

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Eva Poplatnik

Medgeneracijska travma alkoholizma in partnerski odnosi

Magistrsko delo

Ljubljana, 2025

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Eva Poplatnik

Medgeneracijska travma alkoholizma in partnerski odnosi

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentor: Doc. dr. Primož Rakovec

Ljubljana, 2025

Najprej se zahvaljujem svojemu mentorju doc. dr. Primožu Rakovcu za strokovno podporo, potrpežljivost, usmerjanja in spodbudne besede, ki so mi pomagale skozi vse korake raziskovanja in pisanja.

Iskrena hvala tudi vsem sogovornicam in sogovornikom, ki so z menoj delili svoje osebne zgodbe. Vaša odprtost in pogum so ključni prispevek k nastanku tega dela.

Zahvaljujem se tudi svoji družini in vsem, ki so mi na kakršen koli način stali ob strani v času študija in pisanja magistrskega dela z razumevanjem, spodbudami in praktično pomočjo.

Medgeneracijska travma alkoholizma in partnerski odnosi

Povzetek magistrskega dela

Magistrsko delo raziskuje medgeneracijsko travmo alkoholizma iz primarne družine in partnerske odnose odraslih otrok alkoholikov. V teoretičnem delu so predstavljeni ključni koncepti razvojne in odnosne travme, dinamike družine z alkoholizmom ter medgeneracijskega prenosa travmatičnih vzorcev. Posebna pozornost je namenjena tudi vlogi socialnega dela pri obravnavi posameznikov z izkušnjo družinske zasvojenosti.

Raziskava temelji na kvalitativni metodologiji. S pomočjo polstrukturiranih intervjujev z osmimi udeleženci, ki so odraščali z vsaj enim staršem z alkoholno zasvojenostjo in imajo izkušnjo partnerskega odnosa, je bila opravljena vsebinska analiza. Uporabljena je bila metoda odprtega, osnega in odnosnega kodiranja, kar je omogočilo identifikacijo ključnih vzorcev in povezav.

Rezultati raziskave kažejo, da travmatične izkušnje iz otroštva, kot so čustvena zanemarjenost, nezanesljiva navezanost in kronični občutki krivde, bistveno vplivajo na oblikovanje identitete in partnerskih odnosov v odraslosti. Udeleženci pogosto opisujejo težave z izražanjem čustev, težnjo po nadzoru, strah pred intimnostjo in ponavljanje disfunkcionalnih vedenjskih vzorcev. Prisoten je tudi močan občutek odgovornosti, težave z zaupanjem ter iskanje varnosti v odnosih, kar sovпада s teoretičnimi spoznanji o kompleksni travmi.

Magistrsko delo izpostavlja pomembnost celostnega pristopa v socialnem delu, ki vključuje razumevanje travme, ustvarjanje varnega odnosa in dolgoročno podporo. Ugotovitve poudarjajo potrebo po zgodnjem zaznavanju stisk v otroštvu, razvoju travmi prijaznih metod dela ter oblikovanju dostopnih podpornih sistemov za odrasle otroke alkoholikov.

Delo se zaključi s konkretnimi predlogi za prakso, razvoj teorije in nadaljnje raziskovanje, ki temeljijo na empiričnih ugotovitvah. Gre za prispevek k boljšemu razumevanju vpliva medgeneracijske travme alkoholizma na posameznika ter vlogi socialnega dela pri njegovem okrevanju in oblikovanju zdravih partnerskih odnosov.

Ključne besede: medgeneracijska travma, alkoholizem v družini, odrasli otroci alkoholikov, partnerski odnosi, socialno delo

Title: Intergenerational Trauma of Alcoholism and Romantic Relationships

Master's Thesis Abstract

The master's thesis explores the intergenerational trauma of alcoholism in the primary family and romantic relationships of adult children of alcoholics. The theoretical framework outlines key concepts such as developmental and relational trauma, family dynamics in the context of alcoholism, and the intergenerational transmission of traumatic patterns. Special attention is also given to the role of social work in addressing the needs of individuals affected by familial addiction.

The research is grounded in a qualitative methodology. Through semi-structured interviews with eight participants who grew up with at least one parent suffering from alcohol addiction and who have experience in intimate partnerships, a thematic content analysis was conducted. The process employed open, axial, and relational coding, allowing for the identification of core patterns and connections.

The findings indicate that childhood traumatic experiences, such as emotional neglect, insecure attachment, and chronic feelings of guilt significantly shape identity formation and adult romantic relationships. Participants frequently report difficulties in emotional expression, a tendency toward control, fear of intimacy, and the repetition of dysfunctional behavioral patterns. A pronounced sense of responsibility, challenges with trust, and a strong need for safety within relationships were also observed, aligning with theoretical understandings of complex trauma.

The thesis emphasizes the importance of a holistic approach in social work that incorporates trauma-informed understanding, the creation of safe relational environments, and long-term support. The results highlight the necessity of early identification of childhood distress, the development of trauma-sensitive methods of intervention, and the establishment of accessible support systems for adult children of alcoholics.

The thesis concludes with practical recommendations for professional practice, theoretical development, and future research, based on empirical findings. It contributes to a deeper understanding of the effects of intergenerational trauma of alcoholism on individuals and underscores the vital role of social work in their healing and the formation of healthy intimate relationships.

Key words: intergenerational trauma, family alcoholism, adult children of alcoholics, romantic relationships, social work

KAZALO VSEBINE

1. UVOD.....	1
2. TEORETIČNI DEL.....	2
2.1. Opredelitev travme	2
2.1.1. Vrste travm	2
2.1.1.1. Akutna travma	3
2.1.1.2. Kronična travma	4
2.1.1.3. Kompleksna travma.....	4
2.1.1.4. Razvojna travma	5
2.1.1.5. Medosebne travme.....	6
2.1.1.6. Kumulativna travma	7
2.1.1.7. Sekundarna (posredna) travma	8
2.1.1.8. Kolektivna ali zgodovinska travma	8
2.1.1.9. Medgeneracijske travme.....	8
2.1.2. Nevrobiologija travme	9
2.1.3. Posledice travme	10
2.1.4. Vpliv travme na oblikovanje samopodobe	11
2.2. Medgeneracijska travma: opredelitev in značilnosti	13
2.2.1. Medgeneracijska travma	15
2.3. Alkoholizem	16
2.3.1. Alkoholizem v družini	18
2.3.2. Družinska dinamika v alkoholični družini.....	20
2.4. Vloge otrok v alkoholični družini kot osnova za vedenjske vzorce v partnerstvu.....	22
2.4.1. Teorija navezanosti in alkoholizem staršev	24
2.5. Vpliv odraščanja v alkoholični družini na partnerske odnose v odraslosti	25
2.5.1. Povezava med samopodobo in oblikovanjem partnerskih odnosov	28
2.6. Vloga socialnega dela pri prepoznavanju in obravnavi travme	29
2.6.1. Pristop, utemeljen na razumevanju travme	29
2.6.2. Temeljni elementi pristopa, utemeljenega na razumevanju travme.....	31
2.6.3. Izzivi pri delu z odraslimi otroki alkoholikov z vidika prakse, utemeljene na razumevanju travme	32
3. FORMULACIJA PROBLEMA	33
3.1. Raziskovalna vprašanja	33
4. METODOLOGIJA.....	34
4.1. Vrsta raziskave	34
4.2. Teme raziskave.....	34
4.3. Merski instrument.....	35
4.4. Populacija in vzorčenje	36
4.5. Zbiranje podatkov.....	37

4.6. Obdelava in analiza podatkov	38
5. REZULTATI.....	40
5.1. Demografski podatki	40
5.2. Izkušnje iz otroštva.....	40
5.3. Družinska dinamika v alkoholični družini	40
5.4. Alkoholizem v družini.....	41
5.5. Posledice travme.....	41
5.6. Soočanje s posledicami travme	43
5.7. Vpliv otroštva na partnerske odnose	43
5.8. Vpliv otroštva na starševstvo	43
5.9. Vpliv otroštva na odraslost.....	44
5.10. Vpliv okolja.....	44
5.11. Podpora in pomoč.....	44
5.12. Podpora socialnega dela	45
5.13. Osebni razvoj.....	45
5.14. Sporočila udeležencev drugim	46
6. RAZPRAVA	48
7. SKLEPI.....	54
8. PREDLOGI	55
9. UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI	56
10. PRILOGE	63
10.1. Smernice za intervju	63
10.2. Odprto kodiranje.....	64
10.2.1. Intervju A	64
10.2.2. Intervju B	71
10.2.3. Intervju C	76
10.2.4. Intervju D	84
10.2.5. Intervju E	91
10.2.6. 95	
10.2.7. Intervju F.....	95
10.2.8. INTERVJU G	99
10.2.9. INTERVJU H	104
10.3. Osno kodiranje	109

KAZALO SLIK

Slika 4.1: primer razčlenitve besedila na sestavne dele.....	38
Slika 4.2 primer odprtega kodiranja	39
Slika 4.3 primer osnega kodiranja	39

1. UVOD

Alkoholizem ne prizadene le posameznika, ki pije, temveč ima široke in globoke posledice za njegovo okolico. Najmočnejše so prizadeti najbližji, in sicer družinski člani, ki ob izgubi socialnih vezi in vsakodnevnem soočanju z nepredvidljivim vedenjem pogosto doživljajo psihične in čustvene stiske. Brez ustrezne podpore mnogi razvijejo simptome, podobne tistim, ki jih povzroča odvisnost, in dolgoročno tudi sami zbolijo na čustveni ravni (Woititz, 2025).

Primarna družina nas tako v prvih letih odločilno opremi za življenje, določa nas z gensko dedno zasnovo, nato pa nam s svojim slogom življenja, z vrednotami in normami usmerja osebni razvoj. Sama odvisnost pa je lahko trajna lastnost družine, na katero se prilagodijo vsi člani, ta prilagoditev pa je lahko prisotna več generacij (Milič, 2016).

Družine, ki jih prizadene pitje staršev, so lahko izpostavljene zelo različnim oblikam škode, od neposrednih do bolj prikritih, vendar vedno prisotnih posledic (Can, 2013 v Simonič, 2022). Na eni strani kontinuuma se lahko pojavljajo nenehni prepiri med starši, nasilje v družini, tvegane oblike vedenja in različne oblike zlorabe otrok, kar povzroča čustveno trpljenje in ima lahko dolgotrajne učinke na razvoj osebnosti družinskih članov ter na njihovo sposobnost oblikovanja varnih in zaupljivih odnosov. Raziskave tudi kažejo, da tvegano pitje enega od staršev pomembno poveča verjetnost, da bo otrok izpostavljen različnim oblikam zlorabe (Simonič, 2022).

Odraščanje v družini, kjer je prisoten alkoholizem, predstavlja pomemben dejavnik tveganja za razvoj težav v odraslosti, čeprav ne pomeni nujno, da bodo te težave nastopile pri vseh otrocih alkoholikov (Harter, 2000; Hall & Webster, 2007 v Simonič, 2022). Odrasli otroci alkoholikov (OOA) so opredeljeni kot osebe, starejše od 18 let, ki so del ali celotno otroštvo preživel v disfunkcionalni družini, v kateri je bil glavni problem zasvojenost z alkoholom pri enem ali obeh starših (Pasternak & Schier, 2012 v Simonič, 2022). Številne raziskave potrjujejo, da so OOA pogosto zaznamovani s skupnimi značilnostmi na področju doživljanja in psihosocialnega funkcioniranja, kar je posledica odraščanja v nepredvidljivem in čustveno ogrožajočem okolju. Med njimi so pogoste potlačene in nerazrešene vsebine iz otroštva, ki vplivajo na njihovo čustveno in socialno zrelost ter odnose v odrasli dobi (Simonič, 2022).

2. TEORETIČNI DEL

2.1. Opredelitev travme

Travma je obsežen pojem. Težko ga je opredeliti z eno definicijo. Levine in Frederick v svoji knjigi (2015, str. 12) pišeta, da je travma življenjsko dejstvo. Vendar pa ni nujno, da je hkrati tudi dosmrtna obsodba. Ne le, da je travmo mogoče ozdraviti, temveč je lahko ob ustreznem vodstvu in podpori tudi preobražajoča.

Rozman (2015) travmo opisuje kot opis dogodka, ki pri osebi povzroči tako visoko stopnjo nemira in stresa, da presega njeno sposobnost sprejemanja in integriranja čustev in občutkov, ki jih sproži ta izkušnja. Hkrati pa se beseda »travma« uporablja za tudi za opis posledic tega dogodka na telesu in v duševnosti travmatizirane osebe (Rozman, 2015).

Posledice travme na duševnost žrtve lahko delimo na neposredne (akutne) posledice : travmatski šok, kasnejše posledice: posttravmatska stresna reakcija in motnja, relacijsko travmo in kompleksno posttravmatsko stresno motnjo ter trajne osebne spremembe (Rozman, 2015).

Mešl, Drglin in Kuhar (2021, str. 948) v svojem znanstvenem članku pišejo o tem, da je definicija travme odvisna od konteksta, v katerem o njej razpravljamo. Travmatične izkušnje so lahko skrite ali očitne, od manj do zelo intenzivne, od enkratnih dogodkov do dolgotrajnih ali ponavljajočih se, lahko so naravnega izvora (npr. potres) ali jih povzročajo ljudje (Mešl idr., 2021, str. 948).

Travmo lahko razumemo skozi različne dimenzije – lahko je posledica zgolj enega travmatičnega dogodka, lahko pa gre za kronično, ponavljajočo se travmo; povzroči jo lahko naravna katastrofa ali oseba (agresor); doživi jo lahko odrasel človek ali otrok v najzgodnejšem obdobju; lahko gre za dejanja zlorabe ali zanemarjanja (Spermon, Darlington in Gibney, 2010; Figelj, 2023, str. 1).

2.1.1. Vrste travm

V strokovni literaturi je travma opredeljena na več načinov, in sicer glede na trajanje, povzročitelja, razvojno obdobje, vsebino in učinek na posameznika. V nadaljevanju bom na

kratko predstavila vrste travm, kot jih najpogosteje opredeljujejo psihološke in socialnodelovne discipline.

2.1.1.1. Akutna travma

Akutna travma označuje psihološki odziv na enkratni, pogosto nepričakovani in izjemno stresen dogodek, ki močno presega posameznikove sposobnosti obvladovanja. Takšni dogodki vključujejo prometne nesreče, fizične napade, naravne katastrofe, nenadne izgube bližnjih oseb ali druge izkušnje, ki povzročijo občutek ogroženosti, izgube nadzora in popolne nemoči (Herman, 1992). Za razliko od kompleksne ali razvojne travme, ki sta povezani s ponavljajočo se in dolgotrajno izpostavljenostjo travmatičnim okoliščinam, akutna travma izhaja iz enkratnega dogodka, vendar lahko kljub temu pusti globoke in trajne posledice.

Van der Kolk (2005) pojasnjuje, da akutna travma vpliva na temeljne možganske strukture, predvsem na amigdalno, hipokampus in prefrontalni korteks, kar lahko povzroči močne telesne, čustvene in kognitivne odzive. Pri posamezniku lahko sproži intenzivne simptome, kot so vsiljivi spomini, nočne more, razdražljivost, hiperbudnost in izogibanje vsemu, kar spominja na travmatični dogodek. Čeprav je pri nekaterih posameznikih okrevanje spontano in hitro, lahko pri drugih pride do razvoja posttravmatske stresne motnje (PTSM), zlasti kadar dogodku sledi pomanjkanje socialne podpore ali ko posameznik že prej ni imel ustreznih strategij spoprijemanja.

Cvetek (2009) opozarja, da pomembno vlogo pri predelavi akutne travme igra subjektivna zaznava dogodka. Dogodek, ki se enemu posamezniku zdi obvladljiv, lahko pri drugem sproži globoko travmatizacijo. Ključen je občutek nadzora in varnosti med in po dogodku. Če posameznik v času travmatičnega dogodka nima možnosti bega ali aktivne obrambe, je tveganje za dolgoročne posledice bistveno večje.

V psihodinamskem okviru Gostečnik (2008) poudarja, da lahko nepredelana akutna travma, še posebej tista, ki se zgodi v ranih obdobjih življenja, ustvari globoko nezaupanje do sveta, občutek nemoči in izkrivljen pogled na sebe kot nesposobnega ali krhkega. To se lahko kasneje izraža v čustveni nestabilnosti, težavah pri regulaciji afektov in težavah v medosebnih odnosih.

Čeprav akutna travma v osnovi ni večdimenzionalno zapletena kot razvojna ali kompleksna travma, jo je treba obravnavati z vso resnostjo. Pravočasna in ustrezna psihosocialna podpora lahko prepreči dolgotrajne posledice in okrepi posameznikove mehanizme okrevanja. Herman

(1992) v tem kontekstu poudarja pomen obnovitve varnosti, obnove občutka učinkovitosti in omogočanja narativne integracije dogodka v življenjsko zgodbo posameznika.

2.1.1.2. Kronična travma

Kronična travma se pojavi, kadar je oseba več časa izpostavljena travmatičnim situacijam. To vključuje dolgotrajno fizično ali čustveno nasilje, zanemarjanje, zlorabe ali vojna okolja. Posledice kronične travme so pogosto bolj razsežne, saj vplivajo na posameznikov dolgoročni razvoj in oblikovanje osebnosti (Van der Kolk, 2005).

2.1.1.3. Kompleksna travma

Kompleksna travma vključuje dolgotrajno, večkratno izpostavljenost travmatičnim dogodkom, običajno v okviru pomembnih odnosov – najpogosteje v otroštvu. Značilna je za družinske sisteme, kjer so prisotni zasvojenost, nasilje ali zanemarjanje. Posamezniki z izkušnjo kompleksne travme imajo pogosto težave z regulacijo čustev, s samopodobo in z navezanostjo (Herman, 1992; Courtois in Ford, 2009).

Medtem ko posttravmatska stresna motnja opisuje reakcijo na enkratni travmatičen dogodek, kompleksna travma vključuje globlje spremembe v strukturi osebnosti, regulaciji čustev, zaznavanju sebe in drugih ter v medosebnih odnosih (Gostečnik, 2008).

V družinah, kjer je prisoten alkoholizem, je otrok pogosto izpostavljen nepredvidljivim, kaotičnim in čustveno zanemarjajočim okoliščinam, ki ustvarjajo pogoje za razvoj kompleksne travme. Otrok se v takšnem okolju ne more ustrezno čustveno razvijati, saj so skrbniki bodisi odsotni, čustveno nedostopni ali celo sami vir ogrožajočega vedenja. Posledično se v otroku oblikujejo obrambni mehanizmi, kot so disociacija, notranji razcep in potlačitev, ki mu omogočajo psihološko preživetje, a hkrati dolgoročno ovirajo vzpostavljanje varnih odnosov v odraslosti (Gostečnik, 2008; Simonič, 2022).

Kompleksna travma vpliva tudi na razvoj nevrobioloških struktur, povezanih z odzivanjem na stres in regulacijo čustev. Raziskave so pokazale, da kronični stres v otroštvu vpliva na delovanje limbičnega sistema, predvsem amigdale in hipokampusa, kar povzroča povečano občutljivost na grožnje in težave z obdelavo čustev (Van der Kolk, 2015). Ti učinki niso le biološki, temveč se odražajo tudi v načinu, kako posameznik doživlja sebe in druge – pogosto z občutkom nevrednosti, sramu in nezmožnosti vzpostavljanja stabilne identitete.

V partnerskih odnosih odraslih otrok alkoholikov se posledice kompleksne travme kažejo kot težave pri vzpostavljanju zaupanja, stalna potreba po nadzoru, hipersenzitivnost na kritiko ter izogibanje ranljivosti. Partner pogosto postane nezavedni sprožilec potlačenih občutkov iz otroštva, kar vodi v preigravanje starih vzorcev, kot so vloga žrtve, reševalca ali distanciranega opazovalca. Takšni odnosi so pogosto intenzivni, nestabilni in čustveno izčrpavajoči, saj posameznik ne deluje iz sedanjosti, temveč iz nepredelanih vsebin preteklosti (Heller in LaPierre, 2012).

Razumevanje kompleksne travme je zato ključno pri oblikovanju učinkovitih podpornih pristopov, tako na področju psihoterapije kot tudi v okviru socialnega dela. Pristopi, ki ne upoštevajo razvojne kompleksnosti travmiranega posameznika, lahko nehote reproducirajo občutke nerazumevanja in izolacije. Vključitev travmi prijaznih metod dela, ki gradijo na stabilnosti odnosa, predvidljivosti in sočutni prisotnosti strokovnjaka, predstavlja temelj za okrevanje in ustvarjanje novih odnosnih vzorcev (Steele in Kuban, 2011).

2.1.1.4. Razvojna travma

Razvojna travma je oblika travmatične izkušnje, ki se ne pojavi kot enkratni dogodek, temveč kot ponavljajoč se vzorec neustreznega, nevarnega ali zanemarjajočega odnosa z najbližjimi skrbniki v zgodnjem otroštvu. Zanj je značilno, da poseže v temeljne razvojne procese otroka in vpliva na njegovo samopodobo, občutek varnosti, oblikovanje navezanosti in kasnejše medosebne odnose (Gostečnik, 2008; Schore, 2001). Gre za kronične in pogosto neprepoznane oblike psihične ogroženosti, ki ne temeljijo nujno na fizični ogroženosti, temveč na pomanjkanju varne, odzivne in dosledne čustvene navezanosti.

Schore (2001) poudarja, da je razvojna travma pretežno nevropsihološki pojav, ki se zgodi zaradi dolgotrajne čustvene deprivacije ali zanemarjanja, kar ima neposredne posledice na razvoj možganskih struktur, povezanih z uravnavanjem afektov in navezanostjo. Otrok, ki v ključnih razvojnih obdobjih ne dobi doslednega, varnega odziva staršev, razvije strategije preživetja, kot so potlačitev čustev, disociacija in hipervigilanca. Čeprav so ti mehanizmi na kratek rok učinkoviti za ohranjanje psihološkega ravnotežja, dolgoročno ovirajo sposobnost za vzpostavljanje zdravih odnosov in notranjo stabilnost.

Gostečnik (2008) opozarja, da se razvojna travma zapisuje v telo in čustveni svet posameznika, pri čemer ne gre le za spomin na boleče izkušnje, temveč za celosten način doživljanja sebe in

sveta. Posamezniki z izkušnjo razvojne travme pogosto nimajo dostopa do občutka varnosti, ki je nujen za raziskovanje, povezovanje in izražanje čustev. Njihova navezanost je praviloma neorganizirana, kar pomeni, da ne zaupajo niti sebi niti drugim, ob tem pa niso razvili učinkovitih strategij za soočanje z bližino ali ranljivostjo (Heller in LaPierre, 2012).

V kontekstu družin z alkoholizmom je razvojna travma še posebej pogosta, saj prisotnost zasvojenosti pogosto pomeni čustveno odsotnost ali nepredvidljivost skrbnikov, kar preprečuje oblikovanje varne navezanosti (Perko, 2011). Alkoholizem enega ali obeh staršev vpliva na celotno družinsko dinamiko – otrok se pogosto znajde v vlogi odraslega, ki skrbi za druge, ali pa postane neviden in se prilagaja, da bi preživel. Ti vzorci se pogosto prenesejo tudi v odraslost, kjer posameznik v odnosih išče tisto, česar v otroštvu ni prejel – varnost, priznanje in brezpogojno sprejetost.

Razvojna travma je torej globoko ukoreninjena in se ne izraža vedno v očitnih simptomih. Pogosto je prekrita z visoko funkcionalnostjo, perfekcionizmom ali odmikom od čustev, kar otežuje njeno prepoznavo in obravnavo. Heller in LaPierre (2012) opozarjata, da je ključna značilnost razvojne travme prav njena kompleksnost – posameznik ne zmore jasno ločiti, kaj je bilo disfunkcionalno, saj je bila to njegova "normalnost".

Zaradi vsega navedenega je pri obravnavi oseb, ki prihajajo iz okolja razvojne travme, nujen celosten in travmi-senzibilen pristop, ki vključuje razumevanje nevrobioloških, psiholoških in odnosnih posledic takšnih izkušenj (Gostečnik, 2008; Van der Kolk, 2005). Le tako je mogoče omogočiti postopno razgradnjo toksičnih notranjih vzorcev in gradnjo novega, varnejšega odnosa do sebe in drugih.

2.1.1.5. Medosebne travme

Po mnenju Rosenbloom in Williams (2010) so medosebne travme tiste, pri katerih je povzročitelj človek. Najpogosteje se izražajo v obliki nasilja ali izgube pomembne osebe. Med takšne dogodke sodijo na primer izkušnje vojne, fizičnega ali spolnega nasilja, oboroženih ropov in smrti bližnjega.

Van der Kolk (1996) poudarja, da se medosebne travme pogosto razvijejo kot posledica dolgotrajnega bivanja v disfunkcionalnih odnosih znotraj družinskega sistema, kjer posameznik ponotranji travmatične izkušnje, kar vpliva na njegovo nadaljnje doživljanje sebe in drugih.

Rus Makovec (2003) poudarja, da so medosebne travme med najzahtevnejšimi oblikami travm, saj povzročajo najgloblje poškodbe v človekovi duševnosti – še posebej, kadar se zgodijo v zgodnjem razvojnem obdobju in vključujejo osebe, na katere je otrok čustveno navezan. Takšne zgodnje izkušnje ogrožajo razvoj duševnih in medosebnih sposobnosti, ki so ključne za kasnejše učinkovito soočanje s stresom.

Gostečnik (2008) pojasnjuje, da v primerih zlorabe ali zanemarjanja s strani skrbnika govorimo o odnosni travmi. Bolj kot skrbnik otroka ignorira, zavrača ali se ne odziva na njegova čustva, globlje se utrjuje travmatično stanje v otroku. Če je otrok dlje časa ujet v intenzivnem stanju vznemirjenosti, brez ustreznih mehanizmov za pomiritev, lahko to pusti trajne posledice v njegovem razvoju.

2.1.1.6. Kumulativna travma

Kumulativna travma označuje proces postopnega kopičenja manjših, navidezno manj intenzivnih stresnih dogodkov, ki se ponavljajo skozi daljše časovno obdobje. Čeprav posamezni dogodki sami po sebi ne presegajo zmožnosti obvladovanja, se zaradi svoje ponavljajoče narave in dolgotrajne prisotnosti v življenju posameznika kopičijo ter povzročajo podobne posledice kot akutna ali kompleksna travma (Cvetek, 2009).

Za kumulativno travmo je značilno, da se ne razvije kot neposreden odziv na en sam preplavljajoč dogodek, temveč kot posledica dolgotrajne izpostavljenosti subtilnim, a kroničnim oblikam stiske. Takšni dogodki vključujejo stalno kritiko, zaničevanje, čustveno zanemarjanje, ignoriranje, poniževanje ali druge oblike tihega nasilja, ki ne sprožijo vedno očitne alarmne reakcije, vendar močno vplivajo na občutek varnosti in vrednosti (Gostečnik, 2008). Posameznik zaradi tega pogosto razvije občutek nevidnosti, neslišnosti in nevrednosti, kar vodi v motnje samopodobe, težave v navezanosti in čustveno zaprtost.

Cvetek (2009) opozarja, da so posledice kumulativne travme pogosto podcenjene, saj v javnem diskurzu travmo še vedno pogosto povezujemo z ekstremnimi dogodki. Prav zato je kumulativna travma še posebej nevarna – ker ostane spregledana in neprepoznana. Zanja je značilna počasna erozija posameznikovega občutka lastne vrednosti in varnosti, kar lahko vodi v razvoj anksioznih in depresivnih motenj ter globoko nezaupanje v odnose.

Van der Kolk (2005) dodaja, da kronični stres nizke intenzivnosti, ki je značilen za kumulativno travmo, prav tako vpliva na možganske strukture, kot so amigdal, hipokampus in prefrontalni

korteks. To pomeni, da so posledice lahko nevrobiološko podobne tistim pri kompleksni travmi – zlasti če se kumulativni stres pojavlja v ranem otroštvu in obdobju oblikovanja temeljnih odnosnih shem.

V kontekstu družin z alkoholizmom se kumulativna travma pogosto pojavi kot rezultat nenehnega čustvenega zanemarjanja, nepredvidljivosti, nejasnih meja in pomanjkanja čustvene validacije. Otroci v takih okoljih pogosto doživljajo občutek, da so sami krivi za dinamike, ki jih ne razumejo, a se jih globoko dotaknejo. Gostečnik (2008) opozarja, da kumulativna travma pogosto deluje kot temelj, na katerem se kasneje razvijajo bolj kompleksne oblike psiholoških stisk.

Zato je ključno, da tudi socialni delavci, terapevti in drugi strokovnjaki prepoznajo kumulativno travmo kot legitimno in relevantno obliko travmatične izkušnje. Njen vpliv je pogosto skrit, a globok, in ga je treba celostno obravnavati, še posebej pri odraslih posameznikih, ki izhajajo iz disfunkcionalnih družinskih okolij.

2.1.1.7. Sekundarna (posredna) travma

Sekundarna travma nastane pri ljudeh, ki so pogosto v stiku z izpovedmi ali s posledicami travme drugih – npr. strokovnjaki v zdravstvu, socialnem delu, psihoterapiji. Posledice so lahko podobne tistim pri primarni travmi, vključno z izčrpanostjo, s čustveno otopelostjo in z umikanjem (Figley, 1995).

2.1.1.8. Kolektivna ali zgodovinska travma

Kolektivna ali zgodovinska travma prizadene večje skupine ljudi in se pogosto prenaša med generacijami. Primeri vključujejo genocid, vojne, holokavst in sistemsko zatiranje. Posledice kolektivne travme vključujejo občutke sramu, nemoči, izključenosti in notranjo razklanost (Kellermann, 2001b; Weingarten, 2004).

2.1.1.9. Medgeneracijske travme

O tej temi več v poglavju Medgeneracijska travma: opredelitev in značilnosti.

2.1.2. Nevrobiologija travme

Nevrobiološki vidiki travme omogočajo globlje razumevanje, kako travmatične izkušnje vplivajo na delovanje možganov in vedenjske vzorce posameznika. Pri dolgotrajni izpostavljenosti stresu, kot je to značilno za otroke, ki odrasčajo v družinah z alkoholizmom, prihaja do sprememb v delovanju osi hipotalamus-hipofiza-nadledvična žleza (HPA), kar povzroča povečano izločanje stresnih hormonov, zlasti kortizola (Van der Kolk, 2015). To lahko vodi v preobčutljivost na stres, motnje spanja, težave s koncentracijo in povečano anksioznost.

Eden ključnih učinkov kompleksne travme je sprememba v delovanju amigdale, hipokampusa in prefrontalne skorje – struktur, ki so odgovorne za obdelavo čustev, zaznavanje nevarnosti in samoregulacijo. Amigdala pri travmatiziranih posameznikih postane pretirano aktivna, kar pomeni, da ti hitreje zaznajo grožnjo, četudi ta v realnosti ni prisotna (Herman, 1992). Hipokampus, ki sodeluje pri oblikovanju spomina in orientaciji v času, je pri dolgotrajni izpostavljenosti travmi pogosto manj aktiven, kar otežuje razmejevanje med preteklostjo in sedanostjo. Posledično lahko posameznik ob sprožilcu ponovno doživlja stare občutke nevarnosti, brez zavedanja, da gre za preteklo izkušnjo.

Možgani otrok se oblikujejo v interakciji z okoljem. Če to okolje vključuje čustveno neodzivne, nepredvidljive ali celo ogrožajoče starše, se v možganskih strukturah utrjujejo vzorci za preživetje, ne pa za varno navezanost. To vpliva na otrokovo sposobnost oblikovanja zanesljivih medosebnih odnosov, kar se pogosto prenese v partnerske odnose odraslosti. Razumevanje teh nevrobioloških mehanizmov je pomembno ne le za psihoterapijo, temveč tudi za socialno delo, saj omogoča bolj sočuten in informiran pristop pri delu z odraslimi otroki alkoholikov.

Poleg nevrobioloških sprememb ima travmatično okolje velik vpliv tudi na oblikovanje samopodobe. Samopodoba se razvija predvsem v odnosih z drugimi, zlasti z bližnjimi odraslimi v zgodnjem otroštvu. Če otrok odrasča v okolju, kjer ni slišan, razumljen ali kjer je pogosto kritiziran in ponižan, začne o sebi oblikovati prepričanja, kot so: »Nisem dovolj dober,« »Moji občutki niso pomembni,« ali »Z mano je nekaj narobe.« Ta negativna jedrna prepričanja se pogosto ohranjajo v odraslosti in vplivajo na to, kako posameznik vstopa v odnose, se odziva na konflikt in doživlja sebe v interakciji z drugimi (Gostečnik, 2008).

Odrasli otroci alkoholikov pogosto poročajo o občutku sramu, krivde in nevrednosti, ki so povezani z notranjo ponotranjenostjo družinske disfunkcionalnosti. Občutek, da morajo nenehno »dokazovati svojo vrednost«, lahko vodi v pretirano storilnost, perfekcionizem ali pa v umik iz odnosov, saj se posameznik ne čuti dovolj varnega za pristno izražanje sebe. Samopodoba tako ni le osebna lastnost, temveč rezultat odnosne izkušnje, ki jo je mogoče razumeti in preoblikovati le v odnosu, ki je varen, podporen in stabilen (Levine in Frederick, 2015).

V kontekstu socialnega dela je pomembno, da strokovnjak ne obravnava posameznika zgolj skozi vedenjske izraze (npr. anksioznost, težave v odnosih), temveč da razume globlje plasti izoblikovane samopodobe, ki so pogosto prežete s travmatičnimi izkušnjami. Cilj ni »popraviti« posameznika, temveč mu omogočiti izkušnjo odnosa, kjer lahko postopoma začne oblikovati bolj pozitivno, celostno sliko o sebi.

2.1.3. Posledice travme

Posledice travme v grobem delimo na kratkoročne in dolgoročne. Odvisne so od mnogih dejavnikov in so specifične za vsako osebo posebej. Travma povzroči posledice na telesni, čustveni, kognitivni, duhovni, medosebni in vedenjski ravni (Rozman, 2015, str. 33–39, 73–75, Hodas, 2006, str. 7–8, 16–28, Van der Kolk, 2015, str. 1–4).

Avtor Carnes (1997, str. 4) grafično prikaže posledice učinkov travme. Pogostejši kot so travmatični dogodki, težje bodo posledice. Če se travmatični dogodki nizke stopnje pojavijo redko, bodo tudi posledice manjše in obratno: posledice bodo najhujše, če se travmatični dogodki visoke stopnje konstantno ponavljajo. Vendar je to le splošno vodilo in ne velja v vsakem primeru in za vsako osebo. Opisano sliko potrjujejo tudi t. i. ACE7 študije po svetu: več travmatičnih izkušenj kot ima posameznik v otroštvu, večje težave se pojavijo v odraslosti tudi na področju fizičnega zdravja (Atwool, 2018, str. 2).

Na fizični ravni se lahko pojavijo otrplost ali kronične bolečine, ki jih ni mogoče pojasniti. Prav tako se lahko pojavijo stresno pogojena stanja, kot je npr. kronična utrujenost. Na fizični ravni so možni glavoboli, motnje spanja, težave z dihanjem in prebavne motnje (Hodas, 2006 str. 17–20, Levine in Frederick, 2015, str. 98–115, Scaer, 2001, str. 74–78). Na čustveni in kognitivni ravni se lahko pojavijo depresija, anksioznost, težave obvladovanja jeze, kompulzivna in obsesivna vedenja, disociacija, preokupiranost s spomini na travmatični dogodek (dogodke),

težave s koncentracijo, strah, čustvena otopelost, izguba občutka za čas, težave s spominom in samomorilne misli (Hodas, 2006 str. 19–22, Van der Kolk, 2015, str. 141–142, 162, Scaer, 2001, str. 78–80).

Na duhovni ravni lahko pride do izgube smisla ali upanja, do izgube povezave s samim seboj, z družino, s kulturo, s skupnostjo, z naravo ali višjo silo. Oseba ima lahko občutke sramu ali krivde, lahko se samoobtožuje ali celo sovraži samo sebe. Lahko ima občutek, da je popolnoma drugačna od drugih, nima nobenega občutka povezanosti in lahko se počuti kot slaba oseba (Rozman, 2015, str. 161–167, Hodas, 2006 str. 20, Van der Kolk, 2015, str. 158).

Na medosebni ravni pride pogosto do konfliktov v odnosih z drugimi, do izgube zaupanja. Oseba težko vzpostavlja in neguje tesnejše odnose. V odnosih doživlja reviktimizacijo in zelo težko postavlja meje (Hodas, 2006, str. 20–22, Rozman, 2013, str. 59 –67, Rozman, 2015, str. 146–150, Van der Kolk, 2015, str. 17– 18, 98). Pri travmatsko zaznamovanem vedenju se pogosto pojavlja uporaba nedovoljenih in legalnih drog. Osebe zelo težko uživajo čas z družino ali s prijatelji. Izogibajo se krajem, ljudem, situacijam ali aktivnostim (npr. vožnja avtomobila), ki so kakorkoli povezani z izkušnjo travme ali lahko spominjajo na travmatični dogodek. Osebe lahko kradejo, hazardirajo, se samopoškodujejo, prakticirajo spolna vedenja visokih tveganj, se neredno in nezdravo prehranjujejo, pogosto se izolirajo, imajo samomorilne impulze in so pogosto vključene v kazenske in sodne postopke (Carnes, 1997, str. 5–26, Rozman, 2013, str. 21–45, Rozman, 2015, str. 143–150, Hodas, 2006, str. 20–22).

2.1.4. Vpliv travme na oblikovanje samopodobe

Travma, ki jo povzroča odraščanje v alkoholični družini, ne vpliva zgolj na posameznikovo vedenje in odnose, temveč globoko zaznamuje tudi njegovo doživljanje sebe. Samopodoba predstavlja kognitivno-emocionalno strukturo, ki vključuje predstave, vrednotenja in občutke o samem sebi. Nastaja v kontekstu zgodnjih odnosov in interakcij, predvsem z najpomembnejšimi skrbniki. V družinah, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, ti odnosi pogosto niso varni, dosledni ali čustveno razpoložljivi, kar pomembno vpliva na oblikovanje negativne in ranjene samopodobe (Gostečnik, 2008; Simonič, 2022).

Kronična travma, ki vključuje dolgotrajno čustveno zanemarjanje, poniževanje, nepovezanost ali celo nasilje, povzroča stanje notranje nestabilnosti in občutkov nevrednosti. Takšni občutki postanejo del otrokovega notranjega sveta, ki ga kasneje vodi v odraslosti. Pogosto se razvijejo

jedrna negativna prepričanja, kot so: »nisem dovolj dober«, »z mano je nekaj narobe«, »ne zasluži si ljubezni«, ki oblikujejo temelj samopodobe (Levine in Frederick, 2015; van der Kolk, 2005).

Nevrobiološke raziskave potrjujejo, da dolgotrajna izpostavljenost stresu v otroštvu vpliva na delovanje možganskih struktur, kot sta amigdala in hipokampus. Amigdala postane pretirano odzivna, kar pomeni, da posameznik lažje in hitreje zazna grožnjo ali kritiko, tudi če ta ni realna, medtem ko hipokampus slabše uravnava čustvene spomine in interpretacijo dogodkov. Rezultat je ponavljajoča se aktivacija občutkov sramu in tesnobe, kar še dodatno spodkopava pozitivno samopodobo (van der Kolk, 2005).

Po mnenju Gostečnika (2008) se pri otrocih alkoholikov pogosto oblikujejo obrambni mehanizmi, kot so čustveno umikanje, pretirana odgovornost, zanikanje potreb in občutkov, kar dolgoročno preprečuje razvoj avtentične in zdrave samopodobe. Odrasli otroci alkoholikov pogosto nimajo občutka zase kot za vredno, ljubljeno in kompetentno osebo, temveč svojo vrednost pogojujejo z zunanjimi dosežki ali odobravanjem drugih (Woititz, 2025).

Heller in LaPierre (2012) poudarjata, da pri posameznikih z izkušnjo razvojne travme prihaja do težav pri oblikovanju koherentnega občutka jaza. Samopodoba teh oseb je pogosto fragmentirana in odvisna od trenutnega odnosa ali situacije, kar pomeni, da imajo težave z ohranjanjem notranje stabilnosti v času stresa ali konfliktov. Prav tako pogosto izražajo izrazit perfekcionizem, notranjo kritičnost in močno potrebo po nadzoru – vedenjske oblike, ki služijo kot poskus zaščite pred občutkom notranje nepomembnosti.

Simonič (2022) v svojih raziskavah potrjuje, da je pri odraslih otrocih alkoholikov samopodoba pogosto povezana z notranjimi občutki krivde, sramu in odgovornosti za družinsko dinamiko, ki jo niso mogli nadzorovati. Ti občutki se kasneje prenašajo v odnose, kjer posameznik lahko privzema vlogo t. i. »rešitelja« ali pa se podreja, da bi ohranil odnos, saj se ne počuti dovolj vrednega, da bi bil ljubljen brezpogojno.

Negativna samopodoba, oblikovana v otroštvu, ima posledice tudi za partnerske odnose. Kot navaja Gostečnik (2008), se posameznik s poškodovano samopodobo pogosto nezavedno povezuje z osebami, ki potrjujejo njegova negativna prepričanja – bodisi skozi vzorce zanemarjanja, kritiziranja ali čustvene nedostopnosti. Tako se na nezavedni ravni ponavlja izvorna travmatična izkušnja, kar še utrjuje občutek osebne nevrednosti.

2.2. Medgeneracijska travma: opredelitev in značilnosti

Travma izvira iz grške besede »rana«. Gre za notranjo ranjenost, ki pomembno vpliva na naše vedenje, odnose in dožemanje sveta. Način, kako (ne)zavedno obvladujemo to ranjenost, oblikuje naše družbene navade in celo zmožnost razmišljanja o pomembnih življenjskih temah (Maté, 2023, str. 30). Hkrati pa se beseda travma uporablja za opis dogodka, ki pri osebi povzroči tako visoko stopnjo nemira in stresa, da presega njeno sposobnost sprejemanja in integriranja čustev, ki jih sproži ta izkušnja (Rozman, 2015).

V preteklosti so za opredelitev travmatične izkušnje najpogosteje uporabljali kriterije, ki jih zasledimo pri diagnozi posttravmatske stresne motnje (PTSM, *angl. posttraumatic stress disorder*), a je sama definicija naletela na precej kritik predvsem z vidika njene definicije travmatičnega dogodka, za katerega se pogosto uporablja definicija Carlsona in Dalenberga (2000), ki pravi, da travmatičnega dogodka ni mogoče nadzorovati ter je ekstremno negativen in nepredvidljiv ali nenaden (Cvetek, 2009, str. 13).

Ob sami besedi travma najprej pomislimo na naravne nesreče, vojne ali nasilna dejanja; raziskave kažejo, da travmatski odziv lahko sprožijo tudi manj očitne, a dolgotrajne in čustveno obremenjujoče izkušnje, tako je lahko tudi odraščanje v alkoholični družini, kjer je prisotna čustvena nestabilnost, zanemarjanje ali nepredvidljivo vedenje staršev, travmatično, četudi otrokovo življenje ni neposredno ogroženo. Ključno pri nastanku travme ni le objektivna nevarnost, temveč predvsem subjektivno doživljanje dogodka in občutek nemoči, strahu ali izgube varnosti, ki pri otrocih močno zaznamuje njihov nadaljnji razvoj in zmožnost oblikovanja zdravih odnosov v odraslosti (Rozman, 2015).

Travmatični dogodki, kot so družinsko in socialno nasilje, posilstvo, napadi, katastrofe, vojne, nesreče in ropi, soočajo ljudi s tako grozo in grožnjo, da lahko pri osebah, ki jih doživijo, začasno ali za stalno spremenijo zmožnost za spoprijemanje s stresom, njihove zaznave grožnje in njihov koncept o sebi (Cvetek, 2009, str. 21). Odraščanje v alkoholični družini je ena izmed t. i. obremenjujočih izkušenj iz otroštva (OIO), ki lahko v odrasli dobi rezultira v postravmatske stresne motnje (PTSM). Posttravmatska stresna motnja (PTSM) je najbolj znan izraz posledic nepredelanih travmatičnih ali hujših stresnih dogodkov (Cvetek, 2006). Hkrati pa je PTSM tudi ena najpogostejših duševnih motenj (van der Kolk, van der Hart in Burbridge, 1995 v Cvetek, 2009). Pri PTSM se travmatični dogodek podoživlja na različne načine. Lahko se pojavljajo vsiljeni spomini na dogodek, ki vsebujejo podobe, misli in zaznave iz dogodka. Vse to pa lahko

spremlja velika telesna in duševna stiska ter včasih občutek čustvene otopelosti, med katerim ponavadi ni telesnega vzburjenja. Lahko pa se pojavijo tudi mučne sanje o dogodku ali pa občutki, da se dogodek ponavlja (Cvetek, 2009). Sama definicija posttravmatske stresne motnje jo definira kot anksiozno motnjo, ki jo definirajo tri skupine simptomov: ponovno doživljanje, izogibanje in hipervzbujenost, ki trajajo vsaj en mesec po travmatičnem dogodku (American Psychiatric Association, 1994, 2000; Shalev, 2000, 2001 v Cvetek, 2009).

Človek, ki je kot otrok pretrpel psihično travmo katerekoli vrste, se navadi na določeno vedenje in odzivanje in se ne ustavi ter vpraša, zakaj to počne (Markham, 1999).

Takšne zgodnje izkušnje bistveno vplivajo na razvoj navezanosti, občutek varnosti, samopodobe in sposobnosti za vzpostavljanje bližnjih odnosov. Raziskave kažejo, da osebe, ki so bile v otroštvu izpostavljene kroničnemu stresu ali čustvenim zlorabam, v odraslosti pogosto razvijejo težave z intimo, zaupanjem in regulacijo čustev v partnerskih odnosih (Rozman, 2015).

Razvojna travma zajema kronične, ponavljajoče se oblike stresa, zanemarjanja in čustvene nepredvidljivosti, ki jih otrok doživlja v svojem primarnem odnosnem okolju, pogosto v družinah, kjer so prisotne zasvojenosti, nasilje ali duševne motnje. Odrasli otroci alkoholikov pogosto odraščajo v disfunkcionalnih odnosih, kjer njihove osnovne čustvene potrebe niso bile zadovoljene, kar vodi v neustrezen razvoj samopodobe, občutka varnosti in sposobnosti regulacije čustev (Woititz, 2025).

Tovrstna travmatična razvojna izkušnja se pogosto nadaljuje v odraslosti v obliki t. i. odnosne travme. Posamezniki s tovrstnim ozadjem lahko v odraslih odnosih ponavljajo zgodnje nezavedne vzorce, npr. izogibanje bližini, idealizacijo partnerja, pretirano potrebo po potrditvi ali celo vstopanje v odnose, kjer se ponovno počutijo čustveno zapuščeni ali ogroženi (Knight, 2015). S tem nezavedno iščejo priložnost za razrešitev pretekle bolečine, vendar pogosto znova doživljajo razočaranje ali zavrnitev, kar pogloblja njihovo notranjo stisko (Heller in LaPierre, 2012).

Raziskave kažejo, da so odrasli otroci alkoholikov bolj nagnjeni k razvoju anksioznih in izogibajočih stilov navezanosti, kar negativno vpliva na kakovost partnerskih odnosov. Med najpogostejšimi izzivi so težave z zaupanjem, čustvena odvisnost, strah pred zapustitvijo,

težave pri postavljanju mej in pogosto idealiziranje partnerjev (Kelley et al., 2005; El-Guebaly et al., 1993).

Kot opozarjata Steele in Kuban (2011), je pri delu z odraslimi, ki imajo izkušnjo razvojne travme, nujno upoštevati kompleksnost njihovih odnosnih izkušenj. Pristop, utemeljen na razumevanju travme, omogoča, da strokovnjak prepozna tovrstne ponavljajoče se vzorce in posamezniku pomaga razvijati bolj zavestne, varne in zdrave odnose.

S tem postane jasno, da razvojna travma ne ostaja omejena na otroštvo, temveč se njen vpliv razširi v odraslost in partnerske odnose. Razumevanje te povezave je ključno za učinkovito obravnavo medgeneracijske travme v okviru socialnega dela.

Travma v otroštvu je pomemben dejavnik tveganja za razvoj dušernih motenj v poznejšem življenju, vključno s PTSM, z anksioznimi motnjami in večjo depresivno motnjo (Ballenger in dr., 2004; Nemeroff, 2004 v Cvetek, 2009, str. 46).

Travma se lahko prenaša tudi med generacijami – z nezavednimi vedenjskimi in čustvenimi vzorci, ki jih posameznik prenese iz svoje primarne družine v lastne odnose in starševsko vlogo (Rozman, 2015).

2.2.1. Medgeneracijska travma

Travma, ki se prenaša iz roda v rod, ima mnogo terminov, najpogostejši pa so »medgeneracijska travma« (Rakoff, Sigal in Epstein, 1996, v Dass-Brailsford, 2007), »generacijska dediščina« (Gostečnik, 2008), »podedovana travma oz. dedno breme« (Jaschke, 2011), »družbena travma« (Bussey in Bula Wise, 2007) in »zgodovinska travma« (Brave Heart, 2007, v Bussey in Bula Wise, 2007).

Na podlagi spoznanj in raziskav več znanstvenikov o tem, kako se stres lahko deduje, začnemo spoznavati tudi, kako se lahko biološki ostanki travm, ki jih je doživela babica, prenašajo skozi generacije in imajo daljnosežne posledice. Lipton (2006), v Wolynn (2022), tako trdi, da »lahko materina čustva, kot so strah, jeza, ljubezen ali upanje, biokemično spremenijo izražanje genov potomcev« in iz tega izhaja, da se lahko kronična ali ponavljajoča se čustva, kot sta jeza in strah, vtisnejo v otroka in pripravijo oz. vnaprej programirajo, kako se bo prilagodil svojemu okolju (Wolynn, 2022, str. 41–42).

Travma staršev se lahko nezavedno prenese na otroke prek različnih psihosocialnih in vedenjskih poti. Med pomembnejšimi mehanizmi prenosa so: projekcija in introjekcija, soodvisnost, zmedene meje v odnosih, posnemanje vedenja ter tišina in dvoumna komunikacija v družini. Starši pogosto ne zmorejo jasno izraziti svojih travmatičnih izkušenj, zato otroci informacije sestavljajo sami in ponotranjijo strahove, krivdo in sram.

Prenašanje se lahko zgodi tudi prek čustvenega vzdušja – otrok začuti, da je svet nevaren, odnosi nezanesljivi in oblikuje podobo o sebi kot nevrednem ali krivem. Zelo pogost je tudi sram, ki se prenaša kolektivno in vpliva na občutek identitete.

Nekateri avtorji opozarjajo tudi na biološke in epigenetske vidike, kjer dolgotrajna travma vpliva na nevrokemične odzive staršev in s tem tudi na otrokovo ranljivost za stres (Kellermann, 2001b; van der Kolk idr., 1996 v Cvetek, 2009).

Tako otroci pogosto nezavedno prevzamejo starševsko bolečino in jo živijo naprej – tudi v lastnih partnerskih odnosih (Cvetek, 2009).

Tako govorimo o tem, da se žrtvam travme dogodki, ki so jih prizadeli v otroštvu, ponavljajo, in to ponavljanje bistveno spremeni tok njihovega življenja (Rozman, 2015, str. 99).

Odrasli otroci alkoholikov občutke, misli, izkušnje in domneve iz otroštva nosijo tako ali drugače s seboj skozi vse svoje življenje. Odrasli, ki ne dela na tem, da bi se spremenil in razvil, ostane povezan s svojimi starši in/ali soprogom oz. soprogo, zato se na delovnem mestu odziva enako, kot se je v šoli, počuti se izoliranega, čeprav je obkrožen z ljudmi, in se boji drugim pustiti, da bi ga resnično spoznali. S tem se povečuje tudi možnost, da bo sam postal alkoholik, se poročil z alkoholikom ali oboje ter tako nadaljeval začarani krog (Woititz, 2025).

2.3. Alkoholizem

Alkohol kot najpogostejša omamna snov je predmet temeljitega znanstvenega raziskovanja, ki so mu posvečene celotne monografije (Edwards 2003) (Ramovš in Ramovš, 2007, str. 30) .

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) uvršča pitje alkohola med najpomembnejše dejavnike tveganja za breme bolezni in prezgodnjo umrljivost. Alkohol je tudi peti najpomembnejši dejavnik tveganja za izgubljena leta zdravega življenja (Ministrstvo za zdravje, 2025).

V Sloveniji smo v letu 2023 imeli zaradi alkohola neposredno pripisanih vzrokov skupno 913 smrti, pri čemer so bile posledice bolj izrazite pri moških kot pri ženskah. To pomeni, da sta vsak dan v povprečju umrli več kot dve do tri osebe zaradi alkohola, v bolnišnicah pa se vsakodnevno na novo v zdravljenje vključi deset oseb zaradi bolezni in stanj, ki so dokazano posledica škodljive rabe alkohola (Ministrstvo za zdravje, 2025).

Alkoholizem pa ni samo osebna motnja posameznika, ampak je tudi družbeni pojav, v katerega so vgrajene vse družbene norme, vrednote, navade, gospodarstva, politike, kulturne in vse druge družbene razsežnosti (Perko, 2013, str. 17). Sodobna evropska družba ga razume kot vsakdanje potrošniško blago, znanstvena spoznanja pa se ujemajo z vsakdanjo tragično izkušnjo mnogih v spoznanju, da alkohol ni blago za vsakdanjo rabo (Babor idr., 2003; Ramovš in Ramovš, 2007, str. 30). Alkoholizem je namreč danes ena najbolj razširjenih odvisnosti, ki prizadeva tako neposredno tiste, ki pijejo, kot vse v njihovi bližini (Simonič, Poljanec in Katona, 2013).

Dolgotrajnejše uživanje alkohola ali drugih omamnih snovi se utiri organsko in psihično kot umetna potreba ali zasvojenost, ki čedalje bolj neizprosno zahteva svojo zadovoljitev, pri tem pa daje čedalje manj užitka v primerjavi z začetnim obdobjem (Ramovš in Ramovš, 2007, str. 29). Pri dolgotrajnejšem uživanju se nujno razvije zasvojenost in pride do postopnega propadanja človeka na vseh razsežnostih (Ramovš in Ramovš, 2007, str. 29).

Alkoholizem je strokovni naziv za celosten splet motenj, ki so povezane s pitjem alkoholnih pijač (Perko, 2013). Je družbena motnja, ki se pri osebi, ki pije, kaže kot čedalje večja odvisnost od alkohola z občasno ali s trajno alkoholno omamo (Rugelj, 2000 v Perko, 2013).

Gre torej za prekomerno in ponavljajoče se uživanje alkoholne pijače, ki privede do telesnih in/ali psihičnih motenj. Odvisnost se kaže v značilnem vedenju in razmišljanju, v močni želji po uživanju alkohola in vztrajanju pri pitju kljub škodljivim posledicam na telesu in v medosebnih odnosih (Židanik, Pastirk in Mrzlekar-Svetel, 2007).

Na alkoholizem torej gledamo preko številnih strok, v svoji nalogi se osredotočam predvsem na pogled alkoholizma skozi prizmo stroke socialnega dela, in sicer kot pravi Perko (2013), ga s socialnega vidika vidimo kot enega glavnih virov socialnih težav, razbitih družin, slabih medsebojnih odnosov itd. (Perko, 2013, str. 16).

Razlago in opredelitev odvisnosti pa v svojem članku Droge in kriminal: kritičen razmislek o njuni zvezi, po avtorjih MacDonald in Patterson (1991), povzema tudi Vera Grebenc (2003, str.

410–411). Socialni model razlage zasvojenosti se osredotoča predvsem na okolje in pozornost preusmeri od posameznika kot bolnika, ki naj bi bil po prepričanjih medicinske stroke kriv za svoje stanje. Uživalec drog postane normalna oseba, ki lahko odloča o zdravljenju, svojih pravicah in prevzema odgovornost za ravnanje. Seveda pa lahko uživalca drog vidimo tudi kot žrtev socialnega okolja, njegovo vedenje pa pripisujemo življenju v velikem ekonomskem, socialnem in čustvenem pomanjkanju (Grebenc, 2003, str. 410–411).

Osebe, ki se spopadajo z odvisnostjo, torej hočejo pobegniti iz peklenskega sveta neobvladljivega strahu, besa in obupa (Maté, 2023). Tako je skupna lastnost vsem oblikam zasvojenosti ta, da posameznik pred poseganjem po substanci/dejanju občuti napetost, stisko, tesnobo, vznemirjenje, po posluževanju pa srečo, zadovoljstvo, pomirjenost. Seveda pa so točasni občutki, saj omamljanje z vedenji, s kemičnimi snovmi, z alkoholom itd. privede do poslabšane kakovosti življenja. Svet omame torej ne prinese pravega olajšanja in izpolnitve, temveč pogloblja praznino, od katere pa je treba ponovno bežati ali jo navidezno zapolniti (Simonič, 2023).

2.3.1. Alkoholizem v družini

Uživanje alkohola ne vpliva le na posameznika, temveč tudi na njegove bližnje. Družinski člani pogosto doživljajo čustveno bolečino, negotovost in stres zaradi nepredvidljivega vedenja osebe z motnjo uživanja alkohola. Pogoste so težave v komunikaciji, zmanjšana čustvena povezanost ter povečano tveganje za konflikte in nasilje v družini (Buddy, 2023).

Alkoholizem lahko vodi do različnih težav znotraj družine, vključno z/s:

- **obrambnim vedenjem:** osebe z motnjo uživanja alkohola lahko dojemajo svoje bližnje kot grožnjo, kar vodi v obrambno ali agresivno vedenje.;
- **finančnimi težavami:** prekomerno uživanje alkohola lahko povzroči finančne stiske zaradi izgube zaposlitve ali pretiranega trošenja za alkohol;
- **pravnimi težavami:** vožnja pod vplivom alkohola, nasilje in drugi prekrški so pogoste posledice alkoholizma.;
- **negativnimi čustvi:** družinski člani pogosto doživljajo občutke žalosti, frustracije in strahu (Buddy, 2023).

V družinskem zakoniku (2017) je družina življenjska skupnost otroka, ne glede na starost otroka, z obema ali enim od staršev ali z drugo odraslo osebo, če ta skrbi za otroka in ima po tem zakoniku do otroka določene obveznosti in pravice.

Čačinovič in Mešl (2020, str. 46) predstavita psihološko definicijo družine kot male skupine, ki jo sestavljata dva ali več posameznikov, ki imajo skupne motive in cilje, pravila, norme in vrednote ter razmeroma trajno izoblikovane vloge, ki uravnavajo delitev dela, hierarhijo moči, način komuniciranja in čustvene odnose.

Družino, ki svojim članom omogoča izpolnjevanje razvojnih nalog, imenujemo funkcionalna družina. Značilnost družine je, da se ves čas spreminja in se mora vedno znova prilagajati spremembam, ki se dogajajo pri njenih članih, ob tem pa vzdržuje svoje notranje dinamično ravnovesje (Milič, 2016, str. 161).

Primarna družina nas v prvih letih odločilno opremi za življenje, določa nas z gensko dedno zasnovo, nato pa nam s svojim slogom življenja, z vrednotami in normami usmerja osebni razvoj (Milič, 2016, str. 161).

Za razvoj otrok v družini ni pomemben samo odnos staršev do otrok, ampak na to vpliva tudi odnos staršev do samih sebe (Perko, 2013, str. 56).

Čačinovič Vogrinčič (1998, str. 23) zapiše, da je družinska skupina prvi socialni sistem, v katerem otrok živi in ki s svojimi značilnostmi vpliva na osebnost otroka v vseh fazah njegovega razvoja. Starši so pomembni drugi, ki določajo svet, ki ga otrok mora internalizirati. Otroci si pomembnih drugih ne more izbrati; internalizirati mora svet, ki ga pomembni drugi določajo zanj.

Erik Erikson je v svoji teoriji psihosocialnega razvoja poudaril pomen socialnih izkušenj pri oblikovanju osebnosti. Po njegovem mnenju je razvoj osebnosti v prvi vrsti socialni proces, kjer so socialne izkušnje pomembnejše od biološkega zorenja. Teorija obsega osem razvojnih stopenj, pri čemer se posameznik na vsaki stopnji sooča z določenimi razvojnimi nalogami in krizami. Uspešno reševanje teh kriz omogoča napredovanje v naslednjo razvojno fazo, medtem ko lahko neuspešno reševanje vodi v razvojne zastoje ali regresijo (Perko, 2011, str. 38).

Ena izmed ključnih razvojnih kriz po Eriksonu je kriza identitete, ki se pojavi v adolescenci. V tem obdobju se posameznik sooča z vprašanji o tem, kdo je in kakšno vlogo ima v družbi. Za otroke iz družin z alkoholizmom je to še posebej zahtevno, saj se lahko ponovno soočajo z nerešenimi konflikti iz otroštva. Če teh konfliktov ne uspejo razrešiti, lahko razvijejo

izkrivljeno samopodobo in občutek zmedenosti glede svoje identitete, kar vpliva na njihove odnose in splošno dobrobit v odraslosti (Perko, 2011).

Populacijo v nalogi sestavljajo odrasli otroci alkoholikov. Ta pojem je opredeljen kot osebe, stare nad 18 let, ki so odraščale v družinah, v katerih sta bila eden ali oba od staršev zasvojen/a z alkoholom (Rangarajan, 2008 v Trtnik, 2010, str. 7). Izraz odrasli otroci alkoholikov ima dvojen pomen, označuje odraslo osebo, ki je ujeta v strahove in reakcije otroka, ter otroka, ki je bil prisiljen postati odrasel, ne da bi šel skozi naravne faze razvoja otroka, ki postopno vodijo do tega, da se razvije v zdravo odraslo osebo (Rouben, Enrique, 2001 v Trtnik, 2010, str. 7).

2.3.2. Družinska dinamika v alkoholični družini

Družina predstavlja prvo okolje, v katerem se človek sreča s procesom socializacije, zato močno vpliva na oblikovanje odnosov – tako z bližnjimi kot s širšim družbenim okoljem. V tem okviru se učimo osnov ljubezni, zaupanja, zadovoljevanja temeljnih potreb, razvijanja samostojnosti in drugih ključnih življenjskih veščin. Načini spoprijemanja z izzivi, ki jih razvijemo kasneje v življenju, pogosto izvirajo prav iz izkušenj v družinskem okolju (Vries in Bouwkamp, 2002).

Partnerski in družinski odnosi imajo v tradiciji pomoči, ki poudarja pomen odnosov, prav posebno težo. Gre za izjemno intenzivne vezi – tako po količini skupno preživetega časa in skupnih življenjskih področjih (kvantitativni vidik), kot želji po medsebojnem pomenu in občutku odgovornosti, ki izhaja iz krvnih in ljubezenskih povezav (kvalitativni vidik). Zaradi te intenzivnosti lahko ti odnosi močno zaznamujejo posameznike – tako pozitivno kot negativno (Vries in Bouwkamp, 2002, str. 60).

Za razumevanje razvoja družinskih poti je ključno poznavanje njihovih časovnih zaporedij in prehodov, kar je dragoceno tudi v raziskovalnem delu z družinami. V zadnjih letih se ti poteki spreminjajo – npr. se podaljšuje čas, ko mladi zapustijo dom ali ustvarijo lastno družino. Po razlagi Boljke (2017, str. 50) pluralizacija in individualizacija življenjskih poti vplivata tudi na spreminjanje pojmovanja otroštva, vzgoje in starševskih vlog.

Čaćinovič Vogrinčič in Mešl (2020, str. 72) opisujeta družinski življenjski potek kot niz dogodkov, ki prinašajo pomembne kvalitativne spremembe v strategijah in možnostih družinskega sistema – od vzpostavitve partnerstva do smrti partnerjev. Zaradi teh razvojnih faz se mora družina neprestano prilagajati. Vsaka sprememba enega člana vpliva na celoten sistem,

kar zahteva reorganizacijo družinskega življenja (Nichols, 2010, str. 103–104). Družine se običajno ne spreminjajo postopoma, temveč skozi večje prelomne dogodke, kot so rojstvo otroka, ločitev ali kopičenje manjših sprememb. Po obdobjih sprememb navadno sledijo faze stabilnosti, ko se novo stanje umiri (Nichols, 2010).

Prehodi znotraj družine prinašajo izzive, na katere se morajo družinski člani prilagoditi. Pri tem imata ključno vlogo dve temeljni človeški potrebi – po avtonomiji in povezanosti. Vries in Bouwkamp (2002, str. 25) poudarjata, da si pri uresničevanju potrebe po avtonomiji posameznik prizadeva biti to, kar je, in razvijati lastne potenciale. Potreba po povezanosti pa se izraža v želji po priznanju in sprejetosti s strani drugih – šele skozi odnose lahko posameznik zares izkusi svojo človeškost. Čačinovič Vogrinčič (1998, str. 10) pojasnjuje, da psihološka naloga družine vključuje ravnotežje med avtonomijo – kot pravico in sposobnost posameznika, da poskrbi zase – ter povezanostjo, ki izraža nujnost pripadanja in skrbi za druge. Družina je torej temeljni prostor, kjer se posameznik uči usklajevanja teh dveh potreb in prevzemanja odgovornosti za odnose.

Zasvojenost je kompleksen problem celotne družine in ne zgolj tistega njenega člana, ki zlorablja alkohol, saj so v družini vsi podrejeni vplivom zasvojenosti in prežeti z njeno uničevalno močjo (Rijavec Klobučar v Simonič, 2023, str. 134).

Alkoholizem pa ustvarja tudi za razvijajoče se otroke izjemno nezdravo družinsko okolje. Otroci alkoholikov pogosto doživljajo veliko negotovosti in nestabilnosti v družinskem življenju ter imajo večje tveganje, da bodo priča nasilju v družini ali spolni zlorabi – ali pa bodo žrtve teh izkušenj sami (Understanding Alcoholism, n. d.).

Prisotnost alkoholika v družini poruši normalno, zdravo družinsko dinamiko in povzroči številne težave, ki vodijo v disfunkcijo. Partner ali zakonec alkoholika pogosto dvomi vase in se sprašuje, ali sam prispeva k težavi. Alkoholizem je bolezen, ne krivda posameznika. Včasih partner alkoholika prevzame vlogo *omogočevalca*, ko skuša ohraniti mir v družini ali zaščititi otroke pred vplivom alkoholika (Understanding Alcoholism, n. d.).

2.4. Vloge otrok v alkoholični družini kot osnova za vedenjske vzorce v partnerstvu

Za zdrav razvoj otroka sta pomembna odnos z materjo in očetom ter vzdušje, ki vlada v družini. Zgodnje interakcije s starši so temelj otrokovega razvoja in njegovih kasnejših odnosov z drugimi (Perko, 2011, str. 20).

Številne študije in stroka se strinjajo, da kadar je v družini od alkohola odvisna vsaj ena oseba (še posebej, če je to starš), je s tem globoko prizadeta celotna družina (Simonič, 2022).

Otroci, ki odrasčajo v alkoholični družini, pogosto izražajo in ponotranjijo boleče ter travmatične izkušnje, ki zaznamujejo družinsko okolje. Ponotranjijo določene vloge in osnovno pravilo je, da so le-te toliko globlje in bolj dramatične, kolikor silovitejši in razdiralnejši je zakonski konflikt (Perko, 2011, str. 23).

Nerazrešene vsebine se od staršev prenašajo nanje in tako prevzemajo naslednje vloge:

- a) **DRUŽINSKI HEROJ** ali **ODGOVORNI** je običajno prvorojenec, ki prevzame odgovornost za družino z alkoholikom. Skrbi za mlajše sorojence in čustveno nemočno mamo, nadomešča odsotnega ali nezanesljivega očeta ter vzdržuje navidezni red v družini. Je uspešen, zanesljiv in pogosto ponos družine, a njegova odgovornost prikriva družinsko disfunkcijo. V odraslosti ostane pretirano odgovoren, težko zaupa drugim in pogosto čuti osamljenost. Do očeta alkoholika ima ambivalenten odnos – ga hkrati podpira in mu nasprotuje, ostaja pa z njim čustveno globoko povezan. Njegova vloga je tragična, saj za svojo žrtev običajno ne prejme priznanja, čeprav si je prizadeval obdržati družino skupaj.
- b) **ŽRTVENO JAGNJE**, **GREŠNI KOZEL** ALI **UPORNIK** je otrok, ki nase prevzema negativna čustva in napetosti družinskega sistema. Pogosto je uporniški, jezen, v šoli neuspešen, lahko razvije vedenjske težave ali zasvojenost. Njegovo vedenje odraža globlje konflikte v družini – večja kot je disfunkcija, bolj izrazit je njegov upor. Starši svojo pozornost usmerijo nanj, kar jim omogoča izogibanje lastnim težavam.

Ta otrok pogosto nezavedno poskuša zadovoljevati čustvene potrebe, zlasti matere, s katero razvije močno in tiho čustveno vez. Ponavlja njene vedenjske vzorce in obrambne mehanizme, kar lahko vodi v depresijo, občutek ogroženosti in notranje stiske. Običajno je drugorojenec, ki v družini razkriva potlačena čustva, a ga zaradi tega označijo kot »problematičnega«. Težko ločuje med svojimi in tujimi občutki, pogosto pa izraža tisto, kar družina potiska v ozadje – jezo, bolečino in nemoč.

- c) *TEŠITELJ OZ. ČUSTVENI OTROK* je običajno tretji po vrsti in nosi vlogo pomirjevalca v družinskem kaosu. Zelo je občutljiv na čustvene napetosti in si prizadeva zmanjševati konflikte. Prevzema odgovornosti staršev, jih posluša in čustveno podpira, čeprav ne razume povsem, kaj se dogaja. S svojim vedenjem odseva stanje starševskega odnosa – bodisi mir ali kaos. V tej vlogi razvije občutek moči, vendar zanemarja lastne potrebe. Tudi v odraslosti nadaljuje s to vlogo, pogosto na račun svojega čustvenega zdravja in osebne razvoja, saj ostaja ujet v osnovni odnos med materjo in očetom.
- d) *DRUŽINSKA MASKOTA* je otrok, ki s humorjem in z igrivostjo prinaša olajšanje v napete družinske situacije. Prevzame vlogo klovna, da bi ohranil mir in povezanost družine. Navzven deluje zabavno, a v sebi je pogosto prestrašen, tesnoben, ima učne težave in je lahko hiperaktiven. Stresa ne zna učinkovito obvladovati, zato je tudi on bolj dovzeten za razvoj zasvojenosti.
- e) *IZGUBLJENI OTROK* je tih, neopazen in ne povzroča težav. Je izjemno prilagodljiv, a znotraj sebe se počuti neljubljenega, nevrednega in praznega. Zaradi potlačenih čustev je nagnjen k težavam s prehranjevanjem, zasvojenostim in duševnim motnjam, v skrajnih primerih tudi psihozam.
- f) *NAJMLAJŠI OTROK* je pogosto razvajan, saj prejema veliko pozornosti, nežnosti in ljubezni. Ima posebno mesto v družini, kjer so njegove potrebe pogosto na prvem mestu. Če je tudi edinec, prevzema različne vloge, ki pomagajo ohranjati družinsko ravnotežje. Tudi v širši družbi si prizadeva najti podobno posebno vlogo, kot jo je imel doma (Gostečnik, 2000 v Perko, 2011).

Otroci, ki odraščajo v družinskem okolju z materjo, zasvojeno z alkoholom, pogosto prevzamejo vloge, ki presegajo njihovo razvojno stopnjo, kar strokovno opredeljujemo kot **parentifikacijo**. Gre za pojav, kjer otrok zaradi disfunkcionalnega družinskega okolja zavzame vlogo odraslega, kar lahko ima pomembne dolgoročne psihosocialne posledice (Hooper et al., 2008). Parentifikacijo delimo na čustveno in instrumentalno. Pri čustveni parentifikaciji otrok postane čustveni opornik mami, pogosto služi kot njen zaupnik ali mediator v družinskih konfliktih. S tem zanemarja lastne potrebe in se prezgodaj odpove otroški vlogi, kar lahko vpliva na oblikovanje njegove identitete, sposobnosti samoregulacije ter kasnejše medosebne odnose (Earley & Cushway, 2002).

Instrumentalna parentifikacija pa pomeni, da otrok prevzame praktične naloge, kot so skrb za mlajše sorojence, gospodinjstvo ali celo urejanje finančnih zadev. Takšna bremena lahko otroku

odvzamejo priložnosti za igro, socialne stike in občutek brezskrbnosti, ki je ključen za zdrav razvoj (Jurkovic, 1997). V mnogih družinah, kjer je prisotna materina zasvojenost z alkoholom, se vzpostavi t. i. *kultura molka*, v kateri se o problemih ne govori. Posledično otrok nima priložnosti, da bi predelal svoje občutke, kar lahko vodi v kronične občutke sramu, krivde in notranjega konflikta (Petrenko et al., 2019).

V odraslosti se posledice takšnega otroštva pogosto izražajo kot anksioznost, depresivnost, težave pri vzpostavljanju in vzdrževanju zdravih partnerskih odnosov, čustvena nestabilnost ter težave pri postavljanju meja. Pogosta je tudi ponovna reprodukcija disfunkcionalnih vzorcev znotraj lastne družine, kar kaže na pomembnost prepoznavanja teh izkušenj v kontekstu socialnega dela (Knight, 2015).

Otroci skozi vloge, ki jih prevzamejo v družini, razkrivajo svoje mesto in način, kako prispevajo k ohranjanju družinskega sistema. Ker preživetje družinskega sistema povezujejo s svojim lastnim, prevzamejo družinsko dinamiko in konflikte z mehanizmom projekcijske identifikacije. Družinska patologija postane njihov način doživljanja odnosov, ki ga nezavedno prenašajo v odrasle odnose. S tem ostajajo ujeti v osnovni družinski scenarij, ki jih trajno zaznamuje (Perko, 2011, str. 27–37).

Odraščanje v okoliščinah, ki jih ustvarja prekomerno pitje v družini, povečuje nevarnost, da bodo otroci staršev, ki so zasvojeni z alkoholom, tudi kasneje kot odrasli razvili nekatere težave (Simonič, 2023).

2.4.1. Teorija navezanosti in alkoholizem staršev

Začetnik teorije navezanosti je John Bowlby, ki je s svojimi raziskavami pomembno prispeval k razumevanju zgodnjih odnosov med otrokom in njegovimi najbližjimi. Kasneje je poudaril, da navezanost ni značilna le za otroštvo, temveč je prisotna skozi celotno življenjsko obdobje (Bowlby, 1969, povzeto po Žvelc in Žvelc, 2006). Raziskave kažejo, da se vzorci navezanosti, oblikovani v otroštvu, večinoma ohranijo tudi v odraslosti (Fonagy, Steele in Steele, 1991).

Bartholomew in Horowitz (1991) sta v raziskavi o navezanosti v odraslosti opredelila štiri stile. Varna navezanost je značilna za posameznike, ki se počutijo varno v odnosih, znajo vzpostaviti intimnost in zaupajo partnerju. Plašljivo-izogibajoča navezanost vključuje željo po bližini, ki jo zavira strah pred zavrtnitvijo in nezaupanje; taki posamezniki postanejo v odnosih pogosto pretirano vpleteni. Preokupirana navezanost je povezana z nizko samopodobo in intenzivnim

iskanjem bližine, kar spremljata ljubosumje in strah pred izgubo partnerja. Pri odklonilno-izogibajoči navezanosti gre za visoko potrebo po neodvisnosti, čustveni distanci in izogibanju bližine (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Otroci alkoholikov pogosto razvijejo stil navezanosti, ki je negotov in zaznamovan z razdrobljenimi odnosi. Ti izvirajo iz nedosledne vzgoje in postavljanja starševskih potreb pred otrokove, kar vpliva na otrokovo sposobnost vzpostavljanja zaupanja in čustvene bližine (El-Guebaly in drugi, 1993; Kelley in drugi, 2005).

Kelley in sodelavci (2005) ugotavljajo, da otroci alkoholikov pogosteje doživljajo anksioznost in izogibanje v romantičnih razmerjih. Odnose pogosto zaznavajo z zadržanostjo, s strahom in potrebo po samozaščiti. Pomanjkanje očetovega sprejemanja in prisotnost psihološkega nadzora sta bila povezana s povečano potrebo po čustveni distanci v odraslosti. Kljub temu si ti posamezniki želijo intimnosti, vendar jih pretekle izkušnje pogosto vodijo v obrambno vedenje, umik in težave z zaupanjem.

Raziskava El-Guebalija in sodelavcev (1993) ugotavlja, da imajo odrasli otroci alkoholikov (OOA) pogosto specifične težave v navezanosti, še posebej ženske. Medtem ko moški niso kazali statistično značilnih razlik v vzorcih navezanosti, so ženske OOA izražale več jeze umikanja, strahu pred izgubo, manjše uporabe partnerske opore in nižjo zaznano dostopnost partnerja. Vse to kaže na disfunkcionalne stile navezanosti. Pri ženskah so se pokazale podobnosti z anksiozno-ambivalentnim slogom navezanosti, kot ga opisujeta Ainsworth (1989) in Bowlby (1977): to pomeni, da si sicer želijo bližine, a hkrati ob stiku izražajo jezo in nezaupanje. Takšni vzorci otežujejo stabilne in podporne partnerske odnose, saj OOA težko zaupajo, se zanesejo na druge ali dopuščajo ranljivost (El-Guebaly in drugi, 1993).

2.5. Vpliv odraščanja v alkoholični družini na partnerske odnose v odraslosti

Odraščanje z alkoholikom močno zaznamuje otrokovo sposobnost oblikovanja in vzdrževanja odnosov. Otroci alkoholikov pogosto razvijejo negotov stil navezanosti, zaznamovan s strahom pred zapuščenostjo in zavrnitvijo, kar se kaže v odnosih s prijatelji, partnerji in sodelavci (Williams, 2015).

Pogoste so tudi težave z izražanjem ranljivosti, bližino in empatijo, ob tem pa se pojavljajo pretirana kritičnost, perfekcionizem, nizka toleranca do sprememb, kronična tesnoba ter občutki nemoči in krivde. V odnosih se lahko kažejo impulzivnost, agresija, neobčutljivost ali celo

zlorablajoče vedenje. Pogosto razvijejo povečano potrebo po nadzoru, kar je povezano tudi s spolom starša alkoholika: otroci očetov alkoholikov kažejo večjo potrebo po nadzoru, medtem ko tisti z materami alkoholičarkami težje zaupajo (Bradley in Schneider, 1990).

Pri mladostnikih so pogoste socialna osama, težave s prijatelji, odklanjanje domačega okolja in zgodnje vstopanje v intimne odnose, vključno z nezaščitenimi spolnimi odnosi in s prezgodnjo nosečnostjo (Velleman in Templeton, 2007).

Ker osebe, ki so odraščale v takšnem okolju, ne razvijejo notranjih strategij za pomiritev lastnih čustev, si pogosto pomagajo z odnosi, s substancami ali z izogibanjem, pri čemer postanejo hitro soodvisni. V želji, da bi zacelili rane iz preteklosti, si ti posamezniki podzvestno izbirajo partnerje, ki jih na različne načine spominjajo na izvirno travmo – nezanesljive, čustveno oddaljene ali celo nasilne osebe. Pri tem je ključna iluzija, da bodo z »uspešno« zvezo popravili ali nadomestili tisto, česar niso prejeli v otroštvu (Rozman, 2015).

Na splošno ti posamezniki doživljajo povečan stres, jezo in razdražljivost, ob tem pa se počutijo drugačne – pogosto manjvredne – kar dodatno otežuje vzpostavljanje in ohranjanje kakovostnih odnosov (Hall in Webster, 2002).

Nezdrav partnerski odnos je pogosto neposredna posledica nevarne navezanosti iz otroštva – otrok, ki se ni mogel zanesti na svoje starše, bo v odraslosti težko vzpostavil občutek varnosti in zaupanja. Tudi ko ima možnost za zdravo razmerje, se mu zdi nezanimivo; reče: »Ni kemije.« A to, kar imenuje »kemija«, je pogosto le adrenalinska reakcija na nevarnost, ne pa prista povezana (Rozman, 2015).

Zaradi izkušenj z manipulacijo, s skrivnostnostjo in z neizpolnjenimi obljubami v otroštvu ti posamezniki pogosto razvijejo povečano anksioznost, težave z zaupanjem in čustveno nestabilnost v odnosih. Vzorci, ki so jih prevzeli od svojih staršev, zasvojenih z alkoholom, lahko vodijo v kaos, nezdrave načine soočanja s stiskami ter povzročajo težave v prijateljstvih, partnerstvih, na delovnem mestu in celo pri vzgoji lastnih otrok (Rock Recovery Center, b. d.).

Raziskava s 166 udeleženci je pokazala, da med moškimi ni bilo statistično pomembnih razlik, medtem ko so ženske, ki so odraščale z alkoholikom, poročale o večji pesimističnosti, nižjem fizičnem in čustvenem počutju ter večji impulzivnosti. Do sprememb so sicer kazale bolj odprt odnos (Baker in Stephenson, 1995).

Posebej pri hčerkah alkoholikov se težave pogosto kažejo v tem, da težje vzpostavijo pristne in ljubeče odnose z moškimi. Pogosto si izberejo partnerje z lastnostmi, podobnimi očetu alkoholiku, kar povečuje tveganje za nadaljevanje zasvojenosti tudi v lastnem življenju.

Študija Kelley in sodelavcev (2014) je pokazala, da je kar 70 % udeleženk z depresivnimi simptomi, ki so bile hčerke alkoholikov, poročalo o partnerjih z zasvojenostjo z alkoholom, pri čemer so tudi same sčasoma povečevale njegovo uporabo.

Tovrstne ženske so bolj nagnjene k čustveni razdvojenosti, nevrotičnosti, nižji samozavesti, pogostejšim zakonskim konfliktom in več izzivom pri vzgoji otrok (Auer, 2002; Perko, 2013; Oravec, 2002).

Domenico in Windle (1993) sta v obsežni raziskavi s 616 ženskami ugotovila, da so hčerke staršev z alkoholizmom kazale nižje samospoštovanje, več čustvene odtujenosti, več zakonskih težav in večjo stisko v starševski vlogi. Poročale so tudi o pogostejšem ignoriranju otrok kot načinu nadzora nad vedenjem.

Dodaten vzorec, ki se pogosto pojavlja, je pretirana potreba po nadzoru in občutek odgovornosti za vedenje drugih, kar pogosto vodi v krivdo in težave v odnosih (Jackson, 1984, po Martin, 1995).

Gre za pojav, ki ga strokovnjaki imenujejo **travmatska navezanost** – močna čustvena vez, ki se vzpostavi v nepredvidljivem in nevarnem odnosu, pogosto z elementi zlorabe, manipulacije in hkratne naklonjenosti. Tako kot pri npr. stockholmskem sindromu, se tudi tu žrtev čustveno naveže na osebo, ki jo ogroža, ker ta ponuja drobce upanja, pozornosti ali bližine. Travmatizirani posamezniki zamenjujejo intenzivnost za intimnost in prav to jih pogosto žene nazaj v odnose, ki reproducirajo stare bolečine (Rozman, 2015).

Tudi na področju kariere in medosebnih odnosov se pojavljajo ovire, zlasti zaradi pomanjkanja zaupanja in nizkega samospoštovanja (Allen, 1986, po Martin, 1995). Ženske, ki so odraščale z materami, zasvojenimi z alkoholom, pogosto poročajo o težnji k izogibanju romantičnim odnosom (Kelley in drugi, 2010).

Travmatska navezanost pa ni le posledica pretekle bolečine – pogosto postane način čustvenega funkcioniranja. Posamezniki si za partnerje izbirajo osebe, ki potrjujejo njihovo notranjo sliko sebe kot nevrednega ljubezni, hkrati pa si zelo želijo, da bi jih nekdo vendarle izbral, rešil ali potrdil. Ta notranji konflikt vodi v toksične odnose, obsedenost s partnerjem, občutek nemoči

in ponavljajoča razočaranja. Vse to utrjuje občutek, da so »vedno znova prevarani«, namesto da bi prepoznali svoj vzorec in ga začeli presegati (Rozman, 2015).

2.5.1. Povezava med samopodobo in oblikovanjem partnerskih odnosov

Samopodoba, ki se oblikuje skozi izkušnje v primarni družini, predstavlja temelj, na katerem posameznik gradi svoje odnose v odraslosti. Pri odraslih otrocih alkoholikov je pogosto zaznamovana z občutki sramu, nevrednosti in krivde, kar pomembno vpliva na izbiro partnerja, kakovost čustvene bližine ter dinamiko odnosa. V nadaljevanju predstavljam, kako negativna samopodoba, oblikovana v kontekstu razvojne travme, vpliva na partnerske odnose v odraslem življenju.

Negativna samopodoba, oblikovana v otroštvu ob izkušnjah čustvene zanemarjenosti, nasilja ali nepovezanosti z bližnjimi, predstavlja enega osrednjih dejavnikov, ki vplivajo na oblikovanje in potek partnerskih odnosov v odraslosti. Gostečnik (2008) poudarja, da posamezniki z ranjeno samopodobo pogosto vstopajo v odnose, ki nezavedno reproducirajo njihovo zgodnjo izkušnjo nevrednosti, nepomembnosti ali čustvene zapuščenosti. V iskanju ljubezni in potrditve se tako povezujejo s partnerji, ki ohranjajo to notranjo dinamiko, pogosto prek vzorcev odvisnosti, podrejanja ali čustvene nedostopnosti. Tako nastane ponavljanje travmatičnega odnosa v novi obliki, kar potrjuje tudi koncept t. i. »reenactmenta«, kot ga opiše Van der Kolk (2005), kjer posameznik nevede poustvarja pogoje lastne travme z namenom, da bi jo tokrat razrešil, a pogosto ostaja ujet v bolečem ciklu.

Avtorji, kot sta Heller in LaPierre (2012), dodatno opozarjajo, da je pri posameznikih z izkušnjo razvojne travme pogosto prisotna prekinjena ali neorganizirana navezanost, zaradi česar imajo težave z oblikovanjem stabilne in varne čustvene bližine. Ko se poveže tovrstna oblika navezanosti z negativno samopodobo, se v odnosih izražajo vzorci pretirane prilagodljivosti, potreba po stalni potrditvi, nezaupanje in strah pred zapuščenostjo. Woititz (2025) ugotavlja, da odrasli otroci alkoholikov pogosto menijo, da si zdravega odnosa ne zaslužijo, ter ostajajo v destruktivnih razmerjih, ker se jim ta zdijo »znana« in s tem varnejša kot zdrava, a čustveno nepoznana povezanost.

2.6. Vloga socialnega dela pri prepoznavanju in obravnavi travme

2.6.1. Pristop, utemeljen na razumevanju travme

Socialno delo se srečuje s temo travm že od začetka delovanja. Danes je v svetu vse bolj odmevno razvijanje praks (in celotnih služb) po pristopu, ki temelji na razumevanju travm (*trauma informed practices*) (Mešl, 2015).

Pristop, utemeljen na razumevanju travme, v ospredje postavlja razumevanje travme v vseh aspektih sodelovanja z uporabnikom. Pristop se je začel razvijati v začetku 90-ih let z namenom, da odgovori na potrebe ljudi z izkušnjo travme po varnosti, izbiri in kontroli nad lastnim življenjem (Poole idr., 2013, str. 11–12).

Pristop, ki temelji na razumevanju travme, izhaja iz predpostavke, da lahko ima uporabnik izkušnje s travmo, tudi če tega ne izrazi neposredno. To ne pomeni, da strokovnjak avtomatično sklepa na prisotnost travme ali da je celotna obravnava usmerjena izključno v pretekle travmatične dogodke. Gre za bolj razvito občutljivost do možnega vpliva preteklih izkušenj viktimizacije na uporabnikove trenutne težave ter na njegovo zmožnost za vzpostavljanje zaupanja in odnosa z izvajalcem pomoči. Osnovni cilj tovrstnega pristopa ni raziskovanje travme v njenih podrobnostih, temveč podpora posamezniku pri krepitvi sposobnosti spoprijemanja s stisko ter izboljšanje njegovega vsakdanjega delovanja. Prav tako je pomemben cilj pristopa tudi izogibanje retravmatizaciji uporabnika. Travmatična izkušnja je v procesu pomoči upoštevana, vendar ne predstavlja njegovega osrednjega fokusa (Knight, 2015). Po navedbah SAMHSA, povzeto v Debevc (2022), pristop, utemeljen na razumevanju travme, predvideva, da strokovni delavec oz. delavka:

- razume širši vpliv travmatičnega dogodka, njegovih posledic in razume potek okrevanja;
- prepozna znake in simptome travmatičnih dogodkov pri uporabnikih, strokovnih delavkah oz. delavcih in ostalih vpletenih v postopku zaščite;
- se odziva s podkrepljenim znanjem o travmi in znanje vključuje v postopke oz. praktično delo;
- stremi k temu, da zmanjša možnost retravmatizacije, povzročanja dodatne škode v procesih podpore in pomoči.

Mešl in Drobnič Radobuljac (2019, str. 215–217) ugotavljata, da pristop izhaja iz razumevanja, da je travma pogosto ključen dejavnik pri nastanku številnih težav na področju duševnega

zdravja. V sodelovanju z uporabniki je zato bistveno, da travmatičnih izkušenj ne prezremo, saj te pomembno vplivajo na njihove aktualne življenjske izzive. Pristop priznava prisotnost simptomov travme in njeno vlogo v življenju posameznika, vendar se hkrati ne osredotoča zgolj nanjo. Gre za preplet razumevanja, strokovne zavezanosti in praktičnih ukrepov, katerih cilj je ustrezno odgovoriti na potrebe oseb s travmatskimi izkušnjami na različnih področjih pomoči. Osnovno vodilo pristopa je preprečevanje ponovne travmatizacije in izogibanje povzročanju dodatne škode v podpornih procesih. Travmatično izkušnjo je treba obravnavati spoštljivo, z občutljivim zanimanjem, ter izhajati iz prepričanja, da imajo uporabniki pomembno vlogo kot strokovnjaki za lastno izkušnjo, zato jih je treba aktivno vključevati v sodelovalne procese. Poseben poudarek je namenjen razumevanju vpliva preteklosti na sedanjost, normalizaciji izkušenj sogovornika ter krepitvi njegove moči za bolj učinkovito delovanje v sedanjosti (Mešl in Drobnič Radubljac, 2019).

Temeljna postmoderna izhodišča v socialnem delu so tesno povezana z načeli pristopa, utemeljenega na razumevanju travme. Ključni koncepti, kot so pomen odnosa, ki ga socialni delavec vzpostavi z uporabnikom, prepoznavanje sogovornika kot strokovnjaka na podlagi lastnih izkušenj, soustvarjanje želenih izidov v sodelovalnih procesih pomoči, osredotočenost na sedanjost, perspektiva moči, spodbujanje odpornosti ter etika udeležnosti, so prav tako temelj sodobnih pristopov pri delu s travmatiziranimi posamezniki (Mešl in Drobnič Radubuljac, 2019, str. 217).

Izpostavimo samo koncept Dennisa Saleebeya, perspektivo moči, ki pravi, da pri tej praksi socialni delavec pomaga odkriti, olepšati, raziskati in izkoristiti uporabnikovo moč in vire ter mu s tem pomaga doseči njegove cilje in sanje, s tem pa razbije okove ovir in nesreč. Prav tako samo dodajanje moči lepo dopolnjuje delo socialnih delavcev, kjer je sama definicija dodajanja moči, da gre za podpiranje posameznikov, skupin, družin, da odkrijejo in razširijo svoje vire ter orodja v sebi in okoli sebe (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2009).

Levenson (2020) poudarja, da pristop, ki temelji na razumevanju travme, prepoznavata ter se odziva na trenutne stiske in izzive uporabnikov skozi prizmo travmatskih izkušenj. Po njenem mnenju socialne delavke in delavci, ki sledijo tem načelom, namesto da bi v delovnem odnosu ponavljali škodljive vzorce odnosov, ustvarjajo varen prostor, kjer lahko oseba izkusi drugačen odnos, in sicer tak, ki spodbuja ponovno razvijanje zdravih medosebnih veščin. Avtorica izpostavlja, da se tovrsten pristop lahko prenese na različna področja socialnega dela z osredotočanjem na vzpostavljjanje občutka varnosti, zaupanja, izbire, sodelovanja in krepitve

moči. Ob tem opozori, da čeprav so številne organizacije že vključile posamezne elemente tega pristopa in so mnogi socialni delavci z njim že seznanjeni, je njegova polna integracija v obstoječe sisteme pomoči še vedno velik izziv.

2.6.2. Temeljni elementi pristopa, utemeljenega na razumevanju travme

SAMHSA v Debevc (2022) kot temeljna načela pristopa, utemeljenega na razumevanju travme, definira zagotavljanje varnosti, zaupanje in transparentnost, sodelovanje in vzajemnost, dodajanje moči in izbira, povezovanje oseb z izkušnjo travme oz. partnerstva preživelih ter upoštevanje kulturnega, zgodovinskega in spolnega konteksta.

Avtorici Mešl in Drobnič Radobuljac (2019, str. 216) navajata naslednje elemente pristopa, utemeljenega na razumevanju travme (po Steele in Malchiodi, 2012, str. 16–17):

- razumevanje travme in njenih vplivov (prepoznavanje vedenj in odzivov, ki se zdijo v sedanjosti neučinkoviti, kot možno prilagoditev na pretekle travmatične izkušnje);
- zagotavljanje varnosti (vzpostavljanje varnega fizičnega in čustvenega okolja);
- zagotavljanje kulturnih kompetenc (izhajanje iz razumevanja, da kulturni kontekst vpliva na posameznikovo zaznavanje, odzive na travmatičen dogodek in okrevanje, spoštovanje raznovrstnosti, različnih kulturnih ozadij in temu prilagojeno sodelovanje);
- povečanje nadzora, izbire in avtonomije osebe z izkušnjo travme (podpora oz. usmerjanje k večanju moči nad življenjem in kompetenc, ki večajo občutek avtonomije posameznika);
- delitev moči in vodenja (spodbujanje demokracije, izenačevanje razlik v moči in porazdelitev moči ter sprejemanja odločitev na vseh ravneh organizacije);
- integracija pomoči (ohranjanje celostnega pogleda na uporabnike in proces okrevanja ter spodbujanje sodelovanja znotraj organizacije in med različnimi sistemi pomoči);
- okrevanje se zgodi v odnosih (vzpostavljanje varnega, pristnega in pozitivnega odnosa, kar pomembno pripomore k uspešnemu okrevanju osebe z izkušnjo travme);
- okrevanje je možno (sodelovanje temelji na razumevanju, da je okrevanje možno za vsakogar, spodbujanje medosebne podpore, usmerjenost na vire moči in odpornost, oblikovanje v prihodnost usmerjenih ciljev ter zagotovitev priložnosti za vključevanje uporabnika v programe na vseh ravneh sistema).

2.6.3. Izzivi pri delu z odraslimi otroki alkoholikov z vidika prakse, utemeljene na razumevanju travme

Pri delu s posamezniki, ki so odraščali v alkoholičnih in čustveno zanemarjajočih okoljih, se socialni delavci pogosto srečujejo z različnimi izzivi. Travma iz otroštva je lahko potlačena, neozaveščena ali nerazpoznana – posameznik svojih težav ne povezuje nujno z izvorno družino. Včasih ne želi govoriti o preteklosti, v drugih primerih pa ni sposoben izraziti izkušenj, ki jih je doživljal kot otrok. To zahteva, da strokovnjak ohranja občutljivost in deluje znotraj uporabnikove pripravljenosti za razkrivanje, pri tem pa se zaveda tveganja ponovne travmatizacije (Knight, 2015).

Knight (2015) kot drug pomemben izziv navaja čustveno odzivnost samega strokovnjaka. Delo s travmatiziranimi posamezniki lahko sproži občutke nemoči, jeze, žalosti ali celo pretirane identifikacije, kar lahko vodi v pojav sekundarne travme ali sočutne izčrpanosti. Zato je v praksi utemeljeni na razumevanju travme nujno, da imajo strokovnjaki na voljo redno supervizijo in varna mesta za refleksijo, kjer lahko obdelajo svoje odzive.

Eden od ciljev tovrstnega pristopa je tudi krepitev občutka moči in nadzora pri uporabniku. Ravno odrasli otroci alkoholikov so pogosto odraščali v okolju, kjer niso imeli vpliva na svoje izkušnje, zato je pomembno, da proces pomoči temelji na spoštovanju njihove avtonomije, izbire in osebnega tempa. Hkrati pa mora strokovnjak ohranjati profesionalne meje, tudi kadar uporabnik izraža intenzivno stisko in išče močno zunanjo oporo (Knight, 2015).

Knight (2015) tako zaključí, da pristop, utemeljen na razumevanju travme, tako ne zahteva le specifičnih metod, temveč predvsem notranjo naravnost strokovnjaka – da v vsakem trenutku ravna spoštljivo, varno in z občutljivostjo do dolgotrajnih posledic travmatičnih izkušenj iz primarne družine.

3. FORMULACIJA PROBLEMA

Odraščanje v družini z alkoholizmom lahko pusti globoke in dolgotrajne posledice, ki se ne končajo z osamosvajanjem iz primarnega okolja, temveč pogosto zaznamujejo posameznikovo odraslo življenje, še posebej na področju partnerskih odnosov. Številne raziskave so pokazale, da odrasli otroci alkoholikov (OOA) pogosto poročajo o težavah v vzpostavljanju zaupanja (Bradley in Schneider, 1990; El-Guebaly in drugi, 1993), čustveni bližini (Kelley in drugi, 2005; Williams, 2015), ter v prepoznavanju in izražanju lastnih potreb znotraj intimnih odnosov (Simonič, 2022; Gostečnik, 2008; Rozman, 2015). Kljub temu gre za področje, ki ostaja premalo raziskano, zlasti v kontekstu razumevanja, kako se ti vzorci oblikujejo skozi prenos medgeneracijske travme.

Za raziskovanje točno tega problema, oz. te tematike sem se odločila zaradi osebne zgodbe, saj sem tudi sama odrasla v družini z alkoholizmom. Osebna izkušnja me je spodbudila k poglobljenemu razmisleku o tem, kako nepredelane travmatične vsebine iz otroštva lahko vplivajo na oblikovanje partnerskih odnosov v odraslosti in kako jih posamezniki z zavestnim uvidom lahko prepoznajo, razgradijo ali presežejo.

Osrednji raziskovalni problem moje naloge je tako vprašanje, kako odrasli otroci alkoholikov doživljajo vpliv svojih izkušenj iz primarne družine na partnerske odnose ter katere vsebine, vzorci in dinamike prepoznavajo kot posledico medgeneracijskega prenosa travme, povezane z alkoholizmom.

3.1. Raziskovalna vprašanja

1. Kako posamezniki, ki so odrasčali v družinah z alkoholizmom, opisujejo svoje partnerske odnose?
2. Katere vedenjske in čustvene vzorce prepoznavajo kot posledico medgeneracijske travme alkoholizma?
3. Kako se medgeneracijska travma odraža v dinamiki komunikacije in reševanja konfliktov v partnerskih odnosih?
4. Kako socialno delo lahko podpira posameznike pri prepoznavanju in preseganju destruktivnih medgeneracijskih vzorcev?
5. Kako posamezniki zaznavajo lastne zmožnosti za oblikovanje zdravih partnerskih odnosov kljub izkušnji travme?

4. METODOLOGIJA

4.1. Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo izvedla, je kvalitativna in empirična. Skozi raziskavo sem pridobila nove podatke, zato je iz tega vidika raziskava empirična ter eksplorativna, saj sem pridobivala informacije o tem, kako posamezniki zaznavajo, opisujejo vpliv odraščanja ob staršu alkoholiku na njihove partnerske odnose. Raziskava je eksplorativna, saj sem se osredotočila na zbiranje novih podatkov, pri manjši skupini ljudi, obenem pa to področje v Sloveniji zaenkrat še ni zelo raziskano. Ker sem zbirala besedne opise, je moja raziskava kvalitativna. Kot kvalitativno raziskavo opredeli Mesec (2009) raziskavo, tekom katere zbiramo podatke v obliki besednih opisov, ki so se nanašala na raziskovani pojav.

4.2. Teme raziskave

V svoji raziskavi sem proučevala izkušnje posameznikov, ki so odraščali v družinah z alkoholizmom in danes vstopajo v partnerske odnose.

Teme, na katere se bom osredotočila so:

1. Izkušnje iz otroštva v družini z alkoholizmom

Ugotavljala sem, kako so udeleženci doživljali družinsko okolje v otroštvu, kakšna je bila prisotnost alkoholizma v družini (zlasti pri enem ali obeh starših), kako so zaznavali čustveno klimo in odnose med družinskimi člani ter katera čustva in vedenjski vzorci so bili pri tem prisotni.

2. Vpliv otroških izkušenj na partnerske odnose v odraslosti

Posebno pozornost sem namenila prehodu iz izkušenj primarne družine v oblikovanje partnerskih odnosov v odraslosti. Proučevala sem, kako se otroške izkušnje kažejo v današnjih odnosih, skozi vzorce navezanosti, komunikacije, regulacije čustev, (ne)zaupanja ali potrebi po nadzoru.

3. Zaznavanje lastne zmožnosti za oblikovanje varnih in zdravih odnosov

Zanimalo me je, kako posamezniki doživljajo svojo notranjo moč, ranljivosti in ovire pri vzpostavljanju partnerskih vezi ter katere spremembe opažajo pri sebi skozi proces osebne rasti, refleksije ali terapevtske podpore.

4. Načini soočanja s posledicami travme in iskanje pomoči

V tem sklopu sem se osredotočila na obstoječe strategije spoprijemanja s posledicami medgeneracijske travme, pomen strokovne pomoči ter osebne izkušnje z iskanjem podpore, tako v formalnem (npr. socialno delo, psihoterapija) kot tudi neformalnem (podporna mreža, partner) okolju.

5. Vloga socialnega dela pri podpori otrok alkoholikov

Tu me zanima predvsem kje moji sogovorniki vidijo doprinos socialnega dela v tem procesu, če ga seveda vidijo.

4.3. Merski instrument

Moj merski instrument so smernice za polstrukturiran intervju. Smernice za polstrukturiran intervju sestavljajo vnaprej pripravljena odprta vprašanja, ki zajemajo ključne tematske sklope, in sicer, od izkušenj iz otroštva, vpliva teh izkušenj na partnerske odnose, do strategij spoprijemanja in refleksije posameznikov. Vprašanja so služila kot okvir za pogovor, pri čemer je bila omogočena fleksibilnost v zaporedju in načinu postavljanja vprašanj.

V nadaljevanju sem se osredotočila na udeleženceve izkušnje iz otroštva, še posebej na tiste povezane z odraščanjem v okolju, kjer je bil prisoten alkoholizem. Zanimalo me je, kateri od staršev je pil, kako so otroci doživljali to izkušnjo, katera čustva so jih takrat spremljala in kakšne vzorce so prepoznali v svoji primarni družini. Udeleženci so imeli možnost, da opišejo vpliv teh zgodnjih izkušenj na lastno doživljanje sebe, medosebne odnose in načine čustvovanja.

Jedro intervjuja je bilo namenjeno povezavi med izkušnjami iz otroštva in oblikovanjem partnerskih odnosov v odraslosti ter vplivu izkušenj na odraslost. V tem sklopu sem raziskovala, kako so pretekli dogodki vplivali na njihove sedanje partnerske odnose, kakšne vzorce v komunikaciji ali čustvovanju pri sebi opažajo in na kakšen način prepoznajo vpliv primarne družine na svoja pričakovanja glede partnerstva.

V zadnjih sklopih sem se osredotočila na načine soočanja, vire podpore in osebno rast. Zanimalo me je, ali so udeleženci iskali strokovno pomoč, kakšno vlogo ima njihovo trenutno okolje pri premagovanju težav ter katere spremembe opažajo pri sebi, odkar se zavedajo vpliva izkušenj iz otroštva.

Zaključek intervjuja je namenjen osebni refleksiji in usmerjenosti v prihodnost. Spraševala sem jih, kaj si želijo v prihodnjih partnerskih odnosih, kakšna je njihova vizija osebnega razvoja ter kaj bi svetovali drugim, ki se soočajo s podobnimi izzivi.

Intervjuvance sem povprašala tudi o njihovem pogledu, kje oni vidijo vlogo socialnega dela pri prepoznavanju in obravnavi dolgoročnih učinkov medgeneracijske travme ter katere oblike podpore so bile ali bi bile zanje najkoristnejše.

Pri izvedbi intervjujev sem bila cel čas pozorna na ustvarjanje varnega prostora za deljenje osebnih izkušenj, spoštovanje čustvene občutljivosti tematike in etična načela raziskovanja, zlasti glede zasebnosti, anonimnosti in pravice do prekinitve sodelovanja.

4.4. Populacija in vzorčenje

Populacijo v tej raziskavi predstavljajo odrasli posamezniki, stari med 25 in 70 let, ki so v otroštvu odraščali v družinah z vsaj enim staršem z diagnozo ali znaki zasvojenosti z alkoholom. Vsi vključeni udeleženci so imeli v času raziskave izkušnjo partnerskega odnosa (bodisi aktualno partnersko zvezo ali zaključeno razmerje), kar omogoča ~~analizo vpliva~~ poglobljen vpogled v to, kako sami reflektirajo in opisujejo povezavo med svojimi otroškimi izkušnjami in doživljanjem intimnih odnosov v odraslosti.

Za namene magistrskega dela bom uporabila priročno vzorčenje, saj sem udeležence izbrala med tistimi, ki so bili dostopni in pripravljeni sodelovati, kar pomeni, da so bili dosegljivi in pripravljeni sodelovati v raziskavi. Po definiciji Meseca (2009) bo moj vzorec priročni, saj so v intervjuju sodelovali intervjuvanci, ki so mi bili najbolj dostopni (Mesec, 2009). In sicer, odrasli otroci alkoholikov, ki so izkusili določeno družinsko okolje (alkoholizem vsaj enega izmed staršev) in so trenutno v partnerskih odnosih ali pa so v partnerskih odnosih že bili. Takšen pristop omogoča poglobljeno kvalitativno analizo njihovih izkušenj (Mesec, 2009).

V raziskavi je bil uporabljen priročni vzorec, ki sem ga pridobila po metodi snežne kepe. To pomeni, da so bili prvi udeleženci izbrani na podlagi njihove dosegljivosti in pripravljenosti za sodelovanje, nato pa so ti predlagali druge posameznike, ki ustrezajo raziskovalnim kriterijem. Vzorec torej ni bil izbran namensko na podlagi vnaprej določenega nabora, temveč se je oblikoval preko mreže poznanstev (Brečko, 2005). Kljub temu so bili vsi udeleženci izbrani skladno s specifičnimi vključitvenimi kriteriji: v raziskavo so bili vključeni odrasli (25 – 70 let) otroci alkoholikov (tj. posamezniki, ki so odraščali z vsaj enim staršem, ki je bil zasvojen z

alkoholom), ki imajo ali so imeli izkušnjo partnerskega odnosa. Takšen pristop je omogočil zbiranje podatkov od oseb, ki lahko neposredno reflektirajo povezavo med izkušnjo družinskega alkoholizma in oblikovanjem intimnih odnosov v odraslosti.

4.5. Zbiranje podatkov

Kot omenjeno, sem v raziskavi uporabila kvalitativno metodo zbiranja podatkov, in sicer polstrukturirani intervju, ki omogoča globlje razumevanje subjektivnih izkušenj odraslih otrok alkoholikov v partnerskih odnosih. Ta metoda je primerna, kadar želimo, da vprašanec čim bolj in čim popolneje izrazi svoje mnenje in da s svojimi besedami opiše svoje izkušnje in doživljanje (Mesec, 2009). Polstrukturirani intervju omogoča hkrati usmerjeno raziskovanje vnaprej določenih tem in dovolj prostora za prosto pripovedovanje, kar je posebej pomembno pri občutljivih temah, kot je medgeneracijska travma.

Skupno sem izvedla osem intervjujev. Zbiranje podatkov je potekalo individualno, z vsakim udeležencem posebej, v živo ali preko video klica (Zoom, Google Meet), odvisno od želja in možnosti sogovornikov, tako sem šest intervjujev izvedla v živo, dva intervjuja pa preko aplikacije Zoom. Intervjuji so trajali predvidoma trajali od 60 do 90 minut. Intervjuvanci so bili vnaprej seznanjeni z namenom raziskave, pravico do anonimnosti, možnostjo prekinitve in uporabo podatkov izključno v raziskovalne namene. Pred začetkom intervjuja je vsak sodelujoči podal informirano soglasje.

Intervjuje sem izvajala na podlagi vnaprej pripravljenih smernic za intervju, ki so tematsko razdeljene v več vsebinskih sklopov: otroštvo v alkoholičnem okolju, vpliv izkušenj na partnerske odnose, strategije soočanja in iskanja pomoči ter refleksija in vloga socialnega dela. Smernice sem uporabljala kot okvir, vendar sem v skladu s kvalitativnim pristopom sledila toku pogovora, kadar so udeleženci odprli pomembne teme, ki niso izrecno navedene.

Zbiranje podatkov je potekalo med 15. aprilom in 25. majem 2025.

Za to metodo zbiranja podatkov sem se odločila, ker sem tekom izvedbe intervjujev na ta način pridobila posameznikovo pojmovanje stvarnosti, odgovori so bili bolj življenjski, neizumetničeni in nestereotipni. Prav tako mi je bilo tekom izvedbe pomembno, da se lahko vprašanec izraža svobodneje in bolj sproščeno, kar mi ta metoda omogoča (Mesec, 2009).

4.6. Obdelava in analiza podatkov

Gradivo sem najprej uredila, tako da sem vse intervjuje prepisala oz. zapisala transkripte. Sogovorniki so ostali anonimni. Sledil je izbor izjav za kodiranje, kjer sem izbrala dele besedila, ki so relevantni za raziskavo in jih oštevilčila z zaporednimi številkami in črko intervjuja. Nato sem nadaljevala z odprtim kodiranjem in prostim pripisovanjem pojmov. Tega sem se lotila tako, da sem naredila tabelo odprtega kodiranja, v tabelo razporedila številke izjav, izjave, pojme, podkategorije, kategorije in teme. Sledila je faza osnega kodiranja, v kateri sem iskala povezave med posameznimi kategorijami in temami ter jih vključila v širši interpretativni okvir, ki predstavlja končno teoretično strukturo raziskave (Mesec, 1998).

Analiza je potekala postopno: najprej sem v fazi priprave gradiva vse posnetke intervjujev prepisala in smiselno uredila za nadaljnjo obdelavo.

Slika 4.1: primer razčlenitve besedila na sestavne dele

- **Katera čustva ste pogosto doživljali v otroštvu?**

Sicer se ne spomnim dosti o teh stvareh iz otroštva, bi pa rekla, da je bil prisoten strah (G16) , žalost (G17), mogoče tudi nemoč (G18). Ker je mama delala v dveh smenah, oče pa je bil pač zaradi alkohola nedostopen, nisem mela praktično nobenega, da bi me kdaj potolažil, pomiril (G19). sestra se je odselila, ko sem bila stara 9 let. Mogoče je prej tudi ona predstavljala nekež pozitivnega za mene, pa potli tega kar naenkrat več ni blo (G20).

Vir: Lastna raziskava

Nato sem v fazi odprtega kodiranja iz prepisanih besedil označila izjave in jih po vrsti razvrstila v tabele. Vsaki izjavi sem dodelila oznako intervjuja iz katerega je izhajala in zaporedno številko izjave (npr. G19) . Izjavam sem nato pripisala pojme, kategorije in nadkategorije. Tako strukturirana analiza je omogočila nadaljnjo fazo osnega kodiranja, kjer sem opredelila odnose med vsebinskimi sklopi ter jih povezala v celostno razlago.

Slika 4.2 primer odprtega kodiranja

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
G16	je bil prisoten strah,	Strah	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
G17	žalost,	Žalost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
G18	mogoče tudi nemoč	Nemoč	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
G19	Ker je mama delala v dveh smenah, oče pa je bil pač zaradi alkohola nedostopen, nisem mela praktično nobenega, da bi me kdaj potolažil, pomiril	Pomanjkanje čustvene podpore	Neizpolnjene razvojne potrebe	Izkušnje iz otroštva

Vir: Lastna raziskava

Vse pojme iz odprtega kodiranja sem organizirala znotraj podkategorij, kategorij in tem. Temu delu analize pravimo tudi osno kodiranje.

Slika 4.3 primer osnega kodiranja

SOOČANJE S POSLEDICAMI TRAVME

- Strategije soočanja
 - Beg (A12, A64, B23, C34, C35, E13, E32, E49, G27, G28)
 - Minimalizacija izkušenj (B17)
 - Fizični umik (B26, B27, D42)
 - Umik iz konfliktnih situacij (B69, C45, E30, F19, H41)
 - Preživetvene strategije (C22)
 - Kompenzacija kaosa s kontrolo (C49)
 - Zavestno soočanje s koflikti (E43, E44)
 - Naučena tihost (H15)

Vir: Lastna raziskava

5. REZULTATI

5.1. Demografski podatki

V raziskavi je sodelovalo osem udeležencev, štirje moški in štiri ženske, ki so bili stari med 30 in 66 let. Najstarejša sodelujoča je bila stara 66 let (E1), najmlajša pa 32 let (G1). Udeleženci so prihajali večinoma iz vaškega okolja v različnih slovenskih regijah, kot npr. Spodnje Podravje, Primorska in okolica Ormoža (A2; C2; G2), medtem ko so danes večinoma naseljeni v manjših mestih ali urbanem okolju (D3; H2).

Zaposlitveni status je bil raznolik, nekateri so še vedno aktivno zaposleni v različnih poklicih, kot npr. v IT podjetju, gostinstvu, vojski ali inštalaterstvu (npr. D4; F2; B3), drugi pa so že upokojeni (E3). Večina udeležencev je v daljših partnerskih zvezah, ali pa so bili poročeni, nekateri pa so že izkusili razvezo in vstopili v novo partnersko zvezo (*»Eno leto sem v novi zvezi.«* (C4)).

5.2. Izkušnje iz otroštva

Otroštvo večine udeležencev je bilo zaznamovano s stisko, z občutki nemoči in izgubo varnega prostora (*»Otroštvo je za mene bila velika travma,«* (C19)) je povedala ena izmed sogovornic, medtem ko je druga opisala, da se spominja *»stiske v prsih«*, ko pomisli na dom (*»Svoj dom in nasploh otroštvo najprej povežem s slabimi spomini, s stiskom v prsih.«* (D6)). Pogosti občutki so vključevali strah, žalost, sram, jezo in občutek osamljenosti (npr. A43; D17; G16).

Nekateri udeleženci so izpostavili, da so del spominov potlačili, drugi pa so poskušali najti uteho v zunanjem okolju, in sicer pri sosedih, naravi ali vrstnikih (*»Pa življenje na kmetiji je blo drugačno že z vidika tega, ker sem lahko celo popoldne preživel vuni s kolegi na igrišči ali pa pomagal kej dedeki, ki je delal vse.«* (B13)). Zelo pogosta je bila izguba občutka otroštva kot prostora brezskrbnosti (*»Jaz lahko rečem dobesedno, da nisem mela otroštva, da sem mela grozljivko«* (C10)).

5.3. Družinska dinamika v alkoholični družini

Alkoholizem staršev je močno vplival na medosebne odnose v družini. Vzdušje doma je bilo pogosto odvisno od razpoloženja alkoholiziranega starša, kar je ustvarjalo nepredvidljive in

napete okoliščine (*»Pri nas se nikoli ni vedelo, ali bo dan miren ali pa bo vrglo kaj skozi okno.«* (H6)). Očetje so bili pogosto čustveno in fizično nedostopni, mame pa preobremenjene (*»Mama je dostikrat čarala, da nas je nahranila 4 otroke.«* (E7)), čustveno odsotne ali zaščitniške do otrok (*»Bil vedno kao bolj zaščiten od mame, da nisem rabil kaj delat, ker sem bil tudi bolj majhen.«* (A9)).

V mnogih primerih so otroci prevzemali vloge, ki niso bile primerne njihovi starosti. Postali so zaščitniki, tolažniki ali tihi opazovalci. (*»Pogosto sem jo skušal razveseliti, biti »priden«, da ne bi imela razloga piti«* (H22)). Nekateri so celo morali poskrbeti za osnovne naloge, kot je kuhanje ali skrivanje alkoholiziranosti staršev (*»In takrat sem jaz, verjetno v prvem razredu osnovne šole že, prišla iz šole, vidla, da je mama vinjena, takoj hitro skuhala, pospravla, samo, da ata ne bi ugotovil, da mama ni nič delala, pa naj ona lepo prespi dve uri, mogoče bo pol boljše. V glavnem, da bi vse porihtala, da ata ne bi ugotovil, ker sem vedla kaj bo, ko bo ata prišo domov, da bo jo pretepel.«* C20)). Kot otroci so tako vzpostavljali strategije soočanja in razvijali obrambne mehanizme, ki so se prenesli tudi v partnerske odnose.

5.4. Alkoholizem v družini

V raziskavi je šest od osmih udeležencev poročalo o očetovem alkoholizmu, in sicer v intervjujih A, B, D, E, F in G nekateri pa so bili izpostavljeni tudi alkoholizmu matere (H18) ali celo obeh staršev (C16). Pogost je bil tudi pojav nasilja, tako verbalnega kot fizičnega (*»Nikoli nisi vedel, kdaj bo prepir prerastel v fizični napad,«* (D13)).

Alkoholizem je bil pogosto del vsakdana tudi na širši družbeni ravni, zlasti v ruralnih okoljih, kjer je bil močno normaliziran (*»To je blo pri vsaki hiši skoro toti alkohol. Na žalost je tak blo.«* (C15)). Vzroki za alkoholizem, ki so jih udeleženci opisovali, so bili različni, od stresa, razočaranja, do družbenih vplivov (*»Mamo je do alkoholizma pripeljalo razočaranje.«* (C17)).

5.5. Posledice travme

Posledice travmatičnih otroštev so se pri večini udeležencev kazale kot dolgotrajna in globoko zasidrana čustvena bolečina, ki vpliva na vse vidike njihovega odraslega življenja. Mnogi so poročali o trdovratnih občutkih manjvrednosti, ki so jih spremljali kljub dosežkom in zunanjemu uspehu (*»Pa najbolj občutek, da nikoli nisi dovolj dober, dovolj naredo.«* (C31))., kar se je odražalo v konstantnem notranjem pritisku po več, bolje, popolneje, na neki točki je

ta ista intervjuvanka doživela živčni zlom (*»Pred šestimi leti nekje pa sem doživela tudi živčni zlom.«* (C67)).

Izrazito prisotna je bila čustvena otopelost, občutek, da čustev ne znajo ne prepoznati ne izraziti. Drugi so izpostavili, da kljub vsemu, kar so v življenju dosegli, nosijo v sebi jedro bolečine, ki nikoli povsem ne izgine (*»Vedno imaš to v sebi, pa lahko narediš ne vem kaj, pa bo to ostalo.«* (C32)).

Težave z izražanjem čustev, kot je povedala ena udeleženka (*»Absolutno pri sebi opazim težave pri izražanju čustev.«* (G29)), so se pojavile pri vsaj petih sodelujočih. Pogosto so bile povezane s strahom pred ranljivostjo, ki izvira iz otroštva, kjer so čustva pomenila šibkost ali so bila celo povod za dodatne konflikte.

S tem so bile povezane tudi težave pri sprostitvi in občutki kronične napetosti. Eni so to opisovali kot stalno pripravljenost na nevarnost (*»doživil predvsem z vidika tega, ker sem vedo kaj bo, ko bo ati čez vikend prišo domov«* (B15)), drugi kot telesno togost, ki je nikoli povsem ne morejo sprostiti (*»Pogosto sem sedela v sobi ob postelji, po telesu so mi šli mravljinici in telo je bilo preprejeno z adrenalinom, saj sem samo čakala kaj se bo zgodilo.«* (D32)). Impulzivnost in hitri izbruhi jeze so bili navedeni kot odzivi, ki jih udeleženci v odraslosti težko nadzorujejo, pogosto jih obžalujejo, vendar jih ne morejo preprečiti (*»Pogosto imam napade jeze, do mere, da bi fizično napadla svojega partnerja. Pogosto se je to dogajalo doma in nekako nihče ni preveč obsojal fizičnega napada, kaj šele verbalnega, to je bilo nekaj normalnega.«* (D53)).

Pogosti so bili tudi notranji konflikti v zvezi z asertivnostjo. Več posameznikov je poročalo, da niso znali postavljati mej v odnosih. Perfekcionizem, želja po nadzoru in potreba po kontroli so pogosto nadomestili občutek notranje varnosti (*»Če ni vse tako kot mora biti, me je to včasih vrglo iz tira.«* (C49)).

Pri nekaterih so se pojavili tudi retravmatizacijski odzivi ob obisku doma (*»Še vedno me je očeta strah in me grabi panika, ko grem domov, ker ne vem v kakem stanju bo (ali bo pijan ali ne), še vedno se doma vrnejo vsi spomini in še vedno me je groza sobe, kjer vidim malo punčko, ki je čakala na dan, ko bo ati nehal piti.«* (D97)).

Vse te posledice kažejo na to, da so izkušnje iz otroštva oblikovale notranje prepričanje udeležencev o sebi, drugih in svetu. To prepričanje se pogosto izraža kot osnovna nezaupljivost (*»da težko zaupam«* (E27)), hiperboleč odziv na kritiko ali pa kot nezmožnost (*»mene hitro*

gene kakšna zadeva in se začnem hitro jokati in zaj vem, da se to tisti "normalni" ljudje ne vejo odzvati po naših pričakovanjih» (C87)), da bi verjeli, da si zaslužijo nekaj dobrega. Kljub temu so številni poudarjali, da so s časom začeli te vzorce prepoznavati in z njimi zavestno delati, bodisi v terapiji bodisi s pomočjo partnerja ali prijateljev (»Pa včasih sem bila zelo eksplozivna, zaj se pa trudim delati na tem.« (C52)).**

5.6. Soočanje s posledicami travme

Udeleženci so razvili različne strategije, da bi se zaščitili pred bolečino. Nekateri so se zatekli v šport, knjige, tišino ali delo (npr. E13; B26), drugi pa so čustva potlačili in razvili obrambne mehanizme, kot so emocionalna distanca, bežanje, perfekcionizem (*»V glavnem, nimam lepih spominov, pa zdi se mi, da starejša sem, bolj bi rajši vse pozabla.« (C12)).*

Skupni imenovalec je tiho prenašanje bolečine, brez izražanja čustev navzven (*»Najhuje je bilo, ker se o tem z nikomer nismo pogovarjali.« (H10)).* Tudi ko je pomoč obstajala, so jo pogosto zavračali ali se do nje opredeljevali ambivalentno.

5.7. Vpliv otroštva na partnerske odnose

Otroške izkušnje so pogosto vplivale na izbiro partnerja, oblikovanje odnosa in izražanje čustev. Nekateri so partnerske odnose dojemali kot priložnost za odrešitev in pobeg (npr. C35), drugi so poskušali aktivno prekiniti stare vzorce (*»Vedno sem si rekel, da bom drugačen kak ati,« (B28))* je poudaril eden izmed sogovornikov.

Govorili so tudi o težavah z izražanjem čustev, potrebi po nadzoru, čustveni zaprtosti in občutku, da moraš v odnosu »nekoga rešiti« (npr. H34; E27). V pozitivnem smislu pa so številni izpostavili prizadevanje za odprto komunikacijo in ustvarjanje varnega okolja, pogosto tudi znotraj terapevtskih skupin ali partnerskih dogovorov o abstinenci (npr. C5).

5.8. Vpliv otroštva na starševstvo

Otroštvo pod vplivom alkoholizma močno vpliva tudi na kasnejšo vlogo starša. Udeleženka, ki je spregovorila tudi o tem, da si prizadeva ustvariti varnejše in bolj stabilno okolje za svoje otroke (*»Ker dosti berem o vzgoji otrok, bi rekla, da je blo moje okolje vse prej kot to, kar bi želela za svojega otroka.« (G10)).* Postavila si je tudi cilj, da ne bo ponavljala napak svojih staršev (*»Želim pa otrokoma predati sporočilo, da sma s partnerom povezana, da se mama*

rada, pa da si pomagam eden drugemu. Tega jaz, kot otrok, nesn vidla pri svojih starših.» (G38)).

5.9. Vpliv otroštva na odraslost

Nekateri udeleženci imajo nizko stopnjo refleksije, ko govorimo o vplivu otroštva na odraslost (*»Ne vem, če sem prepoznal vpliv preteklosti.«* (B56)). Udeleženka v intervjuju pa je izpostavila tudi vrednote, ki so ji zaradi osebne izkušnje v otroštvu še bolj pomembne (*»Odnosi, predvsem družinski, so mi izjemno pomembni.«* (G60)). Vrednote, kot so zaupanje, varnost in pristnost, so tako pomembne tudi v odraslosti (H62).

5.10. Vpliv okolja

Družbena prepričanja in pričakovanja so pomembno oblikovala doživljanje in odzive udeležencev. Eno izmed družbenih prepričanj, ki jih omenjajo udeleženci, je tako npr. tudi moški kot ikona alkohola (*»Moški smo ikone, ki lahko pijemo ne.«* (A23)). Družbeni pritisk je botroval k poseganju po alkoholu (*»Ker recimo moja mama je prišla v Slovenijo iz Bosne pri sedemnajstih letih in do sedemnajstega leta sploh ni vedla kaj je to alkohol. Ko pa je prišla sem, pa so si začeli sosedi pomagati na njivah pa sem in tja in drugo ni blo kot pa alkohol medtem, ko so delali.«* (C14)). Pogosto so se posamezniki počutili nerazumljene v svoji stiski (*»Saj vem, da okolica mogoče ne razume te moje občutljivosti.«* (C51)). Kljub temu pa so nekateri v odraslosti uspeli prepoznati vpliv okolja in ga osvetliti (*»Okolje igra veliko vlogo, če imaš občutek, da te nekdo sprejema, se lažje soočaš s težkimi stvarmi.«* (H57)).

5.11. Podpora in pomoč

Podpora institucij v otroštvu je bila pogosto nezadostna (*»Itak je bila pri nas policija sigurno petkrat letno, sosedi so vedli kaj se dogaja, v šoli so vedli kaj se dogaja, socialna služba se je vmešavala, ampak nihče ni nič ukrepal.«* (C24)). V odraslosti so nekateri poiskali pomoč pri terapevtih ali skupinah, kot so AA in Al-Anon (*»Na teh srečanjih delimo svoje izkušnje, moč in upanje ter slišimo zgodbe drugih in potem tudi sam lahko podelim.«* (A81)). Kljub začetnim odporom so mnogi poročali o pozitivnih učinkih terapije (*»Opažam, da malo po malo spuščam neke zadeve, da so stvari čutiti lažje, al kak nej rečem.«* (G44)).

5.12. Podpora socialnega dela

Ko sem udeležence povprašala o tem kje vidijo doprinos socialnega dela v tem procesu, so odgovori bili precej različni. Največkrat pa se je pojavil odgovor kot kritika sistema. Največ kritik so udeleženci podali na same strokovne delavce (*»Neki strokovnjak po mojem mnenju ne zmore take komunikacije, ki jo rabimo mi.«* (A127)). Ena izmed sogovornic je celo iskala pomoč in bila nameščena v mladinski dom, kjer pa je doživela novo travmo (*»Te so me vzeli k sebi in so me nastanli v dijaškem domu na Ptuj, pol pa so mi poiskali mesto v mladinskem domu in so me nasmestili tam, dali pa so me med same študente in tam sem mela take grozne izkušnje, da sem na konci prosila, da me dajo domov, ker mi doma vseeno ni blo tak grozno kot v totem domu.«* (C26)). Prisoten je bil tudi strah pred institucijami in občutek, da pomoč ne pride pravočasno ali ni dovolj občutljiva na potrebe otroka. Pri tem se je pojavljala vloga opolnomočenja (*»Socialni delavci lahko pomagajo, da se otrok počuti slišane, da družina ne ostane sama.«* (H67)).

V odraslosti so nekateri udeleženci našli oporo v socialnem delu, vključno s svetovanjem, podporo skupin in terapevtskimi pristopi. Pomembna je bila predvsem čustvena validacija, možnost pogovora in občutek, da jih nekdo resnično sliši (*»Predvsem bi si želela, da bi me nekdo že prej vprašal, kako sem in kako se počutim.«* (D88)).

Vlogo socialnega dela so pa največkrat videli kot stroko, ki lahko družinam nudi oporo ter omogoča preventivno delovanje, oziroma organizira preventivne delavnice (*»Mogoče v smisli, da bi lahko delali kake preventivne delavnice na te teme, pa da bi se bolj trudili vključiti v delo z družinami.«* (F52)).

Ena udeleženka je doprinos socialnega dela v tem procesu videla kot most do ene nove poti (*»Socialno delo bi moglo bit en most, da prideš do pomoči, do sebe, do ene nove poti.«* (C104)).

5.13. Osebni razvoj

Kljub zahtevnim življenjskim izkušnjam, ki so jih zaznamovale posledice odraščanja v alkoholični družini, so številni udeleženci razvili izjemno stopnjo osebne rasti, samorefleksije in notranje moči. Pri tem so pogosto poudarjali pomen sprejemanja preteklosti in učenja iz lastnih izkušenj. Ena izmed udeleženek je dejala (*»Čeprav sem hvaležna, ker sem se iz te izkušnje tudi zelo dosti naučila.«* (G12)), s čimer je izpostavila pomen hvaležnosti in osebnega uvida tudi ob travmatični preteklosti.

Mnogi so poročali o postopnem procesu sprejemanja preteklosti, kar je omogočilo večjo notranjo umirjenost in občutek svobode (*»Trudim se drugače gledati na stvari, trudim se razumeti zakaj je moj oče počel stvari, ki jih je počel in jih počne še danes.«* (D95)).

Vrednote, kot so iskrenost, poštenost in samostojnost, so se skozi proces okrevanja dodatno utrdile (*»Je pa res, da se zaj vem bolj postaviti za sebe, povedati kaj si mislim, pa vztrajati pri svojem.«* (B59)). Postavljanje osebnih mej je bilo pogosto prepoznano kot prelomna točka v razvoju zdrave samopodobe in bolj uravnoteženih odnosov.

Poleg tega so udeleženci poročali o zaznavanju lastne notranje moči, kar je krepilo občutek zrelosti in osebne trdnosti (*»Izbiram pa ljudi, s katerimi se družim, ob katerih mi je prijetno in sem rada z njimi.«* (E54)).

Mnogi so se naučili tudi bolj zdravih oblik soočanja s stresom in impulzivnostjo (*»Poskusim prepoznati slabe misli, ki vodijo v nenadzorovano razmišljanje in te misli zaustaviti. Pogosto s štetjem.«* (D69)), kar kaže na razvoj funkcionalnih strategij za uravnavanje čustev in odzivov.

Osebni razvoj se je kazal tudi skozi pomoč drugim, kar nekateri vidijo kot način vračanja skupnosti in nadaljnjega utrjevanja lastne poti okrevanja (*»Probavam pomagati drugemu človeku, ne glede na to, kdo je to.«* (A119)).

5.14. Sporočila udeležencev drugim

Vse udeležence sem v intervjujih povprašala tudi o priporočilih za druge, ki so mogoče v podobni situacijah. Pogosto poudarjajo pomen sprejemanja in poguma za soočenje z resnico, a hkrati svetujejo iskanje strokovne pomoči (*»Predvsem bi predlagala kakšne psihoterapije al pa kakšen drugi način terapije, da ti pomaga predelati stvari. Ker je dejansko lažje, ko daš to iz sebe, ko te nekdo iskreno posluša, pa te razume.«* (G64)) in vključitev v podporne skupine (*»Naj poskusi vsak s kakšnim takim programom kot je Al – Anon.«* (A125)). Nekateri pa so sporočili drugim osebam, ki so mogoče trenutno v podobni situaciji, da se umaknejo iz škodljivega okolja oz. situacij (*»Se umaknejo iz situacij, pa tudi, če to pomeni, da se preselijo.«* (B74)).

Pomembno sporočilo je tudi, da je treba za odhod iz toksičnega odnosa zbrati pogum (*»Če že živiš v takem toksičnem odnosu, zbrati pogum in oditi v stran.«* (C92)).

Ena izmed udeleženk je poudarila pomen ljubezni do sebe in ustvarjanja novega življenja (*»Da se najprej naučijo imeti radi sami sebe in da si poiščejo parterja, ki jih bo cenil in spoštoval.«* (D86)).

Nasveti udeležencev odražajo razumevanje poti okrevanja, ki je izjemno dragocen vir podpore za vse, ki se še vedno soočajo z učinki medgeneracijske travme.

V celoti raziskava kaže, da se izkušnje otrok alkoholikov ne končajo z odhodom iz primarne družine, ampak trajno vplivajo na doživljanje sebe, drugega in sveta. Vendar pa posamezniki niso zgolj žrtve preteklosti, so tudi akterji, ki so sposobni preseči naučeno, oblikovati nova prepričanja in odnose ter s tem počasi zdraviti tisto, kar je bilo nekoč ranjeno.

6. RAZPRAVA

Travma, ki jo povzroča odraščanje v alkoholčni družini, ni le enkratna izkušnja, temveč pogosto predstavlja kronično in kompleksno travmo, ki se oblikuje skozi ponavljajoče se situacije zanemarjanja, čustvene neodzivnosti in nasilja (Rozman, 2015; Herman, 1992; van der Kolk, 2005). V raziskavi so udeleženci opisovali otroštvo kot obdobje strahu, čustvene negotovosti in pomanjkanja občutka varnosti, kar potrjuje teoretično razumevanje razvojne travme, kot jo opredeljuje Schore (2001). Pojmi, kot so kronična in kompleksna travma, se potrjujejo tudi v izjavah o dolgotrajnih in ponavljajočih se oblikah nasilja, čustvene zmedenosti in nemoči, ki so jih udeleženci doživljali v primarni družini.

V literaturi (Gostečnik, 2008; Rozman, 2015) je poudarjeno, da razvojna travma, ki nastane v odnosih z najbližjimi, povzroči globoke rane na področju samopodobe, navezanosti in regulacije čustev. To se odraža tudi v partnerskih odnosih odraslih otrok alkoholikov, kar raziskava potrjuje skozi pogoste primere težav z izražanjem čustev, s potrebo po nadzoru in čustveno zaprtostjo. Heller in LaPierre (2012) ter Knight (2015) opozarjata, da posamezniki z izkušnjo odnosne travme v odraslosti pogosto nezavedno ponavljajo zgodnje vzorce, kar vodi v disfunkcionalne odnose, tudi kadar si prizadevajo za drugačen izid. Pogosto prihaja do pretirane identifikacije z vlogo reševalca ali žrtve, kar onemogoča vzpostavljanje enakovrednih odnosov.

Na čustveni ravni raziskava potrjuje, da odrasli otroci alkoholikov pogosto doživljajo notranje konflikte, dvome vase in občutek nemoči, kar je v skladu z Gostečnikovim (2008) razumevanjem notranje psihodinamske strukture oseb z izkušnjo travme. Pogosto pride do razvijanja obrambnih mehanizmov, kot so racionalizacija, potlačitev in projekcija, ki omogočajo preživetje v travmatičnem okolju, a hkrati preprečujejo globlje čustveno povezovanje v odraslosti.

Medgeneracijski prenos travme, kot ga opredeljujejo Cvetek (2009), Rozman (2015) in Kellermann (2001b), se ne odvija le preko vedenjskih ponovitev, temveč tudi preko tihe komunikacije, introjekcije in čustvenega ozračja v družini. Posamezniki, ki odraščajo v okolju, kjer je čustvena bolečina nevidna, pogosto ponotranjijo občutke krivde, sramu in ničvrednosti, ki jih nato prenesejo v svoje odrasle odnose. V raziskavi so udeleženci opisovali, kako so v odraslosti prepoznali vedenja in občutke, ki jih prej niso povezovali z otroštvom, kar potrjuje trditev, da se travma prenaša tudi nezavedno. V nekaterih primerih so posamezniki v

partnerskih odnosih ponavljali vzorce žrtve ali rešitelja, čeprav so si že v mladosti obljubili, da bodo »čisto drugačni od svojih staršev«, kar odraža dinamiko ponavljanja nepredelanih vsebin (Woititz, 2025).

Zaznati je bilo tudi, da se medgeneracijska travma ne kaže zgolj skozi ponavljanje vedenjskih vzorcev, temveč tudi v obliki čustvene neodzivnosti, prekinjenih družinskih vezi in občutka razcepljenosti znotraj posameznika. To je v skladu z opažanji Gostečnika (2008), da se travma pogosto izraža kot razkol med zavestnim jazom in nezavednimi čustvenimi vsebinami.

Posebno pozornost v teoretičnem delu zavzema dinamika družine z alkoholizmom. Perko (2013) in Simonič (2022) opisujeta, da zasvojenost ne vpliva zgolj na posameznika, temveč prežema celoten družinski sistem. Raziskava potrjuje, da so otroci pogosto prevzemali neustrezne vloge, kot so družinski heroj, čustveni otrok ali izgubljeni otrok (Perko, 2011), in da so te vloge oblikovale njihovo identiteto in vedenje tudi v odraslosti. Vloga otroka se pogosto oblikuje kot obrambni mehanizem za preživetje v disfunkcionalnem okolju, vendar pa takšna struktura pozneje omejuje posameznikovo spontanost in fleksibilnost v odnosih. Pomanjkanje čustvene odzivnosti staršev in pogosta preobremenjenost mater ter odsotnost ali nepredvidljivost očetov ustvarjata pogoje za razvoj odnosne travme, ki se v odraslosti nadaljuje v partnerske vzorce, pogosto zaznamovane s potrebo po nadzoru, strahom pred zavrnitvijo ali pretirano odgovornostjo.

Ena izmed tem, ki so jo udeleženci v raziskavi sami naslovili, je tudi samopoodba v odraslosti. Samopodoba bi tako lahko obravnavali kot eno izmed presečišč med razvojno in odnosno travmo, saj so številni udeleženci svoje izkušnje iz otroštva in partnerskih odnosov razlagali prav skozi prizmo doživljanja sebe. Teoretična izhodišča, ki poudarjajo, da dolgotrajna čustvena zanemarjenost in nepredvidljivo okolje vodita v oblikovanje negativnih jedrnih prepričanj o sebi (Gostečnik, 2008; van der Kolk, 2005), so se potrdila v kategorijah, kot so sram, krivda, negativna samopodoba in notranja kritičnost. Pri več intervjuvancih se je pokazalo, da so razvili perfekcionizem, pretirano odgovornost za druge in potrebo po nadzoru – vedenjske strategije, ki služijo kot obrambni mehanizmi pred občutkom notranje nevrednosti, kar sovпада s tezo Woititz (2025), da odrasli otroci alkoholikov pogosto pogojujejo svojo vrednost z dosežki ali potrditvijo od zunaj. Ti vedenjski vzorci se kasneje odražajo tudi v partnerskih odnosih, kjer se pogosto nezavedno ponavljajo izvirne travmatične izkušnje, kar potrjujejo tudi izjave o podrejanju, nezaupanju in iskanju potrditve s strani drugega.

Empirični podatki tako potrjujejo, da je negativna samopodoba pomemben posrednik med otroškimi izkušnjami in poznejšimi težavami v odnosih. Obenem pa so udeleženci opisovali tudi korektivne izkušnje v terapevtskih in podpornih odnosih, ki so jim omogočile postopno obnovo občutka lastne vrednosti. To neposredno podpira pristop travmi prijaznega socialnega dela, ki poudarja pomen varnih odnosov, prepoznavanja notranjih virov in opolnomočenja posameznika (Čaćinović Vogrinčič idr., 2009; Levine in Frederick, 2015). Rezultati raziskave s tem ne le potrjujejo teoretična izhodišča, temveč tudi nakazujejo potrebo po celostni podpori odraslim otrokom alkoholikov – takšni, ki presega zgolj vedenjske strategije in vključuje tudi delo z ranjeno samopodobo kot jedrom dolgotrajnega vpliva razvojne travme.

Travma se po Cvetku (2009) in Rozman (2015) prenaša tudi prek vrednot, čutenj in vedenj, ki jih posameznik sprejme kot normo. V raziskavi je bilo zaznati, da so udeleženci v mladosti pogosto doživljali alkohol kot nekaj, kar je že vgrajeno v okolje, kar potrjuje Perkovo (2013) trditev, da alkoholizem ni le individualna, temveč tudi družbena patologija. Normalizacija alkohola v okolju in hkratno zanikanje stiske v družini ustvarjata tiho travmo, ki ostane neprepoznana in zato pogosto nepodprta. V takih pogojih je izgradnja zdrave samopodobe otežena, saj posameznik nima zrcaljenja, ki bi ga potreboval za čustveni razvoj (Gostečnik, 2008).

Na tej točki se pokaže ključen pomen socialnega dela. Pristop, utemeljen na razumevanju travme, ki ga zagovarjajo Steele in Kuban (2011), Mešl idr. (2021) ter Čaćinović Vogrinčič in Mešl (2020), predpostavlja, da je za delo s posamezniki, ki nosijo posledice razvojne in medgeneracijske travme, nujno ustvariti varen odnos, ki omogoča raziskovanje bolečih izkustev. V raziskavi se je izkazalo, da so udeleženci šele ob občutku slišnosti in razumevanja uspeli začeti z razumevanjem in razgradnjo svojih vzorcev. Hkrati se je pokazalo, da so bile institucionalne oblike pomoči v njihovem otroštvu pogosto odsotne ali neučinkovite, kar dodatno potrjuje potrebo po zgodnjem zaznavanju stisk in sistemskem delovanju, kot opozarjajo Hodas (2006) in Rozman (2015).

Vrednote, kot so varnost, povezanost in čustvena prisotnost, so bile v teoretičnih virih (van der Kolk, 2015; Rozman, 2015) prepoznane kot ključne za okrevanje po travmi. V raziskavi so te vrednote prepoznavali tudi udeleženci, ki so se odločili za partnerske odnose, v katerih so zavestno vzpostavljali pogoje za varno navezanost in odprto komunikacijo. To potrjuje, da kljub travmatični izkušnji posamezniki niso zgolj pasivni nosilci travme, temveč tudi aktivni oblikovalci spremembe, če imajo za to podporo in ustrezno okolje (Levine in Frederick, 2015).

Vlogo socialnega dela dodatno osvetljujejo pristopi, ki poudarjajo pomen reflektirane prakse in kontinuitete odnosa. Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2020) poudarjata, da mora biti socialni delavec sposoben prepoznati in razumeti travmatično izkušnjo ne zgolj na ravni vedenja, temveč tudi v globlji osebni zgodbi posameznika. S tem socialni del postane prostor varnosti, a tudi prostor za spremembo. Socialni delavec ima ključno vlogo v prepoznavanju in razgradnji transgeneracijskih vzorcev, saj s svojo prisotnostjo in strokovnim orodjem omogoča proces razumevanja in rekonstrukcije doživljanja (Steele in Kuban, 2011).

Povezava med razvojnimi in odnosnimi travmami, kot jo opisujejo Gostečnik (2008), Rozman (2015) in Simonič (2022), se v raziskavi potrjuje kot temeljna. Težave, ki izvirajo iz otroštva, se ne končajo z odhodom iz primarne družine, temveč se pogosto nadaljujejo v partnerske in starševske vloge. Mnogi posamezniki se šele ob starševstvu zavejo, kako globoko zakoreninjeni so vzorci, ki jih prenašajo naprej, kljub temu, da si želijo za svoje otroke nekaj povsem drugega. Hkrati pa se izkaže, da je s povečanim zavedanjem in podporo mogoče prekinjati destruktivne vzorce. Socialno delo ima pri tem ključno vlogo, saj ponuja varen odnos, omogoča prepoznavanje izvorov stiske in podpira posameznika pri oblikovanju novih odnosnih poti. Kot opozarja Čačinovič Vogrinčič (1998), socialni delavec ne obravnava posameznika zgolj kot nosilca težav, temveč kot osebo s potencialom, ki lahko v varnem odnosu zgradi nove pomene lastne izkušnje.

Pristop socialnega dela, utemeljen na razumevanju travme, temelji na vzpostavljanju varnega, predvidljivega in spoštljivega odnosa, ki posamezniku vrača občutek nadzora ter mu omogoča čustveno samouravnano in opolnomočenje (Steele in Kuban, 2011; Hodas, 2006). Kakor navajajo Knight (2015) ter Levenson (2020), ga opredeljuje šest temeljnih načel: varnost, zaupanje in transparentnost, vzajemnost in sodelovanje, opolnomočenje, kulturna ter zgodovinska občutljivost in vloga vrstniške podpore. Rezultati raziskave neposredno potrjujejo pomen teh načel. Udeleženci so poudarili, da so proces razreševanja travme lahko začeli šele, ko so v terapevtskem ali svetovalnem odnosu doživeli iskreno slišnost in sprejetost; značilna je izjava: *»Predvsem bi si želela, da bi me nekdo že prej vprašal, kako sem in kako se počutim«* (D88).

Opolnomočenje se je izkazalo kot ključni rezultat vključevanja v podporne skupine AA in Al-Anon, ter ostale, kjer so udeleženci »normalizirali« svoje izkušnje ter se naučili strategij obvladovanja čustev in odnosov. To potrjuje ugotovitve Mešl idr. (2021), da ravno izmenjava z vrstniki predstavlja most med strokovno intervencijo in aktivnim samopomočnim

delovanjem. Hkrati so udeleženci opozorili na razširjeno družbeno normalizacijo alkohola v slovenskem prostoru, zaradi česar travma pogosto ostaja neprepoznana (Perko, 2013; Cvetek, 2009). Pristop utemeljen na razumevanju travme zato zahteva kulturno in zgodovinsko občutljivost ter hkrati obravnava alkoholizem kot širši družbeni fenomen, ne le individualno patologijo.

Prenašanje varnosti in transparentnosti v vsako fazo pomoči, od prvega stika do načrtovanja ciljev in izstopa, je udeležencem omogočilo, da so svoje obrambne strategije (npr. čustveno zaprtost) začeli prepoznavati kot preživitvene, ne kot osebne napake, kar sovпада z nevrobiološkimi spoznanji o kompleksni travmi (Van der Kolk, 2015). V raziskavi so tisti, ki so doživeli takšen pristop, poročali o spremembah partnerskih vzorcev: postopnem spuščanju potrebe po nadzoru, večjem zaupanju in zmožnosti izražanja ranljivosti. To potrjuje Gostečnikovo (2008) tezo, da se globoke rane razvojne travme lahko celijo v varnem, koregulativnem odnosu.

Študija obenem razkriva strukturne vrzeli: institucionalna pomoč v otroštvu je bila pogosto zamujena ali neustrezna, kar je poglobilo nezaupanje v sistem. Empirični rezultati potrjujejo, da socialno delo, zasnovano na razumevanju travme, lahko postane »most, da prideš do pomoči, do sebe, do ene nove poti« ter ključno prispeva k prekinitvi destruktivnih medgeneracijskih vzorcev in k oblikovanju zdravih partnerskih odnosov odraslih otrok alkoholikov.

Ob tem pa je treba izpostaviti tudi nekatere omejitve, ki izhajajo iz uporabljene metodologije. Ker je raziskava temeljila na poglobljenih intervjujih z omejenim številom udeležencev, rezultatov ni mogoče neposredno posplošiti na celotno populacijo odraslih otrok alkoholikov. Ker so se udeleženci raziskavi pridružili prostovoljno, je mogoče sklepati, da so bili bolj motivirani za spremembe, morda že vključeni v podporne procese ter pripravljeni spregovoriti o svojih izkušnjah, kar lahko kaže na določeno stopnjo ozaveščenosti o obravnavanih temah. To lahko vpliva na naravo podatkov in predstavlja določeno pristranskost. Prav tako interpretacija podatkov temelji na raziskovalni presoji, kar vedno vključuje možnost subjektivnosti.

Kljub tem omejitvam pa kvalitativna metodologija omogoča globok vpogled v notranji svet udeležencev, v njihove osebne pomene, doživljanje in procese okrevanja, kar je bilo tudi glavno vodilo raziskave. Ugotovitve so tako bolj uporabne za razumevanje procesov in kompleksnosti medgeneracijske travme kot za širše statistične zaključke. Na podlagi teh ugotovitev pa je

mogoče oblikovati usmeritve za prakso in nadaljnje raziskave, ki bi lahko uporabile tudi kvantitativne pristope za dodatno preverjanje rezultatov.

Rezultati raziskave potrjujejo teoretična izhodišča o vplivu alkoholizma v primarni družini na posameznikovo doživljanje sebe, odnosov in sveta. Hkrati pa razkrivajo tudi možnosti okrevanja in preoblikovanja, če so prisotni ustrezni pogoji, strokovna podpora in notranja pripravljenost za spremembo. Vse navedeno potrjuje, da je razumevanje vpliva medgeneracijske travme ključno za uspešno delo z odraslimi otroki alkoholikov in da lahko prav socialno delo kot stroka pomembno prispeva k prepoznavanju, obravnavi in transformaciji teh globoko zakoreninjenih izkušenj.

Kot je dejala ena izmed udeleženk v raziskavi: *»Socialno delo bi moglo bit en most, da prideš do pomoči, do sebe, do ene nove poti.«* (C104).

7. SKLEPI

Raziskava je obravnavala tematiko medgeneracijske travme alkoholizma in partnerske odnose odraslih otrok alkoholikov. Na podlagi kvalitativne analize podatkov lahko odgovorimo na zastavljena raziskovalna vprašanja:

- Udeleženci opisujejo partnerske odnose kot čustveno zahtevne, pogosto zaznamovane z nezaupanjem, s potrebo po nadzoru, težavami pri izražanju čustev in strahom pred zavrnitvijo. Večina jih zaznava ambivalentnost med željo po povezanosti in strahom pred bližino, kar potrjuje vpliv izkušenj iz disfunkcionalne primarne družine na oblikovanje intimnih odnosov.
- Posamezniki prepoznavajo vzorce pretirane odgovornosti, čustvene zadržanosti, prilagajanja, potrebe po nadzoru in težnje po reševanju drugih kot neposredno posledico izkušenj iz otroštva. Ti vzorci so bili ključni za preživetje v okolju z alkoholizmom, v odraslosti pa pogosto omejujejo posameznikovo svobodo in kakovost odnosov.
- V dinamiki komunikacije prevladujejo težave z odprtim izražanjem potreb in čustev, beg pred konflikti ali pa obrambne reakcije, kot so zapiranje vase ali eksplozivnost. Konflikti pogosto sprožajo intenzivne notranje odzive, povezane z občutki ogroženosti, kar je značilno za posameznike z nepredelano odnosno travmo.
- Socialno delo ima pomembno vlogo pri ustvarjanju varnega odnosa, v katerem posameznik lahko reflektira svoje izkušnje in vzorce. S pristopom, ki temelji na razumevanju travme, lahko socialni delavec podpre proces ozaveščanja, nudi čustveno oporo in spremlja posameznika pri postopni spremembi vedenjskih in čustvenih odzivov. Poleg individualne obravnave ima socialno delo tudi sistemsko odgovornost za razvoj preventivnih programov in zgodnje intervencije.
- Kljub zaznamim težavam in omejitvam posamezniki izražajo upanje in pripravljenost za spremembo. Ob izkušnji varnega odnosa, bodisi v terapevtskem kontekstu bodisi v partnerski zvezi, prepoznavajo možnost za gradnjo novih, zdravih povezav. Kot ključno se izkazuje podpora in refleksija, ob katerih se posameznik počuti videnega, slišane in sprejetega.

8. PREDLOGI

Ugotovitve raziskave potrjujejo, da ima alkoholizem v primarni družini globoke in dolgotrajne posledice na oblikovanje identitete ter partnerskih odnosov v odraslosti. Travmatične izkušnje iz otroštva se prenašajo preko čustvene zapuščenosti, introjekcije negativnih občutkov in ponavljanja nefunkcionalnih vzorcev v odraslih odnosih. Na tej podlagi izpeljem naslednje predloge:

1. Predlogi za praktične ukrepe:

- Izvajanje usposabljanj za strokovne delavce, ki delajo z otroki (v vrtcih, šolah, zdravstvenih domovih, CSD-jih), z vsebinami o razumevanju tihe travme in prepoznavanju skritih znakov stisk pri otrocih iz družin z zasvojenostjo.
- Vzpostavitev dostopnih skupin za odrasle otroke alkoholikov, znotraj javnih ali nevladnih organizacij (npr. v okviru zdravstvenih domov, CSD ali društev za pomoč pri zasvojenosti), ki omogočajo varno izražanje in podporo v manjših skupinah.

2. Predlogi za teorijo in metodo socialnega dela:

- Poglobiti kurikularno obravnavo travme v izobraževanju socialnih delavcev, s poudarkom na vplivu disfunkcionalnih družinskih dinamik na oblikovanje partnerskih odnosov v odraslosti ter vlogi varne navezanosti pri procesu okrevanja.
- Uvesti sistematično integracijo načel po pristopu utemeljenem na razumevanju travme v različna področja socialnega dela (npr. delo na CSD, v varnih hišah, svetovalnicah, terapevtskih skupinah), pri čemer je ključno dosledno upoštevanje načel varnosti, predvidljivosti, sodelovanja in opolnomočenja uporabnikov.

3. Predlogi za nadaljnje raziskovanje:

- Primerjalna raziskava med spoloma (moški/ženske) bi lahko osvetlila razlike v doživljanju in obvladovanju posledic travmatične družinske izkušnje.
- Analizirati dobre prakse pomoči v lokalnem okolju z vključitvijo vidikov uporabniške izkušnje odraslih otrok alkoholikov; to bi omogočilo bolj ciljno in uporabnikom prilagojeno oblikovanje storitev.

9. UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI

- Atwool, N. (2018). Challenges of operationalizing trauma-informed practice in child protection services in New Zealand. *Child & Family Social Work*. 2018, 1–8. Pridobljeno 6. 6. 2025 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/cfs.12577>
- Auer, V. (2002). *Pretrmast, da bi pil – alkohol, škodljiva raba in odvisnost*. Ljutomer: Samozaložba Ibidem.
- Baker, D. E., in Stephenson, L. A. (1995). Personality characteristics of adult children of alcoholics. *Journal of clinical psychology*, 51(5), 694–702.
- Bartholomew, K. in Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Boljka, U. (2017). Otroci v sodobni družbi. V A. Črnak Meglič, B. Kobal, Tomc (ur.), *Položaj otrok v Sloveniji danes: situacijska analiza* (str. 44–65). Ljubljana: Inštitut RS za socialno varstvo.
- Bradley, L. G., in Schneider, H. G. (1990). Interpersonal trust, self-disclosure and control in adult children of alcoholics. *Psychological reports*, 67(3), 731–737.
- Buddy, T. (2023). Alcoholism: the Family Disease That Affects Every Member. *Verywellmind*. Pridobljeno 15. 4. 2025 s <https://www.verywellmind.com/why-is-alcoholism-called-a-family-disease-63294>
- Bussey, M. in Bula Wise, J. (ur.). (2007). *Trauma transformed: an empowerment response*. New York: Columbia University Press.
- Čaćinovič Vogrinčič, G. (1998). *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Čaćinovič Vogrinčič, G. & Mešl, N. (2020). *Socialno delo z družino: soustvarjanje zelenih izidov in družinske razvidnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čaćinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N. in Možina, M. (2009). *Vzpostavljanje delovnega odnosa*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Carnes, P. (1997). *The betrayal bond: breaking free of exploitive relationships*. Florida, Deerfield Beach: Health Communications Inc.
- Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2009). *Treating complex traumatic stress disorders: An evidence-based guide*. Guilford Press. Pridobljeno 4. 6. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/231943267_Treating_Complex_Traumatic_Stress_Disorders_An_Evidence-

Based Guide C A Courtois and J D Ford Eds New York Guilford Press 2009 pp 448 3750 hb ISBN 978-1-60623-039-8

- Cvetek, R. (2009). *Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina*. Celje: Celjska Mohorjeva družba
- Dass-Brailsford, P. (2007). *A practical approach to trauma: Empowering interventions*. Los Angeles: Sage Publications.
- Debevc, M. (2022). *Na razumevanju travme utemeljen pristop na področju zaščite otrok na centrih za socialno delo v Sloveniji* (diplomsko delo). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani.
- Domenico, D., & Windle, M. (1993). Intrapersonal and interpersonal functioning among middle-aged female adult children of alcoholics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 659–666. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1037//0022-006x.61.4.659>
- Družinski zakonik (DZ) (2017). Ur. l. RS 15/2017
- El-Guebaly, N., West, M., Maticka-Tyndale, E., in Pool, M. (1993). Attachment among adult children of alcoholics. *Addiction*, 88(10), 1405–1411.
- Figelj, L. (2023). Otroštvo preteklosti, odraslost sedanjosti – otroška travma, njene posledice in učinkovite metode zdravljenja. *Revija panika*, 5. 10. 2023. Pridobljeno 7. 6. 2025 s <http://revijapanika.si/2023/10/05/otrostvo-preteklosti-odraslost-sedanjosti-otroska-travma-njene-posledice-in-ucinkovite-metode-zdravljenja/>
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge. Pridobljeno 4.6. 2025 s https://www.researchgate.net/profile/Charles-Figley/publication/326273881_COMPASSION_FATIGUE_Coping_with_Secondary_Traumatic_Stress_Disorder_in_Those_Who_Treat_the_Traumatized_NY_BrunnerRoutledge/links/5b43aef8458515f71cb88350/COMPASSION-FATIGUE-Coping-with-Secondary-Traumatic-Stress-Disorder-in-Those-Who-Treat-the-Traumatized-NY-Brunner-Routledge.pdf
- Fonagy, P., Steele, H., in Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child development*, 62(5), 891–905.
- Gostečnik, C. (2008). *Relacijska paradigma in travma*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančisknski družinski inštitut.

- Grebenc, V. (2003). Droge in kriminal: kritičen razmislek o njuni zvezi. *Socialna pedagogika*, 7(4). Pridobljeno 12. 5. 2025 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-IBG6ZYNC/ea393798-9bb8-4dfa-a7c8-9b82fcfc0f07/PDF>
- Hall, C. W., in Webster, R. E. (2002). Traumatic symptomatology characteristics of adult children of alcoholics. *Journal of Drug Education*, 32(3), 195–211.
- Heller, L., & LaPierre, A. (2012). *Healing developmental trauma: How early trauma affects self-regulation, self-image, and the capacity for relationship*. North Atlantic Books
- Herman, J. (1992). *Trauma and recovery: The Aftermath of Violence--from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
- Hodas, D. R. (2006). *Responding to Childhood Trauma: The Promise and Practice of Trauma Informed Care*. Pennsylvania: Office of Mental Health and Substance Abuse Services.
- Kellermann, N. P. (2001b). Transmission of Holocaust trauma – An integrative view. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 64(3), 256–267. Pridobljeno 4. 6. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/11647099_Transmission_of_Holocaust_Trauma_-_An_Integrative_View
- Kelley, M. L., Linden, A. N., Millettich, R. J., Lau-Barraco, C., Kurtz, E. D., D'Lima, G. M., ... in Sheehan, B. E. (2014). Self and partner alcohol-related problems among ACOAs and non-ACOAs: Associations with depressive symptoms and motivations for alcohol use. *Addictive behaviors*, 39(1), 211–218.
- Kelley, M. L., Nair, V., Rawlings, T., Cash, T. F., Steer, K. in Fals-Stewart, W. (2005). Retrospective reports of parenting received in their families of origin: Relationships to adult attachment in adult children of alcoholics. *Addictive Behaviors*, 30(8), 1479–1495.
- Kelley, M. L., Schroeder, V. M., Cooke, C. G., Gumienny, L., Platter, A. J., in Fals-Stewart, W. (2010). Mothers' versus fathers' alcohol abuse and attachment in adult daughters of alcoholics. *Journal of family issues*, 31(11), 1555–1570.
- Knight, C. (2015). Trauma-Informed Social Work Practice: Practice Considerations and Challenges. *Clinical Social Work Journal* 43, 25-37.
- Levenson, J. (2020). Translating Trauma-Informed Principles into Social Work Practice. *Social Work*, 65(3), 288–298. Pridobljeno 28. 5. 2025 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32676655/>
- Levine, P. A. in Frederick, A. (2015). *Kako prebuditi tigra - Zdravljenje travm*. Ljubljana: V.b.z. d.o.o.

- Markham, U. (1999). *Travme iz otroštva: kako prepoznamo in odpravimo boleče spomine* (str. 123). Mladinska knjiga.
- Martin, J. I. (1995). Intimacy, loneliness, and openness to feelings in adult children of alcoholics. *Health & social work*, 20(1), 52–59.
- Maté, G. in Maté, D. (2023). *Navidezna normalnost*. Brežice: Primus
- Mesec, B. (2007). Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Kvalitativne raziskave: študijsko gradivo. 2. izdaja. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mešl, N. (2015). Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm [Recenzija knjige *Kako prebuditi tigra: zdravljenje travme*, avtorjev P. A. Levine & A. Frederick]. *Socialno delo*, 57(1), 85–88. Pridobljeno 29. 5. 2025 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Peter_URN_NBN_SI_DOC-ZUFB4VBZ.pdf/2019011711501486/
- Mešl, N. in Drobnič Radobuljac, M. (2019). Otrok z izkušnjo travme v postopkih zaščite. V: Leskošek, V., Kodele, T. in Mešl, N. (ur.). *Zaščita otrok pred nasiljem in zanemarjanjem v Sloveniji*. Ljubljana Fakulteta za socialno delo, str. 202-235.
- Mešl, N., Drglin, Z., Kuhar, M. (2021). *Posledice travmatičnih izkušenj otrok: prepoznavanje in odzivanje v slovenskih vrtcih in šolah***Ljubljana: TEORIJA IN PRAKSA let. 58, 4/2021.
- Mikuš Kos, A. (2001). Psihične travme v otroštvu in adolescenci. V T. Samec in V. Slodnjak (ur.), *Psihične travme v otroštvu in adolescenci*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Milič, J. (2016). Odvisnost kot bolezen družine. V Pregelj, P., Pišljari, M., & Milič, J. *Prepoznavanje in zdravljenje odvisnosti od alkohola - interdisciplinarni pogled: monografija*. Idrija: Psihiatrična bolnišnica.
- Ministrstvo za zdravje. (2025). *Ob pričetku akcije 40 dni brez alkohola 2025*. Pridobljeno 15.4.2025 s <https://www.gov.si/novice/2025-03-05-ob-pricetku-akcije-40-dni-brez-alkohola-2025/>
- Nichols, M. P. (2010). *Family therapy: concepts and methods*. Boston: Allyn & Bacon.
- Oravec, R. (2002). Otroci odvisnikov. *Psihološka obzorja*, 11(3). 95-107. Pridobljeno 29.5. s <https://www.dlib.si>
- Perko, A. (2011). *Otroci alkoholikov in tiranov*. Kamnik: Zavod Mitikas

- Perko, A. (2013). *Pijan od življenja: premagati alkohol in spet zaživeti*. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Poole, N., Urquhart, C., Jasiura, F., Smilie., D., & Schmidt, R. (2013). *Trauma-Informed Practice Guide*. Pridobljeno 9. 5. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/280626594_Trauma_Informed_Practice_Guide
- Ramovš, J. in Ramovš, K. (2007). *Pitje mladih: raziskava o pitju alkohola med mladimi v luči antropoloških spoznanj o omamah in zasvojenostih*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka Rock Center <https://rockrecoverycenter.com/understanding-the-long-term-impact-of-growing-up-with-an-alcoholic-parent/>
- Rosenbloom, D., & Williams, M. B. (2010). *Life after trauma: A workbook for healing* (2. Izdaja). New York: Guilford Press.
- Rozman, S. (2013). *Umirjenost – Kako prepoznati zasvojenost, jo razumeti in poiskati pot iz nje*. Ljubljana: Modrijan
- Rozman, S. (2015). *Pogum: kako preboleti travmo*. Ljubljana: Modrijan
- Rus Makovec, M. (2003). *Zloraba moči in duševne motnje ter poti iz stiske*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Scaer, C. R. (2001). *The body bears the burden*. New York: The Haworth Medical Press
- Schore, A. N. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1–2), 201–269. Pridobljeno 4. 6. 2025 s <https://www.allanschore.com/pdf/SchoreIMHJTrauma01.pdf>
- Simonič, B. (2022). Skrite žrtve alkoholizma: dinamika odraščanja v alkoholčni družini in odrasli otroci alkoholikov. V Kristovič, S. & Pangrčič, P. (ur.), *Holistični pristop na področju vzgoje, izobraževanja in duševnega zdravja* (str. 183 – 194). Maribor: AMEU – ECM, Alma Mater Press
- Simonič, B. (ur.) (2023). *Vrtljak praznine: zasvojenost, odnosi in družinska dinamika*. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Simonič, B. (ur.) (2023). *Vrtljak praznine: Zasvojenost, odnosi in družinska dinamika*.
- Simonič, B., Poljanec, A., & Katona, M. (2013). Alkoholizem kot mehanizem čustvene regulacije v družinskem sistemu in pristop relacijske družinske terapije v procesu okrevanja družine. *Anthropos Ljubljana*. 45(3/4), str. 269-283. Pridobljeno 29.5. 2025 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-IWRXIGAM>

- Simonič, Barbara (2023). Dinamika alkoholizma in zasvojenosti ter družinsko življenje: teorija, raziskovanje in dobre prakse. Ljubljana: 2023. Frančiškanski družinski inštitut
- Spermon, D., Darlington, Y., & Gibney, P. (2010). Psychodynamic psychotherapy for complex trauma: Targets, focus, applications, and outcomes. *Psychotherapy in Australia*, 16(1), 30–39. Pridobljeno 7. 6. 2025 s https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/expressive_theses/article/1224/&path_info=Landoni_Thesis_Final_with_Sig.pdf&utm_source=chatgpt.com
- Steele, W., & Kuban, C. (2011). *Working with grieving and traumatized children and adolescents: Discovering what matters most through evidence-based, sensory interventions*. Wiley.
- Steele, W., & Malchiodi C. A. (2012). *Trauma-Informed Practices with Children and Adolescents*. New York: Routledge.
- Trtnik, N. (2010). *Odrasli otroci alkoholikov* (diplomska naloga). Pridobljeno z Repozitorij Univerze v Ljubljani
- Understanding alcoholism within families. (n. d.). Family Intervention. Pridobljeno 20.5.2025 s <https://family-intervention.com/blog/understanding-alcoholism-within-families/>
- Van der Kolk, B. (2005). Developmental Trauma Disorder - Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric Annals*, 35 (5), str. 401 – 408
- Van der Kolk, B. (2015). *The body keeps the score : brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking Penguin
- Van der Kolk, B. A. (1996). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. New York: Guilford Press.
- Velleman, R., & Templeton, L. (2007). Understanding and modifying the impact of parents substance misuse on children. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 79-89.
- Velleman, R., Templeton, L., & UK Alcohol, Drugs and the Family Research Group. (2003). Alcohol, drugs and the family: Results from a long-running research programme within the UK. *European Addiction Research*, 9(3), 103–112. Pridobljeno 4. 6. 2025 s <https://doi.org/10.1159/000070978>
- Vries, S. de, & Bouwkamp, R. (2002). *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec: Firis.
- Weingarten, K. (2004). Witnessing the effects of political violence in families: Mechanisms of intergenerational transmission and clinical interventions. *Journal of Marital and Family Therapy* 30(19), str. 45 – 59 4. 6. 2025 s

https://www.researchgate.net/publication/8886415_Witnessing_the_effects_of_political_violence_in_families_Mechanisms_of_intergenerational_transmission_and_clinical_interventions

Williams, S. (2015). *What happens to children of alcoholic parents?*. Pridobljeno 24. 5. 2025 s

<https://www.mentalhelp.net/articles/what-happens-to-children-of-alcoholic-parents/>

Woititz, J. G. (2025). *Odrasli otroci alkoholikov: kako si po odraščanju v disfunkcionalni družini postavite zsrave temelje in razvijete osebno svobodo*. Ljubljana: Chiara

Wolynn, M. (2022). *Podedovane družinske travme*. Brežice: Primus

Židanik, M., Pastirk, S., & Mrzlekar-Svetel, D. (2007). Socialne predstave o alkoholikih.

Zdravniški vestnik, 76(1), str. 11-17. Pridobljeno 29. 5. 2025 s

<https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-CCWKVFLJ/5dc21ee5-39c5-48df-8702-45fcb6e81f35/PDF>

Žvelc, M. & Žvelc, G. (2006). Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološka obzorja (Ljubljana)*,

15(3), str. 51-64. Pridobljeno 29. 5. 2025 s

<http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-HMYP3JHV/936b9cf1-aba4-445d-afca-5c352ff1f6ff/PDF>

10. PRILOGE

10.1. Smernice za intervju

UVOD IN OSNOVNI PODATKI

1. Lahko na kratko poveste nekaj o sebi? (starost, kraj odraščanja, poklic, partnerski status)
2. Kako se spominjate vzdušja v vašem otroškem domu?
3. Kako bi opisali okolje, v katerem ste odraščali, in njegov vpliv na vas?

IZKUŠNJE IZ OTROŠTVA

4. Kdo od staršev je pil in kako ste to doživljali kot otrok?
5. Katera čustva so vas pogosto spremljala v otroštvu in kako ste se z njimi soočali?
6. So bili v družini prisotni določeni vzorci vedenja, ki so vas zaznamovali? Kako vplivajo na vaše današnje odnose?

VPLIV NA PARTNERSKE ODNOSE

7. Na kak način so izkušnje iz otroštva vplivale na vaše partnerske odnose?
8. Opišite vzorce pri sebi (npr. težave v komunikaciji ali čustvovanju), ki bi lahko izvirali iz otroštva?
9. Kako so otroške izkušnje oblikovale vašo pričakovanja glede partnerstva?

SOOČANJE IN PODPORA

10. Kako se danes soočate s težkimi občutki ali spomini iz otroštva?
11. Ste že poiskali strokovno pomoč? Kako vam je pomagala?
12. Katere spremembe opazate pri sebi, odkar se zavedate vpliva preteklosti?
13. Kakšno vlogo ima trenutno okolje, v katerem živite, pri vašem počutju in dostopu do podpore?

REFLEKSIJA IN PRIHODNOST

14. Kako bi opisali svoj osebni razvoj skozi leta?
15. Kaj si želite v svojih partnerskih odnosih v prihodnje?
16. Kaj bi svetovali drugim z izkušnjo odraščanja v družini z alkoholizmom in se soočajo s težavi v partnerskih odnosih?
17. Kje vidite doprinos socialnega dela v tem procesu?
18. Bi želeli še kaj dodati glede vpliva otroštva na vaše današnje življenje?

10.2. Odprto kodiranje

10.2.1. Intervju A

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
A1	Star sem 56 let	50 – 60 let	Starost	Demografski podatki
A2	Živeli smo na vasi	Vas	Kraj odraščanja	Demografski podatki
A3	po mamini smrti preselil v mesto, v Koper	Mesto	Kraj bivanja	Demografski podatki
A4	Imam partnerko	Vezen	Partnerski status	Partnerski odnosi
A5	ustvarjam eno novo življenje tukaj v mestu	Mesto	Kraj bivanja	Demografski podatki
A6	se počutim v redu	Dobro počutje	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
A7	hvaležno, za vse kar sem do zdaj doživel v življenju	Hvaležnost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
A8	Jaz sem najmlajši od petih otrok	Najmlajši otrok	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
A9	bil vedno kao bolj zaščiten od mame, da nisem rabil kaj delat, ker sem bil tudi bolj majhen	Mama zaščitnica	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholični družini
A10	otročstvo preživel z dvema sosedi	Otroštvo s sosedi	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
A11	očetov alkoholizem vedno hujši in je tudi to puščalo sramoto	Sram	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
A12	nekako bežal pred vsem tem	Beg	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
A13	nisem mogel nikomur povedat	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
A14	nisem znal, da je to bolezen, da oče ne more drugače	Alkoholizem kot bolezen	Dojemanje alkoholizma	Alkoholizem v družini
A15	v otroštvu imel eno starejšo gospo, ki sem jo obiskoval	Podporna oseba	Podporno okolje	Podpora in pomoč
A16	Ko sem bilo čisto majčken, se ne spomnim ravno veliko	Pomanjkanje spominov na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
A17	spomin na kolone, ker je to bil neki praznik vaški	Spomini na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
A18	Prvo se je spil štamprček in se je itak nadaljevalo ob vinu in to je še dandanes ne	Alkohol ob praznovanjih	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
A19	Sedaj, ko gremo, no hvalabogu, mene ne kličejo	Alkohol ob praznovanjih	Družbena prepričanja	Vpliv okolja

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	več, ker sem vegeterijanec, k sestri na koline in vedno vedno je ta alkohol na prvem mestu			
A20	In tu se vse začne, to je potem začaran krog	Začaran krog alkohola	Prepoznavanje alkoholizma	Alkoholizem v družini
A21	Ta krog potem pokoplje marsikaterga moška	Spolne specifične alkoholizma	Spolne specifične alkoholizma	Alkoholizem v družini
A22	tudi žensko	Spolne specifične alkoholizma	Spolne specifične alkoholizma	Alkoholizem v družini
A23	moški smo ikone, ki lahko pijemo ne	Spolno specifična družbena pričakovanja	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
A24	tudi ženski alkoholizem zelo prisoten	Pogostost ženskega alkoholizma	Spolne specifične alkoholizma	Alkoholizem v družini
A25	včasih se je to zelo dobro skrivalo	Prikrivanje alkoholizma	Prepoznavanje alkoholizma	Alkoholizem v družini
A26	Sploh na vaseh	Alkoholizem na podeželju	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
A27	Živel sem na vasi na Primorskem	Vas	Kraj odraščanja	Statistični podatki
A28	da tudi pri nas je isto kot po celi Sloveniji s tem alkoholom, da smo mokra družba	Mokra družba	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
A29	Sicer odkar obstajajo ti programi AA in Al-Anon, se mi zdi, da so mogoče te družine tudi malenkost bolj "zaščitene"	Programi AA in Al-Anon	Podporne skupine	Podpora in pomoč
A30	marsikatera zabava mine tudi brez alkohola	Zabava brez alkohola	Učenje iz izkušnje	Osebni razvoj
A31	V moji družini pa je žal tako, da imam še brate, ki pijejo	Alkoholizem sorojencev	Alkoholizem sorojencev	Alkoholizem v družini
A32	tu ne morem jaz žal nič. Jaz sem tu nemočen	Nemoč	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
A33	Vejo, da hodim na skupino AA in Al-Anon, ampak tu nič ne morem	Nezmožnost vplivanja na druge	Ambivalenten odnos do pomoči	Podpora in pomoč
A34	V naši družini je pil oče	Oče kot vir alkohola	Očetov alkoholizem	Alkoholizem v družini
A35	oče takrat, ko sem bil majhen še ni tolko pil	Začetki alkoholizma	Očetov alkoholizem	Alkoholizem v družini
A36	začelo napredovati in se mu je stanje slabšalo iz leta v leto	Napredovanje alkoholizma	Prepoznavanje alkoholizma	Alkoholizem v družini

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
A37	Na začetku pitja je bilo še to nekako zmerno, potem je šlo pa vsako leto slabše	Napredovanje alkoholizma	Prepoznavanje alkoholizma	Alkoholizem v družini
A38	blo zelo težko poslušat kako mama kriči, da naj gre	Kričanje mame	Družinski konflikti	Družinska dinamika v alkoholni družini
A39	živeli na kmetiji	Življenje na kmetiji	Kraj odraščanja	Demografski podatki
A40	potem on ni mogel delat, ker se je med službo ali pa po poti domov že napil	Alkohol in delo	Alkohol in delo	Alkoholizem v družini
A41	bilo potem to kreganje	Pogosti prepiri	Družinski konflikti	Družinska dinamika v alkoholni družini
A42	mama želela nekaj preuredit v hiši pa ni bilo nobene pomoči od njega in se je morala tega sama lotit	Pomanjkanje podpore	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholni družini
A43	sram	Sram	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
A44	žalost	Žalost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
A45	osamljenost	Osamljenost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
A46	strah	Strah	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
A47	Kljub temu, da sem odraščal z brati in sestro, je v bistvu bilo tak, ker smo porazdeljeni po letih in smo se hitro razšli, vsak otrok v družini pa je mel nekaj svoj karakter, osebnost, ki je bila posebna	Različne vloge otrok	Vloge otrok v alkoholni družini	Družinska dinamika v alkoholni družini
A48	Nismo imeli dosti pogovorov z brati, sestro ter mamo in očetom.	Pomanjkanje pogovorov	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholni družini
A49	jaz sem po naravi tak veseljak in pozitivec	Osebnostne značilnosti	Osebnostne značilnosti	Osebnostni razvoj
A50	nekako vse v otroštvu jemal kot nekaj pač povezano	Spomini na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
A51	Hodili smo na primer skupaj k maši ob nedeljah	Spomini na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
A52	potem je bilo to skupno kosilo	Spomini na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
A53	pa oče se je vsako nedeljo bril, zrihtal	Očetova urejenost	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholni družini
A54	nedeljah je bil še tako nekako "normalen" dan	Spomini na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
A55	Druge dneve pa je vedno bilo samo delo, delo in delo	Spomini na dom	Spomini na dom	Družinska dinamika v alkoholni družini

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
A56	Nisem opazil, da bi me dosti zaznamovalo otroštvo, v podzavesti pa se je to verjetno nabiralo ja	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
A57	Ja, sigurno, je to bilo nekako zaznamovano	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
A58	Prva žena mi je na primer pravila, da sem otročji	Partnerska dinamika	Partnerska dinamika	Vpliv otroštva na partnerske odnose
A59	da ne znam govorit, se pogovarjat	Težave v komunikaciji	Težave v komunikaciji	Posledice travme
A60	Zdaj s to partnerko s katero sem zdaj, pa je nekako, ker sem v tem programu Al-Anon, sem se naučil, da se moram naučit pogovarjat	Učenje komunikacije	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A61	da moram biti razumevajoč	Učenje razumevanja	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A62	da se moram postaviti za svoje pravice	Postavljanje zase	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A63	prej sem vedno hotel samo druge zadovoljit	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
A64	sem vedno bežal od sebe ne	Beg	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
A65	to je bila velika napaka	Refleksija napake	Refleksija in cilji	Osebni razvoj
A66	Danes pa znam reči bobu bob.	Neposrednost v izražanju	Osebna moč	Osebni razvoj
A67	težave v komunikaciji sem imel definitivno	Težave v komunikaciji	Težave v komunikaciji	Posledice travme
A68	tu veliko pomagala skupina Al-Anon.	Programi AA in Al-Anon	Podporne skupine	Podpora in pomoč
A69	moja katoliška vzgoja je bila zelo, kako bi rekel, en tak vzorec je, da pač živiš v eni družini, kjer so otroci, kjer se poročiš, si ustvariš neko prihodnost	Vpliv verskega prepričanja	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
A70	neskladja z očetovim alkoholizmom in maminim trpljenjem, obupum	Nezdravi partnerski odnosi	Odnosi med staršema	Alkoholizem v družini
A71	pustilo posledice	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
A72	jaz nisem znal potem s prvo ženo ustvariti tak pristen odnos, da bi se res pogovarjali o vsem	Težave v komunikaciji	Težave v komunikaciji	Posledice travme
A73	Jaz sem bil s to prvo ženo v nekem "krču"	Težave v komunikaciji	Težave v komunikaciji	Posledice travme

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
A74	ker sem se bal, da me bo pustila	Strah pred zapuščanjem	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
A75	da ne bova zmogla	Dvom v vzdržnost odnosa	Težave v komunikaciji	Posledice travme
A76	Jaz sem ji probal nuditi vse tisto kar jaz nisem dobil v otroštvu	Kompenzacija primanjkljajev	Vedenjske spremembe	Vpliv otroštva na partnerske odnose
A77	Vso nežnost in pa ljubezen, sočutje	Izkazovanje čustev	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
A78	tolko teh vzorcev je bilo skritih nekje v meni, da sem res poskušal tej prvi ženi dati vse tisto kar sam nisem imel	Prenašanje družinskih vzorcev	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
A79	Kar spet ni bilo zdravo ne, to je bil čisto odvisniški odnos.	Odvisniški odnos	Odvisniški odnos	Vpliv otroštva na partnerske odnose
A80	Ja, mi imamo ta srečanja AI – Anon in AA enkrat, dvakrat tedensko	Programi AA in AI-Anon	Podporne skupine	Podpora in pomoč
A81	na teh srečanjih delimo svoje izkušnje, moč in upanje ter slišimo zgodbe drugih in potem tudi sam lahko podelim	Deljenje izkušenj	Podporne skupine	Podpora in pomoč
A82	nekako osvobaja	Občutek osvoboditve	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A83	ker večkrat ko neko izkušnjo, kar se mi je zgodilo povem, kot da bi lupili čebulo ne, takoj imamo ta klasični primer, da ko enkrat povem ta problem, se ta malo zmanjša in tako se stalno manjša ta napetost v meni	Občutek osvoboditve	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A84	Pomaga mi pa tudi molitev	Molitev	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
A85	Molitev je zame meditacija, ker mi v programu imamo ta enajsti korak, da z molitvijo in meditacijo smo povezani sami s sabo in višjo silo, oziroma Bogom.	Molitev	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
A86	lani sem bil v Ljubljani na enem "sestanku" s psihoterapevtko	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
A87	cerkveno sodišče zahtevalo, da se oglašim pri tej psihoterapevtki zaradi mojega ničnostnega zakona, ker sme dal vlogo za ničnost zakona in so me poslali k tej gospe	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
A88	bila prva izkušnja	Prva izkušnja	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
A89	kar prijetno	Prijetna izkušnja	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
A90	nisem bil nič pod stresom	Prijetna izkušnja	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
A91	sma se prijetno pogovarjala	Prijetna izkušnja	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
A92	Sam sem prenehal s svojim alkoholizmom s pomočjo anonimnih alkoholikov	Programi AA in Al-Anon	Podporne skupine	Podpora in pomoč
A93	Volja je potem tisto glavno, ki rešuje svet	Volja kot ključna	Osebna moč	Osebni razvoj
A94	Dostopnost podpore tu pri nas na Primorskem se mi zdi kar v redu	Dostopnost pomoči	Dostopnost pomoči	Podpora in pomoč
A95	videl oglas tudi v novicah že preden sem se vključil, pa me ni povlekel	Izkušnje z institucijami	Izkušnje z institucijami	Podpora socialnega dela
A96	kar veliko teh skupin	Pogostost podpornih skupin	Podporne skupine	Podpora in pomoč
A97	še vedno ta sram, da nas bo nekdo videl	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
A98	počasi to nekako zbledi, zato sem prepričan, da tisti, ki pride in ostane lahko uspe, se mu začnejo dogajati spremembe	Vztrajnost	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A99	Razlike so sigurno, in to velike	Osebnostne spremembe	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A100	Veliko bolj sem samostojen	Večja samostojnost	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A101	bolj sem trden	Trdnost	Osebna moč	Osebni razvoj
A102	iskren	Večja iskrenost	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A103	bolj pošten	Večja poštenost	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A104	Vse to je bilo prej zavito v neko vato in sem vse poskušal dati pod tepih in se nisem z nikomer pogovarjal o tem	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
A105	danes pa to absolutno je del mene in vem, da to je moj nahrbtnik, ki sem ga pač nosil	Sprejem preteklosti	Osebna moč	Osebni razvoj
A106	Spremenil se je moj način soočanja s konflikti in stresnimi situacijami	Nov način soočanja s stresom	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A107	Sem dosti bolj miren	Večja umirjenost	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A108	sproščen	Sproščenost	Osebnostna rast	Osebni razvoj
A109	ne eksplodiram na prvo žogo več	Obvladovanje impulzov	Osebnostna rast	Osebni razvoj

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
A110	ko je neka težava, tako, da res , če sem jezen preštejem do deset, če sem dost jezen na nekoga preštejem do sto, da se umirim	Strategije umirjanja	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
A111	Dostop do podpore je	Dostopnost pomoči	Dostopnost pomoči	Podpora in pomoč
A112	mogoče več reklame v časopise	Družinska preventiva in podpora	Družinska preventiva in podpora	Podpora in pomoč
A113	Saj so, bolnišnice so zelo dostopne	Dostopnost institucij	Dostopnost pomoči	Podpora in pomoč
A114	njihove pokroviteljske skupnosti	Pokroviteljstvo skupin	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
A115	ampak to je vse tako umetno	Občutek umetnih odnosov	Nezadostna učinkovitost pomoči	Podpora in pomoč
A116	V bistvu sem se naučil, da življenje so res ene štenge	Življenje je proces	Refleksija in cilji	Osební razvoj
A117	Da je to lojtra, po kateri se vzpenjamo in je res včasih zdrsnem iz te lojtre, pa verjetno še tudi bom, a treba se je pobrati in iti naprej in mislim, da je to smisel celega življenja	Življenje je proces	Refleksija in cilji	Osební razvoj
A118	Da obstajam in da sem na tem svetu z nekim namenom	Občutek smisla	Osebna moč	Osební razvoj
A119	probavam pomagati drugemu človeku, ne glede na to, kdo je to	Pomoč drugim	Refleksija in cilji	Osební razvoj
A120	poskušam živeti pošteno in iskreno do sebe in do drugih	Osební spremembe	Osebnostna rast	Osební razvoj
A121	V bistvu eno prijetno vzdušje	Prijetno vzdušje	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
A122	prijetno razumevanje	Razumevanje	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
A123	enakopravnost predvsem	Enakopravnost	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
A124	se ne delajo neke razlike med nama, da sva res kot brat in sestra	Enakopravnost	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
A125	Naj poskusi vsak s kakšnim takim programom kot je AI – Anon	Spodbuda k vključitvi v programe	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev
A126	Sam zagovarjam, da pogovor reši	Pogovor kot rešitev	Aktivno poslušanje	Podpora socialnega dela

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
A127	neki strokovnjak po mojem mnenju ne zmore take komunikacije, ki jo rabimo mi	Kritika strokovnih delavcev	Kritika sistema	Podpora socialnega dela
A128	Nekateri strokovnjaki pa imajo tak odnos, da nisem prepričan	Dvom v odnos strokovnega delavca	Nezadostna učinkovitost pomoči	Podpora in pomoč
A129	otročstvo je tisti del življenja, ki zaznamuje človeka in če v otroštvu ni tiste pristne ljubezni, to definitivno pusti posledice	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
A130	marsikdo v odrasli dobi potem sooča s takšnimi težavami	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
A131	Je potrebno govoriti o tem, dobro je govoriti o tem	Pomembnost govora o travmi	Destigmatizacija travme	Podpora socialnega dela
A132	o tem osveščati ljudi, ampak spet potem koliko na osebo	Družinska preventiva in podpora	Družinska preventiva in podpora	Podpora socialnega dela
A133	definitivno pomagalo, če bi svet začel bolj upoštevati naše programe, a je politika tako narejena, da so proti tem programom	Sistemske ovire	Destigmatizacija travme	Vloga socialnega dela

10.2.2. Intervju B

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
B1	star sem 35 let	30 – 40 let	Starost	Demografski podatki
B2	Odraščal sem na vasi v Podravju, oziroma na meji s Prlekijo	Vas	Kraj odraščanja	Demografski podatki
B3	Šolal sem se za strojnega tehnika, a sn se odločo in šo po končani srednji šoli v vojsko, tako, da že 16 let delam v Slovenski vojski	Zaposlen	Zaposlitveni status	Demografski podatki
B4	Imam tudi zaročenko s katero živiva skupaj. Par sva že 16 let.	Vezen	Partnerski status	Partnerski odnosi
B5	Jaz se lepo spominjam svojega doma	Spomini na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
B6	kejko se meni zdi, smo se vedno v redu razumeli	Dobro medsebojno razumevanje	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
B7	razen te, ko je pač ati prišo domov ob petkih po tednu dni	Redna opitost	Očetov alkoholizem	Alkoholizem v družini

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	na terenu in je vedno prismrdel po alkoholou.			
B8	Takrat je pol blo vse narobe pa sta se ati pa mami kregala	Pogosti prepiri	Družinski konflikti	Družinska dinamika v alkoholčni družini
B9	Odnosi v družini so se mi zdeli vredni	Dobro medsebojno razumevanje	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
B10	mama je bla stroga kolko je mogla biti	Strogost mame	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholčni družini
B11	Mami tak nikoli ni niti pokazala, da je karkoli narobe.	Čustvena zadržanost mame	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholčni družini
B12	Ja pri nas je pač blo tak, da se je ob deli skos posegalo po alkoholi	Normalizacija alkohola	Vedenjski vzorci v družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
B13	Pa življenje na kmetiji je blo drugačno že z vidika tega, ker sem lahko celo popoldne preživel v uni s kolegi na igrišči ali pa pomagal kej dedeki, ki je delal vse	Življenje na kmetiji	Opis doma	Izkušnje iz otroštva
B14	Alkoholik je bil ati	Oče kot vir alkohola	Očetov alkoholizem	Alkoholizem v družini
B15	doživljal predvsem z vidika tega, ker sem vedo kaj bo, ko bo ati čez vikend prišo domov	Občutek napetosti	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
B16	Sicer se nekih stvari fejest ne spomnim	Potlačen spomin	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
B17	Če mene vprašajo, se mi še zaj ni zdelo to grozno	Minimalizacija izkušenj	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
B18	Meni je blo čudno že to, da je zaradi tega, ker je spil tri štiri pive, bil doma rom pom pom.	Pogosti prepiri	Družinski konflikti	Družinska dinamika v alkoholčni družini
B19	To bi se starša mogla drugače zmentiti, ne da sta se potem zmerjala	Nezdravi partnerski odnosi	Odnosi med staršema	Družinska dinamika v alkoholčni družini
B20	Nikoli pa nisem ke preveč razmišljal glede tega	Čustvena distanca	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
B21	pa tudi zaj, ko pogledam nazaj, se nekih stvari sploh ne spomnim.	Potlačeni spomini	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
B22	Žalost mogoče	Žalost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
B23	Ponavadi sem te igrice igral s kolegi na računalniku	Beg	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
B24	z nikomer se nisem pogovarjal o tem	Čustvena zaprtost	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
B25	ker sem bil najstarejši v družini in so vsi pričakovali, da bom močen pa neka opora mami pa deset let mlajši sestri	Zgodnje prevzemanje odgovornosti	Vloge otrok v alkoholični družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
B26	Ponavadi sem šel še te na igrišče s kolegi, da smo igrali nogomet	Fizični umik	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
B27	Pa odišo sem od tega	Fizični umik	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
B28	Vedno sem si reko, da bom drugačen kak ati	Prekinjanje družinskih vzorcev	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B29	vem kak je blo naporno, ko ga ni blo doma celi teden	Obremenjujoča odsotnost očeta	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholični družini
B30	Ati bi mogo biti bolj prisoten	Očetova prisotnost	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholični družini
B31	Jaz sem mogoče mel srečo, da je bil še dedek živ takrat, ker sem večinoma poleg njega hodo delat v vinograde al pa kaj vuni.	Podporna oseba	Podporno okolje	Podpora in pomoč
B32	Pa ne vem če tak vplivajo te izkušnje	Zanikanje vpliva	Zaznava vpliva travme	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B33	ki tak kot sem si reko, da bom jaz drugačen pa mislim, da to tudi v partnerskih odnosih dokazujem	Prekinjanje družinskih vzorcev	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B34	Sicer ja, sej mi spodleti, ampak se pa vsaj trudim pa probam.	Prizadevanje za zdrav odnos	Strategije oblikovanja odnosov	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B35	Jaz mislim, da niso vplivale izkušnje iz otroštva na moje partnerske odnose	Zanikanje vpliva	Zaznava vpliva travme	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B36	Sicer je vedno blo tak, da ati mame ni nikam pelal, pa nista nikam šla, jaz pa pač peljem svojo partnerko pa grema, ker je to meni tudi fajn	Želja po drugačnih vzorcih v partnerstvu	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B37	Mogoče res nisem ozavešča tega kak je blo doma	Neozaveščenost izkušenj iz otroštva	Zaznava vpliva travme	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B38	mogoče nisem bil niti tejko pozoren na te stvari kak je bla potem moja sestra, ko je odrasčala v tem	Sestrina zaznava družinske situacije	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
B39	Partnerka sicer misli, da me izkušnje v otroštvu niso nič	Pogled partnerke	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	naučile, ker še jaz vedno med vikendom tudi tu pa tam spijem in pol se skregama glede tega s partnerko.			
B40	Ja, nene povem, da sem žalosten	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
B41	Pač totih čustev ne vem glih izražati	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
B42	pa včasih se zarežavlem.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
B43	Od začetka kdaj sem bil še mlajši, sem vedno reko, da se bom do ženske lepo obnašal, sej to se še zaj ne	Prekinjanje družinskih vzorcev	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B44	Da se nem nikoli drl na partnerko, tak kot je to blo pri nas, ampak tak kot sem že reko, mi včasih spodleti	Prekinjanje družinskih vzorcev	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B45	Jaz sem se vedno spominjal, da nama je blo lepo, da nama ni nič manjkalo	Idealizacija otroštva	Obrambni mehanizmi	Soočenje s posledicami travme
B46	Ponavadi se tega ne spominjam niti	Potlačeni spomini	Obrambni mehanizmi	Soočenje s posledicami travme
B47	pa mogoče sem malo stvari res potlačo nekam	Potlačeni spomini	Obrambni mehanizmi	Soočenje s posledicami travme
B48	Če pa že pride do tega, pa mi je moja partnerka v največjo podporo in mi pomaga, da prebrodim težke čase.	Partnerska podpora	Podporno okolje	Podpora in pomoč
B49	Jaz sem se nekak naučil v življenju, da nekatere stvari niso vredne, da si jih zapomniš, in pol jih pozabim pa se ne sekiram zaradi tega	Potlačeni spomini	Obrambni mehanizmi	Soočenje s posledicami travme
B50	Nene si jaz tega tak k sebi jemljem.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
B51	Ne, ker se mi to ne zdi potrebno	Zatiranje pomena izkušenj	Zatiranje pomena izkušenj	Soočenje s posledicami travme
B52	Tudi to, ko sem hodo potem z atijem, ko je bil na zdravljenju na te družinske dneve, je res, da je alkoholizem bolezen, ki bi se ji mogli bolj posvetiti, a meni je to izguba cejta	Odklanjanje pomoči	Zavračanje strokovne pomoči	Podpora in pomoč
B53	da tote ljudi tam s tabletami filajo	Kritika zdravljenja	Zavračanje strokovne pomoči	Podpora in pomoč
B54	Pa saj je vredni, da grejo, pa da se odklopijo	Sprejemanje pomoči za druge	Ambivalenten odnos do pomoči	Podpora in pomoč

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
B55	ker jaz pač ne vem kak se oni počutijo, ko čutijo vsak dan potrebo po alkoholi.	Zunanja perspektiva	Dojemanje alkoholizma	Alkoholizem v družini
B56	Ne vem, če sem prepoznal vpliv preteklosti	Nizka stopnja refleksije	Zavedanje vpliva otroštva	Vpliv otroštva na odraslost
B57	Spremenil se je mogoče način reševanja prepirov pa izražanja mojega mnenja	Prekinjanje družinskih vzorcev	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B58	mislim, da sem zaj bolj konflikten kot sem bil na primer v srednji šoli	Povečana konfliktnost	Vedenjske spremembe	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B59	Je pa res, da se zaj vem bolj postavi za sebem povedati kaj si mislim, pa vztrajati pri svojem	Postavljanje mej	Osebna moč	Osebni razvoj
B60	Ne pustim tudi ne, da bi kdo še hodil po meni	Samozavest	Osebna moč	Osebni razvoj
B61	Samo to me je naučila služba, ne bi reko, da otroške izkušnje.	Zunanji vplivi na spremembo	Dejavniki spremembe	Osebni razvoj
B62	Ja jaz še vedno živim na vasi, praktično v sosednji vasi od domačije	Sosednja vas	Kraj bivanja	Demografski podatki
B63	pač tak še vedno mentaliteta, da tisti, ki poišče pomoč, je "slabši", oziroma nas je še vedno sram, če se obrnemo po strokovno pomoč.	Stigma iskanja pomoči	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
B64	na vasi je "normalno", da vsi pijejo.	Mokra družba	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
B65	Ker to pač delajo vsi in te majo za čudnega, če ne piješ.	Mokra družba	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
B66	To ke sem že reka, ne pustim komu, da hodi po meni	Postavljanje mej	Osebna moč	Osebni razvoj
B67	ne dovolim več, da se delajo drugi norca z mene.	Samozavest	Osebna moč	Osebni razvoj
B68	Prvo sem mislo, da lahko delam vse na svetu, zaj pa mi je to malo postalo jasno, da ni gluh tak	Zaznava lastnih meja	Refleksija in cilji	Osebni razvoj
B69	Pa zaj se umaknem iz situacij, ki mi ne pašejo	Umik iz konfliktnih situacij	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
B70	Rad bi, da bi mela s partnerko ljubeč odnos	Izkazovanje čustev	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
B71	kjer bi si oba v enaki meri izkazovala ljubezen pa to, da se mama rada	Izkazovanje čustev	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
B72	Iz svojega vidika pa bi rad to, da bi se izpopolnil v nekaterih vidikih.	Izpopolnitev	Refleksija in cilji	Osebni razvoj
B73	Da grejo čim dlje v stran od tega	Umik iz škodljivega okolja	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev
B74	se umaknejo iz situacij, pa tudi, če to pomeni, da se preselijo	Umik iz škodljivega okolja	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev
B75	Si ustvarijo svoje življenje daleč od starega življenja, najdejo nove prijatelje in pozabijo otroštvo.	Umik iz škodljivega okolja	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev
B76	Nisem pristaš iskanja pomoči, tak da ne vidim doprinosa v vsem tem	Odklon do strokovne pomoči	Ambivalenten odnos do pomoči	Podpora in pomoč
B77	star 28 let, ko sta šla ata in mama narazen	Ločitev staršev	Družinski prelom	Družinska dinamika v alkoholični družini
B78	v sklopu šole pa nimam lepih spominov na strokovne delavce	Slabe izkušnje s strokovnimi delavci	Odnos do institucij	Podpora socialnega dela
B79	Iz vsega tega, kar je blo v otroštvu si najbolj želim, da bi mel dejansko starša v pravem pomenu besede.	Neizpolnjene razvojne potrebe	Neizpolnjene razvojne potrebe	Izkušnje iz otroštva
B80	Saj, mam in ata mam, ampak staršev pa nisem mel	Neizpolnjene razvojne potrebe	Neizpolnjene razvojne potrebe	Izkušnje iz otroštva
B81	ker se mi je zdelo, oziroma se mi še zdi, da sem jaz njun starš.	Prevzemanje starševske vloge	Vloge otrok v alkoholični družini	Družinska dinamika v alkoholični družini

10.2.3. Intervju C

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
C1	stara sem 48 let	40 – 50 let	Starost	Demografski podatki
C2	prihajam iz vasi v Spodnjem Podravju	Vas	Kraj odraščanja	Demografski podatki
C3	Poročena sem bila 30 let, eno leto sem ravno ločena	Ločen	Partnerski status	Partnerski odnosi
C4	Eno leto sem v novi zvezi	Vezen	Partnerski status	Partnerski odnosi
C5	s partnerjem pa sva se spoznala na eni skupini, ki je v pomoč alkoholikom in mi zelo odgovarja, da ne pije on,	Skupno soočanje s travmo	Iskanje varnosti v odnosu	Vpliv otroštva na partnerske odnose

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	da ne pijem jaz, da nimava alkohola v hiši			
C6	Na otroštvo imam jaz zelo grde spomine	Spomini na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
C7	če že mam kake spomine, ker dosti sem tudi potisnila nekam globoko	Potlačeni spomini	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travne
C8	se dosti niti ne spomnim, ker se včasih pogovarjava z bratom in me vpraša, če se spomnim pa se ne	Potlačeni spomini	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
C9	Otroštvo je za mene bila velika travma	Spomini na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
C10	Jaz lahko rečem dobesedno, da nisem mela otroštva, da sem mela grozljivko	Izguba otroštva	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
C11	Z njunimi problemi, jaz sploh življenja nisem mela	Zanikanje lastnih potreb	Vloge otrok v alkoholčni družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
C12	V glavnem, nimam lepih spominov, pa zdi se mi, da starejša sem, bolj bi rajši vse pozabila.	Potlačeni spomini	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
C13	Odraščala sem na vasi tak kot sem že rekla in ja, definitivno bi rekla, da je na vasi bilo več alkoholizma pomoje kot pa v mestu	Alkoholizem na podeželju	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
C14	Ker recimo moja mama je prišla v Slovenijo iz Bosne pri sedemnajstih letih in do sedemnajstega leta sploh ni vedla kaj je to alkohol. Ko pa je prišla sem, pa so si začeli sosedi pomagati na njivah pa sem in tja in drugo ni blo kot pa alkohol medtem, ko so delali	Alkoholizem na podeželju	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
C15	To je blo pri vsaki hiši skoro toti alkohol. Na žalost je tak blo.	Alkoholizem na podeželju	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
C16	Dejansko sta bila oba alkoholika	Alkoholizem obeh staršev	Alkoholizem obeh staršev	Alkoholizem v družini
C17	mamo je do alkoholizma pripeljalo razočaranje	Alkohol kot posledica razočaranja	Vzroki za alkoholizem	Alkoholizem v družini
C18	Ata pa je počasi razvijal to. Vsakodnevno je pil, ampak ker je bil šofer, je čez teden še nekak zdržal, čez vikend pa se	Vzorec pitja očeta	Napredovanje alkoholizma	Alkoholizem v družini

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	je do konca napil. Grozno glede tega ja.			
C19	Strah najbolj. Strah predvsem, ko sem vidla mamo, da je vinjena in kaj bo zaj, ko ata pride domov.	Strah	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
C20	In takrat sem jaz, verjetno v prvem razredu osnovne šole že, prišla iz šole, vidla, da je mama vinjena, takoj hitro skuhala, pospravla, samo, da ata ne bi ugotovil, da mama ni nič delala, pa naj ona lepo prespi dve uri, mogoče bo pol boljše. V glavnem, da bi vse porihtala, da ata ne bi ugotovil, ker sem vedla kaj bo, ko bo ata prišo domov, da bo jo pretepel.	Zgodnje prevzemanje odgovornosti	Vloge otrok v alkoholični družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
C21	Drugo pa je blo to, da nas je večkrat ata tudi nagnal in sem mogla večkrat spati tudi v koruzi na njivi in to sem take grozote doživljala, taki strah, da ga ne morem opisati.	Izgon iz doma	Zloraba in zanemarjanje	Izkušnje iz otroštva
C22	Mama si je še včasih našla kako hišo, zavetje, ampak jaz nekaj nisem htela med tote alkoholike iti, in ona ni gledala na mene in jaz sem pač spala v gozdu, v koruzi na njivi, na skednji v seni.	Preživetvene strategije	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
C23	Povedala o tem nisem nikomu, ampak vedli pa so tak vsi okoli	Pomanjkanje podpore okolice	Pomanjkanje podpore okolice	Podpora in pomoč
C24	Itak je bila pri nas policija sigurno petkrat letno, sosedi so vedli kaj se dogaja, v šoli so vedli kaj se dogaja, socialna služba se je vmešavala, ampak nihče ni nič ukrepal.	Neodzivnost institucij	Kritika sistema	Podpora socialnega dela
C25	V osmem razredu sem pa pobegnila od doma in sem šla direkt do socialne delavke	Izkušnje z institucijami	Izkušnje z institucijami	Podpora socialnega dela
C26	Te so me vzeli k sebi in so me nastanli v dijaškem domu na Ptuju, pol pa so mi poiskali mesto v mladinskem domu in so me nasestili tam, dali pa so me med same študente in tam sem mela take grozne	Dodatna ogroženost in zloraba	Izkušnje z institucijami	Podpora socialnega dela

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	izkušnje, da sem na konci prosila, da me dajo domov, ker mi doma vseeno ni blo tak grozno kot v tem domu			
C27	Tam še me je eden fant, malo je manjkalo, pa bi me posilil, ker to so tudi bli vsi iz takih družin ne.	Dodatna ogroženost in zloraba	Izkušnje z institucijami	Podpora socialnega dela
C28	Ja, sej pravim, absolutno tista natančnost	Perfekcionizem	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C29	hitrost	Hitrost	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C30	pa take stvari, da sem bla eksplozivna	Impulzivnost	Psihološke posledice	Posledice travme
C31	pa najbolj občutek, da nikoli nisi dovolj dober, dovolj naredo	Občutek ničvrednosti	Psihološke posledice	Posledice travme
C32	Vedno maš to v sebi, pa lahko narediš ne vem kaj, pa bo to ostalo	Samopodoba	Samopodoba	Posledice travme
C33	Ker praktično te prej ni nihče pohvalil, pa sam se ne veš ne. Ne veš kje je tista meja, al je blo vredí al ne.	Samopodoba	Samopodoba	Posledice travme
C34	Veš kaj, že prvega partnerja sem si tak zbirala, da bi se čimprej rešla tote situacije	Beg	Strategije soočanje	Soočanje s posledicami travme
C35	Nisem gledala nič druga kak to, da bom mela otroka pa odišla v stran, samo, da nem z našimi, ampak to je bil skok v propad al kak naj rečem	Beg	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
C36	Seveda, logično maš pred sabo to, da je alkohol postal tvoj sovražnik	Odpor do alkohola	Psihološke posledice	Posledice travme
C37	če pa še dobiš partnerja, ki pije, pa je to pika na I in je zanamovano zavekomaj	Nestrpnost do alkohola v odnosu	Strategije oblikovanja odnosov	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C38	Jaz sem probala tudi svojega moža prepričati, da bi se šel zdraviti, pa sma hodla na to ambulantno zdravljenje, ampak ni blo interesa	Pogled partnerke	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C39	Jaz vem koliko truda sem vložila v mamo, da bi nehala piti, na lepi pa na grdi način, pa sem rekla, da nikoli več ne grem skozi to pa konec	Vložen trud	Vloge otrok v alkoholični družini	Družinska dinamika v alkoholični družini

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
C40	Če si se ti odločil, da boš pil, pač pij, je tvoja stvar, jaz pa tvojih bitk ne bom bila. To pa nisem mela več energije	Nestrpnost do alkohola v odnosu	Strategije oblikovanja odnosov	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C41	Je pa absolutno, pač več v zvezi ne preneseš alkohola.	Nestrpnost do alkohola v odnosu	Strategije oblikovanja odnosov	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C42	Tak da tudi zaj sem iskala, ne glih iskala. No, odkrito, saj sem iskala. Itak, da nisi bil zadovoljen s svojim življenjem, svojim partnerskim odnosom, želimo si ljubezni, želimo si neke bližine, razumevanja, vsega tega kar pač doma nimaš ne.	Razumevanje	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C43	Pri sebi opažam, da zelo težko govorim o svojih čustvih, predvsem kadar gre za boleče ali neprijetne teme	Čustvena zaprtost	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
C44	Pogosto rajši potlačim	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
C45	se umaknem ali	Umik iz konfliktnih situacij	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
C46	se zaprem vase	Čustvena zaprtost	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
C47	Imam tudi močno potrebo po nadzoru in urejenosti	Potreba po nadzoru	Vedenjski odzivi	Posledice travme
C48	če ni vse tako kot mora biti, me je to včasih vrglo iz tira	perfekcionizem	Vedenjski odzivi	Posledice travme
C49	To gotovo izhaja iz otroštva, ko je bil kaos vsaki dan in sem kot otrok razvila občutek, da lahko preživim samo, če vse sama "držim skupaj"	Kompenzacija kaosa s kontrolo	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
C50	Jokam hitro, kar me pogosto spravi v zadrego	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
C51	saj vem, da okolica mogoče ne razume te moje občutljivosti.	Nerazumevanje okolice	Občutki nerazumljenosti	Vpliv okolja
C52	Pa včasih sem bila zelo eksplozivna, zaj se pa trudim delati na tem.	Eksplozivnost	Osebna moč	Osebni razvoj
C53	To so pa tista nerealna pričakovanja	Nerealna pričakovanja	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C54	Pričakovanja, da bo ti nekdo zapolnil vso praznino, kar je pa nemogoče	Nerealna pričakovanja	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
C55	Mislim, da smo vsi mi otroci alkoholikov itak fejest čustveni, preveč čustveni in mislim, da nas niti ne razumejo drugi in verjemi, mamó taka nerealna pričakovanja glede tega.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
C56	Želela sem si vse to kar nisem mela doma ne	Nerealna pričakovanja	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C57	Življenjskega sopotnika	Potreba po varnem odnosu	Iskanje varnosti v odnosu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C58	Absolutno pa je zaj v novi zvezi pogoj, da ne pije.	Nestrpnost do alkohola v odnosu	Strategije oblikovanja odnosov	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C59	Ampak saj veš, pri toti abstinentih lahko hitro pride do recidiva	Previdnost v partnerskih odnosih	Previdnost v partnerskih odnosih	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C60	Ampak tak, mislim, da sma si oba v oporo neko	Prizadevanje za zdrav odnos	Strategije oblikovanja odnosov	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C61	Mislim, on je zaradi svojih dejanj nekomu povzročó težko življenje, prizna, se zaveda tega, jaz vem kak je živeti s tem in se oba zadevava in strinja, da je alkohol prekletstvo, pekel in je obema moto, da se ne pije.	Prizadevanje za zdrav odnos	Strategije oblikovanja odnosov	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C62	Odkrito povem, da se izogibam pogovoru o tem. Tudi danes mi je bila muka, da boš prišla, ker se ne pogovarjam rada o tem. Tudi z otroki se ne pogovarjam o tem.	Čustvena zaprtost	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
C63	Želela sem vse to bolj prikriti pred otrokoma. Tudi alkoholizem svojega moža ne.	Mama zaščitnica	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholični družini
C64	Poskrbela sem za to, da otroka nista začutla tega, sploh hčerka, ki je bla mlajša	Mama zaščitnica	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholični družini
C65	Ja, redno obiskujem psihiatrinjo	Psihiatrična podpora	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
C66	ker se spopadam z depresijo	Depresija	Psihološke posledice	Posledice travme
C67	pred šestimi leti nekje pa sem doživela tudi živčni zlom	Živčni zlom	Psihološke posledice	Posledice travme
C68	Zdaj obiskujem podporno skupino	Podporne skupine	Podporne skupine	Podpora in pomoč

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
C69	moram reči, da mi vse to da zelo veliko. Že to, da sem na tej skupini spoznala zdajšnjega partnerja je neverjetno	Podporne skupine	Podporne skupine	Podpora in pomoč
C70	pa tudi psihiatrinja je res super.	Psihiatrična podpora	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
C71	Zaj se mogoče bolj zavedam svojih reakcij	Osebnostne spremembe	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
C72	Ne reagiram več tak impulzivno, kot sem včasih.	Obvladovanje impulzov	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
C73	Če me nekaj razjezi ali zaboli, si poskušam vzeti trenutek in razmisliti, od kod ta občutek prihaja.	Način soočanja s stresom	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
C74	Ne krivim se več za vse, ker prej sem imela občutek, da je vse moja odgovornost, zdaj pa se učim, da ni	Osebnostne spremembe	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
C75	Tudi partnerju znam povedati, kdaj rabim to, da me pusti pri miru ali kdaj me kaj prizadene, čeprav mi to še vedno ni gluh lahko	Izkazovanje čustev	Komunikacija v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C76	Zadovoljna sem zdej, ko sem se preselila, ker v domači vasi so vsi vedli kdo sem, kako življenje sem imela in tu zdej nihče ne ve kdo sem, nimam predznaka	Distanca od preteklosti	Distanca od preteklosti	Soočanje s posledicami travme
C77	Sem neobremenjena s tem	Občutek osvoboditve	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
C78	Sedaj pa živim v predmestju	Distanca od preteklosti	Distanca od preteklosti	Soočanje s posledicami travme
C79	Tudi v službi me podpirajo, ker vejo, da se spopadam z depresijo in mam skozi opcijo, da si vzamem bolniško, če me kaj vrže iz tira.	Podpora na delovnem mestu	Podporno okolje	Podpora in pomoč
C80	Mislim, da sem šla skozi ogromno notranjih bojov	Notranji boji	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
C81	Skozi vse to pa sem se naučila več sočutja do sebe	Sočutje do sebe	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
C82	pa tudi tega, da ni sramota poiskati pomoči	Normalizacija iskanja pomoči	Učenje iz izkušnje	Osebnostni razvoj
C83	Čeprav me preteklost še vedno preganja,	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
C84	čutim, da imam danes sigurno več notranje moči kot nekoč	Občutek notranje moči	Osebna moč	Osebni razvoj
C85	Praktično to, kar že mam. Mislim, da mam vse tisto, saj pravim, primarno mir	Vrednost miru	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C86	Si pa želim, da bi partner malo bolj vedel reagirati na čustva	Razumevanje	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C87	mene hitro gene kakšna zadeva in se začnem hitro jokati in zaj vem, da se to tisti "normalni" ljudje ne vejo odzvati po naših pričakovanjih.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
C88	Na konci si še vedno pod vplivom tega, da se ne moreš rešiti, to je tak	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
C89	Marsikdo ti reče, da pozabi, da si zaživel novo življenje, ampak ni to tak preprosto, ker to te preganja celo življenje	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
C90	Težko kaj bi lahko ti naredo. Absolutno oditi od takega odnosa, če ga slučajno že imaš	Umik iz škodljivega okolja	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev
C91	se mi zdi, da si izberemo partnerje, ki so podobni našim staršem	Prenašanje družinskih vzorcev	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
C92	če že živiš v takem toksičnem odnosu, zbrati pogum in oditi v stran	Pogum za umik	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev
C93	In res se zavedati, da je to njihovo življenje, to so ble njihove napake in nisi ti kriv za to.	Razmejitev odgovornosti	Refleksija in cilji	Osebni razvoj
C94	Da si ponavljaš, da nisi ti odgovoren za starše	Razmejitev odgovornosti	Refleksija in cilji	Osebni razvoj
C95	se vprašaj v zdajšnjih situacijah, kaj lahko ti zdaj narediš, in da, če ne moreš nič, se ne splača s tem ukvarjati	Razmejitev odgovornosti	Refleksija in cilji	Osebni razvoj
C96	Veš kaj, jaz mislim, da bi socialni delavci mogli že takrat več naredit.	Neučinkovitost sistema	Kritika sistema	Podpora socialnega dela
C97	Ker so vedli, kaj se pri nas dogaja, pa ni noben res ukrepal. Vsi so nekak gledali stran.	Neučinkovitost sistema	Kritika sistema	Podpora socialnega dela

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
C98	Ni blo nekoga, da bi res razumel, da bi si vzel čas, da bi me poslušal, ne pa samo papirje rešo.	Kritika strokovnih delavcev	Kritika sistema	Podpora socialnega dela
C99	Zdi se mi, da socialni delavci bi mogli biti bolj človeški, bolj blizu	Vizija socialnega dela	Vizija socialnega dela	Podpora socialnega dela
C100	prideš po pomoč pa te obravnavajo kot en primer v fasciklu.	Kritika strokovnih delavcev	Kritika sistema	Podpora socialnega dela
C101	Rabiš nekoga, ki te sliši, ki ti reče, da nisi sam, da maš pravico do drugačnega življenja.	Vloga opolnomočenja	Vloga opolnomočenja	Podpora socialnega dela
C102	Tudi zdaj, ko sem odrasla, bi blo fajn, da bi blo več podpore za take ljudi, ki so šli čez take stvari	Pomanjkanje dolgoročne podpore	Kritika sistema	Podpora socialnega dela
C103	Da bi bile skupine, pogovori, da bi te kdo znal usmerit, pokazati pot naprej.	Pomen podpore in usmerjanja	Podpora in usmerjanje	Podpora socialnega dela
C104	Socialno delo bi moglo bit en most, da prideš do pomoči, do sebe, do ene nove poti.	Socialno delo kot most	Vizija socialnega dela	Podpora socialnega dela

10.2.4. Intervju D

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
D1	stara 35 let	30 – 40 let	Starost	Demografski podatki
D2	prihajam iz vasi v Podravju	Vas	Kraj odraščanja	Demografski podatki
D3	trenutno pa živim v manjšem mestu, Slovenska Bistrica	Mesto	Kraj bivanja	Demografski podatki
D4	Študirala sem pravo, trenutno pa delam v IT podjetju	Zaposlen	Izaposlitveni status	Demografski podatki
D5	Sem v partnerskem odnosu.	Vezan	Trenutni partnerski odnosi	Partnerski odnosi
D6	Svoj dom in nasploh otroštvo najprej povežem s slabimi spomini, s stiskom v prsih	Spomini na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
D7	Vzdušje doma je bilo odvisno od razpoloženja mojega očeta	Odvisno od očeta	Družinsko vzdušje	Izkušnje iz otroštva

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
D8	Če je bil pijan je bilo ozračje zelo napeto in vedno je prišlo do konflikta	Pogosti prepiri	Družinski konflikti	Družinska dinamika v alkoholični družini
D9	Imam še brata in nihče od nas treh (mami, brat in jaz) se z očetom nismo razumeli	Slabi odnosi	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
D10	Vsak se ga je po svoje izogibal	Izogibanje očetu	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
D11	Odraščala sem v okolju, kjer so bile razmere nepredvidljive.	Nepredvidljive razmere	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
D12	Nisem občutila varnosti.	Pomanjkanje občutka varnosti	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D13	Nikoli nisi vedel kdaj bo izbruh, kdaj bo prepir prerastel v fizični napad, ki ga je bila pogosto deležna mami ali pa brat. Kdaj bo potrebno mami braniti.	Fizično nasilje	Alkohol in nasilje	Alkoholizem v družini
D14	Popolnoma se strinjam, da je odraščanje ob alkoholiku in nasilnežu zaznamovalo moje otroštvo in nasploh moje življenje	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
D15	še vedno so spomini zelo živi in velikokrat podoživljam fizične zlorabe.	Podoživljanje fizičnih zlorab	Retravmatizacija	Posledice travme
D16	Pil, oziroma pije oče.	Oče kot vir alkohola	Očetov alkoholizem	Alkoholizem v družini
D17	Kot otrok sem se tega zelo sramovala,	Sram	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D18	sram me je bilo, da bi kdo od mojih sošolcev izvedel, da je moj oče pijanec.	Sram	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D19	Sram me je bilo na vsakem praznovanju, kjer so se zbrali sorodniki, saj je bil moj oče vedno najbolj pijan.	Sram	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D20	Velikokrat sem (še vedno to počnem) opazovala kako hitro je popil špricar, bolj kot ne na eks in že se mu je točil nov ali pa si ga je natočil sam	Opazovanje očeta	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
D21	Ob tem sem občutila grozo	Groza	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D22	sram	Sram	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D23	živčnost	Živčnost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D24	jezo	Jeza	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
D25	bes	jeza	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D26	sovraštvo saj sem vedela kaj bo sledilo	jeza	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D27	obup	Obup	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D28	žalost	Žalost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D29	zaskrbljenost	Zaskrbljenost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D30	strah	Strah	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D31	paniko	strah	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
D32	Pogosto sem sedela v sobi ob postelji, po telesu so mi šli mravljinci in telo je bilo preprejeno z adrenalinom, saj sem samo čakala kaj se bo zgodilo.	Adrenalin	Fizični odziv	Izkušnje iz otroštva
D33	Pogosto sem se jokala in bila v skrbeh za mami	Skrb za starša	Vloge otrok v alkoholčni družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
D34	Želela sem si lepše življenje za njo in prav tako za naju z bratom.	Skrb za starša	Vloge otrok v alkoholčni družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
D35	V družini ni bilo nobenega spoštovanja s strani očeta do ostalih družinskih članov	Pomanjkanje spoštovanja	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
D36	pri očetu ni nihče imel opore	Odsotnost podpore očeta	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholčni družini
D37	Nikoli v življenju ga nisem prosila za pomoč	Samostojnost	Odnos s starši	Družinska dinamika v alkoholčni družini
D38	naučila sem se samostojnosti	Zgodnje prevzemanje odgovornosti	Vloge otrok v alkoholčni družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
D39	se kaže tudi v partnerskem odnosu, kjer ne sprejemam pomoči	Nezmožnost sprejemanja pomoči	Neodvisnost v odnosih	Vpliv otroštva na partnerske odnose
D40	Oče mi ni nikoli (se res ne spomnim) namenil lepih besed, besed vzpodbude.	Odsotnost podpore očeta	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholčni družini
D41	Tudi sama težko izkazujem ljubezen in se temu, če se le da, izognem.	Čustvena zaprtost	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
D42	Opažam še eno lastnost, ki sem jo podedovala in to je odmikanje od ostalih družinskih članov	Fizični umik	Strategije soočanja	Družinska dinamika v alkoholčni družini

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
D43	V času, ko je bil trezen, se je pogosto umaknil od nas in se z nami ni pogovarjal, to je lahko trajalo tudi po več tednov. Mislim, da mi je kot otroku to včasih odgovarjalo, saj sem tako lahko bila več z mami.	Umikanje očeta	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholični družini
D44	V odnosu sem popolnoma samostojna	Popolna samostojnost v odnosu	Neodvisnost v odnosih	Vpliv otroštva na partnerske odnose
D45	ne dovolim si pomoči	Nezmožnost sprejemanja pomoči	Neodvisnost v odnosih	Vpliv otroštva na partnerske odnose
D46	ne želim, da mi kdaj kdo, karkoli meče naprej. To sem velikokrat slišala doma	Izogibanje konfliktu	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
D47	Finance so strogo ločene in nikoli ne porabljam denarja svojega partnerja, tudi nimam nobenega dostopa do njega, tako je bilo tudi doma med mojimi starši, oče je mami do centa natančno, razdelil koliko more za kaj prispevat.	Ekonomsko nasilje	Alkoholizem in nasilje	Alkoholizem v družini
D48	Pogosto vidim, da me moti če kdo poseda in nič ne dela. Tako je bilo doma, nikoli nisi smel biti brez dela.	Prenašanje družinskih vzorcev	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
D49	Pogosto ne povem kaj si mislim	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
D50	ko se mi nabere preveč izbruhnem	Težave v komunikaciji	Težave v komunikaciji	Posledice travme
D51	nato sem v tišini tudi več kot teden dni. To tišino sem pogosto videla doma.	Težave v komunikaciji	Težave v komunikaciji	Posledice travme
D52	Ko sem zraven partnerja sem pogosto tiho, ne izražam mnenja. Tudi doma nismo izražali menja, se nismo vtikovali v pogovor, se nismo pogovarjali.	Težave v komunikaciji	Težave v komunikaciji	Posledice travme
D53	Pogosto imam napade jeze, do mere, da bi fizično napadla svojega partnerja. Pogosto se je to dogajalo doma in nekako nihče ni preveč obsojal fizičnega napada, kaj šele verbalnega, to je bilo nekaj normalnega.	Napadi jeze	Vedenjski odzivi	Posledice travme

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
D54	Kot otrok sem si želela, da bi bil moj partner popolno nasprotje mojega očeta. Nisem želela, da bi mu bil podoben v najmanjši podrobnosti.	Iskanje nasprotja očeta	Strategije oblikovanja odnosov	Vpliv otroštva na partnerske odnose
D55	Žal si nisem našla takega partnerja.	Prenašanje družinskih vzorcev	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
D56	Pomagam si s sprehodi	Sprehod	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
D57	fizično aktivnostjo,	Fizična aktivnost	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
D58	glasbo	Glasba kot pomirjanje	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
D59	Veliko mi pomaga tudi moja psička, ob njej sem spoznala koliko ljubezni premorem. Dan mi polepša že, če jo samo opazujem	Zdravilni odnos z živaljo	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
D60	Strokovno pomoč sem med 20 in 30 letom redno iskala	Prva izkušnja	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
D61	Bila sem pri večih psihologinjah,	Psiholog	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
D62	bioenergetikih,	Bioenergija	Alternativne oblike pomoči	Podpora in pomoč
D63	medicinski hipnozi,	Medicinska hipnoza	Alternativne oblike pomoči	Podpora in pomoč
D64	raznih seansah	Razne seanse	Alternativne oblike pomoči	Podpora in pomoč
D65	Pomoč je bila le začasna, mogoče dobro počutje dan, dva.	Kratkotrajen učinek pomoči	Nezadostna učinkovitost pomoči	Podpora in pomoč
D66	Nasploh pa mi nič od tega ni pomagalo	Kratkotrajen učinek pomoči	Nezadostna učinkovitost pomoči	Podpora in pomoč
D67	Mogoče sem imela prevelika pričakovanja. Nekdo drug ne more predelati travm namesto mene	Prevelika pričakovanja za predelavo travme	Prevelika pričakovanja za predelavo travme	Podpora in pomoč
D68	Velikokrat se v konfliktnih situacijah umaknem na samo in tako preprečim večji izbruh jeze, ki je v meni.	Večja umirjenost	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
D69	Poskusim prepoznati slabe misli, ki vodijo v nenadzorovano razmišljanje in te misli zaustaviti. Pogosto s štetjem.	Nov način soočanja s stresom	Osebnostna rast	Osebnostne spremembe

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
D70	Trudim se razumeti zakaj je moj oče bil/je tak	Pogled na povzročitelja	Odnos s starši	Družinska dinamika v alkoholični družini
D71	Vsekakor ga danes bolj vidim kot nekoga, ki je v življenju poraženec, nekoga, ki ni dosegel svojih ciljev, sanj. V bistvu ga vidim kot reveža, ki nima nikogar.	Sočutje do povzročitelja	Odnos s starši	Družinska dinamika v alkoholični družini
D72	Živim v mestu, oziroma na obrobju mesta	Obrobje mesta	Kraj bivanja	Statistični podatki
D73	Trenutno okolje kjer živim ni najbolj optimalno, najbolj zdravo	Neoptimalno bivalno okolje	Neoptimalno bivalno okolje	Vpliv okolja
D74	Pogosto se dogajajo verbalni konflikti, ki, zdaj že redkeje, privedejo do fizičnega obračunavanja.	Prenašanje družinskih vzorcev	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
D75	Ni odkrite komunikacije, nikoli ne morem povedati kako se počutim, brez da bi čutila zasmehovanja.	Težave v komunikaciji	Težave v komunikaciji	Posledice travme
D76	Tudi o svojem zdravstvenem stanju ne razpravljam, saj to mojega partnerja ne zanima.	Partnerjebo nezanimanje	Iskanje varnosti v odnosu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
D77	Opisala bi ga kot dobrega, napredujem	Osebnostne spremembe	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
D78	Lažje se spoprijemam s strahom,	Osebnostne spremembe	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
D79	lažje umirim misli.	Večja umirjenost	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
D80	Tudi nasilne sanje, kjer poškodujem očeta so veliko redkejše.	Večja umirjenost	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
D81	Doseči želim, da ob prepiru več ne uporabljam žaljivk	Nežaljivo vedenje	Refleksija in cilji	Osebnostni razvoj
D82	da namensko ne prizadenem sočloveka	Nežaljivo vedenje	Refleksija in cilji	Osebnostni razvoj
D83	Da se potrudim za odkrito komunikacijo	Učenje komunikacije	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
D84	Da se odprem in pokažem, da tudi jaz kdaj rabim pomoč	Izakovanje ranljivosti	Odpiranje pomoči in podpora	Osebnostni razvoj
D85	Da izstopijo iz vloge žrtve, da se postavijo na noge	Izhod iz vloge žrtve	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev
D86	Da se najprej naučijo imeti radi sami sebe in da si poiščejo partnerja, ki jih bo cenil in spoštoval.	Ljubezen do sebe	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
D87	Mislim, da ima socialno delo lahko veliko vlogo v tem procesu	Velika vloga	Pomembnost vloge	Podpora socialnega dela
D88	Predvsem bi si želela, da bi me nekdo že prej vprašal, kako sem in kako se počutim	Želja po slišnosti	Čustvena validacija	Podpora socialnega dela
D89	Ko sem bila mlajša, si niti nisem znala predstavljati, da bi to lahko bilo pomembno. Šele veliko kasneje sem prišla do točke, ko sem si dovolila poiskati pomoč, ampak takrat sem bila že globoko v svojih vzorcih	Pozna zmožnost za pomoč	Izkušnje z institucijami	Podpora socialnega dela
D90	Dolgoročno bi mi najbolj koristilo, če bi socialna delavka znala prepoznati, da nekdo, ki je odraščal ob staršu alkoholiku, potrebuje predvsem varno okolje, kjer lahko pove, kar čuti – tudi jezo in razočaranje, brez občutka krivde	Potreba po varnem prostoru	Čustvena validacija	Podpora socialnega dela
D91	Pomembno bi bilo tudi, da bi mi kdo pomagal razumeti, zakaj na določene situacije odreagiram tako močno ali zakaj se v partnerstvu vedno znova znajdem v vlogi "rešiteljice".	Želja po slišnosti	Čustvena validacija	Podpora socialnega dela
D92	Vloga socialnega dela je po mojem mnenju tudi v tem, da normalizira izkušnje in občutke, da te nauči, da nisi čuden ali pokvarjen, ampak da ima vse svoj izvor.	Normalizacija izkušenj in občutkov	Destigmatizacija travme	Vloga socialnega dela
D93	In če tega ne ozavešiš, nosiš naprej. Meni je šele v odraslosti kliknilo, da nisem bila jaz težava, ampak okolje, v katerem sem odraščala. Če bi to nekdo prepoznal prej, bi bilo danes marsikaj lažje	Ozaveščanje vzrokov v okolici	Prepoznavanje vpliva okolje	Vpliv okolja
D94	vsa ta leta krivila očeta za svojo nesrečo, nezadovoljstvo in se samo še bolj napajala z besom in jezo. To mi ni pomagalo oz mi ne pomaga	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
D95	Trudim se drugače gledati na stvari, trudim se razumeti zakaj je moj oče počel stvari,	Sprejem preteklosti	Osebna moč	Osebni razvoj

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	ki jih je počel in jih počne še danes.			
D96	Trudim se zbrati pogum, da se soočim z njim. Da mu povem kako hudo mi je bilo kot otroku. Po drugi strani bi pa s tem dosegla še večji razkol med nama.	Sprejem preteklosti	Osebna moč	Oosebni razvoj
D97	Še vedno me je očeta strah in me grabi panika, ko grem domov, ker ne vem v kakem stanju bo (ali bo pijan ali ne), še vedno se doma vrnejo vsi spomini in še vedno me je groza sobe, kjer vidim malo punčko, ki je čakala na dan, ko bo ati nehal piti.	Posttravmatski odzivi	Retravmatizacija	Posledice travme

10.2.5. Intervju E

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
E1	Stara sem 66 let	60 – 70 let	Starost	Demografski podatki
E2	prihajam iz majhnega mesta	Mesto	Kraj odraščanja	Demografski podatki
E3	trenutno sem upokojena	Upokojena	Zaposlitveni status	Demografski podatki
E4	sem v partnerskem odnosu.	Vežan	Partnerski status	Partnerski odnosi
E5	Moj dom iz otroštva je bil zelo skromen	Skromnost doma	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
E6	mama je dostikrat čarala, da nas je nahranila 4 otroke	Skrbnost mame	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholični družini
E7	Mama je bila zelo skrbna, delovna, svoje življenje posvetila nam	Skrbnost mame	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholični družini
E8	oče je bil sicer zelo inteligenčen in deloven, a ko ga je zagrabil tisti začarani krog in primež alkohola, je bil pošast, ki smo se ga vsi bali	Strah pred agresivnim staršem	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholični družini
E9	ob njegovi agresiji in divjanju razbežali včasih vsak na svojo stran, včasih pa smo se, ko smo pričakovali nevihto alkoholizma že prej umaknili.	Strah pred agresivnim staršem	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholični družini

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
E10	To je bilo največkrat, ko je vojna trajala že nekaj dni	Umik pred očetom	Družinsko vzdušje	Družinska dinamika v alkoholčni družini
E11	Otroci smo bili drugače igrivi, radi smo pekli koruzo, krompir v naravi	Prostočasna vloga otrok	Vloge otrok v alkoholčni družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
E12	drugače smo že kot otroci delali pri nekem kmetu, da smo si zaslužili ozimnico, ali čez počitnice nabirali in prodajali gobe in tudi polže ter kakšna zelišča, sama sem skrbela za svoje šolske potrebščine od petega razreda dalje.	Zgodnje prevzemanje odgovornosti	Vloge otrok v alkoholčni družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
E13	Otroci smo tudi veliko brali in mama je bila najsrečnejša, ko smo vsak v svojem kotu našega majhnega doma brali vsak svojo knjigo.	Beg	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
E14	Odraščala sem v vaškem okolju, le to je sigurno pustilo določene izkušnje name	Alkoholizem na podeželju	Prepoznavanje vpliva okolja	Vpliv okolja
E15	Pil je oče	Očetov alkoholizem	Očetov alkoholizem	Alkoholizem v družini
E16	ker pa sem bila edina punca, ostalo so bili trije bratje, sem alkoholizem doživljala še posebej čustveno.	Spolno zaznamovano doživljanje	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
E17	Včasih me je bilo na smrt strah	Strah	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
E18	bila sem žalostna	Žalost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
E19	ko sem se že začela zavedati, da živim v drugačnem okolju, kot moji vrstniki, me je bilo velikokrat sram situacij, v katerih sem se znašla, saj se je zgodilo, da sem kdaj šla v šolo tudi brez torbe.	Sram	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
E20	Da, bila sem pridna punčka	Pridnost	Vloge otrok v alkoholčni družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
E21	vse sem naredila, da bi me nekdo pohvalil (vsa leta šolanja sem bila tudi odličnjakinja, saj je bilo to edino, s čimer sem se lahko dokazala).	Iskanje potrditve	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
E23	Bila sem tudi zelo mirna	Čustveno prilagajanje	Vloge otrok v alkoholični družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
E24	zadržana	Čustveno prilagajanje	Vloge otrok v alkoholični družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
E25	svoje mladosti nikoli nisem izživela	Izguba otroštva	Izkušnje iz otroštva	Izkušnje iz otroštva
E26	Včasih sem bila tudi rešiteljica, predvsem mlajšemu bratu.	Vloga rešiteljice	Vloge otrok v alkoholični družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
E27	Da težko zaupam,	Težave z zaupanjem	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
E28	hočem nadzor,	Potreba po nadzoru	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
E29	vse hočem narediti sama	Popolna samostojnost v odnosu	Neodvisnost v odnosih	Vpliv otroštva na partnerske odnose
E30	Če mi kaj ne odgovarja, se umaknem in zagrebem to v sebe	Umik iz konfliktnih situacij	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
E31	jeza, žalost tega se v otroštvu ni smelo pokazati in to se mi pozna tudi v odnosih.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
E32	Zelo hitro sem odšla od doma in se poročila, da bi ubežala alkoholizmu	Beg	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
E33	ob tem pa se ujela v zanko psihičnega nasilja, ki je bilo hujše kot fizično	Psihično nasilje v partnerstvu	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
E34	po šestnajstih letih temu naredila konec.	Prekinitev nasilnega odnosa	Prekinjanje družinskih vzorcev	Partnerski odnosi
E35	Že zgodaj sem začela brati literaturo, da bi se izvila iz tega primeža,	Branje	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
E36	veliko uporabljam afirmacije	Afirmacije	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
E37	zadnja leta obiskujem podporne skupine, kot so ženska podporni skupina, psihofitness ter skupino čuječnosti.	Podporne skupine	Podporne skupine	Podpora in pomoč
E38	pred leti sem pol leta hodila na psihoterapijo	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Pomoč in podpora
E39	prejšnje leto sem poiskala psihologinjo in,	Psiholog	Strokovna pomoč	Pomoč in podpora

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
E40	psihiatrinjo preko centra za duševno zdravje	Psihiatrična podpora	Strokovna pomoč	Pomoč in podpora
E41	a mi podporne skupine nudijo več pomoči in koristi.	Podporne skupine	Podporne skupine	Pomoč in podpora
E42	Glede na to, da res veliko delam na sebi in se zavedam izvora vpliva preteklosti na moje odnose,	Osebnostne spremembe	Osebnostna rast	Osebnostni razvoj
E43	s konflikti in težavnimi situacijami veliko lažje in zavestneje soočam	Zavestno soočanje s konflikti	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
E44	jih tudi rešujem na asertiven način.	Zavestno soočanje s konflikti	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
E45	Ima veliko vlogo, saj mi omogoča več različnih možnosti podpore, da se lahko s situacijami spopadam s strokovno pomočjo.	Pomen okolja in dostopa do pomoči	Podporno okolje	Podpora in pomoč
E46	Včasih sem bila zelo introvertirana osebnost	Introvertiranost	Psihološke posledice	Posledice travme
E47	bi rekla, da sem se bala ljudi, predvsem moških	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
E48	Nisem se znala postaviti zase,	Težave z asertivnostjo	Težave z asertivnostjo	Posledice travme
E49	v situaciji, ko sem bila napadena, sem vedno izbrala beg	Beg	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
E50	nisem znala postavljati mej	Težave z asertivnostjo	Težave z asertivnostjo	Posledice travme
E51	nisem se imela rada	Samopodoba	Samopodoba	Posledice travme
E52	sem veliko pretrpela	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
E53	Danes že postavljam meje	Postavljanje mej	Osebnostna moč	Osebnostni razvoj
E54	izbiram pa ljudi, s katerimi se družim, ob katerih mi je prijetno in sem rada z njimi.	Zavestna izbira odnosov	Osebnostna moč	Osebnostni razvoj
E55	V svojih partnerskih odnosih si želim iskreno komunikacijo,	Iskrena komunikacija	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
E56	medsebojno podporo in razumevanje	Podpora in razumevanje	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
E57	hvaležnost	Hvaležnost	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
E58	predvsem pa medsebojno zaupanje	Zaupanje	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
E59	Da delajo na sebi, da jih naj ne bo sram, da si čim prej najdejo kakšno podporno skupino in iskreno spregovorijo o svojih izkušnjah.	Spodbuda k vključitvi v programe	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev
E60	Našo podporno skupino, ki jo trenutno obiskujem vodi socialna delavka	Vloga socialne delavke	Vloga socialne delavke	Podpora socialnega dela
E61	ta skupina je najboljša stvar, ki se mi je zgodila v življenju	Podporne skupine	Podporne skupine	Pomoč in podpora
E62	Socialna delavka res zna s pogovorom nas, ki hodimo podpreti in nam pomagati videti naše močne točke, včasih, ko je nam zelo težko.	Pogovor kot rešitev	Aktivno poslušanje	Podpora socialnega dela

10.2.6. Intervju F

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
F1	42 letni	40 – 50 let	Starost	Demografski podatki
F2	kuhar	zaposlen	Zaposlitveni status	Demografski podatki
F3	mestno naselje	Mestno naselje	Kraj bivanja	Demografski podatki
F4	sem se po 20ih letih odločo it iz gostinstva v čisto druge vode. Zaj delam v podjetju ki se ukvarja z pranjem plastičnih cistern.	Zaposlen	Zaposlitveni status	Demografski podatki
F5	Živim z partnerko, družbo nama pa delajo psička, muca in muc	Vezan	Partnerski status	Partnerski odnosi
F6	iz otroštva se spomnim da je blo grobo slabe volje med staršema	Nezdravi partnerski odnosi	Odnosi med staršema	Družinska dinamika v alkoholični družini
F7	Vzdušje je blo bolj kilavo ja....	Negativno vzdušje doma	Družinsko vzdušje	Družinska dinamika v alkoholični družini
F8	v mojem ranem otroštvu smo živeli na vasi v hiši	Življenje na vasi	Kraj odraščanja	Statistični podatki
F9	Čprav nisl mel dosti prijatlov, sma se z bratom mela res lepo	Bratska povezanost	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
F10	Predn sn začel z osnovno šolo smo se preselili v blok	Selitev	Spomini na dom	Izkušnje v otroštvu

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
F11	Hvalabogi smo meli tudi vrt,kjer smo mama pa brat preživeli kar grobo časa,fotra pa tak ni blo do večera	Preživljanje skupnega	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
F12	Spomnim se da je blo na začetku kar muka,pogrešal sn domačo dvorišče,... dokler nisl dobo ful kolegov.	Selitev	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
F13	V mojem primeru je bil foter bol redko trezn. Po službi,pa tudi že vmes se je pilo. Tak da je domov ponavadi prišo nabit.	Očetov alkoholizem	Očetov alkoholizem	Alkoholizem v družini
F14	v ranem otroštvu sem bil precej žalostn, ker je bila tudi mama	Žalost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
F15	Zaradi očetovega pitja seveda	Alkoholizem kot izvor trpljenja	Očetov alkoholizem	Alkoholizem v družini
F16	V najstniških letih je to prešlo v jezo,	Jeza	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
F17	za daljše obdobje bi lahko reko da celo v sovraštvo do fotra..	Jeza	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
F18	ja, ena stvar se je konstantno ponavljala.. foter je prišo domov nabit, in če je mati kaj rekla glede tega da je pijan je ponavadi prej ko sta se uspela skregat odišo	Umikanje očeta	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholični družini
F19	To mi je pasalo ,ker nisma rabla z mlajšim bratom poslušat kreganja	Umik iz konfliktnih situacij	Strategija soočanja	Soočanje s posledicami travme
F20	Dvomim da sta se sploh kda uspela pogovorit o njegovi težavi,ker se je rajši prej vmakno	Očetova čustvena nedostopnost	Odnosi med staršema	Vpliv otroštva na razvoj
F21	Zato se meni zdi prav da se neka nesoglasja med partnerjema rešujejo z pogovorom in to sproti,čeprav tudi meni to ni lahko..	Želja po drugačnih vzorcih v partnerstvu	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F22	Seveda so mi izkušnje pustle pečat...	Ozaveščanje posledic otroštva	Zaznava vpliva travme	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F23	Tudi jaz včasih rajši kaki pomembn pogovor preložim.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
F24	Zavedam se,da bi partnerici mogo večkrat povedat da jo mam neizmerno rad,da jo spoštujem,da mi pomeni vse,...	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
F25	Ampak sn tu malo zavrt. Nevem zakaj, ..najbrž zato ker tega kot otrok nisl "pobral".	Pomanjkanje vzora čustvene bližine	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F26	Kot otrok nisl nikdar fotra ču da bi materi reko kako pocukrano,kaj šele da bi ji dal kakiga lubčka,	Očetova čustvena nedostopnost	Odnosi med staršema	Izkušnje iz otroštva
F27	verjetno se mi je zato zdelo čudno ko sn vido kaki starejši par da se objemata,držita za roke. Takrat sn si mislo da je takih ljudi ful malo,pa da so čudni,nori	Pomanjkanje vzora čustvene bližine	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F28	Z leti,ko sn skužo da mata starša čudn odnos zaradi fotrovega pitja,mi je blo jasno kak bi mogo zgledat zdrav odnos.	Ozaveščenost posledic otroštva	Zaznava vpliva travme	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F29	Zaj ko se pogovarjama sn se začel zavedat,da sn večino teh slabih spominov nekam potlačo	Potlačeni spomini	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
F30	Načeloma nikdar nisl rad o tem kaj preveč govoru,kolegi niso spraševali,ker so itak videvali fotra	Molk o težavah	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
F31	Sn se pa že kot froc začel zavedat da taki ko foter nočem bit nikoli,in sn kot najstnik ko sn tudi sam tankal vido da alkohol in dober partnerski odnos ne greta skup	Želja po drugačnih vzorcih v partnerstvu	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F32	Če alkohol pijema dvakrat,trikrat letno,in to izključno samo z partnerico,nama je to dovolj.	Skupno soočanje s travmo	Iskanje varnosti v odnosu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F33	Skratka ko privrejo na plan žalostni spomini, se lahko zanesem na partnerico pa najine živalce.	Prizadevanje za zdrav odnos	Iskanje varnosti v odnosu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F34	med drugim sem pred leti tudi zgubo brata v prometni nesreči,kateri je botroval alkohol..	Izguba brata	Posledice alkoholizma v širši družini	Alkoholizem v družini
F35	nažalost je očitno bla to cena da je foter nehal pit	Smrt v družini	Družinski prelom	Družinska dinamika v alkoholični družini
F36	Strokovne pomoči nisl poiskal nikoli.	Nepoiskana strokovna pomoč	Zavračanje strokovne pomoči	Podpora in pomoč

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
F37	Prej so moji terapevti ble vedno živali	Zdravilni odnos z živaljo	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
F38	Trudim se da izkušnje iz otroštva nebi mele nekega vpliva na moj partnerski odnos,ampak te zaznamuje.	Ozaveščenost posledic otroštva	Zaznava vpliva travme	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F39	Že to se mi zdi osnova za neko reševanje težav in konfliktov doma,da se ga ne grem nažret, kot je to naredo foter, rajši kot da bi se lepo zmeno	Želja po drugačnih vzorcih v partnerstvu	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F40	Živim spet v istem naselju. Veliko mi pomeni to da mam v bližini šumo, travnike	Narava kot vir pomiritve	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
F41	Seveda sam kraj kdaj obudi tudi slabe spomine iz otroštva	Dolgotrajni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
F42	Moje mnenje je da v vsakem kraju lahko najdeš ljudi ki so pripravljeni pomagat, poslušat,..rabiš samo malo občutka za to komu se zaupat, prepoznat v človeku občutek za empatijo.	Pomen okolja in dostopa do pomoči	Podporno okolje	Podpora in pomoč
F43	Moje življenje se je obrnlo na glavo,ko se je pred 14imi leti ubil brat.	Smrt v družini	Družinski prelom	Družinska dinamika v alkoholični družini
F44	Foter se je čisto zapil,in z mamo sta se še več kregala.Fizično nisiln ni bil hvalabogu nikoli,je pa bil pogosto žaljiv do mame.	Pogosti prepiri	Družinski konflikti	Družinska dinamika v alkoholični družini
F45	Vse to me je uničevalo	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
F46	potem pa se foter naenkrat odloči da več nebo pil,ker ga alkohol dela še bolj žalostnega... No,in čez čas sma tudi midva porihkala odnos	Obnova odnosa	Odnos s starši	Družinska dinamika v alkoholični družini
F47	Ampak sn se mogo spremenit tudi jaz,predvsem sem se mogo prepričat da nebom več jezn,.. spoznal sn da bom lepše živel če mu oprostim.	Obnova odnosa	Odnos s starši	Družinska dinamika v alkoholični družini
F48	V prihodnje bi rad da bi se z partnerico še več pogovarjala	Želja po drugačnih vzorcih v partnerstvu	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F49	Zdi se mi pomembno da si z partnerjem odkrit,da ni nekih skrivnosti	Iskrenost	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
F50	Če partner ve da te je v otroštvu neke prizadelo, ti pustlo neke posledice, lahko lažje tolerira tvoje težave in ti zelo pomaga da prebrodiš obdobja ko "vun fseka" .. v bistvi ma vsak neke, in če se res poznata je vse lažje....	Razumevanje	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
F51	Ma ne vem, nikoli nisl tak razmišljal o tem, ker se nekaj vedno soočamo z nekimi mislimi, da je poiskati pomoč še vedno sramotno. Sploh za nas moške.	Stigma iskanja pomoči	Družbena prepričanja	Vpliv okolja
F52	Mogoče v smisli, da bi lahko delali kake preventivne delavnice na te teme, pa da bi se bolj trudili vključiti v delo z družinami	Preventivni programi	Družinska preventiva in podpora	Vloga socialnega dela
F53	Jaz žal nisl mel sreče da bi se od staršev naučo, pokopiral kak bi naj zgledal lep, zdrav partnerski odnos... Zdi se mi pa da sma kar na dobri poti, že zato ker nisl taki kot je bil foter.	Pomanjkanje vzora čustvene bližine	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose

10.2.7. Intervju G

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
G1	Stara sn 32 let	30 – 40 let	Starost	Demografski podatki
G2	prihajam iz vasi v okolici Ormoža	Vas	Kraj odraščanja	Demografski podatki
G3	Trenutno ne hodim v službo, tak da je moj glavni fokus na družini – na partnerju in otrokoma	Nezaposlena	Zaposlitveni status	Demografski podatki
G4	Ko pomislim na otroštvo, mi najprej na misel pride neko slabo vzdušje,	Negativno vzdušje doma	Družinsko vzdušje	Družinska dinamika v alkoholični družini
G5	dosti kreganja	Pogosti prepiri	Družinski konflikti	Družinska dinamika v alkoholični družini
G6	in izrečenih grdih besed.	Verbalno nasilje	Alkohol in nasilje	Alkoholizem v družini
G7	Nesmo meli dosti obiskov, redko smo tudi kam šli	Socialna izolacija	Alkohol in nasilje	Alkoholizem v družini

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
G8	Sigurno so ble tudi kake lepe stvari, ampak so nekak zbledele pod tako množico negativnih dogodkov	Spomini na dom	Spomini na dom	Izkušnje iz otroštva
G9	Neke komunikacije ni blo, kak je ata reka, tak je pač blo. Brez dvoma al pa vprašanja.	Avtoritarna vzgoja očeta	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
G10	Ker dosti berem o vzgoji otrok, bi rekla, da je blo moje okolje vse prej kot to, kar bi želela za svojega otroka.	Vzgoja otrok	Vzgoja otrok	Vpliv otroštva na starševstvo
G11	Bi rekla, da je okolje, moja primarna družina, zelo vplivala na to, kar sem danes.	Zavedanje vpliva otroštva	Zavedanje vpliva otroštva	Vpliv otroštva na odraslost
G12	Čprav sem hvaležna, ker sem se iz te izkušnje tudi zelo dosti naučila.	Hvaženost za izkušnjo	Učenje iz izkušnje	Osební razvoj
G13	v družini je bija ata alkoholik	Očetov alkoholizem	Očetov alkoholizem	Alkoholizem v družini
G14	je pa zej že kar dosti let, ko ne pije več	Abstinenca	Očetov alkoholizem	Alkoholizem v družini
G15	Tak da so so spomini na tisti obdobje bolj... tak no, nega jih glih dosti.	Potlačeni spomini	Obrambni mehanizmi	Soočenje s posledicami travme
G16	je bil prisoten strah,	Strah	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
G17	žalost,	Žalost	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
G18	mogoče tudi nemoč	Nemoč	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
G19	Ker je mama delala v dveh smenah, oče pa je bil pač zaradi alkohola nedostopen, nisem mela praktično nobenega, da bi me kdaj potolažil, pomiril	Pomanjkanje čustvene podpore	Neizpolnjene razvojne potrebe	Izkušnje iz otroštva
G20	sestra se je odselila, ko sem bila stara 9 let. Mogoče je prej tudi ona predstavljala nekej pozitivnega za mene, pa potli tega kar naenkrat več ni blo.	Odselitev sestre kot izguba	Izguba varne osebe	Podpora in pomoč
G21	Definitivno neka moška avtoriteta	Problemi z avtoriteto	Problemi z avtoriteto	Posledice travme
G22	Mogoče se je to sicer bolj pokazalo po tem, ko ata več ni pil alkohola	Očetovo soočanje z abstinenco	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholični družini
G23	Bi rekla, da se je težko soočal s tem, da več nema utehe v alkoholu	Očetovo soočanje z abstinenco	Vloga očeta	Družinska dinamika v alkoholični družini
G24	In opažam, da mi je še vedno pomembno, al pa me je strah,	Problemi z avtoriteto	Problemi z avtoriteto	Posledice travme

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	kaj mi reče kdo takih let moškega spola.			
G25	Al pa recimo tudi kreganje za vsako stvar. Mi je blo na začetki kar čudno, ko sem se priselila k partnerju, pa se tu niso drli za vsako malenkost.	Konfliktna komunikacija	Partnerska dinamika	Vpliv otroštva na partnerske odnose
G26	Pa mogoče tudi neka strogost, če se tak izrazim. Opažam, da sem tudi jaz pri otrokoma kar stroga, striktna. Kar je sicer včasih okej, včasih pa tudi ne.	Vzgoja otrok	Vzgoja otrok	Vpliv otroštva na starševstvo
G27	Mogoče še najbolj v totem smislu, da sem si hitro poiskala resnega partnerja	Beg	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
G28	Verjetno v neki notranji želji, da čimprej odidem od hiše, od kreganja.	Beg	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
G29	Absolutno pri sebi opazim težave pri izražanju čustev	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
G30	Se mi zdi, da nesn mela varnega okolja, da bi lahko izražala svoja čustva.	Pomanjkanje varnega prostora za izražanje	Neizpolnjene razvojne potrebe	Izkušnje iz otroštva
G31	Polek vseh problem doma, ni blo niti 'cejta', da bi se še jaz jokala. Ata alkoholik, mama pa precik živčna zaradi tega.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
G32	Ko recimo pride do momenta, da se razjočem, se čem čimhitreje sestavi. Stečeta solza al pa dve, jih obrišem, pa se že naredim, da je blo vse okej.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
G33	Ko zej gledam za nazej, mi je falila tudi mamina podpora. Da bi se lahko z njo kaj pogovarjala, ji povedala kake stvari.	Pomanjkanje materinske opore	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholični družini
G34	Včasih sn ji kej povedala, pa je povedala drugim dale. In sn zgubla neko zaupanje.	Pomanjkanje materinske opore	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholični družini
G35	Mogoče je tudi to en od razlogov, da se težje odperem, da težje povem kej o sebi.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
G36	Predvsem sn vedla, kakšnega partnerja si NE želim. Pa kakšnega odnosa ne	Iskanje nasprotja očeta	Strategije oblikovanja odnosov	Vpliv otroštva na partnerske odnose
G37	Mogoče se zato tudi včasih tudi užaljeno, če mi partner reče kej z napačnim tonom.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	Ker si ne želim, da se kdo pogovarja na način, kak se je ata z mamo.			
G38	Želim pa otrokoma predati sporočilo, da sma s partnerom povezana, da se mama rada, pa da si pomagam eden drugemu. Tega jaz, kot otrok, nesn vidla pri svojih starših.	Ustvarjanje varnega odnosa	Ustvarjanje varnega odnosa	Vpliv otroštva na starševstvo
G39	Občasno naredim kako meditacijo pa jogo, čeprav zadnje cejte to res redko delam, si ne vzamem zadosti cejta za sebe.	Strategije umirjanja	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
G40	Rada preberem kakšne knjige o tem, kak sprejeti določene stvari, oziroma kak spremeniti svoj pogled na kakšne situacije	Branje	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
G41	Pa da ozavestim, da nesn v vlogi žrtve, amapak lahko sama dosti spremenim, če le poglednem na situacijo drugače, al pa če se skomuniciram, kej mi ne paše.	Ozaveščanje vlog	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
G42	Trenutno hodim na psihoterapije	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
G43	To mi pomaga, da grem opet čez te stare, neprijetne izkušnje pa občutke na novo zapišem	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
G44	Opažam, da malo po malo spuščam neke zadeve, da so stvari čutiti lažje, al kak nej rečem.	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
G45	Po drugi strani pa paše že samo to, da lahko komu poveš, kaj te muči pa kej te je prizadelo.	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
G46	Predvsem čutim dosti majn jeze,	Večja umirjenost	Osebnostna rast	Osební razvoj
G47	s tem pa se je tudi komunikacija izboljšala	Učenje komunikacije	Osebnostna rast	Osební razvoj
G48	Še vedno nesn tam, ki bi želela, še vedno tega dvojega nemam čisto pod nadzorom, ampak je pomoje že dosti boljše.	Obvladovanje impulzov	Osebnostna rast	Osební razvoj
G49	Tudi zaradi otrok se trudim, da take stvari izboljšam, da	Ustvarjanje varnega odnosa	Ustvarjanje varnega odnosa	Vpliv otroštva na starševstvo

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	otrokoma ne predam takega odnosa, pa take vzgoje, ki sem je bla jaz deležna			
G50	Vedno bom rekla, da bi težko nejšla bojšega partnerja, kot ga mam zej	Partnerska podpora	Podporno okolje	Podpora in pomoč
G51	Že samo okolje v njegovi družini je čisto kontra od tega, kar mi je blo poznano iz otroštva. So še stvari, ki mi sprožijo kake neprijetne občutke, ampak je vseeno neprimerljivo z mojo primarno družino	Partnerska podpora	Podporno okolje	Podpora in pomoč
G52	Pa ne želim dati občutka, da je bla moja družina najslabša. Saj sta se oba trudla delati najboljše, kak sta sama vedla.	Priznanje truda staršev	Odnos s starši	Družinska dinamika v alkoholični družini
G53	Na žalost, sta tudi ona dva odraščala v 'nezdravem' okolju.	Priznanje truda staršev	Odnos s starši	Družinska dinamika v alkoholični družini
G54	Ampak ja, jaz želim delati drugače.	Želja po drugačnih vzorcih v partnerstvu	Prekinitev družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
G55	In pa ja, tudi partner podpira to, da hodim na terapije, da delam na sebi, da delam meditacije. Kar me izredno veseli. Verjamem, da vsi ne sprejmejo tega s tako lahkoto.	Partnerska podpora	Podporno okolje	Podpora in pomoč
G56	Rekla bi, da sn kar dosti naredla glede osebnega razvoja	Osebnostna rast	Osebnostna rast	Osebni razvoj
G57	Še vedno mi je sicer neprijetno biti v središču pozornosti, tega se še vedno kar izogiban	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
G58	Sem pa postala že malo bolj suverena, samozavestna	Samozavest	Osebna moč	Osebni razvoj
G59	Ponavadi sn bla jaz neka tiha miška v ozadju, zej pa že znam ke malo glasneje reči, se malo izpostavi	Samozavest	Samopodoba	Osebni razvoj
G60	Odnosi, predvsem družinski, so mi izjemno pomembni.	Povezanost z družino	Vrednote	Vpliv otroštva na odraslost
G61	Ampak zej vem, da ni nujno vse resen, kar kdo reče o tebi	Ozaveščanje vzrokov v okolici	Prepoznavanje vpliva okolja	Vpliv okolja
G62	Ata mi je dostikrat reka kakšno grdo stvar, pa zej vem, da je blo to neke njegovega,	Očetovo vedenje kot projekcija	Odnos s starši	Družinska dinamika v alkoholični družini

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	jaz pa samo varnosti ventil, kan to on lahko sprosti.			
G63	Želela bi si vnesti več izražanja čustev in sproščenosti, spontanosti. Bi rekla, da mi tega mejnka.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
G64	Predvsem bi predlagala kakšne psihoterapije al pa kakšen drugi način terapije, da ti pomaga predelati stvari. Ker je dejansko lažje, ko daš to iz sebe, ko te nekdo iskreno posluša, pa te razume.	Spodbuda k vključitvi v programe	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev
G65	Mogoče v smislu, da socialno delo govori o tem, da iščeš odgovore tam, kjer dejansko so. V posamezniku samem. Da se zavedaš, da marsikateri odgovori ležijo v tebi, ampak včasih rabiš koga, da ti jih pomaga poiskati	Vloga opolnomočenja	Vloga opolnomočenja	Podpora socialnega dela
G66	Pa da resnično poslušaš drugega človeka	Pogovor kot rešitev	Aktivno poslušanje	Podpora socialnega dela
G67	in ga poskušaš razumeti. Ker ko razumeš, vidiš drugo perspektivo, tudi lažje sprejmeš določene dogodke	Perspektiva moči	Perspektiva moči	Podpora socialnega dela
G68	Mogoče samo še to, da, kakorkoli je blo težko, sn vseeno hvaležna za izkušnjo	Hvaležnost za izkušnjo	Učenje iz izkušnje	Osební razvoj
G69	Ker sn zaradi tega začela dosti brati, se izobraževati in se je tudi komunikacija al pa odnos do drugih spremena. Predvsem do otrok pa do partnerja. Pa to mi je v bistvi najbolj važno.	Hvaležnost za izkušnjo	Učenje iz izkušnje	Osební razvoj

10.2.8. Intervju H

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
H1	Sem star 34 let	30 - 40 let	Starost	Demografski podatki
H2	prihajam iz Maribora	Mesto	Kraj odrasčanja	Demografski podatki
H3	Odraščal sem v enem od starejših blokovskih naselij skupaj z očetom, mamo in mlajšo sestro.	Mesto	Kraj odrasčanja	Demografski podatki

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
H4	Po poklicu sem inštalater, trenutno delam v manjšem podjetju, kjer se ukvarjamo z ogrevalnimi sistemi.	Zaposlen	zaposlitveni status	Demografski podatki
H5	Sem v zvezi že tri leta. Nimava še otrok, ampak počasi razmišljava o tem.	Vezan	Partnerski status	Partnerski odnosi
H6	Vzdušje... bilo je zelo napeto.	Negativno vzdušje doma	Družinsko vzdušje	Družinska dinamika v alkoholični družini
H7	Nepredvidljivo.	Nepredvidljive razmere	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
H8	Nikoli nisi vedel, v kakšnem stanju bo mama, ko boš prišel iz šole.	Nepredvidljive razmere	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
H9	Včasih je bila prijazna in nasmejana, drugič pa je kričala in razbijala krožnike.	Čustveni izpadi matere	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholični družini
H10	Najhuje je bilo, ker se o tem z nikomer nismo pogovarjali. Vse je bilo kot ena velika tišina.	Molk o težavah	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
H11	Kot otrok sem to dojemal kot nekaj, kar je pač normalno, šele kasneje sem spoznal, da ni.	Normalizacija disfunkcionalnosti	Odnosi v družini	Družinska dinamika v alkoholični družini
H12	Soseska je bila polna otrok, ampak jaz sem se držal bolj zase	Socialna izolacija	Alkohol in nasilje	Alkoholizem v družini
H13	Doma me je bilo vedno malo sram.	Sram	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
H14	Nisem nikogar povabil domov.	Socialna izolacija	Alkohol in nasilje	Alkoholizem v družini
H15	Naučil sem se biti tih, neopazen, da ne bi sprožil mamine jeze.	Naučena tihost	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
H16	To me je zaznamovalo.	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
H17	Še danes se težko sprostim v družbi, čeprav me ljudje doživljajo kot mirnega in zanesljivega.	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
H18	Mama.	Alkoholizem mame	Alkoholizem mame	Alkoholizem v družini
H19	Ni bilo očitno takoj. Najprej je bilo občasno, potem pa vedno pogostejše.	Postopen razvoj odvisnosti	Napredujoči alkoholizem	Alkoholizem v družini

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
H20	Na začetku sem mislil, da je samo utrujena ali slabe volje. Kasneje sem začel povezovati vonj po alkoholu, prazne steklenice in njeno spremenjeno vedenje.	Zaznavanje alkohola in spremembe vedenja	Prepoznavanje alkoholizma	Alkoholizem v družini
H21	Kot otrok si misliš, da si ti kriv.	Občutek krivde kot otrok	Vloge otrok v alkoholčni družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
H22	Pogosto sem jo skušal razveseliti, biti »priden«, da ne bi imela razloga piti. Ampak to ne deluje.	Pridnost	Vloge otrok v alkoholčni družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
H23	Ogromno je bilo strahu..	Strah	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
H24	Sram, ker je mama pila, ker je včasih zaspala na klopi pred blokom.	Sram	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
H25	Občutek nemoči, ker ji nisem mogel pomagati.	Nemoč	Čustveni odzivi	Izkušnje iz otroštva
H26	Tudi krivda	Občutek krivde	Vloge otrok v alkoholčni družini	Družinska dinamika v alkoholčni družini
H27	Največkrat sem vse to stisnil vase. Vse sem nosil s sabo, brez da bi komu povedal.	Potlačeni spomini	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
H28	Ja, predvsem to, da se ne pogovarjamo o težavah	Molk o težavah	Obrambni mehanizmi	Soočanje s posledicami travme
H29	Vse se potlači.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
H30	To sem prenesel tudi v partnerstvo.	Prenašanje družinskih vzorcev	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H31	Dolgo sem rabil, da sem se sploh znal pogovarjati o svojih občutkih.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
H32	Včasih se še vedno zadržim, čeprav zdaj poskušam biti bolj odprt. Ampak to je težko, ko si bil navajen vsega skrivati.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
H33	V mladosti sem se zapletal v odnose, kjer sem bil bolj skrbnik kot partner	Vloga skrbnika v odnosih	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H34	Vedno sem čutil, da moram nekoga rešiti.	Vloga rešitelja	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H35	Dolgo nisem vedel, kaj pomeni zdrav odnos.	Pomanjkanje vzora čustvene bliine	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H36	Bil sem ljubosumen, nezaupljiv, prestrašen, da bom zapuščen.	Strah pred zapuščenostjo	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
H37	Vse to izhaja iz tistega občutka iz otroštva, da ne veš, ali bo mama danes dobra ali zlobna.	Čustveni izpadi mame	Vloga mame	Družinska dinamika v alkoholični družini
H38	Kontrola. Potreba po tem, da imam stvari pod nadzorom.	Potreba po nadzoru	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H39	In nezaupanje.	Težave z zaupanjem	Prenašanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H40	Tudi čustvena zaprtost. Težko zaupam, ker sem bil večkrat razočaran.	Čustvene posledice	Psihološke posledice	Posledice travme
H41	In včasih, ko pride do konflikta, se umaknem – ne zato, ker me ne bi zanimalo, ampak ker me paralizira strah, da bom zavrnjen.	Umik iz konfliktnih situacij	Strategije soočanja	Soočanje s posledicami travme
H42	Nisem imel realne slike.	Nerealna pričakovanja	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H43	Mislil sem, da moraš vedno potrpeti, biti tiho, da ljubezen pomeni žrtvovanje.	Nerealna pričakovanja	Pričakovanja v partnerstvu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H44	Šele zdaj razumem, da mora biti odnos varen, spoštljiv in da imam tudi jaz pravico do izražanja.	Želja po drugačnih vzorcih v partnerstvu	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H45	Lepo po vrsti, včasih jih napišem,	Zapisovanje misli	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
H46	včasih se pogovorim s partnerko	Pogovor s partnerko	Strategije samopomoči	Podpora in pomoč
H47	Imam terapevtko, ki mi zelo pomaga.	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
H48	Naučil sem se, da ni sramotno, če čutiš jezo, žalost ali razočaranje. Najhuje je bilo, ko sem sam sebi lagal, da sem v redu.	Sočutje do sebe	Osebnostna rast	Osebni razvoj
H49	Ja, po 30. letu. Prej sem imel občutek, da moram sam rešiti vse.	Dolgoročni vpliv travme	Dolgoročni vpliv travme	Posledice travme
H50	Psihoterapija mi je dala občutek, da sem viden.	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
H51	Da ni vse moja krivda. Da sem bil kot otrok v vlogi, ki je ni zaslužil.	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
H52	Ogromno mi je pomenilo že to, da mi je nekdo verjel.	Psihoterapija	Strokovna pomoč	Podpora in pomoč
H53	Znam postaviti meje.	Postavljanje mej	Osebna moč	Osebni razvoj

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
H54	Ne čutim več dolžnosti, da sem vsem na voljo.	Občutek osvoboditve	Osebnostna rast	Osebni razvoj
H55	Tudi ko pride do spominov ali čustev, jih ne tlačim več, ampak jih poskušam razumeti.	Sprejem preteklosti	Osebna moč	Osebni razvoj
H56	Živim s partnerko in to je prvi dom, kjer se počutim varnega.	Iskanje varnosti v odnosu	Iskanje varnosti v odnosu	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H57	Okolje igra veliko vlogo, če imaš občutek, da te nekdo sprejema, se lažje soočaš s težkimi stvarmi.	Pomen okolja in dostopa do pomoči	Podporno okolje	Podpora in pomoč
H58	Bil je počasen, včasih boleč...	Proces okrevanja	Proces okrevanja	Podpora in pomoč
H59	Določene stvari sem spoznal šele pred nekaj leti.	Sprejem preteklosti	Osebna moč	Osebni razvoj
H60	Ampak sem ponosen nase, da sem poiskal pomoč, da sem prekinil molk	Ponos iskanja pomoči	Pomen iskanja pomoči	Podpora in pomoč
H61	Danes se imam za bolj zrelega, bolj prisotnega	Občutek zrelosti	Osebnostna rast	Osebni razvoj
H62	Zaupanje, varnost in pristnost.	Osebnostne vrednote	Vrednote	Vpliv otroštva na odraslost
H63	Želim biti partner, ne rešitelj.	Enakopravnost	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H64	Želim si družine, kjer bo dovoljeno čutiti in govoriti o čustvih.	Izkazovanje čustev	Prekinjanje družinskih vzorcev	Vpliv otroštva na partnerske odnose
H65	Naj vedo, da niso sami. In da niso krivi. Naj si poiščejo pomoč, naj govorijo o tem. Ko spregovoriš, začneš zdraviti.	Spodbuda k vključitvi v programe	Sporočila udeležencev drugim	Sporočila udeležencev
H66	Pri meni bi bilo že ogromno, če bi nas takrat kdo videl.	Potreba, da te nekdo opazi	Družinska preventiva in podpora	Podpora socialnega dela
H67	Socialni delavci lahko pomagajo, da se otrok počuti slišane, da družina ne ostane sama.	Vloga opolnomočenja	Vloga opolnomočenja	Podpora socialnega dela
H68	Danes si želim, da bi sistem večkrat pogledal tudi za štiri stene doma, ne samo ocenjeval obrazce.	Kritika strokovnih delavcev	Kritika sistema	Podpora socialnega dela
H69	Otroštvo mi je dalo ogromno ran. Ampak me je tudi naučilo, da jih lahko zacelim.	Hvaležnost za izkušnjo	Učenje iz izkušnje	Osebni razvoj
H70	In čeprav nosim posledice, verjamem, da lahko ustvarim	Hvaležnost za izkušnjo	Učenje iz izkušenj	Osebni razvoj

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA
	drugačno prihodnost. In to mi daje moč.			

10.3. Osno kodiranje

OSNO KODIRANJE

DEMOGRAFSKI PODATKI

- Starost
 - 30 – 40 let (B1, D1, G1, H1)
 - 40 – 50 let (C1, F1)
 - 50 – 60 let (A1)
 - 60 – 70 let (E1)
- Kraj odraščanja
 - Vas (A2, A27, B2, C2, D2, F8, G2)
 - Mesto (H2, H3)
- Zaposlitveni status
 - Zaposlen (B3, D4, F2, F4, H4)
 - Upokojena (E3)
 - Nezaposlen (G3)
- Kraj bivanja
 - Mesto (A3, A5, D3, D72, E3)
 - Sosednja vas (B62, F3)
 - Mestno naselje (F3)

PARTNERSKI ODNOSI

- Partnerski status
 - Vezan (A4, B4, C4, D5, E4, F5, H5)
 - Ločen (C3)

IZKUŠNJE IZ OTROŠTVA

- Spomini na dom
(A17, A50, A51, A54, A55, B5, C6, C9, D6, G8)
 - Pomanjkanje spominov na dom (A10, A16)
 - Življenje na kmetiji (A39, B13)
 - Izguba otroštva (C10, E25)
 - Skromnost doma (E5)

- Selitev (F10, F12)
- Čustveni odzivi
 - Dobro počutje (A6, A43)
 - Hvaležnost (A7)
 - Sram (A11, D17, D18, D19, D22, E19, H13, H24)
 - Nemoč (A32, G18, H25)
 - Žalost (A44, B22, D28, E18, F14, G17)
 - Osamljenost (A45)
 - Strah (A46, C19, D30, D31, E17, G16, H23)
 - Občutek napetosti (B15)
 - Pomanjkanje občutka varnosti (D12)
 - Groza (D21)
 - Živčnost (D23)
 - Jeza (D24, D25, D26, F16, F17)
 - Obup (D27)
 - Zaskrbljenost (D29)
 - Spolno zaznamovano doživljanje (E16)
- Neizpolnjene razvojne potrebe (B79, B80)
 - Pomanjkanje čustvene podpore (G19, G30)
- Zloraba in zanemarjanje
 - Izgon iz doma (C21)
- Fizični odziv
 - Adrenalin (D32)

DRUŽINSKA DINAMIKA V ALKOHOLIČNI DRUŽINI

- Odnosi v družini
 - Najmlajši otrok (A8)
 - Pomanjkanje pogovorov (A48)
 - Dobro medsebojno razumevanje (B6, B9)
 - Sestrina zaznava družinske situacije (B38)
 - Slabi odnosi (D9)
 - Izogibanje očetu (D10)
 - Nepredvidljive razmere (D11, H7, H8)
 - Opazovanje očeta (D20)
 - Pomanjkanje spoštovanja (D35)
 - Bratska povezanost (F9)
 - Preživljanje skupnega časa (F11)
 - Avtoritarna vzgoja očeta (G9)
 - Normalizacija disfunkcionalnosti (H11)
- Družinski konflikti

- Kričanje mame (A38)
 - Pogosti prepiri (A41, B8, B18, D8, F44, G5)
- Družinsko vzdušje
 - Odvisno od očeta (D7)
 - Negativno vzdušje doma (F7, G4, H6)
- Vloga mame
 - Mama zaščitnica (A9, C63, C64)
 - Strogost mame (B10)
 - Čustvena zadržanost mame (B11)
 - Skrbnost mame (E6, E7)
 - Pomanjkanje materinske opore (G33, G34)
 - Čustveni izpadi mame (H9, H37)
- Vedenjski vzorci v družini (B12)
- Vloge otrok v alkoholični družini
 - Različne vloge otrok (A47)
 - Zanikanje lastnih potreb (C11)
 - Zgodnje prevzemanje odgovornosti (C20, D38, E12, B25)
 - Vložen trud (C39)
 - Skrb za starša (D33, D34)
 - Prostočasna vloga otrok (E11)
 - Čustveno prilagajanje (E23, E24)
 - Vloga rešiteljice (E26)
 - Občutek krivde (H21, H26)
 - Pridnost (E20, H22)
 - Prevzemanje starševske vloge (B81)
- Odnosi med staršema
 - Nezdravi partnerski odnosi (A70, B19, F6)
 - Očetova čustvena nedostopnost (F20, F26)
- Vloga očeta
 - Pomanjkanje podpore (A42)
 - Očetova urejenost (A53)
 - Očetova prisostnost (B30)
 - Odsotnost podpore očeta (D36, D40)
 - Umikanje očeta (D43, F18)
 - Strah pred agresivnim očetom (E8, E9)
 - Očetovo soočanje z abstinenco (G22, G23)
 - Očetovo vedenje kot projekcija (G62)
- Družinski prelom
 - Ločitev staršev (B77)
 - Smrt v družini (F35, F43)

- Odnos s starši
 - Samostojnost (D37)
 - Obnova odnosa (F46, F47)
 - Priznanje truda staršev (G52, G53)

ALKOHOLIZEM V DRUŽINI

- Očetov alkoholizem (B14, E15, F13, G13)
 - Začetki alkoholizma (A34)
 - Redna opitost (B7)
 - Alkoholizem kot izvor trpljenja (F15)
 - Absitenca (G14)
- Dojemanje alkoholizma
 - Alkoholizem kot bolezen (A14)
 - Zunanja perspektiva (B55)
- Alkoholizem obeh staršev (C16)
- Vzroki za alkoholizem
 - Alkohol kot posledica razočaranja (C17)
- Alkohol in nasilje
 - Fizično nasilje (D13)
 - Ekonomsko nasilje (D47)
 - Verbalno nasilje (G6)
 - Socialna izolacija (G7, H12, H14)
- Posledice alkoholizma (F34)
- Alkoholizem mame (H18)
- Prepoznavanje alkoholizma
 - Začaran krog alkoholizma (A20)
 - Prikrivanje alkoholizma (A25)
 - Napredovanje alkoholizma (A36, A37, C18, H20)
- Spolne specifične alkoholizma (A21, A22, A24)
- Alkoholizem sorojencev (A31)
- Alkohol in delo (A40)

POSLEDICE TRAVME

- Vedenjski odzivi
 - Napadi jeze (D53)
- Psihološke posledice
 - Čustvene posledice (A13, A63, A97, A104, B40, B41, B42, B50, C44, C50, C55, C87, D49, D94, E31, E47, E52, F23, F24, F45, G29, G31, G32, G35, G37, G63, H29, H31, H32, H40)
 - Impulzivnost (C30)

- Občutek ničvrednosti (C31)
- Odpor do alkohola (C36)
- Depresija (C66)
- Živčni zlom (C67)
- Introvertiranost (E46)
- Samopodoba (C32, C33, E51)
- Dolgoročni vpliv travme (A56, A57, A71, A129, A130, C83, C88, C89, D14, F41, G57, H16, H17, H49)
- Retravmatizacija (D15, D97)
- Težave v komunikaciji (A59, A67, A72, A73, D50, D51, D52, D75)
- Težave z asertivnostjo (E48, E50)
- Problemi z avtoriteto (G21, G24)

SOOČANJE S POSLEDICAMI TRAVME

- Strategije soočanja
 - Beg (A12, A64, B23, C34, C35, E13, E32, E49, G27, G28)
 - Minimalizacija izkušenj (B17)
 - Fizični umik (B26, B27, D42)
 - Umik iz konfliktnih situacij (B69, C45, E30, F19, H41)
 - Preživetvene strategije (C22)
 - Kompenzacija kaosa s kontrolo (C49)
 - Zavestno soočanje s konflikti (E43, E44)
 - Naučena tihost (H15)
- Obrambni mehanizmi
 - Potlačeni spomini (B16, B49, B21, B46, B47, C7, C8, C12, F29, G15, H27)
 - Čustvena distanca (B20)
 - Čustvena zaprtost (B24, C43, C46, C62, D41)
 - Idealizacija otroštva (B45)
 - Izogibanje konfliktu (D46)
 - Iskanje potrditve (E21)
 - Molk o težavah (F30, H10, H28)
- Zatiranje pomena izkušenj (B51)
- Distanca od preteklosti (C76, C78)

VPLIV OTROŠTVA NA PARTNERSKE ODNOSI

- Prekinjanje družinskih vzorcev (B28, B33, B43, B44, B57)
 - Želja po drugačnih vzorcih v partnerstvu (B36, E34, F21, F31, F39, F48, G54, H44)
- Zaznava vpliva travme
 - Zaničanje vpliva (B32, B35)
 - Neozaveščenost vpliva (B37)

- Ozaveščenost posledic otroštva (F22, F28, F38)
- Strategije oblikovanja odnosov
 - Prizadevanje za zdrav odnos (B34, C60, C61, F33)
 - Nestrpnost do alkohola v odnosu (C37, C40, C41, C58)
 - Iskanje nasprotja očeta (D54, G36)
- Prenajanje družinskih vzorcev (A78, C9, D48, D55, D74, H30)
 - Odvisniški odnos (A79)
 - Pogled partnerke (B39, C38)
 - Perfekcionizem (C28)
 - Hitrost (C29)
 - Težave z zaupanjem (E27, H39)
 - Potreba po nadzoru (E28, H38)
 - Psihično nasilje v partnerstvu (E33)
 - Pomanjkanje vzora čustvene bližine (F25, F27, F53, H35)
 - Vloga skrbnika v odnosih (H33)
 - Vloga rešitelja (H34)
 - Strah pred zapuščenostjo (H36)
- Vedenjske spremembe
 - Povečana konfliktnost (B58)
 - Kompenzacija primanjkljajev (A76)
- Pričakovanja v partnerstvu
 - Izkazovanje čustev (A77, B70, B71, C75, H64)
 - Prijetno vzdušje (A121)
 - Razumevanje (A122, C42, C86, F50)
 - Enakopravnost (A123, A124, H63)
 - Nerealna pričakovanja (C53, C54, C56, H42, H43)
 - Vrednost miru (C85)
 - Podpora in razumevanje (E55)
 - Hvaležnost (E57)
 - Zaupanje (E58)
 - Iskrenost (F49)
- Iskanje varnosti v odnosu (C57, H56)
 - Skupno soočanje s travmo (C5, F32)
 - Partnerjevo nezanimanje (D76)
- Previdnost v partnerskih odnosih (C59)
- Neodvisnost v odnosih
 - Nezmožnost sprejemanja pomoči (D39, D45)
 - Popolna samostojnost v odnosu (D44, E29)
- Partnerska dinamika (A58, G26)

VPLIV OTROŠTVA NA STARŠEVSTVO

- Vzgoja otrok (G10, G26)
- Ustvarjanje varnega prostora (G38, G49)

VPLIV OTROŠTVA NA ODRASLOST

- Zavedanje vpliva otroštva (B56, G11)
- Vrednote
 - Povezanost z družino (G60)
 - Osebne vrednote (H62)

VPLIV OKOLJA

- Družbena prepričanja
 - Alkohol ob praznovanjih (A18, A19)
 - Spolno specifična družbena pričakovanja (A23)
 - Alkoholizem na podeželju (A26, C13, C14, C15, E14)
 - Mokra družba (A28, B64, B65)
 - Vpliv verskega prepričanja (A69)
 - Stigma iskanja pomoči (B63, F51)
- Občutki nerazumljenosti
 - Nerazumevanje okolice (C51)
- Neoptimalno bivalno okolje (D73)
- Prepoznavanje vpliva okolja
 - Ozaveščanje vzrokov v okolici (D93, G61)

PODPORA IN POMOČ

- Zavračanje strokovne pomoči
 - Odklanjanje pomoči (B52)
 - Kritika zdravljenja (B53, F36)
- Ambivalenten odnos do pomoči
 - Nezmožnost vplivanja na druge (A33)
 - Sprejemanje pomoči za druge (B54)
 - Odklon do strokovne pomoči (B76)
- Pomanjkanje podpore okolice (C23)
- Strokovna pomoč
 - Psihoterapija (A86, A87, E38, G42, G43, G44, G45, H47, H50, H51, H52)
 - Prva izkušnja (A88, D60)
 - Prijetna izkušnja (A89, A90, A91)
 - Pokroviteljstvo skupin (A114)
 - Psihiatrična podpora (C65, C70, E40)

- Psiholog (D61, E39)
- Podporne skupine (C68, C69, E37, E41, E61)
 - Programi AA in Al-Anon (A29, A68, A80, A92)
 - Deljenje izkušenj (A81)
 - Pogostost podpornih skupin (A96)
- Podporno okolje
 - Podporna oseba (A15, B31)
 - Partnerska podpora (B48, G50, G51, G55)
 - Podpora na delovnem mestu (C79)
 - Pomen okolja in dostopa do pomoči (E45, F42, H57)
- Strategije samopomoči
 - Molitev (A84, A85)
 - Strategije umirjanja (A110, G39)
 - Sprehod (D56)
 - Fizična aktivnost (D57)
 - Glasba kot pomirjanje (D58)
 - Zdravilni odnos z živaljo (D59, F37)
 - Branje (E35, G40)
 - Afirmacije (E36)
 - Narava kot vir pomiritve (F40)
 - Ozaveščanje vlog (G41)
 - Zapisovanje misli (H45)
- Alternativne oblike pomoči
 - Bioenergija (D62)
 - Medicinska hipnoza (D63)
 - Razne seanse (D64)
- Ne zadostna učinkovitost pomoči
 - Občutek umetnih odnosov (A115)
 - Dvom v odnos strokovnega delavca (A128)
 - Kratkotrajni učinek pomoči (D65, D66)
- Prevelika pričakovanja za predelavo travme (D67)
- Izguba varne osebe
 - Odselitev sestre kot izguba (G20)
- Proces okrevanja (H58)
- Pomen iskanja pomoči (H60)
- Dostopnost pomoči (A94, A111, A113)

PODPORA SOCIALNEGA DELA

- Odnos do institucij
 - Slabe izkušnje s strokovnimi delavci (B78)
- Izkušnje z institucijami (A95, C25)
 - Dodatna ogroženost in zloraba (C26, C27)
- Kritika sistema
 - Neodzivnost institucij (C24)
 - Kritika strokovnih delavcev (A127, C98, C100, H68)
 - Neučinkovitost sistema (C96, C97, C100)
 - Pomanjkanje dolgoročne podpore (C102)
- Vizija socialnega dela (C99)
 - Podpora in usmerjanje (C103)
 - Socialno delo kot most (C104)
- Pomembnost vloge (D87)
- Čustvena validacija
 - Želja po slišnosti (D88, D91)
 - Potreba po varnem prostoru (D90)
- Destigmatizacija travme
 - Pomembnost govora o tem (A131)
 - Sistemske ovire (A133)
 - Normalizacija izkušenj in občutkov (D92)
- Vloga socialne delavke (E60)
- Družinska preventiva in podpora (A112, A132, F52, H66)
- Vloga opolnomočenja (C101, G65, H67)
- Aktivno poslušanje
 - Pogovor kot rešitev (A126, G66, E62)
- Perspektiva moči (G67)

OSEBNI RAZVOJ

- Osebnostne značilnosti (A49)
- Osebna moč
 - Naprednost v izražanju (A66)
 - Volja kot ključna (A93)
 - Trdnost (A101)
 - Sprejem preteklosti (A105, D95, D96, H55, H59)
 - Postavljanje mej (B59, B66, E53, H53)
 - Samozavest (B60, B67, G58, G59)
 - Eksplozivnost (C52)
 - Občutek notranje moči (C84)

- Zavestno izbiranje odnosov (E54)
- Dejavniki spremembe (B61)
- Refleksija in cilji
 - Refleksija napake (A65)
 - Življenje je proces (A116, A117)
 - Pomoč drugim (A119)
 - Zaznava lastnih mej (B68)
 - Izpopolnitev (B72)
 - Razmejitev odgovornosti (C93, C94, C95)
 - Nežaljivo vedenje (D81, D82)
- Osebnostna rast (G56)
 - Učenje komunikacije (A60, D83, G47)
 - Učenje razumevanja (A61)
 - Postavljanje zase (A62)
 - Občutek osvoboditve (A82, A83, C77, H54)
 - Vztrajnost (A98)
 - Osebnostne spremembe (A99, A120, C71, C74, D77, D78, E42)
 - Večja samostojnost (A100)
 - Večja iskrenost (A102)
 - Večja poštenost (A103)
 - Nov način soočanja s stresom (A106, C7, D69)
 - Večja umirjenost (A107, D68, D79, D80, G46)
 - Sproščenost (A108)
 - Obvladovanje impulzov (A109, C72, G48)
 - Notranji boji (C80)
 - Sočutje do sebe (C81, H48)
 - Občutek zrelosti (H61)
- Učenje iz izkušnje
 - Zabava brez alkohola (A30)
 - Normalizacija iskanje pomoči (C82)
 - Hvaležnost za izkušnjo (G12, G68, G69, H69, H70)

SPOROČILA UDELEŽENCEV

- Sporočila udeležencev drugim
 - Spodbuda k vključitvi v programe (A125, E59, G64, H65)
 - Umik iz škodljivega okolja (B73, B74, B75, C90)
 - Pogum za umik (C92)
 - Izhod iz vloge žrtve (D85)
 - Ljubezen do sebe (D86)