

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: *Mateja Gaber*

Naslov diplomske naloge: *Samopoškodovanje kot oblika avtoagresivnega vedenja (študija lastnega primera samopoškodovanja)*

Kraj: Ljubljana

Leto: 2011

Št. strani:

Št. tabel: 16

Št. slik: 0

Št. prilog: 3

Št. bibl. opomb: 2

Št. grafov: 0

Mentor: Doc. dr. Milko Poštrak

Deskriptorji: Agresivno vedenje, avtoagresivno vedenje, samopoškodovanje, mladostnik, mladost, samopodoba, identiteta, družina, avtoriteta, prosti čas, subkulture, tveganja, preventivno socialno delo, proces pomoči mladostniku in družini, umetnostna izrazna sredstva.

Povzetek: Avtoagresivno vedenje je rezultat mnogih dejavnikov in procesov, ki se začnejo že v otroštvu. Pomembno je, kakšen odnos je mladostnik razvil do agresije. V primeru, da je razvil zdravo agresijo, jo bo uporabil za premagovanje ovir. Mladostnik, ki ni razvil zdravega odnosa do agresije, bo to uporabil kot orožje proti drugim ali samemu sebi. V diplomski nalogi obravnavam ključna področja, ki imajo lahko velik vpliv na razvoj avtoagresivnega vedenja pri mladostniku. Osredotočila sem se tudi na vlogo socialnega delavca v procesu pomoči mladostniku, ki se samopoškoduje. Izpostavila sem koncepte in načela, ki mladostniku omogočijo izkušnjo pozitivnega odnosa, spoštovanja ter pravico do resničnosti. Poudarila pa sem tudi lastnosti in spretnosti socialnega delavca ter njihov pomen pri odnosu med mladostnikom in socialnim delavcem.

V študiji lastnega primera me je zanimal potek svetovalnega procesa, kakšno vlogo je imela moja družina pri mojem vedenju, kako je vedenje vplivalo na uspeh v šoli, kako sem sama doživljala samopoškodovanje, kakšen vpliv je imela nanj glasba in s kakšnimi strategijami sem si pomagala, da sem samopoškodovanje opustila.

Title: *Self harm as a form of autoaggressive behaviour (my own study case of selfharm)*

Descriptors: Aggressive behavior, autoaggressive behavior, self harm, adolescent, youth, selfimage, identity, family, authority, leisure time, subcultures, risks, preventive social work, the process of helping adolescent and his family, artistic means of expression.

Abstract: Autoaggressive behavior may be considered as a result of many factors and processes that have already started earlier in one's childhood. The attitude that an adolescent will develop towards an issue of aggression is very important. Healthy attitude means that he will use aggression for overcoming the obstacles. Adolescent who does not have a healthy attitude will use it as a weapon to hurt and damage others and himself. In the Thesis I have tried to present the main areas that could affect and cause the development of an autoaggressive behavior. I have also focused on the role of the social worker in the process of helping adolescent who has problems with self harm. Social worker has to use concepts and principles enabling the adolescent an experience of positive relationship, respect and his right to the truth and to be heard. What is also important are the skills and personal characteristics that social worker has. They can also influence the process of help.

In my own study case I have focused on the process of help that I got, the influence of my family on self harm, how did self harm affect my school success, what was my own reflection of self harm, what kind of affect did music have on it and what kind of strategies have I developed to help myself during the recovery and to put a stop to self harm.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**SAMOPOŠKODOVANJE KOT OBLIKA AVTOAGRESIVNEGA VEDENJA
(ŠTUDIJA LASTNEGA PRIMERA SAMOPOŠKODOVANJA)**

Mentor: Doc. dr. Milko Poštrak

Mateja Gaber

Ljubljana 2011

Lani, za njeno potrpežljivost, dobro voljo in otroško iskrenost.

Ko hodiš po puščavi, puščavi življenja!
Iskra se prižge in tli!
Iskra tli in ohranja upanje!
Korak za korakom,
majhen pesek, ki se zažira v rane življenja,
rane so srce, ki joče iz dneva v dan.
Joče po oazi, ljubezni, želi si...
Želi si imeti dom!
Ljubeča roka, kje si?
Zakaj ne položiš roke na moje ranjeno srce?
Zakaj?
Srce bije bitko samo!
Okrnjeno in utrujeno, želi si miru.
Angeli, zakaj ste ga zapustili?
Opoj, ki prinašaš veselje,
ti me razumeš.
Ti, ki olajšaš bolečino.
Razum, zakaj?
Pojdi stran, ne potrebujem te, kaj mi boš?
Prinašaš mi bolečino, poveš mi, kaj pogrešam.
Opoj, potrebujem te,
ti poznaš pot do oaze, kjer ni skrbi,
preženeš jih in zaceliš rane,
bolečino, ki je preveč resnična.
Obriši mi solze, drži mojo roko, zadrži vse, kar je v meni.
Opoj, naredi zapornika iz mene,
Naredi me srečno!
(Gaber Mateja)

PREDGOVOR

Za temo samopoškodovanja sem se odločila, ker je bilo samopoškodovanje del moje mladosti skoraj tri leta. V tem času sem se naučila veliko o sebi, svojih čustvih in svoji družini. Veliko mladostnikov rešuje svoje težave s samopoškodovanjem. S svojo diplomsko nalogo bi rada sporočila več stvari. Eno sporočilo je, da ima vsak v sebi moč in dovolj ljubezni do samega sebe, da prekine začarani krog samopoškodovanja. Drugo je to, da je mladostnik, ki se samopoškoduje, v resnih težavah in da s svojim vedenjem kliče na pomoč. Tretje pa je osebno sporočilo, s katerim sporočam sama sebi, da zapiram to poglavje svojega življenja. Prav s tem namenom je raziskovalni del diplomske naloge namenjen študiji lastnega primera, ki vključuje tudi strokovno obravnavo in je moj dokaz, da samopoškodovanje ni brezizhodno. Vsak ima v sebi luč. Vse, kar mora storiti, je, da jo najde in jo prižge zase.

Avtoagresivno vedenje mladostnikov ima še vedno, v veliki večini, negativno konotacijo. Sama vidim vzrok v strahu. Prvi je strah posameznika, da je razočaral sebe in ostale s svojim vedenjem, drugi pa je strah bližnjih, da so posameznika pustili na cedilu. Vsaka mama in oče, si želita, da bi bil njun otrok srečen. Biti starš, ni lahka naloga in prav tako ni lahka naloga, biti mladostnik. Vsi trije imajo skupno nalogo, da soustvarijo svet, v katerem bo vsak izmed njih slišan, enakovreden sogovornik, svet, v katerem bo posameznik spoštovan kot osebnost ter bo s tem spoštovana tudi njegova lastna integriteta.

Teoretični del obsega področja, za katera menim, da so pomembna za razumevanje razvoja avtoagresivnega vedenja. Izbor področij se nanaša tudi na mojo lastno izkušnjo s tovrstnim vedenjem. Gre namreč za dejavnike, ki vplivajo na duševni razvoj mladostnika in njegov pogled na svet ter samega sebe. Kakšen pogled bo imel, je odvisno od njegovih staršev in družine, v kateri je v času odraščanja prejemal informacije in izkušnje.

Na tem mestu bi se rada zahvalila mentorju dr. Milkotu Poštraku za ves čas, nasvete in strokovno vodstvo pri pisanju diplome. Zahvala pa gre tudi njegovi vlogi profesorja med študijem, za vse neskončne debate in pridobljeno znanje.

Zahvalila bi se tudi spec.klin.psih. Maji Glonar Vodopivec za vso podporo, potrpljenje in strokovnost, ki mi jo je nudila s svetovanjem ter za pomoč pri študiji lastnega primera.

Zahvalila pa bi se tudi vsem, ki so mi do sedaj stali ob strani, me poslušali in mi pomagali pri novih začetkih. Iris, Nina, Jasna, Urša, Petra, Belinda, Tina, Mojca, Andreja, HVALA!

KAZALO VSEBINE

PREDGOVOR	4
KAZALO VSEBINE	5
KAZALO TABEL	7
1. TEORETIČNI UVOD	8
1.1 AGRESIVNOST IN AVTOAGRESIVNOST	8
1.1.1 AGRESIVNOST.....	8
1.1.2 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA RAZVOJ AGRESIVNOSTI	9
1.1.3 AVTOAGRESIVNOST.....	11
1.2.1 KOMPONENTE SAMOPOŠKODOVALNEGA VEDENJA	15
1.2.2 TIPI SAMOPOŠKODOVANJA.....	16
1.2.3 TEORIJE O VZROKIH IN OZADJIH SAMOPOŠKODOVALNEGA VEDENJA.....	17
1.2.4 VLOGA STARŠEV PRI SAMOPOŠKODOVALNEM VEDENJU.....	21
1.3 ADOLESCENCA.....	23
1.3.1 VPLIV POSTMODERNIZMA NA MLADOST	24
1.3.2 PREHODNI IN IZOBRAŽEVALNI MORATORIJ.....	25
1.3.3 IDENTITETA.....	27
1.5 DRUŽINA IN MLADOSTNIK.....	32
1.5.1 STARŠEVSKA AVTORITETA.....	34
1.5.2 KONCEPTI MORALNE VZGOJE	35
1.6 PROSTI ČAS	39
1.6.1 PROSTI ČAS IN POSAMEZNIK.....	40
1.6.2 PROSTI ČAS IN TVEGANJA	41
1.7 SUBKULTURE	45
1.7.1 STILNO – SCENSKA OKOLJA MLADIH.....	46
1.8.1 PREVENTIVNO SOCIALNO DELO	49
1.8.3 PROCES POMOČI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE.....	54
2. PROBLEM	59
3. METODOLOGIJA	60
3.1 VRSTA RAZISKAVE.....	60
3.2 SPREMENLJIVKE.....	60
3.3 MERSKI INSTRUMENT	61

3.4 POPULACIJA.....	61
3.5 ZBIRANJE IN UREJANJE PODATKOV.....	61
3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	64
4. REZULTATI.....	68
5. RAZPRAVA.....	75
6. SKLEPI.....	78
7. PREDLOGI.....	79
8. LITERATURA	80
8.1 INTERNETNI VIRI.....	83
9. PRILOGE	85
9.1 ŽIVLJENJSKA ZGODBA.....	85
9.2 ZAPISI SVETOVALNEGA PROCESA.....	96
9.3 IZPISI KOD	102
10. POVZETEK.....	130

KAZALO TABEL

Tabela 1.2.1: Samopoškodovalno vedenje.	16
Tabela 1.3.2.1: Razlike med prehodnim in izobraževalnim moratorijem.	26
Tabela 3.5.1: Kronološki pregled ključnih dogodkov in obdobj.	62
Tabela 3.6.1: Spremenljivka: ŠOLA.	66
Tabela 3.6.2: KODE – BRAT.	67
Tabela 9.3.1: Spremenljivka: DRUŽINA.	102
Tabela 9.3.2: Spremenljivka: MOJE DOŽIVLJANJE.	105
Tabela 9.3.3: Spremenljivka: SOCIALNA MREŽA.	109
Tabela 9.3.4: Spremenljivka: ŠOLA.	111
Tabela 9.3.5: Spremenljivka: ODKLONSKO VEDENJE.	112
Tabela 9.3.6: Spremenljivka: AVTOAGRESIVNO VEDENJE.	112
Tabela 9.3.7: Spremenljivka: SVETOVALNI PROCES.	116
Tabela 9.3.8: Spremenljivka: GLASBA.	119
Tabela 9.3.9: KODE – OČE.	119
Tabela 9.3.10: KODE – BRAT TOMAŽ.	123
Tabela 9.3.11: KODE – AVTOAGRESIVNOST.	125

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 AGRESIVNOST IN AVTOAGRESIVNOST

Diplomsko nalogo začenjam s poglavjem o agresivnosti in avtoagresivnosti kar je tudi osrednja tema diplomske naloge. V diplomski nalogi bom uporabljala izraza agresivnost in avtoagresivnost, saj sta v literaturi najbolj uporabljena izraza pri mnogih avtorjih.

V življenju se nenehno soočamo z različnimi oblikami agresivnosti. Sama agresivnost ima negativno konotacijo. Srečujemo jo v vsakdanjem življenju, ko prebiramo časopise, gledamo televizijo, se učimo o zgodovini, iz v oči v oči ji lahko zremo sredi ulice. Marsikdo se zaveda, da avtoagresivno vedenje obstaja, ne zaveda pa se, da je vzrok tovrstnega vedenja potrebno iskati marsikje drugje kot samo v iskanju pozornosti. Da pa bi lahko razumeli avtoagresivnost, moramo razumeti tudi pomen agresivnosti.

1.1.1 AGRESIVNOST

Najpogosteje citirana definicija agresivnosti pravi: agresivnost je vedenjska značilnost, ki se kaže v gospodovalnih, nasilnih ali napadalnih besedah ali dejanjih proti drugim ljudem. In nekoliko širše: je kakršnakoli oblika vedenja, katerega cilj je prizadeti ali raniti drugo živo bitje, ki pa se takšnemu ravnanju želi izogniti (Pačnik, 1988: 7).

Avtor (prav tam) v nadaljevanju pravi, da je agresivnost naučena oblika vedenja. Ljudje so lahko agresivni, ker so se naučili agresivnosti na osnovi preteklih izkušenj, so bili za takšno vedenje nagrajevani ali pa jih je okolica neposredno spodbujala k nasilju.

Odrasli in otroci dobivamo nenehne spodbude in nagrade za določene oblike agresivnega vedenja, npr. medalje za pogum v vojni. Velik pomen pa ima tudi razvoj zdrave agresivnosti v smislu samospoštovanja, komunikacije, postavljanja mej... Tukaj govorimo o zdravi agresivnosti. M. Tomori (1988: 19 - 23) pravi, da je zdrava agresivnost sposobnost in pripravljenost za dejavno obvladovanje obremenitev, dejaven odnos do sveta in samega sebe, izražanje svojega mnenja, je osnova ustvarjalnosti, podjetnosti in odločnosti.

Otrok že v zelo zgodnjem obdobju pokaže prve oblike agresivnega vedenja – otrokova impulzivna razdiralnost, vezana na frustracijo, ki jo doživi. Npr. otrok brca v kocke, ker se mu je stolp, ki ga je gradil, podrl.

Sposobnost obvladovanja čustev v zgodnjem otroškem obdobju še ni razvita in se postopoma gradi šele v toku nadaljnega vzgojnega procesa. Številne spodbude in prepovedi, nagrade za obvladovanje in kazni za nekontrolirano obnašanje pomagajo otroku tokom zorenja uravnati vedenje tako, da je čim bolj v skladu z njegovimi notranjimi težnjami in hkrati s pričakovanji okolja (Tomori, 1988: 20).

Odnos, ki ga bo otrok imel do nasilja, je že od samega začetka odvisen od neposrednih zgledov pri zanj pomembnih, bližnjih ljudeh ter od njegovega odnosa do ljudi in sveta. Otrok, ki je zadovoljen v svoji komunikaciji z okoljem in ima možnost izraziti svojo stisko na nekonflikten način, kmalu začne obvladovati svoje vedenje.

1.1.2 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA RAZVOJ AGRESIVNOSTI

Kot sem že omenila, so agresivni vzgibi reakcija na frustracije, ne pa nekaj, kar je vrojeno ali dano. Bandura (Rajgelj, 2001: 17 - 19) in njegovi sodelavci so upoštevali tri dejavnike, ki vplivajo na razvoj agresivnega vedenja: **izvore, vzpodbujevalce in ojačevalce** agresivnosti.

1. **Izvori agresivnosti** so v raznih oblikah učenja in lahko potekajo posredno ali neposredno. Neposredno učenje privede do zaželjenega ali nezaželjenega učinka s preizkušanjem različnih oblik vedenja. Posredno učenje pa je obnašanje s posnemanjem vzornikov: staršev, vrstnikov, subkultur, simboličnih vzornikov... Največji vpliv pri učenju imajo vzorniki, saj jih posameznik visoko ceni, z njimi se lahko tudi enači.

2. **Vzpodbujevalce agresivnosti** predstavljajo vzorniki, oblike odvrčajočega delovanja in spoznavni vplivi. Vzorniki so lahko pobudniki ali pa zaviralci agresivnega vedenja s povečevanjem pobud, povečevanjem zavor, zmanjševanjem posameznikovih zavor ali s povečevanjem splošnega čustvenega vzbujenja. Oblike odvrčajočega delovanja, so frustracije. Najmočnejši frustraciji sta telesna bolečina ali telesni napad. Ali bo nek posameznik odreagirala agresivno, je odvisno od njegove občutljivosti. Na tak način si skuša

povrniti samospoštovanje. Spoznavni vplivi so npr. pričakovanje ugodnih posledic, upoštevanje navodil in ukazov... in prav tako lahko vplivajo na vzpodbujanje agresivnosti.

3. Ojačevalci agresivnosti so: samoojačanje, zunanje ojačanje in posredno ojačanje na osnovi opazovanja modelov. Samoojačanje pomeni, da si človek sam ustvari določene norme, na osnovi katerih presoja svoja dejanja. Ustvarjene norme mu povečujejo zadovoljstvo s samim seboj in občutek lastne vrednosti, v skrajnem primeru pa lahko agresivna dejanja postanejo vir ponosa in samospoštovanja. Zunanje ojačanje je neposredno in vključuje materialne nagrade, pridobivanje ali ohranjanje socialnega vpliva, odstranitev frustracije in odvrtačajočega ravnanja ter izrazi bolečine žrtev. Izrazi bolečine žrtev lahko delujejo zaviralno, kadar zbujajo strah pred povračilom ali očitkom vesti. Lahko pa delujejo tudi ojačevalno, kadar se z njimi zniža napetost, odstrani frustracija ali povrne samospoštovanje.

Reakcija posameznika na frustracijo je torej odvisna od njegovih preteklih izkušenj, vzorov in pričakovanih posledic. Možnih poti je veliko.

Pomembno je, da se zavedamo razlike pri opredelitvi pojmov kot so agresivnost, agresija in nasilje. Pušnik (1999: 24 – 25) agresijo razlaga s pomočjo prevladujočih teorij agresivnosti, frustracijske in instrumentalne.

Model frustracijske agresivnosti pravi, da je agresivnost trenutni sovražni odziv posameznika na neko frustracijo. Frustracijo posamezniku predstavljajo nezadovoljene potrebe, ki so lahko biološke, psihološke ali socialne. Nezadovoljene potrebe v posamezniku ustvarjajo napetost, ki se v njem kopiči. Vso to napetost sprosti s tem, ko prevzame agresivno držo.

Instrumentalna agresivnost je kulturno pogojena in jo Robert F. Marcus (2007, v Brižnik 2010: 12) opredeli kot nasilje. Za instrumentalno agresivnost je značilno, da nima biološke podlage, ampak je rezultat učenja preko različnih socialnih razmer. V tem primeru je nasilje instrument, s katerim posameznik lahko doseže različne zunanje cilje.

Slovar slovenskega knjižnega jezika nasilje opredeljuje kot dejaven odnos do koga, značilen po uporabi sile, pritiska; agresivnost pa kot napadalnost, nasilnost.

Tudi Škrila (2005), pravi, da je potrebno ločiti med agresivnostjo in agresijo. Pravi, da agresivnost definiramo kot izvorno nedestruktivno in neafektivno energijo, ki se izraža v tendenci uveljaviti se z aktivnostjo in podjetnostjo; agresivnost pomeni torej trajno značilnost posameznika, medtem ko agresija označuje le destruktivne pojavne oblike agresivnosti in se nanaša na trenutno reakcijo oziroma na vedenje (prav tam).

Zdrava agresivnost je sestavni del zrele osebnosti. Z njo odrasel človek sledi izzivom, ki mu jih nosi življenje, si preko učinkovito opravljenih nalog dopolnjuje svojo delovno – in če ima srečo, eros in dar – tudi ustvarjalno podobo. Ob njej zna prisluhniti svojim čustvom in jih v zanj pomembnih emocionalnih odnosih tudi izraziti. Zaradi nje je v dejavnem stiku s svetom in samim seboj. Zdrava agresivnost je pogoj za to, da gradi svoje samospoštovanje, zori v stresih in obvladuje različne pritiske in obremenitve (Tomori, 1988: 24).

1.1.3 AVTOAGRESIVNOST

Agresivnost in avtoagresivnost imata pri mladih skupni koren. Agresijo razumemo kot vrsto aktivnosti sovražnega karakterja, avtoagresija pa je agresija, obrnjena k sebi. Udejanja se lahko na dva načina:

1. na fizičnem področju, kjer je bolečina dominantna, agresija je usmerjena k posameznim delom telesa ali k celotnemu telesu in se pojavlja kot samopoškodovanje ali samomor,
2. na psihičnem področju, kjer dominira trpljenje (Milosaljevič, Milenkovič, 1988: 53).

Tomori (1991, v Rajgelj, 2001: 40) pravi, da je avtoagresivnost značilno vedenje tistih mladostnikov, ki se neprestano zapletajo v odnose, v katerih so razvrednoteni in doživljajo odklonitev ali izgubo. Tako vedenje vedno opozarja na pomanjkanje možnosti za izražanje negativnih čustev do drugih na bolj konstruktiven način. Mladostnik negativnih čustev ne zna izraziti, če mu to ni bilo dovoljeno v otroštvu.

Značilna je tudi polarizacija po spolu. Pri fantih so bolj značilna nagnenja k tveganjem, nevarnim športom, samopoškodbam, zlorabi alkohola... Pri dekletih pa bolj posredne oblike avtoagresivnosti kot so: beg v bolezen in telesne težave, umikanje v izolacijo in samoto, zloraba tablet, motnje hranjenja...

Oblike avtoagresivnega vedenja so lahko:

- indirektno samouničevalno vedenje,
- samomorilno razmišljanje,
- samomorilne tendence,
- parasuicidalna pavza,
- samomorilne grožnje,
- namerno samopoškodovanje,

- parasuicidalna gesta,
- poskus samomora.

Indirektno samouničevalno vedenje je težko prepoznavno, saj se pogosto skriva v obliki motenj ali psihoz, osebnostnih motenj in mejnih stanj. Samodestruktivno vedenje služi različnim obrambnim ciljem, ponavadi gre v tem primeru za mladostnike, pri katerih so avtoagresivni impulzi le začasna oblika reševanja stisk. Sam proces poteka večinoma nezavedno in se oblikuje počasi.

Indirektno samouničevalno vedenje se izraža kot dalj časa trajajoče vznemirjenje, razburjenost, jeza, ravnodušnost ali v skrajni fazi kot predaja. Vsa dejanja služijo kot možnost preizkušanja lastne veljave, moči, samopotrjevanja, obvladovanja samega sebe...

Oblike indirektnega samouničevalnega vedenja so:

- opuščanje zdravljenja po težjih telesnih boleznih,
- igre na srečo,
- zelo tvegane športne discipline,
- prostitucija, rizično seksualno vedenje,
- depresija, ki se skriva pod glavoboli, bruhanjem, nespečnostjo, občutki praznine, krivde, dolgočasja, šolsko fobijo...,
- delikventno vedenje,
- prometne nesreče in vožnja pod vplivom alkohola,
- preveč tvegano samopožrtvovalno vedenje,
- negativno samopotrjujoče vedenje (kraje, poškodovanje tuje lastnine...),
- eksecivno uživanje alkohola in drugih drog ter samopoškodbe,
- motnje hranjenja.

Samomorilna razmišljanja so osebna razmišljanja posameznika. Razmišlja o tem, da bi si kaj naredil, in si skuša predstavljati reakcijo svojih najbližjih ob njegovi smrti. Lahko so načelna razmišljanja ali pa so to že konkretni načrti.

Samomorilne tendence so postopki proti samemu sebi, ki jih okolica razume kot avtoagresivne.

Parasuicidalna pavza je poskus bega iz neznosne realnosti. Takšna dejanja od zunaj izgledajo kot poskus samomora, ki pa ga oseba običajno zanika (npr. samozastrupitve z zdravilnimi snovmi).

Samomorilne grožnje so grožnje, s katerimi posameznik svoje okolje seznanja s svojimi samomorilnimi nameni. Okolica te grožnje pogosto podcenjuje na osnovi domneve, da oseba, ki grozi, tega ne bo storila, kar pa ni nujno.

Namerno samopoškodovanje je impulzivno reagiranje posameznika v situaciji, ki je zanj neznosna. Ob samopoškodovanju nima zavestnega samomorilnega namena.

Parasuicidalna gesta je grožnja, ki je izrazito opozorilna in demonstrativna, združena z manj nevarnim dejanjem usmerjenim proti sebi.

Poskus samomora je avtoagresivno dejanje, ki ima težnjo po samouničenju in namen opozoriti nase ali poklicati na pomoč. Razmerje med težnjo po smrti in težnjo po življenju je vedno prisotno pri poskusu samomora (Rajgelj 2001: 36 – 39).

Dunajski psihiater Ringel (Miličinski 1977: 98 – 99) je govoril o presuicidalnem sindromu, in je poudaril, da je samomorilno vedenje oziroma samomorilno dejanje samo zaključek nekega, včasih zelo dolgotrajnega procesa, ki se utegne začeti že v rani mladosti. Otrok npr. raste v neprimernem družinskem okolju, kjer pogreša čustveno toplino. Tak otrok ostane vse življenje občutljiv za take situacije, kjer ga usoda spet prikrajša za bližino druge osebe ali pa nek toplejši čustveni odnos. Se pravi, eno pravilo, ki ga moramo upoštevati pri analizi samomorilnega vedenja je, da to ni neposredna reakcija na določeno obremenitev, ampak zaključek dalj trajajočega psihološkega dogajanja. Za dejanje samomora je po navadi potreben nek sprožilni moment, ki pa se uveljavi samo takrat, če je na drugi strani tudi pripravljenost te osebe za samomorilno reagiranje.

Mladost je obdobje tveganja, saj je vmesno obdobje med simbiozo otroštva in avtonomijo odraslega. Ravno zato se v obdobju mladosti pojavljajo številni vzorci avtoagresivnega vedenja, ki pogosto označujejo mladostnikov način življenja. Tomori (1991, v Rajgelj, 2001: 39) pravi, da se starost, v kateri se pojavlja avtoagresivno vedenje, vedno bolj niža. Med odraščanjem se pri otroku pojavijo čustva negotovosti in ambivalentnosti, nevrednosti ob neuspešnih poskusih osamosvajanja... Otrok lahko doživi odraščanje kot izdajo tistih, ki potrebujejo njegovo odvisnost za občutek pomembnosti in ga nagrajujejo. Če temu dodamo še okolje, ki ne dopušča agresije navzven in ne daje spodbud za konstruktiven način izražanja bolečih čustev, avtoagresivnost postane sprostitveni kanal.

Poznamo dve skupini rizičnih mladostnikov. Prvi so mladostniki, ki so posebej ranljivi, občutljivi, negotovi vase. Na zunanje strese se pogosto odzivajo z visoko notranjo napetostjo in strahom, imajo nizko samospoštovanje, nagnjeni so k depresivnosti, zavrti so v stikih z

ljudmi in so nezmožni sprostitev v socialnih preizkušnjah... Drugi pa so mladostniki, ki so impulzivni, hitro reaktivni, skrajno nestrpni, potrebujejo visoko zunanjo stimulacijo in slabo ali pa sploh ne obvladujejo svojih efektov.

1.2 SAMOPOŠKODOVANJE KOT OBLIKA AVTOAGRESIVNOSTI

Oblika avtoagresivnosti, s katero sem imela izkušnjo in je tudi tema študije primera, je samopoškodovanje. Iz tega razloga bi rada na začetku postavila svojo definicijo in videnje samopoškodovanja.

Samopoškodovanje je začaran krog tako močnih čustev, da ima človek na trenutke občutek, da mu bo raztrgalo vse notranje organe, že naslednji trenutek pa se počuti kot kamen. Edina odrešitev zanj in za njegova čustva je bolečina, ki jo čuti in kri, ki jo vidi. Prvi rez je odrešilen, sledijo mu rezi evforije, ki sledijo neizmerni želji, da bi vse misli izginile, da bi vsa jeza dobila nek smisel. Nekje na sredini roke, človek dojame, da je spet to naredil. Sledijo rezi, ki izražajo jezo nad samim seboj in razočaranje, ker je prelomil obljubo, da tega ne bo več storil. Ko konča, skrbno pospravi svoje orodje in z isto skrbnostjo oskrbi krvavečo rano. Sledijo ure joka, dokler človek ne zaspi od utrujenosti.

V zadnjih letih slovenski strokovnjaki ugotavljajo, da narašča samopoškodbeno vedenje pri mladostnikih. Samopoškodbeno vedenje je namerno povzročanje poškodb, ki so usmerjene na lastno telo. Med najpogostejše oblike takšnega vedenja sodijo vreznine z ostrimi premeti, tudi žigosanje, praskanje, zbadanje telesa, puljenje las, samozastrupitve ter različne druge oblike telesne poškodbe. (<http://www.zzv-ce.si/searchtopic.asp?id=370>)

»Samopoškodbeno vedenje je izraz notranje bolečine mladih in istočasno klic po pomoči, ki nas poziva, naj stisko prepoznamo, se nanjo ustrezno odzovemo in mladostniku pomagamo.« (<http://www.zzv-ce.si/searchtopic.asp?id=370>) Maja Glonar Vodopivec je specialistka klinične psihologije in psihoterapevtka na Centru za otroke in mladostnike v Ljubljani. Sama pravi, da so motivi za samopoškodovalno vedenje lahko različni. Mladostniki pogosto želijo prenehati s samopoškodovanjem, a tega ne zmorejo. Potrebujejo strokovno pomoč in terapevtsko obravnavo. Mladi, s katerimi se srečuje pri svojem delu, imajo pogosto zelo nizko samopodobo. Sami sebe doživljajo kot ničvredne, nimajo zaupanja vase in ne zaupajo v zunanji svet. So napeti, vznemirjeni in se soočajo s čustvi strahu, žalosti ali tesnobe. Njihova osebna in družinska zgodba je polna stresnih in travmatičnih izkušenj. Mnogi se soočajo s

fizično, čustveno ali psihično zlorabo. V družini so otroci pogosto osamljeni in prepuščeni sami sebi. Med člani v družini ni prave komunikacije, prav tako pa se ne dopušča izražanje čustev, zlasti negativnih. Pogosto so otrokova čustva spregledana, kot da jih ni (prav tam).

Kot sem že omenila, si mladostnik s samopoškodovanjem namerno in zavestno poškoduje dele telesa. Tako na fizičen način izraža svoje počutje s tem, da notranjo bolečino prenese v rano. Samopoškodbe se največkrat pojavijo v adolescenci, ko to obdobje od mladostnika zahteva nove prijeme za spopadanje s stresom in spremembami. S samopoškodovanjem mladostnik vzpostavi nadzor nad svojim telesom in poskrbi zase. Na začetku se pogosto poškodujejo z nožem, ostrim predmetom, steklom..., kasneje pa se lahko stopnjuje v puljenje las, lomljenje kosti in ožiganje. (http://www.ringaraja.net/clanek/moj-otrok-se-reze_549.html)

1.2.1 KOMPONENTE SAMOPOŠKODOVALNEGA VEDENJA

Samopoškodovalno vedenje vsebuje tri komponente (Pattison 1983, Kahan 1984 po <http://samoposkodovanje.klin.org/>):

- neposrednost,
- smrtonostnost,
- ponavljanje.

Neposrednost označuje namen samopoškodbe oziroma namen samega dejanja samopoškodbe. O neposrednem dejanju samopoškodbe govorimo takrat, ko je dejanje izvedeno v kratkem času, s polnim zavedanjem o škodljivih učinkih in zavestno željo po povzročitvi teh učinkov.

Smrtonostnost pomeni verjetnost smrtnosti kot posledice dejanja, v tistem trenutku ali v bližnji prihodnosti. Smrtonosno dejanje je tisto dejanje, za katerega obstaja velika možnost, da povzroči takojšna smrt.

Ponavljjanje označuje, ali se samopoškodovanje ponavlja ali ne.

Tabela 1.2.1: Samopoškodovalno vedenje

(<http://samoposkodovanje.klin.org/>)

Samopoškodovalno vedenje				
Ponavljjanje	Neposredno		Posredno	
	Visoka smrtnost	Nizka smrtnost	Visoka smrtnost	Nizka smrtnost
Da	Vnašanje majhnih količin strupa	Samopoškodovanje - rezanje, žganje itd.	diabetik tipa 1 si ne vbrizgava insulina	Kajenje, alkoholizem
Ne	Strel v glavo	Resna samopoškodba	Rakav bolnik odkloni kemoterapijo	Sprehod brez spremstva po nevarni ulici zvečer

1.2.2 TIPI SAMOPOŠKODOVANJA

Samopoškodovanje se deli na tri tipe:

(Favazia 1986, po <http://samoposkodovanje.klin.org/index.html>)

- resno,
- stereotipno,
- površinsko/zmerno.

1. **Resno samopoškodovanje** je zelo redko in je pogojeno s psihozami. Gre za amputacije udov, kastracija, iztikanje očes...

2. **Stereotipno samopoškodovanje** je značilno za avtistične in psihotične osebe. Tipično vedenje je udarjanje z glavo ob zid.

3. **Površinsko oziroma zmerno samopoškodovanje** je najpogostejše. Gre za rezanje, žganje kože, grizenje nohtov, puljenje las, preprečevanje oziroma vmešavanje v celjenje ran... To vrsto samopoškodovanja delimo še na kompulzivno in impulzivno.

- **Kompulzivno samopoškodovanje** je povezano z obsesivno – kompulzivno motnjo, ki vključuje puljenje las in lupljenje kože (odstranjevanje »namišljenih« napak na koži). Z dejanjem posameznik preprečuje nekaj slabega, kar naj bi se zgodilo v primeru, če teh samopoškodb ne bi izvajal.

- **Impulzivno samopoškodovanje** delimo na *epizodno* in *ponavljajoče*. *Epizodno* samopoškodovanje je simptom neke druge močnejše motnje oziroma stanja. Epizodni samopoškodovalci o poškodbah razmišljajo na vsake toliko časa, ko jih izvajajo in se ne opredeljujejo kot samopoškodovalci. *Ponavljajoče* samopoškodovanje pomeni, da simptom postane bolezen. Oseba, ki se samopoškoduje, dejanje izvaja redno in o njem tudi pogosto premišljuje, tudi takrat, ko ga ne izvaja. Samopoškodovanje je odgovor na stres, napetost in čustvene držljaje.

1.2.3 TEORIJE O VZROKIH IN OZADJIH SAMOPOŠKODOVALNEGA VEDENJA

Najznačilnejše teorije, ki se nanašajo na obravnavano temo, so:

- Invalidacijska teorija,
- Samo – sposobnostna teorija,
- Alexithymia,
- Serotoninska teorija,
- Psihološke motivacije.

Invalidacijska teorija govori o samopoškodovalcih, ki so odraščali v invalidacijskem okolju. Invalidacija ima dve glavni značilnosti, prva je ta, da posamezniku da vedeti, da se moti v svojem opisovanju in analiziranju lastnih izkušenj, zlasti pri pogledih na svoja čustva, doživljanja, prepričanja in dejanja. Druga pa je ta, da posameznik svoje izkušnje pripiše družbeno nesprejemljivim značilnostim ali značajskim lastnostim. Oblike takšnih invalidacij so:

- »Jez/en/na si, a tega nočeš priznati.«,
- »Govoriš ne, misliš pa da.«,
- »Dobro veš, da si to (nekaj, česar v resnici nisi) naredil/a. Nehaj lagati!«,
- »Preveč si občutljiv/a.«,
- »Len/a si, to je.«,
- »Premalo se trudiš.«,
- »To ni nič takega, to boš pa že zmogel/la.«,
- »Če sem zmogel jaz, boš tudi ti!«,
- »Kdo pa misliš, da si?«,

-»Imaš, da narediš tako, kakor ti jaz rečem, jasno?«,

- razne žaljivke. (<http://samoposkodovanje.klin.org/teorije.html>)

Tovrstne oblike komunikacije ustvarijo invalidacijsko okolje. Zanj je značilna komunikacija osebnih izkušenj, ki se nenehno srečuje s prenapetimi, neprimernimi odzivi. Posameznikovo izražanje čustev in izkušenj ni sprejeto, ampak je pogosto kaznovano in se mu zmanjša pomen. Mladostnik, ki živi v invalidacijskem okolju, prejema zgoraj napisana sporočila neprestano.

Samo – sposobnostna teorija je konstruktivistična teorija, s katero avtorji Deiter, Nicholls in Pearlman (prav tam) prav tako potrjujejo, da je posameznik, ki je nagnjen k samopoškodbam, ni razvil treh pomembnih samo – sposobnosti: sposobnost za toleriranje močnih čustev, sposobnost za ohranjanje lastnega občutka vrednosti in sposobnost za ohranjanje občutka povezanosti z drugimi.

Alexithymia je nov psihološki konstrukt in pomeni stanje nezmožnosti izražanja oziroma opisovanja čustev. Pomen teorije je v skladu z izjavo samopoškodovalcev, ki pravijo, da tik pred samopoškodbo, ne morejo prepoznati čustva, ki je prisotno. Posameznik, namesto, da bi izrazil svoje čustvo z besedami, komunicira z alexithymia dejanjem, ki je usmerjeno k temu, da okolici s samopoškodbo pokaže svoja čustva.

Serotoninska teorija

Dokazano je bilo (Carlson, 1986 v <http://samoposkodovanje.klin.org/teorije.html>), da znižan nivo serotonina vodi k agresivnosti pri miših. V tej študiji so zaviralci izločanja serotonina povzročili povišano agresijo, pospeševalci izločanja pa znižanje agresije pri miših. Ker je nivo serotonina povezan tudi z depresijo, depresija pa je znana kot ena izmed dolgoročnih posledic fizične zlorabe v otroštvu (Malinosky-Rummel in Hansen, 1993 prav tam), bi to lahko razložilo, zakaj se samopoškodovanje pogosteje pojavlja pri zlorabljenih otrocih. Očitno je najbolj obetajoča v tem območju raziskovanja hipoteza, ki trdi, da samopoškodovanje izhaja iz znižanja delovanja potrebnih možganskih nevro-transmitterjev, ki prenašajo serotonin.

Leta 1997 je Coccaro (prav tam) dokončno potrdil povezavo med serotoninom in samopoškodovalnim vedenjem. Ugotovil je, da je odziv na razdraženost odvisen od nivoja

serotonina. Če je nivo običajen, se oseba odzove na normalen način, npr. s kričanjem, metanjem stvari. Pri nižjem nivoju serotonina pa je agresija povečana in odziv, ki je ponavadi običajen preraste v samopoškodbo, poskus samomora ali napad na druge.

Psihološke motivacije so motivacije, ki posameznike napeljujejo k samopoškodbam in so strnjene v tri osnovne skupine:

- regulacija občutkov,
- komuniciranje,
- nadzor/kazen.

O regulaciji občutkov govorimo, ko skuša samopoškodovalec vrniti telo v ravnotežje, iz katerega so ga vrgli močni čustveni pretresi s samopoškodovanjem. Avtor Sutton to imenuje »darilo preživetja«. Med samopoškodovanjem skuša oseba umiriti telo v obdobjih močne čustvene in fizične napetosti, potrjuje svojo notranjo bolečino. Sutton pravi, da je tako samopoškodovanje lahko celoto – ohranjajoča možnost v celotnem spektru izbire. Psihološki motivi, ki so značilni za regulacijo občutkov, so lahko:

- pobeg iz praznine, depresije, osame,
- zmanjševanje napetosti,
- izražanje jeze,
- preprečevanje samomora...

Komuniciranje pomeni, da oseba s samopoškodovanjem sporoča nekaj, kar z besedami ne more. Samopoškodovanje je pogosto sprejeto kot manipulativno, zlasti, če samopoškodovalec s samopoškodbami kliče na pomoč. Manipulacija je v tem primeru posreden način zadovoljitve potrebe. Samopoškodovalec namreč spozna, da z neposredno prošnjo pridobi pozornost, ki jo potrebuje in istočasno s tem zmanjša potrebo po posrednem komuniciranju.

Psihološki motivi značilni za komunikacijo so lahko:

- izražanje nepremostljive čustvene napetosti,
- uživanje v odzivih okolice, ki jih oseba nadzoruje preko samopoškodb,
- sporočanje svojega notranjega nemira okolici,
- klic na pomoč...

Nadzor/kazen vključuje podoživljanje travme in tako imenovano čudežno razmišljanje (če se ranim bodo slabe stvari, ki se jih bojim, preprečene), varovanje drugih ljudi in samonadzor.

Psihološki motivi so lahko:

- nadaljevanje vzorcev zlorabe,
- kaznovanje samega sebe zaradi tega, ker je slab,

- odvrčanje pozornosti,
- uživanje v občutku nadzora nad lastnim telesom,
- preprečevanje nečesa slabega, kar naj bi se zgodilo...

(<http://samoposkodovanje.klin.org/teorije.html>)

Mladostnik, ki se samopoškoduje, potrebuje pomoč. Tukaj bi izpostavila, da je za mladostnika samopoškodovanje strategija preživetja, ki jo je razvil, da preživi v zmešnjavi čustev in situacij, ki se vrstijo v njegovem življenju. Ko razmišljamo o samopoškodovanju na tak način, spoznamo, da čeprav tovrstno vedenje ni konstruktivno, saj so rezultat fizične rane na telesu, po drugi strani je konstruktivno, saj mladostniku omogoča preživetje. Na nek način je našel svojo strategijo za izražanje čustev, ki mu omogoča preživetje.

Socialni delavec, ki se pri svojem delu sreča z mladostnikom, ki je razvil samopoškodovalno vedenje, ima na voljo veliko konceptov, ki so mu v pomoč pri delu. Pomembni so, ker poudarjajo jezik socialnega dela, ki je pozitiven saj gre za način dela, ki ohranja človekovo dostojanstvo in enkratnost, spoštuje njegovo doživljanje in čustva. Vsi ti elementi so pomembni tudi pri delu z mladim človekom, ki se samopoškoduje. Če se socialni delavec zaveda, kateri dejavniki so pomembni pri samopoškodovalnem vedenju, bo v procesu pomoči velik poudarek namenil opolnomočenju mladostnika ter perspektivi moči. V procesu pomoči bo socialni delavec tako s pomočjo konceptov omogočil mladostniku, ki se samopoškoduje izkušnjo pozitivnega odnosa, v katerem je on sam spoštovan kot enakovreden sogovornik. Skupaj raziskujeta in odkrivata mladostnikove vire moči, ki mu omogočijo, da doseže svoje cilje in željene spremembe.

Ko mladostnik pride po pomoč k socialnemu delavcu, se običajno osredotoči na konkreten problem, ki je v našem primeru samopoškodovanje. Pomembno je, da vidimo problem skozi perspektivo vseh področij. To pomeni, da upoštevamo medsebojna razmerja njegovih socialnih podsistemov katerim pripada. Socialni delavec, ki hoče zagotoviti dober delovni kontekst, mora poleg uporabe načela instrumentalne definicije problema in rešitve pri svojem delu uporabiti še ostala načela, za katera Lussi pravi, da dobro opišejo, kako socialni delavec pojmuje rešitev in njegov miselni pristop (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl, Možina 2008: 17 – 19).

Prva naloga socialnega delavca je, da vzpostavi delovni odnos. Delovni odnos je odnos med socialnim delavcem in uporabnikom. Odnos ju definira kot sodelavca v skupnem projektu, ki imata nalogo, da soustvarita rešitve. Elementi, ki sestavljajo delovni odnos, so:

- dogovor o sodelovanju,
- instrumentalna definicija problema (Lussi 1991, v Čačinovič Vogrinčič 2006: 18) in soustvarjanje rešitev,
- osebno vodenje (Bouwkamp, Vries 1995, prav tam).

V delovnem odnosu pa so pomembni še štirje sodobni koncepti in sicer:

- perspektiva moči (Saleeby 1997, prav tam),
- etika udeležnosti (Hoffman 1994, prav tam),
- znanje za ravnanje (Rosenfeld 1993, Čačinovič Vogrinčič 2002, prav tam),
- ravnanje s sedanostjo ali koncept so – prisotnosti (Andresen 1994, prav tam).

1.2.4 VLOGA STARŠEV PRI SAMOPOŠKODOVALNEM VEDENJU

Rijavec Klobučar (2007) v članku z naslovom: *Moj otrok se reže* pravi, da so starši pogosto ob odkritju, da se njihov otrok samopoškoduje, šokirani. To v njih sproži val čustev in reakcij, ki pogosto niso primerne. Najpogostejši odziv je ta, da otroku enostavno prepovejo tovrstno vedenje. Soočajo se z občutki krivde, sramu, jezo, počutijo se izdane, ker jim je otrok lagal. Ne vedo, kako naj se soočijo s situacijo, v kateri so se znašli in ne vedo, kako naj pomagajo lastnemu otroku. S tem, ko otroku prepovedo samopoškodovanje, mu v resnici sporočajo, naj ne čuti, saj so njegova čustva nesprejemljiva, nepomembna in sramotna. S tem, ko se izogibajo pogovoru, mu nehote dajejo občutek, da je njegovo početje tako sramotno, da ni vredno besed. Otrok začne svoja čustva tako še bolj skrivati in se zateče v osamljenost in odtujenost.

Primerna reakcija staršev je ta, da skupaj z otrokom skušajo raziskati, kaj se dogaja. Pogovor z otrokom mora biti odkrit in mora imeti namen razumevanja otrokovega dejanja, ne pa namen nadzora nad otrokom.

Teme, ki jih je treba odpreti, so: kako dolgo že to počneš, zakaj, kako, kdaj in kje, kako pogosto, kaj si mislil takrat, kako si se počutil, kaj se je zgodilo, preden si se poškodoval (si dobil negativno oceno, sva se sprla), kako si se naučil poškodovati, kako ti je o tem govoriti z mano, kaj si pričakoval, da se bo zgodilo po samopoškodbi, si dobil pozornost, kaj misliš, da bi ti pomagalo, ali te boli, ko se raniš, ali si to želiš spremeniti, kako ti lahko pomagam ... (Rijavec Klobučar 2007).

Avtorica (prav tam) nadaljuje, da je eden izmed korakov, ki ga starši lahko naredijo ta, da pomagajo otroku čustva prepoznavati in ga naučiti, kako jih lahko izraža na drugačne načine. Če mu želijo pomagati, pa si morajo tudi sami postaviti določena vprašanja in na njih odgovoriti. Gre za vprašanja kot so: Kako me rane otroka nagovarjajo? Kako me boli njegovo rezanje? Kako se takrat počutim? Čutim fizično bolečino ob puljenju las? Ali slišim otrokovo stisko, bolečino? Koliko svojega strahu, žalosti, jeze, prizadetosti čutim? Koliko me je sram, koliko sem osamljen?

Pomembno je torej, da se starši soočijo s težavami, v katerih se je znašel njihov otrok na primeren način. Za mnoge starše je to pretežko, saj tudi sami niso zmožni prepoznavati svojih čustev in jih primerno izražati. Ravno zato se mnogi odzovejo neprimerno. Tudi sama sem imela tako izkušnjo. In res je, da otroka taka reakcija starša porine še globje v začarani krog samopoškodb. Iz tega razloga se mi zdi zelo pomembno, da se med mladimi in otroki širijo informacije o drugih možnih oblikah pomoči, da se jim ponudi še druga vrata, na katera lahko potrkajo, in so tam sprejeti.

Nujno je, da socialni delavec v proces pomoči vključi tudi mladostnikove starše, če so seveda pripravljeni sodelovati. Socialni delavec, ki ima znanje, z uporabniki soustvarja izvirne delovne projekte pomoči. To so projekti, ki so izvirni (za vsakega uporabnika se oblikujejo posebej), delovni (konkretizirajo dogovorjene spremembe, naloge, delež posameznika in roke), tečejo v času in so usmerjeni k dobrim izidom ali zaželenim razpletom. Projekt pomoči soustvari skupaj z mladostnikom in njegovimi starši, ki imajo pomembno vlogo pri njegovem okrevanju. **Načelo vsestranske koristnosti** omogoča raziskovanje iz perspektive moči. Socialnega delavca usmerja, da v procesu pomoči upošteva interese vseh udeležениh v problemu, kar pomeni, da dogovorjena rešitev vsem prinese uresničljivo korist.

Načelo kontakta pomeni, da socialni delavec vzpostavlja kontakt z vsemi udeleženi v problemu, neposredno komunikacijo z vsemi, ki so vpleteni v problem. Pomeni, da spodbuja, omogoča in vzdržuje komunikacijo. **Načelo sodelovanja** zagotavlja, da socialni delavec pri svojem delu v proces pomoči vključuje tudi pomembne takoimenovane »tretje«, ki sicer niso neposredno udeležni v problemu, potrebujemo pa njihovo sodelovanje, da bi ga rešili.

(Čačinovič Vogrinčič 2006: 16 – 21).

1.3 ADOLESCENCA

Adolescenca je v literaturi označena kot obdobje, v katerem posameznik dozoreva socialno in duševno. Avtoagresivno vedenje se pogosto pojavi prav v tem obdobju. Mladostnik, ki se sooča z intenziteto svojih čustev, se ob vplivu še ostalih dejavnikov pogosto zateče k samopoškodovanju kot obliki sproščanja svojih čustev, nad katerimi nima nadzora.

Adolescenca je prehod iz sveta otroštva v svet odraslih, ki ga večini uspe izpeljati gladko in brez hujših pretresov. Čeprav je to obdobje življenja polno novih potreb, nenadnih silnih želja in vznemirljivih izkušenj, ga nujno spremljajo tudi dvomi, negotovosti in tveganja, neločljivo povezana z velikim številom novosti. Pod vplivom nagonov in poželenj, ki vznikajo zaradi številnih telesnih in duševnih sprememb in novih spoznanj, ki bodo mladostniku omogočila spoznavanje sebe in odnosov z drugimi. Ko bo spet našel ravnovesje, bo sposoben kar najbolje in kar najbolj v skladu s svojimi željami obvladovati svoje življenje prihodnjega odraslega (Bracoinnier 2001: 31).

Začnejo se kazati znaki pubertete: spreminja se konstitucija telesa, spolni organi dozorevajo, glas se spreminja... Kot da že to ne bi bilo dovolj, pa posameznik večino svojega časa posveča vprašanjem kot so: » Kdo sem?«, » Zakaj sem tu?«, » Kaj je sploh smisel vsega?« in mnogim drugim. Veliko truda in npora mora vložiti v to, da vzpostavi ravnovesje med svojimi željami in željami svojih staršev. Njegovo dožemanje sveta se začne spreminjati in začenja dvomiti v vse, kar je do sedaj verjel. Na novo mora postaviti svoja mnenja, sodbe, identiteto. Tudi starši imajo težko nalogo. Njihov otrok je en dan čudovit, že naslednji dan pa kriči na njih, se zapre v svojo sobo in v njej preživi preostanek dneva. Tovrstna nihanja v razpoloženju lahko starše zelo utrudijo. Kljub temu pa morajo ohraniti razum ter mladostniku stati ob strani. Omogočiti mu morajo, da se lahko od njih oddalji, neko zdravo mero samostojnosti, na drugi strani pa ga morajo obvarovati pred tveganji in mu postaviti meje. Starši s postavljanjem mej omogočijo mladostniku, da globoko v sebi občuti varnost. Ko raziskuje vsa svoja čustva in se spreminja, čuti, da ima pri njih oporo in da je ljubljen.

Dr. Alain Bracoinnier (2001: 32 – 34) v svoji literaturi navaja kar nekaj sprememb, s katerimi se mora mladostnik spopasti. Predvsem mora v temeljih spremeniti odnos do svojega spolnega telesa, svoje duševne identitete in svoje okolice. Istočasno se mora mladostnik oddaljiti od staršev, fizično in simbolično. Zavračati začne vzore in ideale, zadovoljstva in užitke, ki so mu jih "priskrbeli" starši v otroštvu, ko je na svet gledal skozi njihove oči,

občutiti mora določeno razočaranje nad starši in si poiskati nove vzore ter zadovoljstva drugje, med vrstniki ali drugimi odraslimi. Oblikovati mora identiteto, kar pomeni, da mora na novo odkriti, kaj pričakuje v življenju, prav tako pa mora oblikovati nov ideal in v skladu z njim tudi živeti. Na koncu mora vse spremembe, s katerimi se sooča, raziskati, spoznati in se nanje navaditi.

Adolescenco deli na tri obdobja in sicer:

1. Obdobje zgodnje adolescence traja od 10. do 14. leta.
2. Obdobje srednje adolescence traja od 15. do 19. leta.
3. Obdobje pozne adolescence traja od 20. do 24. leta.

Kot sem že omenila, mladostnik v obdobju raziskovanja na novo odkrije in postavi mnogo pravil in vrednot. Pojavi pa se tudi reorganizacija potreb, saj jih ne more več ustrezno zadovoljiti.

Potrebe, ki se pojavijo, je razdelil A. Maslow (v Škerl, 1997: 14) na sledeči način:

- potreba po sprejetju,
- potreba po uspehu,
- potreba po ljubezni,
- potreba po potrjevanju lastne vrednosti,
- potreba po pripadanju,
- potreba po odvisnosti,
- potreba po samostojnosti,
- potreba po dominaciji in izkazovanju samega sebe.

1.3.1 VPLIV POSTMODERNIZMA NA MLADOST

Mladost je v primerjavi s starostjo v današnjem času nekaj, kar velja za samoumevno. Poudarja se vitalnost, lepota, posameznik, ki je sposoben iti preko vseh meja. V teoriji pa je mladost oznaka za prehod iz obdobja otroštva v obdobje odraslosti.

Črnak-Meglič (2005, v Valenčak, Škorjanec 2007: 8) pravi, da pojem mladosti označuje življenjsko obdobje prehodov iz otroštva v odraslost oziroma obdobje, v katerem poteka proces vključevanja posameznika v vse pomembnejše družbene vloge, s katerim je določena

odraslost. V obdobju mladosti tako posamezniki (mladi) razvijajo socialne veščine in sposobnosti za prevzemanje statusa odrasle osebe na različnih področjih: poklicnem oziroma delovnem, interaktivnopartnerskem, političnoetičnem, potrošniškokulturnem.

Že zelo zgodaj začnemo svoje otroke usmerjati na željeno življenjsko pot. Predšolske otroke sprašujemo, kaj želijo postati, na njihova vprašanja, zakaj moramo v službo odgovarjamo z besedami: »Zato, da zaslužimo denar.« Na tak način jih usmerjamo k uspehu. Dejavniki, ki določajo kvaliteto našega življenja, so vezani na uspeh, ki ga dosežeš kot posameznik. Nenehno se moramo potrjevati kot izvirna, kreativna in fleksibilna bitja, poudarja se individualizacija. Življenje je postalo bojno polje in večna borba, ne samo med mladimi, tudi starejši se soočajo s posledicami globalizacije, kapitalizma ter potrošništva. Vsi ti dejavniki nam narekujejo naš način življenja. Mladi so obremenjeni z nenehnimi sanjami o uspehu, z materialnimi dobrinami, nakupovanjem...

Posamezniki so sicer vse bolj osvobojeni tradicionalnih vezi družine, rodu, razreda, socialnega sloja, religije ipd., vendar so zato bolj izpostavljeni omejitvam na trgu dela, potrošniškemu, medijskemu trgu, raznim standardizacijam in abstraktnim oblikam nadzora. Namesto tradicionalnih vezi in družbenih oblik so se okrepile sekundarne avtoritete in institucije, ki oblikujejo življenje posameznika, ga delajo odvisnega in ga spreminjajo v igrišče modnih smernic, trendov, stilov in trgov (Ule, Kuhar 2003: 26).

1.3.2 PREHODNI IN IZOBRAŽEVALNI MORATORIJ

Izraz »mladinski moratorij« izhaja od E. I. Eriksona (1973), ki je z njim označil obdobje, ki je osvobojeno neposrednega nadzora staršev oziroma odraslih ljudi. V tem obdobju mladostnik »eksperimentira« z različnimi izkušnjami, socialnimi vlogami in išče prostor zase v družbi (oblikuje svojo identiteto). Najtežja naloga je po Eriksonu razreševanje njegove krize identitete, se pravi poiskati povezavo med samopodobo in predstavo, ki jo ima o njem socialna okolica (Ule, Mihelj 1995: 20).

Ule (1995: 19 - 24) označi mladost kot prehodno obdobje k odraslosti in to obliko mladosti poimenuje tradicionalna mladost ali **prehodni psihosocialni moratorij**. Dodaja še, da je to le eden izmed moratorijev, v katerem se lahko posameznik znajde v svojem življenju.

V prehodnem moratoriju imajo mladi status novincev. Nadzorovani so s strani institucij, staršev, dela in okolja. Kontrola je stroga in neposredna. Mladi so tako postavljeni v popolnoma podrejen položaj, saj jim elementi nadzora narekujejo njihovo aktivnost.

Izobraževalni moratorij traja daljše časovno obdobje. Mladi v njem raziskujejo svojo osebnost, interese, potrebe in skušajo usmerjati svoj življenjski potek. Kontrola nad mladimi je bolj abstraktna, pomembno vlogo pa imajo socializacijske institucije kot je srednja, visoka šola. Med izobraževanjem si mladi naberejo veliko izkušenj in povečajo svojo avtonomnost, še vedno pa so v veliki večini ekonomsko odvisni od svojih staršev. Delno ekonomsko neodvisnot veliko mladih danes že v času srednješolskega izobraževanja dosega z vstopom na trg dela preko raznih mladinskih institucij. Izobraževalni moratorij jim poleg izobrazbe omogoča tudi ukvarjanje z različnimi obšolskimi in pristočasnimi dejavnostmi, preizkušanje partnerstva in seksualnosti... Novost, ki se je tako pojavila v času postmodernizma, je, da mladi vedno kasneje vstopajo v svet odraslih in prej dosežajo avtonomijo v intimni sferi, kulturi, politiki, etiki...

Tabela 1.3.2.1: Razlike med prehodnim in izobraževalnim moratorijem

(Ule, Mihelj 1995: 22)

DIMENZIJE	PREHODNI MORATORIJ	IZOBRAŽEVALNI MORATORIJ
1. trajanje	časovno, vsebinsko omejen, amaterski status mladih	časovno, vsebinsko razširjen, profesionalni status mladih
2. institucije nadzora	družina, soseska, kontrola je neposredna	šole, vrstniki, trg, kontrola je posredna
3. odnos med generacijami	predvsem postfigurativen, delno konfigurativen	predvsem prefigurativen in konfigurativen
4. stopnja kulturne avtonomije	nizka, profil kulturnih potreb podoben odraslim	visoka, mladinska kultura drugačna od odrasle

1.3.3 IDENTITETA

Psihosocialna teorija Erika Eriksona (zapiski s predavanj) je teorija, ki je privedla do izraza »kriza identitete«. Da posameznik doseže poln osebnostni razvoj, mora uresničiti »osebno identiteto«. Zavestno mora opredeliti lastno življenjsko vlogo in vsebino »samega sebe«. Za doseg tega cilja je ključno obdobje adolescence. Razvoj identitete bi lahko torej razumeli kot celostni osebni razvoj posameznika. V vsaki stopnji razvoja ima različne razvojne naloge in težave, ki jih mora uspešno razrešiti in obvladati. Ko mu to uspe, je pripravljen za napredovanje v naslednje razvojno obdobje., kjer mora reševati nove, kvalitativno drugačne in kompleksnejše razvojne naloge. V vsakem naslednjem razvojnem obdobju se oblikuje nova, razvojno višja osebna organizacija, ki prekrije nižje stopnje. Ob neugodnih vplivih in okoliščinah lahko nastanejo motnje v razvojnem napredovanju. Če razvojne naloge v nekem obdobju niso uspešno rešene, se zavlečejo v kasnejše obdobje. To se lahko zgodi ob neugodnih vplivih, ki imajo negativen učinek. Posameznik se mora ukvarjati z njimi, pri tem pa seveda ne more uspešno reševati novih, zahtevnejših problemov. Pojavijo se zastoji, ki jih je Erikson (prav tam) imenoval krizna obdobja ali krize. V vsakem razvojnem obdobju obstajajo torej možnosti napredka po eni strani, na drugi strani pa tudi možnost krize, zastoja, razvojne upočasnitve in celo regresije na nižjo razvojno raven. Katera izmed teh možnosti bo uresničena, je mnogokrat odvisno od ustreznega ali pa neustreznega delovanja ožjih, npr. družinskih, pa tudi širših družbenih vplivov.

Ule (2003: 29 – 30) se naslanja na Marcio, ki je na podlagi svojih empiričnih študij mladostnikov razvil Eriksonovo idejo o krizi identitete v mladosti. Diferenciral jo je v model štirih identitetnih statusov v adolescenci:

1. razvita identiteta,
2. moratorij,
3. privzeta identiteta,
4. identitetna difuzija.

Dobro izdelani identitetni status- razvita identiteta

Mladostnik, ki gre uspešno skozi vse identitetne statuse, uspešno premaga krizo identitete. Ti mladostniki so odporni na napade na samospoštovanje in dobro prenašajo tveganja in negotovosti. Sami sprejemajo odločitve in imajo dobre odnose s starši.

Mladostniki v moratorijskem statusu

Ti mladostniki si aktivno prizadevajo, da bi končali fazo raziskovanja. Zelo so obremenjeni z

notranjimi razvojnimi procesi. Velikokrat impresionirajo, saj veliko časa posvetijo eksperimentiranju in raziskovanju samih sebe in okolice. Za njih je značilno še: anksioznost, moralna občutljivost, so ambivalentni v odnosu do družine, staršev in družbe, nihajo med uporništvom in konformnostjo.

Mladostniki s privzeto identiteto

To so mladostniki, ki so v veliki večini prevzeli identiteto svojih staršev in niso prišli do konca samoraziskovanja. Za njih je značilna razrešitev krize identitete z odsotnostjo eksploracije.

Mladostniki s privzeto identiteto so videti kot dobro organizirani, ciljno usmerjeni, prijazni, dobrega vedenja, konvencionalni, avtoritarni, nefleksibilni, sprejemajo moralne vrednote na ravni zakona in reda, so poslušni in komforni. Odnosi z drugimi so nekonvecionalni in stereotipni. Ti mladostniki so pripravljene na tradicionalen življenjski potek in prehode in so predstavniki tradicionalne mladosti kot prehodnega moratorija (Ule, Kuhar 2003: 30).

Identitetna difuzija

Poglavitna značilnost tega obdobja je nedovršenost. Omenjeni sta dve vrsti mladostnikov.

1. Apatični in socialno izolirani, za njih je značilno, da se izogibajo socialnim stikom in odnosom.
2. Površni in navidezno socialno uspešni, ti mladostniki pogosto na kompulziven način iščejo socialne odnose in stike.

Marcia jih imenuje »playboys« in »playgirls«. [...] Imajo najnižjo frustracijsko toleranco in so občutljivi na strese. Zato so neodporni do zunanjih zahtev, imajo nizko stopnjo samospoštovanja. Niso dobro integrirani v družino in imajo probleme v družinskih odnosih. Lahko bi rekli, da so to poraženci sodobnih individualizacijskih procesov. Individualizacija je zanje prej breme kot možnost izbire, so bolj obremenjeni s tveganji sodobne družbe kot z njenimi možnostmi (Ule, Kuhar 2003: 30).

1.4 SAMOPODOBA, SAMOSPOŠTOVANJE, SAMOZAVEST

Samopodoba je pojem, ki označuje naše videnje samega sebe. Gre za naše predstave, mnenje, poteze, stališča, kako se ocenjujemo in je tesno povezana s samospoštovanjem in samozavestjo. Velik vpliv na razvoj samopodobe imajo naše izkušnje iz otroštva, uspehi, padci, odnos, ki ga ima okolica do nas... Posameznik, ki ima pozitivno samopodobo, si bo postavljajl višje cilje in jih bo tudi dosegal, saj verjame sam vase. Ko bo naletel na težave, se bo z njimi soočil na konstruktiven način, z okolico bo znal vzpostaviti zdrav in vzajemen odnos, prav tako pa bo avtonomen. Za mladostnike, ki se samopoškodujejo, je značilna slaba samopodoba, nizka samozavest, značilno pa je tudi izrazito sovraštvo do samega sebe.

Oblikovanje samopodobe je najbolj odvisno od individualnih razlik in od zgodnjih izkušenj.

Individualne razlike: temperament, nagnjenost k optimizmu ali pesimizmu, spol, prilagodljivost, neprilagodljivost...

Zgodnje izkušnje: izkušnje iz družine (negativne in pozitivne), izkušnje, ki jih posameznik pridobi med socializacijo v okolju (šola, vrstniki).

Jesper Juul (2008: 75) opozarja na pomanjkanje razumevanja razlike med samospoštovanjem in samozavestjo. Sam ugotavlja, da si v zadnjem času vse preveč prizadevamo za okrepitev samozavesti, pri tem pa pozabljamo, da bi morali krepiti samospoštovanje. Tudi če uspemo okrepiti samozavest, se nam v stresnih situacijah zgodi, da doživimo poraz. To velja zlasti za dramatične in potencialno samodestruktivne situacije.

Samospoštovanje sestavljata naše vedenje o sebi in doživljanje sebe. Nanaša se na to, kako dobro se poznamo in kako doživljamo to, kar o sebi vemo. Samospoštovanje lahko razumemo kot nekakšen notranji steber, središče, jedro.

Ljudje z zdravim, dobro razvitim občutkom samospoštovanja so v sebi zadovoljni in se počutijo dobro v svoji koži. Zdravo samospoštovanje pravi: »V redu sem in moja vrednost je že samo v tem, da obstajam!« Ljudje z nizko mero samospoštovanja so, nasprotno, nenehno negotovi, samokritični in polni občutkov krivde (Juul 2008: 76).

Mladostnikova samopodoba, samospoštovanje in samozavest so v obdobju adolescence na preskušnji. Mladostnik s slabo samopodobo bo to obdobje težko prebrodil. Imel bo občutek, da ga okolje ne sprejema, da je neuspešen, dvomil bo sam vase. Vse spremembe, s katerimi se

sooča, mu bodo v breme, ne bo mu uspelo, da jih bo uspešno raziskal in tudi izrazil. Mladostnik s pozitivno samopodobo bo imel občutek, da ima njegovo življenje smisel in smer. Postavljal si bo cilje in ga ne bo strah pri doseganju le teh. Lahko bi rekli, da je tak mladostnik kompetenten. Kompetentnost mu omogočijo izkušnje iz otroštva in sposobnosti, ki si jih je pridobil z učenjem od svojih stašev ali pomembnih drugih kot otrok.

1.4.1 OPREMLJENOST OTROKA

Gabi Čačinovič Vogrinčič (2006: 45 – 46) govori o »opremljenosti otroka«. Gre za »opremo«, ki jo potrebujemo vsi, da bi se uspešno soočali z izzivi, ki nam jih prinaša življenje. Omogoči nam izkušnjo, da smo pomembni, torej izkušnjo samospoštovanja in lastne vrednosti.

Koncept pravice do resničnosti (von Braunmuhl 1979, v Čačinovič Vogrinčič 2006: 46) je ena izmed temeljnih psiholoških pravic otroka. Zagotavlja mu, da je viden, slišan, ima pravico, da misli, in pravico, do vseh čustev, ki jih čuti. Pomembne so tudi pozitivne izkušnje, ki jih otrok potrebuje, da bi znal ubesediti svojo resničnost, predvsem pa je najbolj pomembno, da v sebi ne bi nikoli ostal brez besed.

Koncept Fromma in Maslowa vključuje človekovo potrebo po samosvojesti, avtonomiji, neodvisnosti, ljubezni, bližini, prijateljstvu in po tem, da bi znal in smel skrbeti tako zase, kot tudi za druge.

Sposobnost za ljubezen, konflikt in pogajanje so sposobnosti, za katere otrok dobi prvo možnost, da se jih nauči v družini, ki je njegova prva socialna mreža. L'Abate (1994, v Čačinovič Vogrinčič 2006: 46 – 47) govori o štirih možnih položajih, v katerih se otrok uči sposobnosti za ljubezen in zahtevati ter pritrčiti lastni vrednosti.

Štirje možni položaji samovrednotenja ali samospoštovanja:

»Jaz sem pomemben, ti si pomemben, oba potrebujeva zmago, dokler sva skupaj.«,

»Jaz sem pomemben, ti nisi; jaz zmagam, ti izgubiš.«,

»Jaz nisem pomemben, ti si pomembnejši od mene; ti zmagaš, jaz izgubim.«,

»Ker nihče od naju ni pomemben, oba izgubiva.«.

Sposobnost za pogajanje vsakemu članu v družini omogoči, da ima hkrati dovolj povezanosti in avtonomije. Pomeni, da ima vsak član družine možnost, da pove, kdo je, kaj si želi in hkrati tudi drugim članom omogoči isto izkušnjo. S tem so vsi v družini enakovredni sogovorniki, ki raziskujejo in skupaj odločajo. Pomembno je, da se v družini nikoli ne pogaja o čustvih, saj ima vsak član pravico, da jih izrazi in ubesedi.

Sposobnost za konflikt po Mertensu (prav tam) je sposobnost posameznika, da zazna konflikt, ga prepozna in se z njim sooči. To mu omogoči, da se bo z njim soočil ali pa se bo z njim naučil živeti. Sposobnosti za konflikt se posameznik nauči in pridobi. Je izjemnega pomena, saj v družini pogosto prihaja do konfliktov.

1.5 DRUŽINA IN MLADOSTNIK

Družina ima v življenju mladostnika velik pomen, prav tako pa ima velik pomen pri avtoagresivnem vedenju. Je njegov steber, na katerega se opira in iz njega tudi raste. Namen sledečega poglavja je izpostaviti pomembnost družine in izkušenj, ki jih mladostnik pridobi v njej. Na osnovi lastnih izkušenj vem, da je najpomembnejši občutek, ki ti ga da družina, občutek pripadnosti. Vedenje, da imaš nekje dom in starše, ki ti nudijo oporo, je občutek, ki ti omogoča, da premaguješ vse ovire, saj veš, da se lahko vedno vrneš domov. Če tega občutka ni, se ti zdi vse nepomembno, izgubiš se in ne veš več, kam spadaš. Želja po pripadnosti je tako močna, da jo začneš iskati drugje.

Kot sem že omenila, mora iti mladostnik v vseh fazah adolescence skozi veliko sprememb. Spremembe v njegovem dojetanju sveta posledično pripeljejo tudi do sprememb v družini. Mladostnikove želje po večji samostojnosti in neodvisnosti pomenijo za starše soočanje z novimi situacijami, prilagajanje in spreminjanje. Mladostnik zahteva zase enakopravnejši položaj, kar pa pomeni, da je potrebno na novo organizirati družinska pravila, cilje in vrednote. Jasno pokaže potrebo po psihični oddaljenosti, istočasno pa potrebuje od staršev tudi fizično in simbolično oddaljenost.

Mladostnik mora na novo opredeliti tudi svoj odnos do okolice in še posebej do staršev ter vrstnikov. Družina, ki je bila središče njegovega čustvenega življenja, ko je bil otrok, je zdaj šele na drugem mestu. Zdaj ga v čustvenem pogledu bolj zaposlujejo občutki in čustva, ki mu jih zbujejo vrstniki – prijatelji, znanci njegovih let - , a tudi drugi odrasli (Bracoinnier 2001: 35).

Mnogi starši pomislijo na to, kako obvladovati podivjanega najstnika. Juul (2008: 179 – 182) pravi, da je tovrstno prepričanje o najstnikih le mit. Problem vidi v starših, ki so nezmožni prepoznati in nagovarjati edinstveno in neodvisno osebo, v kakršno se oblikuje njihov otrok. Konflikte pogosto zmotno pripisujejo nihanjem in hormonom, v resnici pa bi morali samo priznati otrokovo težnjo po individualnosti. Bolj ko se starši upirajo, bolj so konflikti siloviti. Odgovornost za kakovost interakcije v družini vedno nosijo starši. Pogosto se izkaže, da niso kos najstniku, ki si želi biti enakovreden sogovornik, najstnik pa vsekakor ne more prevzeti odgovornosti za kakovost interakcije. »Ko otroci dopolnijo trinajst, štirinajst let, začnejo staršem sporočati jasne in kompetentne povratne informacije o tem, kaj čutijo do tega, kako smo vse doslej ravnali z njimi.« (Juul 2008: 180). Starši so nato osupli, ko spoznajo, da je

njihov otrok, ki je vedno v vsem sodeloval, postal nekooperativen. Večina jih spodjeda njegovo integriteto s tem, ko ga še vedno skušajo vzgajati. S svojim vedenjem mu sporočajo: »Vem, kaj je dobro zate!« in »Ni mi všeč, kakšen si!« Ti dve sporočili sprožita v najstniku pravo malo vojno. Pretvarjanje staršev, da vse vejo, se jim zdi nesmiselno in provokativno. Slednje sporočilo pa je za najstnika neznosno, saj niti sam ne ve, ali si je sploh všeč.

Mnogi starši se ne zavedajo, da je sprememba položaja otroka nujna. Doživljajo jo kot izgubo, saj se morajo umakniti v ozadje otrokovega življenja. Taki starši odreagirajo panično in čutijo agresivno potrebo po tem, da se utrdijo na položaju otrokovih nadzornikov in avtoritete.

Še en avtor, ki postavlja pod vprašaj vsa dognanja o podivjanih najstnikih, je tudi Christian Gostečnik (2000: 9 – 14). Avtor pravi, da je podoba o mladostniku, ki je izgubljen, pretresen od hormonov in socialnega okolja, romantična. Njegovo vedenje opravičujemo z njegovo stisko, zaradi hormonskih sprememb ni odgovoren za svoje vedenje... Na osnovi raziskav so ovrženi trije osnovni miti o mladostništvu.

Prvi mit pravi, da je prehod iz otroštva v odraslost problematičen. Mladostništvo ne glede na okoliščine predstavlja mladostniku problem in je zanj neprijetno. Avtor pravi, da je mit že mnogokrat presežen iz različnih perspektiv. Dodaja, da je mladostništvo neprijetno predvsem za starše. Obdobje, v katerem je njihov otrok, pomeni, da se morajo soočiti z najglobljimi in najpomembnejšimi plastmi zakonskega odnosa, samih sebe in starševske vloge, ki jo imajo (Popkin 1999, v Gostečnik 2000: 11).

Drugi mit pravi, da je mladostništvo neprijetno, ker gre za obdobje večje čustvenosti in čustvenih nihanj. Raziskave so pokazale, da neproblematični mladostniki dosegajo enako stopnjo čustvene labilnosti kot njihovi mlajši vrstniki. Čustvena intenzivnost, ki jo doživljajo, ne kaže na šibek ego, ampak je vzrok v hitrem menjavanju kontekstov in vlog. To dokazuje, da spreminjanje razpoloženja nima nič skupnega s hormoni. Če je mladostnik v tem sprejet s strani svojih staršev in je v svoji družini razumljen ter varen, potem spreminjanje razpoloženja ni neprijetno.

Tretji mit pravi, da je v mladostništvo povečano zanimanje za tvegano vedenje. Raziskave kažejo, da večina mladostnikov želi posvetiti svoj čas aktivnostim kot so: šport, druženje s prijatelji, petje... Prav tako se mladostniki zavedajo nevarnosti in tveganj, težko pa predvidijo posledice.

Kljub preseženim mitom pa ostaja dvojna podoba mladosti. Statistični podatki raziskav v Ameriki kažejo drugačno sliko. Vsak dan se z virusom HIV okuži sedemindvajset do petinštirideset mladostnikov, število mladoletnih v zaporih narašča, deset milijonov

mladostnikov mlajših od dvajset let je odvisnih od alkohola... Postavi se vprašanje, katerih mehanizmov družina ne obvladuje oziroma ne izvaja?

Družinsko vzdušje zaznamuje mladostnika že v najzgodnejšem obdobju življenja. Najglobji čustveni vzorci vedenja, razumevanja in odločanja med staršema se hitro prenesejo na otroke, na vedenje staršev do otrok. Ne glede na to, kakšen je otrok in v kakšni družbi živi, je naloga družine, da ga nauči odgovornosti in mu omogoči, da to odgovornost sprejme in da se sooči s seboj ter da se zave posledic svojih odločitev. Bolj ko se družina naslanja na mite o nujnosti popolnega razkola med mladostnikom in starši, kot posledice biološko in družbeno pogojenih značilnosti adolescence, manj možnosti za odgovornost in razsodno odločanje bo nudila svojemu mladostniku (Gostečnik, 2000: 13).

Vedno več je staršev, ki se zavedajo, kako pomembna je njihova vloga pri razvoju njihovega otroka v samostojno in odgovorno osebnost. Vedno več pa je tudi staršev, ki v pretirani skrbi za razvoj zdrave osebnosti otroka pozabijo na razvoj lastne osebnosti. Namesto da bi rasli in se učili skupaj s svojim otrokom, nazadujejo. Ko spoznajo, da je otrok neopremljen za vstop v svet odraslih, prenesejo odgovornost za svoj neuspeh nanj. Kar naenkrat se njihovo življenje vrti okoli mladostnika in prepričanja, da ga morajo »popraviti«. Spregledajo pa dejstvo, da bi morali »popraviti« sebe. Odgovornost za kakovost odnosa in komunikacijo je izključno na ramenih odraslih in velikokrat taista odgovornost za starše predstavlja preveliko breme, ki bi ga lahko nosili. Sedaj ko vidim svoje najstniško obdobje v popolnoma drugačni luči, lahko prepoznam v opisanem svojega očeta. Odgovornost, ki bi jo moral nositi sam, je prenesel na mene. Poleg vseh težav, s katerimi sem se soočala, je ta odgovornost povzročila, da sem se v sebi zlomila in krivdo za neuspeh najinega odnosa in neuspeh naše družine v celoti prevzela na sebe.

1.5.1 STARŠEVSKA AVTORITETA

Naravna težnja vseh staršev je, da imajo občutek nadzora nad svojim otrokom. Na tak način so prepričani, da je njihov otrok varen in zaščiten pred zunanjimi negativnimi vplivi. Nadzoru bi lahko rekli avtoriteta. Starši se odločajo med različnimi vrstami avtoritet, tukaj pa moramo biti pozorni na dejstvo, da je način naše vzgoje že zapisan v nas. Izkušnje, ki smo jih imeli s svojimi starši prenašamo na svoje otroke, ni pa nujno. Veliko je torej odvisno od tega, kakšno

avtoriteto smo imeli starši kot otroci. Izkušnje nas privedejo do tega, da tradicijo nadaljujemo ali pa se odločimo, da bomo svojega otroka vzgajali drugače. Odločitev, da bo način vzgoje drugačen, zahteva od nas veliko dela. Branje knjig, pogledati moramo globoko v sebe in spremeniti vzorce, ki smo jih prejeli v otroštvu. Sama iz lastnih izkušenj lahko povem, da je to trdo delo. Namera, da odreagiramo primerno, npr. mirno na otrokov izpad trme, zahteva, da ves čas ostanemo popolnoma prisebni in se zavestno odločimo, kako bomo reagirali.

Avtoriteto omenja Gillis (1999: 111), ki razlaga, da se je ob odkritju adolescence zlasti očetovska avtoriteta omejila na nadzor nad izobraževalnim procesom hčera in sinov. Tudi Bracoinnier (Bracoinnier 2001: 47- 52) pravi, da je avtoriteta staršev tesno povezana z družbenimi in vzgojnimi pojmovanji ter vladajočimi ideologijami. Vsaka družbena skupina ima svoja pravila o vzgoji in avtoriteti. Starši so tako med množico pravil prepuščeni sami sebi in svoji izbiri. Avtor (prav tam) deli avtoriteto na formalno in moralno. Pravi, da so obe avtoriteti prekrivata. Ura prihoda z zabave predstavlja formalno avtoriteto. Moralno pa najstnikova odločitev, ali bo to uro spoštoval. Odločanje sproži v njem vprašanja o moralni zvezi, ki ga povezuje s starši, in kaj bi se zgodilo, če bi to vez skušal spremeniti.

Formalna avtoriteta

Gre za avtoriteto, kjer starš postavi mejo s prepovedjo. Kot je že omenjeno, je to lahko npr. ura prihoda z zabave. Določeno je pravilo ali ukaz, ki ga mora mladostnik upoštevati. Pravilo ali ukaz pogosto v mladostniku sproži upor, saj ga omejuje, to pa ga odbija.

Moralna avtoriteta

Moralna avtoriteta predstavlja globoko vez med starši in otrokom, uveljavlja pa se podzavestno. Gre za vez ljubezni in spoštovanja, ki se je spletla v otroštvu. Otrok si o tej avtoriteti ustvari umske predstave, skladne z njegovim načinom življenja. Predstave so skupek vrednot, pravil in družinskih obredov, te pa zaznamujejo dejanja in odzive družinskih članov. Tudi moralna avtoriteta lahko povzroči spore. Ko se mladostnik skuša dogovoriti s starši o uri prihoda z zabave, je ogrožena vez ljubezni in spoštovanja, vsa nadaljnja nesoglasja pa jo lahko resno načnejo.

1.5.2 KONCEPTI MORALNE VZGOJE

Modele vzgoje bom povzela po avtorju Robiju Krofliču. Kroflič (1997: 25 – 34) pravi, da

lahko teorije moralne vzgoje razvrstimo v tri osnovne koncepte.

1. Kulturno- transmisijski model moralne vzgoje.
2. Permisivni model (prijazne) moralne vzgoje.
3. Procesno- razvojni model moralne vzgoje.

Kulturno- transmisijski model vzgoje

Temelj kulturno- transmisijskega modela vzgoje je, da je potrebno na otroka prenesti sistem moralnih pravil, ki so uveljavljena v kulturi. S tako vzgojo bo otrok postal »uporaben« člen družbe, ki obstaja, pod pogojem, da sprejme njena pravila moralnega vedenja. Pravila so mu pogosto predstavljena kot tradicionalna, trdna, in večna. Uči se norme, o katerih se ne razpravlja. Avtor vidi problematičnost omenjenega modela predvsem v manipulaciji. Otrok je v tem modelu bitje, ki se ga uvaja v »vnaprej kodirano« strukturo odnosov, pravil in resnic. Sam nima možnosti kritične sodbe o vsebini vzgojnih zahtev. Moralne zahteve, pravilni vedenjski vzorci in življenjske resnice so mu predstavljeni kot objektivna dejstva. Težava, ki nastane je ta, da v trenutku, ko otroku postavimo višje cilje (razvoj kritičnega mišljenja, strpen odnos do okolice in do soljudi, avtonomno in odgovorno moralo), kulturno- transmisijski model ni več uporaben. Z njim ne moremo spodbujati razvoja avtonomne morale, poleg tega, pa krši tudi eno izmed temeljnih človekovih pravic – pravico do lastnega prepričanja.

Permisivni model prijazne vzgoje

Bistvo permisivnega modela je, da moramo pri oblikovanju vzgojnega koncepta izhajati iz otrokovih razvojnih potreb. Vzgoja mora temeljiti na pojmovanju vzgojnega okolja kot »stople (brezkonfliktne) grede«. Vzgoja, ki mora izhajati iz otroka, izvira iz dveh spoznanj. Prvo je zavedanje potrebe po spoštovanju posameznikovih, torej otrokovih pravic. Drugo je spoznanje, da je uporaba nasilnih metod vzgojno manj učinkovita, kot bi si želeli, na kar je opozarjal že Rousseau. Otroci, ki so bili vzgajani s »trdo roko«, so se v puberteti začeli upirati vzgojnemu idealom. Problemi prijazne vzgoje so se pokazali v poznih petdesetih letih. Otroci, ki so bili vzgajani bolj svobodno, se niso odlikovali s samostojnostjo, ustvarjalnostjo in notranjo moralnostjo, ampak so razvili potrošniško egoistično miselnost in narcistično odvisnost od zunanjih potrditev. Moralnih pravil ne spoštujejo zato, ker so pravična, ampak zato, ker si s tem pridobijo naklonjenost socialne okolice.

Tukaj bi dodala mnenje, da so lastnosti, pridobljene s permisivnim modelom vzgoje, lastnosti, ki veljajo za večino mladih. Postmodernistični čas, kapitalizem, kult telesa, prezaposlenost staršev in kultura potrošništva so poskrbeli, da mladi sami sebe ocenjujejo glede na zunanji

izgled, materialne dobrine ter dosežke na izobraževalnem in poklicnem področju. Razvoju omenjenih teženj doprinesejo tudi starši, ki svoje otroke uporabljajo za sredstvo medsebojnega tekmovanja. Rojstnodedne zabave, znamke oblačil, igrače..., vse to so področja, kjer starši lahko izkazujejo svoj uspeh. Posledica neumornega in po mojem mnenju nespametnega tekmovanja je otrok, ki postane nezadovoljen mladostnik in potrditve o uspehu išče v svojem okolju.

»Antiavtoritarci« od otroka implicitno zahtevajo, naj se vede spontano, naravno, svobodno, naj občuti učenje kot igro, naj sam ugotovi, kaj je zanj primerno in kaj okolica pričakuje od njega itn. Ko k temu prištejemo še občutek krivde, ker mati zaradi zaposlenosti nima dovolj časa za otroka in odsotnost očetovskega principa iz vzgoje v zgodnjem otroštvu, dobimo vzgojno okolje, ki deluje na otroka izrazito stresno in nič manj obremenjujoče kot klasična represivna vzgoja (Kroflič 1997: 31).

Procesno- razvojni model moralne vzgoje

Procesno- razvojni model lahko razumemo kot kompleksen poskus preseganja slabosti kulturno- transmissijskega in permisivnega modela vzgoje. Kot kompleksen poskus lahko razumemo iskanje prave mere zaščite, ljubezni in vzgojnih zahtev ter vključevanje še drugih teoretskih področij:

- humanistični pogled na otrokovo naravo in razvoj ter sprememba paradigmatkega pogleda na delitev vzgojnih nalog,
- iskanje temeljnih moralnih vrednot in etičnih načel, ki so relativno neproblematične v katerem koli svetovnonazorskem kontekstu,
- sodobna kurikularna teorija,
- poglobljena analiza fenomena avtoritete,
- zaščita otrokovih pravic s pravnega vidika.

Otrok nima več pasivne vloge objekta, ampak prevzame aktivno vlogo, cilj vzgoje je razvoj otrokovih potencialov, ki vodijo v oblikovanje avtonomne moralnosti. Njegova vloga temelji na načelu dvosmerne komunikacije. Poleg spremembe v komunikaciji pa se oblikuje tudi model avtoritete, ki otroku omogoča doživljanje sprejetosti in varnosti, istočasno pa spodbuja njegovo samoosvajanje.

Avtoriteta da staršu moč, da vpliva na razvoj svojega otroka. Avtoriteta kot vpliv je lahko zelo nevarna. Razvije se lahko v manipulacijo, predstavlja pa lahko tudi omejitev pri doseganju višjih vzgojnih ciljev- razvoj svobodne, kritične in odgovorne osebnosti. Teorija in praksa

dokazujeta, da s strogostjo ne bomo uspešni pri vzgoji poslušne osebnosti, prav tako pa ne bomo uspešni, če bomo vzgajali svobodno, brez prepovedi in omejitev. Otrok potrebuje podreditve pomembnemu Drugemu, saj ga zaznamuje primanjkljaj sposobnosti samostojnega življenja. Avtoritete iz vzgoje ne moremo odpraviti, lahko pa vplivamo na njeno obliko.

Permisivno vzgojo v družini zaznamujeta dve značilnosti: odsotnost očeta v družini in pretirana popustljivost matere, ki izvira iz občutka krivde zaradi vse večje odsotnosti pri vzgoji otrok. Nosilec avtoritete v družini tako postane materina brezpogojna ljubezen. Ta ljubezen daje otroku lažen občutek svobode, saj mu onemogoči, da bi prepoznal, kakšne zahteve starši sploh imajo (Kroflič 1997: 54 – 65).

Otrok, ki se razvije v samostojno in odgovorno osebnost, je odraščal v družini, v kateri je bil enakopraven član. Starši so ga vodili s svojo avtoriteto in so se primerno odzivali na njegove potrebe in želje, preko pogajanja so ga spodbujali k lastnim odločitvam. Z dobrim odnosom, so mu bili starši vzgled in z njimi se je lahko identificiral. V adolescenci ta disciplina preraste v samodisciplino, meje in okvirji so prisotni in fleksibilni. Otrok tako začne sam prevzemati odgovornost za svoja dejanja, razvil je odgovornost do samega sebe in do ostalih ljudi.

1.6 PROSTI ČAS

Fenomena prostega časa ne moremo pripisati le obdobju, v katerem živimo. Kajti prosti čas, spreminjajoč svoj smisel in funkcijo, se je pojavljal kot vsebina življenjske resničnosti pri posameznih družbenih slojih in različnih stopnjah družbenega razvoja. Lahko rečemo, da je prosti čas sociogenetski pojav, ki je nastajal in se razvijal skozi tokove družbenih dogajanj ter je zgodovinsko in klasno zaznamovan (Kristančič 2007: 15).

Prosti čas naj bi bil prostor, znotraj katerega naj bi posameznik našel stik sam s sabo, si oddahnil od vseh obveznosti in hitrega načina življenja. Človeku omogoči, da se razvija preko kreativnosti, izobraževanja, kulturnega izpopolnjevanja...

Zlasti za mladostnika naj bi bil prosti čas prostor, znotraj katerega je lahko svoboden v sebi. Govorim o globljem pomenu prostega časa. Mladostniku, ki ima težave doma, v šoli lahko nudi ta čas uteho, omogoči mu, da je pristen v vseh svojih lastnostih, željah in hotenjih neglede na to, ali gre za druženje s prijatelji, pisanje pesmi, igranje kitare, poslušanje glasbe...

Iz tega vidika lahko govorimo o prostem času v smislu preventive. Kristančič (2007: 63) ga razlaga kot preprečevalni vidik, ki je usmerjen na tiste dejavnosti, ki ščitijo posameznika pred vplivi, ki niso v skladu z osnovnim pojmovanjem vedenja in komunikacije. Gre za pojave, ki so škodljivi tako posamezniku kot tudi družbi. Pravi, da gre za čas, ko pravimo, da so mladi prepuščeni sami sebi oziroma ulici.

Prostemu času bom namenila kar nekaj pozornosti. Sama mislim, da ima v smislu prevencije velik pomen, ne samo pri odklonskem vedenju, ampak tudi pri avtoagresivnem. Ko se človek sooča z negativnimi čustvi, ki v njem kar kričijo po samopoškodbi, lahko prav način preživljanja prostega časa prepreči ponovno samopoškodbo. To je zanj dobra izkušnja, ki mu omogoči spoznanje, da ima možnost izbire, predvsem pa mu omogoči drugačno, konstruktivno izkušnjo izražanja čustev in sproščanja. V nekem smislu bi lahko tudi avtoagresivno vedenje označili kot odklonsko. Je vedenje, ki odstopa od norm in vrednot, ki naj bi jih posameznik imel.

Kakovost preživljanja prostega časa se močno povezuje s posameznikovim kapitalom. Poštrak (2007: 147 – 149) opozarja, da je svoboda v izbiri, kaj bomo počeli v svojem prostem času in kje, lahko varljiva. Svoboda izbire zahteva, da ima posameznik dobro gmotno in finančno stanje. Ne smemo pa pozabiti tudi na čustveno stanje. V zvezi s tem omenja koncept kapitalov

(Bourdieu 1984, v Dragoš, Leskošek 2003, prav tam) in sicer: socialni, kulturni in ekonomski kapital.

Kulturni kapital se deli na objektiviran kulturni kapital (materialni in virtualni izdelki), institucionaliziran (število kulturnih ustanov) in personificiran kulturni kapital, ki predstavlja pridobljene in ponotranjene kulturne dobrine, ki smo jih pridobili s socializacijo in inkulturacijo. **Ekonomski kapital** določa način preživljanja prostega časa, predstavlja namreč dohodke in premoženje. **Socialni kapital** predstavlja posameznikovo socialno mrežo in interakcije v njej, interakcijske lastnosti posameznikovih mrež pa določajo dosegljivost in rabo kapitalskih virov. Drugače rečeno socialni kapital pomeni, s kom neka oseba preživlja svoj prosti čas.

Sedaj bi se vrnila na pomen prostega časa v smislu prevencije in zdravilnega učinka. Kakovostno preživljanje prostega časa posamezniku omogoči da se sprosti. Pri mladih ljudeh, ki se v svojem življenju soočajo s konstantnimi obremenitvami, pa te lahko vodijo v poslabšanje njihovih prilagoditvenih funkcij. Kristančič (2007: 63 – 65) ugotavlja, da to pogosto vodi v osebnostne motnje, kot so depresija, alkoholizem, nasilje, eksplozivnost, afektivnost... Stres, ki traja dalj časa, lahko povzroči različne odklone v nevro- fiziološkem in telesnem delovanju in ustvarja predpogoje za nastanek različnih bolezni. Slabi imunski sistem, stresna čustva kot so strah, jeza, krivda in depresija pa uničujejo obrambne moči telesa posameznika. V kakšni obliki se bo bolezen pojavila, pa je odvisno od dednih osnov, telesne zgradbe in osebnosti posameznika. Poštrak (Poštrak 2007: 149) v povezavi s tem pravi, da je neustrezno preživljanje prostega časa pokazatelj, da nekaj ni v redu, da je mladostnik v stiski.

1.6.1 PROSTI ČAS IN POSAMEZNIK

Kako se bo nek posameznik odzival na realnost, je odvisno od njegovega socializacijskega procesa oziroma od tega, kakšne vsebine tvorita njegov **družbeni jaz in osebni jaz**. G.H. Mead (1934, v Poštrak 2007: 154) pravi, da lahko pri posamezniku ločimo dva segmenta: družbeni jaz in osebni jaz. **Družbeni jaz** predstavlja izušnje iz okolja. Gre za vsebine, ki jih posameznik prejme iz okolja od svojih staršev, sosedov, sorodnikov, prijateljev, učiteljev... Vse te vsebine prejema zavedno in nezavedno. **Osebni jaz** je tisti del naše osebnosti, ki vse prejete vsebine osmisli in z njimi deluje. Iz napisanega torej sledi, da je kvaliteta prostega časa odvisna od tega, kako ima posameznik razvit družben in osebni jaz oziroma koliko je samoaktiven.

Katero dejavnost bo mladostnik izbral za preživljanje prostega časa oziroma, kako ga bo preživljal, je odvisno tudi od mnogih drugih dejavnikov. Mladostnikova odločitev, kako ga bo preživel, mu lahko prinese neko obogatitev osebnosti, znanja..., lahko pa ga sooči s tveganji kot so alkohol, droge in prestopništvo. Na kakšen način bo preстал ta tveganja, je odvisno od njegovega osebnega jaza, ki bo vplival na razvoj različnih strategij preživetja in taktik ravnanja.

Značilnost prostega časa, svobodne izbire posameznika so v vzajemni povezavi s socialnimi in kulturnimi vplivi na rast in razvoj njegove ali njene osebnosti, saj lahko posameznik v prostem času sam sebi reče: »Jaz sem to, kar sem!« in ne »Jaz sem to, kar vi želite!« (Kristančič 2007: 27).

Na tak način posameznik skozi prosti čas spoznava samega sebe in sledi svojim ciljem.

1.6.2 PROSTI ČAS IN TVEGANJA

Prosti čas je najpomembnejši del življenja mladih. Kot sem že omenila, ga velika večina izkoristi za druženje s svojimi sovrstniki. Kakšno skupino sovrstnikov si bo mladostnik izbral, je odvisno od njegovih interesov, vsekakor pa bo ta skupina imela v njegovem življenju velik pomen. Žmuc- Tomori (1983: 117 – 119) pravi, da so sovrstniki mladostniku glavni vir, na osnovi katerega uravnava svoje vedenje, stališča in načela na vseh zanj pomembnih področjih. Mladostnikovo družbo primerja z areno, v kateri se odigravajo mnoge napete drame, ki so povezane z njegovimi notranjimi problemi. Znotraj tega prostora lahko samostojno išče svojo identiteto in odvisnost, saj je oddaljen od svojih staršev, njihovega kaznovanja in njihove zaščite. Z nasprotovanjem odraslim še bolj utrjuje svoj občutek neodvisnosti, postaja pa odvisen od svojih sovrstnikov. Na ta način izgubi del svoje individualnosti. Z močnim prizadevanjem, da bi si zaslužil pripadnost generaciji mladih, si ustvarja lažno sliko o svoji samostojnosti. Skupina mu postavlja določena pravila, ki so lahko celo strožja od družinskih, vendar ga ne potiskajo v položaj otroka.

Življenje mladostnika v družbi vrstnikov je vaja za življenje odraslega med odraslimi. Družba mladostniku omogoča, da preskuša različne vzorce socialnega vedenja, in mu kaže odziv drugih na to vedenje. Mladostnik se lahko tako ocenjuje v ogledalu, ki mu ga s svojimi

reakcijami držijo vrstniki. Med njimi se nauči voditi, slediti in sodelovati. Z njimi tekmuje in se z njimi primerja. Ob njih se uči prenašati poraze in spozna, da se mora potruditi, če hoče biti uspešen. To je nekakšen socialni trening, končni rezultat pa mora biti ustvarjalno zadovoljujoče in ubrano sožitje z drugimi (Žmuc – Tomori 1983: 118 – 119).

Alkohol

Alkohol je stalnica življenja v Sloveniji. Mnogi se z njim srečajo že v obliki alkoholizma v družini. Med mladimi je močno razširjena miselnost, da je potrebno vsak dogodek obeležiti s pitjem alkohola. Rojstni dnevi, martinovo, novo leto, konec šolskega leta, valete, mature... Tovrstna miselnost izhaja iz družine. Starši prav tako pogosto različne dogodke proslavijo s pitjem alkohola. Pomembni pa niso samo dogodki, mnogo očetov si po napornem dnevu v službi privoščijo pivo. To je nagrada za njihovo delo. Mladi tako že zelo zgodaj dobijo sporočilo, da je alkohol nekaj, kar si zaslužiš, ker si bil priden in je nekaj, kar nam prinaša zadovoljstvo in užitek.

Uživanje alkohola med mladimi je močno razširjeno. S sprejetjem Zakona o omejevanju porabe alkohola leta 2003 se je mlade zaščitilo pred agresivnim ponujanjem alkoholnih pijač, kljub temu pa je še vedno prisoten pojav množičnega pitja alkoholnih pijač in opijanja (Ramovš 2007: 126). V raziskavi pitja med mladimi so ti kot vzroke za pitje navajali: prilagajanje in podrejanje družbi, slabo komunikacijo in odnose v družini, dolgčas, dviganje samozavesti, način zabave, težave in neuspeh v šoli, beg iz vsakdanjosti, neizpolnjen prosti čas, radovednost, iskanje užitka... (prav tam: 163).

Domneve o vzrokih so razdeljene med osebne dejavnike in dejavnike v socialnem okolju. Prevladujejo socialni in okoljski, za katere domnevamo, da imajo pri mladih največjo težo. Vzorci socialnega okolja oblikujejo osebnost mladega človeka, da svoja stališča in vedenjske vzorce prilagaja okolju. Čim bolj pa ima mlad človek svojo osebnost prilagojeno okolju, tem bolj postaja sam žarišče za podpiranje in širjenje teh stališč in vedenjskih vzorcev. To je negativen začaran krog slabega okoljskega vpliva na mlade (prav tam: 164).

Na osnovi podatkov pridobljenih v raziskavi Ramovš (prav tam: 164- 166) izpostavlja še naslednja spoznanja:

- velika ponudba alkohola in lahka dostopnost do njega in pitju naklonjeno socialno okolje oblikujejo pivske vrstniške družbe mladih

- več kot polovica fantov, ki čezmerno pijejo, ima očeta alkoholika, več kot polovica mladih, ki prekomerno pijejo, pa ima vzor alkoholizma pri svojih starših
- pitje alkohola stopa v ospredje kot bistvena sestavina in oblika zabave
- veliko pitja se dogaja v neposrednem šolskem, delovnem in življenjskem okolju mladih
- s čezmernim pitjem pogosto sovpadajo tudi druge oblike omamljanja in zasvojenosti.

Izpostavljeno pa je tudi zelo pomembno dejstvo, da mlad človek zelo težko ostane pri neškodljivem pitju. Vzroki so v nedozorelem organizmu, ima neizoblikovana stališča in delovne navade, je redno izpostavljen veliki in agresivni ponudbi pitja v okolju, v vrstniški družbi so norme nakonjene pitju in omamljanju prav tako pa je pitje mladih statusni simbol in obredna rutina pri druženju mladih.

Droge

Mladostnik svoj odnos do drog razvije na enak način kot do alkohola. Najbolj pogoste droge poleg alkohola in cigaret med mladimi so marihuana, skunk, ekstazi. Ali bo mladostnik poskusil droge, je odvisno predvsem od njegovih vrstnikov. Mladostniku se lahko hitro zgodi, da bo zaradi želje po pripadnosti in spoštovanju popustil in prevzel identiteto skupine, kateri želi pripadati.

Odnos mladih do droge temelji na njenem simbolnem pomenu in bolj kot njihova kemična sestavina je zanje pomembna tudi njena simbolična sporočilnost. Okrog te se spleta tudi raznolikost motivov, s katerimi droga mlade privlači. Droga je lahko simbol poguma in drznosti, upora, neodvisnosti in odraslosti, je sredstvo, ki prinaša vznemirjenje in možnost intelektualnega raziskovanja samega sebe in obstoječega sveta. Tesno je povezana z imidžem, ki v nobenem življenjskem obdobju ni tako pomemben za lastno samospoštovanje kot v adolescenci (Marinč 1999: 19).

Tomori (1995: 50 – 62) meni, da je uživanje drog napačna pot do pravega cilja, ki pa do njega nikoli ne pripelje. Mladi z drogo poskušajo ublažiti občutja potrnosti, žalosti. Droga ima lahko vlogo samokaznovanja in jim prinaša tveganje samouničenja, ki je za njih še kako privlačno. Tveganja, ki so povezana z uživanjem drog, se prej ali slej začnejo kazati na vseh področjih mladostnikovega življenja.

Odklonsko vedenje

Poštrak (2007: 150 – 152) pravi, da je definicija prestopniškega vedenja mladih problematična. Vzrok vidi v dejavnikih in razlogih, ki jih je veliko, poleg tega pa je za njih značilno medsebojno učinkovanje. Koncept dejavnikov tveganja, ki ga izpostavi predstavlja ključne točke in vidike, ki opredeljujejo strategije ravnanja ali strategije preživetja nekega mladostnika.

Dejavniki prestopniškega vedenja so:

- **Spol:** raziskovalci ugotavljajo razlike med spoloma, prestopniško vedenje naj bi bilo značilno predvsem za fante.
- **Gmotne razmere in izobrazba staršev:** mnogi raziskovalci menijo, da naj bi bilo prestopniško vedenje povezano z nižjimi sloji, vendar raziskave dokazujejo nasprotno. Poštrak (prav tam) dodaja, da smo ljudje samozavedujoča se in samoreflektirujoča se bitja, izbiramo lahko med različnimi možnostmi. To pomeni, da ne moremo domnevati, da bo nek mladostnik zaradi pomanjkanja materialnih dobrin te ukradel. Številne raziskave pa opozarjajo na velik razkorak med kulturo delavskih otrok in šolsko kulturo, ki se opira na vsebine srednjih slojev. Učitelji so pogosteje kritični do vedenja in govorjenja otrok iz nižjih delavskih slojev. Ti otroci so prav tako pogosto prikrajšani za mnoge prostočasne in obšolske dejavnosti, za katere je treba plačati. Otroci tako pogosto razvijejo negativen odnos do šolske avtoritete. Mladostnik, ki šolski prostor dojema kot sovražen, nastrojen proti njemu, bo prosti čas dojemal drugače kot mladostnik, ki se v šolskem okolju počuti varnega in ga dojema kot ustvarjalni prostor vzgoje in izobraževanja. Slednji ga bo doživljal kot dodatno razsežnost v okviru obšolskih dejavnosti, prvi pa kot nasprotje šolskega časa.
- **Družina:** velik pomen za mladostnika ima odnos, ki ga je razvil s svojimi starši. Ustrezni odnosi pomenijo, da otrok pri starših čuti oporo in varnost. Ti občutki so prisotni tudi, ko je v družbi s svojimi sovrstniki. Otroku, ki ima s starši odnos poln nasilja in zlorab, prosti čas predstavlja čas, v katerem se spočije ali pa čas, v katerem manifestira svoje stiske. Tovrstne manifestacije so lahko ogrožujoče za mladostnika in za njegovo okolico (uporaba omamnih sredstev, vandalizem...).
- **Doživljanje šole in šolski uspeh:** mladostnik, ki ima slab učni uspeh in se v šoli ne počuti dobro, ima več možnosti za prestopniško vedenje.

Tveganja, s katerimi se mladostnik sooča med preživljanjem svojega prostega časa, lahko predstavljajo na njegovi življenjski poti veliko oviro. Kako se bo soočil z vsemi tveganji, je odvisno od vseh dejavnikov, o katerih sem govorila do sedaj. Odvisna so od njegovih izkušenj

iz družine, od njegove samopodobe in opremljenosti, od razvitosti njegovega družbenega in osebnega jaza... Vsota vseh teh dejavnikov ga bo varovala ali pa potisnila na pot, na kateri se bo moral sam učiti o sebi in svojih dejanjih. Veliko se jih žal na tej poti tudi izgubi.

1.7 SUBKULTURE

Prvi vtis, ki ga dobimo ob omembi subkultur, so podobe punkerjev, metalcev, skinheadov... Pogosto se povezujejo z agresivnim vedenjem, popivanjem, drogami in drugimi negativnimi prizvoki, ki pri odraslih vzbujajo neodobravanje in kritike. Pomen, ki bi ga rada tukaj izpostavila, je globlji. Seveda ne smemo zanemariti omenjenih vidikov odklonskega vedenja vseeno pa bi se osredotočila na pomen, ki ga subkultura in pripadnost njej predstavljata posamezniku.

Mike Brake (1984: 15) je trdil, da so subkulture pravzaprav poskusi razrešitve kolektivno izkušenih problemov, ki se porajajo iz protislovij družbene strukture, in da subkulture porajajo oblike kolektivne identitete, iz katere je mogoče doseči individualno identiteto, ki ni določena z razredom, izobrazbo in poklicem. Ta rešitev je začasna, ni stvarna, je zgolj razrešitev na kulturni ravni.

Terminologija se ukvarja s tremi pojmi: mladinska kultura, mladinska subkultura in kontrakultura (Ule, Miheljak 1995: 37 – 38). Mladinska kultura predstavlja komercialno dostopno in nezahtevno vsakdanjo zabavo večine mladine, ki pripadajo vsem družbenim slojem. Subkultura zajema mladinske kulture delavskega razreda, nižjih družbenih slojev in marginalnih skupin, kontrakultura pa gibanja mladih iz srednjih slojev, ki so se upirali meščanski kulturi, porabništvu in naivni veri v napredek, tehnologiji in razumnosti trga.

Javni skupinski stili so tisto, kar daje mladinskim kulturam avtonomnost njihovega sveta. Z njimi presegajo nacionalne, slojne, razredne in tudi generacijske meje. Ko govorimo o skupinskih stilih, ne mislimo samo na posamezne skupine mladih in njihovo vedenje, ampak tudi na vzorce vedenja, imidža, govora, ki si jih medsebojno lahko prilastijo različne skupine mladih.

Ule (1995: 44 – 47) pravi, da je za mladinske stilne oblike danes značilno poudarjanje samostojnosti mladih ljudi. Univerzalno sporočilo je zagovor načelne dostopnosti do porabniškega blaga, spolnosti, mode, svobodnega oblikovanja prostega časa... Kljub njihovi

univerzalnosti pa so le prehodne narave, obvladujejo prehod od mladosti k odraslosti in hkrati spreminjajo mlade ljudi.

Medosebni stiki v mladinskih scenah so intimni in intenzivni, niso pa trajni. Za mnogo mladih ljudi so življenjskega pomena, vendar pa jim ne zagotavljajo kontinuitete v njihovem razvoju. Ločimo dve vrsti mladih, ki se priključijo neki mladinski sceni. Prvi so tisti mladi, ki so dovolj močni, da sami iščejo izhod iz groženj nezaposlenosti, neprimerne izobrazbe. Za njih so osebno produktivne. Drugi pa so mladi, ki se sceni pridružijo, da bi v njej preživeli svoj prosti čas. Ti se hitro ujamejo v pluralizem življenjskih stilov, ki mu jih posamezne mladinske kulture oglašujejo.

1.7.1 STILNO – SCENSKA OKOLJA MLADIH

Raziskovalci (Ule, Mihelj 1995: 45) ugotavljajo pet poglobitvenih in prevladujočih stilno – scenskih okolij mladih, ki predstavljajo odzive na pritisk k individualizaciji življenjskih stilov in s tem tudi pritisk k individualiziranju družbenih problemov.

- **Telesnost in akcijo poudarjajoče mladinske scene:** mladi, ki v njih sodelujejo, svoje življenje usmerjajo proti sovražnemu svetu odraslih. To so skupine nogometnih navijačev, motoristov, militantne skupine, skinheadi, neonacisti. Preizkušajo se v agresivno- telesnih dejavnostih, zanje pa so značilni občutki praznine, zasičenosti... Mladostniki se organizirajo v skupine, za katere je značilen močan občutek pripadnosti, vsakdanje srečevanje članov, trdno članstvo, pojavljanje v javnosti in na javnih mestih. Mladi, ki pripadajo tovrstnim scenam, pogosto zgodaj pustijo šolo in dajo prednost delu, izhajajo iz nižjih socialnih slojev, hitro zapustijo izvorno družino in imajo zgodnje seksualne zveze. Dekleta so v izrazito podrejeni vlogi. Veliko vlogo imajo mediji in glasba (hard rock).

- **Alternativne mladinske scene:** za njih so značilni prepoznavni koncepti in programi. Bistvo je iskanje pravega življenja (fantazije in utopije, iskanje naravnih in enostavnih življenjskih oblik, solidarnost, strategije preživetja...). Dekleta in fantje so enakopravni, avtentičnost in spontanost pa imata enak pomen kot iskanje smisla življenja. Pri njih ni več sovraštva do tehnike in tehničnega napredka.

- **Religiozno- spiritualne mladinske scene:** tukaj gre za duhovno - religiozna ali okultno-magična gibanja. Gre za umik posameznika v njegovo notranjost, njegovo osebno transformacijo. Za te scene je značilno zavračanje medijev, zaželena pa je glasba kot ozadje za meditacijo in kultura literature, ki predstavlja zaščito pred nevarno sedanostjo.

- **Manieristično- postmodernistična mladinska scena:** pripadniki te scene so mladi, urbani, podjetni povzpetneži, ki se jim reče tudi yuppiji. So ambiciozni, komunikativni in hočejo iz življenja potegniti le najboljše. Prepoznavni so preko zunanjih znakov: obleka, frizura, modni dodatki, žargon. Mediji imajo pri njih veliko vlogo, saj pravila za svoje obnašanje in videz dobijo v filmih, glasbi, video- sceni in časopisih.

- **Institucionalno integrirane scene:** predstavniki te skupine imajo tradicionalen vzorec vrednostnih, življenjskih in delovnih orientacij. Gre za skupino nevpadljivih in heterogenih mladih, ki težijo k varnosti in imajo dokaj jasne predstave o kasnejšem življenjskem poteku in poklicu. Vezi v družini so brezkonfliktne, njihov prosti čas pa kontrolirajo in oblikujejo odrasli (gasilci, planinci, plesne šole...). Svoj položaj doživljajo kot nedorasel, mladost pa kot podaljšano otroštvo oziroma predstopnjo odraslosti. Pustijo, da jih vodijo in usmerjajo odrasli, istočasno pa si želijo čim prej odrasti.

Mladost je družbeno uravnavaano življenjsko obdobje prehoda posameznika iz otroštva v odraslost. Toda ta prehod ni samo stvar posameznika. Je tudi življenjsko področje, ki združuje mlade v generacijsko socialno enoto – mladino, in življenjsko področje, ki mladim ljudem omogoča primerjavo in izmenjavo izkušenj, posploševanje kulturnih vzorcev, zlasti še vzorcev mladinske porabe in preživljanja prostega časa – mladinski svet. Moratorij mladosti ni le zadeva vsakega posameznika, temveč je tudi poseben socialni prostor, kjer se mladi ljudje združujejo in na poseben način oblikujejo, pri tem pa tudi sami ustvarjajo posebne oblike kulture, preživljanja prostega časa in zabave. Danes velja že za trivialno ugotovitev, da je mladina generacijska skupina, ki je iz obdobja med otroštvom in odraslostjo ustvarila svoj lasten svet, ki ga odrasli ne morejo po svoje usmerjati, nadzorovati ali si ga prisvajati (Ule, Mihelj, 1997: 35).

Vse kar je bilo pred leti samoumevno in pričakovano, danes ni več. Mladi danes načrtno usmerjajo svojo življenjsko pot. Prehodi, ki so neke vrste logično zaporedje, so sicer še vedno nadzorovani s strani staršev, institucij, vendar ima individualna presoja posameznika vedno večji pomen in tudi veljavo. Kljub večji individualnosti pa se posamezniki soočajo z vedno večjimi implicitnimi socialnimi pritiski. Obdobje šolanja je vedno daljše, kar pomeni, da mladi vedno kasneje vstopajo na trg dela. Kot prvi iskalci zaposlitve so ogroženi zaradi neizkušenosti. Iz teh razlogov se soočajo z brezposelnostjo in ekonomsko odvisnostjo od svojih staršev. Ob pisanju teh dejstev pa se mi postavlja pomembno vprašanje, ki zadeva mlade, v obdobju adolescence. Kako naj bodo optimistično zagledani v svojo prihodnost, če

jih že takrat soočamo z vsemi omenjenimi pristiski? Če mlad človek ve, da kljub temu, da hodi v šolo, ne bo dobil službe, se ne bo mogel odseliti od svojih staršev... in poleg tega sploh ne ve, kaj si želi in kdo je? Če vsemu temu dodamo k mlademu človeku še družino, v kateri so pogosti konflikti in nerazumevanje, dobimo podlago za življenjsko pot, na kateri se lahko ta mlad človek izgubi.

1.8 POMEN SOCIALNEGA DELA PRI AVTOAGRESIVNEM VEDENJU

Socialno delo ima lahko različne pomene pri avtoagresivnem vedenju, bodisi v smislu preventive bodisi v smislu konkretne pomoči mladostniku in njegovi družini, ki se samopoškoduje.

1.8.1 PREVENTIVNO SOCIALNO DELO

Preventivno delo deluje le, če zajema vse, ki so vključeni v življenje otrok in mladostnikov. To so skupine ljudi, ki odločajo o pogojih in možnostih življenja ter razvoja otrok in mladostnikov (starši, vzgojitelji, učitelji, strokovnjaki z različnih področij). Če vemo, kaj vse vpliva na avtoagresivno vedenje otrok in mladostnikov, se lahko spoprimemo z vzroki za to vedenje (Žagar 1991, v Rajgelj 2001: 61 - 62).

Primarna preventiva

Na tem področju je naloga socialnega delavca, da poskuša preusmeriti avtoagresivne težnje v konstruktivne dejavnosti. Sama primarna preventiva zajema široko paleto ukrepov vseh strok, ki usmerjajo posameznika v kvalitetnejše in polnejše življenje. Socialni delavec lahko deluje na različne načine: preko mladinskih delavnic, delavnic za pozitivno ali negativno samovrednotenje... Cilj tovrstnih dejavnosti je zagotoviti varnejše, neškodljive in neogrožujoče načine za zadovoljevanje teh motivov. Pri mladih se spodbuja razvijanje zdravih alternativ za izpolnitev potreb po vznemirjenju, potrditvi, pripadnosti s poudarkom razvijanja zdravega samopotrjevanja, utrjevanju identitete, spodbujanje zdravega načina življenja...

Sekundarna preventiva

Sekundarna preventiva je usmerjena na posameznike, ki so iz različnih razlogov še posebno ogroženi in s tem podvrženi avtoagresivnem vedenju. Običajno so to mladostniki, ki nimajo samozaupanja, se ne znajo uveljaviti na zdrav način in ne zmorejo obladovati neugodno doživljanje, nimajo pozitivne samopodobe, se bojijo zavrnitve za njih pomembnih oseb... Pogosto so ti mladi že poskušali storiti samomor ali pa so razvili katero od oblik avtoagresivnega vedenja. Sekundarna preventiva je zato usmerjena v spodbujanje konstruktivnih dejavnosti, ki dajejo možnost pozitivne potrditve.

Terciarna preventiva

Pri terciarni preventivi gre največkrat za neposredno reševanje življenja osebi, ki se je z avtoagresivnim vedenjem ali dejanjem spravila v smrtno nevarnost. Usmerjena je na vsa področja njegovega življenja, na družino, ožji in širši socialni krog... Poudarek pri delu je na celostnem razumevanju problema – problem kot socialen pojav, subjektivni in objektivni dejavniki.

S podobnimi oblikami preventive se srečujemo tudi pri preprečevanju samomora. Zdi pa se mi pomembno izpostaviti dejstvo, ki ga izpostavljajo avtorji raziskave o varni vožnji. Knjiga »Varna vožnja: obvladovanje tveganj in nevarnih življenjskih slogov v prometu« (Grebenc *et al.* 2008: 95) opozarja, da moramo koncepte preventive postaviti na način, ki bo omogočal postavljanje konkretnih in merljivih ciljev. Področja delovanja je potrebno postaviti bolj jasno in konkretno. Jasno moramo definirati ciljno populacijo, pri delu z njo moramo biti usmerjeni v njene značilnosti in potrebe, postaviti moramo jasne koncepte dela, operacionalizirati moramo cilje.

Tudi pri načrtovanju preventive v prometu delujemo na treh ravneh in lahko obe obliki prevencije med sabo povežemo. Prva je preprečevanje dogodkov – oseba, ki vozi ne pije; druga raven predstavlja zmanjševanje škode in skuša mlade že vnaprej usmeriti, da pomislijo na posledice – organiziran prevoz z zabave; tretja raven pa pomeni popraviljanje škode.

Metode dela določajo skupine uporabnikov, s katerimi imamo opraviti. Flaker (2003, v Grebenc *et al.* 2008: 100) pravi, da se pri delu ne smemo zanašati na vnaprej kodirane metode, temveč jih je potrebno prilagajati konkretni situaciji in jih glede na situacijo vedno znova postavljati. Glede na to, da delujemo v nepredvidenih in nepredvidljivih situacijah, kjer sta potrebna inovacija in ustvarjalno reševanje razmer, mora biti temeljno načelo delovanja usmerjenost v potrebe in značilnosti skupin in posameznikov, s katerimi se srečujemo pri konkretnem delu. Naša drža pa mora biti pri tem nepokroviteljska, usmerjena v konkretno in v pridobivanje izkušenj in vednosti, ki odpirajo možnosti in večajo izbire (prav tam).

1.8.2 SOCIALNI DELAVEC V PROCESU POMOČI

Kakšno vlogo bo imelo socialno delo, je odvisno od socialnega delavca in njegovih lastnosti, kvalitete ter znanja, ki ga zna prenesti v prakso socialnega dela. Menim, da so lastnosti socialnega delavca pri delu z mladimi, ki se samopoškodujejo, bistvenega pomena. Socialni delavec, ki ne sledi kodeksu etike in moralnim načelom, ki ne izpopolnjuje svojega znanja, lahko s svojo reakcijo pri mladostniku naredi še večjo škodo. Te lastnosti pa niso pomembne samo za socialne delavce, ampak za vse, ki so pri svojem delu v kontaktu z mladimi. Velik pomen lastnostim socialnega delavca in ostalim pedagoškim delavcem dajem zato, ker sem sama imela negativno izkušnjo s šolsko psihologinjo in učitelji v srednji šoli. Njihova neprimerna reakcija je v meni sprožila še večje občutke krivde in sramu. Iz tega razloga bi se v nadaljevanju posvetila lastnostim, za katere menim, da bi jih morala oseba, ki dela z mladimi, ki se samopoškodujejo, imeti.

Osmi člen Kodeksa etike socialnih delavk in delavcev pravi:

Socialna delavka/delavec pri delu z uporabnikom ne sme v nobenem primeru žaliti njegove osebe, njegovih stališč, njegovih vrednot ali njegovega čustvenega doživljanja. Če je potrebno, pa mu lahko pove svoje mnenje o tem in ga opozori na morebitno neprimernost njegovih dejanj ali namenov oziroma na njihove posledice. (Kodeks etike socialnih delavk in delavcev Slovenije)

Sama menim, da je to eden izmed najpomembnejših členov Kodeksa in ravnanje, ki bi se moralo udeleževati v praksi socialnega dela. Socialni delavec, ki spoštuje posameznikovo osebnost in njegova čustva, svoje delo opravlja strokovno in v korist posameznika. O tem, kako pomembna je primerna prva reakcija osebe, ki izve za samopoškodovanje, sem pisala že v prejšnjem poglavju. Maja Glonar Vodopivec, ki ima dolgoletno prakso z delom z mladimi, ki se samopoškodujejo, je v nekem intervjuju povedala:

Mladostniku rečemo, da nas skrbi zanj, da nam ob takih izjavah ni vseeno, moramo mu prisluhniti in se poskušati vživeti v njegova čustva. Ugotoviti je treba, kaj ga najbolj vznemirja, ali je že kaj prej doživel kaj podobnega, za kako intenzivno razmišljanje gre. Na začetku je torej najpomembnejši odkrit pogovor. (<http://www.viva.si/Psihiatrija/106/Intervju-Maja-Glonar-Vodopivec-dr-med-spec-klini%C4%8Dne-psihoterapij>)

Pojem spretnosti pomeni:

Spretnost je uspešna uporaba rok, znanja, talentov, osebnosti ali virov. Spretnosti socialnega delavca vključujejo uspešnost v komuniciranju, prepoznavanju problemov in sposobnost ocene uporabnikove sposobnosti za delo, povezovanje potreb z viri, pridobivanje virov in spreminjanje struktur (Barker 1995, v Milošević Arnold, Poštrak 2003: 121).

Milošević Arnold in Poštrak (2003: 121 – 122) v Uvodu v socialno delo navajata spretnosti, ki jih opredeljuje Ameriško društvo socialnih delavcev in so pomembne za opravljanje profesionalne vloge, ki jo socialni delavec mora imeti:

- spretnost poslušanja drugih z razumevanjem in namenom,
- spretnost oblikovanja in vzdrževanja profesionalnega odnosa pomoči in uporabe svoje osebe v tem odnosu,
- spretnost opazovanja in interpretiranja verbalnega in neverbalnega vedenja in uporabe teorije osebnosti in diagnostičnih metod,
- spretnost angažiranja uporabnikov v prizadevanja za rešitev njihovih problemov in za vzbujanje zaupanja,
- spretnost pri obravnavi občutljivih čustvenih vprašanj na neogrožujoč in suportiven način,
- spretnost pri iskanju inovativnih rešitev za uporabnikove potrebe,
- spretnost pri odločanju o potrebi po sklenitvi terapevtskega razmerja in o načinu, kako to narediti,
- spretnost pri posredovanju in pogajanju med partnerji, ki so v konfliktu,
- spretnost pri zagotavljanju storitev v povezavi z drugimi organizacijami,
- spretnost pri intepretiranju ali sporočanju socialnih potreb javnosti ali zakonodajnim telesom, da bi se našli ustrezni viri.

Avtorja (prav tam) dodajata še, da je splošna značilnost vseh navedenih spretnosti, da so usmerjene predvsem na delo s posameznim primerom, ki prevladuje v praksi. Ta oblika dela pa nedvomno prevladuje tudi pri delu z mladimi, ki se samopoškodujejo.

Lastnosti socialnega delavca sestavljajo njegovo **strokovno znanje, osebnostne značilnosti in etičnost.**

Strokovno znanje je znanje, ki ga socialni delavec pri svojem delu potrebuje in je odvisno od področja oziroma institucije, v kateri dela, od problemov, s katerimi se srečuje pri delu, od

ljudi, s katerimi dela in od profesionalnih vlog, ki so od njega pričakujejo. Gre za znanja kot so: teorija in raziskave o posamezniku, družini, mali skupini; teorija in raziskave o socialnih problemih; teorija in raziskave za razumevanje in intervencije na področju zdravja, duševnega zdravja in zlorabe substanc; znanje o procesih, ki so povezani z jasno in natančno komunikacijo in še mnoga druga. Pomembno je, da socialni delavec svoje znanje nenehno dopolnjuje in povečuje njegov obseg, saj je temelj strokovnega znanja tudi dobro splošno znanje in razgledanost socialnega delavca. (Milošević Arnold, Poštrak 2003: 123)

»Socialni delavec mora najprej dobro poznati sebe, da lahko spoznava in razume druge ljudi. Osebnost strokovnjaka je torej eno temeljnih »orodij« v procesu pomoči.« (Milošević Arnold, Poštrak 2003: 123 – 124) **Empatija, spoštovanje in avtentičnost** so tri kvalitete, ki jih navaja Barry Cournoyer (1996, prav tam) in jih socialni delavec mora imeti, da lahko osvoji spretnosti, ki so potrebne za kvalitetno opravljanje strokovnega dela.

David Howe (2008: 8, lasten prevod) govori o socialnem delavcu, ki ima razvito čustveno inteligenco. Izraz čustvena inteligenca pomeni spretnost socialnega delavca, da razume kakšen pomen imajo čustva ter kako lahko vplivajo na naše vedenje in misli. Čustva zna prepoznavati pri sebi in pri drugih ljudeh, jih zna obvladovati, razvijati... Čustvena inteligenca pomeni, da posameznik:

- prepozna svoja čustva in jih zna tudi opazovati,
- zaznava čustva drugih ljudi in se zna na njih primerno odzvati,
- zna čustva obrazložiti in s tem omogočiti napredek,
- razume in analizira svoja čustva ter čustva drugih ljudi, zlasti pri izražanju mnenj,
- zna obvladovati in uravnavati svoja čustva in čustva drugih ljudi
- je sposoben sodelovati v odnosih z drugimi ljudmi.

O tem, kakšen naj bi bil socialni delavec, je veliko govora. Tako v javnosti kot tudi v stroki. Dejstvo je, da ne more biti univerzalen. Vsi smo ljudje z lastnimi izkušnjami, lastno resnico, kapricami, željami... Sama menim, da lastnosti, ki so pomembne, vključuje in izpostavlja tudi sam jezik socialnega dela. Gre za jezik, ki je pozitiven in ga posebljajo koncepti socialnega dela. Več o konceptih kasneje. Rada bi izpostavila besede, za katere menim, da morajo biti del naše zavesti pri strokovnem delu z vsemi ljudmi.

To so: delovno zaveznitvo, dialog, dogovor o sodelovanju, družinska resničnost, filigranski proces soustvarjanja moči in smisla, izkušnja moči, jezik možnega, jezik sodelovanja, jezik

soustvarjanja, osebni jezik, kompetentnost uporabnika, moč okrevanja, odpoved temu, da ne verjamemo, soustvarjanje rešitev, sopotnik, pomagajoči odnos, pravica do resničnosti, sočutje, so – prisotnost, soustvarjanje dobrih izidov, moči, novih možnosti...

Socialni delavec, ki sledi tem besedam, lahko omogoči mladostniku izkušnjo, ki jo potrebuje. Izkušnjo, da so vsa njegova čustva resnična, omogoči mu, da je v svetovalnem procesu enakovreden sogovornik, da je pomemben. Sporoča mu da je, in da ima moč, da preneha s svojim vedenjem.

O »vsemogočnosti« psihoterapevtov se v knjigi »*Zablode psihoterapije*« sprašuje avtor Jeffrey Masson (2007: 27 – 33). Sam meni, da je psihoterapija oblikovana tako, da terapevt, kljub svoji prijaznosti, v terapevtskem odnosu prizadane pacientovo dostojanstvo ter zmanjša samostojnost in svobodo osebe, ki pri njem išče pomoč. Z drugimi besedami, psihoterapevt s svetovalnem odnosu, ne odstopa od svoje moči in je ekspert za svoje znanje ter ekspert za življenje svojega pacienta. Avtor (prav tam) v nadaljevanju opozori tudi na neprimernost termina pacient. Pojmuje ga kot izraz, ki je pokroviteljski in ima lažni medicinski prizvok. Terminu klient sicer manjka medicinski pomen, vendar pa nenaravno poudarja vzvišen odnos do osebe, ki išče pomoč.

Imam nekaj predlogov o tem, kako bi lahko ljudje živeli brez psihoterapije ali psihiatrije. Ena možnost so skupine za samopomoč, ki so brez vodij in se ogibajo avtoritarnih struktur, kjer ni denarnih izmenjav, ki niso osnovane na verskih načelih – kar je slabost pri anonimnih alkoholikih in podobnih skupinah, saj vseh članov ne zanimata duhovnost ali religija – , in v katerih so se vsi srečali s težavo, o kateri se pogovarjajo. Vem, da je nekaterim ženskam, ki so bile spolno zlorabljene, pomagalo, da so se srečale z drugimi ženskami, ki so preživele enako nasilje, in se pogovarjale o svojih izkušnjah, uspešnem nadaljevanju življenja, politiki ali tudi samo o svojih občutkih. Predvsem potrebujemo več dobronamernih prijateljev in manj strokovnjakov (Masson 2007: 33).

1.8.3 PROCES POMOČI MLADOSTNIKU, KI SE SAMOPOŠKODUJE

Socialni delavec ima v skupnem procesu reševanja problema zelo pomembno vlogo. Pomembno je, kakšen je njegov osebni pristop in kakšen način dela bo izbral. Način dela mora znati prilagoditi mladostnikovim potrebam in čustvenemu stanju, v katerem je. V tem

konteksu lahko izpostavim **emsko** in **etsko**. Canals (1995, v Poštrak 2003: 8) je oba pogleda uporabil v antropologiji, lahko pa jih uporabimo tudi v socialnem delu.

Emski pogled predstavlja pogled »od znotraj«, torej v našem primeru pogled mladostnika, ki se samopoškoduje.

Etski pogled pa je pogled »od zunaj« oziroma pogled socialnega delavca.

Tukaj bi rada izpostavila še eno pomembno dejstvo. Tudi socialni delavec ima lahko emski pogled enake izkušnje, s katero se trenutno sooča uporabnik. Svoj pogled lahko vključi v svetovalni proces in tudi na tak način podpre uporabnika pri reševanju problemov. Njegova lastna izkušnja mu omogoči, da ga bolje razume, saj ve kaj, preživlja, s tem pa se poveča tudi njegova empatija.

Socialno delo ima mnogo definicij, ena izmed splošnih, a še vedno dovolj natančnih, pa se glasi: »socialna delavka ali delavec skupaj, družno z uporabnikom soustvarja nove možnosti, nove okoliščine za bolj kvalitetno življenje« (Milošević Arnold, po Poštrak 2003: 4).

V nadaljevanju se bom osredotočila na načela (Čačinovič Vogrinčič 2006: 17 – 21), ki jih socialni delavec preko dela vpelje v proces pomoči mladostniku in njegovi družini. Nekatere sem že omenila, sledi pa jih še nekaj. Koncepti in načela poudarjajo jezik socialnega dela, ki je pozitiven, način dela, ki ohranja človekovo dostojanstvo in enkratnost, spoštuje njegovo doživljanje in čustva. Vsi ti elementi so pomembni pri delu z mladim človekom, ki se samopoškoduje, pomembni pa so tudi pri delu z mladostnikovo družino, ki se vključi v proces pomoči.

Načelo interpozicije predstavlja vlogo socialnega delavca, ki mu omogoča spreminjanje bližine in oddaljenosti, empatijo in sočutje.

Socialnoekološko načelo govori o največjem možnem aktiviranju naravne socialne mreže, pri čemer socialni delavec uporabniku, ki nima nosilne mreže za svoje življenje, pomaga le to oblikovati v naravnem socialnem kontekstu.

Načelo pogajanja je Luusi poimenoval »kraljevska pot« reševanja kompleksnih socialnih problemov. Naloga socialnega delavca je vzdrževati proces oblikovanja sporazuma, uresničljivega dogovora o možnem. Ustvarjanje rešitev je strukturirano kot pogajanje, ki ga vodi socialni delavec, ki upošteva načelo interpozicije.

Načelo odpiranja problema dovoljuje socialnemu delavcu, da svojo nemoč podeli z udeleženi v problemu. Za pomoč se lahko obrne na njih ali na druge strokovnjake.

Samopoškodovanje je zelo kompleksen problem, ki zahteva temeljito in strokovno obravnavo. Socialni delavec, ki dela z mladostnikom, se mora zavedati te kompleksnosti in mora skupaj z njim raziskati vse segmente, ki so pripeljali do samopoškodovalnega vedenja in ugotoviti, kaj ga sproža. Delo mora biti usmerjeno v vse kar pri mladostniku spodbuja pozitivno samopodobo, sposobnost za konstruktivno izražanje agresivnosti in razvijanje zdrave agresivnosti, prepoznavanje čustev in njihovo primerno izražanje... Socialni delavec, ki bo v procesu pomoči mladostniku pomagal priti v stik z njegovo lastno ustvarjalnostjo, bo s tem vzpostavil in tudi ohranjal stik z mladostnikom, ki pa je za uspešno delo izjemnega pomena. Ko mladostnik v procesu pomoči zavrača pomoč, to pomeni, da socialnemu delavcu z njim ni uspelo vzpostaviti stika. Vzpostaviti stik z mladostnikom za socialnega delavca pomeni, da mu ta zaupa, verjame in si želi pomoči. Odnos med njima je definiran kot odnos, ki mladostniku daje pozitivne izkušnje, saj je v njem, kot sem že omenila, enakovreden sogovornik, ki je slišan. Gre torej za mladostnikovo osebno izkušnjo odnosa, v katerem doživlja spoštovanje, dostojanstvo in pomembnost.

Poleg podpore, ki jo nudi mladostniku, pa mora nuditi podporo tudi njegovi družini. Družina mora na novo definirati svoje odnose in se naučiti delovanja na način, da drug drugemu nudijo prostor, v katerem se vsak član lahko izrazi, da drug drugemu nudijo medsebojno podporo, ljubezen in spoštovanje. Samo v takem okolju se bo lahko mladostnik naučil sprejemanja samega sebe in svojih čustev, lahko bo razvil pozitivno samopodobo in se bo na konstruktiven način soočal s težavami v vsakdanjem življenju.

Glede na kompleksnost obravnavane teme si mi zdi primerno, da socialni delavec v proces pomoči vključi tudi druge strokovnjake. To velja zlasti v primeru, ko so mladostnikove samopoškodbe zelo resne in obstaja nevarnost samomora. Mladostniki, ki se samopoškodujejo, se sramujejo svojega dejanja in ga pogosto skrivajo tako doma kot tudi v šoli. Sama avtoagresivnost je namreč zelo kompleksen pojav, ki ima mnogo dimenzij in je splet bioloških, psiholoških, socialnih in kulturnih dejavnikov.

1.8.3.1 GLASBA KOT UMETNOSTNO IZRAZNO SREDSTVO

Glasba je imela oziroma še vedno ima zelo velik pomen v mojem življenju in tako ga je imela tudi pri samopoškodovalnem vedenju. Glasba nam omogoča, da se izrazimo, nas spravi v dobro voljo, pogosto pa se lahko na osnovi besedil z njo tudi poistovetimo. S pomočjo glasbe sem pogosto preživela najhujše trenutke v svoji mladosti, med svetovanjem, pa jo je

svetovalna delavka uspešno umestila v proces pomoči in mi jo predstavila kot pozitivno strategijo za premagovanje težkih trenutkov. Zato sem se odločila, da vidik umetnosti, zlasti vidik terapije z glasbo, vključim v diplomsko nalogo.

Socialni delavec lahko umetnostna izrazna sredstva uporabi kot dopolnilno orodje pri svojem delu. Uporaba umetnostnih izraznih sredstev ima vrsto pozitivnih vplivov na posameznika in sam proces pomoči, v katerem je soudeležen. Socialni delavec, ki se odloči za uporabo umetnostnih sredstev, omogoči posamezniku, da spozna dodaten način za soočanje s stiskami, ki jih doživlja in mu z njimi pomaga na poti do večje samostojnosti (Kustec, 2011).

Večino umetnostnih izraznih sredstev so začeli zelo intenzivno uporabljati v terapevtske namene na začetku 20. stoletja. Najdaljšo zgodovino oziroma tradicijo imajo gledališče (drama), likovnost in ustvarjalno pisanje, najkrajšo pa fotografija in video. Najbolj odmevna avtorja oziroma začetnika uporabe velike večine umetnostnih izraznih sredstev v terapevtske namene sta bila Sigmund Freud in Carl G. Jung. Večinoma sta jih uporabljala v psihoterapiji. Menila sta, da so posamezna umetnostna izrazna sredstva že sama po sebi terapevtska (zdravilna). Zato sta jih začela uporabljati v terapiji, kajti v medicini so se vse bolj zavedali, da zdravila ne morejo pozdraviti vseh bolezni. Od tod izvira še zmeraj zelo ukoreninjena uporaba umetnostnih izraznih sredstev v (psiho)terapevtske namene (prav tam).

Razne raziskave, ki so nastale v različnih psihiatričnih bolnicah, potrjujejo, da se pri tistih pacientih, ki so se udeležili glasbene terapije vsaj enkrat tedensko, pokaže po nekajtedenskih seansah znižanje anksioznosti in mišične napetosti, prav tako pa se pokažejo povečana samozavest, boljša samopodoba in občutek za verbalizacijo ter komunikacijo, večja motivacija za delo in zavest o lastnih čustvih.

(<http://www.radiostudent.si/article.php?sid=16010>)

Glasba ima na ljudi različen vpliv. Lahko nas spravi v jok, smeh, lahko nas potolaži, nas zabava, ima tradicijo in sega dolgo nazaj v zgodovino. Najdemo jo lahko povsod. Pogosto se ljudje poistovetimo z besedili, ker sovpadajo z našo trenutno življenjsko situacijo. To nam da občutek, da nas nekdo zunaj razume in da nismo sami, zraven si lahko tudi zapojemo in počutimo se bolje, saj smo del stiske s poslušanjem in petjem sprostili. Glasba tako postane instrument, s katerim se izražamo in sproščamo napetosti.

Warren (1993, v Čelik 2010: 31 – 32) pravi, da je glasbena terapija kot socialna dejavnost, katere rezultati so odvisni od vzpostavitve varnega okvira, ki omogoča udeležencem komunikacijo, poslušanje in sodelovanje, ter se odražajo v različnih oblikah: čustveni in telesni razbremenitvi, sproščenosti in nevtralizaciji stresa; izboljšanju samopodobe, samospoštovanja in samozavesti; izboljšanju komunikacijskih spretnosti; sposobnosti, ustvarjalno usmerjati lastno energijo; zmanjševanju stereotipnih, prisilnih, samodestruktivnih, agresivnih, razdiralnih in impulzivnih vedenj; izboljšanju ustvarjalnosti in širjenju domišljije; večjem zaupanju v lastno sposobnost vzpostavljanja odnosov z drugimi in iskanju pozitivnih načinov zadovoljevanja lastnih potreb; lažjemu usmerjanju na telo; bolj izurjenemu spominu in lažji koncentraciji; boljšemu zavedanju sebe, doživljanju drugih in okolja.

Glasbena terapija se je izkazala kot zelo učinkovita tudi pri ljudeh z diagnozo težke psihoze, bipolarni motnji, depresiji, shizofreniji, vedenjskim in osebnostnim motnjah, motnjah anksioznosti, raznih motnjah prehranjevanja, organskih motnjah in motnjah odvisnosti.

Socialni delavec lahko tako s pomočjo uporabe umetnostnih sredstev pomaga mladostniku, ki se samopoškoduje tako, da v proces pomoči, ki ga skupaj soustvarita vpelje glasbo kot strategijo, ki ima na avtoagresivno vedenje lahko velik in pozitiven vpliv. Prav tako je lahko glasba, ki je mladostniku všeč, socialnemu delavcu v pomoč pri vzpostavljanju stika, omogoči pa mu tudi, da preko glasbe bolje spozna mladostnika in njegovo duševno stanje.

2. PROBLEM

Samopoškodovanje je močno zaznamovalo mojo mladost. Iz tega razloga sem se odločila, da napišem diplomsko nalogo s študijo lastnega primera in si z njo skušam pomagati pri razumevanju svojega vedenja.

Pri pisanju me je zanimalo predvsem kaj mi je bilo v pomoč, kaj mi je pomagalo, da sem kljub vsemu vztrajala. Zanimalo pa me je tudi kateri dejavniki so mojo stisko krepili, kateri so sprožali samopoškodovalno vedenje, prav tako pa so me zanimali tudi dejavniki, ki so mi pomagali, da sem s samopoškodovanjem prenehala.

Moji raziskovalni vprašanji sta bili:

RV1: Kateri so bili dejavniki, ki so krepili mojo stisko in so posledično privedli do samopoškodovalnega vedenja?

RV2: Kako je potekal proces samopomoči, ki je vključeval tudi svetovanje v Svetovalnem centru za otroke in mladostnike?

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava, ki sem jo naredila, je kvalitativna saj jo sestavlja izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu. Vključuje besedne opise in pripovedi. Gradivo je obdelano in analizirano na besedni način brez uporabe merskih postopkov (Mesec 2007: 11).

Odločila sem se za študijo primera, ki je v socialnem delu definirana kot »pristop k raziskovanju pojavov, procesov in postopkov na področju socialnega dela s pomočjo proučevanja posameznih primerov socialnih problemov in pomoči v takih primerih, bodisi laične pomoči bodisi strokovne pomoči socialnega dela ... Na ta način torej lahko proočujemo posameznika v njegovem življenjskem okolju z vidika njegovih težav in stisk socialne narave, potreb po pomoči, samopomoči in interakcij v procesu pomoči... (prav tam: 50 – 51).

Študija primera, za katero sem se odločila je:

- glede na naravo ali raven posameznega primera je to študija posameznega primera postopka pomoči;
- glede na število proučevanih primerov je to študija singularnega primera saj proučuje en primer, ki je moj lastni;
- glede na vrsto empiričnega gradiva je študija kombinirana (gradivo sestavljajo lastni dnevniški zapisi, zapisi razgovorov na Svetovalnem centru, zapis življenjske zgodbe).

3.2 SPREMENLJIVKE

Spremenljivke, ki so me zanimale, so: moje doživljanje; družina; svetovalni proces; socialna mreža; šola; odklonsko vedenje; glasba in samopoškodovalno oziroma avtoagresivno vedenje. Tekom obdelave sem dodala še spremenljivke: oče, brat ter samopoškodovanje. V okviru spremenljivke samopoškodovanje sem združila kode vseh spremenljivk, ki so se nanašale na samopoškodovanje.

3.3 MERSKI INSTRUMENT

Študijo primera sem izvedla s pomočjo dnevniških zapisov¹, podoživljanja lastne izkušnje preko zapisa življenjske zgodbe in zapisov strokovne pomoči svetovalne delavke na Svetovalnem centru za otroke in mladostnike.

3.4 POPULACIJA

Populacijo predstavlja ena oseba, in to sem jaz.

3.5 ZBIRANJE IN UREJANJE PODATKOV

Podatke sem zbirala s pomočjo osebne izpovedi in zapisov.

Pri pisanju osebne izpovedi oziroma svoje življenjske zgodbe sem se skušala čim bolj poglobiti v lastno doživljanje v posameznih obdobjih življenja. Zapis sem uredila v obliki posameznih obdobj.

Zapisi predstavljajo dnevniške zapise, ki sem jih pisala med obdobjem samopoškodovanja, in zapis strokovne obravnave na Svetovalnem centru. Zapis sem zapisala s pomočjo svetovalne delavke, ki mi je svetovala v obdobju samopoškodovanja, in je kronološko urejen. V vseh zapisih sem zaradi lažjega branja in razumevanja spremenila imena vpletenih oseb ter določenih krajev, razen imen svojih družinskih članov. Na tak način sem skušala zagotoviti tudi načelo anonimnosti.

Vse zapise sem kronološko uredila. Vsak zapis namreč predstavlja nek del dogajanja. Iz tega razloga sem se odločila, da iz vseh zapisov sestavim celoto, ki omogoča celovit pregled in potek dogodkov. Kronološka ureditev mi je omogočila, da sem sestavila dogodke, ki sem se jih spominjala bežno, v celoto in jih med sabo povezala. Kronološki zapis ne omogoča popolnega opisa dogodkov, pripomore pa k razumevanju primera.

¹ Dnevniški zapisi so shranjeni in na voljo za ogled pri avtorici.

Tabela 3.5.1: Kronološki pregled ključnih dogodkov in obdobj

ČASOVNO OBDOBJE/DATUM	OPIS DOGODKOV
do decembra 1994	Opis družine, odnosov v družini.
december 1994	Smrt mame, opis pogreba.
december 1994 do oktober 1995	Začetki preprirov v družini, pogoste bolezni, očetovove težave z alkoholom.
oktober 1995	Selitev z očetom v ***.
oktober 1995 do september 1998	Opis življenja z očetom, odnosi s sovrstniki, uspeh v osnovni šoli, kulturno udejstvovanje, CSD Brežice.
september 1998	Selitev v Kranj k bratu, začetek šolanja na Srednji vzgojiteljski šoli.
september 1998 do september 1999	Prvi letnik srednje šole- občutek nesprejetosti.
september 1999 do marec 2000	Zanimanje za metal in stanizem, sprememba videza, druženje s Sanjo.
april 2000	Spoznam očetove podnajemnike ter njihove prijatelje.
maj 2000	Začetek zveze z Alešem, odtujitev od Kranja in šole, navezanost na Aleša in njegovo družino, prvi poskusi drog.
junij 2000	Aleša priprejo.
junij 2000 do avgust 2000	Obiskovanje Aleša v priporu, odtujitev od očeta in prepiri z njim, druženje z Manjo in Aleševim bratom Aleksom.
avgust 2000	Zlom Aleksa, moje prvo srečanje s samopoškodovalnim vedenjem pri Aleksu, prepir z Aleksom in Manjo, prva samopoškodba.
avgust 2000 in september 2000	Izguba Aleša, prepiri z očetom in bratom, bližajoča se poroka brata, začetek rednega samopoškodovanja.
september 2000	Odziv profesorice na ureznine, posvet pri psihologinji, začetek svetovalnega procesa na Svetovalnem centru.
19.9.2000	Prvo svetovanje; triažni pogovor, konstruktivne in destruktivne strategije.
5.10.2000	Drugo svetovanje; eksploracija, Jacobsonova mišična relaksacija, iskanje uspešnih strategij premagovanja večernih kriz.
7.10.2000	Prvi dnevniški zapis; občutki samote, želja po bližini neke osebe, želja po rezanju in smrti.
12.10.2000	Drugi dnevniški zapis; nihanja v razpoloženju, želja po normalnem življenju in družini.
15.10.2000	Tretji dnevniški zapis; stanje depresivnosti, želja po spremembi.
25.10.2000	Četrty dnevniški zapis; večerna kriza, občutki nemoči, zapuščenosti, sovraštvo do

	same sebe.
26.10.2000	Peti dnevniški zapis; občutek ujetosti, želja po begu.
6.11. 2000	Tretje svetovanje; samopoškodovalno vedenje se je pojavilo enkrat, raziskovanje uspešnih strategij, iskanje pozitivnega.
6.11 do 20.11.2000	Spoznala fanta Braneta in z njim začela zvezo.
20.11 2000	Četrto srečanje; ni bilo samopoškodovalnega vedenja, obiskovanje veroučne skupine, prepir z bratom.
12.12.2000	Peto srečanje; vsakodnevno rezanje, končala sem zvezo z Branetom, hudi prepiri z očetom, bližanje obletnice mamine smrti, vprašanje kje bom preživela praznike, iskanje pozitivnega, eksploracija, iskanje uspešnih strategij.
18.12.2000	Šesto srečanje; brez rezanja, upešno strategijo našla v gledanju televizije in pospravljanju, načrti za praznike, dogovori za naprej.
16.01.2001	Sedmo srečanje; izrazila sem zadovoljstvo nad preživetimi prazniki, brez rezanja in kriznih situacij, uspešne strategije: poslušanje glasbe, gledanje televizije, podpora svetovalke v napredovanju.
	Telefonski pogovor svetovalke z bratom.
13.02.2001	Osmo srečanje; opazen optimizem, izboljšanje uspeha v šoli, test samopodobe
13.03.2001	Šesti dnevniški zapis: opisovanje sovraštva do same sebe zaradi ponovnega rezanja
15.03.2001	Sedmi dnevniški zapis: pisanje med poukom, občutki ujetosti, izrazita jeza in negativnost do same sebe.
20.03.2001	Deveto srečanje: poslabšanje stanja, problem maturantskega plesa, popuščanje očetu, iskanje pozitivnega v glasbi, samopodoba.
21.03.2001	Osmi dnevniški zapis: opisovanje odnosa z nekim fantom, napisala, da ne obžalujem rezanja, izrazita jeza.
26.03.2001	Deveti dnevniški zapis: želja po rezanju, kritičnost do same sebe in jeza, želja po fantu, želja po smrti.
marec in april 2001	Začetek druženja z Neno, izostajanje iz šole.
10.04.2001	Deseto srečanje: boljše počutje, povedala za Neno, delo na samozavesti v odnosu z očetom.
11.05.2001	Deseti dnevniški zapis: izboljšanje počutja, posmehovanje same sebi nad preteklim pisanjem, spoznala fanta Dejana.
22.05.2001	Enajsto srečanje: dogodek na pokopališču, imela fanta Dejana, pogovor o mami.
12.06.2001	Dvanajsto srečanje (zadnje srečanje): poroka brata – pogovor o življenju po poroki, odtujitev od razreda, konec zveze z Dejanom, pregled svetovalnega procesa,

	uspešno osvojene konstruktivne strategije, dogovor o možnosti nadaljne obravnave.
13.06.2001	Enajsti dnevniški zapis: zapisala obljube ob osemnajstem rojstnem dnevu.
14.06.2001	Dvanajsti dnevniški zapis: osemnajsti rojstni dan, pisanje v razredu, želja po begu iz razreda in druženju z Neno.
junij 2001	Neuspešno končala čerti letnik, odločila za ponovni vpis, doma sem se izogibala bratu in njegovi ženi.
junij in julij 2001	Druženje z Neno, zabave, uživanje alkohola in drog, druženje z Neno od jutra do večera.
3.07.2001	Trinajsti dnevniški zapis: Aleš je ponovno vzpostavil kontakt z mano, izražanje jeze.
avgust 2001	Stopnjevanje preprirov z bratom in ženo, popoldneve in vikende sem preživljala z Neno.
september 2001	Ponovno začela s šolo in bila uspešna, spoznala fanta Gašperja.

3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Zbrano gradivo sem analizirala s kvalilativno metodo odprtega kodiranja, ki je »postopek oblikovanja pojmov iz empiričnih opisov, enot besedila, kot smo jih določili pri razčlenjevanju besedila. Gre za postopek kategoriziranja in razvrščanja podatkov, v katerem posameznim delom besedila pripisujemo pojme; besedila, ki smo jim pripisali isti pojem, zberemo, jih ločimo od besedil, ki spadajo pod drug pojem, in tako organiziramo podatke« (Mesec, 2007: 30).

Mesec (prav tam: 30) postopek odprtega kodiranja deli na štiri dele:

- pripisovanje pojmov empiričnim opisom,
- združevanje sorodnih pojmov v kategorije,
- osno kodiranje in
- analizo značilnosti pojmov in kategorij.

Najprej sem zbrala vse pridobljeno gradivo – življenjsko zgodbo, dnevniške zapise in zapise s svetovanj. Življenjsko zgodbo sem razdelila v enote, ki se med seboj ločujejo glede na prelomne dogodke v mojem življenju. Zapise s svetovanj sem uredila kronološko od prvega srečanja do zadnjega. V zbranem gradivu sem nato spremenila imena udeležениh, razen svojih družinskih članov in imena določenih krajev. Vso zbrano gradivo sem nato kronološko uredila. Ko sem imela gradivo zbrano in urejeno, sem se lotila kodiranja. Posamezne dele

Primer:**Tabela 3.6.1:** Spremenljivka: ŠOLA

ŽIVLJENJSKA ZGODBA	ZAPISI SVETOVANJA	DNEVNIŠKI ZAPISI
zadovoljstvo ob dobri oceni	uspešna v šoli	želja po begu iz razreda
nesprejemanje med sovrstniki	prisotnost strahu zaradi šole	
nivo znanja	uspeh v šoli	
izven šolske dejavnosti	odsotnost v šoli	
kulturno udejstvovanje	prisotnost v šoli	
pomoč sošolcem	posvečanje šoli	
uspešnost v šoli	izboljšanje v šoli	
izostajanje od pouka	odtujitev od razreda	
dobre ocene	maturantski ples	
zanemarjanje šole		
izostajanje od šole		
slabo stanje v šoli		
želja po študiju		
pomoč študija		

Pri spremenljivki družina sem kode dodatno razvrstila še glede na to, katere se nanašajo samo na očeta. Za to sem se odločila, ker so se kode v povezavi z očetom zelo pogosto pojavljale v vseh zbranih zapisih. Kode oziroma pojme, ki so se največkrat ponavljali, sem nato zbrala ter izpisala dele besedil, na katere so se nanašali.

Primer:**KODE: Smrt mame/ mamina smrt**

Ko sem bila stara enajst let je mami decembra 1994 umrla zaradi možganske kapi.

Že pred hišo me je čakal oče, ki mi je povedal, da je mami umrla.

Med obdelavo podatkov so se mi začela pojavljati razna vprašanja. Da bi dobila odgovore, sem kode in izpise besedil združila še glede na temo. Teme, ki sem jih določila, so: oče, brat, in samopoškodovanje.

Primer (tema brat):

Tabela 3.6.2: KODE – BRAT

prepiri med bratom in očetom	poroka brata	laganje bratu
pretep med bratom in očetom	poroka brata	konflikti z bratom
strah pred bratom	sovraštvo do Mateje in brata	uspešni pogovori z očetom in bratom
odnosi z bratom	izogibanje bratu in ženi	pogovor z bratom
prepir z bratom	vloga brata	bratove zahteve
poroka brata		

Spominjam se nekega večera, ko je bilo prepiranje najhujše. Oče je bil pijan in z bratom sta se ponovno skregala. Prišlo je do fizičnega obračuna. Oče je ležal na tleh, brat je sedel na njem in ga je davil.

To sem povedala sošolki K, ki je bila tudi moja soseda. Skupaj z mano je šla iz šole, ker me je bilo strah. Ko sva stopili ven, sem zagledala Tomaža. Vem, da sem takrat K močno stisnila za roko.

4. REZULTATI

DRUŽINA:

- temeljne spremembe v družini so se začele z mamino smrtjo,
- med bratom in očetom je prihajalo do pogostih preprirov,
- tema preprirov so bile očetove težave z alkoholom in problem dediščine,
- po najini selitvi se je očetovo popivanje stopnjevalo,
- družino sva sestavljala jaz in oče, z bratoma nisem imela veliko stikov,
- živela sva v neugodnih razmerah,
- s stopnjevanjem popivanja se je v meni naselil strah pred očetom,
- iz leta v leto se je moj odnos z očetom slabšal,
- v času srednje šole je najin odnos temeljil na telefonskih pogovorih, ki so imeli negativen vpliv na moje duševno stanje.

SOCIALNA MREŽA:

- selitev v *** je pomenila, da si moram vzpostaviti novo socialno mrežo,
- na začetku sem se soočala z nesprijemanjem sovrstnikov,
- najtesnejša prijateljstva sem vzpostavila s tistimi, ki so bili tudi samo nesprijeti,
- velik pomen sem pripisovala ljubezenskim zvezam,
- največji vpliv name je imela zveza z A,
- konec zvez sem težko sprejemala in se z njimi tudi težko soočala,
- največji vpliv na mojo mladost je imelo druženje z Neno, ki je tudi vplivala na moje samopoškodovalno vedenje.

ŠOLA:

- okoliščine, v katerih sem živela, niso imele negativnega vpliva na moj uspeh v osnovni šoli,
- bila sem zelo dejavna na glasbenem in kulturnem področju,
- na začetku srednje šole se nisem ujela s svojimi sošolkami,
- v tretjem letniku se je pojavilo samopoškodovalno vedenje,
- v šoli sem bila vedno več odsotna,
- v razredu sem se počutila ujeto, prav tako se nisem dobro počutila med sošolkami,
- kljub odsotnosti sem še vedno velik pomen pripisovala uspešnosti in dobrim ocenam,
- samopoškodovalno vedenje je imelo kmalu negativen vpliv tudi na moje ocene,

- preko razgovorov na svetovalnem centru sem spoznala, da moram popraviti ocene ter hoditi k pouku.

ODKLONSKO VEDENJE:

- prvo izkušnjo s kajenjem sem imela že v osnovni šoli,
- v srednji šoli sem začela hoditi na zabave, kjer je bil prisoten tudi alkohol,
- moje uživanje alkohola se je pogojevalo z družbo,
- prvo izkušnjo z marihuano sem imela v družbi A in A,
- v tretjem letniku sem marihuano kadila redno, vsak dan,
- kmalu sta alkohol in marihuana postala del druženja s prijatelji in prijateljicami.

GLASBA:

- glasba je imela velik pomen že v mojem otroštvu,
- v osnovni šoli sem začela z učenjem igranja na kitaro,
- v srednji šoli sem začela poslušati metal glasbo,
- kmalu sem začela poslušati dead metal,
- stilu glasbe sem prilagodila tudi zunanji videz,
- poslušanje glasbe se je v veliki meri povezovalo s čustvom jeze,
- tekom svetovalnega procesa sem opustila poslušanje dead metala,
- igranje kitare je imelo pozitiven vpliv na jezo, ki sem jo čutila v sebi,
- glasba je bila pozitivna strategija, s katero sem premagovala večerne krize.

AVTOAGRESIVNO VEDENJE:

- prvi poskus samomora je bil po prepiru z očetom v osnovni šoli,
- prvo srečanje z samopoškodovanim vedenjem je bilo v družbi Aleksa,
- prvič sem se samopoškodovala po prepiru z Manjo in Aleksom,
- samopoškodovala sem se v štirinajstdnevni intervalih,
- rezala sem se z žiletko po rokah, od zapestja do komolca,
- veliko sem premišljevala tudi o samomoru,
- rezanje mi je predstavljalo ventil za občutke krivde in jezo, ki sem jo čutila v sebi,
- rezanje je sledilo po skoraj vsakemu prepiru, ki sem ga imela z očetom ali bratom,
- za samopoškodovanje je vedelo nekaj sošolk,
- zaradi svojega vedenja sem iz okolja dobivala negativna sporočila,
- poleg rezanja sem v navalu jeze pogosto udarila s pestjo v steno,

- najhuje je bilo ob večerih, ko sem imela takoimenovane večerne krize,
- zaradi samopoškodovanja sem se obsojala tudi sama,
- da nekaj ni v redu z mano so kmalu začeli opazati tudi profesorji v šoli,
- samopoškodovanje se je stopnjevalo do te mere, da sem imela obe roki popolnoma razrezani,
- odločila sem se, da moram spremeniti svoje vedenje in po nasvet sem stopila k šolski psihologinji,
- začela sem hoditi na svetovanja na Svetovalni center za otroke in mladostnike,
- samopoškodovala sem se vedno manj,
- s pomočjo svetovanja sem osvojila pozitivne strategije za premagovanje "večernih kriz",
- pozitiven vpliv na moje vedenje je imelo druženje z Neno.

MOJE DOŽIVLJANJE:

- iz obdobja, ko je umrla mami, se spomnim zelo malo,
- že kmalu po mamini smrti je bila prisotna želja po begu, v meni se je naselil tudi nek strah,
- čas, ko sem živela z očetom v *** je sestavljen iz odlomkov,
- od mamine smrti naprej sem se pogosto počutila osamljeno,
- do očeta sem čutila spoštovanje ter istočasno strah in jezo,
- ob odhodu v srednjo šolo sem se soočala s krivdo, imela sem namreč občutek, da bi morala še naprej skrbeti za očeta,
- veliko sem se soočala z občutki osamljenosti, zlasti ob večerih,
- po pogovorih z očetom sem vedno čutila izrazito jezo, ki sem jo zadrževala v sebi,
- čustva, ki so se v meni največkrat pojavljala, so bila jeza, občutek krivde, osamljenost in občutek nemoči,
- fizična bolečina ob rezanju me je sproščala,
- po samopoškodovanju so se vsa čustva povrnila, jeza, ki sem jo čutila, pa se je nanašala na moje vedenje,
- zaradi samopoškodovanja sem bila pogosto razočarana sama nad sabo,
- o sebi sem zaradi samopoškodovanja imela zelo slabo mnenje,
- v dnevnik sem o sebi pisala izrazito negativno, velikokrat sem se zaničevala, poniževala, zasmehovala..., odkrito sem pisala o tem, kako se sovražim,
- še vedno sem v sebi čutila močno bolečino zaradi mamine smrti,
- obsedena sem bila z ljubeznijo in osebo, ki bi mi jo izkazovala,
- hrepenela sem po občutku varnosti,

- odgovornost za kvaliteto odnosa z očetom in bratom sem prevzela nase,
- pogosto sem se počutila ujeta,
- po bratovi poroki sem se tudi doma počutila neprijetno,
- do bratove žene sem čutila izrazito sovraštvo.

SVETOVALNI PROCES:

- po pogovoru me je šolska psihologinja napotila na Svetovalni center za otroke in mladostnike,
- prvo svetovanje je bilo namenjeno predvsem raziskovanju, veliko sem govorila o svoji družini in o sebi,
- preko pogovorov sva s svetovalno delavko ugotovili, da se samopoškodovanje pojavi po prepirih z očetom in bratom,
- veliko časa je svetovalna delavka namenjala raziskovanju dogodkov,
- vsako srečanje se je začelo z obnovo dogodkov, ki so se zgodili,
- svetovalna delavka je veliko časa namenila pogovoru o času, ko sem se rezala (kaj vse se je dogajalo tisti dan, kako sem se rezala, kaj sem čutila v sebi),
- raziskovanje med pogovori mi je omogočilo, da sem začela prepoznavati vzorce in čustva, ki so bila prisotna v času rezanja,
- veliko mi je pomenilo, da svetovalna delavka ni obsojala mojega vedenja,
- veliko sva govorili o jezi, ki sem jo čutila, in o občutkih krivde,
- ugotovili sva, da se nisem vedno samopoškodovala, ko sem se soočala s temi občutki, svetovalna delavka se je osredotočala na izjeme,
- v mojem vedenju so bila opazna nihanja med obdobji brez rezanja in obdobji intenzivnega rezanja,
- razvila sem konstruktivno in dekonstruktivno strategijo,
- destruktivna strategija je predstavljala zadrževanje jeze, konstruktivna pa sprehode, poslušanje glasbe, igranje kitare,
- veliko časa je svetovalna delavka namenila podpiranju konstruktivnega izražanja čustev,
- tekom raziskovanja sva spoznali, da glasba nima vedno pozitivnega vpliva na moje vedenje in da pogosto celo spodbuja samopoškodovalno vedenje,
- svetovalna delavka je veliko časa namenila krepitvi moči in delu iz perspektive moči,
- strategija sproščanja – Jacobsonova mišična relaksacija,

- strategija preslišanja je strategija, ki sem jo razvila tekom svetovalnega procesa in sem jo pogosto uporabila med pogovori z očetom, ko sem čutila, da ga ne morem več poslušati sem telefon enostavo odmaknila,
- strategija pisanja dnevnika – začela sem pisati dnevnik, v katerega sem zapisovala svoja čustva in misli,
- kot pozitivno je svetovalna delavka izpostavila dober uspeh v šoli, kljub pogosti odsotnosti,
- s pomočjo svetovanja sem začela osvajati pozitivne strategije in počasi začela tudi konstruktivno izražati svoja čustva,
- proti koncu svetovalnega procesa sem s samopoškodovanim vedenjem prenehala,
- svetovalna delavka je zaradi poletnih počitnic najina srečanja zaključila, menila je tudi, da sem osvojila pozitivne strategije,
- pred zaključkom mi je ponudila možnost nadaljnega svetovanja z novim šolskim letom.

OČE:

- iz otroštva se spominjam predvsem očetovih težav z alkoholom in preprirov, ki sta jih imela z mamo,
- po mamini smrti sta bila v središču oče in brat s svojimi prepiri,
- kmalu se je oče odločil, da se bova preselila v ***,
- na začetku se je med tednom še vedno vračal v Kranj in me je puščal samo,
- da ne bi ostajala sama, je s sosedo sklenil dogovor, da sem med njegovo odsotnostjo pri njej,
- ko se je oče dokončno preselil, je prevzel mesto organista v vaški cerkvi,
- živela sva od pokojnine, ki sem jo dobivala po mami,
- velikokrat nisva imela za kruh, kljub temu je oče še naprej veliko pil,
- poleg alkohola je imel tudi težave z vzdrževanjem osebne higiene, zaradi tega sem se ga velikokrat sramovala,
- področje, ki naju je združevalo, je bila glasba,
- oče je kazal izrazito sovraštvo do mame in bratov,
- zaradi njegovega sovraštva sva se velikokrat sprla,
- po enem izmed hujših preprirov med nama, sem pojedla tablete, takrat sem se prvič bala svojega očeta,
- po moji selitvi v Kranj se je oče še bolj zapustil,
- preselil se je v hišo, ki je bila na samem, brez elektrike in vode,
- najin odnos je temeljil na telefonskih pogovorih,
- eno leto po moji selitvi, je hišo v kateri sva živela oddal v najem družini *****,

- kmalu po začetku moje zveze z A so se med nama začeli hudi prepiri,
- med prepiri je bil do mene izrazito verbalno grob,
- vsebina najinih konfliktov so bili mami, brata in A,
- oče mi je pogosto očital, da sem ga zapustila in da nič ne pridem k njemu,
- ko sem začela s samopoškodovanim vedenjem, sem se rezala po skoraj vsakem najinem prepiru,
- ko sem očeta soočila s svojim vedenjem, je odreagirano negativno,
- v meni je bil stalno prisoten strah pred očetom in njegovimi besedami,
- v času svetovanja se očetov odnos do mene ni spremenil.

BRAT:

- po mamini smrti se je brat pogosto prepiral z očetom, očital mu je predvsem njegove težave z alkoholom,
- prepir se je enkrat sprevrgel v fizični obračun, brat je sedel na očetu in ga davil,
- brat mi je zagrozil, da bo poskrbel, da bom šla v rejniško družino,
- ko sva se z očetom odselila, sem z njim imela zelo malo stikov,
- ko sem se preselila nazaj v Kranj, sva živela skupaj in sva imela dobre odnose,
- ko je spoznal novo dekle, se je najin odnos začel spreminjati,
- z njegovo poroko so se med nama začeli prepiri, zlasti glede dediščine,
- pogosto je napadal moje vedenje, glasbo, ki sem jo poslušala in zunanji videz,
- brat dolgo ni vedel, da ne hodim v šolo in da se samopoškodujem,
- po pogovoru s svetovalno delavko je napadel moje samopoškodovano vedenje,
- po tem prepiru o mojem samopoškodovanju nisva več govorila,
- z bratom sva se drug drugega izogibala,
- brat je nasprotoval mojemu druženju z Neno.

AVTOAGRESIVNOST:

- s samopoškodovanjem kot obliko avtoagresivnega vedenja sem se prvič srečala, ko sem preprečila Aleksu, da bi se samopoškodoval,
- prvič sem se samopoškodovala po prepiru z Manjo in Aleksom,
- ob rezanju sem čutila olajšanje,
- rezanje je sledilo preprirom z očetom in bratom,
- težave sem imela z izražanjem čustev, zlasti jezo, ki sem jo zadrževala v sebi,
- z rezanjem sem sproščala predvsem jezo,

- svoje vedenje sem skrivala,
- kmalu so sošolke posumile, da se z mano nekaj dogaja,
- sošolke so moje vedenje obsojale, velikokrat sem se soočala z njihovim moraliziranjem,
- poleg rezanja sem svojo jezo sproščala z udarjanjem v steno,
- izpostavitvev in zasmehovanje profesorice pred razredom me je močno prizadelo,
- stanje je bilo kmalu tako resno, da sem imela popolnoma razrezani obe roki, za nove reze dejansko ni bilo več prostora,
- veliko sem premišljevala tudi o samomoru,
- spoznala sem, da potrebujem pomoč,
- težave, sem zaupala šolski psihologinji, ki je na povedano odreagirala s smehom,
- začela sem obiskovati svetovanja na Svetovalnem centru za otroke in mladostnike,
- s pomočjo svetovanja sem začela razumevati svoje vedenje,
- najbolj težavne so bile večerne krize,
- reševati sem se jih učila s strategijami, ki sva jih izpostavili s svetovalno delavko,
- pisala sem dnevnik, v katerega sem zapisovala, kaj se dogaja v meni,
- v dnevniku je izrazito zlasti sovraštvo do sebe, jeza in mnenje, da sem kriva za vse kar se dogaja, pogosto je izražena tudi želja po rezanju,
- rezala sem se vedno manj, kljub temu pa sem imela še vedno krizna obdobja,
- preko svetovanja sem se naučila konstruktivnega izražanja svojih čustev, prav tako pa sem osvojila pozitivne strategije za preživljanje kriznih trenutkov.

RV1: Kateri so bili dejavniki, ki so krepili mojo stisko in so posledično privedli do samopoškodovalnega vedenja?

Na osnovi rezultatov kodiranja je bil odnos, ki sem ga imela z očetom, eden izmed glavnih dejavnikov, ki so krepili mojo stisko. Poleg odnosa z očetom pa so bili dejavniki še: odnos z bratom, slaba samopodoba, samozavest in slabo samospoštovanje in nesposobnost za konstruktivno izražanje negativnih čustev.

RV2: Kako je svetovanje v Svetovalnem centru za otroke in mladostnike vplivalo na samopoškodovalno vedenje?

Svetovalni proces je imel na moje vedenje izrazito pozitiven vpliv. Svetovalna delavka je vzpostavila delovni odnos, v katerem sem se počutila varno in sem bila slišana. Z delom na perspektivi moči sem osvojila pozitivne strategije za izražanje svojih čustev in istočasno izboljšala svojo samopodobo, v odnosu z očetom in bratom pa sem postala bolj samozavestna.

5. RAZPRAVA

Študija lastnega primera samopoškodovanja mi je omogočila nazoren pregled nad mojim vedenjem in potekom dogodkov. Na osnovi rezultatov je razvidno, da je imel oče zelo pomembno vlogo v mojem otroštvu in mladosti. Najin odnos so sestavljali predvsem prepiri, po katerih sem čutila močno jezo in občutek krivde.

Obdobje srednje in pozne adolescence za mladostnika pomeni, da mora preko izkušenj vzpostaviti ravnovesje, saj bo samo na tak način sposoben obvladovati svoje življenje, ko bo odrasel. To pomeni, da mu mora lastna družina omogočiti izkušnjo ljubezni, varnosti, razumevanja... Oče mi teh izkušenj ni znal, oziroma ni zmožal omogočiti. Potrebe, ki so ostale nezadovoljene, so bile: potreba po sprejetju, ljubezni in pripadanju. Iz tega razloga sem sama skušala te potrebe zadovoljiti kasneje v neuspešnih zvezah s fanti, zlasti v zvezi z A.

Način očetovega življenja in njegov odnos do mene naju je stalno postavljaj v dve poziciji: »Jaz sem pomemben, ti nisi; jaz zmagam, ti izgubiš.« in »Ker nihče od naju ni pomemben, oba izgubiva.« (L'Abate 1994, v Čačinovič Vogrinčič 2006: 46 – 47). S temi pozicijami mi ni omogočil izkušnje, v kateri bi bila enakovredna sogovornika in bi bila uveljavljena in izražena moja pravica do resničnosti. Sama tako nisem imela izkušnje, da bi lahko v odnosu z očetom imela možnosti učenja sposobnosti za ljubezen, pogajanje in konflikt. Obstajala je samo ena resnica in ta je bila njegova. Zanimivo je, da je bil njegova avtoriteta mešanica Permisivnega modela prijazne vzgoj ter Kulturno- transmissijskega modela vzgoje (Kroflič, 1997). Na trenutke je bil izrazito popustljiv, v drugih pa pretirano strog. Komunikacija med nama je bila redkokdaj konstruktivna. Najini pogovori so v veliki večini obsegali očetovo govorjenje in moje poslušanje. Po moji selitvi je bil njegov način komuniciranja iz dneva v dan bolj napadalen. Sama sem v skoraj vsakem pogovoru njegove besede ponotranjila. Oče je odgovornost za svoje življenje in najin odnos prenesel na mene. Ko je najinim stalnim preprirom sledil še prepri z Manjo in Aleksom, je bilo vsega preveč. Tudi v odnosu, ki sem ga imela z njima, sem nehote krivdo za vzrok prepira prevzela na svoje rame. Avtoagresivno vedenje je značilno za mladostnike, ki so v odnosih z bližnjimi in drugimi pogosto razvrednoteni in doživljajo izgubo. Sama sem to neprestano doživljala v odnosu z očetom in doživela v prepri z Majo in Aleksom.

Spoznanje, ki me je presenetilo, je bilo, da obstaja verjetnost, da se ne bi samopoškodovala, če ne bi do stika s tovrstnim vedenjem prišla preko Aleksa. V trenutku, ko sem bila v afektu vseh čustev, sam pomislila na njegovo vedenje in temu je sledila odločitev za samopoškodovanje.

Odstopanje, ki je opazno, je pri mojih ocenah v šoli. Pogosto slaba samopodoba in samospoštovanje negativno vpliva na šolski uspeh. Mladostnik s slabo samopodobo je do sebe samokritičen, negotov in ne zaupa v svoje sposobnosti. Sama menim, da so vzrok za moje dobre ocene izkušnje, ki sem jih pridobila pri udejstvovanju na kulturnem in glasbenem področju v osnovni šoli. Veliko sem sodelovala v dramskem krožku, pri pevskem zboru, tekmovala na glasbenem festivalu, vodila razne kulturne prireditve... Vse te izkušnje so mi omogočile, da sem zaupala in verjela v svoje sposobnosti glede učenja, ustnega spraševanja in pisanja testov. Odstopanje, ki je opazno, pa je povezano z mojo odsotnostjo v šoli. V razredu se nisem počutila dobro, pojavljali so se občutki ujetosti in želja po begu. Vzrok lahko najdem v odnosu, ki sem ga imela s sošolkami. Ko so na moje vedenje reagirale neprimerno, sem se začela umikati. Neprimerna reakcija oziroma prepoved samopoškodovanja sporoča mladostniku, da naj ne čuti in da so njegova čustva nepomembna, sramotna. Sporoča mu, da je njegovo početje neprimerno. Posledica je, da se mladostnik začne skrivati in se še bolj sooča z osamljenostjo in odtujenostjo (Rijavec Klobučar, 2007).

Svoj prosti čas sem najpogosteje preživljala s sovrstniki. Najhitreje sem stik vzpostavila z mladimi, ki so tudi sami imeli težave. Glavni sestavini našega druženja sta bili alkohol in marihuana. Prijateljstva sem vzpostavljala zelo hitro in jih tudi zelo hitro zaključila.

Poleg svetovalnega procesa, je imelo na moje avtoagresivno vedenje največji vpliv druženje z Neno. Nena mi je v odnosu, ki sva ga imeli, jasno sporočala, da me sprejema kljub mojemu samopoškodovanju. V pogovorih, ki sva jih imeli, sem z njeno pomočjo in pozitivnimi vzpodbudami začela zaupati sama vase ter izboljševati svojo samopodobo.

Vzrok za moje avtoagresivno vedenje je torej v večih dejavnikih, ki so se na neki točki združili in privedli so samopoškodbe. Samopoškodovanje sem razvila kot strategijo za sproščanje vseh negativnih čustev, ki jih nisem znala izraziti na primeren način. V prid mojim spoznanjem govori tudi dunajski psihiater Ringel (Miličinski, 1997), ki pravi, da je samomorilno vedenje oziroma samomorilno dejanje samo zaključek nekega, včasih zelo dolgotrajnega procesa, ki se utegne začeti že v rani mladosti. Namerno samopoškodovanje je oblika avtoagresivnega vedenja in pomeni impulzivno reakcijo posameznika v situaciji, ki je zanj neznosna (Rajgelj 2001: 36-39). V mojem primeru so bile to situacije, ko sem se soočala z intenzivno jezo in občutki krivde. S samopoškodovanjem sem ponovno vzpostavila nadzor nad svojim telesom. Samopoškodovanje je bilo površinsko oziroma zmerno. Samopoškodovalni komponenti, ki sta bili prisotni pri mojem vedenju, sta bili neposrednost in ponavljanje. Neposredno dejanje samopoškodbe je takrat, ko je dejanje izvedeno v kratkem času, s polnim zavedanjem o škodljivih učinkih in zavestno željo po povzročitvi teh učinkov,

ponavljanje pa označuje ali se samopoškodovanje ponavlja ali ne, v mojem primeru se je samopoškodovanje ponavljalo. To pomeni, da je simptom postal bolezen. Dejanja sem izvajala redno in o njem pogosto premišljevala, tudi takrat, ko ga nisem izvajala. Samopoškodovanje je bilo odgovor na stres, napetost in čustvene držljaje.

Svetovalni proces je imel pri mojem avtoagresivnem vedenju zelo pomembno vlogo. Svetovalna delavka je v procesu pomoči ustvarila prostor, znotraj katerega sem se počutila varno, prav tako pa mi je omogočila da sem bila slišana. Na začetku svetovanja sva izpostavili problem, zaradi katerega sem prišla. Med svetovanjem se je svetovalna delavka odzivala empatično, skupaj sva preko raziskovanja iskali možne rešitve. Največji poudarek je bil na raziskovanju mojih čustev, dejavnikov, ki vplivajo na moje vedenje, podpori in na konceptu krepitve moči. Perspektiva moči je koncept, ki ga je svetovalna delavka prenašala v prakso pri vsakem pogovoru. Uporaba tega koncepta mi je omogočila, da sem spoznala, da imam v sebi moč, da uporabim konstruktivne strategije, ki sem jih pravzaprav poznala. V času svetovanja sem se še samopoškodovala, vendar vedno manj, z daljšimi časovnimi intervali. Naučila sem se konstruktivno izražati svoja čustva in strategij za njihovo izražanje. Glavna strategija, s pomočjo katere sem premagovala krizne trenutke, je bila glasba.

6. SKLEPI

Na razvoj avtoagresivnega vedenja ja vplivalo veliko dejavnikov. V mojem otroštvu in mladosti je imel velik vpliv name moj oče. V odnosu, ki sva ga imela, nikoli nisem zadovoljila potrebe po ljubezni, sprejetosti in varnosti. V najini komunikaciji nisva bila enakovredna sogovornika, odgovornost za svoje in najine težave pa je preložil na moja ramena. Rezultat najinega odnosa je bil, da sem iskala možnost zadovoljitve omenjenih potreb v zvezah s fanti. Odgovornost za najin odnos, ki je bil neuspešen, je sčasoma postala prevelika. Krivdo za neuspeh odnos in očetove težave sem tako začela sproščati s samopoškodovanjem.

Moje prvo srečanje z avtoagresivnim vedenjem je bilo preko Aleksa. Spomin na njegovo vedenje je imel velik pomen pri moji odločitvi za samopoškodovanje.

Avtoagresivno vedenje ni imelo velikega vpliva na moj šolski uspeh. Vzrok so pozitivne izkušnje, ki sem jih pridobila pri sodelovanju na kulturnem in glasbenem področju v osnovni šoli.

Velik vpliv je imelo avtoagresivno vedenje na prisotnost v šoli. Neprimerne reakcije, s katerimi sem se soočala v šoli, so mi dale občutek, da je moje vedenje neprimerno in sramotno. Posledično sem se začela izogibati šole.

V prostem času sem s svojimi prijatelji pogosto uživala alkohol in marihuano.

Velik vpliv na moje vedenje je imelo druženje z Neno. Nena do mojega vedenje ni bila kritična. Odnos, ki sva ga imeli, mi je omogočil, da sem samopoškodovanje zamenjala s pogovorom. Prav tako je imela pozitiven vpliv na mojo samopodobo.

Samopoškodovalno vedenje je bilo površinsko in neposredno. Prisotni samopoškodovalni komponenti sta bili neposrednost in ponavljanje.

Svetovalni proces je imel pri mojem samopoškodovanju glavno vlogo. Svetovalna delavka je vzpostavila delovni odnos, v katerem sva postavili instrumentalno definicijo problema, soustvarjali rešitve in delali na konceptu perspektive moči. Najin odnos je vključeval tudi: osebno vodenje, znanje za ravnanje, etiko udeležnosti, ravnanje s sedanjostjo, načelo kontakta, načelo interpozicije in socialnoekološko načelo.

7. PREDLOGI

Ko razmišljam o predlogih, je v ospredju težava, ki sem jo imela z izražanjem čustev. Čustva, s katerimi sem se soočala sem prepoznavala, nisem jih pa znala izražati na konstruktiven način. Svoj način sem našla v samopoškodovanju, ki pa je destruktiven. Zato bi predlagala, naj se organizirajo predavanja in delavnice čustvene inteligence po osnovnih in srednjih šolah. Na tak način bi mladi spoznali pomen in pomembnost čustev, njihovega prepoznavanja in se naučili konstruktivnih načinov izražanja čustev.

Naslednji predlog, ki bi ga izpostavila, se nanaša na odnos pedagoških delavcev in svetovalnih delavcev v šolskem sistemu. Menim, da bi oboji morali nameniti več časa in dela za vzpostavitev stika z mladimi, s katerimi vstopajo v interakcijo pri opravljanju svoje pedagoške prakse.

Neučinkovitost Centra za socialno delo Kranj in Brežice v študiji primera ni razvidna. Dejstvo je, da sta brata kmalu po mamini smrti na Centru za socialno delo v Kranju opozarjala, da oče zaradi alkoholizma ni sposoben skrbeti zame. Center v tem primeru ni ukrepal. Prav tako ni ukrepal Center za socialno delo v Brežicah. Socialna delavka je opravila obisk na domu in razgovor z očetom ter s tem zaključila svoje delo. Predlog v tem primeru je neke vrste apel na vse strokovne delavce na Centrih za socialno delo, naj svojega dela ne opravljajo rutinsko in birokratsko. Sama menim, da socialno delo namreč ni samo izpolnjevanje nekih rutinskih postopkov in pisanje zapisnikov, ampak je veliko več. Socialni delavci lahko s svojim delom in vplivom spremenijo marsikatero življenje. Sama se tako večkrat vprašam, kakšno bi bilo moje življenje, če bi Center za socialno delo posegel vanj takrat, ko je bilo to smiselno in potrebno.

Zadnji predlog pa se nanaša na ustanovitev skupine za samopomoč za mlade, ki se samopoškodujejo in njihove starše. Mladim in staršem bi taka skupina omogočala pogovor z ljudmi, ki jih razumejo, saj sami doživljajo isto. Pogosto se namreč oboji sramujejo. Mladostnik svojega vedenja, starši pa svojega otroka, saj njegovo samopoškodovanje dojemajo kot lastni poraz.

8. LITERATURA

Brake, M. (1984), *Sociologija mladinske kulture in subkultur*. Ljubljana: Republiška konferenca ZSMS in Univerzitetna konferenca ZSMS

Bracoinnier, A. (2001), *Kako razumeti mladostnika, Priročnik za starše otrok, starih od 10 do 25 let*. Tržič: Učila

Breznik, M. (2005), *Telesna samopodoba mladostnikov*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Brižnik, L. (2010), *Nasilje med mladostniki in odziv na tveganja v sodobni družbi*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2008), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*; Katalog socialnega dela. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani

Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Čelik, P. (2010), *Samomori in socialno delo*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Debeljak, A., Stankovič, P., Tomc, G., Velikonja, M. (2002), *Cooltura: Uvod v kulturne študije*. Ljubljana: Študentska založba

Gillis, J. (1999), *Mladina in zgodovina*. Ljubljana: Aristej

Gillis, J. (1999), *Mladina in zgodovina*. Ljubljana: Aristej

Gostečnik, C. (2000), *Mladostnik, Družina, Kriminal*. V *Mladi, ulica, prihodnost; Dom med resničnostjo in prisposodbo*, zbornik predavanj 2000. Ljubljana: Salve d.o.o., Ljubljana 2000 str. 9 – 27

- Grebenc, V., Šabič, A., Kvaternik, I. (2008), *Varna vožnja: obvladovanje tveganj in nevarnih življenjskih slogov v prometu*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani
- Howe, D. (2008), *The emotionally intelligent social worker*. Houndmills, Basingstoke, Hampshire RG21 6XS and 175 Fifth Avenue, New York, N.Y. 10010: Palgrave Macmillan
- Jeromel, A. (2006), *Mladi in stiska ter poznavanje kriznega centra za mlade Slovenj Gradec*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Juul, J. (2008), *Kompetentni otrok, Družina na poti k novim temeljnim vrednotam*. Radovljica: Didakta
- Južnič, S. (1993), *Identiteta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede
- Kobal, D. (2000), *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut
- Kristančič, A. (2007), *Svoboda izbire - Moj prosti čas*. Ljubljana: A.A. Inserco d.o.o. svetovalna družba
- Kroflič, R. (1997), *Avtoriteta v vzgoji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče
- Kroflič, R. (1997), *Med poslušnostjo in odgovornostjo*. Ljubljana: Založba vija
- Kroflič, R. (1997), *Avtoriteta v vzgoji*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenija, Urad Republike Slovenije za šolstvo, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani
- Kustec, K. (2011), *Umetnostna izrazna sredstva v socialnem delu*. Neobjavljeno.
- Marinč, A. (1999), *Pasti adolescence in preventivno delo*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Masson, J. (2007), *Zablode psihoterapije*. Ljubljana: UMco

Mesec, B. (2007), Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: študijsko gradivo.

Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

Milosavljevič, L., Milenkovič, M. (1988), Opazovanje samopoškodb, zgornjih ekstremitet pri mladostnikih. *Pedopsihiatrija* 8, 1988. Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete v Ljubljani, Univerzitetna psihiatrična klinika v Ljubljani, str. 53 – 56

Milošević Arnold, V., M. Poštrak, (2003), *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba

Pačnik, T. (1988), Socialni vidiki agresivnosti. *Pedopsihiatrija* 8, 1988. Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete v Ljubljani, Univerzitetna psihiatrična klinika v Ljubljani, str. 7 – 18

Poštrak, M. (2003), Kaj posebnega lahko ponudi socialno delo pri delu z mladimi, *Šolsko svetovalno delo*, 2003, letnik VIII, št. 3/4, str. 26 – 33

Poštrak, M. (2007), Preventivna funkcija prostega časa. V Kristančič, A. (2007), *Svoboda izbire - Moj prosti čas*. Ljubljana: A.A. Inserco d.o.o. svetovalna družba, str. 147 – 164

Pušnik, M. (1999), *Vrstniško nasilje v šolah*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Rajgelj, U. (2001), *Avtoagresivnost otrok in mladostnikov*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo

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

Reamer, F. G., Siegel, H. D. (2009), *Teens in crisis: how the industry serving struggling teens helps and hurts our kids*. New York: Columbia University Press

Rijavec Klobučar, N. (2007), Moj otrok se reže. *Otrok in družina*, Januar 2007, str. 34 – 38

Tomori, M. (1988), Vloga agresivnosti v razvojnem obdobju. *Pedopsihiatrija* 8, 1988.
Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete v Ljubljani, Univerzitetna psihiatrična
klinika v Ljubljani, str. 19 – 24

Ule, M., Kuhar, M. (2003), *Mladi, družina, starševstvo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene
vede

Ule, M., Miheljak, V. (1995), *Prihodnost mladine*. Ljubljana: DZS, d.d.

Žmuc – Tomori, M. (1983), *Kaj je in kaj ni motnja v otrokovem duševnem razvoju*. Ljubljana:
Cankarjeva založba

Žmuc – Tomori, M. (1983), *Pot k odraslosti*. Ljubljana: Cankarjeva založba

8.1 INTERNETNI VIRI

Samopoškodbe so izraz skrajnih stisk. <http://www.zzv-ce.si/searchtopic.asp?id=370> (24. 8. 2010)

Samopoškodovanje na splošno. <http://samoposkodovanje.klin.org/> (24.8 2010)

Teorije o vzrokih in ozadjih samopoškodovalnega vedenja.
<http://samoposkodovanje.klin.org/teorije.html> (24. 8. 2010)

Kodeks etike socialnih delavk in delavcev Slovenije in Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu 2006.
[http://www.fsd.si/mma_bin.php/\\$fid/2008050811160291/\\$fName/3_Kodeksa+etike+-+SV+in+SD.doc](http://www.fsd.si/mma_bin.php/$fid/2008050811160291/$fName/3_Kodeksa+etike+-+SV+in+SD.doc) (20.8. 2010)

Slovar slovenskega knjižnega jezika, agresivnost. http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=agresivnost&hs=1 (31.1.2011)

Slovar slovenskega knjižnega jezika, nasilje. http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=nasilje&hs=1 (31.1.2011)

Škrila, D. (2005), Alkohol, agresija in nasilje. *Zdravniški vestnik*. <http://vestnik.szdz.si/st5-9/535-537.pdf> (31.1.2011)

G., M.: *Teorema: Dvoredni meč psihoterapevtskih šol in pristopov: So vredni našega časa in denarja*. <http://www.radiostudent.si/article.php?sid=16010> (8.2.2011)

9. PRILOGE

9.1 ŽIVLJENJSKA ZGODBA

Dogajanje do smrti

Prihajam iz petčlanske družine, ki smo jo sestavljali jaz, moja dva brata, ki sta starejša od mene, oči in mami. V hiši v Kranju smo živeli jaz, mami, oči, najstarejši brat Tomaž in brat Marjan s svojo ženo Ksenijo. Ko sem bila stara enajst let, je mami decembra 1994 umrla, zaradi možganske kapi. Svojo zgodbo bom poskušala opisati čim bolj nazorno, saj je v mojem spominu veliko lukenj zaradi dogodkov, ki so sledili mamini smrti. Spominjam se, da sta se mami in oči že pred njeno smrtjo veliko prepirala. V veliki večini zaradi denarja in očetovega popivanja. Oče je imel doma vulkanizersko obrt, ki je bila že pred mamino smrtjo v težavah. V težavah je bila večinoma zaradi očetove neresnosti pri delu, veliko je obljubljal, naredil pa je bolj malo. Oče je že takrat zelo pogosto med vikendi hodil v ***, svojo rojstno vas, kjer je imel nekaj hiš in zemljo, ki jo je obdeloval.

Možganska kap

Ko je mami zadela možganska kap, je bila nedelja natanko en dan pred Miklavžem. Bili smo sami z mami. Imeli smo družinski nedeljski večer, mami je z bratoma in svakinjo gledala loto, oče pa je bil na poti iz ***. Ves večer sem mami spraševala, kaj mi je Miklavž prinesel, saj sem vedela, da mi darila nastavi ona. S svojim tečnarjenjem sem jo razjezila in mi je zato v jezi dala velikega plišastega medveda, ki je imel slinček in dudo. Nekaj minut za tem ji je postalo slabo, začela je bruhati, sledila je nezavest. Brata sta ji takoj začela nuditi prvo pomoč, poklicala sta rešilca. Spominjam sem da sem ves čas slonela v dnevni sobi ob oknu in gledala v temo, kdaj bom zagledala utripajoče luči rešilca. Mami so odpeljali in takrat sem jo zadnjič videla živo. V bolnici je bila cel teden. Takratno obdobje je v moji glavi zavito v temo. Spominjam se, da smo v šoli sedeli na klopi na hodniku. Nenadoma sem bruhnila v jok in nisem mogla nehati. Mimo je prišla učiteljica, ki me je učila v tretjem razredu. Sama sem tako močno jokala, da ji je morala sošolka povedati, zakaj sploh jokam. Odpeljala me je iz šole in mi dovolila, da sem se zjokala do konca, nato pa me je tolažila. Ostalih dogodkov se ne spominjam. Naslednji spomin, je spomin na petek, ko sem prišla domov iz šole. Bila sem dobre volje, ker sem dobila pri matematiki štiri, kar ni bilo ravno v običajno, sploh pri matematiki. Spomnim se, da sem komaj čakala, da bom lahko za štirico povedala mami. Že

pred hišo me je čakal oče, ki mi je povedal, da je mami umrla. Spomnim se, da se mi je takrat zdelo, kot da bi bil vesel, da je umrla. Naslednja stvar, ki se je spominjam, je, da sem ležala pri svakinji v naročju in jokala. Še danes se spomnim, da sem jo takrat vprašala, zakaj ni Bog vzel nekoga, ki nima nikogar.

Pogreb

Naslednjih dni se ne spominjam, oziroma so v moji glavi samo delci dogajanj. Spomnim se vežic, kako so bili stoli postavljeni, vonja rož, mami, ki je ležala v odprti krsti. Še danes imam v glavi sliko belih rož, ki so bile na njej. Na belih trakovih je bilo napisano, da jo bom pogrešala. Spominjam se ljudi, njihovih pogledov, vsak stisk roke in besede: »Moje sožalje«, so bile kot, da bi me nekdo zabodel v trebuh. Spominjam se, kje na pokopališču, se je začel sprevod, zbor, ki je pel Lipa zelenela je. Spomnim se zvoka, ki je nastal, ko sem na mamino krsto vrgla zemljo. Spominjam se bratov, ki sta jokala. Temu spominu zopet sledi popolna tema.

Dogajanje po smrti

Kmalu po pogrebu so se med najstarejšim bratom Tomažem in očetom vneli hudi prepiri. Osrednja tema prepirov je bila dediščina. Poleg prepirov je bil velik problem tudi očetovo popivanje. Mami je hišo podedovala po svojih starših, kar je pomenilo, da gre vsa njena lastnina na štiri enakovredne deleže. Očetu se to ni zdelo prav, menil je, da bi sam moral dobiti polovico. Spominjam se nekega večera, ko je bilo prepiranje najhujše. Oče je bil pijan in z bratom sta se ponovno skregala. Prišlo je do fizičnega obračuna. Oče je ležal na tleh, brat je sedel na njem in ga je davil. Ta večer se je drug brat, Marjan, prvič vmešal med njune prepire. Brata je spravil z očeta, še vedno sta se zaganjala drug proti drugemu. Svakinja je medtem poklicala policijo. Ne vem točno, kaj je sledilo zatem, spominjam se modrih luči, ki so svetile na dvorišču. Obdobje, ki je sledilo, je bilo zelo naporno. V hiši je bila neka konstantna napetost. Bila sem veliko bolna. Spominjam se, da je mi je v tem obdobju Tomaž rekel, da bo uredil, da me bodo vzeli očiju in bom šla v rejniško družino. Dodal je še, da me bo prišel iskat v šolo in da me bo nato odpeljal drugam. To sem povedala sošolki K, ki je bila tudi moja soseda. Skupaj z mano je šla iz šole, ker me je bilo strah. Ko sva stopili ven, sem zagledala Tomaža. Vem, da sem takrat K močno stisnila za roko. Bilo me je zares zelo močno strah. Zgodilo se ni nič. To me je napolnilo še z večjim strahom. Želela sem si zbežati. Doma me je vse spominjalo na mami, počutila sem se utesnjeno, v meni je bil stalno prisoten strah pred tem, kar se bo zgodilo.

Selitev

Oče se je nekaj mesecev po mamini smrti odločil, da se bova preselila v ***, vas pri Brežicah, kjer je bil rojen. Vprašal me je, če si želim z njim in vem, da sem mu odgovorila da, ker sem si enostavno želela zbežati od vsega skupaj, poleg tega pa me je bilo strah, da bi s tem, ko bi mu rekla, da bi rada ostala, izgubila še njega. Tako sva se preselila. Brata in svakinja so selitvi močno nasprotovali zaradi mene.

Življenje v ***

Preselila sva se v hišico na začetku vasi. Bila je zelo stara. Imela je majhno kuhinjo, eno veliko sobo v kateri sva spala oba, zelo majhno stranišče, ki ni imelo urejenega vodovoda, kopalnice ni bilo. Veliko ljudi se ponavadi spomni prvega dneva v novi šoli, jaz se ga ne. Naslednja leta, ko sva z očetom živela v ***, so pri meni sestavljena iz insertov. Na šoli sem bila outsider. Nisem bila Mateja, ampak ljubljanska srajca, *** gate. Še dobro, da sem bila iz Kranja. Imela sem drugačen naglas, enostavno nisem spadala tja. Postrani so me gledali tudi zato, ker smo bili v Kranju daleč naprej s šolsko snovjo in sem dejansko že vse znala. Dejstvo je tudi, da je bil nivo znanja, ki so ga zahtevali učitelji v ***, kar precej nižji od nivoja, ki je bil zahtevan v kranjski OŠ. Oče je na začetku med tednom hodil nazaj v Kranj. Še sedaj ne morem verjeti, kako sem preživela vse skupaj. Bila sem sama pet dni v tednu. Bila je zima. Sama sem se naučila sekati drva in kako se zakuri. Preden sem se naučila, sem bila v mrazu. Spomnim se, da me je bilo zvečer, preden sem zaspala, strah. Slišala sem vsak najmanjši šum, korake, ki so hodili po cesti... Vsak večer sem si zato prižgala vse luči, prižgana je bila televizija, radio. K sebi v posteljo sem vzela mucka, ki sem ga imela, da sem se stisnila k njemu. Ne vem zakaj, ampak oče se je odločil, da bi bilo bolje zame, da med tednom živim pri sosedu L. L je imela trgovino in hišo nasproti najine hišice. Tam je živela s svojo hčerko Š, ki je bila takrat stara nekje med sedemnajst in osemnajst leti, hčerko H in njenim možem D ter sinom M. Vem, da sta z očetom napisala neke vrste dogovor o tem, da bom pri njej med tednom. Življenja v njeni hiši se skoraj ne spomnim. Vem, da me njen svak D ni preveč maral. Spomnim se, da je nekega dne prišla do mene in začela kričati, da nisem normalna, ker porabim preveč papirja za wc, ko grem na veliko potrebo in da vsak normalen človek ve, da se na koncu potegne voda. Vedela sem, da to ni res, vendar nisem videla smisla v tem, da bi se ji upirala. Kmalu sem spoznala, kaj se dogaja. Dejansko je D za mano hodil na wc, nametal wc papir v školjko, nato pa je poklical L in ji pokazal, kaj sem naredila. Ne spomnim se, kaj se je zatem dogajalo. Naslednji incident se je zgodil, po moji krivdi. Š, hči od L je imela neko

toaletno torbico, ki mi je bila zelo všeč. Prinesel ji jo je brat in Nemčije. Ne vem zakaj, ampak enostavno sem ji jo ukradla. Ko jo je našla med mojimi stvarmi, sem priznala in jo prosila, naj ne pove L. Seveda ji je. Zaradi te kraje me je vrgla iz hiše. Spomnim se, da sem svoje stvari selila v samokolnici. Tako sem med tednom ponovno ostajala sama. Naslednji spomin je spomin na Miklavžev večer. Soseđa W se je oblekla v Miklavža. Tisti večer mi je bilo že tako hudo, saj se je bližala prva obletnica mamine smrti, bila pa sem tudi sama. Slonela sem na oknu in jo opazovala, ko se je sprehajala od hiše do hiše. Obiskala je vse otroke v okolici. K meni ni prišla. Spomnim se, da sem bila močno prizadeta. Hudo mi je bilo. Po tem dogodku sem se še bolj počutila kot tujec.

Kmalu se je oče popolnoma preselil. Sledili so malo boljši časi. Živela sva od pokojnine, ki sem jo dobivala po mami. Podjetje, ki ga je imel v Kranju, je propadlo. Vem, da je imel veliko dolgov, ki so mu ostali. Odnosi v šoli so se izboljšali. Spoštovanje ostalih sem si pridobila s tem, da sem dobesedno pretepla nekega fanta iz osmega razreda, ki je me klical z raznimi žaljivimi vzdevki. Vključena sem bila v veliko izvenšolskih dejavnosti, pri katerih sem bila tudi zelo uspešna, zlasti na pevskem in kulturnem področju. Oče je bil organist v vaški cerkvi. Skupaj sva vodila dva pevska zbora. Nadaljeval je družinsko tradicijo in upal je, da bom tudi jaz šla po njegovih stopinjah in se naučila igrati na orgle. Na njegovo razočarjanje pa sem izbrala kitaro. Vodila sem veliko prireditev, veliko smo tekmovali na raznih tekmovanjih in tudi zmagovali. Glede na to, da sem živela v majhni vasi, sem kmalu pridobila sloves, da sem pridna in sposobna punca. Oče je še naprej veliko pil. Sedaj, ko gledam nazaj, dojemam, da velikokrat nisva imela za kruh, kljub temu pa je vedno imel za cigarete in alkohol. Na šoli smo vsako leto prirejali glasbeni festival. Sodelovala sem vsa tri leta. Prvo leto sem bila tretja, nato druga, v osmem razredu pa sem bila prva. Veliko mi je pomenila očetova prisotnost na festivalih. Spoštovala sem ga kot glasbenika, zlasti njegovo znanje. V osmem razredu, ko sem bila prva, ga ni bilo. Spomnim se, da sem ga po tem, ko so povedali, da sem zmagala in sem še enkrat zapela, s pogledom iskala. Nisem ga našla. Ko sem spoznala, da ga ni, mi je bilo tako hudo, da sem komaj odpela do konca. Ko sem prišla domov in ga vprašala, zakaj ga ni bilo, mi je rekel, da zato, ker ni imel denarja za vstopnino. Vstopnina je bila takratnih 50 SIT. Kljub temu, da ni imel denarja za vstopnino, pa je imel denar za pivo in cigarete, ki so bile pred njim.

Veliko sem pomagala tudi sošolcem pri angleščini in slovenščini. Še vedno pa sem se družila tudi z Š. Z njo sem prižgala tudi svojo prvo cigareto pri dvanajstih letih. Kljub okoliščinam, v katerih sem živela, sem imela zadnja tri leta OŠ odličen uspeh, vsako leto sem dobivala vedno več priznanj. Zaradi najinega finančnega stanja in očeta me je bilo velikokrat sram. Oče ni bil

ravno pristaš urejenosti in čistoče. Zaradi svojega izgleda sem se ga zato velikokrat sramovala. Zelo sem se razumela s sošolcem Milanom, ki sem mu pomagala pri angleščini. Hodil je k meni domov, kjer sva se učila. Milan je bil na slabem glasu v vasi. Bil naj bi iz družine, ki povzroča veliko težav. Miselnost vaščanov mi je šla iz leta v leto vedno bolj na živce. Vsi so vse vedeli in še več. S Milanom sva se vedno več družila. Skupaj sva kadila in se norčevala iz vaščanov. Prezirala sva jih. Čakala sem samo še konec osmega razreda. Vedela sem, da hočem nazaj v Kranj. Očetovo pijančevanje je bilo vedno hujše. Veliko je govoril o mamici. Večinoma same slabe stvari. Da je bila kurba, da mu je uničila življenje, da sta brata (z njegovimi besedami) gamat... Enkrat sva se hudo sprla. Takrat je bilo prvič, da sem se bala svojega očeta. Imela sem dovolj vsega. Zaprla sem se v sobo in po vseh omarah izbrskala vse možne tablete. Odločila sem se, da enostavno hočem umreti. Spominjam se, da je oči razbijal po vratih. Od strahu sem se vsa tresla. Pogoltnila sem vse, kar sem našla. Nato sem odprla vrata. Bilo mi je popolnoma vseeno, kaj se bo zgodilo. Zgodilo se nič. Ne z očetom, ne s tableti. Bilo mi je samo malo slabo. Kmalu zatem sem sama klicala na brežiški CSD. Govorila sem s socialno delavko in ji povedala, v kakšnih okoliščinah živim. Povedala sem ji, da oče veliko pije in ji opisala razmere, v katerih sva živela. Najinemu pogovoru je sledil njen obisk na domu. Očitno se ji je zdelo, da z razmerami, v katerih živim, ni nič narobe, saj sem jo takrat videla prvič in zadnjič.

Srednja šola

Končno je bilo konec OŠ. Sprejeta sem bila na Srednjo vzgojiteljsko šolo v Ljubljani. Preselila sem se nazaj v Kranj k bratu Tomažu. Marjan se je medtem odselil z ženo k njej domov, dobila sta tudi dva otroka. Iz Kranja sem se vsak dan vozila v Ljubljano. Oče mi je vsak mesec pošiljal nekaj denarja. Tudi v srednji šoli sem bila na začetku outsider. Imela sem izgled piflarke, poleg tega pa tudi moja oblačila niso bila ravno primerna za ljubljanska merila. Prvi letnik sem nekako preživela. Moje socialno življenje ni bilo ravno razgibano. Veliko sem bila doma. Med vikendi sem občasno še hodila k očetu, vendar bolj redko. Oče se je vedno bolj zapuščal. Odločil se je, da se bo preselil v drugo hišo, ki jo je imel v lasti. Hiša je bila izven vasi, na samem. V njej ni bilo ne vode, ne elektrike. Približno takrat pa sem tudi obnovila stike s sošolko Sanjo. Skupaj sva odkrili metal. Njeni starši so me imeli radi, poleg tega pa sem se jim tudi smilila. Tako sem veliko vikendov preživela pri njih. S Sanjo sva bili pogosto v sobi in poslušali glasbo Sepulture in Metallice, Motorheadov... Kmalu sva začeli tudi skupaj hoditi na zabave. To so bile večinoma vaške veselice. Na njih sva skupaj pili in kadili. Začela sem odkrivati svet, ki ga do takrat nisem poznala. V šoli nisem bila več

piflarka, ampak sem bila zagrižena metalka. Z bratom sva se kar dobro razumela, razen takrat, ko sem se odločila, da bom poslušala glasbo zelo na glas. Kaj kmalu sem zašla v globje vode. Začela sem poslušati Deicide, Cradle of filth... V meni je bilo veliko jeze, ki sem jo z glasbo sproščala. Začela sem nositi tudi satanistične znake. Zelo me je zanimala črna magija, satanizem. O tem sem veliko brala. Vedela sem, kje so satanistične skupine v Sloveniji, kaj se dogaja na sceni, sama pa se nikoli nisem vključevala v te zadeve. Bila sem samo zunanji opazovalec. Veliko sem igrala na kitaro in hodila na koncerte.

Aleš

Približno v tem obdobju me je klical oče. Povedal mi je, da so v hišici, kjer sva živela neki podnajemniki in da bi me radi spoznali. Vselila se je družina, Manja, Jure, njuna hči Zala, pričakovala pa sta še sina. Prva stvar, ki me je iztirila, ko sem prišla na obisk, je bila, da je oče pustil najine stvari v hiši. Šlo se je predvsem za moje stvari, ki so mi veliko pomenile. Zbirka Petih prijateljev, ki mi jo je kupila mami, zbirka Skrivnosti, šolski atlasi, razne družabne igre... Najbolj me je zmotil njihov odnos do mojih stvari, družabne igre so bile na pol raztrgane, figurice izgubljene, knjige porisane... Spomnim se, da mi je šla Zala že takrat na živce. Bila je otrok, ki je z manipulacijo pritegnila pozornost. Seveda, za to ni bila sama kriva. Nekako sem se obvladala in sem si govorila, da so to samo stvari in da je pomembno, kaj imaš v srcu. Kljub negativnemu vtisu prvega srečanja sem se vedno več družila z Manjo. V*** sem hodila takrat vsak vikend. Kmalu sem preko Jureta in Manje spoznala družino Novak. I in Y sta živela malo iz *** s svojimi sinovi. Najstarejši je Bogdan, ki je takrat živel v *** s Katarino. Za njim je Marko, ki je bil že pred osemnajstim letom stalni obiskovalec prevzgojnih domov, po osemnajstem pa zaporov. Sledil je Aleš, ki je tudi imel že kar nekaj grehov, takrat pa se je večinoma ukvarjal s preprodajo trave, haša... Najmlajši je bil Aleks. Aleks do takrat še ni bil v zaporu, imel pa je kar nekaj, tako kot Aleš in Marko, neplačanih kazni zaradi npr. vožnje pod vplivom alkohola, vožnje brez izpita... Aleks je imel tudi psihične težave. Imel je zelo pogoste težave z avtoagresivnostjo. Zelo hitro sem se ujela z Aleksom in Alešem. Postalni smo nerazdružljivi. Kljub njihovi zgodovini in vsemu, kar sem slišala o njih, sem se z njimi počutila dobro. Dali so mi občutek, da nekam spadam. Sprejeli so me tako, kot sem. Tako mene kot tudi očeta. Imeli so ga radi. Zlasti Aleš. S Sanjo sva se še družili, vendar manj kot prej. Moje druženje z Alešem in Aleksom se je vrtelo večinoma okoli zabijanja časa z neskončimi debatami, igrali smo karte, gledali filme, hodili na kavo, prirejali smo piknike... Velikokrat smo se tudi skupaj napili in kadili travo. Aleš in Aleks sta imela pod

vinogradom, ki je bil za hišo, manjši nasad trave. Kadar se nam je zljubilo, smo šli tja, natrgali liste, jih posušili s fenom in skadili.

Kaj kmalu se je med mano in Alešem razvila simpatija. Bil je moja prva ljubezen. Ob njem sem se počutila varno, bil je tudi zelo zaščitniški do mene. Najino zvezo sva skrivala pred ostalimi. Kljub temu sta Y in I vedela, da se med nama nekaj plete. Aleš se je bal mojega očeta. Strah ga je bilo, da ga bo oče obsojal zaradi njegove preteklosti. Med tednom sem hodila nazaj v Kranj, spomnim se, da so se mi dnevi vlekli do neskončnosti. Aleš mi je vsako nedeljo dal zalogo trave za čez teden. Na tak način sem nekako preživela. V tem času je brat spoznal dekle, Matejo. Istočasno so se med nama začeli odnosi ohlajati. V šoli mi je bilo vse skupaj brezveze. Bila sem v svetu, o katerem sošolke niso imele pojma. Vedno več sem začela izostajati od pouka. Edina stvar, ki je nisem zanemarila, so bile ocene. Kljub pogostim izostankom sem imela same štirice in petice. V tretjem letniku smo imeli enomesečno prakso. Za prakso sem se dogovorila na OŠ v ****. Bila sem presrečna, saj je to pomenilo, da bom Aleša videla vsak dan. V njega sem bila do konca zaljubljena. Pomenil mi je vse na svetu. Veliko sva govorila o prihodnosti, o sedanjosti, preteklosti. Želel si je spremeniti svoje življenje. V času, ko sva bila skupaj, ni delal težav, niti ni kršil zakona. Žal, pa ga je preteklost dohitela. Nekega dne, ko sem bila dopoldne na praksi, me je poklicala Manja in mi povedala, da so kriminalisti odpeljali Jureta in Aleša v Maribor v pripor. Spomnim se, da se mi je v tistem trenutku sesul ves svet. Od tistega dneva naprej se je moje življenje vrtelo okoli obiskov v zaporu. V enem mesecu sem shujšala 15 kg. Ker je bil v priporu, je to pomenilo, da nisva smela imeti fizičnega stika. Pol leta sem ga tako vsak teden gledala skozi steklo. V času, ko sta bila Aleš in Jure v zaporu, sem se zelo zblížala z Manjo. Obe sva se znašli v isti situaciji. Manja je ostala sama z Zalo in dojenčkom Nikom. Sčasoma, ko sva se veliko družili, mi je zaupala, da ima še enega sina, Liana in hčer Nino.

V tistem času so se začeli hudi konflikti z očetom. Napadal je tisto, kar mi je bilo sveto. Spomin na mami, Aleša, Manjo, Aleksa, I... Govoril mi je, da sem kurba, da iz mene nič ne bo, da sem ista kot mami... Pred njim sem se umaknila k Manji. Med vikendi sem tako začela hoditi k njej. Moje poletne počitnice so se vrtele okoli pisanja pisem, obiskov v zaporu in okoli Manje in Aleksa. Spoznala sem Liana in Nino, v tem času je Nik imel krst. Jaz sem bila njegova krstna botra. Bila sem zaljubljena v te otroke. Sedaj, ko gledam nazaj, vidim, da so imeli malo, od sebe pa so dajali ogromno. Začela sem sumiti, da se nekaj dogaja med Manjo in Aleksom. Kar naenkrat sta začela hoditi skupaj v trgovino ali kam drugam, od koder ju ni bilo po več ur. Ta čas sem sama preživela z otroki. Manja je vedno manj hodila k Juretu na obiske. Nekega dne, me je poklicala Juretova sestra, Maja. Povedala mi je, da me Jure lepo

prosi, če bi mu lahko napisala kakšno pismo in v njem, kako so kaj otroci. Ni se mi zdelo prav, da mu Manja odtuja otroke zaradi svojih lastnih želja in potreb. Zato sem se odločila, da mu bom pisala. Napaka, ki sem jo naredila je bila, da tega nisem povedala Manji. Strah me je bilo, da ne bo razumela. V tem času se je izkazalo, da sta Manja in Aleks par. Manja se je skregala z Majo in Juretovo mamo. Vse je bilo obrnjeno na glavo. Izvedela sem, da je Maja prosila Aleksa za Aleševo sliko, k njemu naj bi tudi hodila na obiske. Ko sem to izvedela, sem se razburila. Nisem vedela, kakšne načrte ima, vem pa, da mi vse skupaj ni bilo všeč.

Spomnim se, da se je en dan Aleks močno sprl z mamo. Stanje je bilo med vsemi dokaj napeto. Ne vem točno, kako so si sledili dogodki, vem, da sem našla Aleksa v drvarnici. Jokal je in v roki je držal razbito steklenico. Eno roko je imel iztegnjeno, druga s steklenico je bila nad njo. Stekla sem k njemu. Hotela sem mu vzeti steklenico, vendar mi ni pustil. Kar nekaj časa sem ga morala prepričevati, da mi je končno uspelo. V tistem trenutku, ko je spustil steklenico, se je zlomil. Spomnim se, da sva sedela na tleh objeta in oba sva jokala. Ko se je situacija umirila, sva odšla na sprehod. Aleks mi je takrat povedal, da je slišal, da so vaščani zmedeni, ker naj bi bila z Alešem, videvajo pa me z njim. Začela sva se smejati. Spomnim se, da sva se samo pogledala in oba sva vedela, kaj bova storila. Prijela sva se za roki in sva šla tako po vasi vas gor in dol.

Kaj kmalu se je začel bližati dan glavne obravnave. Bila sem prisotna. V bistvu mi je bilo vseeno, kaj je Aleš storil, vedela sem, da gre za rop neke trgovine. Vpleteni so bili Aleš, Jure in Marko. Aleš je dobil tri leta in pol, za Marka se ne spomnim, Jure pa je bil na moje presenečenje izpuščen. Kasneje mi je Aleš povedal, da je Jure povedal, kaj vse se je dogajalo med ropom in bil zaradi tega izpuščen. Koliko je resnice v tem, ne vem. Mislim, da bi mi lahko takrat rekel karkoli, pa bi mu verjela. Aleš je bilo tako premeščen na prestajanje kazni v zapor na Dob. Pripravljena sem ga bila čakati do konca. Med tednom sem še vedno odhajala v Kranj in se med vikendom vračala v ****. Z očetom še nikoli prej nisva bila v slabših odnosih. Bližala se je poroka mojega brata Tomaža z Matejo.

Obdobje rezanja

Kmalu po glavni obravnavi pa je počilo. Bila sem v Kranju, ko me je Manja poklicala po telefonu. Maja ji je povedala za pisma, ki sem jih pošiljala Juretu. Sama sploh nisem prišla do besede, bila sem vse, samo človek ne. Iz ozadja sem slišala Aleksa, kako kriči in govori žaljivke. Kar naenkrat sem bila kriva za vse. Povedala sem Manji, zakaj sem pisala Juretu in kaj sem mu pisala, ni me hotela poslušati. Obdolžila me je, da sem povedala vsem zanjo in za Aleksa, kar ni bilo res. Rekla mi je, da sem nagovorila očeta, da ju sedaj meče iz hiše. Tudi to

ni bilo res. Nato mi je dala na telefon še Aleksa. Rekel mi je, naj pozabim, da so kdaj sploh obstajali, sploh pa Aleša. Dodal je še, da bo on sam poskrbel za to, da Aleš ne bo želel nikoli več slišati zame. V tistem trenutku se je ves moj svet sesul. Spomnim se, da sem po tem pogovoru samo jokala, jokala in še enkrat jokala. Vedela sem, da nisem kriva, počutila pa sem se krivo. V tistem trenutku sem se spomnila na Aleša in na to, kar je on počel. V meni so se mešali občutki krivde, jeze, žalosti, besa. Mislila sem, da me bo razneslo. Šla sem v kopalnico in poiskala britvice. Zaprla sem se v sobo. Sedela sem na tleh, glasbo sem imela na glas. Vem, da sem si želela samo to, da bi bila mrtva v sebi. Zarezala sem prvič, drugič, tretjič... Rezala sem se toliko časa, dokler na notranji strani ni bila porezana vsa roka od zapestja, do komolca. Obrnila sem roko in nadaljevala na zunanji strani. Čutila sem olajšanje. Bolečina, ki sem jo čutila je bila prava. Bolj realna od te, ki sem jo čutila. Ko sem se ustavila, sem dojela, kaj sem sploh storila. Takrat pa se je v meni dokončno vse zlomilo. Spomnim se, da sem roko zavila v brisačo. Ulegla sem se v posteljo in jokala toliko časa, dokler nisem zaspala.

Od takrat naprej se je moje življenje vrtelo večinoma okoli rezanja in prepiranja z očetom. V *** sem nehala hodit in očetu to ni bilo všeč. Očital mi je, da sem ga zapustila. Velikokrat sem tako poslušala njegove monologe, ko mi je govoril, kaj vse smo mu naredili, kaj vse mu je naredila mami... Po skoraj vsakem pogovoru z njim sem se razrezala.

V tem času se je brat poročil z Matejo. Tudi doma sem se začela počutiti kot tujec. Najin odnos s Tomažem je bil iz dneva v dan slabši. Matejo sem sovražila. Menila sem, da hoče v hiši prevzeti mesto, ki ga je nekoč imela mami. Postala sem upornica. Kjer se je dalo, sem "nagajala". Npr. nisem prišla na kosilo, ki ga je Mateja skuhala za vse tri.

V šolo skorajda nisem več hodila. Začela sem se družiti s sošolko Barbaro in njeno prijateljico Anko. Skupaj smo "bluzile" cele dopoldneve. Zjutraj sem vstajala, še preden sta Tomaž in Mateja vstala, domov sem se vračala, ko sta že spala. Vse, samo, da ju nisem srečala. Z Anko in Barbaro smo si našle družbo iz ****. Skupaj z njimi smo hodile na žurke, velikokrat smo pri kom »viseli« doma in kadili »djointe«. Občasno sem bila z enim fantom iz družbe, ki pa je bil zaljubljen v Anko. To je bil zame ponoven polom.

Barbara in Anka sta vedeli, da se režem. Predvsem Barbara mi je pokazala neodobravanje nad tem početjem, Anka se je tudi sama samopoškodovala. Tudi nekaj sošolk je vedelo za moje početje. O tem, kar sem počela, so večinoma moralizirale. Poleg tega, da sem se rezala, sem v tistem času začela še s pestjo tolči v steno. To se je dogajalo predvsem, ko sem bila jezna. Bolečina, ki sem jo čutila v členkih, ko sem udarila, me je sproščala. Moji roki sta bili popolnoma razrezani. Po vsakem rezanju sem oskrbela rane in si povila roki. Počasi sem se odtujila tudi od Barbare in Anke. Nek dan, po telovadbi, mi je bilo zelo vroče. Povoje za roko

sem pustila doma. V razredu sem tako sedela s kratkimi rokami. Ko je prišla profesorica v razred, je videla kakšne roke imam. Prišla je do mene in me vprašala, če so me po rokah popikale čebelice. Po tem se je začela smejati. Učila nas je predmet Higiena in gospodinjstvo. Razlagala nam je o tem, kako se oskrbi rane. Med razlaganjem snovi je rekla: »No, za gnojne rane sedaj vemo, kaj moramo storiti, za negnojne pa lahko tamle vprašate svojo sošolko, ki ima očitno veliko izkušenj s tem.« Še danes točno vem, kaj mi je rekla. V tistem trenutku je v meni začelo vreti. Pobrala sem svoje stvari in šla iz razreda. Šla sem na wc. Bila sem besna. S pestjo sem nekajkrat udarila v steno. Po tem sem imela členke kar nekaj dni plave.

Mislím, da je temu sledilo moje najtemnejše obdobje. Zjutraj sploh nisem več vstajala za v šolo. Tomažu sem se zlagala, da me z avtom pobira prijatelj Damir, ki sem ga spoznala, ko sem štopala. Spomnim se, da sem takrat želela samo spati. Dovolj mi je bilo že to, da sem lahko ležala v postelji z zaprtimi očmi in sanjariła. Takrat sem bila v svetu, kjer je bilo vse po moje, bila sem v svojem popolnem svetu. Stanje je bilo že tako resno, da na rokah sploh ni bilo več prostora za nove reze. Veliko sem premišljevala o samomoru. Večkrat sem ležala v postelji in si predstavljala, kako bi bilo, če bi umrla. Kdo bi prišel na moj pogreb, kako bi bilo Tomažu in očiju hudo, ker sta se tako obnašala do mene. Spomnim se, da sem enkrat celo šla do očeta. Takrat sem mu povedala za rezanje in mu pokazala roke. Mislila sem, da bo dojel, hotela sem, da bi imel slabo vest, da bi začutil neke vrste krivdo za to, kar se mi je dogajalo. Zgodilo se ni nič takega. Rekel mi je, da me bo, če bo še kdaj videl, da to delam obesil za noge na drevo in me tepel kot vola.

Ne vem točno, kako je prišlo do tega, ampak začela sem se družiti s sosedo Neno. Začela sem se tudi zavedati, da potrebujem pomoč. Vedela sem, da to, kar delam, ni v redu, vendar si nisem znala pomagati. V navalu jeze in vseh ostalih čustev sem videla izhod samo še v rezanju. Ko sem se razrezala pa sem bila jezna sama nase. Odločila sem se, da stopim do šolske psihologinje. Ko sem ji povedala, zakaj sem prišla in ji pokazala roke, se mi je začela smejati. Rekla mi je, da je še dobro, da nisem prišla do nje takrat, ko bi imela roke razrezane do ram. Njena reakcija je v meni sprožila jezo vendar sem kljub temu ostala. Napotila me je na Gotsko v Svetovalni center za otroke in mladostnike.

Obdobja, ki je sledilo, se ne spomnim preveč. Pogosto, ko premišlujem o vsem, so dogodki pomešani med sabo, ne spomnim se časovnega zaporedja. Razgovori, ki sem jih imela na Gotski, so mi zelo pomagali. V olajšanje mi je bilo predvsem to, da me zaradi mojega početja nihče ni obsojal in napadal. Preko razgovorov sem spoznala vzorec, ki se mi je ponavljal. Najpomembnejša stvar, ki sem se je naučila, pa je bila, da nisem več pustila očetu, da bi mi prišel do živega. Naučila sem se, kako preslišati stvari, ki mi jih je govoril in da s tem, če ga

ne želim poslušati, ni nič narobe. Prvič v življenju sem se čutila dovolj močno, da sem se mu postavila po robu.

V času, ko sem hodila na svetovanja, sem se največ družila z Neno. Skupaj sva preživljali cele dneve. Med nama je bila samo ulica. Nobena od naju ni bila ravno navdušena nad šolo. Nena je imela avto, jaz sem imela denar. Bili sva »svobodni«. Povedali sva si vse. Veliko sva hodili na kave. Bili sva sami sebi dovolj. Ko sva bili zunaj, sva se smejali, bili sva dobre volje. S tem nama je vedno uspelo, da sva koga spoznali. Tako sem spoznala tudi Dejana.

Dejan je bil moj prvi fant po Alešu. Lahko bi rekla, da vanj nisem bila zaljubljena, ampak »zacopana«. Dejan je poslušal isto glasbo kot jaz, imela sva si veliko povedati, rad mi je izkazoval nežnost, dal mi je občutek, da sem pomembna. Moje razpoloženje se je obrnilo na bolje. Po dveh mesecih pa me je nenadoma pustil. To je bilo zame kot hladen tuš. Kmalu sem od njegovega prijatelja izvedela, zakaj me je pustil. Premalo naj bi bila podobna njegovemu bivšemu dekletu. Zatem sem odkrila vrsto podobnosti kot barva las, podobnost v postavi, tudi ona je nosila očala, imeli sva celo enako ime. Bila sem spet na dnu. Ponovno sem se začela vrteti v začaranem krogu. Najhuje je bilo decembra. Bila je obletnica mamine smrti in prazniki so me spomnili na to, kaj vse sem izgubila.

Še vedno sem se družila z Neno. Z nama se je začela družiti tudi Jasna. Poleg razgovorov, ki so mi pomagali, mi je pomagala tudi Nena. Vsak dan, večkrat na dan, mi je ponavljala, naj mislim na sonce, tudi če dežuje, ko sem žalostna, naj pomislim na jagode... Rezala sem se vedno manj. Uteho sem našla v Neni in Jasni. Ko sem bila na tem, da bi se porezala, sem ju poklicala in v sekundi je bila ena od njiju pri meni. Zaradi Nene grem danes brez težav k mami na grob. Nek večer, ko sva bili pri njej, me je vprašala, zakaj ne grem nič na grob. Povedala sem, da enostavno na morem. Dobesedno me je posadila v avto. Šli sva na bencinsko črpalko po svečo in na pokopališče. Ko sva prišli do groba, sem prižgala svečo in sem hotela oditi. Ni mi pustila. Usedli sva se na tla zraven groba. Ta večer sem se dokončno zlomila. Kar naenkrat je privrelo iz mene. Na glas sem se začela pogovarjati z mami. Povedala sem ji vse, kako me boli, da je umrla. Očitala sem ji, da me je zapustila. Mislim, da sva bili na grobu približno dve uri. Sedeli sva objeti in skupaj jokali in se smejali. Od tega večera naprej nisem imela več težav z obiskovanjem groba.

Svetovanja na Gotski so mi pomagala tudi v tej smeri, da sem začela delati in razmišljati pozitivno. Spoznala sem, da sem v šoli preveč popustila. Bila sem veliko odsotna in zaradi tega pri kar nekaj predmetih neocenjena. Začela sem se učiti in dobivati ocene. Uspelo mi je povsod, razen pri glasbi. Profesorica me ni hotela vprašati in mi je dala neocenjeno. V tem

času sem spoznala tudi, kaj si želim študirati. Želela sem si na Fakulteto za socialno delo, ki je bila takrat še visoka šola. Končno sem imela neke cilje in želje. Rezala se nisem več.

Odločila sem se, da zaprosim za ponovni vpis v četrti letnik. Želela sem začeti znova. Vedela sem, da imam lahko boljši uspeh, kot sem ga imela, poleg tega, pa sem ga tudi potrebovala, če sem želela priti na FSD. Počasi so se začele stvari v moji glavi urejati. V naslednjih letih je bilo v mojem življenju kar nekaj padcev, nikoli več pa se nisem rezala. Veliko mi je pomagal tudi študij. Preko študija sem spoznala, kaj si resnično želim v svojem življenju. Soočila sem s kar nekaj strahovi in jih tudi premagala. Spoznala sem, kaj dejansko se je dogajalo v mojem življenju in kakšen vpliv je to imelo na moje duševno stanje. Začela sem razumeti svoje vedenje. Najbolj pomembno, kar sem se naučila iz svojih izkušenj, pa je, da sem ponosna na to, kar sem.

9.2 ZAPISI SVETOVALNEGA PROCESA

19.9 2000 Prvo srečanje – triažni pogovor (pritožba)

1. Spontano govorjenje

Družinsko ozadje

Opisovala sem svojo situacijo v družini. Svetovalki sem povedala, da je minilo enajst let, odkar je umrla mami. Zaupala sem ji tudi, da imam z očetom pogoste konflikte, ki potekajo preko telefonskih pogovorov. Oče je bil v najinih pogovorih verbalno grob do mene. Povedala sem ji tudi, da ima težave z alkoholom. Pogosti so bili konflikti tudi z bratom, zlasti glede dediščine.

Področje šole

Povedala sem, da sem v šoli uspešna in nimam učnih težav. Povedala pa sem tudi, da se v meni vedno bolj pogosto pojavlja strah v povezavi s šolo.

Področje ljubezni

Povedala sem ji, da imam fanta, ki pa je v zaporu. Čutila sem, da je on edina opora, ki jo imam. Stike sva imela preko pisem. Z njegovim odhodom so se mi začeli pojavljati občutki osamljenosti, zlasti v avgustu. Takrat so se začele "večerne krize".

Samopoškodovanje

V septembru sem se prvič razrezala po roki z britvico. Samopoškodovanje se je pojavljalo v štirinajstdnevnih intervalih. Svetovalka se je osredotočila na samopoškodovanje. Vprašala me je, s čim se režem, kako, kje, kako globoke so rane in kdaj se to dogaja.

Sledilo je raziskovanje. Preko pogovora sva ugotovili, da se avtoagresivno vedenje pojavlja po prepirih z bratom in očetom. V meni je bilo pred tem veliko jeze. Svetovalka me je vprašala, kaj še naredim takrat, ko sem jezna in se ne režem. Povedala sem ji, da grem velikokrat na sprehod.

Svetovalka je ugotovila, da se pri meni pojavljata konstruktivna in destruktivna strategija. Konstruktivna je sprehod, destruktivna pa zadrževanje jeze v sebi.

Najin pogovor je nato usmerila v iskanje pozitivnega z namenom podpiranja konstruktivnega izražanja čustev. Kot pozitivno sva našteli:

- uspeh v šoli,
- glasba (ob poslušanju glasbe sem se velikokrat sprostila, igrala sem tudi kitaro in pisala pesmi),
- ljubezen (v fantu sem čutila podporo).

Ugotovili sva, da je pisanje pesmi in poslušanje glasbe dober način sproščanja negativnih čustev, kljub temu pa se je dogajalo, da so občasno v meni sprožile željo po smrti. To se je dogajalo zlasti ob poslušanju Dead metala.

Svetovalka se je osredotočila na moja razmišljanja o samomoru. Povedala sem ji, da v takih trenutkih, ko si želim umreti, premišlujem o tem, da sem sita vsega, da imam dovolj bolečine, ki je v meni. Želela sem si, da bi prenehala čutiti. Svetovalka se je osredotočila na krepitev razlogov za življenje, istočasno pa je raziskovala tudi, kateri so razlogi proti življenju. Skozi pogovor je podprla razloge, ki sem jih imela za življenje.

Po končanem pogovoru je svetovalka v spis napisala svoj vtis in strokovno mnenje.

- Nekoliko depresivnih simptomov,
- ne kaže resnih suicidalnih simptomov,
- kritična je do svojega vedenja,
- živi v neugodnih razmerah (kontaktiranje CSD Kranj z namenom posredovanja glede vprašanja o dediščini),
- v šoli je ambiciozna, uspeh ji veliko pomeni,
- avtogresivno vedenje,
- izguba matere,
- očetov alkoholizem.

Na koncu je dodala še načrt za naprej in sicer, vzpostaviti kontakt s šolo (pristop in odnos šole do problematike, pogovor s psihologinjo).

5.10 2000 Drugo srečanje

Svetovalka se je usmerila na eksploracijo.

Povedala sem ji, da se je stanje malo izboljšalo. Opazila je, da sem malo bolj samozavestna. V tem času, sem se imela en pogovor z očetom in bratom, oba sem označila kot uspešna. Pomembno mi je bilo, da sem v pogovoru z očetom vztrajala pri svojem.

V tem času sem se dvakrat rezala. Prvič je bilo po prepiru z očetom. Bila sem sama doma. Borila sem se z močnim občutkom jeze. Povedala sem, da sem čutila, kot da bi izgubljala kontrolo sama nad sabo. Kljub temu pa je bil nek napredek. Enkrat sem se hotela razrezati, vendar sem pomislila, da ni vredno, in pri tem vztrajala. Opazila je tudi, da rane niso bile tako hude, kot pred tem. Svetovalka se je osredotočila na ta dogodek. Vprašala me je, kaj sem naredila, zatem. Povedala sem ji, da sem poslušala glasbo, igrala na kitaro, nato pa šla spat.

V svojih zapisih je svetovalka označila konflikt z očetom kot zunanji dejavnik. Nato se je osredotočila na notranje. To sta bila občutek osamljenosti in jeza. Tem občutkom je ponavadi sledilo rezanje. Povedala sem ji, da v meni popusti napetost, ko se režem in občutim bolečino ter kri. Najhuje je bilo še vedno ob večerih, ko so se pojavljali občutki osamljenosti.

Svetovalka mi je za premagovanje večernih kriz pokazala Jacobsonovo mišično relaksacijo.

6.11 2000 Tretje srečanje

Povedala sem, da sem se v tem času rezala samo enkrat. Imela sem konflikt z očetom, v katerem pa sem se umaknila. Povedala sem, da poskušam enostavno preslišati stvari, ki jih ne želim slišati.

Začela sem pisati dnevnik, v katerega sem pisala vsa svoja čustva. V tem času, sva se z bratom še enkrat pogovorila. Povedala sem, da sva se malo zblížala.

Povedala pa sem tudi, da čutim veliko praznino, zaradi fanta, ki je v zaporu.

V pogovoru sva ugotovili, da določena metal glasba v meni spodbuja željo po rezanju in sva se dogovorili, da bom opustila poslušanje te glasbe.

Svetovalka je opazila precejšnje izboljšanje. Pozitivno se ji je zdelo predvsem to, da sem se odločila, da bom prenehala s poslušanjem glasbe, ki v meni spodbuja željo po rezanju.

20.11 2000 Četrto srečanje

Na srečanju sem povedala, da je za mano kar hudo obdobje. V tem času sva se z bratom sprla zaradi dednega deleža, ki sem ga dobila po mami. Kljub temu pa mi je uspelo, da se od prejšnjega razgovora nisem rezala. Na to sem bila zelo ponosna. Povedala sem tudi, da sem opazila, da oči vedno več pije. V tem času sem se vključila v veroučno skupino. V skupini

sem se dobro počutila, saj nihče ni vedel, kaj se dogaja v mojem življenju. Všeč mi je bil tudi kaplan, saj je bil kot eden izmed nas. Najbolj všeč mi je bilo to, da se je z mano vedno rade volje pogovarjal o paranormalnih pojavih.

Namen tega srečanja je bil predvsem utrjevanje moje samozavesti in nagrajevanje strpnosti. Svetovalki se je zdelo najpomembnejše, da se nisem rezala. Govorili sva o konstruktivnem reševanju problemov.

12.12 2000 Peto srečanje

Na tem srečanju sem povedala, da sem končala zvezo s fantom. Počutila sem se izkoriščano in bilo mi je zelo hudo. Svetovalka se je usmerila na iskanje moči v meni in na podporo v okolju. Povedala sem ji tudi, da zelo pogrešam mami in da sem, odkar je umrla, zelo osamljena. Poleg tega pa me je klical še oče. Po telefonu sva se zopet sprla, ker je grdo govoril o mami. Svetovalka je najin pogovor usmerila na čas, ko je bila mami še živa. Pripovedovala sem ji, kakšna je bila naša družina takrat. Iskali sva predvsem pozitivne stvari.

Povedala sem ji tudi, da naj bi šla čez praznike k očetu, česar si nisem želela. Zaradi tega sem se počutila krivo, imela sem občutek, da bi morala skrbeti zanj, tako kot sem, dokler sva še živela skupaj.

V tem obdobju sem se rezala vsak dan. V šoli sem bila veliko odsotna. Spraševala sem se, zakaj se mi to vse dogaja. Povedala sem, da zelo veliko premišlujem o vsem, kar se dogaja in kar se je dogajalo. O svojih razmišljanjih nisem z nikomer govorila. Skušala sem najti moč v sebi, da bi se ustavila, pa mi ni uspelo. Počutila sem se nemočno.

Preko pogovora sva s svetovalko ugotovili, da je zame najbolj kritični čas večer. Usmerili sva se na iskanje uspešnih strategij premagovanja teh trenutkov. Povedala sem ji, da ob petkih obiskujem verouk, veliko pa mi pomaga tudi igranje kitare.

Velik poudarek je svetovalka dala tudi temu, kako in kje bom preživela novoletne praznike. Povedala sem ji namreč, da me je strah, da se počutim negotovo, izrazila sem tudi stisko. Dogovorili sva se, da si bom do naslednjega srečanja poskusila narediti neke vrste načrt za novoletne praznike.

18.12 2000 Šesto srečanje

Od prejšnjega srečanja se nisem rezala. Povedala sem, da sem zvečer pospravila, gledala televizijo, nato pa odšla spat. V šoli smo s sošolkami pripravljale igrice za otroke. To mi je vzelo kar precej časa in me je zamotilo. Povedala sem tudi, da sem prejšnji dan govorila z

očetom. Povedala sem mu, da ne bom prišla k njemu. Božič naj bi preživela z bratom, za novo leto pa sem se dogovorila s prijateljico, da grem z njo za nekaj dni v neko kočo, ki jo ima njen prijatelj.

Srečanje sva nadaljevali tako, da sva ponavljali vaje, dogovorili pa sva se tudi, da se bom pogovorila z bratom.

16.01 2001 Sedmo srečanje

Na tem srečanju sem bila zelo zadovoljna. Svetovalki sem opisovala, kako je bilo v koči med prazniki. Povedala sem ji, da sem bolj zadovoljna tudi sama s sabo, prav tako pa se je odnos z bratom in očetom izboljšal. V tem času mi je oče poslal pismo, v katerem je napisal, da mu je žal za vse. V tem času se nisem rezala niti nisem doživljala kriznih situacij. Povedala sem, da sem ob večerih poslušala prijetno glasbo in gledala televizijo. Dogovorili sva se, da se bom bolj posvetila šoli in se začela več učiti.

Svetovalka se je usmerila na krepitev, podprla me je glede očeta, zapisala pa si je tudi, da sem bolj vedra, samozavestna in sproščena.

TELEFONSKI POGOVOR SVETOVALKE Z BRATOM TOMAŽEM

Svetovalna delavka je vzpostavila kontakt z mojim bratom preko telefona. Brat ji je povedal, da je med nama dvanajst let razlike. Opisal ji je, kakšne so bile in kakšne so razmere v povezavi z mano. Svetovalna delavka mu je povedala, da ima vtis, da ima v mojem življenju zelo pomembno mesto in vlogo. Nakazala je skrb glede mojega prilagajanja na njegove zahteve. Povedala mu je tudi, da me je strah izgube zaradi bližajoče se poroke. Povedala mu je tudi da je pomembno, da se pogovoriva o tem, kakšno in kje bo po poroki moje mesto. Na koncu mu je povedala še, da se lahko glede nadaljnih skrbi in podpore v odnosu, ki ga imava, lahko obrne nanjo.

13.2 2001 Osmo srečanje

Na osmem srečanju sem povedala, da se dobro počutim. Svetovalna delavka je pri meni opazila optimizem. V tem času se nisem rezala in nisem čutila napetosti. V šoli sem popravila povprečje. Svetovalna delavka je opazila, da mi manjka samozavest. Naredili sva test samopodobe. Rezultati so pokazali, da je nivo na družinskem področju zelo nizek, na socialno – učnem visok, na čustvenem pa so rezultati pokazali občasno nervozo in strah.

20.03 2001 Deveto srečanje

V tem času se je stanje spet poslabšalo. Povedala sem, da sem spet bolj depresivna, zlasti zaradi očeta. Največji problem mi je predstavljal maturantski ples. Nisem imela denarja, da bi si kupila obleko. Poleg tega sem vedela, da ne bo očeta. V najinih telefonskih pogovorih sem ponovno popustila in bila manj odločna do njega. Spoznala sem tudi nekega fanta, ki mi je bil všeč, on pa mi je ponudil le prijateljstvo. To me je razočaralo. Rezultat vsega je bil, da sem si rezala žile. Povedala sem, da sem izgubila zaupanje sama vase. V nadaljevanju sva delali na ponovni pridobitvi samozaupanja. Kot pomembno sva izpostavili mojo glasbeno aktivnost. Povedala sem ji tudi, da bi rada shujšala.

10.04 2001 Deseto srečanje

Na tem srečanju sem bila boljše volje. Povedala sem, da sem razčistila z bivšim fantom. V tem času sem se začela družiti z Neno. Na tem srečanju sva delali predvsem v smeri večje samozavesti, zlasti v odnosu z očetom.

22.05 2001 Enajsto srečanje

Povedala sem, da se je moje počutje izboljšalo. V šoli je šlo na boljše z ocenami. En mesec sem imela tudi fanta. Svetovalki sem opisala dogodek, ki je zgodil na pokopališču. Svetovalna delavka je zapisala, da sem se izogibala pokopališču, kar nakazuje na nepredelano žalovanje. Čutila sem žalost in jezo zaradi mamine smrti, vendar tem čustvom nisem pustila blizu. Povedala sem, da sem odšla na pokopališče z Neno in se tam zlomila. V mislih sem se pogovarjala z mami. Povedala sem ji, kako je bilo, ko je bila še živa. Povedala sem ji tudi, da so mi bila njena velika pričakovanja v zvezi z mano velikokrat v breme. To se je nanašalo zlasti na področje šole. Svetovalna delavka je označila dogodek kot neke vrste katarzično izkušnjo.

12.06 2001 Dvanajsto srečanje

Na tem srečanju sem povedala, da sem se zelo odtujila od razreda. Razlog je bil maturantski ples. Razšla sem se tudi s fantom. Povedala sem, da je od mene preveč pričakoval. V tem času se je brat poročil. Ob tem sem čutila hkrati žalost in veselje. Rekla sem: »Zdaj sem pa brez staršev.« Svetovalna delavka mi je tukaj nudila podporo. Pogovarjali sva se o tem, kakšno naj bi bilo naše življenje po bratovi poroki.

Naredili sva pregled dogajanja. Povedala je, da sem bolj stabilna, kot sem bila na začetku. Osvojila sem tudi konstruktivne strategije reševanja težav. Vidno pa je bilo tudi, da že kar

nekaj časa ni bilo znakov depresije in rezanja. Svetovalna delavka mi je povedala, da je pred novim šolskim letom to najino zadnje srečanje, saj med počitnicami ni svetovanj. Dogovorili sva se, da se bom, če ne bo šlo na bolje, ponovno oglasila po počitnicah.

9.3 IZPISI KOD

Tabela 9.3.1: Spremenljivka: DRUŽINA

ŽIVLJENJSKA ZGODBA	ZAPISI SVETOVANJA	DNEVNIŠKI ZAPISI
smrt mame	konflikt z očetom	želja po normalni družini
prepiri pred smrtjo	verbalna grobost očeta	želja po očetu
očetov alkoholizem	očetov alkoholizem	prepiri z družino
očetove težave pri delu	konflikti z bratom	odnos očeta
možganska kap	konflikt z očetom kot zunanji dejavnik	odnos brata
moj prepir z mamo	pogovor z bratom	odnos očeta
mamina smrt	prepир z bratom	odnos očeta
čudno vedenje očeta	očetov alkoholizem	strah pred očetom
prepiri med bratom in očetom	pogrešanje mame	
problem dediščine in očetovega alkoholizma	prepир z očetom	
pretep med bratom in očetom	življenje pred mamino smrtjo	
poseg brata Marjana	odsotnost očeta	
strah pred bratom	popuščanje očetu	
nasprotovanje bratov	pogovor z mamo	
odhajanje očeta	poroka brata	
dokončna selitev očeta	življenje po poroki	
očetov alkoholizem		
spoštovanje do očeta		
zmaga in očetova odsotnost		
obsojanje očeta		
očetov alkoholizem		
očetovo sovraštvo do bratov in mame		
prepир z očetom		
strah pred očetom		
soočenje z očetom		

bratova družina
selitev očeta
odnosi z bratom
zamera do očeta
bratova punca
konflikti z očetom
očetovo žaljenje
beg pred očetom
slabi odnosi z očetom
poroka brata laganje bratu
želja po slabi vesti očeta
negativna reakcija očeta
konstruktivno soočanje z očetom
pogovor z mami

KODA: Očetov alkoholizem

Večinoma zaradi denarja ter očetovega popivanja.

Osrednja tema preprirov je bila dediščina. Poleg preprirov je bil velik problem tudi očetovo popivanje. Mami je hišo podedovala po svojih starših kar je pomenilo, da gre vsa njena lastnina na štiri enakovredne deleže. Očetu se to ni zdelo prav, menil je, da bi sam moral dobiti polovico.

Oče je še naprej veliko pil. Sedaj, ko gledam nazaj, ugotavljam, da velikokrat nisva imela za kruh, kljub temu pa je vedno imel za cigarete in alkohol.

Očetovo pijančevanje je bilo vedno hujše.

Povedala sem ji tudi, da ima težave z alkoholom.

Po končanem pogovoru je svetovalka v spis napisala svoj vtis in strokovno mnenje.

Nekoliko depresivnih simptomov, ne kaže resnih suicidalnih simptomov, kritična je do svojega vedenja, živi v neugodnih razmerah (kontaktiranje CSD Kranj z namenom posredovanja glede vprašanja o dediščini), v šoli je ambiciozna, uspeh ji veliko pomeni, avtogresivno vedenje, izguba matere, očetov alkoholizem.

Povedala sem tudi, da sem opazila, da oči vedno več pije.

KODE: Prepir z očetom/ Konflikti z očetom/ Konflikt z očetom kot zunanji dejavnik

Enkrat sva se hudo sprla. Takrat je bilo prvič, da sem se bala svojega očeta. Imela sem dovolj vsega.

V tistem času so se začeli hudi konflikti z očetom. Napadal je tisto, kar mi je bilo sveto. Spomin na mami, Aleša, Manjo, Aleksa, I...

Zaupala sem ji tudi, da imam z očetom pogoste konflikte, ki potekajo preko telefonskih pogovorov.

Prvič je bilo po konfliktu z očetom. Bila sem sama doma.

V svojih zapisih je svetovalka označila konflikt z očetom kot zunanji dejavnik.

KODE: Smrt mame/ mamina smrt

Ko sem bila stara enajst let, je mami decembra 1994 umrla zaradi možganske kapi.

Že pred hišo me je čakal oče, ki mi je povedal, da je mami umrla.

KODA: Strah pred očetom

»Ful me je strah kva bo ta vikend k grem k očiju, sej mogoča pa nov tok slabo.«

Spominjam se, da je oči razbijal po vratih. Od strahu sem se vsa tresla. Pogoltnila sem vse, kar sem našla.

KODA: Odnos očeta

»Ko pridejo domov, jih nekdo čaka, nekdo jim pokaže, da jih ima rad. Meni oči tega še bi pokazal. Za mene ima vedno pripravljene same grobe besede.«

»Ne bo se mi več treba ubadat s fotrom, sama s sabo, samo mir, tišina, konec tega bednega živlena, propad grozne osebe.«

»Zjutri ne bo treba spet v šolo, nč več strahu, kaj mi bo fotr reku, ko me bo spet klicu, nobenga razočaranja več.«

Tabela 9.3.2: Spremenljivka: MOJE DOŽIVLJANJE

ŽIVLJENJSKA ZGODBA	ZAPISI SVETOVANJA	DNEVNIŠKI ZAPISI
luknje v spominu	občutki osamljenosti	občutki samote
luknje v spominu	prisotnost jeze	želja po bližini
čustveni zlom v šoli	konflikt z očetom	želja po normalnem življenju
luknje v spominu	občutek jeze	želja po begu
moja reakcija na smrt	izguba lastne kontrole	sovraštvo do sebe
luknje v spominu	občutek praznine	občutek praznine
luknje v spominu	občutek izkoriščenosti	želja po očetovi ljubezni
želja po begu	občutek osamljenosti	občutek osamljenosti
občutek utesnjenosti in strahu	občutek krivde	sovraštvo do sebe
strah pred izgubo očeta	držanje v sebi	občutek nemoči
želja po begu	občutek nemoči	občutek zapuščenosti
luknje v spominu	sprememba v razpoloženju	občutek ujetosti
zapuščenost	dobro počutje	želja po begu
strah pred temo	optimizem	žalost
luknje v spominu	izguba samozaupanja	obup
luknje v spominu	izboljšanje počutja	jeza
osamljenost	nepredelano žalovanje	sovraštvo do sebe
prizadetost in občutek tujosti	čustveni zlom	občutek ujetosti
prizadetost	občutek izgube	jeza
sram zaradi očeta		samokritičnost
želja po vrnitvi v Kranj		samoposmehovanje
občutek tujosti		občutki krivde
sproščanje jeze		
navezanost na osebne stvari		
občutek pripadnosti		
občutek varnosti		
ljubosumje		

občutki krivde
negativna čusva
želja po otopelosti
želja po fizični bolečini
obžalovanje
sovraštvo do Mateje in brata
izogibanje bratu in ženi
prebolevanje Aleša
jeza
sproščanje jeze
napad besa
želja po spanju
beg v sanjski svet
potreba po pomoči
jeza zaradi lastnega vedenja
obvladovanje lastne jeze
luknje v spominu
občutek moči
občutek svobode
občutek pomembnosti
izboljšanje razpoloženja
želja po novem začetku
razumevanje same sebe

KODA: Luknje v spominu

Svojo zgodbo bom poskušala opisati čim bolj nazorno, saj je v mojem spominu veliko lukenj zaradi dogodkov, ki so sledili mamini smrti.

Takratno obdobje je v moji glavi zavito v temo.

Ostali dogodki so zaviti v temo.

Naslednjih dni se ne spominjam, oziroma so v moji glavi samo delci dogajanj.

Temu spominu zopet sledi popolna tema.

Veliko ljudi se ponavadi spomni prvega dneva v novi šoli, jaz se ga ne. Naslednja leta, ko sva z očetom živela v ***, so pri meni sestavljena iz insertov.

Življenja v njeni hiši se skoraj ne spomnim.

Ne spomnim se, kaj se je kasneje dogajalo.

Obdobja, ki je sledilo, se ne spomnim preveč. Pogosto, ko premišlujem o vsem, so dogodki pomešani med sabo, ne spomnim se časovnega zaporedja.

KODA: Želja po begu

Bilo me je zares zelo močno strah. Zgodilo se ni nič. To me je napolnilo s še večjim strahom. Želela sem si zbežati.

Vem, da me je vprašal, če si želim z njim, in vem, da sem mu odgovorila z da, ker sem si enostavno želela zbežati od vsega skupaj, poleg tega pa me je bilo strah, da bi s tem, ko bi mu rekla, da bi rada ostala, izgubila še njega.

»Tako si želim, da bi izginila. Jaz in moja bolečina.«

»Kr pobegnla bi vn iz razreda in šla nekam, k me nuben ne bi poznal in začela čist od začetka. Noben ne bi vedu kakšna grozna oseba sem.«

KODA: Osamljenost/ Občutki osamljenosti/ Občutki samote

Tako sem med tednom ponovno ostajala sama.

Z njegovim odhodom so se mi začeli pojavljati občutki osamljenosti, zlasti v Avgustu.

Povedala sem ji tudi, da zelo pogrešam mami in da sem, odkar je umrla zelo osamljena.

»Občutek samote. Kako sovražim ta občutek. Para mi srce. Kot da bi nekdo vrgel pet ton na mene.

»Spet je eden izmed tistih dni. Spet se počutim tako samo in zavrženo. Zdi se mi, kot da nobenmu ni mar za mene.«

KODE: Sproščanje jeze/ Jeza/ Jeza zaradi lastnega vedenja/ Obvladovanje lastne jeze/

V meni je bilo veliko jeze, ki sem jo z glasbo sproščala.

To se je dogajalo predvsem, ko sem bila jezna.

Bolečina, ki sem jo čutila v členkih, ko sem udarila, me je sproščala.

V navalu jeze in vseh ostalih čustev sem videla izhod samo še v rezanju. Ko sem se razrezala, pa sem bila jezna sama nase.

Njena reakcija je v meni sprožila jezo, vendar sem ostala.

V meni je bilo pred tem veliko jeze.

Borila sem se z močnim občutkom jeze.

»Spet jst tuki neki bluzim. Kr stolkla bi se. Pizda sem fuknena.«

»Jst sem kriva za čist vse. K mam tak občutek, kt, da me bo razgnal od jeze.«

KODE: Občutki krivde/ Občutek krivde

Spomnim se, da sem po tem pogovoru samo jokala, jokala in še enkrat jokala. Vedela sem, da nisem kriva, počutila pa sem se krivo.

Zaradi tega sem se počutila krivo, imela sem občutek, da bi morala skrbeti zan,j tako kot sem, dokler sva še živela skupaj.

»Jst sem kriva za čist vse.«

KODA: Občutek nemoči

O tem, kar sem premišljevala, nisem z nikomer govorila. Skušala sem najti moč v sebi, da bi se ustavila, pa mi ni uspelo. Počutila sem se nemočno.

»Skušam ampak ne morem. Še vedno sovražim vse kar je v povezavi z vezi z mano. Rada bi se smejala pa ne morem, rada bi bila druga oseba pa ne morem. Rada bi bila sama, tako me nihče ne bi mogel prizadeti in jaz nobenega ne bi mogla prizadeti. Tako bi se rada zjokala ampak si ne upam.«

KODA: Sovraštvo do sebe

»Vedno vse uničim. Vse je šlo že tako dobro. Nehala sem in potem vse uničim. Sovražim samo sebe! Sovražim se do konca!«

»Zakaj moram biti taka oseba? Spet začenjam sovražiti samo sebe. Svoj karakter svojo zunanost.«

Tabela 9.3.3: Spremenljivka: SOCIALNA MREŽA

ŽIVLJENJSKA ZGODBA	ZAPISI SVETOVANJA	DNEVNIŠKI ZAPISI
nesprejemanje med sovrstniki	<i>zveza z A</i>	<i>zveza z A</i>
druženje z Milanom	<i>konec zveze</i>	<i>konec zveze</i>
prijateljstvo z M	<i>druženje z Neno</i>	zveza z D
pomanjkanje socialnih stikov	zveza s fantom	<i>konec zveze</i>
ostajanje doma	<i>konec zveze</i>	<i>želja po druženju z Neno</i>
druženje s Sanjo		
druženje z Manjo		
druženje z A in A		
odtujitev od Sanje		
način druženja		
zbližanje z Manjo		
prva ljubezen		
pogovori z A		
obiski v zaporu		
prepir z Manjo		

bluzenje s sošolko
odtujitev od prijateljic
druženje z Neno
tesno prijateljstvo z Neno
zveza z Dejanom
konec zveze
pozitiven vpliv Nene

KODA: Zveza z A

Povedala sem ji, da imam fanta, ki pa je v zaporu. Čutila sem, da je on edina opora, ki jo imam. Stike sva imela preko pisem.

Edino kar mi v tem trenutku preostane, je misel na A.

KODA: Konec zveze

Po dveh mesecih pa me je nenadoma zapustil. To je bilo zame kot hladen tuš. Najhuje je bilo to, da je bilo en dan prej še vse v redu.

Na tem srečanju sem povedala, da sem prekinila zvezo s fantom.

Razšla sem se tudi s fantom. Povedala sem, da je od mene preveč pričakoval.

KODA: druženje z Neno/ želja po druženju z Neno

V času, ko sem hodila na svetovanja, sem se največ družila z Neno. Skupaj sva preživljali cele dneve. Med nama je bila samo ulica. Nobena od naju ni bila ravno navdušena nad šolo. Nena je imela avto, jaz sem imela denar.

V tem času sem se začela družiti z Neno.

»Komi čakam da N in Nena prideta! Živa beda mi je tuki v klasu.«

Tabela 9.3.4: Spremenljivka: ŠOLA

ŽIVLJENJSKA ZGODBA	ZAPISI SVETOVANJA	DNEVNIŠKI ZAPISI
zadovoljstvo ob dobri oceni	uspešna v šoli	želja po begu iz razreda
nesprejemanje med sovrstniki	prisotnost strahu zaradi šole	izboljšanje uspeha
nivo znanja	uspeh v šoli	slaba ocena
izven šolske dejavnosti	odsotnost v šoli	
kulturno udejstvovanje	prisotnost v šoli	
pomoč sošolcem	posvečanje šoli	
uspešnost v šoli	izboljšanje v šoli	
izostajanje od pouka	odtujitev od razreda	
dobre ocene	maturantski ples	
zanemarjanje šole		
izostajanje od šole		
slabo stanje v šoli		
želja po študiju		
pomoč študija		

KODI: Uspešnost v šoli/ Uspešna v šoli

Kljub okoliščinam, v katerih sem živela, sem imela zadnja tri leta OŠ odličen uspeh, vsako leto sem dobivala vedno več priznanj.

Povedala sem, da sem v šoli uspešna in nimam učnih težav.

KODE: Izostajanje od pouka/ Izostajanje od šole/ Odsotnost v šoli

V šoli mi je bilo vse skupaj brezveze. Bila sem v svetu, o katerem sošolke niso imele pojma. Vedno pogosteje sem izostajala od pouka.

Mislím, da je temu sledilo moje najtemnejše obdobje. Zjutraj sploh nisem več vstajala za v šolo.

V šoli sem bila veliko odsotna.

Tabela 9.3.5: Spremenljivka: ODKLONSKO VEDENJE

ŽIVLJENJSKA ZGODBA	ZAPISI SVETOVANJA	DNEVNIŠKI ZAPISI
izkušnja kajenja		
prve izkušnje z alkoholom		
izkušnje z marihuano		
redno kajenje marihuane		
uživanje alkohola in marihuane		

KODA: ALKOHOL**Prve izkušnje z alkoholom/ Uživanje alkohola in marihuane**

Kmalu sva začeli tudi skupaj hoditi na zabave. To so bile večinoma vaške veselice. Na njih sva skupaj pili in kadili. Začela sem odkrivati svet, ki ga do takrat nisem poznala.

Z Anko in Barbaro smo si našle družbo iz ****. Skupaj z njimi smo hodile na žurke, velikokrat smo pri kom »viseli doma« in kadili »djointe«.

KODA: MARIHUANA**Izkušnje z Marihuano/ Redno kajenje Marihuane**

Velikokrat smo se tudi skupaj napili in kadili travo. Aleš in Aleks sta imela pod vinogradom, ki je bil za hišo, manjši nasad trave. Kadar se nam je zljubilo, smo šli tja, natrgali liste, jih posušili s fenom in skadili.

Med tednom sem hodila v Kranj, spomnim se, da so se mi dnevi vlekli do neskončnosti. Aleš mi je vsako nedeljo dal zalogo trave za čez teden. Na tak način sem nekako preživela.

Tabela 9.3.6: Spremenljivka: AVTOAGRESIVNO VEDENJE

ŽIVLJENJSKA ZGODBA	ZAPISI SVETOVANJA	DNEVNIŠKI ZAPISI
poskus samomora	prvo rezanje	želja po rezanju in smrti
srečanje z avtoagresivnostjo	intervali v rezanju	strah pred svojim vedenjem
poskus avtoagresivnega vedenja Aleksa	rezanje po konfliktih	večerna kriza

spomin na Aleksovo avtoagresivno vedenje	razmišljanje o samomoru	ponovno rezanje
odločitev za samopoškodovanje	samopoškodovanje	želja po rezanju
rezanje po roki	odpoved samopoškodovanju	želja po smrti
redno rezanje	lažje rane	
rezanje po pogovorih z očetom	olajšanje tekom rezanja	
neodobravanje rezanja s strani sošolk	večerne krize	
udarjanje v steno s pestjo	ena samopoškodba	
odnos do ran	brez samopoškodovanja	
opazne samopoškodbe	vsakodnevno rezanje	
zasmehovanje učiteljice zaradi ran	večerne krize	
udarec v steno	brez samopoškodbe	
razrezane roke	uspešne strategije	
sanjarjenje o samomoru in smrti	krepitev moči	
seznanitev očeta z rezanjem	brez samopoškodb	
zaupanje šolski psihologinji o samopoškodovanju	raziskovanje o samopoškodovanju	
posmehovanje šolske psihologinje zaradi samopoškodovanja		
pozitiven vpliv razgovorov		
ni obsojanja zaradi rezanja		
pomoč Nene pri rezanju		
opustitev rezanja		

KODE: SAMOMOR

Poskus samomora/ Sanjarjenje o samomoru in smrti/ Razmišljanje o samomoru

Zaprla sem se v sobo in po vseh omarah izbrskala vse možne tablete. Odločila sem se, da enostavno hočem umreti.

Veliko sem premišljevala o samomoru. Večkrat sem ležala v postelji in si predstavljala, kako bi bilo, če bi umrla. Kdo bi prišel na moj pogreb, kako bi bilo Tomažu in očiju hudo, ker sta se tako obnašala do mene.

Svetovalka se je osredotočila na moja razmišljanja o samomoru. Povedala sem ji, da v takih trenutkih, ko si želim umreti, premišlujem o tem, da sem sita vsega, da imam dovolj bolečine, ki je v meni.

KODE: REZANJE

Rezanje po roki/ Redno rezanje/ Rezanje po pogovorih z očetom/ Neodobravanje rezanja s strani sošolk/ Razrezane roke/ Seznanitev očeta z rezanjem/ Ni obsojanja zaradi rezanja/ Opustitev rezanja/ Prvo rezanje/ Intervali v rezanju/ Rezanje po konfliktih/ Olajšanje tekom rezanja/ Vsakodnevno rezanje/ Želja po rezanju in smrti/ Ponovno rezanje/ Želja po rezanju

Zarezala sem prvič, drugič, tretjič... Rezala sem toliko časa, dokler na notranji strani ni bila porezana vsa roka od zapestja do komolca. Obrnila sem roko in nadaljevala na zunanji strani.

Od takrat naprej se je moje življenje vrtelo večinoma okoli rezanja in prepiranja z očetom

Po skoraj vsakem pogovoru z njim sem se razrezala.

Barbara in Anka sta vedeli, da se režem. Predvsem Barbara mi je pokazala neodobravanje nad tem početjem, Anka se je tudi sama samopoškodovala. Tudi nekaj sošolk je vedelo za moje početje.

Stanje je bilo že tako resno, da na rokah sploh ni bilo več prostora za nove reze.

Spomnim se, da sem enkrat celo šla do očeta. Takrat sem mu povedala za rezanje in mu pokazala roke.

V olajšanje mi je bilo predvsem to, da me zaradi mojega početja nihče ni obsojal in napadal.

Rezala se nisem več.

V septembru sem se prvič razrezala po roki z britvico.

Samopoškodovanje se je pojavljalo v štirinajstdnevnih intervalih.

S pomočjo pogovora sva ugotovili, da se avtoagresivno vedenje pojavlja po prepirih z bratom in očetom.

Povedala sem ji, dav meni popusti napetost, ko se režem in občutim bolečino ter kri.

V tem obdobju sem se rezala vsak dan.

»Želim si čutiti pravo bolečino. Vem, da ne smem, da to ni prav. A to je moja tolažba, ki kasneje postane breme. Ne vem, kaj se dogaja z menoj.«

»Tako sem bila ponosna nase in seveda moram vse uničiti, spet imam razrezano roko. Zakaj moram biti taka oseba?!«

»Ja, sam, če bi jst čutla se ne bi rezala, kva mi je? Kr komi čakam, da pridem dam, da se bom razrezala.«

KODE: SAMOPOŠKODOVANJE

Odločitev za samopoškodovanje/ Opazne samopoškodbe/ Samopoškodovanje/ Ena sama samopoškodba/ Raziskovanje o samopoškodovanju

Šla sem v kopalnico in poiskala britvice. Zaprla sem se v sobo. Sedela sem na tleh, glasbo sem imela na glas.

Nekega dne po telovadbi mi je bilo zelo vroče. Povoje za roko sem pustila doma. V razredu sem tako sedela s kratkimi rokami. Ko je prišla profesorica v razred, je videla, kakšne roke imam. Prišla je do mene in me vprašala, če so me po rokah popikale čebelice.

Svetovalka se je osredotočila na samopoškodovanje. Vprašala me je, s čim se režem, kako, kje, kako globoke so rane in kdaj se to dogaja. Sledilo je raziskovanje.

V tem času sem se dvakrat rezala.

Tem občutkom je ponavadi sledilo rezanje.

Povedala sem, da sem se v tem času rezala samo enkrat.

Odповed samopoškodovanju/ Brez samopoškodovanja/ Brez samopoškodbe/ Brez samopoškodb

Kljub temu pa je bil nek napredek. Enkrat sem se hotela razrezati, vendar sem pomislila, da ni vredno, in pri tem vztrajala.

Kljub temu pa mi je uspelo, da se od prejšnjega razgovora nisem rezala. Na to sem bila zelo ponosna.

Od prejšnjega srečanja se nisem rezala.

V tem času se nisem rezala, niti nisem imela kriznih situacij. Povedala sem, da sem ob večerih poslušala prijetno glasbo in gledala televizijo

KODA: Večerne krize

Takrat so se začele "večerne krize".

Najhuje je bilo še vedno ob večerih, ko so se pojavljali občutki osamljenosti.

»Spet je eden izmed tistih večerov.«

Tabela 9.3.7: Spremenljivka: SVETOVALNI PROCES

ŽIVLJENJSKA ZGODBA	ZAPISI SVETOVANJA	DNEVNIŠKI ZAPISI
napotitev na Gotsko	raziskovanje o samopoškodovanju	
pozitiven vpliv razgovorov	iskanje izjem	
spoznavanje lastnega vedenja	strategije	
delo na pozitivnem	vrste strategij	
	iskanje pozitivnega	
	perspektiva moči	
	pozitivne strategije	
	iskanje razlogov za in proti	

	življenju
	krepitev pozitivnih razlogov
	perspektiva moči
	strokovno mnenje
	eksploracija
	eksploracija dogodka
	konflikt z očetom kot zunanji dejavnik
	notranja dejavnika osamljenosti in jeze
	strategija relaksacije
	strategija preslišanja
	strategija pisanja dnevnika
	utrjevanje samozavesti
	stabilizacija
	nagrajevanje strpnosti
	konstruktivni načini
	perspektiva moči
	podpora v okolju
	uspešne strategije
	dogovor za naprej
	pogovor svetovalke z bratom
	podpora svetovalne delavke bratu
	delo na pridobivanju samozaupanja
	terapevtsko delo
	support
	konstruktivne strategije
	uspešne strategije
	krepitev moči
	test samopodobe
	brez znakov depresije
	brez samopoškodovanja
	zadnje srečanje
	možnost nadaljnjega sodelovanja

KODE: STRATEGIJE

Strategije/ Vrste strategij/ Pozitivne strategije/ Strategija relaksacije/ Strategija preslišanja/ Strategija pisanja dnevnika/ Uspešne strategije/ Konstruktivne strategije/ Uspešne strategije

Svetovalka je ugotovila, da se pri meni pojavljata konstruktivna in destruktivna strategija.

Konstruktivna je sprehod, destruktivna pa zadrževanje jeze v sebi.

Kot pozitivno sva našteli: uspeh v šoli, glasba (ob poslušanju glasbe sem se velikokrat sprostil, igrala sem tudi kitaro in pisala pesmi), ljubezen (v fantu sem čutila podporo).

Svetovalka mi je za premagovanje večernih kriz pokazala Jacobsonovo mišično relaksacijo.

Povedala sem, da poskušam med pogovorom enostavno preslišati stvari, ki si jih ne želim slišati.

Začela sem pisati dnevnik, v katerega sem zapisovala vsa svoja čustva.

Usmerili sva se na iskanje uspešnih strategij premagovanja teh trenutkov. Povedala sem ji, da ob petkih obiskujem verouk, veliko pa mi pomaga tudi igranje kitare.

Povedala sem, da sem zvečer pospravila, gledala televizijo, nato pa odšla spat.

V tem času se nisem rezala, niti nisem imela kriznih situacij. Povedala sem, da sem ob večerih poslušala prijetno glasbo in gledala televizijo.

Osvojila sem tudi konstruktivne strategije reševanja težav. Vidno pa je bilo tudi, da že kar nekaj časa ni bilo znakov depresije in rezanja.

KODE: KREPITEV MOČI

Delo na pozitivnem/ Iskanje pozitivnega/ Perspektiva moči/ Krepitev pozitivnih razlogov/ Perspektiva moči/ Perspektiva moči/ Krepitev moči

Svetovanja na Gotski so mi pomagala tudi v tej smeri, da sem začela delati in razmišljati pozitivno.

Najin pogovor je nato usmerila v iskanje pozitivnega z namenom podpreti konstruktivno izražanje čustev.

V pogovoru je poiskala razloge, ki sem jih imela za življenje.

Svetovalka se je usmerila na iskanje moči v meni in na podporo v okolju.

Svetovalka se je usmerila na krepitev, podprla me je glede očeta, zapisala pa si je tudi, da sem bolj vedra, samozavestna in sproščena.

KODI: Eksploracija/ Eksploracija dogodka

Svetovalka se je usmerila na eksploracijo.

Svetovalka se je osredotočila na ta dogodek. Vprašala me je, kaj sem naredila zatem.

Tabela 9.3.8: Spremenljivka: GLASBA

ŽIVLJENJSKA ZGODBA	ZAPISI SVETOVANJA	DNEVNIŠKI ZAPISI
igranje kitare	pozitivna strategija	
glasbeni festival	vpliv glasbe	
metal glasba	pomoč glasbe	
dead metal	negativni vpliv glasbe	
glasba	opustitev poslušanja glasbe	
	pomen glasbe	

TEMA: OČE

Tabela 9.3.9: KODE – OČE

očetov alkoholizem	obsojanje očeta	želja po slabi vesti očeta
očetove težave pri delu	očetov alkoholizem	negativna reakcija očeta
čudno vedenje očeta	očetovo sovraštvo do bratov in mame	konstruktivno soočanje z očetom
prepiri med bratom in očetom	prepir z očetom	konflikt z očetom
problem dediščine in očetovega alkoholizma	strah pred očetom	verbalna grobost očeta

pretep med bratom in očetom	soočenje z očetom	očetov alkoholizem
odhajanje očeta	selitev očeta	konflikti z bratom
dokončna selitev očeta	zamera do očeta	konflikt z očetom kot zunanji dejavnik
očetov alkoholizem	konflikti z očetom	očetov alkoholizem
spoštovanje do očeta	očetovo žaljenje	odsotnost očeta
zmaga in očetova odsotnost	beg pred očetom	popuščanje očetu
odnos očeta	slabi odnosi z očetom	želja po očetu
odnos očeta	odnos očeta	strah pred očetom

Večinoma zaradi denarja in očetovega popivanja.

Oče je imel doma vulkanizersko obrt, ki je bila že pred mamino smrtjo v težavah. V težavah je bila večinoma zaradi očetove neresnosti pri delu, veliko je obljubljal, naredil pa je bolj malo.

Spomnim se, da se mi je takrat zdelo, kot da bi bil vesel, da je umrla.

Kmalu po pogrebu so se med najstarejšim bratom Tomažem in očetom vneli hudi prepiri.

Spominjam se nekega večera, ko je bilo prepiranje najhujše. Oče je bil pijan in z bratom sta se ponovno sprla. Prišlo je do fizičnega obračuna. Oče je ležal na tleh, brat je sedel na njem in ga je davil.

Vem, da me je vprašal, če si želim z njim in vem, da sem mu odgovorila z da, ker sem si enostavno želela zbežati od vsega skupaj, poleg tega pa me je bilo strah, da bi s tem, ko bi mu rekla, da bi rada ostala, izgubila še njega.

Oče je na začetku med tednom hodil nazaj v Kranj. Še sedaj ne morem verjeti, kako sem preživela vse skupaj.

Vem, da sta z očetom napisala neke vrste dogovor o tem, da bom pri njej med tednom.

Kmalu se je oče dokončno preselil.

Sledili so malo boljši časi.

Oče je bil organist v vaški cerkvi. Skupaj sva vodila dva pevska zbora. Nadaljeval je družinsko tradicijo in upal je, da bom tudi jaz šla po njegovih stopinjah in se naučila igrati na orgle. Oče je še naprej veliko pil. Sedaj, ko gledam nazaj, ugotavljam, da velikokrat nisva imela za kruh, kljub temu pa je vedno imel za cigarete in alkohol. Veliko mi je pomenila očetova prisotnost na festivalih. Spoštovala sem ga kot glasbenika, zlasti njegovo znanje.

V osmem razredu, ko sem bila prva, ga ni bilo. Spomnim se, da sem ga po tem, ko so povedali, da sem zmagala, in sem še enkrat zapela, s pogledom iskala. Nisem ga našla. Kljub temu da ni imel denarja za vstopnino, pa je imel denar za pivo in cigarete, ki so bile pred njim.

Zaradi najinega finančnega stanja in očeta me je bilo velikokrat sram.

Očetovo pijančevanje je bilo vedno hujše.

Veliko je govoril o mami. Večinoma same slabe stvari. Da je bila kurba, da mu je uničila življenje, da sta brata (z njegovimi besedami) gamat...

Enkrat sva se hudo sprla. Takrat je bilo prvič, da sem se bala svojega očeta. Imela sem dovolj vsega.

Spominjam se, da je oči razbijal po vratih. Od strahu sem se vsa tresla. Pogoltnila sem vse, kar sem našla.

Nato sem odprla vrata. Bilo mi je popolnoma vseeno, kaj se bo zgodilo.

Oče se je vedno bolj zapuščal. Odločil se je, da se bo preselil v drugo hišo, ki jo je imel. Prva stvar, ki me je iztirila, ko sem prišla na obisk, je bila ta, da je oče pustila vse najine stvari v hiši.

V tistem času so se začeli hudi prepiri z očetom. Napadal je tisto, kar mi je bilo sveto. Spomin na mami, Aleša, Manjo, Aleksa, I...

Govoril mi je, da sem kurba, da iz mene nič ne bo, da sem ista kot mami...

Pred njim sem se umaknila k Manji. Med vikendi sem tako začela hoditi k njej.

Z očetom še nikoli prej nisva bila v slabših odnosih.

V *** sem nehala hoditi in očetu to ni bilo všeč. Očital mi je, da sem ga zapustila. Velikokrat sem tako poslušala njegove monologe, ko mi je govoril, kaj vse smo mu naredili, kaj vse mu je naredila mami...

Po skoraj vsakem pogovoru z njim sem se razrezala.

Spomnim se, da sem enkrat celo šla do očeta. Takrat sem mu povedala za rezanje in mu pokazala roke.

Mislila sem, da bo dojel, hotela sem, da bi imel slabo vest, da bi začutil neke vrste krivdo za to, kar se mi je dogajalo. Zgodilo se ni nič.

Rekel mi je, da me bo, če bo še kdaj videl, da to delam, obesil za noge na drevo in me tepel kot vola.

Najpomembnejša stvar, ki sem se jo naučila, pa je bila, da nisem več dovolila očetu, da bi mi prišel do živega. Naučila sem se, kako preslišati stvari, ki mi jih je govoril in da s tem, če ga ne želim poslušati, ni nič narobe.

Zaupala sem ji tudi, da imam z očetom pogoste konflikte, ki potekajo preko telefonskih pogovorov.

Oče je bil v najinih pogovorih verbalno grob do mene.

Povedala sem ji tudi, da ima težave z alkoholom.

Opazila je, da sem malo bolj samozavestna. V tem času sem imela en pogovor z očetom in bratom in sem oba označila kot uspešna.

Prvič je bilo po prepiru z očetom. Bila sem sama doma.

V svojih zapisih je svetovalka označila konflikt z očetom kot zunanji dejavnik.

Imela sem konflikt z očetom, v katerem pa sem se umaknila. Povedala sem tudi, da sem opazila, da oči vedno več pije.

Poleg tega pa me je klical še oče. Po telefonu sva se zopet sprla, ker je grdo govoril o mami.

V tem času mi je oče poslal pismo, v katerem je napisal, da mu je žal za vse. Največji problem mi je predstavljal maturantski ples. Nisem imela denarja, da bi si kupila obleko. Poleg tega sem vedela, da ne bo očeta.

V najinih telefonskih pogovorih sem ponovno popustila in bila manj odločna.

»Imajo mamo, imajo očeta, imajo brate, sestre, ki so ob njih in jim pomagajo skozi vse težave. Imajo nekoga, ki jih posluša.«

»Ko pridejo domov, jih nekdo čaka, nekdo jim pokaže, da jih ima rad. Meni oči tega še bi pokazal. Za mene ima vedno pripravljene samo grobe besede.«

»Ne bo se mi več treba ubadat s fotrom, sama s sabo, samo mir, tišina, konec tega bednega življenja, propad grozne osebe.«

»Zjutri ne bo treba spet v šolo, nič več strahu, kaj mi bo fotr reku, ko me bo spet klicu, nobenga razočaranja več.«

»Ful me je strah kva bo ta vikend k grem k očiju, sej mogoča pa nov tok slabo.«

TEMA: BRAT TOMAŽ

Tabela 9.3.10: KODE – BRAT TOMAŽ

prepiri med bratom in očetom	poroka brata	laganje bratu
pretep med bratom in očetom	poroka brata	konflikti z bratom
strah pred bratom	sovrašтво do Mateje in brata	uspešni pogovori z očetom in

		bratom
odnosi z bratom	izogibanje bratu in ženi	pogovor z bratom
prepir z bratom	vloga brata	bratove zahteve
poroka brata	odnos brata	brat

Spominjam se nekega večera, ko je bilo prepiranje najhujše. Oče je bil pijan in z bratom sta se ponovno sprla. Prišlo je do fizičnega obračuna. Oče je ležal na tleh, brat je sedel na njem in ga je davil.

To sem povedala sošolki K, ki je bila tudi moja sosedka. Skupaj z mano je šla iz šole, ker me je bilo strah. Ko sva stopili ven, sem zagledala Tomaža. Vem, da sem takrat K močno stisnila za roko.

Z bratom sva se kar dobro razumela, razen takrat, ko sem se odločila, da bom poslušala glasbo zelo na glas

V tem času je brat spoznal dekle, Matejo.

Bližala se je poroka mojega brata Tomaža z Matejo.

V tem času se je brat poročil z Matejo.

Tudi doma sem se začela počutiti kot tujec. Najin odnos s Tomažem je bil iz dneva v dan slabši. Matejo sem sovražila. Menila sem, da hoče v hiši prevzeti mesto, ki ga je nekoč imela mami.

Zjutraj sem vstajala, še preden sta Tomaž in Mateja vstala, domov sem se vračala, ko sta že spala. Vse, samo, da ju nisem srečala.

Pogosti so bili konflikti tudi z bratom, zlasti glede dediščine.

Opazila je, da sem malo bolj samozavestna. V tem času sem se imela pogovor z očetom in bratom in sem oba označila kot uspešna.

V tem času sva se z bratom še enkrat pogovorila. Povedala sem, da sva se malo zbližala.

V tem času sva se z bratom sprla zaradi dednega deleža, ki sem ga dobila po mami.

Svetovalna delavka mu je povedala, da ima vtis, da ima v mojem življenju zelo pomembno vlogo.

Nakazala je skrb glede mojega prilagajanja na njegove zahteve.

Na koncu mu je povedala še, da se lahko glede nadaljnih skrbi in podpore v odnosu, ki ga imava, obrne nanjo.

V tem času, se je brat poročil. Ob tem sem čutila hkrati žalost in veselje.

»Kaj naj naredim, naj grem gor k Tomažu. Ne morem, bojim se ga. Bojim se njegove reakcije, ko bo izvedel kaj se dogaja z menoj.«

»Tomaž ima pa itak svoje življenje.«

TEMA: AVTOAGRESIVNOST

Tabela 9.3.11: KODE – AVTOAGRESIVNOST

srečanje z avtoagresivnostjo	odnos do ran	ni obsojanja zaradi rezanja
poskus avtoagresivnega vedenja Aleksa	opazne samopoškodbe	pomoč Nene pri rezanju
spomin na Aleksevo avtoagresivno vedenje	zasmehovanje učiteljice zaradi ran	opustitev rezanja
odločitev za samopoškodovanje	udarec v steno	prvo rezanje
rezanje po roki	razrezane roke	intervali v rezanju
redno rezanje	sanjarjenje o samomoru in smrti	raziskovanje o samopoškodovanju
rezanje po pogovorih z očetom	seznanitev očeta z rezanjem	rezanje po konfliktih
neodobranje rezanja s strani sošolk	zaupanje šolski psihologinji o samopoškodovanju	razmišljanje o samomoru
udarjanje v steno s pestjo	posmehovanje šolske psihologinje	samopoškodovanje

	zaradi samopoškodovanja	
odpoved samopoškodovanju	olajšanje tekom rezanja	ena samopoškodba
brez samopoškodovanja	vsakodnevno rezanje	samopoškodovanje
želja po smrti	želja po rezanju	želja po prenehanju

Imel je zelo pogoste težave z avtoagresivnostjo.

Ne vem točno, kako so si sledili dogodki, vem, da sem našla Aleksa v drvarnici. Jokal je in v roki je držal razbito steklenico. Eno roko je imel iztegnjeno, druga s steklenico je bila nad njo. Stekla sem k njemu. Hotela sem mu vzeti steklenico, vendar mi ni pustil. Kar nekaj časa sem ga morala prepričevati, da mi je končno uspelo. V tistem trenutku, ko je spustil steklenico, se je zlomil. Spomnim se, da sva sedela na tleh objeta in oba sva jokala. Ko se je situacija umirila, sva odšla na sprehod.

V tistem trenutku sem se spomnila na Aleša in na to, kar je on počel.

Šla sem v kopalnico in poiskala britvice. Zaprla sem se v sobo. Sedela sem na tleh, glasbo sem imela na glas.

Zarezala sem prvič, drugič, tretjič... Rezala sem toliko časa dokler na notranji strani ni bila porezana vsa roka od zapestja do komolca. Obrnila sem roko in nadaljevala na zunanji strani. Od takrat naprej se je moje življenje vrtelo večinoma okoli rezanja in prepiranja z očetom.

Po skoraj vsakem pogovoru z njim sem se razrezala.

Barbara in Anka sta vedeli, da se režem. Predvsem Barbara mi je pokazala neodobravanje nad tem početjem, Anka se je tudi sama samopoškodovala. Tudi nekaj sošolk je vedelo za moje početje.

Poleg tega, da sem se rezala, sem v tistem času začela še s pestjo tolči v steno.

Moji roki sta bili popolnoma razrezani. Po vsakem rezanju sem si oskrbela rane in si povila roki.

Nekega dne po telovadbi mi je bilo zelo vroče. Povoje za roko sem pustila doma. V razredu sem tako sedela s kratkimi rokami. Ko je prišla profesorica v razred, je videla, kakšne roke imam. Prišla je do mene in me vprašala, če so me po rokah popikale čebelice.

Potem se je začela smejati. Učila nas je predmet Higiena in gospodinjstvo. Razlagala nam je o tem, kako se oskrbi rane. Med razlaganjem snovi je rekla: »No, za gnojne rane sedaj vemo, kaj moramo storiti, za negojne pa lahko tamle vprašate svojo sošolko, ki ima očitno veliko izkušenj s tem.« Še danes točno vem, kaj mi je rekla.

S pestjo sem nekajkrat udarila v steno. Po tem sem imela členke kar nekaj dni plave.

Stanje je bilo že tako resno, da na rokah sploh ni bilo več prostora za nove reze.

Veliko sem premišljevala o samomoru. Večkrat sem ležala v postelji in si predstavljala, kako bi bilo, če bi umrla. Kdo bi prišel na moj pogreb, kako bi bilo Tomažu in očiju hudo, ker sta se tako obnašala do mene.

Spomnim se, da sem enkrat celo šla do očeta. Takrat sem mu povedala za rezanje in mu pokazala roke.

Odločila sem se, da stopim do šolske psihologinje.

Ko sem ji povedala, zakaj sem prišla in ji pokazala roke, se mi je začela smejati. Rekla mi je, da je še dobro, da nisem prišla do nje takrat, ko bi imela roke razrezane do ramen.

V olajšanje mi je bilo predvsem to, da me zaradi mojega početja nihče ni obsojal in napadal.

Rezala sem se vedno manj. Uteho sem našla v Neni in Jasni. Ko sem bila na tem, da bi se porezala, sem ju poklicala in v sekundi je bila od njiju pri meni.

Rezala se nisem več.

V septembru sem se prvič razrezala po roki z britvico.

Samopoškodovanje se je pojavljalo v štirinajstdnevnih intervalih.

Svetovalka se je osredotočila na samopoškodovanje. Vprašala me je, s čim se režem, kako, kje, kako globoke so rane in kdaj se to dogaja. Sledilo je raziskovanje.

S pomočjo pogovora sva ugotovili, da se avtoagresivno vedenje pojavlja po prepirih z bratom in očetom.

Svetovalka se je osredotočila na moja razmišljanja o samomoru.

V tem času sem se dvakrat rezala.

Kljub temu, pa je bil nek napredek. Enkrat sem se hotela razrezati, vendar sem pomislila, da ni vredno, in pri tem vztrajala.

Opazila pa je tudi, da rane niso bile tako hude kot pred tem.

Tem občutkom je ponavadi sledilo rezanje.

Povedala sem ji, da, ko se režem in občutim bolečino ter kri, v meni popusti napetost.

Povedala sem, da sem se v tem času rezala samo enkrat.

Kljub temu pa mi je uspelo, da se od prejšnjega razgovora nisem rezala. Na to sem bila zelo ponosna.

V tem obdobju sem se rezala vsak dan.

Od prejšnjega srečanja se nisem rezala. V tem času se nisem rezala, niti nisem imela kriznih situacij. Povedala sem, da sem ob večerih poslušala prijetno glasbo in gledala televizijo.

V tem času se nisem rezala, niti nisem čutila napetosti.

Rezultat vsega je bil, da sem si rezala žile.

Osvojila sem tudi konstruktivne strategije reševanja težav. Vidno pa je bilo tudi, da že kar nekaj časa ni bilo znakov depresije in rezanja.

Želim si čutiti pravo bolečino. Vem, da ne smem, vem, da to ni prav. A to je moja tolažba, ki kasneje postane breme.

»Bojim se, sama sebe se bojim. Bojim se vsake misli, vsakega dejanja. Želim si nehati a ne morem. Iščem razloge, da bi se ustavila, iščem jih, a noben ni v tem trenutku dovolj tehten, da bi me ustavil. Želim si, da bi me ustavil. Vem, da mi bo žal, vem, da mi bo potem še huje ampak ne morem, enostavno ne morem.«

»Ko bi se zdele zrezala, da bi čutila bolečino, da bi spravla ta grozn feeling vn iz sebe. Sam pol bi mi blo pa bad zato k bi bla spet razrezana, ma ne vem, sploh ne vem več kva nej sama s sabo nardim.«

Z njo, z žiletko! Edina stvar, ki me lahko osreči, ki me lahko reši.

Samo eno željo lahko sama sebi uresničim. Željo po miru, željo po večnem spancu. Želim čutiti kako ta svet izginja, kako ga zapuščam.

»K bi kr šla zdele nekam in se vrgla dol z mosta, da bi blo konc vsega.«

»Kokrat sem že hotla to narest pa si nikol nisem upala. Koko nej to nardim, da bo hitr, da ne bom nč čutla, samo, da bo mir. Da me ne bo več, samo to si želim, samo to, da me ne bo. Da dons zaspim in se ne zbudim več.«

»Že stokrat sem napisala, da si želim umret, ja hočem umret, umret, umret in še enkrat umret, še enkrat lahko napišem, hočem umret.«

»Hočem samo konc, konc vsega, hočem samo umret! Pokončat sebe do konca. Nehat s tem pisanjem, nehat z vsem.«

10. POVZETEK

V svoji diplomski nalogi obravnavam področja v mladostnikovem življenju, ki imajo lahko velik vpliv na razvoj avtoagresivnega vedenja. Kot obliko avtoagresivnega vedenja sem izpostavila samopoškodovanje, saj o tem govori tudi empirični del diplomske naloge, ki je študija lastnega primera samopoškodovanja.

Diplomska naloga se začne s področjem agresivnosti in avtoagresivnosti. Agresivnost je prisotna v vsakem človeku. Različni dejavniki pa lahko vplivajo na to, ali bo nek posameznik agresijo uporabljal v »zdrave« namene ali pa bo z njo škodoval sebi in drugim. Kateri so ti dejavniki in kaj je pomembno za razvoj zdrave agresivnosti, je zajeto v tem delu diplomske naloge. Avtoagresivnost je agresija, ki jo posameznik usmeri nase. V tem delu, pišem o vzrokih, ki privedejo do avtoagresivnega vedenja, oblikah in teorijah avtoagresivnega vedenja ter vlogi družine v življenju mladostnika, ki se samopoškoduje. Na tem mestu sem izpostavila tudi pomen socialnega dela in socialnodelavskih konceptov, ki so pri delu z mladostniki, ki se samopoškodujejo, pomembni za uspešen proces pomoči.

Na osnovi področja o avtoagresivnosti sem v nadaljevanju diplomske naloge izpostavila področja, ki so pomembna za razumevanje tovrstnega vedenja. Teme, ki jih obravnavam, so adolescenca, mladost, družina, mladostnik, prosti čas, subkulture, tveganja, samopodoba... Mladostnik, ki je, kot temu pravimo na »pravi poti«, ima po vsej verjetnosti družino, v kateri se počuti varnega, sprejetega in ljubljenega. Tak mladostnik bo ovire, s katerimi se sooča, premagoval na uspešen način. Imel bo pozitivno samopodobo, samozavest in se bo spoštoval. Znal se bo odločiti, katere oblike preživljanja prostega časa so zanj primerne in z njimi ne bo izpostavljen raznim tveganjem. Želje po varnosti in sprejetosti ne bo skušal zadovoljiti preko vrstnikov in skupin, saj so bile te želje uresničene v družini. Avtoagresivno vedenje je rezultat mnogih dejavnikov, ki se na neki točki združijo in privedejo do samopoškodbe. Dejavnike, ki so najpomembnejši in ki so imeli vpliv tudi na razvoj samopoškodovalnega vedenja pri meni, sem izpostavila z namenom, da poudarim, da pri samopoškodovanju ne gre za iskanje pozornosti, ampak gre za proces, ki se je začel že v otroštvu in da je težava, s katero se mladostnik sooča, večplastna.

Na koncu teoretičnega dela sem namenila pozornost še vlogi socialnega dela pri mladostniku, ki se samopoškoduje. Najprej sem se osredotočila na preventivno socialno delo in s čim lahko socialno delo doprinese k večji prevenciji pri samopoškodovalnem vedenju. Na kakšen način bo potekal proces pomoči, je iz svetovalnega vidika odvisno od socialnega delavca. S tem namenom sem v tem delu izpostavila, kateri koncepti in načela so pomembni za uspešno

svetovalno delo. Uspešnost pa ni odvisna samo od znanja socialnega delavca, ampak tudi od njegovih lastnosti in spretnosti, pripravljenosti, da nadgrajuje svoje znanje, kar mu omogoča, da skupaj z mladostnikom soustvarjata uspešen proces pomoči.

V empiričnem delu diplomske naloge sem s pomočjo kvalitativne analize in kodiranja naredila študijo lastnega primera samopoškodovanja. Raziskava temelji na osnovi zapisa življenjske zgodbe, zapisa svetovalnega procesa v Svetovalnem centru za otroke in mladostnike ter dnevniških zapisov iz obdobja samopoškodovanja. Pri raziskovanju me je zanimalo predvsem kateri so bili dejavniki, ki so krepili mojo stisko in so posledično privedli do samopoškodovalnega vedenja ter kako je potekal proces samopomoči, ki je vključeval tudi svetovanje v Svetovalnem centru za otroke in mladostnike. Zanimalo me je tudi kakšno vlogo je imela moja družina, kako je vedenje vplivalo na uspeh v šoli, kako sem sama doživljala samopoškodovanje, kakšen vpliv je imela nanj glasba, s kakšnimi strategijami sem si pomagala... Študija primera mi je omogočila, da sem ponovno povezala dogodke v svojem življenju, ki so bili pred tem med seboj pomešani, omogočila pa mi je tudi drugačen pogled na svojo družino in vedenje.