti preživele so govorile tudi druge. Oseba z izkušnjo spolne zlorabe je povedala, da ni želela objokovati in se smiliti sami sebi. Ena izmed oseb je celo izrazila hvaležnost za izkušnjo, saj je vplivala na njeno osebnostno rast.

Oseba z izkušnjo nasilja je omenila, da je občutek jeze do bivšega partnerja in povzročitelja sčasoma preusmerila vase, ker je tako dolgo vztrajala v odnosu. Ni pa govorila o posledicah preusmeritve, ki jih naštevata Bass in Davis (1998, str. 142, 143). O obdobjih jeze, depresije in besa je govorila oseba z izkušnjo spolne zlorabe, kar se sklada z Bass in Davis (1998, prav tam).

Oseba z več izkušnjami nasilja je omenila, da jo je en dogodek uničil in naslednji sestavil oziroma ji dal moč, da okreva, saj je bilo ključno vprašanje preživetja. O želji po okrevanju je govorila tudi ena izmed oseb in da moraš sprejeti, da na nekatere stvari nimaš vpliva, kar se sklada z Bass in Davis (1998, str. 183). Oseba z izkušnjo zlorabe je povedala, da je proces okrevanja oteževalo sprejemanje in razumevanje spirale nasilja: *»Ker mene je zlorabljal bratranec in njega so doma, tako da ni vse tako črno-belo«/ N176*, in je mnenja, da smo za vsako stvar soodgovorni, ker smo vedno v reakciji.

Oseba z izkušnjo spolnega nasilja je omenjala še naslednje faze: paranoja, tesnoba, posttravmatska stresna motnja, telesne senzacije in sprožilci. Faze doživlja intenzivno in se nenehno prelivajo ena v drugo. V obdobju močnih sprožilcev je bila vsaka stvar, tudi če se ni zgodila, njej osebno sprožilec, kar je opisala kot neznosen občutek, saj ni imela kontrole nad njimi. Oseba z izkušnjo zlorabe je omenila, da se je po izkušnji počutila starejšo od svojih vrstnikov in da je bil dogodek povod za manjše zaupanje v ljudi. Osebe so omenjale še

občutljivost na signale, zahtevnost smiselnega izražanja, občutke paranoje in tesnobe ter težave s pozornostjo.

Osebe z izkušnjo nasilja so prepoznale svojo vztrajnost in pozitivno naravnost, ki sta ključni za uspešno okrevanje. Večinoma so izrazile ponos, da so se odločile za okrevanje, da so se bile sposobne soočiti. Med procesom okrevanja pridobivajo moč, ponovno vzpostavljajo stik s seboj in se učijo postavljati meje brez občutka krivde, kot omenja Srivastav (2021, str. 18) kar je ključno za oblikovanje pozitivne samopodobe (Bass & Davis, 1998, str. 202).

6. SKLEPI

- Ženske z izkušnjo nasilja opolnomočenje razumejo kot notranjo ali zunanjo moč, vztrajnost, svobodo, osebno rast in krepitev samopodobe. Gre za nenehen proces, ki je odvisen od posameznice in okoliščin.
- Osebe z izkušnjo nasilja prepoznavajo vztrajnost in pozitivno naravnost kot svoje vire moči. Hvaležne so za prejeto podporo in (nekateri) za osebno rast po izkušnji nasilja. Komplimenti oseb, katerih mnenje cenijo, jim veliko pomenijo, saj jim potrjujejo, da je njihov napredek viden.
- Okrevanje po izkušnji nasilja je dolgotrajen in zahteven proces, za kar je potrebno veliko moči, poguma in vztrajnosti. Razdeljen je na različne faze, ki jih vsaka oseba doživlja drugače. Ključno je, da oseba najde podporo in sprejme odločitev za spremembo.
- Izkušnja nasilja ima dolgoročne posledice, kot so manjše zaupanje v ljudi, občutljivost na signale, občutki tesnobe in paranoje. Vendar pa lahko osebe z izkušnjo nasilja sčasoma pridobijo več nadzora nad svojim življenjem in se bolje soočajo z izzivi.
- Spodbude v procesu opolnomočenja so otroci, podporno okolje, skupnost, terapije, duhovnost in posvečanje sebi. Vztrajnost, pozitivna naravnost in premagovanje miselnosti žrtve so osrednjega pomena za uspešno okrevanje.
- Ovire pri procesu opolnomočenja so nepodporno okolje, ekonomska nepreskrbljenost, patriarhalna družba, občutki krivde, sramu in nemoči ter težave pri vzpostavljanju stika s seboj. Nepodporen dejavnik je tudi neustrezna strokovna podpora.
- Strokovna podpora ima ključno vlogo pri procesu opolnomočenja. Najbolj podporne so bile strokovne delavke/ci na organizacijah zunaj javnega sektorja, katerih podpora je bila dostopna. Pri njih so osebe z izkušnjo nasilja prejele podporo empatičnih in razumevajočih strokovnih delavk/cev. Slabe izkušnje so bile povezane s Centri za socialno delo, sodišči in sistemskimi pomanjkljivostmi pri obravnavi nasilja.
- Osebe z izkušnjo nasilja ostalim ženskam z izkušnjo nasilja svetujejo, da se čim prej umaknejo na varno, da si poiščejo podporo, govorijo o izkušnji in vztrajajo v procesu okrevanja. Svetujejo jim, da poskusijo biti pozitivno naravnane ter da dajo prednost sebi z jasnim postavljanjem osebnih mej.

7. PREDLOGI

- Ustvarjanje programov za izvajanje izobraževanj o nasilju v skupnosti, šolah in vrtcih, kjer bi si strokovne delavke/ci prizadevali ustvariti varen prostor za odprt pogovor, refleksijo predsodkov in razbijanje tabujev. Programi bi vključevali tudi informiranje o možnostih iskanja pomoči.
- Delavnice sproščanja, iskanja stika s seboj in pomoči z umetnostjo za žrtve nasilja, skupaj s treningi asertivnosti na nevladnih organizacijah. Na teh delavnicah bi žrtvam nasilja predstavili različne načine soočanja s kriznimi obdobji ter tehnike umirjanja in samopomoči, ki so ključni za njihov proces opolnomočenja.
- Razširitev programov brezplačnih terapij in podpornih skupin za osebe z izkušnjo nasilja, saj je ključno, da se o izkušnji lahko pogovorijo z osebo, ki je za to usposobljena. Nevladne organizacije delujejo večinoma v večjih mestih in so osebam iz bolj ruralnih predelov države težje dostopne.
- Povečanje kadrovskih kapacitet v javnem in zasebnem sektorju na področju obravnave nasilja ter obvezno usposabljanje strokovnih delavk/cev, ki sodelujejo z osebami z izkušnjo nasilja. Usposabljanje bi se osredotočalo na razumevanje specifičnih potreb žrtev nasilja, učinkovite pristope k podpori in celostno obravnavo nasilja.
- Zagotavljanje dolgoročnih bivalnih rešitev za žrtve nasilja s posebnim poudarkom na osebah brez slovenskega državljanstva, ki nimajo pravice do Stanovanjskega sklada. Uvedba posebnih finančnih podpor in izboljšanje dostopnosti javnih stanovanj za žrtve nasilja.
- Povečanje koordinacije za zagotavljanje celovitejše pomoči med CSD-ji, Policijo, sodišči in nevladnimi organizacijami. Prav tako bi si morale institucije in organizacije medsebojno izmenjevati predloge za izboljšave in boljše sodelovanje.
- Strožji ukrepi proti povzročiteljem nasilja, kar bi povečalo zaupanje v pravni sistem, in spodbudilo, da bi se več žrtev odločilo za prijavo nasilja. S tem bi se okrepilo prepričanje, da zakonski predpisi delujejo v njihovo korist in ne proti njim.

8. SEZNAM UPORABLJENIH VIROV IN LITERATURE

- Adams, R. (2003). *Social work and empowerment* (3rd ed). Palgrave Macmillan.
- Anderson, K. M., Renner, L. M., & Danis, F. S. (2012). *Recovery: Resilience and Growth in the Aftermath of Domestic Violence*. *Violence Against Women*, 18(11), 1279–1299. Pridobljeno 16. 12. 2024 s <https://doi.org/10.1177/1077801212470543>
- Bass, E., & Davis, L. (1998). *Pogum za okrevanje: Priročnik za ženske, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu*. Liberalna akademija; Visoka šola za socialno delo.
- Bell, C. C. (2001). *Cultivating resiliency in youth*. *Journal of Adolescent Health*, 29(5), 375–381. Pridobljeno 17.12. 2024 s [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00306-8](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00306-8)
- Bokšić, R. (2005). *Krepitev moči—Kritična presoja koncepta*. Fakulteta za družbene vede; Slovensko sociološko društvo. Pridobljeno 16. 12. 2024 s <https://www.sociolosko-drustvo.si/wp-content/uploads/2021/10/DR48-boskic.pdf>
- Boršnik, M. & Kernc E. (1938). *Izbrano delo Zofke Kvedrove VIII: Hanka*. Ženska založba Belo-modra knjižnica. Ljubljana.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2002). *Koncept delovnega odnosa v socialnem delu*. Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 5. 1. 2025 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-JU9V2QAF/e9db3a03-44d3-42c9-ae93-4d95a37832c4/PDF>
- Carducci, B. J., Nave, C. S., Mio, J. S., & Riggio, R. E. (ur.). (2020). *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross-Cultural Research* (1st ed.). Wiley-Blackwell.
- Dangor, Z. (1999). *Life after abuse: An exploration of women's strategies for overcoming abuse*. Pridobljeno 30. 1. 2025 s <https://ujcontent.uj.ac.za/esploro/outputs/doctoral/Life-after-abuse--an-exploration/999898807691>
- Dobash, R. E., & Dobash, R. P. (2003). *Women, Violence and Social Change*. Taylor and Francis.
- Downs, D. A. (1996). *More than victims: Battered women, the syndrome society, and the law*. University of Chicago Press.
- Dragoš, S., Leskošek, V., Petrovič Erlih, P., Škerjanc, J., Urh, Š., & Žnidarec Demšar, S. (2008). *Krepitev moči*. Ljubljana: FSD.
- Društvo sos telefon. (b.d.). *Zgodovina*. Pridobljeno 6. 1. 2025 s <https://drustvo-sos.si/kdo-smo/zgodovina/>

- Društvo za nenasilno komunikacijo. (2024). *Letno poročilo 2023 in letni načrt 2024, 2025*. Pridobljeno 12. 11. 2024 s https://www.drustvo-dnk.si/images/dokumenti/Transparentnost/2023_Vsebinsko_letno_poroilo_revidirano.pdf
- Dunnigan, A. (2003). *Restoring Power to the Powerless: The Need to Reform California's Mandatory Mediation for Victims of Domestic Violence*. Pridobljeno 12. 11. 2024 s <https://core.ac.uk/download/pdf/216983804.pdf>
- Dvoršek, A., & Selinšek, L. (Eds.). (2010). *Nasilje v družini: Kazensko pravni, kriminalistični in kriminološki problemi*. Fakulteta za varnostne vede : Pravna fakulteta.
- Eurostat. (2024). *Every third woman in the EU experienced gender-based violence*. Pridobljeno 29. 1. 2025 s <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20241125-3>
- Filson, J., Ulloa, E., Runfola, C., & Hokoda, A. (2010). *Does Powerlessness Explain the Relationship Between Intimate Partner Violence and Depression? Journal of Interpersonal Violence*, 25(3), 400–415. Pridobljeno 12. 11. 2024 s <https://doi.org/10.1177/0886260509334401>
- Flasch, P., Murray, C. E., & Crowe, A. (2017). *Overcoming Abuse: A Phenomenological Investigation of the Journey to Recovery From Past Intimate Partner Violence. Journal of Interpersonal Violence*, 32(22), 3373–3401. Pridobljeno 12. 11. 2024 s <https://doi.org/10.1177/0886260515599161>
- Forgash, C., & Copeley, M. (2008). *Healing the heart of trauma and dissociation with EMDR and ego state therapy*. Springer Pub.
- Friedmann, J. (1992). *Empowerment: The Politics of Alternative Development*. Blackwell.
- Hribar, N. (2001). *Skupinsko delo z mladostniki* (Vol. 10). Društvo psihologov Slovenije. Pridobljeno 20. 12. 2024 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-O7Q3URZC/546ab32d-0cf3-48c3-8e8e-097be45c7a1f/PDF>
- Johansen, V. A., Wahl, A. K., Eilertsen, D. E., Hanestad, B. R., & Weisaeth, L. (2006). *Acute psychological reactions in assault victims of non-domestic violence: Peritraumatic dissociation, post-traumatic stress disorder, anxiety and depression. Nordic Journal of Psychiatry*, 60(6), 452–462. Pridobljeno 20. 12. 2024 s <https://doi.org/10.1080/08039480601021886>
- Katz, J. (2006). *The macho paradox: Why some men hurt women and how all men can help*. Sourcebooks, Inc.

- Kreisberg, S. (1992). *Transforming Power: Domination, Empowerment and Education*. State University of New York Press. Pridobljeno 12. 11. 2024 s <https://books.google.je/books?id=WqJILMDq-VUC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Kuhar, R., Guzelj, P., Drolc, A., & Zabukovec, K. (1999). *O nasilju: Priročnik za usposabljanje*. Društvo za nenasilno komunikacijo.
- Lau, C., & Forchuk, C. (2020). Hopelessness. V B. J. Carducci, C. S. Nave, & C. S. Nave (ur.), *The Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (1st ed., str. 396). Wiley-Blackwell.
- Lempert, L. B. (1997). *The Other Side of Help: Negative Effects in the Help-Seeking Processes of Abused Women*. *Qualitative Sociology*, 20(2), 289–309. Pridobljeno 17. 11. 2024 s <https://doi.org/10.1023/A:1024769920112>
- Leskošek, V. (2002). *Zavrnjena tradicija. Ženske in ženskost na Slovenskem 1989–1940*. Založba / *cf.
- Leskošek, V. (2014). *Razvoj dela na področju nasilja nad ženskami v Sloveniji. Priročnik za delo z ženskami in otroki z izkušnjo nasilja*. Društvo SOS telefon.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). *Learned helplessness: Theory and evidence*. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3–46. Pridobljeno 5. 11. 2024 s <https://psycnet.apa.org/record/1976-20159-001>
- Mandič, S. (2016). *Moč in nemoč v stanovanjskem okolju*. Pridobljeno 13. 12. 2024 s <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=85458>
- Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Kvalitativne raziskave*. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2021). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Načrtovanje raziskave*. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Nowak, D. M. (2016). *Women, the Church and Equality: The Religious Paradox*. Pridobljeno 13. 12. 2024 s https://digitalcommons.buffalostate.edu/history_theses/38/
- Parsons, R. J. (1991). *Empowerment: Purpose and Practice Principle in Social Work*. *Social Work With Groups*, 14(2), 7–21. Pridobljeno 24. 11. 2024 s https://doi.org/10.1300/J009v14n02_02

- Plaz, M. (2014). *Nasilje nad ženskami v partnerskih in sorodstvenih odnosih: Priročnik za delo z ženskami in otroki z izkušnjo nasilja*. Društvo SOS telefon.
- Policija. (2024, September 9). *Pregled dela policije za prvo polletje 2024*. Pridobljeno 12. 11. 2024 s <https://www.policija.si/images/stories/Statistika/LetnaPorocila/PDF/PorociloZaPrvoPolletje2024.pdf>
- Prange de Oliveira, D. (2024). *Pelicot testimony in rape trial: "Shame must change sides"*. Pridobljeno 7. 1. 2025 s <https://www.dw.com/en/gisele-pelicot-france-mass-rape-trial-final-testimony-shame-must-change-sides/a-70867578>
- Rahne Mandelj, T., & Simonič, B. (2011). *Naučena nemoč v odnosih in primer psihoterapevtske obravnave po modelu relacijske družinske terapije*. Kongres zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije, Bohinjska Bistrica. Pridobljeno 15. 12. 2024 s https://zdt.si/wp-content/uploads/2017/11/398-65_zbornik_2011_sl_sl.pdf
- Seligman, M. E. (1972). *Learned helplessness. Annual review of medicine*. Pridobljeno 12. 11. 2024 s <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.me.23.020172.002203#cited>
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. Freeman.
- Srivastav, B. (2021). *Emotional abuse: Forms, Process, Patterns and Ways to overcome*. Pridobljeno 30.1. 2025 s https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3846710
- Stenius V. M. K., Veysey B. M. (2005). *"It's the little things": Women, trauma, and strategies for healing*. *Journal of Interpersonal Violence*, 20. Pridobljeno 30. 1. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/7601409_It's_the_Little_Things_Women_Trauma_and_Strategies_for_Healing
- Svet Evrope. (2011). *Konvencija Sveta Evrope o preprečevanju in boju proti nasilju nad ženskami in nasilju v družini*. Pridobljeno 3. 1. 2025 s <https://rm.coe.int/1680462542>
- Thomas, M., & Pierson, J. (Eds.). (2001). *Dictionary of social work* (Reprint). Collins Educational.
- UN General Assembly. (1993). *Declaration on the Elimination of Violence against Women*. A/RES/48/104, UN General Assembly, 20 December 1993, Pridobljeno 22. 11. 2024 s <https://www.refworld.org/legal/resolution/unga/1993/en/10685>
- Urh, Š. (2013). *Kulturno kompetentno socialno delo: Etnična občutljivost in antirasistična perspektiva v socialnem delu za učinkovito delo s pripadniki etničnih manjšin in za učinkovito delo v večkulturnem okolju*. Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani.

- Veselič, Š., Horvat, D., & Plaz, M. (Eds.). (2014). *Priročnik za delo z ženskami in otroki z izkušnjo nasilja: Izdaja ob 25. obletnici delovanja Društva SOS telefon* (1. ponatis). Društvo SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja.
- Videmšek, P. (2008). *Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela*. Pridobljeno 4. 11. 2024 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Krepitev_URN_NBN_SI_DOC-1BXBCRWU.pdf/2019012412243723/
- Violence Against Women Prevalence Estimates 2018: Global, Regional and National Prevalence Estimates for Intimate Partner Violence Against Women and Global and Regional Prevalence Estimates for Non-Partner Sexual Violence Against Women* (1st ed). (2021). World Health Organization.
- Zamrnik, B. (2023). *Nič se nikoli ne bo spremenilo – naučena nemoč na delovnem mestu*. Psihologija Dela. Pridobljeno 29. 1. 2025 s <https://psihologijadela.com/2023/06/08/nic-se-nikoli-ne-bo-spremenilo-naucena-nemoc-na-delovnem-mestu/>
- Zaviršek, D., Zorn, J., & Videmšek, P. (2002). *Inovativne metode v socialnem delu: Opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje*. Študentska zal.
- Zaviršek, D. (1997). *Diskurzi o nasilju in pomoči*, letnik 36, številka 5/6. Pridobljeno 3. 10. 2024 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-MFXPWGXX>
- Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZPND), 115 (2008). Pridobljeno 3. 11. 2024 s <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO5084>
- Winterflood, H., & Climie, E. A. (2020). *Learned Helplessness*. V B. J. Carducci, C. S. Nave, & C. S. Nave (ur.), *The Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (1st ed., str. 269–274). Wiley-Blackwell.

9. PRILOGE

9.1 Vprašalnik

- Kaj razumete pod besedo opolnomočenje?
- Kaj vam pomaga, da se počutite močne, opolnomočene?
- Kako opolnomočene se počutite na lestvici od 1-10, zakaj?
- Ali to niha, se tako počutite trenutno? Od česa je odvisno?
- Kaj bi bilo potrebno, da bi bila številka za eno višja?
- Kaj bi potrebovali, da bi se počutili bolj opolnomočene ?
- Katere so največje ovire, s katerimi se soočate na poti do opolnomočenja?
- Kako ravnate v primeru, ko se ne počutite opolnomočeno?
- Kaj so spodbude na poti k opolnomočenju?
- Kako ohranjate občutek opolnomočenosti?
- Kakšno vlogo so pri vašem okrevanju igrali strokovni delavci v institucijah, kot so nevladne organizacije, varne hiše, csd-ji?
- Kako bi potekalo idealno okrevanje in kakšno vlogo bi pri tem imeli strokovni delavci v institucijah?
- Naštete 5/3/2 vaših pozitivnih lastnosti.
- Kaj znate dobro delati (veščine, znanje)?
- Na kaj ste ponosni in zakaj?
- Za kaj ste hvaležni?
- Kaj bi svetovali ženskam, ki se soočajo s podobnimi izkušnjami oziroma kaj bi si vi želeli slišati na začetku procesa okrevanja?
- Bi povedali še kaj kar vas nisem vprašala?

9.2 Transkripti intervjujev in določitev enot kodiranja

9.2.1. Transkripcija intervjuja M: (pri sogovornici doma)

Jaz: Kaj razumete pod besedo opolnomočenje?

Marina: Opolnomočenje.

Jaz: Mhm.

Marina: Ko nekomu daš moč./M1 da naredi nekaj zate, da nekaj uredi. /M2 Na primer jaz sem dala polno moč Varni hiši, da lahko prevzame mojo pošto./M3

Jaz: Torej, da ima nekdo moč?

Marina: Aha, mislite na to moč, ko ima nekdo moč nad seboj ali da nekdo nekaj zame naredi?

Jaz: Karkoli za vas ta beseda pomeni.

Marina: Zame, v mojem jeziku je, da daš nekomu moč, da nekaj uredi.

Jaz: Dobro, velja. V nadaljevanju bom velikokrat omenila besedo opolnomočenje v smislu kaj vam daje moč, da se počutite bolj močne, da imate večji nadzor nad svojim življenjem. Samo, da boste bolje razumeli.

Marina: Ja, največ moči mi daje otrok./M4 zaradi njega sem se odločila, da se umaknem, da bi on imel mirno in lepo življenje./M5 Imam še dva starejša otroka v Nemčiji, delata in živita. In so mi kot neki veter v hrbet, me podpirajo./M6

Jaz: Lepo. Na naslednje vprašanje ste delno že odgovorili ampak če še želite morda kaj dodati. Kaj vam pomaga, da se počutite močne?

Marina: Ja, to je to, otroci./M7 moje delo./M8 sodelavke./M9 ZPM/M10 mi tudi veliko pomaga. Iz Varne hiše imam podporo in se srečamo pogosto. Vse kar rabim se lahko obrnem na njih. /M11

Jaz: Kako opolnomočene pa se počutite, če bi mogli oceniti na lestvici od ena do deset?

Marina: hmm, nisem še močna za deset, rečem sedem./M12 Nisem še ono do konca.

Jaz: Kako to, zakaj sedem?

Marina: Ja, rabim še malo časa. Dosti stvari še ni urejenih na primer moje stanovanje. Malo me to skrbi, kako bo vnaprej. /M13

Jaz: Ali bi rekli, da ta številka niha? Ali je ves čas sedem ali je kdaj osem ali manj?

Marina: Ja, pride čas, ko se kdaj počutim močno, močnejšo, pride pa čas, ko je samo slabše. /M14 Odvisno. Poskušam misliti pozitivno in gledati samo naprej, da ne gledam nazaj. /M15 Tudi verjamem v Boga, sem vernik. To mi dosti pomaga, če se mučim./M16

Jaz: Od česa pa je odvisno, da ta številka naraste ali se zniža?

Marina: Ja, je odvisno. Težko se je pozdravit od teh stvari./M17 ker jaz moram imeti vedno kontakt z očetom zaradi otroka in moramo se srečati in moram, mislim, hočem, da se obnašam pred otrokom, da ne čuti, da se kregam, da se ne gledamo slabo/M18 ampak ko ga vidim, mi ni lepo.

Jaz: Mhm, verjamem. Kaj bi bilo pa potrebno, da bi bila ta številka, torej sedem, osemka?

Marina: Ja, kaj bi mi bilo potrebno... Kaj mene moti v tem sistemu Slovenije, da na primer jaz nimam stalnega bivanja/M19 in moram še počakati dve leti, nimam pravice do teh stanovanj, za te razpise./M20 nimam pravice na primer, če bi zbolela, nimam pravice do socialne denarne izredne pomoči. /M21 Edino kar dobim je od ZPM pomoči./M22 Bolje bi se počutila, če bi imela pravico, da bi dobila kot drugi eno stanovanje, da je to moje in da se mi ni več treba seliti. /M23 Res bi se počutila potem boljše. Šlo bi na deset (smeh).

Jaz: Aa, ja, razumem (smeh). Katere pa so največje ovire, s katerimi se soočate na poti do tega, da bi bili bolj opolnomočeni?

Marina: Ja, to so ti, kaj me samo skrbi trenutno je kako naprej.

Jaz: Mhm.

Marina: Ker iščem vedno stanovanje, ampak najemnine so zelo drage in za otroka in zase ne iščem ničesar posebnega./M24 Nič velikega, ampak s svojo plačo ne morem dati osemsto ali sedemsto evrov za stanovanje./M25 To je edino, kar me vedno skrbi. Morda bi večja plača pomagala/M26 ampak tako je, kakor je.

Jaz: Kako pa potem ravnate, ko vam ni tako dobro, torej ko se ne počutite tako močne?

Marina: Ja, pač mučim se. /M27 Razmišljam pozitivno. /M28 zabavam se z otrokom./M29 pogovarjam se s prijateljicami /M30 in tako.

Jaz: Mhm, kaj so pa spodbude pri tem?

Marina: A kaj me spodbuja? Ja spet otroci, otroci, vedno otroci. Oni so ti, ko so ena svetla točka v mojem življenju in to je, kar me spodbuja./M31 Da naredim iz vsakega dneva, da je malo boljši./M32 delam kot socialna oskrbovalka, delam s starimi ljudmi. Vesela sem, ko jim pomagam, se počutim boljše, ko jih vidim, da sem jim pomagala in da so oni veseli. /M33

Jaz: Lepo, kakšno vlogo pa so pri vašem okrevanju igrali strokovni delavci v institucijah, kot so na primer CSD-ji, Varne hiše, razne neprofitne organizacije, kot je SOS telefon?

Marina: Ja, ja, jaz sem bila na SOS, v njihovi varni hiši./M34 In ne vem, ali sem jaz imela srečo, ali je vsem tako. Moje sodelavke so strokovne in mi je res pomagalo in mi še pomagajo./M35 Zelo sem hvaležna, ker one delajo z občutkom in vse mogoče so naredile, da so lahko pomagale./M36 S Csd- jem na začetku nisem bila zadovoljna s to mojo, ker je vzela tako površno. /M37 To je bilo v Krškem. Ni vzela resno in tudi nekateri komentarji./M38 Potem so te iz Varne hiše hodile z menoj na CSD in one so mi našle odvetnico/M39 s katero sem bila zelo, zelo zadovoljna. Ta gospa se mi še vedno oglasi po sms-ih, kako sem./M40 To sem zadovoljna. Sodišče, aja, sodišče je tako naredilo, kakor je moralo, ker sem jaz rekla odvetnici, da reče odvetniku od mojega bivšega, ker v tistem trenutku nismo imeli stika, če hoče, da ga ne preganjam zaradi nasilja, želim, da mi da ločitev. In potem je sodnica morala, ker se je on strinjal, ampak je imela tudi komentarje, zaradi preživnine, zakaj ne grem živeti v manjše mesto, zakaj živim v Ljubljani, če mi je tukaj predrago./M41 Ker sem jaz želela 250 evrov preživnine in ona je rekla, da ne gre. In tako. Ni bila posebej prijazna. /M42 Tudi odvetnik od bivšega moža, tu je bilo provokacije, da bi naredil, da gre otrok k očetu/M43 in tam sem jokala na sodišču./M44 Ta stran mi ni bila všeč, kar je bilo pa okej, je pa bilo, ko sem ga prijavila in so nas odpeljali na policijo. Zelo dobro so reagirali in bili prijazni./M45 ker je to trajalo tri, štiri ure. Pazili so drugi policisti na otroka, ga zabavali/M46 in tudi v kriznem centru so bile punce okej. Lepo so me spremljale, pomagale/M47 In ZPM. Tudi oni imajo razumevanja in vedno me vprašajo, ali kaj potrebujem, da mi pomagajo./M48 Otroški dodatek je, kakšen je./M49 oni štejejo preživnino, kar je 95 evrov, jaz delam, moj bivši dela v

Nemčiji in ima veliko plačo, ampak preživnina je takšna, kakršna je./M50 Moj sin še ima botrstvo, 60 evrov, to je tudi ZPM in iz tega plačujem košarko./M51

Jaz: Kako bi pa potekalo idealno okrevanje, kdo bi bil prisoten? Če bi šlo vse, tako kot bi si vi želeli?

Marina: Kako bi šlo okrevanje, da bi bilo meni boljše ali kako mislite?

Jaz: Ja, po odhodu, kako bi bilo.

Marina: Ja, da bi bila v svojem stanovanju./M52 da nadaljujem v svojem delu, čeprav je težko in zahtevno, ampak meni je okej./M53

Jaz: In kakšno vlogo bi imele tukaj institucije?

Marina: Ja, imele bi to vlogo, da bi imela pravico do stanovanjskega sklada./M54 da se tu malo več poskrbi za ženske iz varnih hiš. Saj vedno vse ženske moramo čez to situacijo in Varna hiša ima pri tem zvezane roke./ M55 Poznam samo eno žensko, ki je dobila to neprofitno stanovanje in ona je državljanka Slovenije. Ostale pa so morale iti privat./M56 Ene so imele pravico, ampak niso dobile na tem žrebanju. Malo bi se moralo na tem delati, da mi iz varnih hiše ne moremo misliti... okej, jaz sem imela srečo, da je tukaj ena šla, ko je poteklo dve leti in sem jaz dobila. Če ne bi dobila, bi mogla v materinski dom in to je spet eno leto in potem si spet na ulici in iščeš./M57 In ko iščeš stanovanje, če vidijo, da si z otrokom, da si sama mamica, težko./M58 Ali ti ne odgovorijo ali če prideš na ogled in vidijo, da si z otrokom, nočejo./M59 Tu bi institucije morale malo več narediti./M60

Jaz: Mhm, ja, se strinjam. Sedaj pa se bova osredotočili bolj na to, kako vi vidite sebe. Na primer, bi mi lahko povedali tri vaše pozitivne lastnosti?

Marina: Moje pozitivne, Jaz sem zanesljiva./M61 vztrajna./M62 vedno gledam naprej./M63 ne želim, da gledam nazaj. Ker če gledam nazaj mi ni dobro./M64 In pozitivna oseba, vesela./M65 Me imajo tudi moji uporabniki radi, moji sodelavci./M66 ko nisem dobre volje, poskusim, da tega ne vidijo drugi, da tega ne prenašam./M67 Gledam, da je vsak dan ena nova priložnost, da bo bolje./M68

Jaz: Kaj bi pa rekli, da znate dobro delati?

Marina: Jaz mislim, da sem dobra socialna oskrbovalka./M69 po poklicu sem medicinska sestra, ampak mislim, da se dobro znajdem./M70 Šefi so zadovoljni in uporabniki./M71 Prej sem delala različna dela, ampak tukaj mi je všeč.

Jaz: Na kaj ste pa ponosni in zakaj?

Marina: Aaa, ponosna sem najprej na svoje otroke./M72 dva starejša sta zelo dobri osebi. Imamo zelo dober stik, dobro se razumemo./M73 mislim, da sem jih lepo vzgojila. Tudi na mlajšega, ker je moral vse z menoj iti skozi. Tudi, če sem ga želela zaščititi ga nisem mogla, ker je bil direkt prisoten, kaj se dogaja. In nase sem ponosna./M74 Ko pogledam nazaj, se zdi, kot da sem bila v enem filmu. V svojem filmu./M75 In da se to še ni končalo, ampak gre na boljše./M76

Jaz: Za kaj ste pa hvaležni?

Marina: Za kaj sem hvaležna? Ja, spet omenjam otroke./M77 na zdravje./M78 da sem zdrava, na pomoč mojih- jaz jim pravim dobre vile- iz Varne hiše/M79, da sem ravno k njima prišla. Da se tako dobro razumemo./M80 da se vsake toliko vrnem k njima/M81. Za to sem zelo hvaležna.

Jaz: Kaj bi pa svetovali ženskam, ki se soočajo s podobnimi izkušnjami, da bi jim pomagalo, da bi se tudi one počutile močnejše? Npr. kaj bi vi želeli slišati na začetku?

Marina: Ja, na začetku, da se umaknejo./M82 da naj bodo pogumne/M83 in da ne mislijo, da se jim bo zaradi tega nekaj slabega zgodilo./M84 Da se naj nikoli vrnejo nazaj, ker nikoli ne bo boljše/M85 in da mislijo, da je vsak dan ena priložnost./M86 Jaz gledam, da vedno naštimaš radio na pozitivno in da vedno dobiš potem to nazaj. Ker, če ti vedno jokaš in misliš ne bo, ne bo, ne bo, ne bo, ne zmorem, ne zmorem. Ne more iti na boljše. Moraš vedno misliti, da bo. Mene je to obdržalo/M87 in ni bilo vedno tako. Ne morem reči, da sem bila na začetku tako kot je zdaj./M88 Na primer, ko sem šla prvič k odvetnici in ko sem prišla na koncu, ko je bila razveza, me je ona gledala in rekla, ali me lahko objame. Začela je jokati in rekla, da se spomni, kakšna sem bila na začetku in kako sem se sedaj postavila na noge. To mi je bilo všeč ni sem bila ponosna nase. Na primer moj otrok hodi k psihologu, še vedno imamo te stike in tudi psihologinja je rekla, da sem močna mama, da sem mamica levinja./M89 In te stvari je lepo slišati. Jaz to vem, ampak lepo je slišati, da tudi drugi to vidijo./M90 Tudi v Varni hiši jim vedno rečem, da sem hvaležna in da so mi zelo pomagale/M91 in one rečejo, da ja, okej, da so me podpirale, ampak, da sem jaz bila tista, ki sem naredila stvari./M92 Ker ne morejo namesto mene delati nekatere stvari, da lahko samo podpirajo./M93

Jaz: Okej, bi povedali še kaj, kar vas nisem vprašala?

Marina: Ne vem, kaj bi še. Če imaš še ti kakšno vprašanje? Da bi ti povedala svojo zgodbo, je predolgo, minulo je, bilo je seveda hudo in jaz vedno rečem, da je ljudsko oprostiti. Jaz sem morala oprostiti, vendar pozabila ne bom nikoli./M94 Ker če ne oprostiš, ne moreš naprej./M95 Meni še vedno ni lepo, ko se srečamo, še vedno imam krč v želodcu in (vzdih). Ta bivši vedno misli, da bomo enkrat spet skupaj. Vedno govori, da se je spremenil. Sedaj sem mu prepovedala, da me to sprašuje, ker sem rekla, da bom totalno kontakt prekinila. To je edino, kar se moram še do konca izboriti. Ampak oprostila sem, oprostila sem, ker ne moreš drugače. Ni to trajalo en mesec, eno leto, to je bilo nekaj let in sem bila v situaciji, ko nisem bila več jezna na njega ampak jezna na sebe, ker sem zadovoljila se biti tu./M96 Ampak jaz res nisem imela izbire kaj narediti. Se spomnim na sodišču, kaj mi je sodnica rekla v Krškem. »Ja, zakaj si prišla v Slovenijo z možem, če ni bil že prej dober?«/M97 Ja, jaz sem prišla, ker sem mislila, da bo bolje, če sem v drugem okolju, da bo tudi za otroka boljše./M98 Mislim, takšna brezvezna vprašanja.

Jaz: Mhm, ker v bistvu krivijo vas, čeprav ni vaša krivda.

Marina: Ja, ja, to je malo brez zveze. Na začetku me je to nerviralo, ker on ni bil nikoli kriv. Nikoli. On še vedno misli, da on ni nič slabega naredil in zakaj se to dogaja. On misli, da sem jaz to naredila, da sem šla, vzela otroka in on ne vidi sebe. In enkrat sem mu rekla, »daj prosim, vzami moje izjave, kaj se je dogajalo in preberi. Reci mi samo, kaj je od tega laž.« Pa je bil tiho. Ker tega je bilo res veliko. Mislim, toliko fizičnega nasilja ni bilo, je bilo bolj psihičnega in kreganja, kričanja. (vzdih) Da bi lahko spremenila, bi spremenila vse. Ampak ne morem.

Jaz: Že to je veliko, da ste se odločili, tako kot ste se in da ste prišli tako daleč.

Marina: Mislim, da sem res za tako kratek čas daleč prišla. Ker vidim pri drugih, ko imam stik z ženskami, da še niso tam. Jaz rečem hvala Bogu tistim iz Varne hiše in sebi, da sem to uspela. Ker veš, ko najprej sem prišla v Ljubljano in nisem poznala, pa delo najdem in ne poznam mesta, ko sem na terenu delala./M99 Vse to je bilo stresno na začetku, zdaj je okej./M100

Jaz: Mhm, in tako kot ste rekli, da ste ponosni nase, sem tudi jaz. Ker je zelo velika stvar.

Marina: (smeh) Hvala, hvala. Ja, ne jaz sem tudi vedno rekla v Varni hiši, da jaz nimam več problemov, se pogovarjati o tem. Ker mislim, da sem to nekako predelala. Mislim, sem./M101 Kakor je bilo, sem. V varni hiši je ena majhna soba z debelimi vrati in sedaj se hecam, da je to soba za jokanje. Ampak res je tako bilo. Tam so vedno robčki. In tam sem jokala in sodelavka je rekla, »okej, okej, danes se tako počutiš, jutri

bo malo bolje in vsak dan bo malo boljše.« In res je tako. In bi priporočala vsem ženskam, da imajo vero in da se borijo. /M102 Vem, da je težko in tudi pogosto sem rekla, ko je prišla gospa, Slovenka z dobro izobrazbo v Varno hišo, da me naj ne razume narobe, ampak, da ima vse pravice, na socialni na podpori, na izredni socialni pomoči, vse mogoče in če jaz, tujka, lahko uspem in se borim, naj ne skrbi. Če izgubiš delo, dobiš socialno pomoč. Jaz nimam nič, moram delati. Če ne delam, lahko grem nazaj v Bosno. In to je to.

Jaz: Hvala. Za deljenje in za pripravljenost. Kako se vam je zdelo?

Marina: Ni za kaj, ni za kaj. Okej, sproščeno (smeh).

9.2.2. Transkripcija intervjuja T: (V službenih prostorih sogovornice)

Jaz: Okej, kaj razumeš pod besedo opolnomočenje? Kaj to pomeni zate?

Taša: Hmm, opolnomočenje, ne vem. Pač bolj čujem to moč, kot pa opolnomočenje/T1 mogoče ne bi znala tako dobro opredeliti, ampak, da sem se pobrala in šla naprej/T2 mogoče to. Da sem iz tiste megle splezala in prišla na vrh ven. In da sem bila jaz zaradi tega boljša oseba/T3 in nič manj vredna glede na to kaj so mi hoteli pač v tistem nasilju ljudje narediti./T4 Mogoče to.

Jaz: Okej, super. Kaj ti pa pomaga, da se počutiš bolj močno, opolnomočeno?

Taša: Okej, mislim itak da mi drugi ljudje, na primer moj partner, ful pomaga./T5 Potem pa pač to okolje na šihitu./T6 Nikoli v lajfu nisem tega doživela, da bi pač iz prve sekunde, ko bi človek nasproti mene sedel, da bi bila tako spoštovana in cenjena./T7 Čeprav na primer, ko sem prišla sem, nisem imela blage veze./T8 Ampak sem bila tako spoštovana s strani direktorice in sodelavcev. In mi pomaga to, da se okrog takih ljudi vrtim./T9 Potem pa tudi, da si sama dam takšne izzive, kot na primer ta biznis/T10 je še vedno tak, da mi da izzive. In ko dosežeš nekaj, ko nekaj spišeš, ko narediš nekaj jebanega in pač samo greš čez tisto žerjavico in na koncu vidiš, da sej to pa gre./T11

Jaz: Kako opolnomočeno se pa trenutno počutiš na lestvici od ena do deset in zakaj?

Taša: Uf, od ena do deset, hm (razmišlja). Sedem? Sedem?/T12

Jaz: Mhm

Taša: Pač there is room for improvement/T13 ane. Pa tudi meni osebno je bilo leto dva tisoč štiriindvajset eno težjih, ker sem imela ful izzivov./T14 Pač diplomo sem isto pisala, pol licenco za zavarovalnega zastopnika sem delala./T15 Pa tudi sama sem imela težko mental health obdobje./T16 In je bil sam suffer./T17 Sedaj pa prihajam ven iz tega./T18 Iz tistega krča, ko sem se notri našla in nisem vedela zakaj, ampak potem vseeno si daš safe space. Saj je dejstvo, da rastemo, ko je discomfort, ko nam je neprijetno./T19 ane. Ampak vseeno pa rabimo tisti kanček udobja, da nam je bolje./T20 In po moje mi je tudi s tem veliko pomagalo, ko sem začela na terapije hoditi./T21 Mogoče to. Še vseeno pa je room for improvement. Mogoče tudi zato sedem, ker sem prejšnji mesec na primer bila poslovno manj uspešna./T22 Ne mogoče, dejstvo je, manj uspešna sem bila (smeh). Velikokrat si pa morem dajati reminderje, da je ta biznis živ biznis in je, tako kot je, moraš pa vztrajati./T23 Pa tudi to na primer, da moram sama na sebi vztrajati./T24

Jaz: Okej, amm a pa ta številka na primer niha in od česa je odvisno?

Taša: Ja, mislim, okolje, again/T25 (smeh). Pač to, kar se mi bo dogajalo, itak da bo vplivalo/T26 ane in če mi neki ne bo uspelo, se bom za en kurt, grdo rečeno, počutila. In bo pač ta cifra padla, ko mi bo pa neki uspelo, oh jes, jes. Ampak se mi pa zdi, da ne bi nikoli mogla priti do deset, ker se mi zdi da nikoli ne mormo bit perfektni./T27 Oziroma ne moremo vsega znat. In se mi zdi, da je maksimum, ki bi ga lahko dosegla, devet in pol. Pa se mi zdi, da s tem sicer ni nič narobe.

Jaz: Kaj pa bi bilo potrebno, da bi se zgodilo, da bi bila ta številka za eno višja?

Taša: Ohh, ne vem.

Jaz: Tk, če si predstavljaš en idealen scenarij, kaj bi se moglo zgoditi?

Taša: Ja, v idealnem svetu pač bi ful dober biznis imela, ful dobro služila, ljudem bi lahko ful dobro svetovala oziroma veliko ljudem bi lahko svetovala in predala te informacije, ki so res, res ključne./T28 Mene osebno, kot mlado osebo me je kar malo posedlo. Tako, da mogoče to, da bi lahko svoj biznis še bolj razširila, mislim sej ni denar sveta vladar. Ampak še vedno nosi veliko težo in mogoče to, da bi bila finančno še bolj brezskrbna kot sem./T29

Jaz: Okej, kaj bi pa potem rabila, da bi se počutila bolj opolnomočeno, močno?

Taša: Ja več dosežkov./T30 I guess. Pač ko imaš tiste male zmage in na koncu, ko potegneš črto, ti ful veliko prinesejo./T31 Tk, da še več teh malih zmag.

Jaz: Aha, katere so pa največje ovire, s katerimi si se soočala na tej poti do opolnomočenja?

Taša: Uf, po moje ravno, ker jaz sem imela to psihično nasilje v osnovni šoli./T32 ker pač je bilo tisto bullying. Jaz še realno, tudi na terapijah ane, ko se pogovarjava, da ono you forgive but you don't forget./T33 To je pač tista stara rana, ko ne bo šla nikoli v življenju stran/T34 in je včasih kar sucky, ko pomislim na to. In se mi zdi, da je za sabo ravno potegnila ta scena, da velikokrat sama sebe downgradam in si polena pod noge mečem./T35 Čisto po domače rečeno. Čak, kako je bilo že vprašanje, sori?

Jaz: (smeh) ne, v redu je. Katere so bile ovire.

Taša: Aja, pač sama sebi sem ovira v bistvu./T36 Ker si polena mečem pod noge in zmeraj je tisto, am I enough? A dam dovolj? A sem dovolj?/T37 Ali pa ful me je strah tega razočaranja/T38 in tudi na terapiji se ogromno o tem razočaranju pogovarjava. In ful dostikrat je tako, »in kaj pa, če pač ne bi bilo tako?« (izdih) oh, fak. In tudi, saj na primer smešna primerjava, ampak imam ta google calendar, ko imam vse notri in je bila tako »ja, kaj bi se pa naredilo, da tega ne bi imela?«, Ja, v redu, v planer bi si pisala. »Ja, kaj pa če tudi tega ne bi imela?« In me je po moje po drugi strani tudi strah izgubit kontrolo./T39

Jaz: Mhm

Taša: Pač, miks vsega.

Jaz: Mhm, okej. Kako pa ravnaš v teh primerih, ko vidiš, da ti ni okej?

Taša: Pač, ful hitro se zaprem./T40 Ful, ful. Jaz imam s tem dokaj problem, pač čisto iskreno rečeno, fant je imel, ko sva začela hoditi, probleme z depresijo. Pač mental health issues. In je imel dosti paničnih napadov in s tem, ko sem jaz dosti njega odpirala, sem sebe zapirala./T41 In se mi zdi, da je to malo preveč stalnica ratala ampak zdaj, ko se itak tudi skozi terapije opazuješ, sem opazila, okej, na tak način jaz funkcioniram./T42 In v takih situacijah, na primer, če imava s fantom kakršenkoli clash ali mi gre narobe, sem murka. Zaprem se in moj

problem je tudi to, da sem ful overthinker./T43 Ful. In delam ful scenarijev v glavi in se zaprem. In ko s fantom rešujeva kakršenkoli issue, ful kremljam v svoji glavi nekaj časa, potem pa se odprem./T44 Zdej je ta proces že ful hitrejši postal./T45 ampak rabim, da grem najprej v sebe, da tiste misli popredalčkam/T46 in I guess je to spet tista kontrola katere me je strah, da bi jo izgubila. In da pač imam kontrolo tudi nad svojimi mislimi/T47 in ko imam sogovornika, da zadiham in v miru povem, kako se počutim in kaj me moti./T48

Jaz: Kaj so pa spodbude na tej poti?

Taša: Spet ljudje./T49 in te male zmage./T50 Se mi zdi, da se bova ves čas okoli tega vrteli (smeh). Ampak dostikrat je pa tako, na primer, ko sem imela tisti krč. Ko mi je tudi rekla terapevtka »Taša, jaz res ne vem kaj točno je, ampak ti si tam pred oviro, vse imaš okoli sebe, ko te spodbujamo in verjamemo vate, samo ti tega ne narediš, ane«. In lahko imaš ti ful dober support sistem, ampak moraš sam sebe premaknit./T51 In se mi zdi, da je to spet mikš vsega. Da rabim tiste male zmage./T52 rabim support od drugih ljudi./T53 ki so okoli mene, rabim pa tudi v bistvu se potem sama sebe spomniti, ej, mislim, na konec koncev si sama sebi največji support oziroma si sama svoja oseba./T54 In moraš imeti tudi sama sebe rada./T55 Kar pa je včasih res malo jebano. Sploh, ker se mi včasih zdi, da sem ravno zaradi tega nasilja... Prav smešno mi je reči nasilja ampak potem sem pa tako, mislim, ni bilo spet tako nedolžno./T56

Jaz: Ja, ne je potrebno kar obtožiti vsako, tudi če se ti ne zdi, da ne minimaliziraš..

Taša: Ja, ne, mislim hilarious mi je, ko sem bila doma v householdu, kjer bog ne daj, da bi človek rekel, da je pod stresom./T57 In prav od decembra do oktobra sem živila v stresu zaradi diplome in licence in vsega tega./T58 In sem imela ginekološke težave/T59 in je bila tako »A pa ste v stresu?« Meni je šlo na smeh. Pač čudno mi je in ko potem pomislim, da pač vseeno je v osnovni šlo realno za psihično nasilje./T60 sem samo tako, ja fak, ane. Zdaj sem spet izgubila nit, kar sem hotela povedati, sori (smeh).

Jaz: (smeh) V redu, je. Pač, kaj so spodbude, ampak saj si odgovorila.

Taša: Ja, to.

Jaz: Aha, kako pa ohranjaš ta občutek?

Taša: Opolnomočenosti?

Jaz: Mhm.

Taša: Mogoče, to, ko zdaj delam tudi na sebi, ko imam therapy, da sama sebe tudi odkrivam./T61 Ker na tak način se mi zdi, da ful velik delam na sebi. In ravno na tem, da delam na sebi, da se opolnomočim, da se sama sebe zavedam./T62 In spet pač tule malo one kontrole, ko sem očitno obsedena z njo (smeh). Ne, saj ni tako kritično. Ampak ja, da sama sebe odkrivam in da spet, da tam naredim več, na ta način. Mogoče to.

Jaz: Kakšno vlogo pa so pri tvojem okrevanju imeli strokovni delavci v institucijah, če si imela kaj stika?

Taša: Ne, tega pa nisem imela. Bilo je edino samo to, da se je šlo potem v četrtem razredu, ko je bil samo breaking point, sam nisem mogla več./T63 Pač tako najbolj se samo spomnim, da smo šli iz telovanice v razred in so me punce porinile po stopnicah/T64 in sem bila toliko (pokaže cm s prsti) od stopnic. In to je za moje pojme bil on totalen breaking point. Takrat se spomnim, da sem se kot dež jokala pred razredom/T65 in vse razložila razredničarki/T66 in potem je tudi mama šla na razgovor./T67 Tako, da v bistvu, samo razredničarka in je bilo to, to.

Jaz: In sedaj si rekla, da pa imaš terapevtko.

Taša: Ja, sedaj pa imam terapevtko./T68

Jaz: Amm, kako bi pa potekalo neko idealno okrevanje po tem? Kdo bi bil prisoten, kako bi bilo?

Taša: A takrat?

Jaz: Ja

Taša: O holy shit, hm. Mislim, meni bi bilo idealno, da bi tista ženska samo izginila iz tega sveta./T69 Ups. Sam ono, idealno okrevanje, ne vem. Prav težko bi rekla. Mogoče samo to, da ne bi imela stika./T70 ker osnovna šola je dolgo obdobje in meni se je to ravno v osnovni šoli in na začetku dogajalo./T71 Tako da sem imela pol še celo višjo stopnjo in še peti razred. Pač tako peti je že bil malo boljše ampak še vseeno tk fresh. Tako, da ja, da bi se samo tista ženska umaknila, in se mi zdi, da bi bil healing proces velik lažji.

Jaz: Ja itak, če si potem ves čas v stiku s tisto osebo...

Taša: Ja, ja, saj smo razmišljali, da bi zamenjala razred, ampak ne bi s tem preveč dobrega dosegla. Bi bil na koncu še to kak razlog za dodatno zajebovanje in pač I sucked it up./T72 Mislim, ja, idealno bi bilo, da bi ženska samo izginila. Iskreno, ker se je tudi razredničarka trudila./T73 hvala bogu sem jo imela v tistih obdobjih res ful v redu. Ampak od te bejbe mama, ko je pač imela govorilne ure in je pač razredničarka povedala kaj se je dogajalo. »Torej od moje hčerke ocene so v redu, otroci se bodo pa sami pogovorili.« Pač ker ni tistega, da bi lahko rekla, da ji bo razredničarka povedala. Realno bi ženska mogla sam izginit, da bi jaz bila bolje.

Jaz: Okej, valid. Okej, zdaj se bova pa usmerili bolj nate, kako ti vidiš sebe in... v tem smislu.

Taša: Okej.

Jaz: A bi mi lahko naštele pet svojih pozitivnih lastnosti?

Taša: (smeh) Aaaa empatična./T74 amm vedno v ljudeh iščem tisto najboljše./T75 am pozitivna./T76 I guess, da ful hitr pomagam ljudem, da res rada pomagam ljudem./T77 ko mogoče tudi zdaj tako ko pomislim, to res izhaja iz tega, ker sem jaz takrat rabila pomoč, pa je mogoče nisem tako dobila./T78 ko bi jo rabla, am, da sem drugače zelo poslušljiva./T79 da sem za moje pojme tako safe shoulder to cry on. Čak, to je zdaj štiri an, še ena...prav ne vem kaj bi rekla, mogoče vztrajna./T80 Ja, to.

Jaz: Lepo, aa, kaj pa znaš dobro delati, neke veščine znanje?

Taša: I guess, da znam dobro z ljudmi delati./T81 mislim, ker v obeh službah pač moram znati dobro z ljudmi delati. Am, mogoče to, pa I guess, da znam peti./T82 Kaj še...ne vem. Tako je awkward, da morm sama sebe hvalit./T83 Pač to sta tako prvi dve stvari, ki mi padeta na pamet. Pa mogoče, da dokaj v redu slikam./T84

Jaz: Mhm, super. Če se še kaj spomniš lahko tudi še potem poveš.

Taša: Okej.

Jaz: Na kaj si pa ponosna in zakaj?

Taša: Uu, na kaj sem ponosna? Am v bistvu sem ful ponosna na to kako hitro sem se osamosvojila, kako hitro sem odrasla./T85 Sicer dostikrat mi folk reče, »Ej, Taša, uživaj še«. Ampak to žuriranje bla bla bla, iskreno mi čisto sede. Tako kot sem odrasla, mi je čist kuč. Am pa ful sem ponosna na pač na moj relationship s fantom, ker za nič na svetu ga ne bi zamenjala./T86 Pa pol na primer tako kot sem že rekla, kako jebano mi je bilo dva tisoč štiriindvajset leto. Ampak sem potem tako, fak punca, zdaj pa poglej še iz pozitivne strani./T87 Diplomirala si, licenco si naredila, to sta dve ful major stvari, ki sem jih dosegla./T88 Tako, da mogoče tudi to.

Jaz: for sure. Ziher, ja. Za kaj si pa hvaležna?

Taša: Fanta, za fanta,/T89 pač res, love him. Res, res res. Tako, da to. Potem sem ful hvaležna za službo, res, ker v letu in pol sem že zaradi tega ful zrasla,/T90 Ker to je pač biznis, kjer moraš imeti hrbtenico,/T91 kjer moraš biti, drža in to. In res, res, ful so mi dali in ful sem hvaležna za mentorico, ki me uvaja v ta biznis,/T92 ker res tak ful, ful support system. In tuki in osebno,/T93 Res zlati ljudje. Pa v bistu bi lahko na koncu rekla, za zdravje,/T94 Ker ljudje dostikrat na to pozabimo, ampak zdravje je a major thing. To je tisto, ko ga enkrat nimaš, ne veš, kaj si izgubil.

Jaz: A se morda spomniš kakšnega komplimenta, ko si ga dobila in ti je res veliko pomenil?

Taša: Hmm, kaj je že bilo zadnjič...

Jaz: Kar vzemi si čas.

Taša: Mogoče ravno ta kolega, ko sem mu uredila te zaščite, ko se je z menoj pogovarjal. In je rekel, »jaz tebi zaupam, čist«. Mogoče ravno to, da mi nekdo lahko zaupa,/T95 Jaz se počutim kot ful zaupljiva oseba, ampak, da ti pa nekdo drug to pove je pa uhh, To pa sede,/T96 Tako, da mogoče to. Ali pa že na primer to, da uno, ko me fant pogleda in samo vidiš iskreno, ko ti reče »o fak, res si lepa«,/T97 ali pa »rad te imam, ljubim te« sicer to niso pol komplimenti ampak affirmations. Tako, da ja, za kompliment pa ja, da sem lahko ful zaupljiva oseba,/T98 Ali pa tudi to, da so tako »drugače si ampak si ful v redu«, tisto, ko tudi sam človek ne ve točno, kaj je. /T99 Ampak uno, »you are doing better, seems so.« Pa na terapiji mi ful dostikrat reče, »ful si pridna učenka, ful hitro dojemaš in posrkaš stvari« in mogoče mi je to tudi tako, jej. /T100

Jaz: Fajn, super. Kaj bi pa na svetovala ženskam oziroma komurkoli, ki so se soočali s podobnimi stvarmi ali pa se še vedno soočajo z njimi? Kaj bi ti mogoče morala slišati takrat?

Taša: Sigurno je nekdo, ki te bo poslušal in ti bo stal ob strani,/T101 pač res, nismo v tem sami. /T102 Štekam, da je ful težko in vem, kako težko je prositi za pomoč,/T103 Ker velikokrat je potem tisto, oh, a sem občutljiva? /T104 Ampak tvoja čustva, tvoji občutki so valid/T105 in sam pojdi do nekoga, ki mu res zaupaš/T106 - ali je to mami ali je to fant, sestra... Samo pogovarjaj se, če ne drugega, vsaj pogovarjaj se,/T107

Jaz: Mhm.

Taša: To, mogoče. Pač dej nekako iz organizma. Da se lahko z nekom v bistvu izprazniš na tak način,/T108 Potem pa itak, če bo pravi človek, te bo pa tudi še potem naprej vodil, da si proaktiven. Ne vem, ali se daš ven iz tega nasilja ali kako urgirat v takih primerih.

Jaz: Okej, dobro. Am, a bi povedala še kaj, kar te nisem vprašala?

Taša: Hmm, mislim, sam to pač, da so različni letni časi v našem življenju in pridejo tudi nevihte ali žled/T109 al kaj vse, ko je res težko, ampak vseeno je pa sigurno ena oseba ob tebi, ki ti bo stala ob strani in ti prisluhnila,/T110 Res, res nismo v temu sami,/T111 Res, ne. Pa tudi dostikrat, ko tudi sama sebe morem ful dostikrat opominjati, Taša, glej na pozitivno stran,/T112 Ker dostikrat pri drugih ljudeh bom prej pozitivna, do sebe bom pa hitreje negativna,/T113 To je tisto, ko smo prestrogi do sebe,/T114 Do neke mere je fajn, da si strog do sebe ampak velikokrat je pa tako, daj si prostor dihati. Dobesedno samo to.

Jaz: Okej, to je v bistvu iz moje strani vse. Kako se ti je zdelo?

Taša: Kul, pač ono semi-therapy (smeh).

9.2.3 Transkripcija intervjuja U: (V kavarni)

Jaz: Kaj razumete pod besedo opolnomočenje?

Urša: Predvsem, svobodo odločanja,/U1 da lahko ti odločaš, koga sprejmeš v svoj intimni krog,/U2

Jaz: Kaj vam pa pomaga, da se počutite bolj močne, opolnomočene?

Urša: Preprosto si moraš izoblikovati svoj lastni pogum in reči, ne dam se. /U3

Jaz: In to si rečete?

Urša: Ja, ne glede na to kar vpliva od zunaj,/U4 Ja, poskušaš vplivati ampak če boš ti name vplival potem, ne bom več jaz, jaz. Se pravi, ne glede na to, kaj si ti meni naredil, moja pot je drugačna in ne boš me vrgel iz tira. /U5

Jaz: Kako opolnomočene pa se počutite na lestvici od ena do deset in zakaj?

Urša: Glede na pretekle izkušnje, mislim, da sem se naučila brati med vrsticami,/U6 in se znam dobro braniti,/U7 Zdej sem se naučila dobro braniti. Pravzaprav jasno povedati kje je meja. /U8 Ampak to ne pomeni, da nisem bila družabna, da se nisem zabavala. Ravno to, ne, ne dovoliti si, da te še tako grozna izkušnja zaznamuje do te mere, da si ne pustiš živeti svoje življenje. /U9

Jaz: In če si predstavljate neko lestvico, koliko bi rekli številko?

Urša: Težko rečem, ampak glede na to, kaj vse sem že dala skozi, bi lahko rekla, sedem. /U10

Jaz: Kaj bi se pa moglo zgoditi, da bi bila ta številka za eno višja?

Urša: Pravzaprav, saj nikoli ne moreš čisto obvladovati neke situacije ali prostora. /U11 V dani situaciji se ne moreš vedno pripraviti in delček si prepuščen okolju pa nečemu. To mogoče samo zamahneš z roko pa ignoriraš. Ne odzvati se ampak pustiš, da gre mimo. /U12 Čeprav to ni vedno prav, ne.

Jaz: Kaj bi pa potrebovali, da bi se počutili bolj močno?

Urša: Pa jaz mislim, da sedaj imam vse, kar rabim. /U13

Jaz: Kaj pa so te stvari?

Urša: Kaj pa vem, nekako sem se z vsemi temi situacijami, naučila, da zaupaš svojemu instinktu,/U14 in prav čas rečeš ne, /U15 Če ti instinkt reče, da ti nekaj ni prijetno, rečeš ne, In se ne bojiš reči, ne,/U16 Sej tisti, ki to počnejo, so po navadi veliki bojazljivci. /U17 Dejansko so samo navidezno samozavestni, kar lahko zelo hitro uplahne,/U18 Ženskam je pa dal Bog moč tega, da govorimo. Da nimamo fizične moči, mamo pa to moč. In da take ljudi po navadi lahko na ta način zdistanciraš in jim jasno postaviš mejo. /U19

Jaz: Se strinjam. Hm, katere so pa največje ovire, s katerimi se soočate na tej poti do opolnomočenja?

Urša: Pač ta miselnost, da je nekemu nekaj dovoljeno. /U20 Da je to samo po sebi umevno. Mogoče to dandanes, dobiš lahko vse, kar si želiš. Ja kaj pa če si napačne stari želi nekdo? Ni to tako enostavno reči. Predvsem pa mame vzgajajo sinove ali obratno, da nihče ni predmet, vsi smo ljudje,/U21 In da ni pardona v tem. Mislim, da starši morajo od malega. Običajno govorimo samo o deklicah ali ženskah. Morem pa reči, da sem pa že tudi doživela, da so tudi ženske nadlegovale sodelavce. In da je bilo tudi zelo, zelo močno.

Jaz: Ja, ja, gre obojestransko.

Urša: Obojestransko gre. Njegova služba je bila odvisna od nekega zaključnega računa ali pa neke pogodbe. Se spomnim, da je mrtvo hladno postavila pogoje. Jaz mislim, da je tega še vedno veliko. In večja, kot je stiska, težje, kot se prebiješ in včasih si pripravljen veliko potrpeti. /U22

Jaz: Kako pa ravnate, ko vam ni dobro?

Urša: Po navadi z zelo pikrimi in zlobnimi pripombami /U23(smeh).

Jaz: A pa kaj specifično počnete takrat?

Urša: Saj jaz živim svoje življenje, takrat ko se je tisto zgodilo, sem si rekla »ti si nič in nič, v mojem življenju ne bo nič naredilo«. /U24 Saj seveda se to pozna. Manj zaupanja v ljudi, absolutno. /U25 Pa načliš se te signale malo bolj spoznat, da se s tem varuješ. /U26 Ampak ko naletiš na takega človeka, mu pač na prvo žogo, po domače povedano, pokažeš sredinski prst. /U27 In to je to. Saj po navadi potem drugo žrtev iščejo. Sebe lahko braniš, ampak vsi skupaj pa se moramo zavedati, da je treba tudi eden drugega braniti. /U28 Dekleta bi se mogla bolj med seboj braniti. /U29 Mogoče ta zavist, da lahko pripelje tudi do tega, da se pustijo na cedilu. Te stvari so, ne, ta želja, da mene izbere nekdo, še posebej, če je neka atrakcija. /U30 Pa pač fantje, ki si to jemljejo kot plen. /U31 Ampak tudi dekleta bi se mogla med sabo bolj....

Jaz: Podpirati?

Urša: Ja, pozabit na tisto zavist.

Jaz: Kaj so pa spodbude, da se počutite močnejše?

Urša: Ne vem, jaz sem šla čez vse te faze /U32 in pač naučila, da saj ti ljudje zelo hitro začutijo, kje je meja, čeprav lahko grejo zelo daleč. /U33 Ampak če ti rečeš ne, ne pa ni važno, verjetno so situacije, ko so tudi nekateri, ki so resnično grozni. V tem vsakdanjem življenju, je to bolj dokazovanje in črtica. Sploh med mladimi se da to narediti, jaz mislim, da se da. Je pa problem kolektiva, tako pri fantih, ko eden drugega spodbujajo. /U34 Te stvari so tiste, ki pripeljejo do res groznih stvari. Svoji hčerki sem zmeraj rekla, ni važno kje ni važno o kateri uri, vedno imej zadaj deset evrov za taksi. /U35 vedno me lahko pokličeš ti ali tvoja prijateljica. Če vidiš da je karkoli, potegni jo stran, spokajta, bosta šli na drugo žurko. /U36 In sem se vozla tudi ob treh zjutraj. Na ta način tudi ostale, držite se skupaj. /U37 pazite, ko greste na stranišče. /U38 spij do konca kar imaš na mizi. /U39 Če vidiš ali tebi ali kateremu, jasno mu daj vedeti, ne, pusti nas pri miru. /U40 Pač te stvari se moraš navaditi, tako kot se moraš na cesti navaditi, ne glede na to, da imaš kot pešec prednost, je pametno, da levo in desno pogledaš. Samega sebe moraš čuvati. /U41 Okolje bo vedno nasilno. /U42 nikoli ne boš vedel, na koga naletiš. /U43 bolj, kot je družba brezčutna, bolj, kot je kriza, več je tega. Več je frustracij, več je nasilja. /U44 Sploh, če je brezčutna. Pa sva spet pri tem, če se ljudje ne znajo zblížati, si ne znajo pomagati. /U45 če so odtujeni ali pa preveč ambiciozni, sploh v službah. Sedaj, kako se ubraniti fizičnega, najbolj grobega nasilja, to je pa težko reči. Tam pa nikoli ne veš, ali branim vsaj svoje življenje, do kod se lahko stvar sprevrže. Sploh če jih je več. Jaz se spomnim, da je bila v mojih letih v Ljubljani ena skupina, ko so prišli iz Etiopije in tega fanta so klicali Charly. On je bil iz bogate družine in je prišel v to okolje kot plemič in je mislil, da lahko kar potegne eno, in mora ona kar vse ubogati. In je bilo grozno. On skozi svojo mentaliteto ni razumel, mislil je, da je najbolj zaželen in mislim, da je takšnih še vedno veliko.

Jaz: Kakšne podpore ste bili deležni na svoji poti okrevanja?

Urša: Nič, ker je to bilo, ko sem bila stara šestnajst let in je bilo treba to skrivati. /U46 Vsekakor bi bila vsega jaz kriva, če bi to povedala. /U47 Mislim, ne vem. Moj oče bi me verjetno na cesto vrgel. Od sramote. /U48 Čez vse sem šla sama. /U49 Tudi pol, ko sem bila v službi, sem imela tudi enega takega direktorja, ker mu je bilo pač nekaj normalnega. /U50 Pravzaprav je bilo kar grozno leto in pol. Na koncu se mi je opravičil in je rekel, da je on bil navajen, da se ženske pretvarjajo. Da se zaradi videza delajo, da je ne. In da na koncu je dosegel, kar je hotel in ni verjel, da jaz resno mislim. Pač tako je bil navajen. Zanimivo, na koncu sem se zrušila in sem rekla, da ne morem več. /U51 in začela pospravljati predale. In sem šla, potem je prišla tajnica in je rekla, da morem iti tja. In se mi je opravičil, rekel, zakaj, kako. In da me ni resno jemal. In potem sva super delala naprej. V bistvu ti signali, ki jih dajejo tudi zaradi okolja in družbe. Niso vedno enostranski. Čisto odvisno je od vsake posameznice, kje so sedaj ambicije. Kot sem rekla, dekleta se prerivajo za nekega frajerja, frajer se preriva za neko. Dokazovanje na okolje, kdo bo imel korist od česa. Tudi flirtnje kdo narobe razume.

Jaz: Kaj vam je pa mogoče pomagalo, da ste prišli iz tega, ko ste rekli, da na začetku niste imeli podpore?

Urša: Najbolj grozno mi je bilo, ko sem se vrnila nazaj v Ljubljano /U52 in vsi moji sošolci in sošolke so bili samo dva meseca starejši, jaz pa sem bila stara. V bistvu sem se počutila staro. /U53 Navzven sem se zelo pretvarjala. /U54 Žurala, bila vesela, sem se pa zelo bala kakšnih drugih kontaktov. /U55 Bila so leta. Delo. /U56 knjige. /U57 Imela sem pa res lepo družbo v tistem času, kjer sem se počutila varno. /U58 Sošolci in sošolke bili smo klapa in znotraj tega sem se z njimi vedno počutila varno. Ker sem vedela, da tudi če bo kdaj kaj takega, so oni vedno zraven. /U59 So nas ti fantje pravzaprav čuvali. To se mi zdi, da je bilo zelo pomembno. Da smo bili mešana družba in da smo čuvali eden na drugega. /U60 Da so bili malo zaščitniški do nas.

Jaz: Pa ste bili podobno stari, ampak zaradi izkušnje ste se počutili starejšo?

Urša: Ja, ja, ja. Ampak skozi to mogoče začneš tudi bolj te stvari med vrsticami brati, prej začutiš neke signale, ki so nepravilni. /U61 Pusti pa malo nezaupanje ljudem, da si na preži. /U62 začutiš hitro neke signale, začneš se tudi bolj čuvati. Mogoče sem bila tako trmasta in sem rekla, »ne bom jokala nad sabo, zgodilo se je, gremo naprej«. /U63

Jaz: Mhm, zelo močno, da ste v bistvu sami šli čez to.

Urša: Mogoče je tega bistveno več, kot mi vemo. /U64 in da jih ogromno gre čez to, čisto samih. /U65 In je spet vprašanje, kaj je boljše, to ves čas pogrevati skozi ne vem kakšne terapije... /U66 Vsaka terapija ti tudi da vedeti, da si ti nekakšen bolnik. /U67 Vsak bolnik lahko ima tudi zelo dolgo okrevanje. /U68 Kaj je sedaj tista prava, če ti na napačnega terapevta naletiš, te lahko še v večjega kriplja naredi. /U69 Mislim, saj oni so tudi samo ljudje in kako lahko on prav začuti in kako lahko dejansko se angažira?

Jaz: Tako da vi niste imeli nobenega stika s socialnimi delavci, insititucijami?

Urša: Ne, nič. To je pač bilo. /U70 Je pa res, da preden sem vstopila v tisto stanovanje, kjer bi naj bila zabava, sem imela slab občutek. /U71 In bile sva s sestro in sem ji rekla, da naj ne greva. In je ona rekla, da naj ne kompliciram. In se spomnim prav tistega občutka, da sem želela zbežati. /U72 Pa nisem, ker je rekla, da ne. Ker ona jih je poznala, jaz jih nisem. In to, ne, ravno to. Punce se morajo med seboj čuvati. /U73

Jaz: In zaupati nekemu instinktu.

Urša: Ja, ja. Pa četudi ti najboljša prijateljica reče... lej, meni ni, grem. /U74 Je pa verjetno to danes še bolj sofisticirano z raznimi drogami, da je tega še več. Mislim, saj so bile tudi v naših časih. Men, ko sem na tako šolo hodila, kjer je bilo znano, da je blo vse svobodno, mi ni nobeden verjel, da nikoli v življenju niti trave nisem poskusila. Mogoče ravno zaradi izkušnje ali pa smo bili samo takšna družba, da se s tem nismo ukvarjali.

Jaz: Kako bi pa potekalo neko idealno okrevanje v smislu, kdo bi bil prisoten, kaj bi se zgodilo?

Urša: Hm, mogoče prijateljice. /U75 Mogoče odkrit odgovor s prijateljicami. /U76 poleg terapevta. /U77 Deliti svojo izkušnjo najprej s svojo generacijo, šele potem s starši. /U78 Se mi zdi, da bi šlo to lažje skozi, bi bilo bolj učinkovito, ker starši vedno potem svojo krivdo prevzamejo ali pa napadejo. Dandanes je ogromno spet nazaj vere, mislim, se hodi v cerkev in jaz opažam, da spet dekleta potiskajo v neko tradicionalno vlogo. /U79 Mislim, da je par let nazaj župnik Branko Cestnik, ki sem ga nekoč zelo cenila. Sedaj ga ne več. Je promoviral knjigo ene Španke, kako mora biti ženska pokorna in kako je to idealen svet. In tudi pri verouku mislim, da to dekleta učijo. Ne vem, odvisno od župnika. In to jim spet daje občutek krivde ali pa da morajo kaj dovoliti, tudi v zakonu. /U80 Tudi takrat je prav, da rečeš, ne. /U81 Kdaj ona lahko reče ne.

Jaz: Tako da ste zaupali kakšni prijateljici?

Urša: Ne, jaz sem to... naslednji dan se mi je prišel opravičit. /U82 In sem rekla, lej nimaš mi kaj, ti si prasec in zame si nič. /U83

Jaz: Bi še kaj povedali glede tega, ali greva na naslednji sklop, ki se tiče bolj tega, kako se vi vidite?

Urša: Ne, saj mislim, da so si te zgodbe kar podobne. Razen tisti brutalen, ko se tolpa zbere in poišče žrtev. Pred tistim se niti ne moreš braniti, ker si na nepravem mestu, v vsakdanjem življenju pa se lahko naučiš.

Jaz: Mhm, okej. Bi mi lahko povedali pet vaših pozitivnih lastnosti?

Urša: Hmm, kaj pa vem, trmasta. /U84 vztrajna /U85 (smeh), ne rada čvekam, rada se pogovarjam. /U86 in kar mi ljudje zaupajo, zadržim zase. /U87 Drugače pa ne vem, to je to.

Jaz: Velja, če se še kaj spomnite, lahko še vedno kasneje odgovorite. Kaj pa znate dobro delati?

Urša: Če povem kaj počnem, bo marsikdo vedel, kdo sem. V bistvu, ustvarjam. Na vseh področjih. /U88

Jaz: Okej, na kaj ste pa ponosni in zakaj?

Urša: Na hčer pa na vnuke. /U89 Pravzaprav, ponosna. Vesela sem, ker sva bili sami, da ima sedaj svoje življenje. /U90 da je šla čez te stvari, varno. /U91 Svet je, kakršen je. Da sem pravzaprav šla čez vse to pa, da je za mano. /U92

Jaz: Za kaj ste pa hvaležni?

Urša: Hm, kaj pa vem. Mogoče svojim profesorjem na srednji šoli, sploh razredničarki, ki so se znali pogovarjati z nami. /U93 Se pa spomnim, da je puncam rekla, ko je ena bila nekaj razočarana. Pa je rekla »Veš kaj, s fanti je tako kot z avtobusi. Enega čakaš pa ti uide, pa drugi pride« (smeh). Da sem hodila v šolo, kjer so nas učitelji čutili. /U94 da so nas sprejeli z vsemi našimi izpadi /U95 in da so nas znali ves čas bodriti. /U96 Pa zlo, zlo velik so nas naučili. /U97 Spoštoval si ga zaradi tega, kar ti je dal, ne zaradi tega, ker je bil avtoriteta. Se mi zdi, da dandanes, ko opazujem, ko hočejo na silo vzpostaviti avtoriteto. Mularija to začuti in ne gre. Enako gre za opolnomočenje v socialnem delu, če ponudiš pomoč, potem veš, da se moraš dat na polno nekemu. /U98 Ali pa reči, ne, nisem za to. Ne smeš biti, da tebe požre. /U99 po drugi strani pa ne smeš postati birokrat in brezčuten. /U100 Lahko so iste besede, sama situacija pa ni ista. /U101

Jaz: Mhm. Imate morda v mislih kakšen kompliment, ki vam je veliko pomenil?

Urša: Hm, mogoče, ko mi je pred kratkim nekdo rekel, da imam na svojem področju verjetno največje standarde v Sloveniji. Pri tistem kar počnem. /U102

Jaz: Kaj bi pa svetovali ženskam, ki se soočajo s podobno situacijo?

Urša: Da imajo same sebe rade /U103 in da so pogumne. /U104

Jaz: Bi povedali še kaj, kar vas nisem vprašala?

Urša: Jaz mislim, da je dovolj.

Jaz: No, potem pa hvala za vas čas.

9.2.4 Transkripcija intervjuja P: (pri meni doma)

Jaz: Kaj razumeš pod besedo opolnomočenje?

Petra: Opolnomočenje? Hm, da se počutiš samozavestno. /P1 da si si všeč v svoji koži. /P2 da te ni strah biti to, kar si. /P3 Da lahko delaš, kar hočeš, brez da bi bil v kakšni nevarnosti. /P4

Jaz: Kaj pa ti pomaga, da se počutiš močno, opolnomočeno?

Petra: Pač meni predvsem to, da delam, kar hočem. /P5 da se ukvarjam s plesom. /P6 da delam čim več tega, kar me veseli. /P7 da sem predvsem aktivna, da nisem pasivna. /P8 da vplivam na svoje življenje in da imam možnost vplivati na svoje življenje. /P9 da lahko spoznavam nove ljudi. /P10 da lahko delam stvari, da sem zunaj v svetu.

Jaz: Mhm, kako opolnomočeno pa se počutiš, če si predstavljaš eno lestvico od ena do deset?

Petra: Devet. /P11

Jaz: Mm, kako to?

Petra: Veliko delam na sebi. /P12 zelo veliko študiram, ker pač mi je ful zanimiva psihologija. /P13 in to vse in se mi zdi, da se res nekako trudim, da bi se počutila tako. /P14 pač res se trudim bit aktivna. /P15 Imam ful fajne ljudi okoli sebe. /P16 to pa res. Imam tak community, ki me podpira, vsaj tukaj v Ljubljani. /P17 Pač kolegi. Tudi ena stvar, ki me je v zadnjem času res dvignila, je bilo ravno to, da sem brejkala up z bivšim, ker je bilo kind of toksično. /P18 In sem se počutila liberated. /P19 ko sem to naredila in sedaj je super (smeh). Pač ja veliko se s plesom ukvarjam. /P20 in se mi zdi, da je ples ena izmed stvari, da če jo hočeš res dobro narediti, se moreš počutiti samozavestno, da si tam z neko prezenco in tudi se še trudim delati na tem, ampak definitivno pomaga. /P21

Jaz: A pa niha ta številka, od česa je odvisno?

Petra: Absolutno. /P22 Zdaj, ker smo pač ženske, tudi menstruacija ane. /P23 (smeh). Dva tedna boljše, dva tedna slabše. Na splošno pač od stresnih okoliščin. /P24 od spanja. /P25 hrane. /P26 bolezni. /P27 predvsem od tega.

Jaz: Kaj bi bilo pa potrebno, da bi bila ta številka deset?

Petra: Po moje sam, da vztrajam naprej. /P28 ker se mi zdi, da sem trenutno na kar dobri poti. /P29 sem kar ponosna nase. /P30 Da mogoče me je manj strah, da si še več upam. /P31 in da delam na svojih social skills. /P32 in na splošno na skills, še posebej na prezenci. /P33

Jaz: Kaj bi pa potrebovala, da bi se počutila bolj močno, opolnomočeno?

Petra: Ah, ne vem. Jaz načeloma ful nimam podpore od doma, to bi ful pomagalo. /P34 ampak če tega ne moreš dobiti, moraš to poiskati nekje drugje. /P35 Tako da jo iščem drugje. Se mi zdi, da imamo kar srečo, ker smo v taki družbi, ki nam to omogoča, medtem ko večina ljudi nima take sreče. Ampak se mi zdi da še vseeno, da se morajo določene stvari spremeniti. Ta seksizem v družbi pa patriarhizem. /P36 predvsem to. Ampak na koncu moraš samo delati na sebi. /P37 in vse izvira iz tebe. /P38 vsaj meni se tako zdi. Tako, da delo na sebi.

Jaz: Mhm, katere so pa največje ovire, s katerimi se soočaš na tej poti do opolnomočenja?

Petra: Hmm, mislim, po moje še vedno to kar je v tebi./P39 na splošno, vzgoja, ker pač to kar se je meni zgodilo, je bil ta problem, ta seksizem v smislu, da moramo biti ženske podrejene./P40 Tako da se moram s tem podzvestno soočat./P41 Predvsem to je velik problem, ampak to je tako ali tako prišlo iz okolice, od staršev od naše ljube družbe. Tako, da to je nekak še največji problem, ta podzavest./P42 Ker se mi zdi, da imam družbo sedaj toliko dobro, da mi nobeden več ne govori, da sem manj vredna./P43 Se pa najdejo ljudje s katerimi se manj družim, ki bodo povedali, če ženska nekaj sama išče, da ona to sama išče. In da ne moreš ti fanta kriviti, ne./P44 Tako, da to se še vedno najde ampak sedaj ni več tako velik problem. Je bil pa prej največji problem predvsem to, da ženske velikokrat same sebe krivimo, ker imamo občutek, da moramo drugim zadostiti./P45 Da je to največji problem. Anxiety nasplošno./P46 Kako bi moral izgledati pred ostalimi/P47 medtem ko ti v resnici ni treba.

Jaz: Kako pa ravnaš, ko ti ni okej, ko se ne počutiš tako opolnomočeno?

Petra: Hmm, trudim se nekako, da bi to prepoznala, še preden bi bilo slabo./P48 da si res lahko vzamem pavzo od vsega./P49 da ne grem na trening./P50 če bo treba tudi na to predavanje ne grem./P51 pa, da se res spočijem./P52 Da delam to, kar mi je všeč./P53 pogledam kakšno fajn serijo/P54 ali kaj preberem/P55 ali grem samo spat./P56 To se res trudim, če mi to rata, je res super. Tudi kakšno meditiranje pride prav./P57 Ne vem, predvsem to, to je pač, če je dobra stvar, če je slabo, se samo jočem./P58 Sej jokanje je okej./P59 Samo trpiš, repressaš in trpiš/P60 (smeh). That's the bad way of dealing with it.

Jaz: Kaj so pa neke spodbude na poti do opolnomočenja?

Petra: Pač predvsem tudi ljudje okoli tebe./P61 meni je pomagalo, da sem govorila veliko z ljudmi./P62 da sem si ustvarila skupnost, ki me podpira/P63 in je morda nekaj oseb šlo čez nekaj podobnega in da smo potem govorile/P64 in ugotovile, da nismo crazy ampak je vse kul in se to pač dogaja in je totalno razumljivo./P65 In da se da priti čez to/P66 in predvsem to, da so tvoji občutki valid/P67 in da četudi si kind of žrtev, da se ne izgubiš v tistem mindsetu, kako zelo ubogi si./P68 Ampak, da si bolj survivor, i guess. Da preživiš v tem./P69 Tako da predvsem drugi ljudje.

Jaz: Mhm, okej. Kako pa ohranjaš ta občutek opolnomočenosti?

Petra: Zdaj jaz še vedno zelo veliko govorim o tem/P70 (smeh). S kolegi in tako naprej in to, da vsak dan vstanem in hodim na treninge in na faks/P71 in da se trudiš imeti fajn in potem rata, da se imaš fajn. Čez čas, ja. /P72

Jaz: Ali so pri tvojem okrevanju igrali strokovni delavci kakšno vlogo? Si imela kakšen stik z institucijami, socialnimi delavci?

Petra: Ne, ne, to ne. Se mi zdi, da je veliko pomagala kakšna izobrazba preko socialnih omrežij in interneta. To gibanje #metoo./P73 in če iščeš podporo, jo najdeš./P74 Tako, da je kar lepo. Neke institucije pa niso imele nobene pomoči pri tem./P75 Mogoče bi lahko, sem imela možnost, da bi stvar prijavila, ampak sem se potem odločila tudi zaradi slabih izkušenj, ki sem jih videla od drugih punc, da nima smisla./P76 Zakoni so v redu, izvršujejo pa se ne v redu. /P77

Jaz: Razumljivo, ja. Kako bi pa potekalo neko idealno okrevanje, kdo bi bil prisoten?

Petra: Mislim, po moje bi bilo idealno, da če pride do nekega nasilja, da se to porihna in da je človek, ki je to naredil, kaznovan/P78 in da dobiš neko dobro pomoč, nekega dobrega psihologa /P79 pa, da imaš res dobro okolje, starše./P80 Kar je ful pomembno in dobre kolege, da nisi v slabi družbi./P81 Pa da si lahko vzameš mal pavze, da to predelaš/P82 in da lahko veliko govoriš o tem./P83 To bi bilo po moje idealno.

Jaz: Okej, sedaj se bova pa bolj pomaknili k temu, kako ti vidiš sebe... Mi lahko našteješ pet svojih pozitivnih lastnosti?

Petra: Ne vem, hmm. Kreativna./P84 komunikativna. /P85 vztrajna. /P86 pozitivna, se trudim. /P87 ajde. Hmm lahko poslušam, se trudim. /P88

Jaz: Kaj pa znaš dobro delati?

Petra: Mislim trudim se dobro plesati /P89 pa rada se ukvarjam z organizacijo z ljudmi. /P90 Čim več z ljudmi.

Jaz: Okej, na kaj si pa ponosna in zakaj?

Petra: Ja nekako na ta napredek iz preteklih let pač kakšna sem bila kot najstnik in kakšna sem sedaj. /P91 Pa še vedno je, a a very long way to go, ampak the difference is very big. /P92 Pa pač tudi na ta plesni napredek, je tako vzporedno. /P93 Pa pač tudi na to, kako sem od te izkušnje napredovala. /P94 res sem imela dobro podporo. /P95 veliko sem govorila o tem. /P96 tudi fantje, s katerimi sem imela kakšen stik so bili ful prijazni /P97 in je bilo kar kul. Lahko govorim veliko, imam varno okolje. /P98

Jaz: Za kaj si pa hvaležna?

Petra: Predvsem to, da ni bila stvar slabša, da se ni kaj hujšega zgodilo./P99 da sem bila to sposobna predelat/P100 in da imam fajn ljudi okoli sebe. /P101 To predvsem.

Jaz: Hmm, kaj pa, a se spomniš kakšnega komplimenta, ki si ga prejela in ti je veliko pomenil?

Petra: Da imam močno osebnost/P102 (smeh).

Jaz: Zakaj pa misliš, da ti je veliko pomenil?

Petra: Ker si včasih nisem upala svojega mnenja tako povedati ampak sedaj pa očitno z ljudmi, s katerimi sem si blizu, to delam./P103 In nisem se zavedala, ampak, jej.

Jaz: Jej, kaj bi pa svetovala ženskam, ki se soočajo s podobno izkušnjo, kaj bi tebi pomagalo oziroma kaj bi ti potrebovala takrat slišati?

Petra: To je taka klasika, ampak pač, da bo bolje, tudi če traja tedne, mesece, bo bolje, gre na bolje./P104 In da se pač čim več govori o tem./P105 Ker ne dobiš podpore od vsepovsod/P106 ampak če poveš desetim ljudem, vsaj ene par ti bo pomagalo. /P107 In da se res čim več govori o tem in da iščeš ljudi, ki te bodo podprli./P108

Jaz: Mhm, a bi povedala še kaj, kar te nisem vprašala?

Petra: Ne vem, ne spomnim se ničesar specifičnega.

Jaz: Okej, potem pa hvala.

9.2.5 Transkripcija intervjuja N: (Na Združenju za moč)

Jaz: Kaj razumete pod besedo opolnomočenje?

Nara: Iskreno, se še niti nisem ukvarjala s tem, zasledila sem jo že večkrat. Iz besede bi sklepala, da nekomu pomagaš/N1 ali nekdo pomaga nekomu do moči. Osebnosti, nazaj./N2

Jaz: Kaj vam pa pomaga, da se počutite bolj močne, opolnomočene?

Nara: Uh, to je odvisno od obdobja/N3 v katerem sem bila. Jaz vem, zakaj ljudje o tem težko govorijo jaz sem bila že toliko stara, ko sem se spomnila in po delčkih sem se že prej. Tako da moje izkušnje in delo z ljudmi vpliva na to, da gledam drugače kot kdo drug. Jaz sem sedaj stara triinštirideset let in spomnila sem se v letu dva tisoč devetnajst in potem sem imela nekaj mesecev flashbackov./N4 Jaz še sedaj restavriram svojo preteklost./N5 ker sem imela zelo malo spominov./N6 Tako da je to pri meni po obdobjih./N7 Če vam odgovorim sedaj, je to, s čimer se sedaj ukvarjam, par mesecev nazaj je bilo še nekaj drugega, pol leta nazaj, nekaj x. Zame je to že en zelo dolg proces./N8 Je vsakič nekaj drugečnega. Ta trenutek se najbolj ukvarjam z umiranjem, z dihom./N9 nedolgo nazaj sem se selila nazaj domov, ker sem menjala službo. Kljub temu, da sem bila čisto sesuta, sem še vseeno delala na projektih./N10 In sedaj prihajam iz tega, da bi me vsaka stvar trigiralavznemirjala./N11 To je bilo neznosno./N12 Vsaka oseba, dogodki, prve sem dobila v prvem valu./N13 potem pa je to trajalo./N14 Eno obdobje sem bila žalostna./N15 potem depresivna ampak to sem vedela šele kasneje./N16 Potem besna./N17 Hkrati se telesni sistem na novo vzpostavlja./N18 Trenutno sem v obdobju še vedno zelo močnih senzacij./N19 zato je vsakič nekaj drugega. In trenutno delam na tem, da se poskušam čim bolj umirati./N20 Imam tudi terapevta./N21 čim manj delat in imam tudi trenutno takšno službo, da lahko delam en normalni obseg./N22 Ta je včasih še vseeno malo prezahteven./N23. Trenutno sem v fazi, ko poskušam priti nazaj do svoje moči./N24 Menda je nemogoče, menda se ne da odzivati ampak jaz se s tem nisem čisto sprijaznila. In tudi, ko sem se domov preselila sem morala širši družini začeti komunicirati in hkrati so se mi začeli dogodki zlagati./N25 Ni samo ena stvar. Jaz rabim realnost, ne glede na to, kaj se je zgodilo, kako hudo je bilo./N26 ker jaz ne delujem zaradi tega, ker ne vem, kaj je bilo./N27 In sedaj imajo vse stvari smisel./N28 Ko sem še dve leti nazaj razlagala, kaj se mi je zgodilo, sama sebi nisem verjela./N29 V Sloveniji vsi živijo v eni pravljici. Devetdeseta so bila brutalna. Ni bilo samo družinsko nasilje, jaz sem imela vojno posilstvo za sabo./N30 To sem sestavila, ko sem se vrnila domov/N31 in me vsaka stvar spomni. Nekaj sem na robu konstantno vedela prej, delčke./N32 potem ko me je odprlo v 2012, je samo vrelo iz mene in to ni prijetno, je zelo boleče./N33 Tega nisem mogla nadzirati./N34 sedaj, ko imam malenkost več moči, bi lahko vplivala./N35 In meni se počasi zlagajo dogodki, stvari dobivajo smisel, ker to je najhujši del, ker karkoli bom rekla, bodo vsi v zanikanju./N36 Če poskusim povzet, mi najbolj pomaga dihanje./N37 terapevtska podpora/N38 in to da restavriram dogodke, tako kot so bili./N39 Kaj se je v družini dogajalo, kakšne so bile geopolitične razmere,... To so bile skos ene stene nečesa, ker se ogromno stvari potiska in zanika. Na terapijah so me odvrčali od tega ampak mene vračanje v preteklost najbolj zdravi./N40 Je pa potrebno bit za to zelo močan./N41 Jaz sem že zdavnaj sprejela/N42 in se ne ukvarjam s tem, da sem v življenju kaj zamudila./N43 Jaz imam realni uvid v to, kaj življenje je. To me najbolj pomiri, ker ko se mi cel dogodek zloži, se za tisto stvar umirim./N44 Ker me ne več trigiravznemirja./N45 Ker to je daleč najhujše.

Jaz: Če si predstavljate eno lestvico od ena do deset, kako opolnomočeno se trenutno počutite?

Nara: Sedem./N46

Jaz: Zakaj pa?

Nara: Ravno zaradi tega, ker je moja prihodnost v preteklosti./N47 Zato, ker se ne bojim soočiti s tem, kar je bilo./N48 Ne samo s tem, kdo je kriv in kdo je kaj naredil. Eno so dogodki, drugo so pa zgodbe za tem. Ker pademo samo v eno kolesje. To mene najbolj pomiri. Pomirja me to, da se je nekaj zares zgodilo/N49, Jaz nisem imela spominov./N50 tudi če sem kogarkoli kaj vprašala, itak nisem vedela kaj vprašati./N51 nihče ti ne pove./N52 Ves čas si v eni temi./N53 Ene stvari sem čutila./N54 ene stvari so se nalagale mesece za neke situacije./N55 Sploh, da prebiješ, kdo so nekateri ljudje bili in kaj se je zgodilo./N56 Razbremenim me, ko dobim dejstva./N57 Ne glede na to, kaj je kdo meni naredil tudi razumem, kaj so nekemu naredili. Ker to je taka spirala nasilja, ki se ni končala na slovenskih mejah. Kljub vojni, ki je bila v Sloveniji, je bilo ogromno nasilja tudi pri nas. Vleklo se je itak še iz preteklosti. In ko se mi je to umestilo, res je, da vzame to veliko časa. Katere stvari, ki jih kdo prej odgovori, si jih jaz še sedaj nisem./N58 Vezano na to, kaj bom počela, kaj mi je pomembno. Zelo hitro se tudi spreminja./N59 ker je mene metalo iz enega konca na drugega. Sedaj znam že to zavestno poiskati in se znam soočiti./N60 Za seboj imam dve vojni posilstvi poleg domačega nasilja, sosed. Jaz tega pri bogu milem ne bi mogla razumet, potem pa sem šla podatke iskat. Zdravniško kartoteko sem šla iskat, vem, kdaj sem bila v bolnici. Do triindvajsetega, štiriindvajsetega leta, se zelo malo stvari spomnim. Ključne stvari sem vedela, podrobnosti so mi pa uhajale./N61 Jaz sem zelo prisebna šele zadnje leto, dve. Jaz nimam ene osebe, ki bi mi enkrat nekaj naredila, meni so mnogokrat./N62 In mi je bil najtežji del ta, ker se mi je en molk zgradil in sem ugotovila, da je to, da je veliko žensk in tudi moških bilo spolno zlorabljenih, množični pojav./N63 Potem sem rabla ito gledat, koliko je bilo beguncev v Sloveniji, vojnih posilstev, zgodbe itd. Pomagalo mi je, da sem spoznala, da je to pogosto./N64 In čeprav je to grozno gledati, je meni pomagalo postaviti okvir, kaj se je dogajalo v Jugoslaviji. In potem si v tem kolesju, zakaj so se dogajale./N65 Imeli smo obdobje migrantov, ko so hodili čez mejo in samo en spomin sem imela, ko mi oče ni dovolil hoditi leto in pol po gobe. Mi smo vsi navdušeni gobarji. To je bilo vse. Spomnim se, kako me je bilo ponoči nekaj strah./N66 Pri meni je bilo tako hudo, da sem se zlomila./N67 Me čudi, kako sem lahko sploh funkcionirala./N68 Me je čudilo, da nisem bila hospitalizirana v nekem trenutku./N69 Meni ta del najbolj pomaga, ker mi fila luknje, ker bes in jeza nič ne koristita./N70 Ogromno storilcev, pa ne da jih opravičujem ali pa nekoga ki ni preprečil, je treba zelo dobro razumeti zgodovinski kontekst in socialno ekonomski status, ki je povezan s tem. Vsaj meni to pomaga, razumeti zakaj so se mi ene stvari zgodile./N71 Že zaradi tega, ker smo se preselili in če se ne bi, ne bi bila na nekem kraju, kjer bi se mi lahko to zgodilo. Jaz imam utrinek, ko imam občutek, da nekam ne bi smela iti./N72 ali pa vem, da je nekaj bilo in so take čudne scene. Pri sosedih so me zlorabljali./N73 in zdaj se spomnim dogodkov./N74 ampak leta nazaj sem imela spomin samo, da me je pes ugriznil./N75 In vedela sem, kako sem se počutila./N76 To je bilo sosednje dvorišče in do smrti bratranca se jaz nisem spomnila./N77 Zato je zame ključno, da zlagam stvari./N78 S tem se umirjam, ker pretulila sem že, druga stvar pa je, da poskušam čim bolj uravnovežiti z dihanjem. Sedaj sem to zmožna, prej dolgo nisem bila./N79 Pa Anxemil mi pomaga./N80

Jaz: Ali ta številka niha, da se počutite 8 ali 6 kdaj?

Nara: Niha, ja, ker včasih sem bila v minusu./N81 Sedaj zadnje leto, dve imam dneve, ko se zelo dobro počutim ali ko bom bolj tesnobna./N82 Tako da za razpon bi rekla, da je od tri in tudi do osem, devet./N83 lahko.

Jaz: Od česa pa je odvisno?

Nara: Od notranjega procesa./N84 Včasih lahko spremljam, kaj se v meni dogaja, včasih ne./N85 Sedaj so se mi misli malo bolj umirile./N86 Imam zelo dobrega terapevta./N87 Na ene stvari ne morem vplivat./N88 ker meni stvar, ki se dogaja okoli ljudi tudi mednarodno, mene to vse trigiravznemirja./N89 In vplivajo tudi delovne obremenitve./N90 ker če jih imam preveč, ne da se bom slabo počutila, ampak mi zmanjka kapacitete./N91 To je moj trenutni največji izziv, da porabim ogromno časa./N92 Ustavlja me notranji proces./N93 In najlažje je, da se umaknem./N94 pustim, da se dogaja./N95 Če bi me pa vprašali na vsake pol leta, se pa dviguje, ker delam, da se. /N96

Jaz: Kaj bi bilo pa potrebno, da bi bila številka za eno višja?

Nara: Aha, v tem trenutku, to tudi že delam, potrebujem vse stvari, ki mi jemljejo fokus in koncentracijo./N97 Torej, da uredim vse, kar je še nedokončano./N98 En velik del sem že. Uspela sem pospraviti domač prostor, ker zmeraj gredo repi za nami. Urejanje družinskih razmer, da smo doma šli na bolje./N99 Nekaj let sem bila zelo akutno v posttravmatski fazi/N100 in nisem obvladovala v službi/N101, na projektih, ker je bilo tako že osebe, ki so bile bolj funkcionalne od mene, niso zmogle. In me bremeni vse, kar ni dokončano./N102 In se mi je samo nabiralo./N103 Sedaj bi v službi rada prišla do tega, da imam za narediti stvari le za tisti dan, ne da me skos prehiteva prehuda obremenjenost./N104 Jaz sem kdaj še vedno šibka/N105 in nimam moči, da bi stvar uredila vnaprej/N106. To me najbolj bremeni trenutno. Zato pa zmanjšujem obseg dela./N107

Jaz: Kaj bi pa potrebovali, da bi se počutili bolj močni, opolnomočeni?

Nara: Aha, mir./N108 pa to, da imam vse urejeno./N109 Vsaj v tem trenutku je zame to najbolj ključno.

Jaz: Katere pa so največje ovire, s katerimi se soočate na poti do opolnomočenja?

Nara: Sedaj sem že v redu, tako da vam lahko povem za obdobje, ko sem se.

Jaz: Trenutno se ne srečujete z nobenimi ovirami?

Nara: Takšnimi, da bi me iritirale, ne. Sem pa rabila leta, da sem uredila.

Jaz: Katere pa so bile te ovire?

Nara: Obdobje preden sem se začela spominjati je trajalo nekaj let. Okoli leta dva tisoč trinajst/dva tisoč štirinajst, ko sem menjala službo. Takrat nisem vedela, da sem izgorela./N110 Takrat so se mi začela disociativna stanja odpirati./N111 Zelo hudo se je soočiti s tem./N112 Imela sem čedalje manj kontrole /N113 in vse se je stalno vrtelo okoli tega. Imela sem samo en stalen spomin iz obdobja, ko smo stanovali na Koroškem. Bila sem zelo tesnoba./N114 na trenutke paranoična./N115 jaz imam verjetno za sabo vse motnje. Vprašanje, če bi lahko takrat to sprejela. Ta proces je trajal okoli pet let./N116 to je bilo tik preden me je trigiralovznemirjalo, nič nisem obvladovala./N117 Zelo sem bila nezavedno vodena./N118 Nekateri stvari so bile napačne zaznave./N119 dogodek, ki me je spravil v stik s tem kar se je dogajalo, je bilo pa, da sem dala en plantant vsadit./N120 In ker se prebije pokostnica, tudi ogromno travm se ljudje spomnijo pri porodihi, po prometnih nesrečah, nekaj kar te zelo pretrese/N121. Ker um prekrije vse skupaj./N122 sploh, če smo bili prisiljeni, da smo se mogli pred storilci zelo umikati. In jaz sem naslednji dan samo vzela list in napisala ime, vse ljudi, ki sem jih poznala tam okrog, kjer smo stanovali in sem napisala tudi bratranca. Nisem se ustavila, čeprav se nisem spomnila, kaj se je zgodilo. Vedela sem, da me je zlorabljal, kljub temu da nisem znala opisati in prijet, ker sem se že par let s tem ukvarjala. Vedela sem, da je nekaj v meni. Par oseb mi je povedalo za svoje izkušnje/N123 in jasno mi je bilo, da moram govoriti/N124 in pa iskati pomoč, kolikor sem zmogla./N125 Zelo sem se mogla potruditi, da sem našla informacije/N126 in da sem ugotovila, kaj bi bilo zame podporno./N127 Tako sem prišla v Društvo, kar je bilo ključno./N128 saj nekdo, ki je usposobljen te mnogo lažje posluša./N129 Jaz še sedaj ne morem zartikulirati stvari smiselno./N130 ker sem še vseeno zelo malo o tem govorila. V tistem obdobju bi jaz rabila še več./N131 Ko se jaz spominjam, kaj se je meni zgodilo, se na drugi strani sesuva toliko in toliko življenjskih zgodb. In ta trk je zelo naporen za vse. Nisem mogla funkcionirati brez, da bi imela neko realno podlago./N132 Na drugi strani pa to seveda vpliva na to, kako drugi živijo. Takrat najbolj rabiš to, da nisi sam./N133 Ker je zanimanje tako močno./N134 da bodo eni vse naredili, da ne bodo prišli v stik s tem./N135 Jaz sem zavestno iskala stik./N136 Skos neki hodi za tabo /N137 in disociirana stanja./N138 Kar mi je še manjkalo in bi mi koristilo, da bi vedela, kaj me čaka naprej./N139 Ko sem slišala za telesno senzacijo. Te so bile tako močne, da me je metalo gor./N140 Ker ko ravno eno fazo zaključiš, te že druga butne./N141 Odločila sem se, da bom še vseeno delala in ostala v stiku z ljudmi, ker me je to podpiralo./N142 Ker bo slabše, če se izoliram, zato sem se odločila, da povem/N143. Ampak to je bil on tropec razuma, ki ga imamo, ker vmes ga ni./N144

Jaz: Kaj vam pa pomaga, ko vam ni dobro, oziroma kako ravnate?

Nara: To pa je zelo odvisno od tega, kaj se mi dogaja, kako sem. Najbolj mi pomaga dihanje na specifičen način, s krčenjem mišic./N145 Enkrat sem videla en video vaj, ki so povezane s Thai chiem, ker sem bila zelo zategnjena in sem si vse sklepe razgibala nekajkrat na teden/N146 In je grozno bolelo, je pa skozi čas pomagalo pri sprostitvi. Sicer nisem fizično aktivna, ker ne morem hoditi na sprehod, preveč vplivajo energije ljudi name. Če se že moram zluftat, se grem voziti./N147 Odvisno od vsakega med nami. In se poskušam vračati k temu. Šele potem pride dihanje na vrsto in kadar sem imela moč, sem telovadila./N148 čeprav eno obdobje zelo na silo. Da sem si motoriko obnovila nazaj./N149 To še vedno delam in sedaj me dihanje najbolj sprosti. Ker težava je, da mi uma ne obvladujemo./N150 jaz ga ne, ker se mi skos procesira. In ne bi mogla ustaviti. Jaz rada čaj pijem, začnem dan s tem, vmes ga pijem in zvečer. To me pomiri./N151 Vse, kar zahteva en dodaten napor, mene še bolj obremeni./N152

Jaz: Kaj so pa spodbude na poti do opolnomočenja?

Nara: Oh, še niti nisem do njih prišla. Na začetku pomaga, da te nekdo od zunaj spodbudi, ampak je lahko to tudi močan trigger./N153 V obdobju, ko bi lahko samo grizla okoli sebe, me tudi nobena prijateljska spodbuda ni zlepa mogla premakniti./N154 Nisem imela niti kapacitet za to./N155 ker sem se zelo dolgo borila s tem, da me ni v kakšno odvisnost potegnilo. Kompromis sem sklenila pri hrani. Sem si šla včasih kakšno ekstra dobro čokolado kupiti./N156 Mogoče je sedaj kaj bolj takega, da me spodbudi, ker prej nisem imela kapacitete kaj preveč načrtovati. Kot bi buldožer peljal čez mene in odvisno ali sem bila v anksiozni fazi, besni fazi ali žalostni. To je morda vprašanje za čez kakšno leto.

Jaz: Ampak tudi tako, če pogledate na napredek do sedaj, da že tukaj so lahko kakšne spodbude.

Nara: To pa ja. Mogoče je iz vaše perspektive res tako. Ampak da bova razumeli, kaj pomeni zame spodbuda. Ko sem se soočila, ne morem reči, da sem bila zadovoljna, zato ne morem reči, da je spodbuda pravi izraz./N157 Eno je, da mi je bilo hitro jasno, da tako je in drugo, ko sem si stvari zložila. Ne bom rekla, da je bila spodbuda niti motivacija. Ampak vedela sem, da je to edina prava pot, vsaj zame./N158 Zagotovo pa je delovalo pozitivno z vidika kasneje, ker sem si upala. In zaupala./N159 Pomagalo mi je zgraditi občutek samozaupanja./N160 Ko gledam nazaj, sem zadovoljna, da sem bila zmožna ubrati korak, ki ni običajen./N161

Jaz: Kako pa ohranjate ta občutek opolnomočenosti?

Nara: Jaz si ponavadi definiram kaj je moj problem in ko to uspem, sem že veliko naredila./N162 Trenutno sem v fazi, ko si ravno moč pobiram nazaj./N163 Enih stvari nisem znala niti izgovoriti in nagovoriti. To, da sem jaz stvar prav poimenovala./N164 Jaz si nisem zmožna napisati to do liste/N165 in ko sem uspela definirati kako se jaz počutim, sem se začela okoli tega organizirati. Brala sem o tem. In ko jaz povežem zadeve, se ta sprosti. Imam ogromno notranjih konfliktov za rešiti./N166 Prej sem imela, kako do več energije./N167 sedaj pa se ubadam s tem, kako bom imela več moči, da bom naredila tisto kar moram./N168 Si poskusim dnevne rutine urediti./N169 ker jih nimam in bi jih rabila. Karkoli probam, velja za kratko obdobje. Druga stvar pa, da tisto kar ne moreš spremeniti, moraš sprejeti./N170 Če bi jaz tisto, pa ne gre, moram drugače. Služba je bila pred leti edina stvar, ki mi je funkcionirala, pred leti. Stvari, ki sem jih delala, so me veselile in potem je še to šlo. V bistvu še bolj kot to, da si definiram problem, je najtežja stvar sprejet./N171 Ampak druge poti ni. In kar sem videla, da je najtežje tistim, ki

so imele en dogodek./N172 Jaz sem jih imela toliko veliko, da ko me je eden sesul, me je drug nazaj sestavil./N173 Ker potem je ali preživiš ali umreš./N174 Iz enih stvari sem se komaj ven potegnila. Iz tega začaranega kroga./N175 Ker mene je zlorabljal bratranec in njega so doma, tako da ni vse tako črno belo. /N176

Jaz: Kakšno vlogo pa so pri vašem okrevanju igrali strokovni delavci na raznih institucijah, nevladnih organizacijah?

Nara: Ključno, jaz sem prejela podporo iz Združenja za moč./N177 pa takrat, ko sem se začela spominjati, sem imela psihoterapevta, psihiatrinjo./N178 Ker nimaš moči, to je tipično./N179 Najbolj v tistem trenutku rabiš tisto podporo./N180 ker sami ne uspemo vsega organizirati./N181 To so sogovorniki, ki vedo, kaj se dogaja./N182 Da ti nekdo bolj prisluhne. /N183 po drugi strani dobiš kakšno informacijo./N184 Vedela sem, da rabim./N185 rabila sem še več ampak koliko sem se bila jaz takrat zmožna s tem ukvarjati./N186 Meni je bilo ključno že to, da sem se imela možnost se sem obrnit. /N187 V tistem obdobju sem bila tudi ranljiva finančno./N188 in je bilo ključno, da sem lahko dobila podporo brezplačno na Združenju./N189 Ampak, ker mi to veliko pomeni, vsako leto nekaj doniram./N190

Jaz: Kako bi pa potekalo idealno okrevanje, kdo bi bil prisoten?

Nara: Uh, še pred kakšnim letom bi bila pametna okoli tega, sedaj pa nisem več. Zato, ker je vsaka zgodba tako unikatna./N91 Jaz bi na primer rabila čim prej informacijo./N192 pa vem, da sem med redkimi. Kdo drug rabi več podpore, pogovor, tišino, šport/N193,... Kar se mi zdi ključno, so zagotovo pogovori./N194 Če gledam pri sebi, ogromno stvari nisem bila zmožna nagovoriti, spomini se naložijo in me čudi kako mi lahko možgani še sploh funkcionirajo. Sem jemala tudi prehranske dodatke/N195 in sem se res mogla potruditi, da funkcioniram. Vmes sem se počutila že zelo, zelo staro./N196 in pozornosti nisem imela nič./N197 Tudi finančno podporo bi potrebovala./N198 Zdravniška podpora./N199 terapije./N200 in pogovori./201 Nekdo ti mora pomagati odpreti perspektive./N202 Ali sem bila na strani uma ali pa v občutkih. Sredino sem komaj našla./N203 Te osebe, ki ti pomagajo prebroditi tisti čas, so najbolj ključne./204 Jaz nisem mogla it k vsakemu terapevtu, ker mi je pomembno, da se je zmožen soočiti z balkanskim sranjem./N205 Imela sem ogromno kontrantransferjev in me je vse trigiralovznemirjalo. Pomemben mi je kontekst, ko nekdo naredi nekaj hudega, ker drugače ne prideš nikoli izven percepcije žrtve. Po navadi sem se sama pomatrala za to, težko pa je, ker nimamo moči za vse.

Jaz: A bi lahko našli pet vaših pozitivnih lastnosti?

Nara: Hm, so se spremenila skozi obdobja, oziroma sem mislila, da so, pa niso. Realno nisem že lep čas razmišljala o tem. Lahko mi pa vi pomagate, kaj bi rekli?

Jaz: jaz bi rekla, da ste zelo dobra govornica in da imate zelo lepo pogovorno slovenščino. Kaj bi pa vi rekli?

Nara: Ja, hvala, ker ste to izpostavili. Ogromno stvari je povezano s tem, da imam pogovorno slovenščino, ker smo se toliko selili. To, da sem se zmožna soočiti./N206 To, da sem kljub vsemu sposobna videti kakšno optimistično sliko poleg groznih./N207 to, da poskušam ostajati podporni./N208 da sem se zmožna skobacat na noge./N209 ne vem, kakšna lastnost je to...

Jaz: Torej, vztrajnost?

Nara: Ja, nekaj, ja. Sem mislila, da je nimam pa sem v zadnjih dveh letih ugotovila, da jo imam.

Jaz: Kaj pa znate dobro delati, neke veščine, znanja?

Nara: Delam na področju trženja, tako da sem vedno znala del perspektive potreb ljudi slišat./N210 To mi pomaga pri delu in to sem uspela tudi ohraniti. Potem komunikacijske veščine./N211 ki ste jih omenili, dolgo časa nisem govorila, sedaj pa se ustavi ne morem (smeh). Mislim, da imam kar bogat jezik./N212 tudi sem ga v zadnjih letih razširila. Vem, kaj je treba narediti in eno je, da jaz nimam moči, drugo pa, da jaz vem, kaj morem narediti. Povezano s poslom, delom, vem, kaj je naslednji korak. /N213

Jaz: Na kaj ste pa ponosni in zakaj?

Nara: Sedaj sem na to, da sem izbrala pogum in moč, da se soočam./N214 pa predvsem to, da nisem šla po običajni poti./N215 Da nisem zanikala, si ustvarila en navidezni svet./N216 Pa tudi to, da kljub vsemu še vedno funkcioniram./N217 Ker je težko priti v stik./N218 čeprav stik z realnostjo nisem nikoli izgubila./N219 Sem pa imela občutek preganjavice, da me nekdo zasleduje./N220 da sem nadzorovana, da se nekje ne smem pojaviti itd. V tistem obdobju nisem imela skoraj nič spominov, popolnoma razsuto pozornost, tudi telo. Nisem imela kontrole. In ko so se začeli občutki zlivati. In občutki morajo priti v stik s sabo, za kar sem potrebovala leta./N221 Nihče me pa ni vprašal, ker če bi me, bi lahko povezala stik./N222 Počutila sem se, da me ne vem koliko obstaja./N223 In teh ne vem, koliko jih je že mnogo, mnogo manj./N224 Sem se tudi naučila, kako pridem čez to disociativno stanje./N225 In če sem na kaj ponosna, sem pa na to. Ker je umetnost, da si verjameš, pa si ne verjameš. Pa si zaupaš, pa si ne. /N226 Pomagalo mi je, da se mnogo več govori o tem./N227 da so duševne težave bolj sprejete./N228 in s tem čedalje bolj funkcioniram. Na trenutke sem vedela, da bom zblaznela./N229 in to, da sem dala vse skozi brez hospitalizacije, mi še zdaj ni jasno.

Jaz: Za kaj ste pa hvaležni?

Nara: V različnih obdobjih sem bila za marsikaj, pol na koncu za nič, pa potem spet za kaj./N230 Ravno zdaj se s tem ubadam. Mene je dolgo bolelo, da je toliko krivic, ne samo da se meni dogajajo. In ko sem začela spremljati bolj mednarodna politična dogajanja, sem spoznala, da je življenska zgodba, kot je moja, v veliki meri neizbežna. Marsikomu se zgodi. Jaz imam izkušnjo, kako je biti brez telesa, zavest pa ostane./N231 Ne bolečini, ne trpljenju se ne da izogniti in to, da se poskušamo v neko iluzijo lepega življenja vrteti, ni to vse. Kljub temu pa imamo skupno zavest. Dalo mi je drugo globino in širino bivanjske izkušnje. In sem hvaležna, da imam ta uvid. Tudi, da sem se hitro odločila, tako kot sem se in za vse, ki so mi stali ob strani. Jaz ne bi mogla delati premikov, če ne bi imela toliko podpore./N232 Če ne bi imela pozitivne življenjske izkušnje z ljudmi, dvomim, da bi se pobrala./N233

Jaz: A se spomnite kakšnega komplimenta, ki vam je veliko pomenil?

Nara: Uh, teh sem dobila že kar veliko.

Jaz: Ali je kateri še posebej izstopal?

Nara: Moj terapevt, ki je že precej starejši, mi je rekel, da sem določene stvari zelo dobro speljala in skomunicirala. /N234 Tist meni velik pomeni./N235 ker oseba, ki ima uvid in pravi, da večina ne uspe narediti premika, ki sem ga jaz./N236 mi veliko pomeni. Ostalo pa so te običajne zadeve, ki so stvar vljudnosti.

Jaz: Kaj bi pa svetovali ženskam, ki se soočajo s podobno izkušnjo oziroma, kaj bi vam pomagalo slišati takrat?

Nara: Naj gre po sebe. /N237 Naj ne živi družbeno uokvirjenega konteksta kaj ženska je./N238 in enako velja tudi za moške. Ker tako ali tako živimo neki konstrukt in če ti je nekaj v življenju pomembno, se da nadoknaditi in dobiti./N239 Jaz razumem, da se nekdo ni sposoben soočiti in je to prav tako legitimno in okej, ker ne zanikamo zavestno. Je razlika ali si otrok, najstnica ali odrasla ženska zato sem mnenja, da je v vsakem primeru potrebno vzpostaviti stik s seboj./N240 To je moje stališče, da je tako težko, ker smo vedno soodgovorni in sooblikujemo

izkušnjo, kakor koli je že kruta, in kar koli je drug naredil. Saj smo zmeraj v reakciji./N241 In to je ta začarani krog travme, iz katerega je brutalno priti./N242 Zelo hitro bom preklepila v »ti« jezik ali v množino. Najtežje bom govorila v prvi osebi ednine./N243 ki se ga učim s terapevtom. Ker prej, nikoli nisem bila jaz./N244 Da premagaš to disociativno stanje./N245 Sedaj je prvič, da imam kaj vpliva nad sabo./N246 Ker če bi jaz že prej imela to sposobnost, se verjetno ne bi znašla v situacijah, kot sem se. Dogodek nikoli ne mine, če ga ne pogledamo iz različnih perspektiv./N247 In pa pogum za soočanje in prva oseba si ti, v ogledalu./N248 To je tako zelo naporno, ampak edino zdravilno. Sem bila zagotovo vaš najdaljši intervju (smeh).

Jaz: Bi povedali še kaj, kar vas nisem vprašala?

Nara: Meni je bila podpora Združenja ključna./N249 Res je, da mora posameznik/ca narediti prvi korak, ampak njim sem zelo hvaležna, ker ravno takšna podpora je, ko še ne veš, kaj se ti točno dogaja, pomembna./N250 In imajo strokovno znanje, da te lahko usmerijo./N251

Jaz: Mhm, se strinjam. No, potem pa hvala, da ste si vzeli čas in odzvali.

9.2.6 Transkripcija intervjuja Z: (v kavarni)

Jaz: Kaj razumeš pod besedo opolnomočenje?

Zarja: Hmm, da v bistvu oseba ponovno vzpostavi stik s svojo notranjo močjo./Z1 Da je oseba sposobna stat na svojih nogah, pa na njih tudi obstati./Z2 to.

Jaz: Okej, kaj pa ti pomaga, da se počutiš bolj opolnomočeno, bolj močno?

Zarja: Zdaj, jaz bi to razdelila na faze./Z3 Na začetku vsekakor to, da sploh lahko govorim o tem./Z4 mislim, da sem jaz sposobna govoriti o tem, da sem se sposobna slišati./Z5 da nimam pri tem slabih občutkov, kaj si bodo drugi mislili./Z6 Tako da tukaj mi je zelo pomagal (pomislek) na začetku skupinska terapija./Z7 se pravi, da sem dobila občutek, da nisem sama v tem./Z8 Potem drug korak pa bi bil kombinacija z individualnim pristopom./Z9 se pravi točno to, kar nudijo pri Združenju za moč./Z10 Da greš pa potem še malo globlje, pač ena na ena./Z11 Tretji korak bi pa bil ta, da postajaš bolj suveren v svojem telesu./Z12 ker eno je razumeti kaj se ti je oziroma kaj se ti dogaja v glavi./Z13 drugo pa je to, tudi telesno procesirati ali prenesti vso to bolečino./Z14

Jaz: Kako opolnomočeno pa se počutiš na lestvici od ena do deset?

Zarja: Zdaj?

Jaz: Ja.

Zarja: Amm, zdaj sem bistveno bolje./Z15 ker to je težko vprašanje, aveš od kdaj do kdaj, ane. Če primerjam. Kako se počutim opolnomočeno na pram, preden sem začela... na kakšen način?

Jaz: Ja, če si predstavljaš eno lestvico od ena do deset, trenutno. Ne vem kje se začne to, mogoče res čisto na začetku procesa okrevanja in do sedaj.

Zarja: Ja, zdajle bi rekla, da sem kar, no, osem sigurno./Z16 če ne devet, ja. Tako, da ja, lahko rečeva tudi devet, po moje./Z17

Jaz: Aha, kako pa to, da devet?

Zarja: Ja marsikaj sem tudi sama naredila vmes./Z18, ne. Tako, da počasi tudi tukaj zaključujem, sem v fazi zaključevanja s terapijami./Z19 Ja. (pomislek) Čeprav, jaz bi rekla, da tukaj sploh ni zaključka, ker je ongoing proces./Z20 Opolnomočenje jaz razumem kot točko, koliko sem sposobna prenesti določene spomine, situacije, ki se mi dogajajo in pač ne izgubiti tal pod nogami. Ne se izgubiti v psihološkem smislu./Z21 To. Ampak jaz mislim, da je to ongoing proces, ki se v bistvu nikoli ne zaključi./Z22 Potem je samo razlika, kako se soočam z določenimi situacijami, ljudmi./Z23 pač tako.

Jaz: A pa bi rekli, da ta številka niha? Od česa je odvisno?

Zarja: Ja, ja, sigurno. Ja, am, sigurno niha./Z24 ker je odvisno od tega, kaj se mi dogaja./Z25 s kom imam opravka, dogodki, ljudje, reakcije./Z26 Ampak jaz bolj gledam na to kot na (pomislek), ko se mi nekaj zgodi, ne vem nek spomin, ali dogodek, ali oseba, v bistvu kako hitro se uspem zbalansirat na neki osnoven nivo./Z27 Se pravi, ko se mi nekaj zgodi pač pade dol, kako uspešno in hitro se uspem postaviti nazaj gor./Z28 to.

Jaz: Vam dam malo časa, da lahko kakšen požirek naredite (smeh).

Zarja: Ah, ja hvala (smeh). Tako da to, ful niha, s časom ful niha, seveda./Z29 Vsekakor pri meni niha v dobro smer./Z30 Tukaj pač, časa ne moremo prehitovati./Z31 ne. Tako da vsaka taka zadeva ali travmatičen dogodek rabi tudi čas za okrevanje./Z32 in pač to, da tudi sama sebi daš čas, da je v redu./Z33 Da ni vse na hitro. Ne moreš vsega predelati v enem, dveh mesecih./Z34 ali pa tudi, če sem mislila, da sem določeno stvar že predelala, se je pol nekaj zgodilo in me je pahnilo nazaj./Z35 Jaz tukaj opolnomočenje vidim bolj v tem kontekstu, kot sem že omenila, kako se uspem potem sama zbalansirat nazaj./Z36

Jaz: Amm, kaj bi bilo pa potrebno, da bi bila ta številka za eno višja?

Zarja: Hm, jaz mislim, da tukaj je predvsem čas./Z37 Čas in kontinuiteta./Z38 Vztrajati pač tudi takrat, ko ne bi./Z39 ko bi raje kaj drugega. Da se prisiliš, dobesedno, da greš na terapijo./Z40 Čas pa vztrajnost./Z41 In želja po tem, da hočeš bit bolje./Z42 Ker, to se mi zdi ključno ta želja, biti bolje. Ker jaz bi si upala trditi, da večina žensk ali moških s travmatično izkušnjo ni navajena biti dobro./Z43 In v bistvu naravni odziv telesa je, da nisi dobro, da se ti ne dogajajo dobre stvari./Z44 In tudi to je za fizično, psihično telo sprememba./Z45 ker je treba pač prenesti to, da si lahko bolje./Z46 In tu je ključna želja, da hočeš bit bolje./Z47 in da vidiš, da je možnost, da si bolje./Z48

Jaz: Kaj bi pa potrebovali, da bi se počutili bolj opolnomočeno?

Zarja: A zdaj, kaj bi jaz potrebovala zdajle?

Jaz: Aha.

Zarja: Torej tebe zanima, kaj bi jaz zdaj potrebovala, ne kaj bi rabila eno leto nazaj, ko sem začela? Ker je tudi čist drug odgovor.

Jaz: Ja, zato je morda lažje zdaj?

Zarja: (pomislek) Jaz mislim, da vse se začne in konča z več podpore znotraj samega sebe./Z49 Pač, da enostavno ta občutek, da zmoreš./Z50 to. Ker lahko ti kdorkoli drug reče to, ampak če ti sam tega ne čutiš, nisi nič naredil./Z51 Tako da več notranje moči./Z52 več notranje podpore./Z53 več samosprejemanja./Z54 Ja, to.

Jaz: Mhm, kaj pa na primer, za primerjavo, kaj bi bil odgovor eno leto nazaj?

Zarja: Kaj bi takrat potrebovala?

Jaz: Mhm.

Zarja: Takrat pa sem potrebovala predvsem nekoga, ki je sposoben prenest mojo bolečino/Z55 (zasolzijo se ji oči).

Jaz: Kar vzemite si čas.

Zarja: Predvsem to, da sem vedela, da obstajajo ljudje, ki so sposobni prenesti mojo bolečino. Brez recimo mojega občutka, da sem odveč./Z56 Po moji to najbolj opiše, ker imaš prijatelje, ampak to so res težke stvari in potem tudi če se zaupaš prijatelju ali sestri ali komurkoli, partnerju, je zelo hitro prisoten ta slab občutek, da v bistvu si preveč v breme./Z57 ker to je težko, ane. In potem vidiš, kako oseba na drugi strani v bistvu reagira, ne. Mu ni lahko./Z58 In občutek, da s svojimi težavami obremenjuješ nekoga drugega, ki ti je ljub, je kar težko prenesti./Z59 Tako da jaz mislim, da iz tega vidika psihoterapevta, da so ključnega pomena./Z60 ker ko greš na tako terapijo, glih ta občutek izgine ali pa v veliki večini izpuhti./Z61 Še vedno je prisoten, ampak še vseeno je drugače, ker dojemata psihoterapevta kot nekoga, da je to njegova služba /Z62 in je drugačen občutek. In on je tam, da tebe posluša/Z63 in karkoli že rečeš... jaz sem vedela sama pri sebi, da so te psihoterapevtke na primer naučene ali pa da imajo izkušnje s tem, da znajo odreagirati./Z64 To se mi zdi najbolj ključno pri tem.

Jaz: Katere pa so največje ovire s katerimi se soočate na poti do opolnomočenja?

Zarja: (pomislek) Hmm, največje ovire. Mislim, meni osebno, zavračanje domačih, se pravi govorim o primarni družini./Z65 Največja ovira pri meni je bila tudi to, da sem šla preko tega občutka, da delam prav./Z66 ker bližnja okolica oziroma primarna družina je vplivala name, da je v bistvu ustavila./Z67 Tako, da to je bila največja ovira, da sem šla preko tega in postavila sebe na prvo mesto./Z68 Druga ovira, ki je povezana s tem je pa kaj bodo drugi rekli./Z69 Ker je še vedno ogromno nekega sramu./Z70 Manj je sramu okoli obiskov psihoterapevtov, ampak jaz zdaj že lažje povem, da hodim na psihoterapije glede spolne zlorabe./Z71 Ampak ta sram, da bi jaz to javno, je še vedno prisoten./Z72 Je pa tega bistveno manj. Gre z roko v roki s tem, kako se jaz bolje počutim in lažje soočam s svojimi težavami./Z73 Ali pa z roko v roki s tem kako jaz postajam bolj opolnomočena./Z74 ane. Je pa to ena ključnih ovir, sigurno. Se pravi nepodporna okolica./Z75 Pa stereotipi./Z76

Jaz: Kako pa ravnate v primeru, ko se ne počutite opolnomočene?

Zarja: A, (pomislek) mislim, jaz sem par let nazaj našla par tehnik, ki mi pomagajo, da se prizemljim, da se umirim./Z77 Predvsem dihalne tehnike./Z78 Pa vaje za, kot klinična somatika./Z79 ne vem če poznaš, AEQ metodo poznaš?

Jaz: Ne.

Zarja: Jaz sem se našla v AEQ metodi, ki združuje telesni pa psihološki vidik in ko sem slabo, vem da se primarno moram fizično in psihično umiriti in prizemljiti/Z80 in to naredim z dihalnimi moduli. Z dihanjem./Z81 In mi je potem lažje, bolje. Plus to, da tudi zdaj razumem bolj ta vidik, da je v redu, tudi če še nisem v redu/Z82 in da je normalno, da ni ravna črta glede počutja /Z83 ampak, da je v redu, če sem bolje in da je v redu, če sem slabše./Z84 Se mi zdi to, da se sama pri sebi, da ko sem slabše, da se ne bičam zato, ker sem slabše./Z85

Jaz: Kaj so pa spodbude na poti do opolnomočenja?

Zarja: Predvsem lasten občutek, da se počutim boljše./Z86 To je edina, prva stvar. Pa da to ne delam samo zase ampak delam tudi za hčerki svoji, da bo njima boljše./Z87 To je tudi to gonilo. Se pravi v prvi vrsti, da sem jaz bolje. Ta občutek, dejansko gre za občutek./Z88

Jaz: Kako pa ohranjate ta občutek opolnomočenosti?

Zarja: Z dejanji./Z89 Da govorim o tem/Z90 pa da se lažje postavim zase./Z91

Jaz: Kako pa se lažje postavljate zase?

Zarja: Am, (pomislek) ravno s tem občutkom, ki ga tako omenjam, da vem kaj je prav in kaj ni./Z92 Da lažje postavljam meje z dejanji./Z93 to sem mislila. Ker sedaj čedalje bolj, da lažje postavljam meje, na vseh področjih./Z94 In se zaradi tega ne počutim slabo./Z95 Predvsem v osebnih odnosih. Se pravi ja, dejanja, da lažje naredim nekaj drugače. Da grem lažje v spremembo./Z96 to.

Jaz: kakšno vlogo so pa pri tvojem okrevanju igrali strokovni delavci na institucijah?

Zarja: Ja, zelo veliko./Z97 Jaz sem začela s temi skupinskimi terapijami pri njih/Z98 (pri Zdrženju za moč). To imajo res dobro narejeno, ker se mi zdi ključno, da vsaka ženska, ki ima izkušnjo kakšnega koli nasilja, da vidi, da ni sama v tem./Z99 Da je tega v bistvu zelo veliko/Z100 ampak, da redko kdo dejansko pride po pomoč./Z101 Kaj je bilo vprašanje, kaj je ključno?

Jaz: Kakšno vlogo so igrali strokovni delavci.

Zarja: Aha, predvsem na začetku vlogo sprejemanja, da te sprejmejo./Z102 Pri meni je bilo ključno, da so mi verjele. Tudi takrat, ko sama sebi nisem hotela verjeti./Z103 In v bistvu to, da ti verjame. Ker ti dvomiš v vse./Z104 Recimo jaz sem dvomila, ker nočeš verjeti. Nisem hotela verjeti sama sebi./Z105 Je pač glih to sprejemanje, da mi nekdo iskreno verjame/Z106 pa pač podpora./Z107 To se mi zdi ključno, da sem dobila občutek, da nisem sama./Z108 Ja, to. Da me nekdo razume./Z109

Jaz: Kako bi pa potekalo neko idealno okrevanje? Kdo bi bil prisoten, neki idealen scenarij?

Zarja: Po moje tako kot je bilo je bilo čist okej./Z110 Ja, nimam tukaj kaj. Saj ni idealnega./Z111 Pač predvsem, da ti dajo prostor, čas./Z112 da te nekdo posluša./Z113 Nimam odgovora na to, kaj bi bil idealen scenarij. Meni se zdi, da tako kot je bilo, vsaj zame, da imam možnost priti kontinuirano v urejeno okolje./Z114 kjer ni pritiskov/Z115 in je razumevanje./Z116 se mi zdi, da je idelano. Pa da je kontinuirano, da nisem imela nikoli občutka, da sem odveč./Z117 Ko hodim na terapije, bi lahko rekla, da je idelano in bi priporočala pač vsaki ženski./Z118 To je en del priti sem, drugi del pa je doma, ko moraš nadaljevati s tem, sama pri sebi./Z119

Jaz: Aha, okej sedaj se bova pa bolj usmerili nate? Imam malo težave s prestopom na tikanje, ker imam vprašanja napisana v vikanju (smeh).

Zarja: Aja, ja, lahko me tikaš, saj sem rekla.

Jaz: Okej, bi lahko naštela pet tvojih pozitivnih lastnosti?

Zarja: Hmm, ljubeča/Z120 (pomislek) sproščena/Z121 (pomislek) pozitivna/Z122 (pomislek) visoko stopnjo integritete/Z123 (pomislek) pa igriva./Z124 To je tudi pozitivna moja, vsekakor. Čakaj, katere sem rekla?

Jaz: Ljubeča...

Zarja: Ja, ker to je zame kar pomembno, da si zapomnim. Se pravi ljubeča, sproščena,...

Jaz: Igriva je bilo zadnje...

Zarja: Igriva, z visoko stopnjo integritete... pozitivna? sem rekla pozitivna, ane?

Jaz: Ja, mislim, da. Lahko, ko bom poslušala zvočni posnetek, pošljem mail kaj ste odgovorili. Kaj pa znaš dobro delat? Neke večine, znanja?

Zarja: Na katerem področju?

Jaz: Kjerkoli.

Zarja: Misliš službeno? Kaj znam dobro delat?

Jaz: Ja.

Zarja: Amm, zelo sem kreativna./Z125 zelo ostanem mirna v stresnih situacijah./Z126 kar je seveda tudi povezano s travmatičnim dogodkom (pomislek) dobra sem v pisanju/Z127 pa dobra sem v tem, da vidim stvari dolgoročno. Se pravi na daljši rok, celostno bolj./Z128 Dobra sem v vodenju./Z129 v empatiji./Z130 dobra sem v vzgoji./Z131 pa to recimo.

Jaz: Na kaj si pa ponosna in zakaj?

Zarja: (vzdih) Zdaj mi bo šlo spet na jok... najbolj sem ponosna ravno na to, da sem zbrala moč pa stopila iz cone udobja/Z132 pa se zazrla (premor) zazrla v lastno gnojnico./Z13 Ko bi večina šla naokoli, pač zaprla pokrov od kanalizacije, jaz sem ga pa pač odprla. Tako, da to, vsekakor. Na to sem po moje najbolj ponosna. Da uspem brodirati čez tole gnojnico./Z134 Ker s tem postavljam sebe na prvo mesto. In to se mi zdi najbolj pomembno./Z135

Jaz: Mhm, se strinjam. Zakaj si pa hvaležna?

Zarja: Hvaležna sem predvsem za podporo, ki jo imam doma./Z136 tudi hvaležna sem za vse pretekle izkušnje, ki so me pripeljale do te točke./Z137 ki sem zdaj. Tako, da tudi kar se mi je dogajalo v preteklosti, ne gledam na to kot na nekaj ful groznega, mislim je grozno, ampak se poskusim učiti iz teh stvari./Z138 V bistvu, če ne bi bilo vseh teh dogodkov, tudi jaz ne bi bila tukaj kjer sem sedaj./Z139 Za to sem hvaležna, ampak bistveno je, da imam podporo doma./Z140 Tako, da to. Hvaležna sem sama sebi, da sem našla to željo po biti bolje in narediti stvari drugače, kot so jih naredili moji predhodniki./Z141 S hvaležnostjo gledam, zdaj gledam na vse te stvari. Saj v preteklosti nisem, ampak zdaj jih pa probam sprejemati pa pogledat iz druge perspektive/Z142 na vse stvari, ki so se mi dogajale pa pač se iz tega učim pa potegniti najboljše iz tega./Z143 Hkrati sem tudi ful hvaležna za to Združenje za moč, kar se mene tiče delajo odlično delo./Z144 Da imamo možnost priti do take pomoči, še brezplačno./Z145 ne. Je tako ful vredno./Z146 Ampak ja, prvotno mora obstajati v tebi neka želja po tem, da hočeš bit bolje. Brez tega pač ne moreš./Z147 Lahko samo hodiš ampak kar se potem dogaja doma je spet drugo in kako se ti s tem soočaš. Ker eno je priti sem in se pogovarjati, drugo pa je potem živeti s tem sam, doma./Z148 In se mi zdi tukaj je ključna ta želja.

Jaz: Ali se slučajno spomniš kakšnega komplimenta, ki ti je veliko pomenil?

Zarja: Kje?

Jaz: Na splošno ali pa na poti okrevanja.

Zarja: Komplimenta, hmm (pomislek) saj jih je bilo več, ampak razmišljam, katerega bi izpostavila. Mogoče mi je celo največji kompliment, če mi nekdo reče, da sem zdaj, da je neki drugače na meni./Z149 Ker mi to da potrditev, da se spreminjam./Z150 Tako da to, spomnim se, ko mi je takrat terapevtka rekla, da mi verjame./Z151 To bi tudi lahko rekla, da je bil velik kompliment, ker tako, fak, ona meni verjame. To imam trenutno v spominu, ampak jaz mislim, da največji kompliment moraš dati sam sebi./Z152 da veš, da sama pri sebi vem, kaj sem do sedaj naredila./Z153 Tako, da jaz mislim, da je tukaj največji kompliment. Torej ne, kar slišim od drugih, vendar kar sama sebi govorim takrat kot sem sama. Torej jaz bi rekla, da je največji kompliment res, kaj sama sebi rečem./Z154 aveš. Ker sem res carica./Z155 no.

Jaz: Ja, si (smeh)

Zarja: (smeh) Ja, to ne. Fak, ko mi gre spet na jok. Tako, da hvala ti za tole, ej (smeh). Za tale reminder, ker sej to vse vem, ampak povedati to naglas je pa tako, fak, ne, samo res./Z156

Jaz: To je tudi del kar hočem doseči...

Zarja: ja, aveš, res sem... je zajebrano ane. Res je zajebrano. Ker jaz vem pri sebi, sem mogla ful moči najti, da sem šla tudi na te skupinske./Z157 Pa sem šla, vsakič znova, prisilila sem se mogla./Z158 ampak ravno iz te želje./Z159 Če ne bi bilo te želje... sam ni samo to, moreš tudi veliko stvari... jaz vem koliko stvari sem prebrala./Z160 ane. Tako, da ni samo da prideš sem ampak moraš tudi veliko stvari sam pri sebi pol tudi narediti./Z161 Da prideš nekako na zeleno vejo. Če ne, se lahko zelo hitro zaciklaš in odnehaš./Z162 ne.

Jaz: Pa imaš kakšen nasvet za ženske, ki se soočajo s podobno situacijo?

Zarja: Ja, da naj ne odnehajo./Z163 Naj najdejo vprašanja same pri sebi zakaj in za koga to delajo./Z164 To se mi zdi poglavitno. Ali delaš to zase ali delaš to za koga drugega. Sedaj, če ima otroke, se mi zdi, da je eno tako gorivo, ki te potiska naprej kot neko zavedanje, da ne delaš to samo zase ampak, da delaš to tudi za prihodnje rodove, da bo tudi tvojim otrokom potem boljše./Z165 Zato, ker če sem jaz bolje, so potem avtomatično tudi otroci bolje. Predvsem se pa ta stigma ne nosi v naslednje rodove. Tako, da jaz mislim, da je to ključno, da najdeš res to. Da sama sebe iskreno vprašaš, zakaj to počneš, ne.

Jaz: Mhm, kaj bi pa ti želela slišati na začetku okrevanja ali pa sedaj?

Zarja: Pa saj to sem slišala, veš kaj, to sem slišala pa sem tudi takrat že vedela, glih to, da moraš biti zelo pogumna, da stopiš v lastno gnojnico/Z166 in da glih pač to, da si tam, da prideš na srečanja, da prideš na terapijo./Z167 da je v bistvu znak moči, ne nemoči./Z168 ravno obratno. In se mi zdi, da to je tista stvar, ki je prav, da jo čim večkrat slišimo, da jo potem sama sebi začneš govoriti./Z169 Ampak jaz sem to slišala tukaj (na Združenju za moč). Zato pravim, da so vrhunski.

Jaz: Bi še kaj dodala?

Zarja: (pomislek) Kaj bi dodala, verjetno samo to, da pogovor vsekakor pomaga./Z170 je pa potem bistveno, kaj sama pri sebi narediš, ko se pogovor konča./Z171 Kako se pogovarjaš sama s seboj, prvo sploh zavedanje, drugo pa da začneš to spreminjati./Z172 In pa da je vsekakor možno okrevanje/Z173 in da je možno, da si boljše sam pač ja, moraš si želeť./Z174 In pa da to terja svoj davek, se lahko zgodi, da moraš marsikoga pustiti za seboj./Z175 Pa pridejo tudi drugi ljudje./Z176 Tako, da ja. Da je možna sprememba, je pa težka./Z177

Jaz: Okej, najlepša hvala.

Zarja: Ja, ni kej. Hvala tebi za tak reminder.

9.3 Primer odprtega kodiranja

Št. izjave	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
Z1	Da v bistvu oseba ponovno vzpostavi stik s svojo notranjo močjo	Vzpostavitev stika z notranjo močjo	Definicija	Občutek moči	Opolnomočenje
Z2	Da je oseba sposobna stati na svojih nogah, pa na njih tudi obstati	Stati na nogah	Definicija	Občutek moči	Opolnomočenje
Z3	jaz bi to razdelila na faze.	Prehod čez faze		Proces	Okrevanje
Z4	da sploh lahko govorim o tem	Pogovor		Proces	Okrevanje
Z5	da sem se sposobna slišati	Sprejemanje		Proces	Okrevanje
Z6	da nimam pri tem slabih občutkov, kaj si bodo drugi mislili.	Mnenja drugih		Ovire	Opolnomočenje
Z7	skupinska terapija	Terapija		Spodbude	Opolnomočenje
Z8	da sem dobila občutek, da nisem sama v tem.	Skupnost		Spodbude	Opolnomočenje
Z9	drug korak pa bi bil kombinacija z individualnim pristopom	Terapija		Spodbude	Opolnomočenje
Z10	kar nudijo pri Združenju za moč	Združenje za moč	Podporne osebe	Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z11	Da greš pa potem še malo globlje, pač ena na ena	Terapija		Spodbude	Opolnomočenje
Z12	Tretji korak bi pa bil ta, da postajaš bolj suveren v svojem telesu,	Pridobivanje moči		Proces	Okrevanje
Z13	eno je razumeti kaj se ti je oziroma kaj se ti dogaja v glavi	Stik s seboj		Proces	Okrevanje
Z14	drugo pa je to, tudi telesno procesirati ali prenesti vso to bolečino.	Stik s seboj		Proces	Okrevanje
Z15	zdaj sem bistveno bolje	Napredek		Proces	Okrevanje
Z16	da sem kar, no, osem sigurno	Osem	Ocena opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje
Z17	lahko rečeva tudi devet, po moje	Devet	Ocena opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje
Z18	marsikaj sem tudi sama naredila vmes	Skrb zase	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z19	sem v fazi zaključevanja s terapijami	Terapije	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z20	jaz bi rekla, da tukaj sploh ni zaključka,	Večni proces	Ocena opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje

	ker je ongoing proces.				
Z21	Opolnomočenje jaz razumem kot točko, koliko sem sposobna prenesti določene spomine, situacije, ki se mi dogajajo in pač ne izgubiti tal pod nogami. Ne se izgubiti v psihološkem smislu.	Prenos spominov brez izgube stika z realnostjo	Definicija	Občutek moči	Opolnomočenje
Z22	jaz mislim, da je to ongoing proces, ki se v bistvu nikoli ne zaključí	Večni proces	Ocena opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje
Z23	Potem je samo razlika, kako se soočam z določenimi situacijami, ljudmi	Nadzor	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z24	Ja, am, sigurno niha	Odvisno od obdobja	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z25	odvisno od tega, kaj se mi dogaja	Okolje	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z26	s kom imam opravka, dogodki, ljudje, reakcije	Okolje	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z27	ko se mi nekaj zgodi, ne vem nek spomin, ali dogodek, ali oseba, v bistvu, kako hitro se uspem zbalansirat na neki osnoven nivo.	Iskanje ravnovesja	Definicija	Občutek moči	Opolnomočenje
Z28	Se pravi, ko se mi nekaj zgodi pač pade dol, kako uspešno in hitro se uspem postaviti nazaj gor	Pobiranje ob padcu	Definicija	Občutek moči	Opolnomočenje
Z29	ful niha, s časom ful niha, seveda	Odvisno od obdobja	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z30	Vsekakor pri meni niha v dobro smer.	Napredek		Proces	Okrevanje
Z31	časa ne moremo prehitevati	Dolgotrajen proces		Proces	Okrevanje
Z32	vsaka taka zadeva ali travmatičen dogodek rabi tudi čas za okrevanje	Dolgotrajen proces		Proces	Okrevanje
Z33	da tudi sama sebi daš čas, da je v redu	Sprejemanje		Proces	Okrevanje
Z34	Ne moreš vsega predelati v enem, dveh mesecih	Dolgotrajen proces		Proces	Okrevanje
Z35	tudi, če sem mislila, da sem določeno stvar že predelala, se	Dolgotrajen proces		Proces	Okrevanje

	je pol nekaj zgodilo in me je pahnilo nazaj				
Z36	opolnomočenje vidim bolj v tem kontekstu, kot sem že omenila, kako se uspem potem sama zbalansirat nazaj	Pobiranje ob padcu	Definicija	Občutek moči	Opolnomočenje
Z37	jaz mislim, da tukaj je predvsem čas	Čas	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z38	kontinuiteta	Stalnost	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z39	Vztrajati pač tudi takrat, ko ne bi	Vztrajnost	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z40	Da se prisiliš, dobesedno, da greš na terapijo	Vztrajnost	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z41	vztrajnost	Vztrajnost	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z42	In želja po tem, da hočeš bit bolje.	Želja	Vpliv	Občutek moči	Opolnomočenje
Z43	večina žensk ali moških s travmatično izkušnjo ni navajena biti dobro.	Navajenost na slab občutek	Posledice nasilja	Proces	Okrevanje
Z44	naravni odziv telesa je, da nisi dobro, da se ti ne dogajajo dobre stvari.	Navajenost na slab občutek	Posledice nasilja	Proces	Okrevanje
Z45	tudi to je za fizično, psihično telo sprememba	Nov začetek		Proces	Okrevanje
Z46	je treba pač prenesti to, da si lahko bolje.	Miselnost preživele		Spodbude	Opolnomočenje
Z47	tu je ključna želja, da hočeš bit bolje	Želja po okrevanju		Spodbude	Opolnomočenje
Z48	da vidiš, da je možnost, da si bolje	Miselnost preživele		Spodbude	Opolnomočenje
Z49	Jaz mislim, da vse se začne in konča z več podpore znotraj samega sebe	Notranja podpora		Spodbude	Opolnomočenje
Z50	ta občutek, da zmoreš	Miselnost preživele		Spodbude	Opolnomočenje
Z51	lahko ti kdorkoli drug reče to, ampak če ti sam tega ne čutiš, nisi nič naredil	Premagovanje miselnosti žrtve		Proces	Okrevanje
Z52	več notranje moči	Notranja moč		Spodbude	Opolnomočenje
Z53	več notranje podpore,	Notranja podpora		Spodbude	Opolnomočenje
Z54	več samosprejemanja	Samosprejemanje		Spodbude	Opolnomočenje
Z55	Takrat pa sem potrebovala predvsem nekoga, ki je sposoben prenesti mojo bolečino	Sposobnost prenesti bolečino		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z56	Brez recimo mojega	Občutek, da si odveč		Ovire	Opolnomočenje

	občutka, da sem odveč				
Z57	tudi če se zaupaš prijatelju ali sestri ali komurkoli, partnerju, je zelo hitro prisoten ta slab občutek, da v bistvu si preveč v breme	Občutek, da si odveč		Ovire	Opolnomočenje
Z58	In potem vidiš, kako oseba na drugi strani v bistvu reagira, ne. Mu ni lahko	Občutek, da si odveč		Ovire	Opolnomočenje
Z59	občutek, da s svojimi težavami obremenjuješ nekoga drugega, ki ti je ljub, je kar težko prenesti.	Občutek, da si odveč		Ovire	Opolnomočenje
Z60	jaz mislim, da iz tega vidika psihoterapevti, da so ključnega pomena	Ključnost psihoterapevtov		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z61	ko greš na tako terapijo, ravno ta občutek izgine ali pa v veliki večini izpuhti	Občutek, da nisi odveč		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z62	vseeno je drugače, ker dojemaš psihoterapevta kot nekoga, da je to njegova služba	Strokovno znanje		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z63	on je tam, da tebe posluša	Prisluhniti		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z64	jaz sem vedela sama pri sebi, da so te psihoterapevtke na primer naučene ali pa da imajo izkušnje s tem, da znajo odreagirati	Strokovno znanje		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z65	meni osebno, zavračanje domačih, se pravi govorim o primarni družini	Nepodporno okolje		Ovire	Opolnomočenje
Z66	da sem šla preko tega občutka, da delam prav,	Nezaupanje vase		Ovire	Opolnomočenje
Z67	bližnja okolica oziroma primarna družina je vplivala name, da je v bistvu ustavila.	Nepodporno okolje		Ovire	Opolnomočenje
Z68	da sem šla preko tega in postavila sebe na prvo mesto.	Prioritiziranje sebe		Ovire	Opolnomočenje
Z69	Druga ovira, ki je povezana s tem je pa	Mnenja drugih		Ovire	Opolnomočenje

	kaj bodo drugi rekli				
Z70	Ker je še vedno ogromno nekega sramu	Sram		Ovire	Opolnomočenje
Z71	že lažje povem, da hodim na psihoterapije glede spolne zlorabe	Napredek		Proces	Okrevanje
Z72	Ampak ta sram, da bi jaz to javno, je še vedno prisoten.	Sram		Ovire	Opolnomočenje
Z73	Gre z roko v roki s tem, kako se jaz bolje počutim in lažje soočam s svojimi težavami	Napredek		Proces	Okrevanje
Z74	Ali pa z roko v roki s tem, kako jaz postajam bolj opolnomočena	Napredek		Proces	Okrevanje
Z75	Se pravi nepodporna okolica.	Nepodporna okolje		Ovire	Opolnomočenje
Z76	Pa stereotipi	Stereotipi		Ovire	Opolnomočenje
Z77	par tehnik, ki mi pomagajo, da se prizemljim, da se umirim.	Tehnike sproščanja		Spodbude	Opolnomočenje
Z78	Predvsem dihalne tehnike	Dihalne vaje za umirjanje	Ohranjanje občutka opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje
Z79	Pa vaje za kot klinična somatika,	Tehnike sproščanja		Spodbude	Opolnomočenje
Z80	ko sem slabo, vem da se primarno moram fizično in psihično umirit in prizemljiti	Tehnike sproščanja		Spodbude	Opolnomočenje
Z81	to naredim z dihalnimi moduli. Z dihanjem.	Tehnike sproščanja		Spodbude	Opolnomočenje
Z82	zdaj razumem bolj ta vidik, da je v redu, tudi če še nisem v redu	V redu, če ni v redu	Krizna obdobja	Občutek moči	Opolnomočenje
Z83	da je normalno, da ni ravna črta glede počutja	Nihanje v počutju		Proces	Okrevanje
Z84	da je v redu, če sem bolje in da je v redu, če sem slabše.	V redu, če ni v redu	Krizna obdobja	Občutek moči	Opolnomočenje
Z85	da se sama pri sebi, da ko sem slabše, da se ne bičam zato, ker sem slabše.	Samosprejemanje		Spodbude	Opolnomočenje
Z86	Predvsem lasten občutek, da se počutim boljše.	Boljše počutje		Spodbude	Opolnomočenje
Z87	Pa, da to ne delam samo zase, ampak delam tudi za hčerki svoji, da bo njima	Otroci		Spodbude	Opolnomočenje

	boljše.				
Z88	Se pravi v prvi vrsti, da sem jaz bolje. Ta občutek, dejansko gre za občutek	Boljše počutje		Spodbude	Opolnomočenje
Z89	Z dejanji.	Dejanja	Ohranjanje občutka opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje
Z90	Da govorim o tem	Pogovor	Ohranjanje občutka opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje
Z91	pa, da se lažje postavim zase	Postavljanje zase	Ohranjanje občutka opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje
Z92	s tem občutkom, ki ga tako omenjam, da vem, kaj je prav in kaj ni.	Postavljanje mej	Ohranjanje občutka opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje
Z93	Da lažje postavljam meje z dejanji	Postavljanje mej	Ohranjanje občutka opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje
Z94	Ker sedaj čedalje bolj, da lažje postavljam meje, na vseh področjih.	Napredek		Proces	Okrevanje
Z95	In se zaradi tega ne počutim slabo	Osebna rast		Proces	Okrevanje
Z96	dejanja, da lažje naredim nekaj drugače. Da grem lažje v spremembo,	Postavljanje zase	Ohranjanje občutka opolnomočenosti	Občutek moči	Opolnomočenje
Z97	zelo veliko	Združenje za moč	Podporne osebe	Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z98	Jaz sem začela s temi skupinskimi terapijami pri njih	Skupinska terapija		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z99	se mi zdi ključno, da vsaka ženska, ki ima izkušnjo kakšnega koli nasilja, da vidi, da ni sama v tem	Niste sami		Nasvet ženskam	Viri moči
Z100	Da je tega v bistvu zelo veliko	Pogostost zlorab		Proces	Okrevanje
Z101	da redko kdo dejansko pride po pomoč	Iskanje pomoči		Proces	Okrevanje
Z102	na začetku vlogo sprejemanja, da te sprejmejo	Občutek sprejetosti		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z103	da so mi verjele. Tudi takrat, ko sama sebi nisem hotela verjeti.	Verjele so mi		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z104	Ker ti dvomiš v vse	Dvom		Ovire	Opolnomočenje
Z105	Recimo jaz sem dvomila, ker nočeš verjeti. Nisem hotela verjeti sama sebi.	Zanikanje		Ovire	Opolnomočenje
Z106	sprejemanje, da mi nekdo iskreno verjame	Verjele so mi		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev

Z107	pa pač podpora.	Terapevtska podpora	Podporne osebe	Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z108	da sem dobila občutek, da nisem sama	Občutek, da ni sama		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z109	Da me nekdo razume.	Razumevanje		Podpora	Vloga institucij in strokovnih delavk/cev
Z110	Po moje tako kot je bilo je bilo čist okej	Tako kot je bilo		Idealno okrevanje	Okrevanje
Z111	Saj ni idealnega	Ni idealnega okrevanja		Idealno okrevanje	Okrevanje
Z112	predvsem, da ti dajo prostor, čas,	Podporno okolje		Idealno okrevanje	Okrevanje
Z113	da te nekdo posluša	Prisluhniti	Podpora	Idealno okrevanje	Okrevanje
Z114	da imam možnost priti kontinuirano v urejeno okolje,	Podporno okolje	Podpora	Idealno okrevanje	Okrevanje
Z115	kjer ni pritiskov	Podporno okolje	Podpora	Idealno okrevanje	Okrevanje
Z116	je razumevanje	Razumevanje	Podpora	Idealno okrevanje	Okrevanje
Z117	da nisem imela nikoli občutka, da sem odveč	Občutek, da nisi odveč	Podpora	Idealno okrevanje	Okrevanje
Z118	Ko hodim na terapije, bi lahko rekla da je idelano in bi priporočala pač vsaki ženski	Iskanje podpore		Nasvet ženskam	Viri moči
Z119	To je en del priti sem, drugi del pa je doma, ko moraš nadaljevati s tem, sama pri sebi.	Življenje po terapiji		Ovire	Opolnomočenje
Z120	ljubeča	Ljubeča		Pozitivne lastnosti	Viri moči
Z121	sproščena	Sproščena		Pozitivne lastnosti	Viri moči
Z122	pozitivna	Pozitivna naravnost		Pozitivne lastnosti	Viri moči
Z123	z visoko stopnjo integritete	Visoka stopnja integritete		Pozitivne lastnosti	Viri moči
Z124	pa igriva	Igriva		Pozitivne lastnosti	Viri moči
Z125	zelo sem kreativna	Kreativnost		Pozitivne lastnosti	Viri moči
Z126	zelo ostanem mirna v stresnih situacijah	Ohranjanje mirnosti v stresnih situacijah		Veščine	Viri moči
Z127	dobra sem v pisanju	Pisanje		Veščine	Viri moči
Z128	dobra sem v tem, da vidim stvari dolgoročno. Se pravi na daljši rok, celostno bolj	Vidi stvari na daljši rok		Veščine	Viri moči
Z129	Dobra sem v vodenju,	Vodenje		Veščine	Viri moči

Z130	v empatiji	Empatičnost		Pozitivne lastnosti	Viri moči
Z131	dobra sem v vzgoji	Dobra v vzgoji		Veščine	Viri moči
Z132	da sem zbrala moč pa stopila iz cone udobja	Moč za okrevanje		Ponos	Viri moči
Z133	pa se zazrla (premor) zazrla v lastno gnojnico	Soočanje		Ponos	Viri moči
Z134	Da uspem brodit čez tole gnojnico	Soočanje		Ponos	Viri moči
Z135	Ker s tem postavljam sebe na prvo mesto. In to se mi zdi najbolj pomembno.	Prioritiziranje sebe		Ponos	Viri moči
Z136	Hvaležna sem predvsem za podporo, ki jo imam doma	Podporno okolje		Hvaležnost	Viri moči
Z137	tudi hvaležna sem za vse pretekle izkušnje, ki so me pripeljale do te točke,	Pretekle izkušnje		Hvaležnost	Viri moči
Z138	da tudi kar se mi je dogajalo v preteklosti, ne gledam na to kot na nekaj ful groznega, mislim je grozno, ampak se probam učiti iz teh stvari.	Učenje iz preteklih dogodkov		Hvaležnost	Viri moči
Z139	če ne bi bilo vseh teh dogodkov, tudi jaz ne bi bila tukaj, kjer sem sedaj.	Pretekle izkušnje		Hvaležnost	Viri moči
Z140	bistveno je, da imam podporo doma.	Podporno okolje		Hvaležnost	Viri moči
Z141	Hvaležna sem sama sebi, da sem našla to željo po biti bolje in narediti stvari drugače, kot so jih naredili moji predhodniki.	Odločitev za okrevanje		Hvaležnost	Viri moči
Z142	zdaj jih pa probam sprejemati pa pogledat iz druge perspektive	Sprememba perspektive		Hvaležnost	Viri moči
Z143	pa pač se iz tega učim pa potegniti najboljše iz tega.	Učenje iz preteklih dogodkov		Hvaležnost	Viri moči
Z144	ful hvaležna za to Združenje za moč, kar se mene tiče, delajo odlično delo.	Združenje za moč	Podporne osebe	Hvaležnost	Viri moči
Z145	Da imamo možnost priti do take pomoči, še brezplačno	Brezplačna pomoč		Hvaležnost	Viri moči

Z146	Je tako ful vredno.	Odločitev za okrevanje		Hvaležnost	Viri moči
Z147	prvotno mora obstajati v tebi neka želja po tem, da hočeš bit bolje. Brez tega pač ne moreš	Želja po okrevanju		Spodbude	Opolnomočenje
Z148	Ker eno je priti sem in se pogovarjati, drugo pa je potem živet s tem sam, doma.	Življenje po terapiji		Ovire	Opolnomočenje
Z149	Mogoče mi je celo največji kompliment, če mi nekdo reče, da sem zdaj, da je neki drugače na meni.	Opažen napredek		Kompliment	Viri moči
Z150	Ker mi to da potrditev, da se spreminjam	Moč potrditve		Kompliment	Viri moči
Z151	spomnim se, ko mi je takrat terapevtka rekla, da mi verjame.	Terapevtka verjame njeni zgodbi		Kompliment	Viri moči
Z152	jaz mislim, da največji kompliment moraš dati sam sebi,	Dajanje komplimentov sebi		Kompliment	Viri moči
Z153	da sama pri sebi vem, kaj sem do sedaj naredila.	Opažen napredek		Kompliment	Viri moči
Z154	Torej jaz bi rekla, da je največji kompliment res, kaj sama sebi rečem,	Dajanje komplimentov sebi		Kompliment	Viri moči
Z155	Ker sem res carica	Sem carica		Kompliment	Viri moči
Z156	saj to vse vem, ampak povedati to naglas je pa tako, fak, ne, samo res.	Refleksija		Spodbude	Opolnomočenje
Z157	Ker jaz vem pri sebi, sem mogla ful moči najti, da sem šla tudi na te skupinske	Pridobivanje moči		Proces	Okrevanje
Z158	Pa sem šla, vsakič znova, prisilt sem se mogla	Vztrajnost		Proces	Okrevanje
Z159	ampak ravno iz te želje	Želja po okrevanju		Spodbude	Opolnomočenje
Z160	jaz vem koliko stvari sem prebrala	Informiranje		Spodbude	Opolnomočenje
Z161	ni samo da prideš sem ampak moraš tudi veliko stvari sam pri sebi pol tudi naredit	Skrb zase		Spodbude	Opolnomočenje
Z162	Če ne, se lahko zelo hitro zaciklaš in odnehaš	Odnehanje		Ovire	Opolnomočenje

Z163	da naj ne odnehajo	Vztrajajte		Nasvet ženskam	Viri moči
Z164	Naj najdejo vprašanja same pri sebi, zakaj in za koga to delajo.	Vprašajte se zakaj to počnete?		Nasvet ženskam	Viri moči
Z165	Sedaj, če ima otroke, se mi zdi, da je eno tako gorivo, ki te potiska naprej kot neko zavedanje, da ne delaš to samo zase ampak, da delaš to tudi za prihodnje rodove, da bo tudi tvojim otrokom potem boljše.	Otroci		Spodbude	Opolnomočenje
Z166	da moraš biti zelo pogumna, da stopiš v lastno gnojnico	Soočanje terja pogum		Nasvet ženskam	Viri moči
Z167	da si tam, da prideš na srečanja, da prideš na terapijo,	Vztrajajte		Nasvet ženskam	Viri moči
Z168	je v bistvu znak moči, ne nemoči,	Iskanje pomoči je znak moči		Nasvet ženskam	Viri moči
Z169	se mi zdi, da to je tista stvar, ki je prav, da jo čim večkrat slišimo, da jo potem sama sebi začneš govoriti.	Iskanje pomoči je znak moči		Nasvet ženskam	Viri moči
Z170	da pogovor vsekakor pomaga	Pogovor		Nasvet ženskam	Viri moči
Z171	je pa potem bistveno, kaj sama pri sebi narediš, ko se pogovor konča	Refleksija po terapiji		Nasvet ženskam	Viri moči
Z172	Kako se pogovarjaš sama s seboj, prvo sploh zavedanje, drugo pa, da začneš to spreminjati	Pozitiven samogovor		Nasvet ženskam	Viri moči
Z173	da je vsekakor možno okrevanje	Okrevanje je možno		Nasvet ženskam	Viri moči
Z174	da je možno, da si bolje sam pač ja, moraš si želeti	Pomembna želja po okrevanju		Nasvet ženskam	Viri moči
Z175	pa da to terja svoj davek, se lahko zgodi, da moraš marsikoga pustiti za seboj.	Sprememba kroga ljudi na poti okrevanja		Proces	Okrevanje
Z176	Pa pridejo tudi drugi ljudje.	Sprememba kroga ljudi na poti okrevanja		Proces	Okrevanje
Z177	Da je možna sprememba, je pa težka.	Okrevanje je možno		Nasvet ženskam	Viri moči

9.4. Osno kodiranje

Opolnomočenje

- Občutek moči
 - Definicija
 - Moč (M1) (T1)
 - Prenos pooblastil (M2)
 - Vztrajnost (T2)
 - Osebna rast (T3)
 - Občutek lastne vrednosti (T4)
 - Svobodno odločanje (U1) (U2) (P4)
 - Opogumljanje in postavljanje mej (U3)
 - Neodvisno od zunanjih dejavnikov (U4)
 - Neodvisno od preteklih dogodkov (U5)
 - Pomoč (N1)
 - Pomoč do osebne moči (N2)
 - Biti brez strahu (P3)
 - Vzpostavitev stika z notranjo močjo (Z1)
 - Stati na nogah (Z2)
 - Prenos spominov brez izgube stika z realnostjo (Z21)
 - Iskanje ravnovesja (Z27)
 - Pobiranje ob padcu (Z28) (Z36)
 - Ocena opolnomočenosti
 - Sedem (M12) (T12) (U10) (N46)
 - Devet (P11) (Z17)
 - Osem (Z16)
 - Razpon od 3-9 (N83)
 - Večni proces (T13) (T27) (Z20) (Z22)
 - Vpliv
 - Odvisno od obdobja (T26) (P22) (N3) (N81) (Z24) (Z29)
 - Spremembe razpoloženja (M14) (N82)
 - Dosežki (T28) (T30) (T31)
 - Preskrbljenost (T20) (T29) (U13)
 - Nadzor (U11) (N60) (Z23)
 - Okolje (T25) (Z26) (Z26)
 - Ignoranca (U12) (N95)
 - Terapije (T21) (Z19)
 - Vztrajnost (Z40) (Z41)
 - Spanec (P25)
 - Hrana (P26)
 - Zdravje (P27)
 - Menstrualni cikel (P23)
 - Stresne okoliščine (P24)
 - Notranji proces (N84)
 - Skrb zase (Z18)
 - Čas (Z37)
 - Stalnost (Z38)

- Želja (Z42)
- Krizna obdobja
 - Ukvarjanje s hobiji (P53) (P54) (P55) (P57)
 - Počitek (P49) (P50) (P51) (P52) (P56)
 - Čustven zlom (M44) (T65) (U51) (N67)
 - Trpljenje (M27) (T17) (P60)
 - Jok (P58) (P59)
 - Sarkazem (U23)
 - V redu, če ni v redu (Z82) (Z84)
- Ohranjanje občutka opolnomočenosti
 - Prepoznavanje znakov (P48)
 - Rutina (P71)
 - Pogovor (P70) (Z90)
 - Pozitivna naravnost (P72)
 - Dihalne vaje za umirjanje (N79) (Z78)
 - Odkrivanje sebe (T61)
 - Samoopolnomočenje in zavedanje sebe (T62)
 - Jemanje zdravil (N80)
 - Definiranje problema (N162)
 - Dejanja (Z89)
 - Postavljanje zase (Z91) (Z96)
 - Postavljanje mej (Z92) (Z93)
- Spodbude
 - Otroci (M4) (M6) (M7) (M29) (M31) (Z87) (Z165)
 - Služba (M8) (M33) (T6) (T10) (U56)
 - Hobiji (U57) (P6) (P7) (P13) (P20) (P21)
 - Aktivnost (P8) (P15) (N146) (N149) (N148)
 - Pogovor (M30) (P62) (P96) (N124) (N143) (N227)
 - Skupnost (M9) (T49) (U58) (P10) (P17) (P63) (N142) (Z8)
 - Podobne izkušnje oseb (P64) (P65) (N123)
 - Spodbudno okolje (T7) (T9) (P16) (N153) (N228)
 - Skrb drug za drugega (U59) (U60)
 - Podporne osebe (T5) (T53) (T67) (P43) (P61) (P95)
 - Zaupanje vase (T11) (N158) (N159) (N160) (N213)
 - Tehnike sproščanja (N9) (N20) (N37) (N145) (N147) (N151) (Z77) (Z79) (Z80) (Z81)
 - Pozitivna naravnost (M15) (M28) (M32) (M98) (P14) (P66)
 - Nadzor (P9) (N246)
 - Skrb zase (P12) (P32) (P33) (N96) (N163) (Z161)
 - Omejen obseg dela (N22) (N104) (N107)
 - Sestavljanje spominov (N39) (N44) (N45)
 - Ureditev nedokončanih stvari (N98) (N109) (N99)
 - Terapija (N21) (N38) (Z7) (Z9) (Z11)
 - Miselnost preživele (P69) (Z46) (Z48) (Z50)
 - Želja po okrevanju (Z47) (Z147) (Z159)
 - Notranja podpora (T54) (Z49) (Z53)
 - Samosprejemanje (T55) (Z54) (Z85)

- Notranja moč (P31) (Z52)
 - Boljše počutje (Z86) (Z88)
 - Refleksija (Z156)
 - Informiranje (P73) (Z160)
 - Mir (N86) (N94) (N108)
 - Dosežki (T50) (T52)
 - Svoboda (P5) (P18) (P19)
 - Premagovanje disociativnega stanja (N85) (N225)
 - Finančna podpora (M10)
 - Verska prepričanja (M16)
 - Nakup dobre čokolade (N156)
 - Validacija občutkov (P67)
- Ovire
 - Finančna stiska (M21) (M25) (M26) (N188)
 - Stanovanjska stiska (M13) (M19) (M20) (M23) (M24) (M57)
 - Diskriminacija samohranilk (M58) (M59)
 - Krivda na ženskah (U47) (U80) (P44) (P45)
 - Tradicionalne vloge (U20) (U79)
 - Obveznosti (T15) (T22) (T58) (N23) (N90) (N102) (N103) (N152)
 - Nasilno okolje (U42) (U44) (U45) (U50) (U64)
 - Nepodporno okolje (U46) (U49) (U65) (U70) (P34) (P106) (Z65) (Z67) (Z75)
 - Nemoč (N105) (N106) (N179)
 - Stik s seboj (N127) (N218) (N243) (N244)
 - Stik s čustvi (T57) (T72) (N221) (N222) (N229)
 - Disociativno stanje (N111) (N223) (N224) (N138) (N245)
 - Notranje ovire (T34) (T40) (T41) (U30) (P41) (P42) (P39) (N93) (N166)
 - Neobvladljivost situacij (U43) (N91) (N92) (N101) (N113) (N117) (N150) (N155)
 - Strah (T38) (T39) (U55)
 - Prečkanje osebnih mej (U21) (U31) (U34) (U33)
 - Stiki s povzročiteljem (M18) (T71)
 - Zanikanje (N36) (N134) (N135) (Z105)
 - Težko obdobje (T14) (T16) (U52)
 - Tesnoba (P46)
 - Moteči dejavniki (N97)
 - Občutek preganjave (N137) (N220)
 - Ginekološke težave (T59)
 - Novo okolje (M99)
 - Izgorelost (N110)
 - Občutek, da si odveč (Z56) (Z57) (Z58) (Z59)
 - Nezaupanje vase (T35) (T36) (Z66)
 - Prioritiziranje sebe (Z68)
 - Mnenja drugih (P47) (Z6) (Z69)
 - Sram (Z70) (Z72)
 - Stereotipi (Z76)
 - Dvom (T37) (Z104)
 - Življenje po terapiji (Z119) (Z148)
 - Odnehanje (Z162)
 - Seksizem (P36) (P40)
 - Izkušnja nasilja

- Psihično nasilje (T32) (T60)
- Fizično nasilje (T64)
- Zloraba pri sosedih (N73)
- Več povzročiteljev (N62)
- Težje je osebam z eno izkušnjo nasilja (N172)
- Slab občutek pred izkušnjo (U71) (U72)
- Družinsko nasilje in vojno posilstvo (N30)

Vloga institucij in strokovnih delavk/cev

- Podpora
 - Potreba po podpori (N125) (N131) (N180) (N181)
 - Celostna podpora (M92) (M93) (U98) (N250)
 - Različne perspektive (N202) (N247)
 - Strokovno znanje (N182) (N184) (N250) (Z62) (Z64)
 - Brezplačnost (N189)
 - Denarna pomoč (M22)
 - Bivanje v varni hiši (M34)
 - Prisluhniti (N129) (N183) (Z63)
 - Doniranje Združenju za moč (N190)
 - Sposobnost prenesti bolečino (Z55)
 - Ključnost psihoterapevtov (Z60)
 - Občutek, da nisi odveč (Z61)
 - Skupinska terapija (Z98)
 - Občutek sprejetosti (Z102)
 - Verjele so mi (Z103) (Z106)
 - Občutek, da ni sama (N133) (Z108)
 - Razumevanje (Z109)
- Podporne osebe
 - Strokovne delavke v Varni hiši (M3) (M11) (M35) (M36) (M39) (M81)
 - Odvetnica (M40)
 - Dobro opravljeno delo policije (M45) (M46)
 - Strokovne delavke v kriznem centru (M47)
 - Zveza prijateljev mladine (M48) (M51)
 - Terapevtska podpora (T68) (N87) (N178) (Z107)
 - Združenje za moč (N128) (N177) (N187) (N249) (Z10) (Z97)
 - Pedagogi (T66) (T73) (U93) (U94) (U95) (U96) (U97)
 - Kompatibilnost s podpornimi osebami (N205)
 - Pomembnost podpornih oseb (N204)
- Ovire
 - Zahtevnost iskanja informacij (N126)
 - Neprijetnosti Varne hiše (M55)
 - Nizka denarna pomoč (M49) (M50)
- Nezaovoljstvo z delom strokovnih delavk/cev
 - Površno delo na CSD (M37)
 - Neprofesionalno delo na CSD (M38)

- Neprimerni komentarji sodnice (M41) (M97)
- Nesramnost sodnice (M42)
- Provokacija partnerjevega odvetnika (M43)

Okrevanje

• Proces

- Odločitev za okrevanje (T51) (U24) (U66) (P38) (N154) (N157) (N185)
- Nov začetek (M5) (M68) (M100) (T8) (Z45)
- Iskanje pomoči (T63) (T103) (U69) (P35) (P74) (N186) (Z101)
- Prehod čez faze (T18) (T109) (U32) (N11) (N15) (N16) (N17) (N19) (N59) (N100) (N141) (Z3)
- Dolgotrajen proces (M17) (U68) (N8) (N14) (N58) (N116) (Z31) (Z32) (Z34) (Z35)
- Pridobivanje moči (P97) (N24) (N112) (N167) (N168) (N195) (Z12) (Z157)
- Pozitivna naravnost (M76) (T113) (P29)
- Stik s seboj (M67) (M75) (T42) (T43) (T44) (T46) (T114) (N18) (N119) (N136) (N140) (N165) (N169) (N219) (N231) (Z13) (Z14)
- Premagovanje miselnosti žrtve (U63) (P68) (N70) (Z51)
- Osebna rast (T19) (Z95)
- Vztrajnost (T23) (T24) (P28) (N10) (Z158)
- Napredek (M88) (T45) (N164) (Z15) (Z30) (Z71) (Z73) (Z74) (Z94)
- Nadzor (T47) (N34) (N35) (N88) (N122) (N118)
- Sprejemanje (N42) (N170) (N171) (N43) (Z5) (Z33)
- Spominjanje (N4) (N5) (N6) (N7) (N25) (N28) (N31) (N50) (N54) (N55) (N56) (N66) (N71) (N72) (N74) (N75) (N76) (N77) (N78) (N120) (N121)
- Pogovor (M101) (T48) (Z4)
- Potreba po resnici (N26) (N27) (N32) (N33) (N49) (N51) (N52) (N53) (N57) (N61) (N132) (N139)
- Iskanje ravnovesja (N226)
- Preživetje (U22) (N68) (N69) (N173) (N174)
- Dvom (T104) (U67) (N29)
- Sprožilci (N12) (N13) (N89)
- Začaran krog (U82) (U83) (N175) (N176) (N241) (N242)
- Odpustitev brez pozabe (M94) (T33)
- Pogostost zlorab (N63) (N64) (N65) (Z100)
- Preteklost zdravi (N40) (N47)
- Nihanje v počutju (Z83)
- Sprememba kroga ljudi na poti okrevanja (Z175) (Z176)

○ Posledice nasilja

- Manj zaupanja v ljudi (U25) (U62)
- Prepoznavanje signalov (U26) (U61)
- Občutek postaranja (U53) (N201)
- Pretvarjanje (U54)
- Zahtevnost smiselne izražanja (N130)
- Pomanjkanje pozornosti (N197)
- Pomanjkanje razuma (N144)
- Nagnjenje k minimiziranju nasilja (T56)
- Nenavaden občutek samohvale (T83)
- Občutek tesnobe (N114)

- Občutek paranoje (N115)
- Jeza usmerjena nase (M96)
- Navajenost na slab občutek (Z43) (Z44)
- Idealno okrevanje
 - Brez stika s povzročiteljico (T69) (T70)
 - Postavljanje osebnih mej (U99)
 - Spominjanje (N192)
 - Nadaljevanje poklica (M53)
 - Kaznovanje povzročitelja (P78)
 - Odklop in refleksija (P82)
 - Tako kot je bilo (Z110)
 - Ni idealnega okrevanja (Z111)
- Reševanje stanovanjske stiske
 - Svoje stanovanje (M52)
 - Pravica tujk do stanovanjskega sklada (M54) (M56)
 - Ureditev stanovanj za marginalne skupine (M60)
- Podpora
 - Empatičnost strokovnega delavca (U100)
 - Individualnost primerov (U101) (N191) (N193)
 - Potreba po pogovoru (U76) (U78) (P83) (N194) (N201)
 - Strokovna pomoč (U77) (P79) (N200)
 - Finančna podpora (N198)
 - Zdravniška podpora (N199)
 - Podporne osebe (U75) (P80) (P81)
 - Podporno okolje (Z112) (Z115)
 - Razumevanje (Z116)
 - Prisluhiniti (Z113)
 - Občutek, da nisi odveč (Z117)

Viri moči

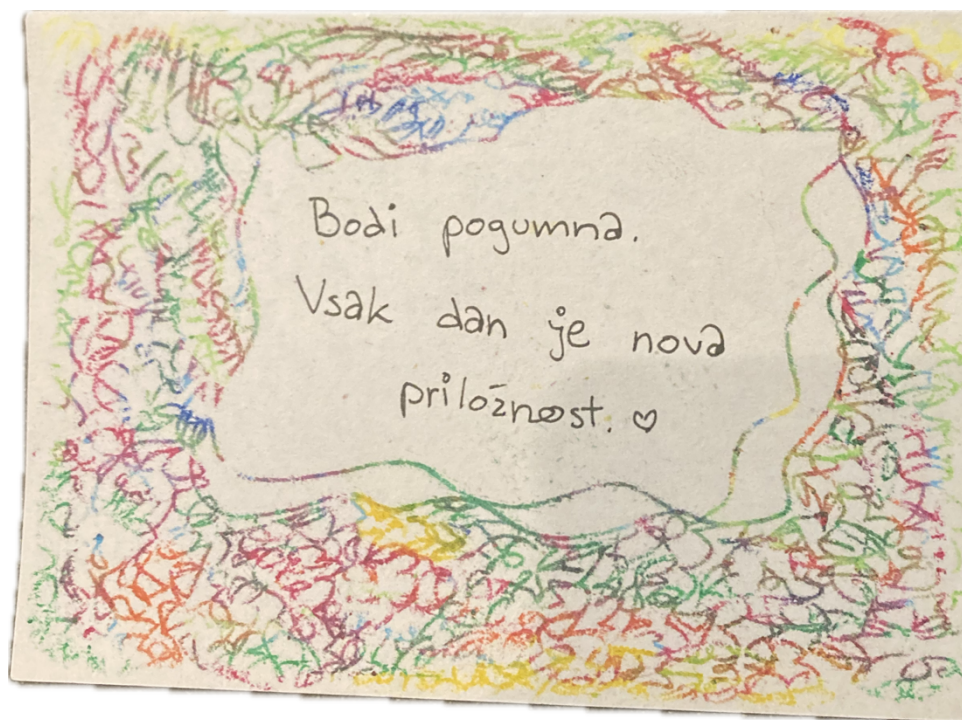
- Pozitivne lastnosti
 - Vztrajnost (M62) (T80) (U84) (U85) (P86) (N209)
 - Pozitivna naravnost (M63) (M64) (M65) (T75) (T76) (T87) (P87) (N207) (Z122)
 - Pripravljena pomagati (T77) (T78) (N208)
 - Zaupljivost (T79) (U87) (P88)
 - Priljubljenost (M66)
 - Iznajdljivost (M70)
 - Empatičnost (T74) (Z130)
 - Zanesljivost (M61)
 - Kvalitetni pogovori (U86)
 - Kreativnost (P84) (Z125)
 - Komunikativnost (P85)
 - Pogum (N206)
 - Ljubeča (Z120)
 - Sproščena (Z121)
 - Visoka stopnja integritete (Z123)
 - Igriva (Z124)

- Veščine
 - Dobro opravljanje poklica (M69) (M71)
 - Dobra z ljudmi (T81) (N210)
 - Jasno postavljanje mej (U8) (U15) (U16)
 - Komunikacijske veščine (N211) (N212)
 - Dobra pevka (T82)
 - Solidna slikarka (T84)
 - Branje med vrsticami (U6)
 - Samoobramba (U7)
 - Zaupanje instinktu (U14)
 - Ustvarjanje (U88)
 - Dobra plesalka (P89)
 - Organizacijske sposobnosti (P90)
 - Ohranjanje mirnosti v stresnih situacijah (Z126)
 - Pisanje (Z127)
 - Vidi stvari na daljši rok (Z128)
 - Vodenje (Z129)
 - Dobra v vzgoji (Z131)
- Ponos
 - Ponosna nase (M74) (T85) (P30) (N161) (N215) (N217)
 - Napredek (U92) (P91) (P92) (P93) (P94)
 - Soočanje (N214) (N216) (Z133) (Z134)
 - Družina (M72) (M73) (U89) (U90)
 - Odnos s partnerjem (T86)
 - Dosežki (T88)
 - Moč za okrevanje (Z132)
 - Prioritiziranje sebe (Z135)
- Hvaležnost
 - Sposobnost napredka (P100) (N232) (N233)
 - Varnost (U91) (P98)
 - Otroci (M77)
 - Služba (T90) (T91)
 - Zdravje (M78) (T94)
 - Da se ni zgodilo kaj hujšega (P99)
 - Odvisno od obdobja (N230)
 - Podporno okolje (Z136) (Z140)
 - Pretekle izkušnje (Z137) (Z139)
 - Učenje iz preteklih dogodkov (Z138) (Z143)
 - Odločitev za okrevanje (Z141) (Z146)
 - Sprememba perspektive (Z142)
 - Brezplačna pomoč (Z145)
- Podporne osebe
 - Mentorica (T92)
 - Sodelavci (T93)
 - Strokovne delavke v Varni hiši (M79) (M80) (M91)
 - Partner (T89)
 - Dobri ljudje (P101)
 - Združenje za moč (Z144)

- Kompliment
 - Moč potrditve (M90) (T96) (N235) (N236) (Z150)
 - Zaupljivost (T95) (T98)
 - Potrditev partnerja (T97)
 - Opažen napredek (T99)
 - Hitro dojemljiva (T100)
 - Visoki standardi (U102)
 - Močna osebnost (P102)
 - Pogum za izražanje mnenja (P103)
 - Dobro izvedeno in povedano (N234)
 - Opažen napredek (Z149) (Z153)
 - Terapevtka verjame njeni zgodbi (Z151)
 - Dajanje komplimentov sebi (Z152) (Z154)
 - Sem carica (Z155)

- Nasvet ženskam
 - Umik na varno (M82) (M85) (U36)
 - Iskanje podpore (T106) (T110) (P107) (P108) (Z118)
 - Bodite pogumne (M83) (U104) (N238) (N248)
 - Pozitivna naravnost (M84) (M86) (M87) (T112) (P104)
 - Zaupanje vase (M102) (T105) (U74)
 - Niste sami (T101) (T102) (T111) (Z99)
 - Pogovor (T107) (T108) (P105) (Z170)
 - Povzročitelji bojazljivci (U17) (U18)
 - Jasno postavljanje mej (U19) (U27) (U40) (U81)
 - Skrb zase (U35) (U38) (U39) (U41) (U103)
 - Skrb drug za drugega (U28) (U29) (U37) (U73)
 - Skrb zase (P37) (N237) (N240)
 - Odpustiti (M95)
 - Nič ni zamujeno (U9) (N239)
 - Vztrajajte (Z163) (Z167)
 - Vprašajte se, zakaj to počnete? (Z164)
 - Soočanje terja pogum (Z166)
 - Iskanje pomoči je znak moči (Z168) (Z169)
 - Refleksija po terapiji (Z171)
 - Pozitiven samogovor (Z172)
 - Okrevanje je možno (Z173) (Z177)
 - Pomembna želja po okrevanju (Z174)

9.5 Primer zahvale



Slika 1: Prva stran zahvale