

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO**

**DIPLOMSKA NALOGA**

**RAZLIČNE POTI IZ DUŠEVNE KRIZE**

**MAJA ZUPANČIČ**

**LJUBLJANA, 2011**



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

RAZLIČNE POTI IZ DUŠEVNE KRIZE

Mentor: doc. dr. Srečo Dragoš

Maja Zupančič

Ljubljana, 2011



## **PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI**

Ime in Priimek: Maja Zupančič

Naslov naloge: Različne poti iz duševne krize

Kraj: Ljubljana

Leto: 2011

Št. strani: 399      št. slik: 0      št. tabel: 11

št. bibl. opomb: 2      št. prilog: 7

Mentor: doc. dr. Srečo Dragoš

Deskriptorji: duševna kriza, duševno zdravje, socialna mreža, hospitalizacija, stigma, socialne vezi, psihiatrične storitve, želje.

Povzetek:

V nalogi sem s pomočjo polstrukturiranih intervjujev pridobila podatke o pomembnih življenjskih okoliščinah ljudi, ki so se znašli v duševni krizi. Zanimale so me osebne okoliščine posameznika/posameznice v času krize in po duševni krizi. Rezultati so pokazali, da se duševne krize in načini, kako so jih posamezniki doživeli, ter nadaljnji poteki težav v duševnem zdravju, med posamezniki razlikujejo. Prav tako se razlikujejo načini, kako ti posamezniki po preživetju krizi živijo. Socialna mreža ima lahko odločilen pomen za to, kako je posameznik prišel ven iz krize, vendar ne pri vseh. Med hospitalizacijo so mnogi pridobili travmatične izkušnje. To pomeni, da se še premalo ve, kaj se znotraj teh ustanov v resnici dogaja in da nihče nima ustreznega pregleda nad dogajanjem. Skupna ugotovitev pa je, da se jim je med hospitalizacijo zgodilo več slabega kot dobrega. V času po duševni krizi so vprašani omenili več sprememb na boljše kot na slabše. Njihove vezi s pomembnimi drugimi so boljše in si jih želijo še izboljšati, le eden od devetih vprašanih se počuti osamljenega in prepuščenega sebi. Med dejavnostmi prevladuje potreba po gibanju v naravi, veliko vprašanih je zelo izraznih na umetniškem področju. Pri vprašanju o statusu ter načinu preživljanja so odgovori zelo različni, marsikdo pa si želi sprememb. Pri vprašanju o stanovanju in stanovalcih se osredotočajo na odnose s sostanovalci in ne na materialne pogoje. S stigmatom pa so po večini manj obremenjeni, kot so bili, ko so se s težavami v duševnem zdravju prvič srečali.

Title of the diploma: Different Ways out of Mental Crisis

Descriptors: mental crisis, mental health, social network, hospitalization, stigma, social ties, psychiatric services, wishes.

Summary:

During my research project I acquired by means of semi-structured interviews information about the living circumstances of nine people who had found themselves in a mental health

crisis. I was interested in the personal circumstances of the individual in times of crisis and after crisis. The results show that the mental health crisis and the way in which individuals experienced it and further development in mental health problems vary among individuals. They also vary in ways in which these individuals live after the crisis. Social network can have a decisive importance for how the individual came out of the crisis but not for all of them. During hospitalization many acquired traumatic experience. This means it is still unknown what is happening inside institutions and that no one has the proper review of what is taking place there. The overall conclusion is that they experienced more harm than good. In the period following the mental crisis respondents mentioned more changes for the better than for worse. Their social ties to significant others, especially in the family, are better and they want to continue to improve, only one of the nine respondents feels lonely and left alone. Among the activities prevails a need to move in the nature, many respondents are very expressive in the arts. When asked about the status and livelihood, the answers are very different but many people would like the change. When asked about the apartment and residents they focus on the relationships with roommates and not on material conditions. They are less burdened by stigma now than in the times when they first encountered mental health problems.

*Če bi še kdaj morala preživeti katero od duševnih kriz,  
bi si želela, da ljudje ne obupajo nad mano  
in verjamejo vame in v moje sposobnosti okrevanja  
ter ostanejo ob meni.*

*Če pa niso sposobni ostati ob meni tisti čas,  
naj me vsaj počakajo,  
da se vrnem nazaj v življenje.*

*In se bom, ker sem se že.*

*Urška Žagar*





## PREDGOVOR

V nalogi sem sprva želela raziskati predvsem vpliv socialnih omrežij in oblik socialne opore na reševanje psihosocialnih stisk in na nadaljnji potek življenja posameznikov po preživetju duševni krizi. Toda med zbiranjem podatkov s pomočjo intervjujev se je pokazalo, da se tega dejavnika ne da raziskovati ločeno od vseh ostalih dejavnikov, ki tudi vplivajo na posameznikovo življenje po duševni krizi. To spoznanje je botrovalo odločitvi, da skušam najti več različnih dejavnikov, ki so bili pri posamezniku/posameznici velikega pomena za to, kako je prišel/prišla ven iz duševne krize in kako sedaj, po duševni krizi, živi v primerjavi s svojimi željami.

Raziskovanje dejavnikov, ki vplivajo na to, kako so posamezniki prišli ven iz krize in kako danes živijo ter predvsem, kako bi si želeli živeti, se mi zdi smiselno. Odgovori namreč povedo, kaj je tisto, kar ljudi na poti okrevanja ovira. Povedo, kaj je tisto, kar ljudem pomaga. In povedo, kje so danes ljudje glede na svoje želje; ali so z načinom življenja po preživetju duševni krizi zadovoljni. Izpostavljajo se mnogi ključni problemi, na katere posamezniki naletijo na svoji poti. Tak je problem hospitalizacije in tamkajšnjih odnosov zaposlenih do uporabnikov psihiatričnih storitev ter problem odnosov med samimi uporabniki. Nastane zaradi načina funkcioniranja vseh prisotnih in slabega nadzora nad tem, kar se pravzaprav dogaja znotraj teh ustanov; ko se pogosto zgodi, da ljudje pridobijo več travm kot ustreznih strategij zdravljenja in okrevanja, ko se enkrat znajdejo tam.

Zahvaljujem se svojemu mentorju, doc. dr. Sreču Dragošu, za mentorstvo ter vse nasvete in spodbudo, ki sem jih od njega prejela že večkrat v času študija. Brez njegove podpore, spodbude ter vere in zaupanja vame morda ne bi zbrala dovolj poguma in moči za nadaljevanje študija v 2. letniku, po preživetju duševni krizi.

Enaka zahvala gre moji družini; mojim staršem, bratoma in sestri, ki so vztrajali in potrpežljivo z mano vsa ta leta mojega študija in vmesne prekinitve. Mami se zahvaljujem tudi za lektoriranje diplome.

Zahvaljujem se še vsem ostalim profesorjem in profesoricom s fakultete, ki sem jih rada poslušala in se od njih učila.



## KAZALO DIPLOMSKE NALOGE

<b>1. TEORETIČNI UVOD.....</b>	<b>13</b>
1.1. DUŠEVNA KRIZA.....	13
1.1.1. Socialni vidik duševne krize.....	13
1.1.2. Psihoedukacija.....	16
1.2. POMEN SOCIALNIH OMREŽIJ .....	18
1.2.1. Socialne mreže.....	18
1.2.2. Socialna opora.....	18
1.2.3. Socialni kapital.....	18
1.3. POTREBE PO DOLGOTRAJNI OSKRBI.....	19
1.3.1. O institucionalizaciji.....	19
1.4. O HOSPITALIZACIJI.....	20
1.5. O STIGMI.....	22
<b>2. PROBLEM.....</b>	<b>25</b>
2.1. Pobude za raziskavo.....	25
2.2. Opredelitev problema.....	26
<b>3. METODOLOGIJA.....</b>	<b>28</b>
3.1. Vrste raziskave in spremenljivke.....	28
3.2. Merski instrumenti in viri podatkov.....	28
3.3. Populacija.....	28
3.4. Zbiranje podatkov.....	29
3.5. Obdelava podatkov.....	32

3.5.1. Označevanje relevantnih delov besedila s kodami.....	32
3.5.2. Ureditev izjav in oblikovanje ustreznih pojmov po kodah.....	39
<b>4. REZULTATI IN RAZPRAVA.....</b>	<b>57</b>
4.1. Rezultati.....	57
4.2. Razprava.....	92
<b>5. SKLEPI.....</b>	<b>97</b>
<b>6. PREDLOGI.....</b>	<b>103</b>
<b>7. LITERATURA.....</b>	<b>104</b>
<b>8. KAZALO TABEL.....</b>	<b>10</b>
Tabela 1: DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU.....	39
Tabela 2: SOCIALNA MREŽA V ČASU KRIZE.....	41
Tabela 3: KAKOVOST VEZI V ČASU KRIZE.....	42
Tabela 4: HOSPITALIZACIJA DA/NE.....	43
Tabela 5: (NE)ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM PO KRIZI.....	49
Tabela 6: NAČIN PREŽIVLJANJA V TEM ČASU IN ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA.....	51
Tabela 7: VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI TER ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI.....	51
Tabela 8: DEJAVNOSTI IN ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI.....	52
Tabela 9: STATUS IN ŽELJE GLEDE STATUSA.....	53
Tabela 10: STANOVANJE IN SOSTANOVALCI TER ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN SOSTANOVALCEV.....	54
Tabela 11: PRISOTNOST IN VPLIV STIGME.....	54

<b>9. PRILOGE</b> .....	<b>106</b>
9.1. Povzetek.....	106
9.2. Priloga 1: Vprašalnik (pol strukturiran intervju).....	108
9.3. Priloga 2: Prepis intervjujev.....	110
9.4. Priloga 3: Označevanje relevantnih delov besedila s kodami.....	185
9.5. Priloga 4: Ureditev izjav in oblikovanje ustreznih pojmov po kodah.....	245
9.6. Priloga 5: Prepoznavanje in premagovanje bipolarne motnje.....	381
Izjava o avtorstvu	



# 1. TEORETIČNI UVOD

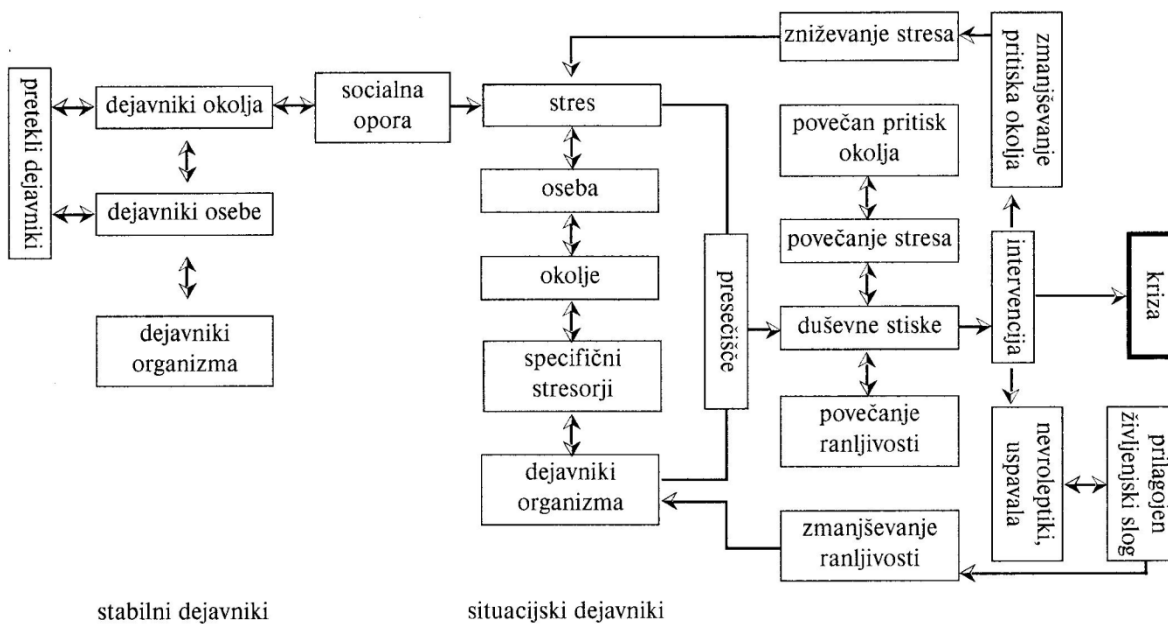
## 1.1. DUŠEVNA KRIZA

### 1.1.1. Socialni vidik duševne krize

Socialni vidik duševne krize se od medicinskega pogleda na težave v duševnem zdravju razlikuje v kar nekaj segmentih. Lahko bi rekli, da okoliščine ljudi, ki so se znašli v duševni krizi, zaobjame bolj celostno in se ne osredotoča samo na telesno raven. Več pozornosti namenja dogajanju znotraj pomembnih odnosov, ki jih ima oseba s težavami v duševnem zdravju, kot tudi vsem ostalim življenjskim pogojem, v katerih ta oseba živi (v mislih imam stanovanje, delo in denar, vsakdanje življenje, nelagodje v interakciji in še mnoge druge). Ker je socialni delavec človek, ki se uporabnikom pri svojem delu pogosto bolj približa (tudi v njihovem vsakdanjem življenju) in jih spozna kot mnogi predstavniki drugih pomagajočih strok, se je v okviru stroke socialnega dela po moji oceni razvil tudi bolj etičen pristop do uporabnikov z več dovzetnosti za njihove dejanske potrebe.

Lamovec (1998: 14) ob opredelitvi izvira in nastanka duševne stiske poda naslednjo preglednico:

Preglednica 1: PSIHOSOCIALNI MODEL NASTANKA DUŠEVNIH STISK IN KRIZ



Pove da:

»Temeljne izvire, ki lahko pripeljejo do motenj, vidimo v interakciji obremenilnih dejavnikov okolja s specifičnimi značilnostmi odzivanja oseb, tako na ravni spoprijemanja s stresom, kot v njeni fiziološki odzivnosti.« (Lamovec 1998:13)

Lamovčeva (1998: 13-15) pove, da je pomembno tudi preteklo dogajanje v okolju, ki je pripeljalo do obremenilne situacije in ustvarilo neustrezen način odzivanja na medosebne konflikte. Kot vire moči za obvladovanje težav v duševnem zdravju pa omenja, da tako v osebnosti posameznika kot tudi v okolju lahko najdemo dejavnike, ki blažijo učinke stresa in kot najpomembnejši pozitivni dejavnik okolja omenja socialno oporo, ki jo opredeli kot navzočnost oseb, na katere se lahko obrnemo po pomoč. Lamovčeva poudari pomen socialne opore. Citiram:

»Če se oseba s specifično ranljivostjo znajde v izraziti ali dolgotrajni stresni situaciji in ostane brez socialne opore, se verjetnost duševne stiske in iz nje izvirajočih motenj bistveno poveča. Stiska se lahko stopnjuje v krizo. Nasilna odstranitev iz vsakdanjega okolja, degradacija, izolacija in stigmatizacija stanje še poslabšajo, še zlasti dolgoročno« (Lamovec: 1998:15)

Lamovčeva pove, da v okviru psihosocialnega prijema ne govorimo o »duševni bolezni« iz razlogov, ki jih je navedla, kot sledi:

» 1. V skoraj 100 letih se znanstvenikom ni posrečilo najti biološke podlage, ki bi dokazovala, da so krize zares rezultat bolezni, krizo samo pa je neustrezno imenovati bolezen.

2. »Duševna bolezen« je v spoznavnoteoretskem smislu zaenkrat le domneva. Ne moremo je dokazati, niti je ne moremo ovreči. Domneva o bolezni škodi osebam, ki so tako označene. Vodi v življenjsko stigmatizacijo, ki deluje kot samouresničujoča se prerokba. Tudi v skladu z logiko se zdi ustrezneje, da ne govorimo o tem, česar ne vemo.

3. Izraz »kriza« je primernejši zato, ker pomeni začasno nezmožnost posameznika, da bi opravljal svoje naloge oziroma skrbel zase. Izraz »duševna bolezen« daje vtis trajne nezmožnosti. Tako jo tudi pojmuje splošna javnost, kar ustvarja nevzdržne stereotipe. Večina oseb, ki so preživele eno ali več kriz, je namreč večino časa zmožna povsem ustreznega delovanja.



4. Sedanje klasifikacije »duševnih bolezni« so sestavljene na podlagi nebistvenih, zunanjih znamenj, zato ustvarjajo nepopisno zmedo. Na njihovi podlagi ne moremo predvideti niti poteka niti izida krize in so za vse praktične namene neuporabne. Koristne so le za ožigosanje njihovih nosilcev. Psihosocialni prijem ne uporablja medicinskih diagnoz, temveč kontekstualizirane opise problemov in stisk.

5. Jezik psihiatričnih opisov je poniževalen in v človeškem smislu razvrednoti in razosebi uporabnike. Opisi, ki so podani izključno s položaja zunanjega opazovalca, izničijo subjektivnost posameznika in pospešujejo paternalistični odnos. Posameznik ni več obravnavan kot človek z določenimi težavami, temveč le še kot privesek svoje diagnoze.« (Lamovec: 1998: 15, 16)

»Iz teoretskega zornega kota je pojem »duševne bolezni« pretirana posplošitev pojma bolezen. Bolezen namreč pomeni spremembo v telesu, ki oteži njegovo delovanje in ki jo določimo z uporabo medicinske tehnologije. Pri »duševni bolezni« ne moremo najti nobenih sprememb v celicah ali tkivih telesa, ki bi bile značilne zanjo. Včasih sicer najdemo v krvni sestavi nekatere hormonske spremembe, a te se pojavijo pri vseh ljudeh, ki se nahajajo v stresni situaciji. ... Simptomi »duševne bolezni« temeljijo na obnašanju in govoru ljudi, na njihovih prepričanjih, verovanjih in doživetjih, o katerih pripovedujejo. Uporaba bolezenskega modela za te pojave logično ni dopustna.« (Lamovec: 2006: 19)

Uletova (1993:121, 122) pove, da obstaja razlika med obremenilnimi dogodki, ki so izvor različnih težav v aktualnem vsakdanjem življenju in med kriznimi dogodki, ki pa imajo za posledico večje spremembe v življenjskem poteku. Meni pa, da je vsak obremenilni dogodek pravzaprav tudi krizni dogodek, saj mora posameznik pokazati, koliko je sposoben produktivno reagirati na dogodek. Če ga obvlada, meni Uletova, je to korak naprej v osebnostnem razvoju. Če pa ga ne, pa lahko to vodi v vsaj začasno stagnacijo ali regresijo.

Lahko bi rekli, da je lahko duševna kriza tudi del odraščanja ali spreminjanja pri vsakem posamezniku, saj pravi Uletova (1993: 122), da so pomembni življenjski dogodki dejavnik v oblikovanju osebnosti (identitete) posameznika. Oblikovanje osebnosti (identitete) pa se odvija skozi številne krize in konflikte, zlasti v tako imenovanih faznih (statusnih) prehodih: od zgodnjega otroštva v šolsko dobo, od šolske dobe v adolescenco, od adolescence v odraslost itd.

Menim pa, da se človek ne spreminja samo v času razvojnih kriz, kot je npr. kriza pubertete, ampak tudi v času situacijskih kriz, kamor bi kot posledico več obremenilnih življenjskih dogodkov v kombinaciji z osebno ranljivostjo posameznika umestila tudi duševno krizo. In v najboljšem primeru je rezultat take krize osebni napredek posameznika, ki jo je doživel in po njej uspešno okreval.

### **1.1.2 Psihoedukacija**

Izraz psihoedukacija v primeru moje rabe označuje učenje življenja s težavami v duševnem zdravju in je namenjena osebam, ki te težave imajo ter njihovim svojcem. Doslej so se z izvajanjem tovrstnih izobraževanj ukvarjali predvsem predstavniki psihiatrične stroke in na to temo napisali ter prevedli več različnih priročnikov za samopomoč. Zato se za poimenovanje posamezne duševne krize in različnih težav v duševnem zdravju pogosto uporablja njihova terminologija. Menim, da tega ne gre spreminjati, ker se mi zdi dobro, da ljudje, ki komuniciramo o težavah v duševnem zdravju, uporabljamo poenoteno terminologijo in uporabniki, ki imajo te težave, so slednje že vajeni. Vedno pogosteje pa se dogaja, da ljudje s težavami v duševnem zdravju želijo sami prevzeti odgovornost zase in vzamejo usodo v svoje roke. Tako se na področju psihoedukacije sprva veliko izobražujejo in posvetujejo s svojimi sotrpini ter organizirajo razne oblike samopomoči, kot so forumi, skupine za samopomoč in podobno. Temu danes rečemo uporabniške skupine, obstajajo pa tudi različna uporabniška gibanja, ki se med drugim borijo za pravice uporabnikov, ki se znajdejo v različnih neugodnih življenjskih situacijah, kot je na primer prisilna hospitalizacija. S svojimi odkritimi prizadevanji počasi prispevajo k destigmatizaciji duševnih motenj in drugih težav v duševnem zdravju ter k procesu normalizacije teh vsebin v naši družbi.

Psihoedukacija odgovarja na vprašanje, kaj se ljudem v okviru težav v duševnem zdravju sploh dogaja. Poimenuje in razlaga različne oblike duševnih kriz, da bi jih ljudje, ki te težave imajo ter njihovi svojci, lažje prepoznali in bi krizo, ki se najavlja na nek specifičen način, znali sprva prepoznati, nato pa jo tudi v kali zatreti in preprečiti njen razvoj. Psihoedukacija torej ne odgovarja le na vprašanje KAJ se dogaja, ampak tudi KAKO s tem ravnati, da

zmanjšamo škodo. Če torej prepoznamo zgodnje znake, lahko preprečimo sam izbruh duševne krize in njene posledice na vseh življenjskih ravneh.

Na vprašanje, kako si v primeru težav v duševnem zdravju in v primeru najavljanja neke duševne krize ali epizode duševne motnje (kot ji rečejo v medicinski terminologiji) pomagamo, imamo več različnih odgovorov, med katerimi je uporaba zdravil, so dejavnosti, torej način, kako je človek aktiven, in so različne oblike pomoči ter samopomoči.

Psihoedukacija omenja določene smernice in ponudi paleto možnosti, ne pa »instant receptov«, ki bi delovali pri vsakem posamezniku, ki težave v duševnem zdravju ima. Naloga posameznika, ki se znajde v duševni krizi, je najprej ta, da le to uspešno zazdravi, potem pa je njegova naloga, da vzdržuje remisijo (t.j. stanje brez znakov duševne motnje). Njegova naloga je torej tudi, da prepreči izbruh ponovne krize. Kako bo posamezniku to uspelo, mora raziskati sam in ena od oblik samopomoči je tudi vključevanje v izobraževanje učenja življenja s težavami v duševnem zdravju, ki jih ima. Drugo pa je opazovanje samega sebe in načina, kako se odzivaš na določeno obliko pomoči in samopomoči ter katere dejavnosti ti pomagajo, da dobro uspevaš pri ohranjanju duševnega zdravja. Največ nas uči življenje in izkušnje, ki jih imamo.

Moja izkušnja je takšna, da bolj ko sprejemam odgovornost zase in vem, kaj se z mano dogaja in kako si lahko pomagam, bolj me tudi drugi (med njimi moj psihiater) dojemajo kot kompetentno in sposobno skrbeti zase. Več možnosti imam odločati o svojem življenju, tako kot lahko o svojem odločajo drugi, zdravi ljudje. Zato je zelo pomembna misel, namenjena svojcem in strokovnjakom, ki so v odnosu z ljudmi, ki imajo težave v duševnem zdravju: »Vse za vas, a nič namesto vas!« Ljudje s težavami v duševnem zdravju potrebujejo spodbudo, morda potrebujejo nekaj časa, da se postavijo »nazaj na noge« in da lahko spet normalno funkcionirajo po tem, ko so preživeli duševno krizo. Potrebujejo informacije in podporo v smeri, kot sem jo nakazala, nikakor pa ne potrebujejo, da nekdo dela namesto njih tisto, kar zmorejo sami, a si morajo to sami dokazati.

Primer psihoedukacije je gradivo »Prepoznavanje in premagovanje bipolarnе motnje«, ki ga je pripravila in uredila dr. Mojca Zvezdana Dernovšek in ga najdete med prilogami te diplome.

Več različnih knjig na temo psihoedukacije pa je navedenih tudi v seznamu literature te diplomske naloge.

## **1.2. POMEN SOCIALNIH OMREŽIJ**

### **1.2.1. Socialne mreže**

»Naravne socialne mreže sestavljajo družina, sorodniki, soseska, prijatelji, sodelavci, klubi in društva, v katere je človek včlanjen itd. Izoblikovale so se organsko skozi življenje posameznika na temelju biološke pripadnosti, osebnih medčloveških vezi in zakoreninjenosti v kraj in delo, skozi članstvo v skupinah, ki ga je prineslo vsakdanje življenje. Naravne socialne mreže so njegove življenjske okoliščine. Človek se bo najprej obrnil nanje na njemu običajen, znan način.« (Čačinovič- Vogrinčič: 1994: 73)

### **1.2.2. Socialna opora**

»Socialna opora je definirana kot pomoč, ki jo posameznik pričakuje – potrebuje – od drugih ljudi. Človek pričakuje in išče socialno oporo v skupnosti ljudi, s katerimi je v tesnih stikih, v socialni mreži torej. Socialno mrežo pa tvorijo odnosi, ki jih ima posameznik z drugimi ljudmi, pogostost stikov z njimi, povezanost med člani.« (Čačinovič- Vogrinčič: 1994: 73)

### **1.2.3 Socialni kapital**

Socialni kapital govori o potencialu v okviru socialnih mrež, preko katerega ima posameznik znotraj teh odnosov lahko korist, vendar pa Dragoš (2002: 84) poudarja, da ne moremo avtomatično vnaprej predpostavljati pozitivnih posledic, ko v nekem okolju izsledimo socialni kapital. Pravi, da moramo najprej preučiti njegove dejanske vplive na notranje in zunanje okolje, šele potem lahko sklepamo, ali je funkcija socialnega kapitala povezujoča ali razdvajajoča. Pravi, da če tega ne upoštevamo in sledimo rigidnemu funkcionalističnemu avtomatizmu, ki so ga v sociologiji že pred dobrega pol stoletja zavrgli sami funkcionalisti (najprej Robertom K. Mertonom), potem lahko sprožamo usodne in dolgoročne zaplete.

### **1.3. POTREBE PO DOLGOTRAJNI OSKRBI**

Pri nekaterih ljudeh s težavami v duševnem zdravju v kombinaciji z veliko drugimi neugodnimi življenjskimi okoliščinami lahko začasno ali pa za vedno pride do potrebe po pomoči s strani družbe, in to na več različnih ravneh.

»V zadnjih desetletjih se je na področju socialnega in zdravstvenega varstva in na področju organiziranja socialne varnosti razvila tema dolgotrajne oskrbe ljudi, ki potrebujejo dolgotrajno, organizirano pomoč in podporo drugih ljudi. Pojavila se je nova potreba, ki je prej nismo zaznali. Ta se kaže po eni strani kot potreba po novem stebru socialne varnosti, po drugi strani po drugačnem organiziranju odgovorov na potrebe ljudi. Socialna država dvajsetega stoletja je namreč ustvarila mehanizme socialne varnosti (zavarovanja) za primer nezaposlenosti, bolezni, invalidnosti oziroma hendikepa, ne pa za primer odvisnosti od pomoči drugih.« (Flaker in dr. 2008:19)

»Dolgotrajna oskrba je torej fenomen, ki prinaša veliko novosti na ravni zagotavljanja socialne varnosti kot povsem drugačna paradigma sui generis, ki presega stare obrazce organiziranja oskrbe, načinov pristopa k človeški stiski, statusa uporabnikov in bistva procesov pomoči.« (Flaker in dr. 2008: 21)

»Na področju socialnega varstva bi to pomenilo, da si bo lahko posameznik, ki v vsakdanjem življenju potrebuje socialno varstvene storitve, s prevzemom vpliva nad prejetimi socialnimi storitvami izboljšal kakovost življenja.« (Flaker in dr.: 14)

#### **1.3.1. O institucionalizaciji**

»Ljudje, ki jim grozi institucionalizacija, si v prvi vrsti želijo živeti navadno življenje, nič posebnega, le da bi čim bolj mirno in vsakdanje živeli.« (Flaker in dr. 2008: 31)

Flaker in drugi (2008: 31-40) povedo, da za tiste, ki živijo v ustanovah, življenje izven ustanov pomeni zlasti zasebnost, da jih nihče ne nadzira in se ne vmešava v njihovo življenje. Podobno velja, kadar človek živi v stanovanjski skupnosti. Poleg zasebnosti in možnosti odločanja živeti v skupnosti pomeni biti med drugimi ljudmi, imeti možnost, da se z njimi povežemo, pa biti tudi sam ali biti zraven ljudi, ki ti nekaj pomenijo. Ljudje, ki jim grozi odhod v ustanovo ali, ki že tam bivajo, si želijo navadnih, osnovnih reči. Želijo si zasebnosti, da bi odločali o majhnih rečeh v svojem življenju, želijo si, da bi bili blizu ljudi, ki so jim

blizu, ki jim nekaj pomenijo, da bi skupaj z njimi kaj počeli. Te navadne skoraj pritlične želje se pod grožnjo institucionalizacije izrazijo kot nekaj velikega. Totalne ustanove so monotematske, pogovori so vedno enaki in reducirani na pravila, hrano ali pa na temo, za katero so bile ustanovljene (bolezen, poslabšanje ipd.). Večina ljudi, ki so preživeli en del življenja v zavodu, si želi domov. In tisti, ki se vrnejo, ne želijo nazaj. Namestitev v zavod je navadno posledica življenjske nuje. Odhod v ustanovo je po navadi pobuda drugih, zlasti ljudi iz neposrednega okolja v povezavi s strokovnjaki. Kriterij za namestitev v ustanove je po zakonu o socialnem varstvu (Ur. l. RS, 54/1992) definiran z nezmožnostjo življenja izven ustanove, se pravi, poskrbeti zase. Tak kriterij je zelo ohlapen in omogoča zelo različne interpretacije, s tem pa veliko diskrecijsko moč tistih, ki odločajo.

#### **1.4. O HOSPITALIZACIJI**

»Temeljna funkcija psihiatrije v ustanovah je družbeni nadzor, ki ga ne smemo mešati s pomočjo. Pomaga lahko le taka psihiatrija, ki omogoča prostovoljno in enakopravno sodelovanje obeh udeležencev.« (Lamovec 2006: 13)

»Med psihiatrom in njegovim zapornikom ni mogoč človeški razgovor. Namesto tega je uporabnikov govor neke vrste klinično gradivo, njegove besede pa so semantični izločki bolezni, ki jih je treba proučiti - posneti na magnetofon, razstaviti na lingvistične dele, na enak način, kakor bi pod mikroskopom gledali bakterije. To so temeljni koraki v spreminjanju človeka v »duševnega bolnika«.« (Lamovec 2006: 14)

»Resnično je tudi to, da je bilo storjenega mnogo več nasilja nad »duševnimi bolniki«, kakor naj bi ga storili oni sami. Tudi statistično je dokazano, da te osebe ne storijo nič več nasilnih dejanj od ostale populacije.« (Lamovec 2006)

»Ideologija prisile, ki jo izvajajo ustanove, je pri nas zelo močna. Glavne družbene ustanove, vključene v teorijo in prakso psihiatričnega nasilja, so poleg njih samih tudi država in družina. Država uzakonja prisilno zapiranje »nevarnih duševnih bolnikov«, družina daje pristanek in ima od tega korist, psihiatrija pa upravlja ustanovo in si tako zagotavlja ugledna delovna mesta. V skladu s sodobno tržno usmeritvijo se lahko strinjamo s Szazsom, ki pravi, da so

psihiatri proizvajalci medicinskega žigosanja, duševne bolnišnice pa so tovarne za množično proizvodnjo »duševne bolezni«.« (Lamovec 2006: 13)

»Ob odhodu iz psihiatrične bolnišnice uporabnik sicer ni več psihotičen (če je sploh kdaj bil), ostanejo pa mu nekatere poškodbe:

1. Odvisnost od zdravil
2. Dosmrtna stigmatizacija
3. Znižano samospoštovanje in zaupanje vase
4. Utrditev lažnega jaza
5. Zatiranje pristnega občutenja in izražanja
6. Spremenjeni odnosi z družino
7. Spremenjeni odnosi na delovnem mestu
8. Spremenjeni odnosi s prijatelji
9. Izguba ciljev v življenju« (Lamovec 2006: 29)

Tanja Lamovec o svoji izkušnji hospitalizacije pove naslednje:

»Najhuje je to, da razpolagajo z menoj kot s predmetom, da odločajo namesto mene.« (Lamovec 2006: 27) Nato pa pove ob tem, ko je podpisala, da se je za hospitalizacijo odločila »prostovoljno«, naslednje:

»Gnusila sem se sama sebi, a preveč sem se jih bala. Bala sem se njihovega mučenja s prevelikimi dozami zdravil, ki jih včasih uporabljajo kot kazen.« (Lamovec 2006: 27).

Zaključujem z mislijo Tanje Lamovec o resnični pomoči:

»Resnična pomoč je lahko le tista, ki jo človek poišče svobodno, po svoji volji, in pri kateri lahko postavi pogoje. Vse drugo je nasilje in tako ga moramo tudi vzeti. Psihatrija, kakršno poznamo danes, ne koristi uporabnikom, temveč potrebam družbe.« (Lamovec 2006: 23).

Slednje navajam kot argument v prid procesu dezinstucionalizacije in ukinitvi prisilnega zapiranja ljudi tako v psihiatrične bolnice kot v druge oblike ustanov. Takšno obliko pomoči

lahko prakticirajo le predstavniki ambulantne psihiatrije v kombinaciji z delom na terenu ter drugi strokovnjaki s področja duševnega zdravja v skupnosti.

## 1.5. O STIGMI

»Kategorija »duševnega nezdravja« je namenjena zlasti duševno zdravim, saj duševno zdravje na konceptualni ravni sploh omogoča. Naj povem bolj preprosto. Če ne bi bilo »duševno nezdravih«, tudi »zdravih« ne bi moglo biti. V resnici seveda ni enih ne drugih. So le ljudje, ki so bolj ali manj zdravi oz. nezdravi, ali pa so taki enkrat bolj, drugič manj. Vsi se srečujemo z različnimi življenjskimi krizami in problemi, ki so lahko bolj ali manj izraziti. Jasno začrtana meja, ki naj bi ločila »zdrave« od »nezdravih« in to kar za vse življenje, je pekleni izum tistih, ki na meji pobirajo carino. Ljudi onstran pregrade to seveda drago stane. Obsojeni so na radikalno drugačnost, ki je zapečaten z diagnozo.« (Lamovec 1999: 41, 42)

»Vsako zgodovinsko obdobje in vsaka kultura proizvaja značilne oblike drugačnosti, po katerih lahko prepoznamo predpisane vrednote te družbe. Drugačnost te vrednote dokončno utrdi, ko začrta njihove meje. Odnos do drugačnosti je zato v vseh družbah bolj ali manj podoben, pri čemer je treba seveda upoštevati različnost pogledov na svet. ... Če smo obtoženi »duševne bolezni«, smo zato v marsičem v enakem položaju kakor oseba, ki so jo v srednjem veku obtožili čarovništva, pravi Thomas Szasz (1982). Če priznamo, je krivda očitna. Če kljub mučenju, ki je bilo nekoč najprej telesne, danes pa je bolj psihične narave, ne priznamo, smo prav tako krivi. Nekoč bi domnevali, da nam pri tem pomaga hudič, danes pa razlog »da ne priznamo«, pripisujejo biokemičnim spremembam možganov, za katere je približno toliko dokazov kakor za to, da je posredi hudičevo delo.« (Lamovec 2006: 9)

Lamovčeva (1999: 27-36) pove, da je »normalnost« oz. »nenormalnost« družbeni konstrukt, odvisen glede na zgodovinsko obdobje in določeno kulturo. Je odraz nekih družbenih vrednot, ki so dokončno potrjene ravno z začrtanjem meja drugačnosti. V principu je odnos do »drugačnosti« v vseh družbah bolj ali manj podoben. Včasih so bili drugačni »obtoženi čarovništva«, danes so drugačni tisti, ki so »duševno bolni«, homoseksualci, priseljenci - »Neslovenci«, revni, samske ženske...Pravzaprav smo prišli že tako daleč, da si lahko drugačen zaradi česar koli. Istočasno pa imam občutek, da je danes hkrati tudi vse



»normalno«. Ženske nosimo hlače, imamo kratke frizure, lahko živimo same kot karieristke, moški že likajo in perejo, normalno je, da se prebijamo iz meseca v mesec in hlepimo po čim večji plači in zaslužku... Konec koncev je normalno, da se ti enkrat v življenju »strga« oz. »odpelje«. Za vsem tem pa zopet vidim idejo družbenega nadzora – življenje ni v naših rokah! Družba konstruira, kaj je/ni dovoljeno in sprejemljivo, zato da posameznike v njej oz. njene člane obvladuje in nadzoruje. In kakšno moč ima posameznik pri tem, kot njen član? Kdo je tisti, vodilni? »Če hočeš noreti, nori kot večina!«

»Zaznamovanost z »dušeno boleznijo« ni malenkost. Spremenilo bo vsak delček našega življenja, naše odnose z ljudmi, ki jih poznamo od prej, pa tudi s tistimi, ki jih bomo še spoznali. Spremenil se bo naš položaj na trgu delovne sile. Potem so tu še nevidne spremembe, ki določajo, kdo smo. (Lamovec 2006: 18).

Lamovčeva (2006: 18) pravi, da če oboliš od nečesa, kar se imenuje »duševna bolezen«, si življenjsko obsojen. Kriza bo minila, sami pa ostanemo za vse življenje označeni. Tedaj, pravi, bomo spoznali, da je ta označenost najhujši del tega »obolenja«.

»Duševna bolezen« deluje predvsem kot pretveza. Odvrča pozornost od nasprotujočih si človeških potreb, stremeljenj, vrednot in interesov ter ponuja neosebno razlago, bolezen, ki naj bi bila onstran moralnosti, a kljub temu nosi s seboj težke moralne in pravne posledice.« (Lamovec 2006: 22).

»Ustvarjamo teorijo stigme, ideologijo, s katero pojasnujemo njeno manjvrednost in dokazujemo, da je takšna oseba nevarna. Včasih s tem utemeljujemo svojo nenaklonjenost, ki izvira iz drugih razlik, takšnih kot, na primer, družbeni razred. V vsakdanjem govoru uporabljamo specifične stigmatizirajoče izraze, kakršni so kripelj, pankrt, bebec, kot vir metafor in podob, ne da bi sploh pomislili na njihov prvotni pomen. Nagnjeni smo k temu, da posamezniku, ki ima neko hibo, pripisujemo še druge napake, včasih pa tudi kakšne privlačne, vendar nezaželene lastnosti, pogosto nezdravega značaja, na primer »šesti čut« ali nadnaravno sposobnost razumevanja.« (Goffman 2008: 14)

O doživljanju stigme Goffman (2008: 15-16) pove, da lahko posameznik zazna, običajno povsem pravilno, da ga drugi ljudje, ne glede na to, kaj trdijo, ne »sprejemajo« čisto zares, in niso pripravljeni z njim vzdrževati enakopravnih stikov. Poleg tega mu norme, ki jih je prevzel od širše družbe, omogočajo, da se v sebi zaveda tega, v čemer drugi vidijo njegovo

pomanjkljivost, zaradi česar se, četudi samo na trenutke, strinja, da v resnici ni sposoben doseči tega, kar se od njega pričakuje. V tej situaciji se kot osrednja možnost pojavlja sram, ki ga poraja dejstvo, da posameznik eno od svojih lastnosti zaznava kot sramotno in si samega sebe zlahka predstavlja brez nje.

»Psihiatrični uporabnik postane stigmatiziran pozneje v življenju. Zdaj ve, da je iz zornega kota »normalnih« razvrednoten. V naslednji fazi se mora naučiti, kako se odzivati na vedenje ljudi, v očeh katerih je razvrednoten. Še poznejša faza vključuje učenje, kako se delati »normalnega«. Da bi se znebil stigme in obveljal za »normalnega«, se lahko preseli daleč stran in zabriše za seboj vse sledi. Druga strategija je, da prikaže svojo stigmo tako, kakor da pripada kakšni drugi, manj zaznamovani skupini, in se predstavi npr. kot alkoholik ali džanki. Po tretji strategiji lahko razdeli svet na dva dela – na manjšo skupino, ki ji pove vse, in na večjo, ki ji ne pove ničesar.« (Lamovec 2006: 37)

Tanja Lamovec o svoji izkušnji pove:

»Na začetku me je bilo sram. Potem pa me je zagrabila pravična jeza. To je čudovito čustvo. Daje moč in vrača samospoštovanje. Nihče me ne mora ponižati, če sama v to ne privolim. Vprašanje pa je, kako dolgo se lahko človek upira. Ko se neha upirati, je po njem.« (Lamovec 2006: 28).

»Občutki sramu, povezani s stigmo, lahko postanejo osrednja točka našega življenja, okoli katere se vrti vsa naša dejavnost ali nedejavnost. Zadnje, kar nam omogoči, da opustimo vse ostale strategije, je, da namerno razkrijemo, kako je z nami, in s tem temeljno spremenimo svoj položaj. Ni se nam treba več ozirati na igre drugih, saj ponudimo svojo. Tako lahko v ustreznem trenutku pripomnimo: »Ko sem bil v duševni bolnišnici...« Ta faza je najbolj zrela, vendar je mnogi ne dosežejo. Zahteva najmanj psihološkega napora, vendar pa moramo najprej skozi vse prejšnje faze; vsaj tako pravi Goffman.« (Lamovec 2006: 37,38).

»Za fenomenologa je vsaka oseba edinstvena in nenadomestljiva. Nihče ne more doživljati povsem enako kakor kdo drug. Mogoče se je sicer vživeti v drugega in v nekem smislu občutiti njegovo bolečino ali veselje, nikakor pa ne moremo izkusiti vseh odtenkov in pomenov, ki jih imajo ta občutja za drugega. Zato je zmotno domnevati, da vemo, kaj drugi doživlja; bolje je, da mu prisluhnemo.« (Lamovec 2006: 116).

## **2. PROBLEM**

### **2.1. Pobude za raziskavo**

Področje duševnega zdravja v skupnosti je področje, ki me zanima in me tudi na osebni ravni močno zadeva. Neposredno izkušnjo težav v duševnem zdravju imam med drugimi tudi sama, v času po preživetju duševni krizi pa sem spoznala veliko ljudi s podobnimi težavami v duševnem zdravju. Udeleževala sem se izobraževanj za ljudi, ki imajo težave z duševno motnjo pretežno bipolarni narave ter za njihove svojce. Kar nekaj let sem sodelovala v skupini za samopomoč v klubu BP ter se posluževala drugih oblik pomoči in samopomoči, kot je npr. sodelovanje na forumu društva DAM itd. Med študijem socialnega dela sem bila v 3. letniku sprejeta ravno na smer Duševno zdravje v skupnosti in tudi v sklopu študijskih obveznosti spoznala še mnoge uporabnike s težavami v duševnem zdravju in njihove zgodbe ter izkušnje, ki so jih bili pripravljene v pogovoru podeliti z mano. Sodelovala sem tudi v samoorganizirani skupini Iz-hod, ki velja za kampanijo proti prisilnemu zapiranju ljudi. V zadnjem študijskem letu sva skupaj s socialno delavko na CSD Domžale povabili k sodelovanju v skupini za samopomoč mlade, ki imajo psihiatrično diagnozo in so iskalci zaposlitve. S to skupino ter organizacijo dogodkov zanjo se ukvarjava od septembra 2010. Spoznala sem torej veliko ljudi, veliko zgodb poleg svoje.

Sprva sem želela raziskati vpliv socialnih omrežij ter socialnih opor na izid duševne krize in življenje po njej, saj mi je preko lastne izkušnje znano, da so slednja v moji zgodbi odigrala ključno vlogo v procesu okrevanja poleg zdravil, moje lastne volje in dela na sebi. A se je izkazalo že v času zbiranja podatkov s pomočjo intervjujev, da so zgodbe posameznikov, ki so preživeli eno ali več duševnih kriz, zelo različne. Temu je sledilo spoznanje, da ne morem raziskovati vpliva socialnih mrež in socialnih opor na izid duševne krize in življenje po njej ločeno od vseh ostalih dejavnikov, ki imajo na izid krize in življenje po njej pri posameznikih očitno različen pomen. Zato sem se odločila, da bom na podlagi vprašanj, ki se nanašajo na nekatera pomembna življenjska področja ljudi, ki so preživeli duševno krizo, poiskala odgovore, ki povedo, kateri so dejavniki, ki vplivajo na to, kako so posamezniki prišli ven iz duševne krize in kako danes živijo.

## 2.2. Opredelitev problema

Zanimalo me je :

### V času duševne krize:

- njihov opis ene od prvih duševnih kriz; kaj se je zgodilo in kako to, kar se je zgodilo vidijo oni; kakšen je nadaljnji potek težav v duševnem zdravju in kakšno je njihovo znanje za ravnanje? Kako premagujejo druge manjše krize in kaj so se v zvezi s tem naučili.
- kaj se je v času duševne krize dogajalo s pomembnimi drugimi; katere so bile osebe, ki so jim stale ob strani ter katere osebe so jih na poti okrevanja ovirale; ali so od katerih oseb pričakovali drugačno obliko pomoči, pa le te niso bili deležni; ali se je v času krize pojavila kakšna oseba, ki je bila tam le v času krize in nikdar prej ter nikdar pozneje ter kako pomembna je bila ta oseba zanje; kateri so bili viri socialne opore ter kje so se pojavili konflikti in kako je to na njih delovalo.
- vprašanje hospitalizacije in njihove izkušnje na tem področju; kaj oni vidijo dobrega v tej izkušnji in kaj je bilo pri tem (gledano skozi njihove oči) slabega; v primeru, da hospitalizacije niso doživeli, kaj je nadomestilo izkušnjo hospitalizacije.

### V času po duševni krizi:

- njihovo zadovoljstvo z načinom življenja; kaj se je po njihovo spremenilo na boljše in kaj na slabše.
- način preživljanja (materialno) v primerjavi z njihovimi željami.
- ali imajo po krizi več ali manj vezi z drugimi ljudmi in kako so zadovoljni z odnosi, ki jih imajo ter kaj bi si glede tega sami želeli.
- kako so dejavni, kaj radi počnejo in če tozadevno živijo v skladu z lastnimi željami.
- trenutni status teh ljudi (dijak/študent/zaposlen/nezaposlen/upokojen) in kaj bi si glede tega sami želeli.

- kje in s kom živijo, kako so zadovoljni s svojimi sostanovalci in kaj si glede tega želijo.
- vpliv stigme; ali ga čutijo in kako to na njih deluje (ali jih slednje obremenjuje).

---

Opomba: Kot merilo kakovosti sem izbrala njihove želje, ker menim, da ni bistveno, kako jaz vidim, ampak kako oni vidijo in ali so zadovoljni, da so tam, kjer so, saj gre za njihovo življenje.

### **3.METODOLOGIJA**

#### **3.1. Vrsta raziskave in spremenljivke**

Raziskava je kvalitativna poizvedovalna, pri čemer mi osnovno gradivo zanjo dajejo besedni opisi in zgodbe ljudi, ki imajo izkušnjo težav v duševnem zdravju in so že preživeli eno ali več resnejših duševnih kriz.

Želela sem upoštevati predvsem njihove poglede na lasten položaj po preživetih duševnih krizah. Njihove želje in (ne)zadovoljstvo mi predstavljajo merilo kakovosti.

Obenem je raziskava tudi primerjalna, saj se primerja življenje v času krize in pred krizo z življenjem po krizi.

#### **3.2. Merski instrumenti in viri podatkov**

Kot merski instrument sem uporabila pol strukturiran intervju za katerega sem si oblikovala zgolj oporne točke, ki povedo, katere informacije bi morala med pogovorom pridobiti, sama izvedba pa je potekala zelo svobodno, v obliki pogovora in pridobivanja zgodb. Vprašanja so se nanašala na čas med duševno krizo in čas po krizi, pri vprašanih, ki so se nanašala na socialno mrežo, pa sem slednjo razložila sogovorniku s pomočjo narisane sheme.

Posamezni intervjuji so trajali različno dolgo, vendar največ do 45 min, pa tudi po obsegu so nekoliko različni, odvisno od tega, koliko in kaj je bil pripravljen sogovorec povedati.

Poskrbela pa sem, da sem pridobila potrebne podatke.

#### **3.3. Populacija in vzorec**

Merilo za to, da sogovorec sodi v populacijo, je to, da je oseba preživela vsaj eno resno duševno krizo in da dejansko ima težave v duševnem zdravju, da torej ne gre zgolj za razvojne krize, kot so krize v odrasčanju, kriza pubertete in kriza srednjih let, četudi so le te lahko sprožilni dejavnik duševne krize pri posamezniku, ki ima v sebi potencial za razvoj težav v duševnem zdravju.

Glede na to, da poznam danes že zelo veliko ljudi, ki imajo težave v duševnem zdravju, sem se odločila za priročni vzorec devetih oseb, ki jih poznam, in sem izbrala vanj ljudi, ki jih

poznam iz različnih virov poznanstev: dve osebi iz kluba BP, ena oseba iz kampanije Iz-hod, ena oseba iz društva Mostovi in štiri osebe iz skupine za samopomoč Sončni vzhod, ki jo vodiva s kolegico, socialno delavko na CSD Domžale. Zadnja oseba v vzorcu sem na predlog mojega mentorja tudi jaz sama. Osebni podatki, kot sta ime in priimek, pa so zaradi zagotavljanja anonimnosti sodelujočih v raziskavi v vseh devetih intervjujih spremenjeni.

### **3.4. Zbiranje podatkov:**

Najprej sem poklicala vsakega/vsako od sodelujočih v raziskavi in ga/jo prosila za uslugo, da z mano opravi intervju za potrebe moje diplome. Namerno sem izbrala tiste ljudi, s katerimi imam danes največ stikov ali pa sem želela stik z njimi nekoliko obnoviti ali poglobiti, četudi poznam še ogromno drugih oseb, ki bi ustrezale populaciji. Izbrala sem take ljudi, za katere menim, da mi dovolj zaupajo, da mi bodo povedali več podrobnosti, ki so povezane z njihovimi izkušnjami in katere poznam vsaj po večini tako dobro, da veliko o njih vem že sama, ker smo si v preteklosti veliko zaupali. Hkrati sem pazila, da sem izbrala v vzorec ljudi, ki jih poznam iz različnih življenjskih situacij (bodisi na podlagi študijskih obveznosti ali v okviru različnih oblik iskanja pomoči in samopomoči), ker sem želela pridobiti različne zgodbe, da bi lahko bili rezultati upravičeno utemeljeni na vzorcu, ki bi ustrezal celotni populaciji.

Podatki o sogovornikih:

#### **1. Janez Novak:**

Splošne lastnosti: v starosti nad 45 let, univerzitetna izobrazba, zaposlen kot uradnik na ministrstvu, živi skupaj z ženo in z dvema hčerama, zelo dobra materialna preskrbljenost.

Posebnosti: poročen, oče dveh otrok, športnik, prostovoljec.

#### **2. Angelca Kovač:**

Splošne lastnosti: starost nad 30 let, nedokončana osnovna šola, upokojena, živi v socialnem zavodu, materialna preskrbljenost nezadovoljiva.

Posebnosti: trenutno živi v zavodu Hrastovec, sicer doma pri starših, želi nadaljevati šolanje, rada piše (sestavlja pesmi in avtobiografijo), rada poje, rada pomaga in uči druge ljudi (npr.

uporabljati internet itd.), rada teče, se sprehaja, loti se marsikatere zaposlitve (je zelo praktična, ni se ji težko lotiti tudi česa novega).

### 3. Marjeta Kogoj:

Splošne lastnosti: starost nad 30 let, dokončana srednja šola, v procesu poklicne rehabilitacije, živi pri starših skupaj z bratom in s svojim fantom, materialno stanje zadovoljivo.

Posebnosti: okreva po prometni nesreči, umetniško zelo izrazna (poje, piše, pleše in tudi likovno ustvarja), rada ima živali.

### 4. Luka Košir:

Splošne lastnosti: starost 45 let, končana kovinarska šola, upokojen, živi z mamo in sestro v majhnem stanovanju, materialna preskrbljenost nezadovoljiva.

Posebnosti: obiskuje dnevni center Šent, je pod skrbništvom CSD, odvzeta poslovna sposobnost, rad dela na vrtu in je fizično aktiven (šport, itd.), samo da ni delo fizično pretežko, kadilec, pogreša dobro družbo.

### 5. Marija Zupan:

Splošne lastnosti: starost do 30 let, končana srednja šola, v procesu poklicne rehabilitacije, živi s starši v eni etaži, v drugi živi brat z družino, materialna preskrbljenost dobra.

Posebnosti: pred težavami v duševnem zdravju plesala 13 let, včasih obiskovala Altro, rada se ukvarja z nečaki, prijateljuje in se dobro razume s svojo teto.

### 6. Mateja Pirnat:

Splošne lastnosti: starost do 30 let, nedokončan študij oz. dokončana gimnazija, na novo upokojena, živi skupaj z mamo, materialna preskrbljenost zadovoljiva.

Posebnosti: prostovoljka, pomaga delati pri mami, ki ima odprt s.p., ukvarja se s pisanjem, nekdanja plesalka, tekom odraščanja se je preizkusila v več športih, veliko ji pomeni njena vera, ima izrazito močno empatijo in občutek zaznavanja svoje okolice in tujih razpoloženj, rada ima živali, se šola za delo na področju administrativnih del, nekoč želi biti zaposlena na delovnem mestu, ki bi ji ustrezalo glede na naravo njenih težav.



#### 7. Jože Pregelj:

Splošne lastnosti: v starosti 45 let, dokončana poklicna šola, ni ne zaposlen, ne upokojen, živi z ostarelimi starši (mamo in očetom) na kmetiji, materialno stanje zadovoljivo.

Posebnosti: na kmetiji tudi sam veliko dela, dela z živino in na njivah, ima psa, za katerega skrbi, je v dolgoletni partnerski zvezi z dekletom, vendar ne živita skupaj, ima izreden okus za urejenost (kombinacije oblačil), poleg njihovega doma živita še sestra in njegov svak z družino, rad kolesari.

#### 8. Anže Jereb:

Splošne lastnosti: starost do 30 let, nedokončana gimnazija, nezaposlen, živi v stanovanjski skupini, trenutna materialna preskrbljenost zadovoljiva.

Posebnosti: je v času priprav na mednarodno maturo, na katero se namerava sam pripraviti, trenutno še stanovalec stanovanjske skupine Šent, a v pripravi na preselitev v lastno stanovanje, ima opravljeno izobraževanje s področja nevro-lingvističnega programiranja, izredno dober šahist, rad igra košarko, spozna se na zdravo prehrano in je splošno zelo razgledan.

#### 9. Urška Žagar:

Splošne lastnosti: starost do 30 let, dokončana srednja šola, študentka, živi skupaj s starši v eni etaži dvostanovanjske hiše, v drugi etaži živita brat in njegovo dekle, materialna preskrbljenost dobra.

Posebnosti: ima psa, ukvarja se z rekreativnim tekom, veliko moči črpa iz svoje vere, prostovoljka že 7. leto v povezavi z delom z otroki in mladostniki, kot prostovoljka vodi skupaj s soc. delavko skupino za samopomoč, kjer so mlade osebe s težavami v duševnem zdravju, ki so iskalci zaposlitve, absolventka socialnega dela, aktivna članica foruma društva DAM, prejšnje leto sodelovala v samoorganizirani skupini Iz-hod.

---

Opomba: Osebni podatki (imena in priimki) so zaradi zagotavljanja anonimnosti spremenjeni.

### 3.5. Obdelava podatkov

#### 3.5.1. Označevanje relevantnih delov besedila s kodami

Vsebino podatkov, zbranih s pomočjo intervjujev, sem najprej razdelila na čas krize in čas po krizi.

Iz posameznih intervjujev sem izpisala tiste izjave in dele stavkov, ki se nanašajo na vprašanja pomembna za mojo raziskavo.

Tem izjavam sem pripisala naslednje kode, ki označujejo pomembne življenjske okoliščine ljudi, ki so se znašli v duševni krizi:

##### ČAS KRIZE:

- <sup>1</sup>duševna kriza in težave v duševnem zdravju,
- <sup>2</sup>socialna mreža (sorodnik(ca)/partner(ka)/prijatelj(ica)/znanec(ka) (formalna sk./neformalna sk.)),
- <sup>3</sup>kakovost vezi (podporne/konfliktne/odsotnost oz. opuščanje podpore),
- <sup>4</sup>hospitalizacija DA (dobro/slabo) / NE (kaj je nadomestilo hospitalizacijo?),

##### ČAS PO KRIZI:

- <sup>5</sup>(ne)zadovoljstvo (spremembe na boljše/spremembe na slabše),
- <sup>6</sup>način preživljanja/ želje glede načina preživljanja,
- <sup>7</sup>več/manj vezi z drugimi kot pred krizo in kvaliteta vezi /želje glede vezi z drugimi,
- <sup>8</sup>dejavnosti/ želje glede dejavnosti,
- <sup>9</sup>status/ želje glede statusa,
- <sup>10</sup>stanovanje in sostanovalci(ke)/želje glede stanovanja in sostanovalcev(k),
- <sup>11</sup>prisotnost in vpliv stigme.

## 1. intervju

Torej jaz sem,..., prvo večjo težavo doživel takrat, ko smo še služili fantje jugoslovansko vojsko, to je bilo sredi osemdesetih; po srednji šoli, ko sem šel v vojsko povsem na drug konec takratne Jugoslavije in tam mi absolutno ni ugajal', sem kot kar nekaj mojih prijateljev in kolegov pred mano na vsak način skušal priti domov. Nekak sem bolj jehov drugo, tretje in potem sem si izmislil genialen načrt, kako bom prišel domov kot duševno neuravnovešen in sem zadevo izjemno dobro izpeljal. So me tudi po parih tedni izpustili, žal pa sem pravzaprav igral predobro in je dejansko se takrat začela neka moja duševna kriza. Danes jo povežujem z dogodki od otroštva naprej, takrat seveda nisem vedel, za kaj gre, ki pa se je po kakšnem mesecu moje svobode, ko sem sredi zime prišel iz vojske, končala v psihiatrični bolnišnici, torej z diagnozo psihoza in takrat manično-depresivna psihoza. Torej današnja bipolarna motnja. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU )

...očetu... (SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

...moja mama...(SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

... po več kot desetih letih iskat, kje in kako sploh živi moja mama, jo našel in seveda je to na čustveno sliko zelo vplivalo... (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje opore))

...oče, s katerim sva skupaj živela, ena taka zelo redoljubna, trda osebnost, ki pa seveda se je zelo težko odzival na spremembe v mojem čustvovanju in tako naprej. (KAKOVOST VEZI (konfliktna))

...sodobniki, fantje, s katerimi smo bili prijatelji... (SOCIALNA MREŽA prijatelji)

...sodobniki, fantje, s katerimi smo bili prijatelji, takrat ravno tako v vojski, torej se nisem mogel na njih upret'. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje opore))

Punce, s katerimi smo bili takrat prijatelji...(SOCIALNA MREŽA (prijateljice))

Punce, s katerimi smo bili takrat prijatelji, so se ravno ubadale s 1. letnikom faksa, tako da sem v bistvu zelo padel v luknjo (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje opore))

...imel pa sem takrat punco, ki je bila pravzaprav starejša (SOCIALNA MREŽA (partnerka))

...imel pa sem takrat punco, ki je bila pravzaprav starejša in mi je takrat po hospitalizaciji pomagala. (KAKOVOST VEZI (podporna))

Problem te motnje je tudi, kot vemo, zelo zanimivo spolno življenje, kar se je meni takrat dogajalo izjemno intenzivno. In če danes pomislim, sem takrat recimo v dveh mesecih imel odnosov z nasprotnim spolom približno toliko kot prej in kasneje v celem življenju. Torej je šlo za res intenzivno življenje, ki je seveda vplivalo na zveze, ki so takrat bile in nastajale. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...ene zelo prijazne dame, pri kateri sem opravljal prakso enkrat v srednji šoli v neki knjižnici (SOCIALNA MREŽA (znanka (formalna sk.))

...me je hodilo obiskovat par ljudi, če se dejansko spomnim, in to redno, s katerimi ne prej in ne kasneje nismo imeli nobenih večjih stikov; spomnim se ene zelo prijazne dame, pri kateri sem opravljal prakso enkrat v srednji šoli v neki knjižnici,...(KAKOVOST VEZI (podporne))

In seveda mojemu očetu, ki je neke vrste tehnična inteligenca, so stvari, kot je duševnost, zelo nerazumljive. Zato je tudi to takrat vzel zelo težko pravzaprav... In takrat sva z očetom skušala nekaj reševati težave, kaj bistveno pa jih nisva rešila, no. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

...v glavnem pri meni je bila ta psihoza res tista učbeniška in najbolj učbeniška je bila glede zapravljanja in glede nekontroliranega spolnega življenja. In jaz sem takrat spoznal, zelo intimno spoznal, par ljudi...(DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...ena dama (SOCIALNA MREŽA (prijateljica))

...ena dama, s katero sva se takrat intenzivno družila, je imela očitno nekak posluh tudi za te stvari, ker je danes psihoterapevtka. (KAKOVOST VEZI (podporna))

... mi je tudi iz tistega obdobja ostalo nekaj ljudi. Tudi seveda iz bolnišnice. Čeprav sem se kasneje tem stikom nekako na nek način izogibal iz tega čisto konzervativnega vzroka, ko nekdo kar hoče neko obdobje pozabit in odmetat. In mi je zelo žal, ena punca me je zelo intenzivno klicala še nekaj let, pa me je blo zmer manj na voljo pravzaprav.(VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO...)

... mi je tudi iz tistega obdobja ostalo nekaj ljudi. Tudi seveda iz bolnišnice. Čeprav sem se kasneje tem stikom nekako na nek način izogibal iz tega čisto konzervativnega vzroka, ko nekdo kar hoče neko obdobje pozabit in odmetat. In mi je zelo žal, recimo, ena punca me je zelo intenzivno klicala še nekaj let, pa me je blo zmer manj na voljo pravzaprav.

(PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

...in mislim, da je bilo rojstvo hčere tisto, ko je spet vse izbruhnilo na dan. En občutek popolne nesposobnosti za neke nove naloge in tukaj, mislim, da sem kar naenkrat, ne vem zakaj, začel iskati nek stik s svojo lastno zgodovino, ki pa sem jo vmes kar namenoma pozabil. Ki sem jo celo, ne bom rekel, skrival, ampak...(DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...ko sem delal na radiu študent nekaj let zelo intenzivno med študijem, sem se kar izogibal temam povezanim z duševnim zdravjem, čeprav je takrat, kot zdajle vidim, ravno ta radio odpiral vprašanja metadona, svobode, od zapiranja bolnišnic in tako, in zanimivo, kako sem se skrival na nek način pred samim sabo. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

Se mi pa zdi, da je tista stiska ob rojstvu hčere sprožila to, da sem se začel spraševati in da sem na nek način spet v neko manijo enkrat padel, pa sva potem po zakonski krizi z ženo skupaj našla nek način psihiatrične pomoči, ko se je izkazalo, da sem očitno spet hipomaničen in me je ena zelo prijazna in uspešna psihiatrinja brez zdravil postavila na noge; to je bilo cca 2 - 3 leta nazaj. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Ukvarjanje s temi temami duševnega zdravja je bilo torej povezano s tem, da sem moral pri sebi nekaj razčistiti. Saj jaz mislim, da je ves ta humanizem deloma egoizem, vsaj jaz zase tako mislim, ne bom pa trdil za druge. Torej, da je bila pomoč drugim evidentno povezana s pomočjo sebi. (DEJAVNOSTI)

Zdaj pa vem tudi, da je bila slovenska psihiatrija, predvsem ljubljanska; torej Polje v sredini osemdesetih let čisti srednji vek. Jaz sem bil recimo tepen na zaprtem oddelku od nekega tehnika zaradi minornih neumnosti. (HOSPITALIZACIJA DA (slabost))

ker se mi je eno leto za tem manično-psihotična epizoda ponovila, bil pa sem takrat po neki sreči na podlagi družinskih poznanstev sprejet na mladinski oddelek, torej takrat je bilo to tule zraven zaporov na Povšetovi oz. na Poljanskem nasipu, danes pa je ta oddelek na Zaloški;

torej čez cesto in so me pravzaprav iz enakega stadija popolnoma neboleče v dveh mesecih spustili na realna tla, tako da sem celo nadaljeval in naredil 1. letnik fakultete, s tem da sem imel sredi tega letnika psihotično epizodo. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...sprejet na mladinski oddelek, torej takrat je bilo to tule zraven zaporov na Povšetovi oz. na Poljanskem nasipu, danes pa je ta oddelek na Zaloški; torej čez cesto in so me pravzaprav iz enakega stadija popolnoma neboleče v dveh mesecih spustili na realna tla, tako da sem celo nadaljeval in naredil 1. letnik fakultete, s tem da sem imel sredi tega letnika psihotično epizodo. (HOSPITALIZACIJA DA (dobro))

Ja, t'ko, da lahko rečem, da je bila ta oficialna psihiatrija sredi osemdesetih ena žalost, zelo zaporniška in moja psihiatrinja trdi, da imam post travmatski stresni sindrom od bivanja v bolnišnici, recimo. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Mislím, da pri psihotiku je ravno ta težava, da ne more realno pogledati na svet okrog sebe v tistem trenutku. In maničen psihotik se seveda počuti najboljše, kar je možno. In seveda ne potrebuje kakšne bolnišnice, kje pa. In seveda so potem vsa prisilna sredstva in take stvari zelo grozna izkušnja za človeka, (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Meni je bilo izredno hudo, ko sva prvi dan na odprtem oddelku s prijateljem iz takratnih časov iz oddelka, kjer sva bila skupaj zaprta, oba pobegnila. Jasno, edina misel v tistem času je bil beg. In sva potem nekaj brezciljno lutala po Ljubljani, se seveda do popoldneva vsak posebej vrnila v bolnišnico in so njega z malenkostno drugačno diagnozo dali direktno na elektrošoke, mene pa k sreči nikoli. Tako da danes nimam pojma, kaj bi se dogajalo, in glede na takratno diferencialno diagnostiko sem imel lahko samo gluho srečo, da se ni kaj takega zgodilo. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Meni se je sicer po tisti prvi hospitalizaciji zgodilo, da sem hodil na neke kontrolne preglede v tistem prvem letu, ali pa sploh ne vem, če sem, ampak kot smo pozneje rekonstruirali, so mene odpustili sredi neke zelo zoprne depresivne faze in sem jaz pol leta preživel doma, večinoma v postelji, ob očetu, ki ni razumel sploh teh stvari, in se mi zdi, da je bilo to grozljivo narobe. Zato se tudi zelo zavzemam, danes tudi na področju zakonodaje, da bi se ta skrb za po bolnišnično zdravljenje tudi čim bolj, tudi finančno omogočila in nekaj tega se je

zdaj začelo dogajati. Torej po prvi epizodi sem pol leta popolnoma brez veze preživel doma, ko bi lahko z nekaj antidepresivi takrat mirno živel naprej. Po drugi epizodi, že prej sem povedal, da druga epizoda je bila bistveno boljša, so me dejansko tako uspeli vključiti nazaj v normalno življenje, da sem mirno naprej hodil na faks. To je bilo res čudežno. In od takrat naprej sem imel s psihiatrijo večinoma to težavo, da sem se je nekako ogibal in da iz čisto konzervativnega razloga nisem želel ne razmišljati in ne komunicirati.

(NEZADOVOLJSTVO (spremembe na slabše))

...so mene odpustili sredi neke zelo zoprne depresivne faze in sem jaz pol leta preživel doma, večinoma v postelji, ob očetu, ki ni razumel sploh teh stvari, in se mi zdi, da je bilo to grozljivo narobe. Zato se tudi zelo zavzemam, danes tudi na področju zakonodaje, da bi se ta skrb za po bolnišnično zdravljenje tudi čim bolj, tudi finančno omogočila in nekaj tega se je zdaj začelo dogajati. Torej po prvi epizodi sem pol leta popolnoma brez veze preživel doma, ko bi lahko z nekaj antidepresivi takrat mirno živel naprej. Po drugi epizodi, že prej sem povedal, da druga epizoda je bila bistveno boljša, so me dejansko tako uspeli vključiti nazaj v normalno življenje, da sem mirno naprej hodil na faks. To je bilo res čudežno.

(HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

In od takrat naprej sem imel s psihiatrijo večinoma to težavo, da sem se je nekako ogibal in da iz čisto konzervativnega razloga nisem želel ne razmišljati in ne komunicirati.

(PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

..sem državni uradnik... zdaj sem že 15 let v državni službi... bistveno več denarja zelo prav prišlo, ampak mislim, da sem relativno dobro plačan državni uradnik in nekoliko zraven se ukvarjam tudi s prevajalstvom, da še nekaj dodatnega denarja pride iz tega vira in načeloma sem kar zadovoljen (NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE)

...sem državni uradnik... načeloma sem kar zadovoljen (STATUS/ ŽELJE GLEDE STATUSA)

Jaz imam to srečo, da živim sedaj relativno daleč stran od območja, ko je človek z duševnim zdravjem obremenjen. In imam večino znancev in prijateljev, ki bodisi sploh ne vedo, da je bilo z mano kaj takega, bodisi to vedo zato, ker jim jaz namerno težim s temi temami

(PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

In imam večino znancev in prijateljev, ki bodisi sploh ne vedo, da je bilo z mano kaj takega, bodisi to vedo zato, ker jim jaz namerno težim s temi temami in imam družabno in družinsko življenje po moje urejeno tako, kot ga je pametno imeti (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Hodim tudi na neko skupinsko obliko psihoterapije (DEJAVNOSTI)

..mogoče je bilo narobe, da sem se v tem vmesnem obdobju, torej v tistem, ko sem se pred sabo skrival, ob tistih stvareh, ki sem jih tako intenzivno čutil, spraševal, če nisem morda spet bolan; če nisem spet psihotičen, maničen in tako naprej. Ker zdaj ugotavljam, da najboljše delujem, kadar intenzivno delujem na ene štirih področjih hkrati in pravzaprav, če danes razmišljam, sta bili ti dve manji nekako najbolj intenzivni obdobji v mojem življenju in če bi ju znal pretvoriti v neko energijo, ki ne bi vodila v neko bodisi hospitalizacijo, bodisi v težave v zunanjem življenju, bi to vsaj na športnem področju absolutno z veseljem izkoristil, samo žal tega še ne znam, tako da, ko me boste videli na olimpijadi, takrat boste vedeli, da mi je uspelo. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...ukvarjam se s triatlonom in to z dolgim triatlonom in na teden porabim okrog 15 ur za trening (DEJAVNOSTI)

...želim biti čim boljši mož in oče in tako dober uradnik, da dobim plačo (DEJAVNOSTI/ŽELJE)

Glede tega s kom živiš, imaš torej svojo družino;, dve hčerki in ženo. Si zadovoljen s tem? Zelo. Sami živite, a ne? Samo še zajca imamo. (STANOVANJE IN SOSTANOVALCI/ŽELJE GLEDE SOSTANOVALCEV)

Ne, da bi imel kakorkoli težave s tem; ne. ... To službo pa sem imel že prej in seveda nisem šel razlagat te svoje zgodovine... Pa tudi pri prejšnjih delih in službah tega nisem ekspliciral, zdaj odkar pa sem na tem delovnem mestu in imam že kar nekaj časa isto nadrejeno, pa ona dobro ve, kaj je z mano, ker se mi zdi pametno, da ljudje vedo, kako je; da so čustvena nihanja nekoliko bolj intenzivna kot pri drugih sodelavcih. Ko sem bil imenovan v neko delovno telo prav glede področja duševnega zdravja, se mi je zdelo vredno obvestiti tiste, ki so me imenovali, o tem, da imam tudi sam osebne izkušnje s težavami v duševnem zdravju in



da to utegne vplivati na moje delo in ker se ni nihče pritožil, delujem tako, kot delujem.

(PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

Delam pa kot prostovoljec v neki manjši organizaciji in moje prostovoljstvo je to, da hodim obiskovati neko osebo, ki ima t relativno velike težave in ji na nek način pomagam pri vsakdanjem življenju. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

(preostali del je v prilogah)

### 3.5.2. Ureditev izjav in oblikovanje ustreznih pojmov po kodah

**Tabela 1: DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU** (Vse izjave tu vsebujejo skupnih nekaj pojmov: opis duševne krize in potek dogodkov v času, ko se je duševna kriza dogajala, kako vsak posameznik sam vidi to, kar se mu je zgodilo, kakšen pomen so imeli ti dogodki za posameznika, kateremu so se dogajali in zgodili, kakšen je bil nadaljnji potek dogodkov po krizi in kakšne težave še imajo danes ter kaj te za njih pomenijo, kaj so se naučili ob vseh teh krizah in dogodkih v njihovem življenju.)

<b>Vprašanci:</b>	<b>Duševna kriza in težave v duševnem zdravju ter pomen, ki ga vprašanci pripisujejo tem vsebinam in dogodkom:</b>
1. Janez Novak	Torej jaz sem,..., prvo večjo težavo doživel takrat, ko smo še služili fantje jugoslovansko vojsko, to je bilo sredi osemdesetih; po srednji šoli, ko sem šel v vojsko povsem na drug konec takratne Jugoslavije in tam mi absolutno ni ugajal', sem kot kar nekaj mojih prijateljev in kolegov pred mano na vsak način skušal priti domov. Nekak sem bolj jehov drugo, tretje in potem sem si izmislil genialen načrt, kako bom prišel domov kot duševno neuravnovešen in sem zadevo izjemno dobro izpeljal. So me tudi po parih tedni izpustili, žal pa sem pravzaprav igral predobro in je dejansko se takrat začela neka moja duševna kriza. Danes jo povezujem z dogodki od otroštva naprej, takrat seveda nisem vedel, za kaj gre, ki pa se je po kakšnem mesecu moje svobode, ko sem sredi zime prišel iz vojske, končala v psihiatrični bolnišnici, torej z diagnozo psihoza in takrat manično-depresivna psihoza. Torej današnja bipolarna motnja.

Problem te motnje je tudi, kot vemo, zelo zanimivo spolno življenje, kar se je meni takrat dogajalo izjemno intenzivno. In če danes pomislim, sem takrat recimo v dveh mesecih imel odnosov z nasprotnim spolom približno toliko kot prej in kasneje v celem življenju. Torej je šlo za res intenzivno življenje, ki je seveda vplivalo na zveze, ki so takrat bile in nastajale.

...v glavnem pri meni je bila ta psihoza res tista učbeniška in najbolj učbeniška je bila glede zapravljanja in glede nekontroliranega spolnega življenja. In jaz sem takrat spoznal, zelo intimno spoznal, par ljudi...

...in mislim, da je bilo rojstvo hčere tisto, ko je spet vse izbruhnilo na dan. En občutek popolne nesposobnosti za neke nove naloge in tukaj, mislim, da sem kar naenkrat, ne vem zakaj, začel iskati nek stik s svojo lastno zgodovino, ki pa sem jo vmes kar namenoma pozabil. Ki sem jo celo, ne bom rekel, skrival, ampak...

Se mi pa zdi, da je tista stiska ob rojstvu hčere sprožila to, da sem se začel spraševati in da sem na nek način spet v neko manijo enkrat padel, pa sva potem po zakonski krizi z ženo skupaj našla nek način psihiatrične pomoči, ko se je izkazalo, da sem očitno spet hipomaničen in me je ena zelo prijazna in uspešna psihiatrinja brez zdravil postavila na noge; to je bilo cca 2 - 3 leta nazaj.

...ker se mi je eno leto za tem manično-psihotična epizoda ponovila, bil pa sem takrat po neki sreči na podlagi družinskih poznanstev sprejet na mladinski oddelek, torej takrat je bilo to tule zraven zaporov na Povšetovi oz. na Poljanskem nasipu, danes pa je ta oddelek na Zaloški; torej čez cesto in so me pravzaprav iz enakega stadija popolnoma neboleče v dveh mesecih spustili na realna tla, tako da sem celo nadaljeval in naredil 1. letnik fakultete, s tem da sem imel sredi tega letnika psihotično epizodo.

Mislim, da pri psihotiku je ravno ta težava, da ne more realno pogledati na svet okrog sebe v tistem trenutku. In maničen psihotik se seveda počuti najboljše, kar je možno. In seveda ne potrebuje kakšne bolnišnice, kje pa. In seveda so potem vsa prisilna sredstva in take stvari zelo grozna izkušnja za človeka, ..mogoče je bilo narobe, da sem se v tem vmesnem obdobju, torej v tistem, ko sem se pred sabo skrival, ob tistih stvareh, ki sem jih tako intenzivno čutil,

	spraševal, če nisem morda spet bolan; če nisem spet psihotičen, maničen in tako naprej. Ker zdaj ugotavljam, da najboljše delujem, kadar intenzivno delujem na ene štirih področjih hkrati in pravzaprav, če danes razmišljam, sta bili ti dve maniji nekako najbolj intenzivni obdobji v mojem življenju in če bi ju znal pretvoriti v neko energijo, ki ne bi vodila v neko bodisi hospitalizacijo, bodisi v težave v zunanjem življenju, bi to vsaj na športnem področju absolutno z veseljem izkoristil, samo žal tega še ne znam, tako da, ko me boste videli na olimpijadi, takrat boste vedeli, da mi je uspelo.
--	---

*(preostali del je v prilogah)*

**Tabela 2: SOCIALNA MREŽA V ČASU KRIZE; kdo je bil v času krize za njih pomemben ali zgolj prisoten?** (Pojme tukaj predstavljajo kategorije: sorodnik/ca, partner/ka, prijatelj/ica, znanec/ka (formalna sk.), znanec/ka (neformalna sk.).)

<b>Vprašanci:</b>	<b>Sorodnik/ca:</b>	<b>Partner/ka:</b>	<b>Prijatelj/ica:</b>	<b>Znanec/ka (formalna sk.):</b>	<b>Znanec/ka (neformalna sk.):</b>
1. Janez Novak	...očetu... ...moja mama...	...imel pa sem takrat punco, ki je bila pravzaprav starejša	...sodobniki fantje, s katerimi smo bili prijatelji...  Punce, s katerimi smo bili takrat prijatelji...  ...ena dama	...ene zelo prijazne dame, pri kateri sem opravljal prakso enkrat v srednji šoli v neki knjižnici	

*(preostali del je v prilogah)*

**Tabela 3: KAKOVOST VEZI V ČASU KRIZE (podporne/konfliktne/odsotnost oz. opuščanje podpore)** (Pojme tukaj predstavljajo kategorije: podporne vezi, konfliktne vezi, odsotnost oz. opuščanje podpore.)

<b>Vprašanec:</b>	<b>Podporne vezi:</b>	<b>Konfliktne vezi:</b>	<b>Odsotnost oz. opuščanje podpore:</b>
1. Janez Novak	<p>...imel pa sem takrat punco, ki je bila pravzaprav starejša in mi je takrat po hospitalizaciji pomagala.</p> <p>...me je hodilo obiskovat par ljudi, če se dejansko spomnim, in to redno, s katerimi ne prej in ne kasneje nismo imeli nobenih večjih stikov; spomnim se ene zelo prijazne dame, pri kateri sem opravljal prakso enkrat v srednji šoli v neki knjižnici,...</p> <p>In seveda mojemu očetu, ki je neke vrste tehnična inteligenca, so stvari, kot je duševnost, zelo nerazumljive. Zato je tudi to takrat vzel zelo težko pravzaprav... In takrat sva z očetom skušala nekaj</p>	<p>...oče, s katerim sva skupaj živela, ena taka zelo redoljubna, trda osebnost, ki pa seveda se je zelo težko odzival na spremembe v mojem čustvovanju in tako naprej.</p>	<p>... po več kot desetih letih iskat, kje in kako sploh živi moja mama, jo našel in seveda je to na čustveno sliko zelo vplivalo...</p> <p>...sodobniki fantje, s katerimi smo bili prijatelji, takrat ravno tako v vojski, torej se nisem mogel na njih opret'.</p> <p>Punce, s katerimi smo bili takrat prijatelji, so se ravno ubadale s 1. letnikom faksa, tako da sem v bistvu zelo padel v luknjo.</p> <p>In seveda mojemu očetu, ki je neke vrste tehnična</p>

	reševat težave, kaj bistveno pa jih nisva rešila, no.  ...ena dama, s katero sva se takrat intenzivno družila, je imela očitno nekak posluh tudi za te stvari, ker je danes psihoterapevtka.		inteligenca, so stvari, kot je duševnost, zelo nerazumljive. Zato je tudi to takrat vzel zelo težko pravzaprav... In takrat sva z očetom skušala nekaj reševati težave, kaj bistveno pa jih nisva rešila, no.
--	--	--	---

*(preostali del je v prilogah)*

**Tabela 4: HOSPITALIZACIJA DA/NE: Kaj posamezniki, ki so v času krize preživeli hospitalizacijo, vidijo dobrega v tej izkušnji in kaj slabega. In kaj je pri tistih, ki niso bili hospitalizirani, nadomestilo izkušnjo bivanja v bolnici v času krize?**

<b>Vprašanci:</b>	<b>Hospitalizacija DA (dobro):</b>	<b>Hospitalizacija DA (slabo):</b>	<b>Hospitalizacija NE (Kaj jo je nadomestilo?)</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
1. Janez Novak		Zdaj pa vem tudi, da je bila slovenska psihiatrija, predvsem ljubljanska; torej Polje v		FIZIČNO NASILJE TEHNIKA ZDR. NEGE NAD NJIM V SREDINI OSEMDESETIH

	<p>...sprejet na mladinski oddelek, torej takrat je bilo to tule zraven zaporov na Povšetovi oz. na Poljanskem nasipu, danes pa je ta oddelek na Zaloški; torej čez cesto in so me pravzaprav iz enakega stadija popolnoma neboleče v dveh mesecih spustili na realna tla, tako da sem celo nadaljeval in naredil 1.</p>	<p>sredini osemdesetih let čisti srednji vek. Jaz sem bil recimo tepen na zaprtem oddelku od nekega tehnika zaradi minornih neumnosti.</p>		<p>2.  <b>HOSPITALIZACIJA NA ADOLESCENTNI PSIHIATRIJI VELIKO BOLJ USPEŠNA IN Z ZDRAVLJENJEM JE BIL ZADOVOLJEN, CELO ŠTUDIJ JE TISTO LETO USPEŠNO NADALJEVAL IN SE VPISAL V VIŠJI LETNIK</b></p>
--	--	--	--	---

	<p>letnik fakultete, s tem da sem imel sredi tega letnika psihotično epizodo.</p>	<p>Ja, t'ko, da lahko rečem, da je bila ta oficialna psihiatrija sredi osemdesetih ena žalost, zelo zaporniška in moja psihiatrinja trdi, da imam post travmatski stresni sindrom od bivanja v bolnišnici, recimo.</p> <p>Meni je bilo izredno hudo, ko sva prvi dan na odprtem oddelku s prijateljem iz takratnih časov iz oddelka, kjer sva bila skupaj</p>		<p>POST TRAVMATSKI STRESNI SINDROM ZARADI 1. HOSPITALIZACIJE V POLJU IN TAMKAJŠNJE OBRAVNAVE</p> <p>PRIJATELJ, S KATERIM STA SKUPAJ POBEGNILA IZ BOLNICE V ČASU PRVE HOSPITALIZACIJE SREDI OSEMDESETIH, JE</p>
--	---	---	--	--

		<p>zaprta, oba pobegnila.</p> <p>Jasno, edina misel v tistem času je bil beg.</p> <p>In sva potem nekaj brezciljno lutala po Ljubljani, se seveda do popoldneva vsak posebej vrnila v bolnišnico in so njega z malenkostno drugačno diagnozo dali direktno na elektrošoke, mene pa k sreči nikoli. Tako da danes nimam pojma, kaj bi se dogajalo, in glede na takratno diferencialno diagnostiko sem imel lahko samo gluho srečo, da se ni</p>		<p>BIL ZA ZATO SANKCIONIRAN Z ELEKTRO ŠOKI. KER JE IMEL SAM MALENKOST DRUGAČNO DIAGNOZO, SE MU TO K SREČI NI ZGODILO.</p>
--	--	--	--	---



		<p>kaj takega zgodilo.</p> <p>...so mene odpustili sredi neke zelo zoprne depresivne faze in sem jaz pol leta preživel doma, večinoma v postelji, ob očetu, ki ni razumel sploh teh stvari, in se mi zdi, da je bilo to grozljivo narobe. Zato se tudi zelo zavzemam, danes tudi na področju zakonodaje, da bi se ta skrb za po bolnišnično zdravljenje tudi čim bolj, tudi finančno omogočila in nekaj tega se je zdaj začelo</p>		<p>V ČASU PRVE DUŠEVNE KRIZE SO GA IZ BOLNICE ODPUSTILI PREKMALU – KO JE BIL DEPRESIVEN IN DOMA MU OČE NI ZNAL POMAGATI. TO JE BILO V POLJU SREDI OSEMDESETIH. MALO POZNEJE, KO SE JE KRIZA PONOVILO, PA SO MU NA ADOLESCENTNI PSIHIATRIJI V REDU POMAGALI.</p>
--	--	--	--	---

		<p>dogajati. Torej po prvi epizodi sem pol leta popolnoma brez veze preživel doma, ko bi lahko z nekaj antidepressivi takrat mirno živel naprej. Po drugi epizodi, že prej sem povedal, da druga epizoda je bila bistveno boljša, so me dejansko tako uspeli vključiti nazaj v normalno življenje, da sem mirno naprej hodil na faks. To je bilo res čudežno.</p>		
--	--	---	--	--

*(preostali del je v prilogah)*

**Tabela 5: (NE)ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM PO KRIZI (spremembe na boljše/spremembe na slabše)**

Vprašanec:	Spremembe na boljše:	Spremembe na slabše:	Vstavljanje pojmov:
1. Janez Novak		<p>Meni se je sicer po tisti prvi hospitalizaciji zgodilo, da sem hodil na neke kontrolne preglede v tistem prvem letu, ali pa sploh ne vem, če sem, ampak kot smo pozneje rekonstruirali, so mene odpustili sredi neke zelo zoprne depresivne faze in sem jaz pol leta preživel doma, večinoma v postelji, ob očetu, ki ni razumel sploh teh stvari, in se mi zdi, da je bilo to grozljivo narobe .... Torej po prvi epizodi sem pol leta popolnoma brez veze preživel doma, ko bi lahko z nekaj antidepressivi takrat mirno živel naprej. Po drugi epizodi, že prej sem povedal, da druga epizoda je bila bistveno boljša, so me dejansko tako uspeli vključiti nazaj v normalno življenje, da</p>	<p>OMENJA ŽIVLJENJE PO PRVI HOSPITALIZACIJI IN KAKO JE NANJ VPLIVALO DEJSTVO, DA SO GA IZPUSTILI VEN DEPRESIVNEGA IN DA SE OČE DOMA NI ZNAŠEL TER KAKO JE POL LETA PREŽIVEL POTEM DOMA POPOLNOMA BREZ VEZE IN DA SE MU DANES TO ZDI GROZLJIVO NAROBE.</p>

	<p>Zato se tudi zelo zavzemam, danes tudi na področju zakonodaje, da bi se ta skrb za po bolnišnično zdravljenje tudi čim bolj, tudi finančno omogočila in nekaj tega se je zdaj začelo dogajati</p>	<p>sem mirno naprej hodil na faks. To je bilo res čudežno. In od takrat naprej sem imel s psihiatrijo večinoma to težavo, da sem se je nekako ogibal in da iz čisto konzervativnega razloga nisem želel ne razmišljati in ne komunicirati.</p>	<p>ZARADI TE SLABE IZKUŠNJE SE DANES ZELO ZAVZEMA ZA UREDITEV NA PODROČJU ZAKONODAJE, KI BI IZBOLJŠALA SKRB ZA PO BOLNIŠNIČNO ZDRAVLJENJE</p>
--	--	--	---

*(preostali del je v prilogah)*

**Tabela 6: NAČIN PREŽIVLJANJA V TEM ČASU IN ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA**

<b>Vprašanci:</b>	<b>Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
1. Janez Novak	..sem državni uradnik... zdaj sem že 15 let v državni službi... bistveno več denarja zelo prav prišlo, ampak mislim, da sem relativno dobro plačan državni uradnik in nekoliko zraven se ukvarjam tudi s prevajalstvom, da še nekaj dodatnega denarja pride iz tega vira in načeloma sem kar zadovoljen.	JE DRŽAVNI URADNIK, UKVARJA SE TUDI S PREVAJALSTVOM IN JE NAČELOMA KAR ZADOVOLJEN (SEVEDA PA BI BISTVENO VEČ DENARJA ZARADI DRAGIH HOBIJEV PRAV PRIŠLO)

*(preostali del je v prilogah)*

**Tabela 7: VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI TER ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI**

<b>Vprašanec:</b>	<b>Več/manj vezi kot pred krizo in kvaliteta teh vezi ter želje glede vezi z drugimi:</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
1. Janez Novak	... mi je tudi iz tistega obdobja ostalo nekaj ljudi. Tudi seveda iz bolnišnice. Čeprav sem se kasneje tem stikom nekako na nek način izogibal iz tega čisto	PO DUŠEVNI KRIZI IZOGIBANJE STIKOM Z LJUDMI, KI SO TUDI IMELI TEŽAVE V DUŠEVNEM

	<p>konzervativnega vzroka, ko nekdo kar hoče neko obdobje pozabit in odmetat. In mi je zelo žal, ena punca me je zelo intenzivno klicala še nekaj let, pa me je blo zmer manj na voljo pravzaprav.</p> <p>In imam večino znancev in prijateljev, ki bodisi sploh ne vedo, da je bilo z mano kaj takega, bodisi to vedo zato, ker jim jaz namerno težim s temi temami in imam družabno in družinsko življenje po moje urejeno tako, kot ga je pametno imeti.</p>	<p>ZDRAVJU</p> <p>IMA VEČ ZNANCEV IN PRIJATELJEV, KI ALI NE VEDO, KAJ SE JE Z NJIM ZGODILO ALI PA JIM ON SAM POVE S TEM, KO NAČENJA TEME O PROBLEMATIKI DUŠEVNEGA ZDRAVJA. MENI, DA IMA DRUŽABNO IN DRUŽINSKO ŽIVLJENJE UREJENO, KOT GA JE PAMETNO IMETI</p>
--	---	--

*(preostali del je v prilogah)*

**Tabela 8: DEJAVNOSTI IN ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI**

<b>Vprašanci:</b>	<b>Dejavnosti in želje glede dejavnosti:</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
1. Janez Novak	<p>Ukvarjanje s temi temami duševnega zdravja je bilo torej povezano s tem, da sem moral pri sebi nekaj razčistiti. Saj jaz mislim, da je ves ta humanizem deloma egoizem, vsaj jaz zase tako mislim, ne bom pa trdil za druge. Torej, da je bila pomoč drugim evidentno povezana s pomočjo sebi.</p>	<p>UKVARJA SE S TEMAMI O DUŠEVNEM ZDRAVJU IN TO VIDI V OSNOVI KOT POMOČ SAMEMU SEBI</p>

	<p>Hodim tudi na neko skupinsko obliko psihoterapije.</p> <p>...ukvarjam se s triatlonom in to z dolgim triatlonom in na teden porabim okrog 15 ur za trening</p> <p>...želim biti čim boljši mož in oče in tako dober uradnik, da dobim plačo.</p> <p>Delam pa kot prostovoljec v neki manjši organizaciji in moje prostovoljstvo je to, da hodim obiskovati neko osebo, ki ima t relativno velike težave in ji na nek način pomagam pri vsakdanjem življenju.</p>	<p>OBISKUJE SKUPINSKO OBLIKO PSIHOTERAPIJE</p> <p>UKVARJA SE S TRIATLONOM (DOLGIM TRIATLONOM) IN NA TEDEN PORABI ZA TRENING OKROG 15 UR</p> <p>ŽELI BITI ČIM BOLJŠI MOŽ IN OČE IN TAKO DOBER URADNIK, DA DOBI PLAČO</p> <p>JE PROSTOVOLJEC V NEKI MANJŠI ORGANIZACIJI IN HODI OBISKOVI OSEBO, KI IMA RELATIVNO VELIKE TEŽAVE TER JI POMAGA PRI VSAKDANJEM ŽIVLJENJU</p>
--	---	---

*(preostali del je v prilogah)*

**Tabela 9: STATUS IN ŽELJE GLEDE STATUSA**

<b>Vprašanec:</b>	<b>Status in želje glede statusa:</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
1. Janez Novak	...sem državni uradnik... načeloma sem kar zadovoljen	ZAPOSLEN (kot državni uradnik), NAČELOMA JE KAR ZADOVOLJEN

*(preostali del je v prilogah)*

**Tabela 10: STANOVANJE IN SOSTANOVALCI TER ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN SOSTANOVALCEV**

<b>Vprašanci:</b>	<b>Stanovanje in sostanovalci ter želje glede stanovanja in sostanovalcev:</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
1. Janez Novak	Glede tega s kom živiš, imaš torej svojo družino;, dve hčerki in ženo. Si zadovoljen s tem? Zelo. Sami živite, a ne? Samo še zajca imamo.	ŽIVI Z ŽENO IN DVEMA HČERAMA, IMAJO ŠE ZAJCA IN JE ZELO ZADOVOLJEN S TEM.

*(preostali del je v prilogah)*

**Tabela 11: PRISOTNOST IN VPLIV STIGME**

<b>Vprašanci:</b>	<b>Prisotnost in vpliv stigme:</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
1. Janez Novak	<p>... mi je tudi iz tistega obdobja ostalo nekaj ljudi. Tudi seveda iz bolnišnice. Čeprav sem se kasneje tem stikom nekako na nek način izogibal iz tega čisto konzervativnega vzroka, ko nekdo kar hoče neko obdobje pozabit in odmetat. In mi je zelo žal, recimo, ena punca me je zelo intenzivno klicala še nekaj let, pa me je blo zmer manj na voljo pravzaprav.</p> <p>...ko sem delal na radiu študent nekaj let zelo intenzivno med študijem, sem se kar izogibal temam povezanim z duševnim zdravjem, čeprav je takrat, kot zdajle vidim, ravno ta radio odpiral vprašanja metadona, svobode, od zapiranja bolnišnic in tako, in zanimivo, kako</p>	<p>IZOGIBANJE STIKOM Z LJUDMI, KI IMAJO TUDI TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU, V OBDOBJU PO PRVI KRIZI</p> <p>IZOGIBANJE TEMAM O DUŠEVNEM ZDRAVJU V OBDOBJU PO 1. DUŠEVNI KRIZI</p>



	<p>sem se skrival na nek način pred samim sabo.</p> <p>In od takrat naprej sem imel s psihiatrijo večinoma to težavo, da sem se je nekako ogibal in da iz čisto konzervativnega razloga nisem želel ne razmišljati in ne komunicirati.</p> <p>Jaz imam to srečo, da živim sedaj relativno daleč stran od območja, ko je človek z duševnim zdravjem obremenjen. In imam večino znancev in prijateljev, ki bodisi sploh ne vedo, da je bilo z mano kaj takega, bodisi to vedo zato, ker jim jaz namerno težim s temi temami.</p> <p>Ne, da bi imel kakorkoli težave s tem; ne. ... To službo pa sem imel že prej in seveda nisem šel razlagati te svoje zgodovine... Pa tudi pri prejšnjih delih in službah tega nisem ekspliciral, zdaj odkar pa sem na tem delovnem mestu in imam že kar nekaj časa isto nadrejeno, pa ona dobro ve, kaj je z mano, ker se mi zdi pametno, da ljudje vedo, kako je; da so čustvena nihanja nekoliko bolj intenzivna kot pri drugih sodelavcih. Ko sem bil imenovan v neko delovno telo prav glede področja duševnega zdravja, se mi je zdelo vredno obvestiti tiste, ki so me imenovali, o</p>	<p>IZOGIBANJE PSIHIATRIJI IN RAZMIŠLJANJU IN KOMUNICIRANJU O TEH TEMAH PO 1. DUŠEVNI KRIZI ZARADI STIGME</p> <p>Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM DANES NI OBREMENJEN (V TEM ČASU NIMA VELIKO TEŽAV), SE PA DANES ODKRITO POGOVARJA O TEH TEMAH TUDI S PRIJATELJI, KI TEH VSEBIN NE POZNAJO VELIKO</p> <p>DANES NIMA TEŽAV S PRISOTNOSTJO STIGME. V SLUŽBI SPRVA NI RAZLAGAL O TEH SVOJIH TEŽAVAH (DA SO ČUSTVENA NIHANJA PRI NJEM NEKOLIKO BOLJ INTENZIVNA), JE PA RAZLOŽIL TO SVOJI ŠEFICI, KO JE BIL ŽE NEKAJ ČASA NA ISTEM DELOVNEM MESTU IN OBVESTIL JE LJUDI, S</p>
--	--	---

	<p>tem, da imam tudi sam osebne izkušnje s težavami v duševnem zdravju in da to utegne vplivati na moje delo in ker se ni nihče pritožil, delujem tako, kot delujem.</p>	<p>KATERIMI JE DELAL, KO JE BIL IMENOVAN V DELOVNO TELO PRAV GLEDE PODROČJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA, ČEŠ DA TE IZKUŠNJE UTEGNEJO VPLIVATI NA NJEGOVO DELO</p>
--	--	---

*(preostali del je v prilogah)*

## 4. REZULTATI IN RAZPRAVA

### 4.1. Rezultati

1. Janez Novak:

V ČASU DUŠEVNE KRIZE:

O duševni krizi in nadaljnjem poteku težav v duševnem zdravju, o svojem znanju za ravnanje (o tem, kaj se je naučil) in kako premaguje svoje stiske je povedal naslednje:

Torej jaz sem, ..., prvo večjo težavo doživel takrat, ko smo še služili fantje jugoslovansko vojsko, to je bilo sredi osemdesetih; po srednji šoli, ko sem šel v vojsko povsem na drug konec takratne Jugoslavije in tam mi absolutno ni ugajal', sem kot kar nekaj mojih prijateljev in kolegov pred mano na vsak način skušal priti domov. Nekak sem bolj jehov drugo, tretje in potem sem si izmislil genialen načrt, kako bom prišel domov kot duševno neuravnovešen in sem zadevo izjemno dobro izpeljal. So me tudi po parih tedni izpustili, žal pa sem pravzaprav igral predobro in je dejansko se takrat začela neka moja duševna kriza. Danes jo povežujem z dogodki od otroštva naprej, takrat seveda nisem vedel za kaj gre, ki pa se je po kakšnem mesecu moje svobode, ko sem sredi zime prišel iz vojske, končala v psihiatrični bolnišnici, torej z diagnozo psihoza in takrat manično-depresivna psihoza. Torej današnja bipolarna motnja.

Problem te motnje je tudi, kot vemo, zelo zanimivo spolno življenje, kar se je meni takrat dogajalo izjemno intenzivno. In če danes pomislim, sem takrat recimo v dveh mesecih imel odnosov z nasprotnim spolom približno toliko kot prej in kasneje v celem življenju. Torej je šlo za res intenzivno življenje, ki je seveda vplivalo na zveze, ki so takrat bile in nastajale.

...v glavnem pri meni je bila ta psihoza res tista učbeniška in najbolj učbeniška je bila glede zapravljanja in glede nekontroliranega spolnega življenja. In jaz sem takrat spoznal, zelo intimno spoznal, par ljudi...

...in mislim, da je bilo rojstvo hčere tisto, ko je spet vse izbruhnilo na dan. En občutek popolne nesposobnosti za neke nove naloge in tukaj, mislim, da sem kar naenkrat, ne vem zakaj, začel iskati nek stik s svojo lastno zgodovino, ki pa sem jo vmes kar namenoma pozabil. Ki sem jo celo, ne bom rekel, skrival, ampak...

Se mi pa zdi, da je tista stiska ob rojstvu hčere sprožila to, da sem se začel spraševati in da sem na nek način spet v neko manijo enkrat padel, pa sva potem po zakonski krizi z ženo skupaj našla nek način psihiatrične pomoči, ko se je izkazalo, da sem očitno spet hipomaničen in me je ena zelo prijazna in uspešna psihiatrinja brez zdravil postavila na noge; to je bilo cca 2 - 3 leta nazaj.

...ker se mi je eno leto za tem manično-psihotična epizoda ponovila, bil pa sem takrat po neki sreči na podlagi družinskih poznanstev sprejet na mladinski oddelek, torej takrat je bilo to tule zraven zaporov na Povšetovi oz. na Poljanskem nasipu, danes pa je ta oddelek na Zaloški; torej čez cesto in so me pravzaprav iz enakega stadija popolnoma neboleče v dveh mesecih spustili na realna tla, tako da sem celo nadaljeval in naredil 1. letnik fakultete, s tem da sem imel sredi tega letnika psihotično epizodo.

Mislim, da pri psihotiku je ravno ta težava, da ne more realno pogledati na svet okrog sebe v tistem trenutku. In maničen psihotik se seveda počuti najboljše, kar je možno. In seveda ne potrebuje kakšne bolnišnice, kje pa. In seveda so potem vsa prisilna sredstva in take stvari zelo grozna izkušnja za človeka,

..mogoče je bilo narobe, da sem se v tem vmesnem obdobju, torej v tistem, ko sem se pred sabo skrival, ob tistih stvareh, ki sem jih tako intenzivno čutil, spraševal, če nisem morda spet bolan; če nisem spet psihotičen, maničen in tako naprej. Ker zdaj ugotavljam, da najboljše delujem, kadar intenzivno delujem na ene štirih področjih hkrati in pravzaprav, če danes razmišljam, sta bili ti dve maniji nekako najbolj intenzivni obdobji v mojem življenju in če bi ju znal pretvoriti v neko energijo, ki ne bi vodila v neko bodisi hospitalizacijo, bodisi v težave v zunanjem življenju, bi to vsaj na športnem področju absolutno z veseljem izkoristil, samo žal tega še ne znam, tako da, ko me boste videli na olimpijadi, takrat boste vedeli, da mi je uspelo.

Socialna mreža oseb, ki je bila prisotna ali zgolj zanj pomembna v času krize, je naslednja:

- 2 sorodnika (oče, mama)
- 1 partnerka (njegova takratna punca)
- **nekaj** prijateljev/prijateljic ( fantje, s katerimi so bili takrat prijatelji, punce, s katerimi so bili takrat prijatelji, ena dama)

- **1** znanka (formalna sk.) (zelo prijazna dama, pri kateri je opravljal prakso v knjižnici)
- **0** znancev/k (neformalna sk.)

#### Kakovost vezi z drugimi v času krize:

- **4x podporne vezi** (bivša punca, zelo, prijazna dama, pri kateri je opravljal prakso v knjižnici, oče, s katerim sta skušala nekaj reševati težave, ena dama, ki je danes psihoterapevtka)
- **1x konfliktna** ( oče, ki se je težko odzival na spremembe v njegovem čustvovanju)
- **4x odsotnost oz. opuščanje opore** ( mamo, ki jo je šel iskat po več kot 10 letih, sodobniki fantje, s katerimi s bili prijatelji, punce, s katerimi je bil takrat prijatelj, oče, s katerim sta skušala nekaj reševati zadeve, kaj bistveno pa jih nista rešila)

#### Hospitalizacija DA:

- **dobro:** Hospitalizacija na adolescentni psihiatriji je bila veliko bolj uspešna in z zdravljenjem je bil tam zadovoljen, celo študij je tisto leto uspešno nadaljeval in se vpisal v višji letnik.
- **slabo:** Fizično nasilje tehnika zdr. nege nad njim v sredini osemdesetih let v Polju. Ima post travmatski stresni sindrom zaradi 1. hospitalizacije v Polju in tamkajšnje obravnave. Prijatelj, s katerim sta skupaj pobegnila iz bolnice v času 1. hospitalizacije sredi osemdesetih, je bil sankcioniran zato z elektro šoki in ker je imel malenkost drugačno diagnozo, se njemu to k sreči ni zgodilo. V času prve duševne krize so ga iz bolnice odpustili prekmalu – ko je bil depresiven in doma mu oče ni znal pomagati. Malo pozneje, ko se je kriza ponovila, pa so mu na adolescentni psihiatriji v redu pomagali.

#### ČAS PO KRIZI:

##### (Ne)zadovoljstvo z življenjem po krizi:

- **Spremembe na slabše:** Omenja življenje po prvi hospitalizaciji in kako je nanj vplivalo dejstvo, da so ga izpustili ven depresivnega in da se oče doma ni znašel ter kako je pol leta preživel potem doma popolnoma brez veze in da se mu danes to zdi grozljivo narobe.

- **Spremembe na boljše:** Zaradi zgoraj omenjene slabe izkušnje se danes zelo zavzema za ureditev na področju zakonodaje, ki bi izboljšala skrb za poboljnišnično zdravljenje.

Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:

Je državni uradnik, ukvarja se tudi s prevajalstvom in je načeloma kar zadovoljen (seveda pa bi bistveno več denarja zaradi dragih hobijev prišlo prav).

Več/manj vezi z drugimi kot pred krizo in kvaliteta vezi ter želje glede vezi z drugimi:

Po duševni krizi se je sprva izogibal stikom z ljudmi, ki so tudi imeli težave v duševnem zdravju. Danes pa ima več znancev in prijateljev, ki ali ne vedo, kaj se je z njim zgodilo ali pa jim on sam pove s tem, ko načenna teme o problematiki duševnega zdravja. Meni, da ima družabno in družinsko življenje urejeno, kot ga je pametno imeti.

Dejavnosti/ želje glede dejavnosti:

Ukvarja se s temami o duševnem zdravju in to vidi v osnovi kot pomoč samemu sebi. Obiskuje skupinsko obliko psihoterapije. Ukvarja se s triatlonom (dolгим triatlonom) in na teden porabi za trening okrog 15 ur. Želi biti čim boljši mož in oče in tako dober uradnik, da dobi plačo. Je prostovoljec v neki manjši organizaciji in hodi obiskovat osebo, ki ima relativno velike težave ter ji pomaga pri vsakdanjem življenju.

Status/ želje glede statusa:

ZAPOSLEN (kot državni uradnik), načeloma je kar zadovoljen.

Stanovanje in sostanovalci / želje glede stanovanja in sostanovalcev:

Živi z ženo in dvema hčerama, imajo še zajca in je zelo zadovoljen.

Prisotnost in vpliv stigme:

Po prvi duševni krizi se je izogibal stikom z ljudmi, ki imajo tudi težave v duševnem zdravju, izogibal se je psihiatriji in razmišljanju ter komuniciranju o temah povezanih s težavami v duševnem zdravju. Danes z duševnim zdravjem ni obremenjen (v tem času tudi nima veliko težav), se pa danes odkrito pogovarja o teh temah tudi s prijatelji, ki teh vsebin ne poznajo veliko. Danes nima težav s prisotnostjo stigme. V službi sprva ni razlagal o teh težavah (da so

čustvena nihanja pri njem nekoliko bolj intenzivna), je pa razložil to svoji šefici, ko je bil že nekaj časa na istem delovnem mestu in obvestil je ljudi, s katerimi je delal, ko je bil imenovan v delovno telo prav glede področja duševnega zdravja, češ da te izkušnje utegnejo vplivati na njegovo delo.

2. Angelca Kovač:

V ČASU DUŠEVNE KRIZE:

O duševni krizi in nadaljnjem poteku težav v duševnem zdravju, o svojem znanju za ravnanje (o tem, kaj se je naučil) in kako premaguje svoje stiske je povedala naslednje:

...sem jaz doma naredila eno napako, a ne, pa me mama tisti dan ni pustila, da bi šla v strelsko društvo in mi je dala to kazen, da ne bom šla. Pol sem pa jaz pobegnila od doma, ... sem šla pa na vlak in sem se v Trbovljah ustavila. ...sem prišla do ene ulice, pa da so me prijeli štirje moški. Nisem videla, kdo je to, ker je bila tema, zamaskirani so bili, pa tudi ne vem, kakšni so bili. ...in pol se ne spomnim več, na kar sem jaz obležala pred enim blokom, pred enim vrati. ...in da so me peljali v bolnico in vse to, naredili test pa to in so zagotavljali, da nisem bila nič pijana, nič drogirana, ... Potem je bilo tisto leto mir, ampak jaz sem se še vedno sekirala, zakaj sem jaz takrat, ko se nisem spomnila, zakaj sem jaz pravzaprav pristala v bolnici...

Sem pa šla prvič k psihiatru; to je bil doktor H., in ni rekel nič men' in mi je dal tri kapljice Haldola. In potem sem en peti razred zelo, zelo težko izdelala, ker sem imela te kapljice, a ne. Sem zapustila vso družbo, vse sovrstnike. Vse, ki sem jih imela najraje, sem zapustila pa ne vem no...

...mene so potem tam v šestem razredu, ko sem te Marelete požrla; te tablete, ... vem, da sem šla potem še enkrat v bolnico Trbovlje, tam sem pa tri dni skupaj spala.

Tri dni sem spala ko ubita, ne, ker sem pojedla celo škatlo Merelet tablet, ki so jih takrat dajali za otroke. ...No in potem sem bila 14 dni v splošni bolnici na otroškem oddelku, potem so me pa dali na pedo-psihiatrično kliniko v Ljubljano zapret na Vrazov trg 1. Tam sem dobila pa višjo dozo teh Marelet tablet in so se pač odločili, da nisem več sposobna normalno v šolo

hodit, ko so mi neke teste delali, psihološke, in je ena dohtarca predlagala, da bi šla jaz v Zavod Planina. In takrat so me potem dali tja.

Sama sem se umaknila, nisem hotela več ven it... Strah pred ljudmi sem imela... Jaz sem bolj sama prebolevala to krizo s tem, da sem se zaprla v sobo in sem bila sama.

...noben ni razumel mojega duševnega zdravja, tako da sem si samo jaz pomagala s tem, da sem znorela, da so me hospitalizirali na Polje.

Socialna mreža oseb, ki je bila prisotna ali zgolj zanjo pomembna v času krize, je naslednja:

- **4** sorodniki (oče, mama, starejša sestra, srednja sestra),
- **0** partner,
- **0** prijatelji/ce,
- **več** znancev/k (formalna sk.).
- **0** znancev/k (neformalna sk.)

Kakovost vezi z drugimi v času krize:

- **2x podporna vez** (medicinska sestra, oče),
- **4x konfliktna vez** (starejša sestra, srednja sestra, mama, morala hoditi k psihologu, psihiatru, pedagogu, socialni delavki itd. – to jo je obremenjevalo),
- **2x odsotnost ali opuščanje podpore** (starša zelo kritična in je nista znala podpreti, ker nista bila usposobljena za to).

Hospitalizacija DA:

- **dobro:** Trud določenih uslužbencev v odnosu do pacientov.
- **slabo:** Prekomerno sadiranje z zdravili in ocena sposobnosti za nadaljevanje šolanja ob nepravem času (še tekom zdravljenja, ko težave še niso bile zazdravljene). Spolne zlorabe in fizično nasilje med pacienti in tudi fizično nasilje s strani osebja. Izkoriščanje in spolne zlorabe v bolnici Polje, v zavodu Hrastovec tega ni doživela.



## ČAS PO KRIZI:

### (Ne)zadovoljstvo z življenjem po krizi:

- **Spremembe na boljše:** Zadovoljstvo z odločitvijo, da se je odločila in izpeljala odvajanje od zasvojenosti z Akinetonom.

### Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:

Dobiva nekaj žepnine za opravljeno delo v zavodu Hrastovec, a želi domov, ker bi dobila s tem invalidnino, ki bi jo skupaj s starši porabili za hrano in položnice. Kot trenuten način preživljanja omenja različna dela v zavodu Hrastovec, ki so plačana po 1,38€/uro.

### Več/manj vezi z drugimi kot pred krizo in kvaliteta vezi ter želje glede vezi z drugimi:

Danes ima podporo staršev in sestre, kar pozitivno vpliva na njeno funkcioniranje. V Hrastovcu z ljudmi nekako shaja, ima pa prijatelje tudi izven zavoda, vendar to druženje ne poteka točno tako, kot bi si želela.

### Dejavnosti/ želje glede dejavnosti:

Ima veliko želja glede dejavnosti, ki jih, pravi, ne more uresničiti, zadovoljstvo pa bi ji za začetek predstavljalo že plačano delo na vrtu, ki se ji obeta. Želi si shujšati.

### Status/ želje glede statusa:

INVALIDSKO UPOKOJENA, odvzeta poslovna sposobnost, skrbništvo nad njo ima njen oče.

### Stanovanje in sostanovalci / želje glede stanovanja in sostanovalcev:

Trenutno živi v Hrastovcu, želi pa iti živeti iz zavoda nazaj domov, med drugim zaradi reševanja materialne stiske svoje družine. Sostanovalci v Hrastovcu so različni (eni v redu, drugi ne), z nikomer pa si nima česa povedati. Želi si iti živeti nazaj domov. Dobro se znajde med sostanovalci v zavodu, ker se zna postaviti zase in se zateče celo k manjšim lažem v ta namen.

### Prisotnost in vpliv stigme:

Vseeno ji je, kaj rečejo drugi, močna je. Meni, da se vsakomur lahko zgodi to isto.

### 3. Marjeta Kogoj:

#### V ČASU DUŠEVNE KRIZE:

O duševni krizi in nadaljnjem poteku težav v duševnem zdravju, o svojem znanju za ravnanje (o tem, kaj se je naučila) in kako premaguje svoje stiske, je povedala naslednje:

... jaz sem dolgoletni bolnik, po moje, da sem se že rodila z boleznijo.... se pa spomnim, da sem v času najstništva pisala en dnevnik in se spomnim, da sem imela že takrat obdobja, recimo, da sem pisala pač dnevnik. Potem sem pa nehala in sem kar pol leta pustila in sem si mislila takrat, ko sem toliko k sebi prišla, da sem si mislila, pa kaj sploh to pišem, kaj bluzim in sem kot da padla v čist' eno drugo sfero in sem se tako dobro počutila in vse in ko sem spet čez pol leta prišla v depresijo, sem spet zapisovala tiste občutke notr', recimo, to je bilo pri 12-ih. In jaz sem notri že takrat pisala, da bi se ubila, pa te ljubosumne fore, pa take stvari, ki sploh niso bile realne in to sem si jaz zapisovala v en dnevnik in to sem ful skrivala, da ne bi ja kdo našel, a ne. In potem se spomnim, tako enkrat je pa mami, ko sem prišla domov, bila do mene, neki, kaj pa Renata ti pišeš.... Sem pa videla, da je dnevnik brala in mi je rekla kasneje, da ni mogla verjeti, da sem to jaz napisala...ful sem imela veliko tremo. To se mi je potem v srednji šoli tudi zgodilo tako, ko sem bežala iz razreda, da sem okrog padla potem v wc-ju in so me potem malo k sebi dajal'. Kot resnejšo krizo bi pa jaz omenila mogoče potem ravno v tem obdobju, ko sem rekla, da sem okrog padla... ko sem začela depresivna rat'vat, nisem v obdobju osmih mesecev skoraj nič spala, a ne. Ampak če bi jaz takrat že vedela, da je to bolezen, bi že takrat kaj ukrepala, ampak nisem in sem trpela in tisti primer, mislim, da bi bil že kar dost nujen za zdraviti in pač sem trpela do svojega 21. leta, ko sem šla potem drugič k psihiatru. Prvič sem šla pa pri 16. letu, ker sem takrat padla okrog v wc-ju in je šlo tako po vrsti, da bomo vsi neki vprašani in mene je trema tako pač naredila, da sem ven iz razreda letela in sem potem v wc-ju skup padla in sta me tam dve sošolki le prepričali, da sem šla k psihiatru. Takrat sem ene dva meseca ena zdravila jedla in sem bila nekaj časa bolje, moram pa reči, da sem se sama kot da zdravila in sem iskala nek vir, da se umirim in se sprostim. In to so bile prej ene cigarete, kasneje sem pa tudi prešaltala na travo, priznam, ki pa je mogoče res bilo v božjem načrtu, da ni to zame, ker je ravno takrat policija našla tiste moje,

k' sem mela, zasaditve in da potem tist' je šlo mimo mene. Je pa res bila bolj resna tale stvar, ko sem bila prvič 8 mesecev brez spanja, to je pa že dost' resna stvar.

Ja zdaj to prvo krizo, v katero sem padla, je bilo mogoče čisto drugače, kot zdaj. To pa tudi zato, ker sem se, in sama in ožji sorodniki okrog mene, posvetovala o tej bolezni in smo vsi zelo zdaj že osveščeni. Prej je bilo pa to, lahko rečem, čisto drugače. Tudi sama sebe sem dojemala čisto drugače, nisem sploh vedela, da je to bolezen. Velikokrat sem se imela kot, da sem prekleta. Da se z mano take čudne stvari dogajajo, kot da sem prekleta, o tem sem se tudi včasih z mami pogovarjala, drugače pa je bilo različno. V eni od teh kriz je bilo tudi tako, ker z očetom sem imela jaz od domačih drugače največ problemov, je bilo pač tako, da oče to ni razumel kot bolezen in je bilo tudi tako, da ko sem bila recimo depresivna in je značilno takrat, da si bolj utrujen in vse, a ne, in takrat nisem mogla delat', on je pa pač mislil, da sem tolk' lena. In jaz sem pač dosti preležala eno obdobje, pol leta recimo, sem bila v postelji kot invalid. In on je takrat sploh čist' norel in se spomnim, da enkrat je tudi zaradi tega prišlo do tega, da mi je oče rekel, da sem totalni lenuh in naj si najdem že službo, jaz sem mogoče govorila, da ne morem, on pa je to čisto preslišal in ni razumel sploh in je rekel, da sem lena in takrat je prišlo do tega, da sem jest za enih pet dni, kako bi rekla, zgasnla od doma. In potem so me malo iskali. Zelo žalostno je tudi, da smo imeli zaradi tega, ker sem imela jaz včasih svoje izpade, da je pač oče kot oče, zato ker sem se jaz toliko odgovarjala, pa tok se bunila, pa kozarce metala in norela, in me je hotel umiriti in mi je dal klofuto. Pa več klofut, kokr koli že pač, in je bila tudi policija že tukaj, to me je malo sram govorit', ampak je tudi do tega prišlo že.

Ker jaz sem bila tudi taka, mogoče sem se mal' premal' družila in hodila ven. Sem se kar bolj zapirala vase. Bolj tako je to izgledalo pri meni.

Socialna mreža oseb, ki je bila prisotna ali zgolj zanjo pomembna v času krize, je naslednja:

- **3** sorodniki (oče, brat, mama),
- **več** partnerjev (fantov),
- **1** prijateljica ,
- **0** znancev/k (formalna sk.),

- **0** znancev/k (neformalna sk.).

Kakovost vezi z drugimi v času krize:

- **1x podporna vez** (mama)

- **1x konfliktna vez** (oče)

- **3x ali več odsotnost ali opuščanje podpore** (brat, prijateljica iz srednje šole, bivši fantje)

Hospitalizacija DA:

- **dobro:** V preteklosti (leta 2002) so bile razmere v bolnici Polje po njenem mnenju boljše kot v času zadnje hospitalizacije (leta 2010). Leta 2002 si je želela še ostati, pa so ji rekli, da to ni hotel. Na KOMZ-u je bila hrana v redu pripravljena in servirana.

- **slabo:** Fizično nasilje osebja nad njo (medicinska sestra jo je vlekla za lase, ko ji je umivala glavo), norčevanje osebja (tehnikov zdravstvene nege) in neustrezno ter žaljivo vedenje do pacientov. Neprimerno razdeljevanje hrane v Polju, obroki prehladni. Neupoštevanje in ignoriranje izražanja slabega počutja pacientov s strani psihiatrov.

ČAS PO KRIZI:

(Ne)zadovoljstvo z življenjem po krizi:

- **Spremembe na boljše:** Sprememba na boljše je, da ima fanta, ki ji stoji ob strani.

- **Spremembe na slabše:** Sprememba na slabše je simptomatika, ki je posledica hude prometne nesreče v lanskem letu, ki pa naj bi čez čas po mnenju specialistov medicinske stroke izzvenela (za enkrat še ni).

Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:

Prejema dohodke na podlagi poklicne rehabilitacije, želi si zaposlitve, ki bi bila prilagojena njenim težavam. Najraje delo na domu. Ne vidi se več, da bi bila zaposlena na nek bolj običajen način, ker meni, da je preobčutljiva.

### Več/manj vezi z drugimi kot pred krizo in kvaliteta vezi ter želje glede vezi z drugimi:

Danes ima fanta, ki ji stoji ob strani. Vedno si je želela fanta in ga ima, emocionalno in drugo oporo pa prejema od fanta in družine; to dvoje ji nudi dovolj, sreče v prijateljstvu pa doslej ni imela, pravi, da se je navadila živeti bolj samotarsko. Oče jo danes tudi zaradi lastnih zdravstvenih težav bolj razume in starši so nekoliko razbremenjeni, ker poišče oporo tudi pri svojem fantu.

### Dejavnosti/ želje glede dejavnosti:

Želja po tem, da bi vpisala študij, a so težave v duševnem zdravju zanjo pri tem prehuda ovira, pravi. Želi si ukvarjanja s pisanjem. Želi si ponovno teči, veliko ji pomeni gibanje v naravi, ukvarja se z živalmi, gledanje dobrih filmov ima zanjo drugačen in večji pomen kot za ljudi običajno, dobro in rada poje in pleše, rada ima morje in tamkajšnjo klimo. Dnevno si vzame čas za sproščanje.

### Status/ želje glede statusa:

ZAPOSLENA (je v procesu poklicne rehabilitacije)

### Stanovanje in sostanovalci / želje glede stanovanja in sostanovalcev:

Živi s starši, bratom in fantom. Veliko ji pomeni, da je fant ob njej.

### Prisotnost in vpliv stigme:

S stigmo je vedno manj obremenjena. Fant ji svetuje, kakšen odnos naj vzpostavi do tega, kar se ji dogaja. Danes se počuti kvečjemu bogatejšo za izkušnje in zrelejšo. Podobno je doživelo več ljudi v njenem kraju. Sprejema stališče, da se to lahko zgodi vsakomur. Ne počuti se manj vredne od ostalih zaradi težav v duševnem zdravju.

4. Luka Košir:

### V ČASU DUŠEVNE KRIZE:

O duševni krizi in nadaljnjem poteku težav v duševnem zdravju, o svojem znanju za ravnanje (o tem, kaj se je naučil) in kako premaguje svoje stiske, je povedal naslednje:

Meni je oče umrl, veš, in potem se mi je čisto obrnilo. In čist' sem, kako bi ti rekel...težko je bilo. Sem moral kar v bolnico it... Ja, zelo sem bil navezan. Hodila sva v gmajno po gobe, gobarila sva, potem ga je pa ena povozila. Tako je bilo to... Ja in ni bil toliko star še, samo ena ga je povozila na cesti. Je imel prometno nesrečo... Jokal sem veliko. Bil sem bolj depresiven... Pozneje pa sem enkrat izgubil službo. Jaz sem imel težko službo. Sem izbral napačen poklic. Kovinar sem bil. Šlosar sem bil. In vse sem delal, pometati sem moral, cevi sem žagal. Potem mi je pa rekel un zaposlovalec, ma tista služba je šla k vragu, potem sem šel pa drugam delat, sem službo menjal. Potem sem moral it pa delat v Mengeš v INCE , takrat se je pa vse končalo, takrat sem pa zbolel, sem kar jokat začel. Vse mi je šlo na jok.... Ne, ni šlo in sem moral it kar v penzijo. Službe sem imel, ampak nisem našel prave. Jaz ne morem delati težka dela, naveličan sem težkih del. Nisem tako močen, sem bolj švoh.

Socialna mreža oseb, ki je bila prisotna ali zgolj zanj pomembna v času krize, je naslednja:

- **3** sorodniki (stric, sestra, mama)
- **0** partnerk
- **3** prijatelji/ce ( prijatelj M., prijateljica iz Dobove, prijatelj P. v bolnici)
- **0** znancev/k (formalna sk.)
- **2** znanki (neformalna sk.) (ena kolegica iz bolnice, K.)

Kakovost vezi z drugimi v času krize:

- **5x podporna vez** ( sestra, mama, prijatelj M., prijateljica iz Dobove, prijatelj P. v bolnici),
- **0x konfliktna vez,**
- **2x odsotnost oz. opuščanje opore** ( stric, ki se je odselil v Avstralijo, mama, za katero pravi, da še sebi ne more pomagati, kako bi njemu).

Hospitalizacija DA:

- **dobro:** Včasih je imel v bolnici kolege in družbo.
- slabo:** Ni več dobre družbe v bolnici. Tehnik zdr. nege mu je grozil z nasiljem.

ČAS PO KRIZI:

(Ne)zadovoljstvo z življenjem po krizi:

- **Spremembe na boljše:** Počuti se bolje, razpoloženje je boljše.

Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:

Je invalidsko upokojen in prejema pokojnino. CSD ima skrbništvo nad njim in mu razdeljuje pokojnino v obliki »žepnine« (2x/teden po 15€) in po potrebi. Z mamo in sestro si pomagajo, da preživijo in plačajo položnice. Del hrane pridelajo na vrtu.

Več/manj vezi z drugimi kot pred krizo in kvaliteta vezi ter želje glede vezi z drugimi:

Sestra se je priselila nazaj domov. Spoznal je ljudi v bolnici, a le z redkimi ohranil stik. Nekateri stiki se zaradi okoliščin in vedenja ljudi, ki mu ni ustrezalo, niso obdržali. Prisotna je želja in namen ohranjati stik s prijateljico, ki jo je spoznal v bolnišnici Polje, vendar ju loči precejšnja krajevna razdalja. Stik ohranja le s prijateljem M., s prijateljem P. pa ne (oba je spoznal v bolnici Polje). Počuti se osamljenega. Ljudje, ki tako kot on obiskujejo dnevni center Šent, mu ne ustrezajo, ker se norčujejo iz njega. Po bivanju v bolnici je izgubil veliko prijateljev, ki jih je tam spoznal. Z mamo se težko pogovarja, ker se jezi.

Dejavnosti/ želje glede dejavnosti:

Prisotno pomanjkanje dejavnosti in pomanjkanje družbe. Želi si ukvarjanja s športom. Rad vrtnari in rad bi igral košarko. Rad posluša mirno glasbo, dejavnosti v dnevnem centru Šent ne mara, rad pa hodi na sprehode, vendar bi to rad počel v družbi. Rad bi kolesaril. Rad bi bil aktiven in v naravi. Šent in obveznost, da mora tja, dojema kot eno zoprno službo.

Status/ želje glede statusa:

INVALIDSKO UPOKOJEN, ima odvzeta poslovno sposobnost, njegov skrbnik je CSD. Želi biti aktiven, vendar ne zmora fizično prenapornih del.

Stanovanje in sostanovalci / želje glede stanovanja in sostanovalcev:

Živi s sestro in mamo in je zaenkrat zadovoljen. Raje bi živel na deželi kot v mestu.

### Prisotnost in vpliv stigme:

Obremenjuje se z avoljo stigme, ker so eni ljudje po njegovem mnenju in izkušnjah hudobni. Ni mu mar toliko zaradi težav v duševnem zdravju, kot bolj za to, da obiskuje dnevni center Šent – meni, da zato zgleda trapast (tam samo čepi in pije kavo ter kadi).

### 5. Marija Zupan:

#### V ČASU KRIZE:

O duševni krizi in nadaljnem poteku težav v duševnem zdravju, o svojem znanju za ravnanje (o tem, kaj se je naučil) in kako premaguje svoje stiske, je povedala naslednje:

Ja, najhujša izkušnja je bila, ko si mi starši povedali, da bom mogla it pač v Polje. In da bom morala začet zdravila jemati. To je bilo noro in zame najhujši udarec. Potem še zelo me je bolelo, ko sem prišla v Polje, kako so me sprejeli. Tista zdravnica je bila tako mal neprijazna do mene, ne.

V to, kaj je bilo, se pa sploh nisem poglobljala.

Jaz sem se že nekaj časa mal umaknila od ljudi, preden se je to zgodilo.

Socialna mreža oseb, ki je bila prisotna ali zgolj zanjo pomembna v času krize, je naslednja:

- **4** sorodniki (starša, brat, teta),
- **0** partnerjev,
- **več kot 2** prijatelja/ice (prijatelji, ena kolegica, ki jo je spoznala v Polju),
- **1** znanka (formalna sk.) (osebna zdravnica dr. Ažmanova),
- **0** znancev/k (neformaln sk.).

Kakovost vezi z drugimi v času krize:

- **5x podporne vezi** (starša, teta, ena kolegica, ki jo je spoznala v Polju, osebna zdravnica dr. Ažmanova),



- **0x konfliktna vez,**

- **več kot 3x odsotnost oz. opuščanje opore** (brat, prijatelji in znanci).

Hospitalizacija DA:

- **dobro:** Spoznala je ljudi, ki imajo podobne izkušnje in so si veliko povedali.

- **slabo:** Neprijaznost zdravnice v bolnici Polje. Meni, da dobre izkušnje med hospitalizacijo v Polju ni imela. Ljudje so bili drugačni v odnosu do nje, osebe neprijazno.

ČAS PO KRIZI:

(Ne)zadovoljstvo z življenjem po krizi:

- **Spremembe na boljše:** Ljudje jo bolje sprejemajo kot pred krizo, bolje se razumejo.

Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:

Prejema dohodek od zaposlitve (poklicna rehabilitacija) in starši jo podpirajo. Želi si, da bi se enkrat vse uredilo, ima veliko želja, o katerih pa ne bi rada govorila. Ravno je dobila novo zaposlitev – pakirala bo zdravila. Zaenkrat je s tem zadovoljna.

Več/manj vezi z drugimi kot pred krizo in kvaliteta vezi ter želje glede vezi z drugimi:

Prekinila je stike s prijatelji, s katerimi je prijateljevala pred krizo. Obdržala je stik s prijateljico, ki jo je spoznala v Polju. Veliko stikov ima danes s sorodniki. V smislu socialnih stikov ni bilo večje spremembe ali reakcije na duševno krizo. Odnosi so danes boljši, ker je ona v boljši koži. Danes so ljudje bolj prijazni z njo kot pred krizo in se bolje razumejo. Ima boljše odnose kot pred krizo, a še vedno meni, da to še ni to. Želi si, da bi se z vsemi v redu razumela. Svojci in prijatelji so do nje ohranili enak odnos kot pred krizo.

Dejavnosti/ želje glede dejavnosti:

Hodi v službo, pomaga doma v gospodinjstvu, želi si, da bi lahko enkrat normalno zaživela. Rada pleše, rada riše in hodi na žure. Ima namen iti več med ljudi.

Status/ želje glede statusa:

ZAPOSLENA (po novem) in je trenutno s tem zadovoljna.

### Stanovanje in sostanovalci / želje glede stanovanja in sostanovalcev:

Živi z mamo in očetom v enem nadstropju, brat z družino pa v drugem. S tem je zadovoljna.

### Prisotnost in vpliv stigme:

Obremenjuje se, ker ne ve, kako jo drugi vidijo. Svojci in prijatelji zaradi duševne krize niso spremenili odnosa do nje.

### 6. Mateja Pirnat:

#### V ČASU KRIZE:

O duševni krizi in nadaljnjem poteku težav v duševnem zdravju, o svojem znanju za ravnanje (o tem, kaj se je naučil) in kako premaguje svoje stiske, je povedala naslednje:

Veliko stvari je bilo. Kratek čas je bila agresija prisotna doma. Takrat se je pravzaprav začelo. Dolgo časa sem notranje stiske prikrivala, nisem padala v depresije – vse je bilo mejno in počasi sem spregovorila. Bil je trenutek prometne nesreče v družini ter lažja poškodba, zame pa zlom. Nisem znala več kontrolirati stisk in tako padla v depro.

No, to je bila prva depresija, po tem, iz te depresije, je prišla manija in potem je šlo samo še dol, a ne. Tako.

V resnici pa je bil to moj umik pred ljudmi, saj je bila bolečina tako velika, da bi si lahko kaj naredila. Tudi navzven je nisem mogla skriti. Vse je bolelo in kričalo. V bolnici sem bila zelo asocialna in prestrašena.

Prišla sem domov in nato padla v manijo. Identificirala sem se s svojo psihiatrinjo v smislu tega, koliko so mi pomagali. Bila sem resnično v maniji. Vse je bilo krasno in lepo. Rekla sem si, če sem preživela te muke, bom vse preživela. Kot da bi vedela, da me čaka najhujša nočna mora v naslednjih hospitalizacijah. Tudi napačen pogled na sošolce, učitelje in na samo učenje sem imela. Ker sem slutila, da tako ne gre in da nekaj ne štima, sem poiskala pomoč zopet na Komzu. ...če zdaj nazaj pogledam na manijo, si mislim, da sem bila koza - dobesedno. No in potem je bilo seveda tako, da sem se začela zavedati realnosti. Realnost je

pomenilo jemati 9 mg Risperdal, po katerem sem padla v hudo psihozo in še hujše muke. Ne da se opisati tega sveta, ki ni iz tega sveta.

Ja. Taka, kar je bila največja napaka, sem odšla na maturantski izlet. Nisem se mogla niti sprostiti, popolnoma nič. Misli znotraj so se mešale z glasovi, takrat sem še verjela v telepatijo, vendar me je to zmedlo. Realnost se je mešala z lažnimi občutki. Če bi kakemu sošolcu povedala, kako grozno sem se mučila, bi se verjetno samo zasmel. Itak sem bila smešna. Kot Odpadnik ali nekdo, ki je nevaren – kakšna bedarija. Sploh me niso videli, verjetno tudi niso znali ali jih je bilo strah. Morda bi se takrat lahko kdo pojavil, ki bi me samo objel in pomiril, moje telo je bilo v taki bolečini, da sem komaj dihala. Hrbet je pekel, srce je bolelo, vse mišice otopele....

Ko sem navzven izpadla >čudno<, je bilo to za mojo notranjost pogubno in padla sem še v hujšo psihozo. Spet so me odpeljali na KOMZ. Tam sem dobila hud napad - ne bom razlagala, kaj sem v tistem napadu delala. Nato so me odpeljali v Polje.

Najhujše vsega tega je bilo, da sem se navezala na psihiatrinjo in podzavestno identificirala. Ta identifikacija s psihiatrinjo mi je zelo škodila. Naučila sem se, da se z nobenim človekom ne morem identificirati, ne v tem smislu, da jaz nisem več jaz. Toda vsak mladostnik se s kom identificira in nekateri gredo skozi to zelo uspešno, nekaterim – meni pa je to zelo škodilo. To je bilo moje obdobje iskanja identitete in po tej strani je bilo to razumljivo. Že zelo kmalu sem se pričela obnašati – jaz sem jaz in ti si ti. Ne moreva živeti v soodvisnem odnosu. Čeprav danes vidim, da smo vsi odvisni eden od drugega. To je bilo le obdobje, ko sem obupno potrebovala pomoč in je nisem prejela v zdravi meri. Sploh od sotrpinov na Komz-u. Njihove besede namenjene meni sem dolgo podoživljala, na meni so bile obešene kot nek umazan nakit. No, to je bila prva izkušnja, kjer sem videla, kako lahko odvisnost od odnosov, se pravi od psihiatrinje/psihiatra, lahko pogubno vpliva na življenje pacienta.

V naši družini smo vsi živeli v zelo soodvisnem odnosu. Boga nismo poznali in bilo je veliko bolečih scen.

Moja bolezen se je v vseh pogledih pričela z raznimi identifikacijami do drugih. Najprej so bili to profesorji, nato športni učitelji, vmes sem se zaljubila, nato v danem realnem uvidu same sebe od vseh zmešanih vplivov umaknila. Zaradi te energetske subtilnosti sem padala v druge svetove, v bistvu nisem znala postavljati mej. Verbalno, psihično in fizično. To me je

pripeljalo do psihoze. Veliko stvari sem inducirala od drugih, med drugim tudi psihozo in svet od T. Potrebovala sem zdravila - nujno, da se je ta meja postavila. Zdi se mi, da so mi zdravila naredila veliko škode in veliko dobrega.

Moje telo pade pod tak stres, ko se prične obtoževanje, da tega ne zmorem več...Še danes se velikokrat znotraj vsa tresem, ko pred mano sedi sestra...

Nekaterih stvari ne bom nikoli razumela.

To je močna empatija, ki mi vsak dan povzroča bolečine. Menim, da imam bolezen - psihozo, imam tudi bolezen - negativno plat empatije, preveliko čutenje celega sveta, se pravi žalost oz. klinična depresija. To stisko celega sveta čutim že od malega. Veliko žalost ob pogledu na trpeče v družbi. Včasih še sama ne vem, kdo je zlezel vame – obup, vem. V resnici sem se naučila, da tudi, če toliko čutiš svet in ljudi, to ni nič slabega. Naučila sem se sprejeti svojo bolezen in sprejela, da lahko verbalno postaviš mejo, toda energijsko ne. Telo zaštekala. Fajn mi je bilo, da sem lahko rekla, da je to bolezen. To je prva stvar. Jaz sem drugačna od drugih, tako kot so vsi drugačni od drugih, ampak ok. je, da lahko to opredelim in razložim. Ter da vem, da zato potrebujem support. S to samokritičnostjo sem sploh začela postavljati osnovne verbalne meje. S strokovnimi izrazi se identificiram od boleznimi oziroma razložim in sprejemam samo sebe tako, da tudi drugi pozitivno sprejmejo mene in moje težave.

Ker nimam obrambnih mehanizmov oziroma ne znam postavljati mej, razen verbalno, pa še to zelo težko,...

Moram se gibati. Že od malega stisko premagujem z gibanjem. Bila sem zelo uspešna in tudi prvakinja v mnogih športnih panogah.

Bi rekla, da mi ljudje dajo svoje feelinge. Vzamem jih, ko sem v stiski. Se jih naučim uporabljati v sebi. Mnogo stvari se tako od ljudi naučim. Kot da bi imela za vsako stisko nekoga, ki me spomni, kdaj in kako ukrepati.

To pomeni, da to sposobnost empatije obrneš sebi v prid. Ja, saj moram, drugače me hitro prizadene.

Dobre lastnosti, kot si ti rekla v zvezi s tistim fantom, mi včasih uspe ponotranjit. Je pa res, da, če te kdo ogroža ali te hoče prizadeti, je res lažje, da se mu približaš in ponotranjiš tiste njegove dobre lastnosti, da se lažje distanciraš.

Ja, to sem imela ves čas težave. Recimo, midve s sošolko sva delali seminarsko in je bilo vse v redu, dokler ni bila predstavitev. Njo je pričela boleti glava, mene pa prav tako. Seminar je bil porazen.

Razvila sem močan čut za razumevanje ljudi, ki trpijo za psihozo. Včasih ob nekaterih agresivnih ljudeh, ki trpijo za psihozo še pride močan strah, kar je posledica vsega, vendar na splošno sprejemam te ljudi. Razvila sem že kar preveliko mero odgovornosti in ostajam realna. Zmorem kolikor zmorem. Na ljudi gledam drugače, v moji bližini so tisti, ki smo si v resnici zelo blizu. Zaradi bolezni imam zrel odnos do sebe, vem, kdaj se umaknit, vem, kako odreagirati, da ne bo večje škode, včasih predvidim situacijo in se zaščitim. Ostala je močna občutljivost, ki pa mi pri oskrbi bolnikov in invalidov pride zelo prav. Med takimi ljudmi sem iskrena, razvila sem močno empatijo, tako za mlajše kot za starejše. Opažam in čutim, da me imajo zelo radi. Ko smo skupaj, se veliko smejimo. Prav tako primem telefon in pokličem tiste, za katere vem, da so v hudi stiski, ni mi težko se usesti v avto in iti pomagat – se pogovorit, kaj naredit...Skrb je postala prioritete. Kot že od malega.

Razvila sem zdravo distanco, ki jo večkrat potrebujem, tudi med domačimi. To se mi zdi ključnega pomena, ko sem v slabi koži – da imam prostor, kamor se umaknem. Moj odnos do zdravih je tak, da jih redno jemljem.

Socialna mreža oseb, ki je bila prisotna ali zgolj zanjo pomembna v času krize je naslednja:

- **3** sorodniki (sestra, oče, mama),
- **0** partnerjev,
- **5 in več** prijateljev/ic (s.K., prijateljica Z., prijatelj T., M., prijatelji s fakultete),
- **4 in več** znancev/k (formalna sk.) (psihiatrinja, večina terapevtov, psihologinja A., bioenergetičarka A.)
- **7 in več** (znancev/k (neformalna sk.) (sošolci, pacientka H. v bolnici, sotrpini na KOMZ-u, ljudje na verouku, ljudje, študentka S., ki je sedaj zaposlena pri mami, veliko ljudi).

### Kakovost vezi z drugimi v času krize:

- **10x in več podporne vezi** ( psihiatrinja, s.K., ljudje na verouku, prijateljica Z., topli pogledi ljudi, mama, študentka S., zaposlena pri njeni mami, psihologinja A., prijatelji s fakultete)
- **5x in več konfliktne vezi** ( sošolci, pacientka H., psihiatrinja, sotrpini na KOMZ-u, bioenergetičarka A.)
- **8x in več odsotnost vezi oz. opuščanje podpore** (večina terapevtov, sošolci, psihiatrinja, prijatelj T., sestra, oče, veliko ljudi, ena M.)

### Hospitalizacija DA:

- **slabo:** V bolnici na KOMZ-u so jo pacientke besedno žalile (klicale so jo »kurba«). Prišlo je do pretirane sadacije z zdravili. Prisilno so hospitalizirali in zapirali dekleta, žrtve zlorab in nasilja, namesto da bi zaprli storilca (pogosto so bili to očetje). Delodajalec zdaj ve, da je bila hospitalizirana, zato težje dobi zaposlitev. Zlorabe v bolnici (medicinski tehniki so bili fizično nasilni, uporabniki med sabo so nasilni), za posledico ima more še danes.

### ČAS PO KRIZI:

#### (Ne)zadovoljstvo z življenjem po krizi:

- **Spremembe na boljše:** Razvila je močan čut za razumevanje ljudi, ki trpijo za psihozo, zna sprejemati te ljudi, razvila je veliko mero odgovornosti in ostaja realna, kolikor je v njeni moči, na ljudi danes gleda drugače in v bližini ima tiste ljudi, ki so ji v resnici zelo blizu, zaradi bolezni ima zrel odnos do sebe, ve, kdaj se umakniti in kako reagirati, da ne bo večje škode, zna predvideti situacijo in se zaščititi, naučila se je živeti s svojo močno občutljivostjo, ki pa ji pride prav pri delu z bolniki in invalidi, med katerimi je iskrena. Razvila je empatijo tako do mlajših kot do starejših, opaža in čuti, da jo imajo zato zelo radi. Rada pomaga ljudem, ki so v stiski in to njihovo stisko začuti. Skrb je postala njena prioriteta.

Razvila je zdravo distanco, ki jo večkrat potrebuje tudi med domačimi in je ključnega pomena, ko je v slabi koži, da se lahko umakne v svoj prostor. Njen odnos do zdravil ni odklonilen in jih redno jemlje.

Danes je zadovoljna s svojo psihiatrinjo, za katero pravi, da je ravno prav stroga, da uvidi ob njej svoje slabosti. Hvaležna ji je, da jo je uvedla v skupino, znotraj katere lahko pozabi na slabe plati bolnice.

#### Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:

Preživlja jo mama oz. sama dela v družinskem podjetju, prejema le nekaj podpore, njena želja je, da bi delala v administraciji ob ljudeh, ki bi jo razumeli in sprejemali. Želi si delati bolj s papirji kot z ljudmi.

#### Več/manj vezi z drugimi kot pred krizo in kvaliteta vezi ter želje glede vezi z drugimi:

V času krize je spoznala prijatelje, s katerimi še zdaj ohranja stike. Sestra nanjo še danes zelo stresno deluje, ker jo je prizadela, enako tudi ostalo sorodstvo. Sodelavka S., ki dela pri njeni mami, ji je še danes pri delu v oporo. Nekaj ljudi je prišlo v njeno življenje in so iz njega odšli, ker so imeli dovolj lastnih težav. V letih po krizi je spoznala veliko ljudi, ki so povsem drugačni od tistih prej. S temi vezmi je veliko bolj zadovoljna. Želi si, da bi šla isto pot kot njeni prijatelji in bi si tako kot prijateljica Z. ustvarila družino. Ima prijateljico I., ki se ukvarja tudi s pisanjem in ji dela korekture na njenih pesmih. Danes ima za vsako stisko nekoga, od kogar se je naučila, kako ukrepati. Obiskuje skupino za samopomoč, ki ji jo je svetovala njena psihiatrinja in se na ta način družijo s svojimi sotrpini, ob katerih pozabi slabe plati bolnice.

#### Dejavnosti/ želje glede dejavnosti:

Pri mami je zaposlena in opravlja zaključna dela v administraciji. Zaradi narave težav se lažje uveljavlja na umetniškem področju. Dela v družinskem podjetju. Rada piše, gospodinji, hodi na sprehode. Iz vere v Boga črpa veliko moči in si ne predstavlja več življenja brez Boga. Pomaga si s pisanjem. Od časa po krizi ne more več veliko brati. Rada gre v naravo in se družijo z ljudmi, ki ji ustrezajo in kjer ima pogovor kak smisel. Všeč so ji določeni filmi. Pogleda rada predvsem take realne filme; življenjske zgodbe, poslušajo krščanske pesmi in same luštne stvari. Dela kot prostovoljka z bolniki in invalidi. Dela pri mami in ureja internetno stran. Želi si opraviti tečaj EFT.

#### Status/ želje glede statusa:

ZAPOSLENA pri mami, želi pa si delati v administraciji.

Stanovanje in sostanovalci / želje glede stanovanja in sostanovalcev:

Živi z mamo in želi, da tako ostane.

Prisotnost in vpliv stigme:

Tistim, ki imajo stik z njo za svoje težave pove, da se zavaruje. Nima slabih izkušenj razen s sošolci, ki pa jih ignorira. Jo pa obremenjuje čezmerna empatija, ker čuti druge.

7. Jože Pregelj:

V ČASU KRIZE:

O duševni krizi in nadaljnem poteku težav v duševnem zdravju, o svojem znanju za ravnanje (o tem, kaj se je naučil) in kako premaguje svoje stiske je povedal naslednje:

Aja, no, ti bom pa tole najhujšo povedal, ki se mi je zgodila. Recimo, meni je zdravnik naročil, ko sem bil v bolnici, ko sem bil odpuščen, to pa to pa to redno, tako pa tako pa tako 1x/mesec na kontrolo, toliko pa toliko kri pregledati, da si na kontroli in jaz potem, nekaj časa je šlo super, vse to uživam, normalno živim en mesec, dva, tri, štiri, pet, šest, sedem, pol pa nič, potem pa, zdajle pa tega ne bom, dvakrat spustil zdravila ven, nisem šel na kontrolo, poletje je bilo, vroče je bilo, fajn je bilo, nič mi ni manjkalo, čutil nisem nobene potrebe po nobenem leku, ne. Sedmi mesec sem že začel bluziti, a razumeš, ponočevati, pozno domov hoditi, manj spati, spanca je začelo primanjkovati, rabil sem od začetka 6 ur spanja, potem 5 ur, 4, 3, 2, 1, potem se je pa začelo, prva noč brez spanja, druga noč brez spanja, itd, itd. in je prišlo tako, da, recimo, jaz sem imel tako navado, da sem imel svoj ritual, pač eni imajo službo 8 ur, potem doma, itd., jaz pa sem imel svoje dolžnosti, malo doma na kmetiji pomagal mami, a ne pri opravih, potem psa, da sem ga nahranil, vodil okrog, zrihtal vse to, kar je bilo treba še narediti, to je šlo nekaj časa še. Potem pa nič več, potem pa ne psa, ne k sosedu, ne s kolegi,... Zaprl sem se vase in dobesedno v hišo, v sobo. Najprej sem šel samo še k enemu sosedu, potem še k tistemu ne več. Najprej sem bil v treh sobah doma; v kuhinji, mamini sobi in svoji sobi. Potem v mamini sobi nič več. Potem čez čas še v kuhinji nič več, tako da sem samo obležal v postelji. Obležal in nič vstal, nič jedel, nič pil, nič...



Ja, to je bila ta epizoda depresije, ja. Totalno. In sem obležal, nič jedel. Dva meseca, punca. Poslušaj, dva meseca, zjutraj vstanem, grem v kuhinjo, se v sedem na kišto, kjer ima mama drva notri, in sedim, sedim, sedim,... od zjutraj, ko sem vstal ob 09:00 pa do 21:00 zvečer. To se je držalo dva meseca.

Nič, nič. Če je pa kdo prišel, sem se pa bal, strah sem imel pred ljudmi, tako da me ni smel noben videti, a razumeš, sem šel pa samo hitro v sobo ck-ck. Ko je pa šel, sem pa spet prišel in se v sedel na isto mesto, 24 ur na dan sem bil tam, bi lahko rekel. Po enem mesecu in pol mi je pa dojadilo. Potem pa mama kavo skuha, primem kozarec in sem si ga zbil na ustnici, na obrazu. Se mi še zdaj pozna. Potem grem pa v svojo sobo, malo kri obrišem. In ko sem odprl vrata svoje sobe in pogledal na posteljo, je moj sosed ležal na moji postelji. Tako sem videl punca, ...

Tako sem videl... ja, to pa ne vem, a je bilo res ali ne. Bajе da ne. Pa ravno tako sem ga videl, kot zdajle tebe. Nisem se ga upal prijeti. Potem pa gledam, vse, njegova srajca, pa vse. Potem pa en čas gledam, potem pa počī, in kot da bi ga pod posteljo en ustrelil čez hrbet, kot da mu je metek prišel skozi telo. To sem videl. Jaz pa samo vrata zaprem, grem v kuhinjo, nič rekel mami, samo k svaku sem šel, je bil slučajno ravno doma. Sem se v avto v sedel in mu rekel, daj me pelji v Polje in sem šel sem.

Ma pa to je bilo dogajanja 3 mesece skupaj takega.

Pa zdaj sem imel že tri epizode, ko sem moral it sem v Polje, ker pride do krize zaradi izčrpanosti od dela na kmetiji in še od psihičnega zraven, ker te maltretira in take govori. To ne morem mislit, to ni zame.

Socialna mreža oseb, ki je bila prisotna ali zgolj zanj pomembna v času krize, je naslednja:

- **4** sorodniki (sestra, svak, oče, mama),
- **1** partnerka (njegova punca),
- **2 in več** prijateljev/ic (prijatelji, prijateljica),
- **2 in več** znanci/ke (formalna sk.) (več terapevtov in terapevtk, psihiatrinja v Polju),
- **0** znancev/k (neformalna sk.).

### Kakovost vezi z drugimi v času krize:

- **5x in več podpornih vezi** (oče, prijatelji, prijateljica, več terapevtov in terapevtk, psihiatrinja),
- **0x konfliktne vezi,**
- **3x odsotnost vezi oz. opuščanje opore** (sestra in svak, moja punca).

### Hospitalizacija DA:

- **dobro:** Izolirajo ga od težakov, ki mu grejo na živce in v bolnici najde več miru. Tekom zdravljenja v bolnici se je naučil postavljati zase, to so ga naučili terapevti v bolnici.
- **slabo:** Ko se mu stanje že izboljša, ga še ne spustijo domov.

### ČAS PO KRIZI:

#### (Ne)zadovoljstvo z življenjem po krizi:

- **Spremembe na boljše:** Danes je manj naiven, kot je bil prej in se v odnosu z drugimi ne pusti več izkoriščati.

#### Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:

Preživlja se z delom na kmetiji, proda kako žival, prideluje hrano. Želi si biti invalidsko upokojen.

#### Več/manj vezi z drugimi kot pred krizo in kvaliteta vezi ter želje glede vezi z drugimi:

Oče im mama sta danes že ostarela in mu ne moreta pomagati. Hodi z isto punco kot v času krize, ki pa v času krize vzpostavi do njega nekoliko distance. Ima prijatelje, ki so mlajši od njega, družijo se vsak dan, moti ga njihovo prepričanje, ko mislijo, da vse vedo. Meni, da ne vedo nič. Gre bolj za kolege, pravih prijateljev je med njimi malo. V družini so potrpežljivi z njim le nekaj dni po hospitalizaciji, pozneje ga izsiljujejo in mu grozijo, če česa ne bo naredil, kar si starši zamislijo. Punco ima, a je že naveličana njegovih kriz in hospitalizacij. Ni zadovoljen z odnosi doma; z odnosom sestre do njega in upa, da se bo to sčasoma spremenilo, ko bodo uvideli, da delajo napako.

#### Dejavnosti/ želje glede dejavnosti:

Doma dela na kmetiji in z živalmi, kolesari, sprehaja psa, rad ima glasbo, riše, ukvarja se s športom (košarka, nogomet, odbojka,...)

#### Status/ želje glede statusa:

BREZPOSELEN, ima sicer status invalida, ni pa upokojen. Želi si biti invalidsko upokojen in prejemati pokojnino.

#### Stanovanje in sostanovalci / želje glede stanovanja in sostanovalcev:

Živi z mamo in očetom in želi, da tako ostane.

#### Prisotnost in vpliv stigme:

Dejstvo, da je preživel duševno krizo, ga ne obremenjuje, nastopal je celo v medijih, se pa čudi nad odnosom nekaterih staršev, katerih otroci so preživeli duševno krizo, da bi raje videli, da bi zboleli za rakom, kot imeli težave v duševnem zdravju, ker jih skrbi, kaj govorijo drugi. Meni, da se slednje lahko zgodi vsakomur.

#### 8. Anže Jereb:

##### V ČASU KRIZE:

#### O duševni krizi in nadaljnjem poteku težav v duševnem zdravju, o svojem znanju za ravnanje (o tem, kaj se je naučil) in kako premaguje svoje stiske, je povedal naslednje:

Ja, prva duševna kriza je nastopila, ko sem bil star pet let. Ko sta se v bistvu starša ločila. To je bilo zelo stresno in se spomnim, da sem jokal. Pa sem se potem preselil na podeželje iz mesta. To je bila ena taka prelomnica...Potem je bilo recimo to, da sem zapadel v gimnaziji v napačno družbo, se pravi, da sem vdihaval Neostik, pa snifal, pač se zadeval s tem. Pa da sem kadil travo. Da sem pač pil alkoholne pijače. In sem jemal steroide. Tako pač... Ja, pač...zdaj po teoriji o bipolarni motnji je tako, da se že v otroštvu to kaže. Kazalo se je že tako, da sem sredi dneva sedel v sobi in bral knjige. To ni normalno.... Jaz sem pri dvajsetih letih pač bil hospitaliziran v Polju... Privzdignjenega razpoloženja sem bil...Prvič sem se srečal s

psihiatrijo leta 2001 avgusta, ko me je psihiatrinja napotila v Psihiatrično kliniko Ljubljana. Tam so mi obljubili, da me bodo zadržali na opazovanju. Ker sem bil v privzdignjenem stanju, so mi predpisali najprej Zyprexo oz. olanzapin. Zaradi mojega nepoznavanja psihiatrije kot medicinske vede nikakor nisem mogel vzpostaviti terapevtskega odnosa z medicinskim osebjem... Kot sem zvedel od neke upokojene farmacevtke krije zavarovalnica 45 dni zdravljenja, in toliko časa sem tudi ostal. Torej doktor me je po tem obdobju brez slabe vesti odpustili in me prepustili v roke staršem (imel sem nenormalno visoko dozo antipsihotikov). Doma je bilo nevzdržno. Ambulantna psihiatrinja mi je predpisala antidepressiv. Bila je le ena strokovno vprašljiva odločitev (Prozac). Prišel sem do točke, ko mi ni bilo več do življenja, zato sem se odločil, da bom na novega leta dan v 2002 končal svoje življenje. K sreči so me rešili v Brežiški bolnici. Seveda so me odpeljali v PK (v nadaljevanju Psihiatrična klinika), kjer so mi ukinili vsa zdravila. Tudi tistemu, ki ne pozna dobro psihiatrije se lahko ob tem zazdi, da je nekaj narobe s tem. Nato so mi jih spet uvedli.

To je bilo v času krize ravno preden sem šel domov in potem v bolnico. Takrat se je ful dogajalo. Meni se je začel svet odpirati. Potem sem šel pa domov in poslušal programe za osebno rast, potem pa mi je mama pospravila omaro, našla te zadeve in je znorela, šla po fotra, ta se je hotel ruvati z mano in je poklical policijo. Prišla je policija, jaz sem si jajca pekel, so rekli, mi nič ne moremo, peljite ga v bolnico. Že tu bi jaz lahko tožil policijo, če bi hotel, ker oni ne morejo dati medicinskega mnenja. Oni bi morali poklicati rešilca, ki bi potem odločal. Se pravi, postopek je bil čisto napačen potem.

Socialna mreža oseb, ki je bila prisotna ali zgolj zanj pomembna v času krize, je naslednja:

- **3** sorodniki (mama, pol sestra, oče, očim),
- **0** partnerk,
- **2** prijatelja (prijatelj B., en, ki ga je spoznal),
- **3 in več** znancev/k (formalna sk.) (večina psihiatrov, dr. Peter Pregelj, Tatjana Dragović),
- **2 in več** znancev/k (neformalna sk.) (vsak človek, ki ga je srečal na svoji poti, en milijonar VIDEO CENTER d.o.o. M.P. )

Kakovost vezi z drugimi v času krize:

- **5x in več podporne vezi** ( dr. Peter Pregelj, vsak človek, ki ga sreča na svoji poti in mu je pomemben, nekdo, ki ga je spoznal v bolnici, Tatjana Dragović, nek milijonar VIDEO VENTER d.o.o.),

- **1x konfliktna vez** ( mama, ker mu je rekla, naj jemlje zdravila, on pa ni bil njihov privrženec, sploh pa ne mara, da mu kdo govori, kaj naj dela),

- **4x in več odsotnost oz. opuščanje podpore** ( večina psihiatrov, pol sestra, ki je bila še premlada, oče, prijatelj B.)

#### Hospitalizacija DA:

- **dobro:** fitnes in razne aktivnosti.

- **slabo:** Očitani so mu prenizko izobrazbo, pretirano so ga sadirali z zdravili, odpustili so ga točno po 45 dneh (ko zavarovalnica neha kriti stroške zdravljenja). Glede na stroške oskrbnega dneva v bolnici meni, da za ta denar dobi premalo in neustrezno že glede samih zdravil. V bolnišnici Polje je bila hrana neustrezno pripravljena in servirana in je ni mogel normalno pojedsti. Meni, da gre nekaterim psihiatrom samo za prestiž, namesto za paciente. Bolnici gre le za denar, ker te vzamejo in odpustijo točno po 45. dnevu (kolikor krije zavarovalnica). V bolnišnici ne nudijo dovolj kvalitetnih storitev glede na ceno oskrbnega dne. Psihiatrični in farmacevtski lobi je premočen, meni, da jim gre le za denar.

#### ČAS PO KRIZI:

##### (Ne)zadovoljstvo z življenjem po krizi:

- **Spremembe na boljše:** Ima več energije in boljšo psihosomatiko.

##### Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:

Trenutno ima žepnino 45€/mesec, želje pa so: uspeti v šahu, opraviti mednarodno maturo in iti študirat v tujino ter da se vključi v običajno življenje.

##### Več/manj vezi z drugimi kot pred krizo in kvaliteta vezi ter želje glede vezi z drugimi:

Pozna ogromno različno situiranih ljudi, trenutno izbira, s katerimi prijatelji bi se obdal. S člani družine se načeloma razume, a pravi, da bo še moral delati na izboljšanju teh odnosov.

Imel je prijatelja, ki ga je spoznal v bolnici, a tega stika ne vzdržuje več. Pravi, da ne potrebuje veliko spodbud od drugih ljudi (da ne rabi veliko ljudi). Pozna veliko ljudi še iz časa pred krizo, ki jih lahko pokliče, a jih redko srečuje. Več ljudi ima zdaj kot pred krizo, rad bi se več posvečal ljudem, ki jih že pozna.

Dejavnosti/ želje glede dejavnosti:

Ukvarja se z nevrolingvističnim programiranjem. Ima veliko delovnih izkušenj na različnih delovnih mestih. Pridobil je ECDL certifikat, zanima ga prostovoljno delo, pomagati namerava starejšim ljudem pri računalniškem opismenjevanju. Opravljal je zaposlitveno rehabilitacijo na več področjih (prevajalstvo, inštruiranje računalništva,...). Sodeloval je pri kampaniji iz-hod. Je odličen šahist. Rad se izobražuje, zelo dobro zna angleško. Kuha, kadi, a bi rad kajenje opustil. Ukvarja se z dieto, rad bi hodil v fitnes. Želi si zmanjšati odvisnost od drugih. Vpisati se namerava na fitnes, igra košarko, računalnik uporablja v različne namene, tudi za zabavo.

Status/ želje glede statusa:

Je BREZPOSELN, prijavljen na zavod za zaposlovanje, želi pa študirati v tujini (na Harwardu, Cambridgeu).

Stanovanje in sostanovalci / želje glede stanovanja in sostanovalcev:

Trenutno živi v stanovanjski skupnosti Šent, je zelo nezadovoljen, ker je bil deležen psihičnega in fizičnega nasilja, po krivici so ga obravnavali kot krivca, pravi. Način življenja tam slabo vpliva na možnost izpolnitve njegovih ciljev, rad bi šel živeti v samostojno bivalno enoto v okolici Krškega ali Novega mesta.

Prisotnost in vpliv stigme:

Stigma ga obremenjuje. Sicer ga ne zanima preveč, kaj drugi mislijo, a bi rad zamenjal okolje, ker mu tako ustreza.

9. Urška Žagar:

V ČASU KRIZE:

O duševni krizi in nadaljnjem poteku težav v duševnem zdravju, o svojem znanju za ravnanje (o tem, kaj se je naučila) in kako premaguje svoje stiske, je povedala naslednje:

Torej moja prva duševna kriza se je dogajala nekje pri 16 letih. Takrat je potekala v obliki depresivne epizode. Potem pozneje, malo bolj resna kriza pa je bila pri 21. letih. Ker jaz pri tistih 16 letih, ko sem prišla do pedo-psihiatrinje, ki mi je dala tudi prva zdravila, pa to v precej nizkih odmerkih, predpisala pa mi je antipsihotike, saj moja depresija ni potekala v smislu, da ne bi mogla iz postelje vstati in bi bila tudi fizično čisto boga. Po navadi je potekala tako, da sem imela mešano sliko, da sem bila v telesu ful aktivna, počutila sem se pa čisto zdownano. Takrat sem dobila antipsihotik, ki je bil takrat najbrž v funkciji stabilizacije razpoloženja. In tudi je nekako deloval, čeprav potem so me kako leto mučili grozni občutki praznine; najbrž tudi zaradi tega zdravila. No pozneje se je pa zadeva uredila in sem ob tej minimalni, lahko bi rekli otroški dozi zdravil, nekako prišla na zeleno vejo, da sem se začela počutiti kot prej, ko sem bila zdrava. Pozneje pa je prišlo do tega, da sem bila v bistvu bolj privzdignjenega razpoloženja in kaki dve leti sem bila že brez zdravil, tam nekje od 18. do 20. leta. Pri 21. letih in v vsem tem času sem bila pa bolj ko ne privzdignjena, potem pa je prišlo do neke krize v vseh teh pomembnih odnosih, bi rekla kot neka kriza v odraščanju, prišlo je do nekega čustvenega osamosvajanja od staršev in tako, veliko stvari sem videla narobe, zelo sem bila kritična in odnose sem zelo analizirala. In veliko stvari se je takrat dogajalo, prišlo je do razhajanja z mojim takrat prvim bolj resnim fantom, pa do tega, da sem imela jaz z drugimi bolj konflikte in tudi leto pred tem sem ogromno infekcijsko zbolevala in je trpela šola ravno v času maturitetnega tečaja. Potem pa so že nastopili po fazi privzdignjenega razpoloženja neki prodromi psihoze, ko je bila glava enkrat polna misli, drugi moment pa sem ostala čisto brez energije. In pol leta za tem, po tistem, ko sem se še s fantom razšla in ko je že itak bilo vse najbolj v podnu, kot je lahko bilo, glede na to, kako sem sama takrat videla zadeve, da sem imela občutek, da več nisem imela česa izgubiti, in sem se prepustila. Nehala sem se boriti s temi svojimi neravnovesji v razpoloženju. In takrat po pol leta tistih nihanj se mi je pri 21. letih nekje v marcu, aprilu 2006 sprostila epizoda psihoze. Prej nekaj dni nisem nič spala, potem pa vsi tisti scenariji, od preganjalnih blodenj in še drugih. Vse živo je šlo skozi moje misli takrat. In tega, kar se je dogajalo, se dejansko ni dalo nadzorovati, dokler niso to opazili tudi v moji okolici, da z mano nekaj ni o.k., ne in to se je zgodilo, ko sem mamu prosila, naj se skrije v omaro, sama pa sem se skrila za kavč, ker sem skozi okno videla človeka, ki je šel sosedi popravljat napeljavo, sama pa sem verjela, da bo prišel k nam in da

bo hotel meni kaj narediti in bo poškodoval še ljudi, ki jih imam rada. Ne vem, od kje sem imela take grozne občutke krivde. Bila je ena taka nesmiselna stvar. No in takrat je mama šla dol, se s tem moškim pogovorila in ugotovila, da gre sosedi popravljati napeljavo, da ni nič, da ni povezan z nami. Potem pa je poklicala mojo osebno zdravnico in povedala, da z mano nekaj ni v redu in ona je potem prišla na dom k nam... In tako sem šla na Zaloško, tam sem bila samo ambulantno, čeprav sem bila v epizodi psihoze in me je psihiatrinja želela zadržati v bolnici, ampak sta starša rekla, da želita, da grem z njima domov. In potem je ona rekla, če bo doma nekdo 24 ur stalno z mano, o.k., potem lahko. In potem sem šla jaz domov, po enem tednu sem se pa morala priti pokazati in kljub temu, da dejansko se mi je vmes še marsikaj dogajalo, je ona ocenila po jemanju Risperdala 2x 2mg oz. v raztopini 2x2ml na dan, da zadeva pri meni poteka v pravo smer, da se umirja in dejansko nekje 14 dni po tistem, ko sem jaz začela zdravila jemati, sem prav čutila, kako so se stvari počasi v meni umirile in prav čutila sem, spominjam se tisto popoldne, ko sem videla, da so se vse tiste blodnje in dogajanje v meni umaknili. Eno mero kritičnost do tega, da se nekaj čudnega z mano dogaja in da je najbrž problem v zdravju, sem imela že skozi od takrat, ko sem dobila zdravila, ampak skozi sem bila negotova, glede na to, da je bil moj osnovni občutek, da se bo meni nekaj groznega zgodilo, sem tudi v to podvomila, če je prav, da jemljem zdravila in ali bo kaj narobe, če jih bom jemala. Dejansko nikoli nisem vedela, kaj je prav in kaj bo pogubno zame. No tako sem takrat stvari doživljala. Kot en tak triler je bil. No, to je bila ena taka večjih duševnih kriz, pozneje pa je sledila blažja depresija, kot posledica zazdravljene psihoze. In kaka dva meseca po tem, ko več ni bilo blodenj, so se začela pri meni grozna nihanja. Ta nihanja razpoloženja pa so potekala od minusa pa do normale in nikdar v plus, tako da sem bila kar zelo utrujena in zelo iztrošena že itak od prekipevanja telesne energije že prej, sploh pa potem, ko dejansko ni šlo toliko v plus, da bi se nafilala z energijo, ampak samo do normale in spet dol. To je bilo pa res težko in takrat dejansko sem rabila ful, ful, ful podpore od zunaj, da sem tisti čas nekako preživela. Pa da smo to uredili. Urejali smo pa te zadeve z zdravili, antipsihotiki, ki so v funkciji preprečevanja psihoze in v funkciji stabilizacije razpoloženja tudi. Šele mnogo, mnogo pozneje pa sem na predlog moje klinične psihologinje, ki sem jo obiskovala zaradi določenih tem, ki sem jih morala predebatirati, in sicer sem tja v Polje k njej hodila ambulantno, to pomeni prideš-greš sistem, uvedla stabilizator razpoloženja Tegratol, ki mi je potem tudi omogočil trajno remisijo, kar pomeni, da sem brez znakov bolezni in da se ne spreminja zadeva pri meni. Jaz sem po pogovoru s to mojo psihologinjo predlagala uvedbo



stabilizatorja razpoloženja mojemu psihiatru. Morda bolj v teh prehodih letnih časov, ko se vreme zelo spreminja, november, oktober, april, januar, včasih junij, to so tisti kritični meseci, ko pa dejansko nas vse, ki imamo kakšno težavo v duševnem zdravju, lahko malce omaje in takrat mogoče me je za par dni malo zdeprimeralo, pa sem malo več jokala in mi je bilo hudo brez konkretnega razloga, ampak s tem zdaj že fino znam, ni bilo pa tisto res depresivna epizoda v pravem pomenu te besede, ali da bi me zelo vrglo iz tira, tako da dejansko jaz več ali manj sem zelo v remisiji. Je pa tako, da kadar mi je bilo hudo, če je prišlo do sprememb in je bilo to v teh mesecih, ali da mi glava ni delala v tem smislu, da sem se težko zbrala in težko učila, to je bilo zelo kratek čas, mogoče en teden, deset dni v letu, ampak če je bilo ravno med izpitnim obdobjem, je meni šola takrat trpela, a ne. Če sem čutila, da mi je hudo, se nisem mogla tisti čas učiti, ker jaz nisem bila o.k., a ne. Jaz se lahko učim, ko sem o.k., a ne. Tako da to. No, to je to.

... preden se je to meni vse skupaj dogajalo, sem imela ogromno težav sama s sabo in sem se kar malo socialno izolirala. To pomeni, da se nisem veliko družila s prijatelji. Določenih stikov, ki sem jih imela od prej, nisem več ohranjala. Tudi sem čutila, ko sem govorila z drugimi, kako težko držim rdečo nit pogovora in da skačem iz teme na temo ter da mi nihče ni sposoben slediti, poslušati, dohajati. In tudi sem imela občutek, da sem ljudem zelo, zelo, zelo nadležna. Sploh na faksu sem imela občutek, da mene ljudje tam pač ne marajo v razredu in mislim, da niti ni tako lažen občutek, ker sem res zelo prekipevala od asociacij in sem ves čas kaj spraševala profesorje in morila. Pa ne bom rekla, da sem danes kaj zelo drugačna. Še vedno me veliko stvari zanima. Še vedno vprašam, če mi kaj ni jasno in tako, ampak takrat je bilo to še v veliko bolj spotencirani obliki. Tako da v razredu ne, drugih prijateljev pa tisti čas tudi nisem srečevala. Jaz sem imela tako veliko problemov sama s sabo in z občutkom, da moram rešiti in razrešiti te odnose doma, da sem se dejansko umaknila, no.

Tudi spala sem slabo. Res sem bila polna problemov.

Takrat, ko sem bila najbolj v podnu, so bili tisti prodromi psihoze, ki so se dogajali, še preden se je psihoza začela dogajati, in je prišlo tisto najhujše, ko me je sesulo, ko se mi je kemija sesula in potem sem dejansko prišla do enih oblik pomoči, a ne, je bilo tako, da se spomnim tudi dnevnika, ki sem ga veliko pisala, a ne, ker dosti pišem tudi, pa si tudi s pisanjem pomagam, a ne, sem tako pisala, ker sem se res slabo počutila, torej sem napisala, ker sem pisala, kot da Bogu pišem, kot neka molitev. In sem napisala Please save me! Ohrani me, ker

sem imela včasih občutek, da me bo konec. Tako mi je nihalo vse skupaj. In sploh v tistem času, ko mi je bilo najtežje, sem se veliko obračala na Boga. Lahko rečem, da sem imela veliko srečo v življenju, da sem se izognila po eni strani hospitalizaciji, ki je sploh nisem v življenju doživela. Pa da sem dejansko imela ogromno ljudi, po eni strani v družini in izven družine, ki so mi bili pripravljeni stati ob strani. Bom rekla, da sem preprosto ob pravem času na prave ljudi naletela, a kljub temu ni bilo lahko. V bistvu sem v tistem prvem času tudi jaz morala poiskati prave ljudi. Eno je to, da sem imela družino za sabo in da sem se izognila hospitalizaciji, drugo pa je, ko sem potem iskala odgovore, kaj je tisto, kar se meni dogaja in sem želela imeti svojo skupino. Ma jaz sem šla od tega, da sem obiskala Andreja Perka, Rugljevega učenca, da bi se skoraj zdravljenim alkoholikom pridružila, pa samo zato, da bi imela skupino, da bi bila aktivna in da bi se vrnila v življenje, po tisti depresivni epizodi, ki je sledila psihozi, do tega, da sem dejansko jaz dajala tudi pobude, da smo se s temi bipolarci tudi kaj srečevali, da sem dejansko od njih dobila podporo, a ne.

Sem pa potem postopoma dobila vse odgovore, ki sem jih rabila v povezavi z mojim zdravljenjem in v povezavi s psiho-edukacijo... Ves ta trud, ko sem iskala odgovore o tem, kaj se dogaja in si skupaj z drugimi oblikovala nek svoj sistem opore, vse to se je obrestovalo. Se je pa potem pojavil nek drug problem. Problem je nastal v tem smislu, da sem jaz dejansko nase gledala kot na bipolarcko. Čeprav bi se danes kar bolj strinjala s tem, da gre pri meni za shizo-afektivno motnjo, kjer je izraz afektivna povezan z bipolarnimi nihanjem razpoloženja, depresija, manija torej. Izraz shizo pa pomeni, da si dal čez morda tudi kakšno od oblik psihotične epizode. Večino ostalega časa pa si lepo v remisiji in brez znakov nekih motenj.

Seveda pa je tako, da če imaš na vidiku depresivno epizodo ali katerokoli drugo tako epizodo, kjer so malo nihanja in imaš kar nekaj težav sam s seboj, takrat se dejansko socialno izoliraš in meni se je to zgodilo vsaj 2x v življenju. Prvič pri 16-ih letih in drugič pri 21-ih letih. Pred obema večjima krizama. Da si ostal malo sam. Pa tudi, če imaš še ne vem koliko prijateljev, pridejo trenutki, ko bi rabil imeti koga ob sebi, pa ostaneš sam, a ne. Jaz včasih pravim, da takrat sem samo jaz pa Bog, un tam gor. Dva, ki dejansko veva, kaj se mi dogaja, a ne.

Ker najtežje je bilo pred krizo, ker nisi vedel, kaj se ti dogaja, ker se ti je vse skupaj nabiralo, ker dejansko nisi imel niti zdravil, da bi se zdravil. Takrat je bilo res hudo. Sama kriza je bila še hujša, a ne. Ampak to je tisto, kar malo časa traja, pa potem zazdraviš zadevo, potem pa sledi tisto dolgo obdobje, ko se moraš postavljati na noge. In jaz bom tako rekla; ta kriza, ki

se je meni zgodila, duševna, mi smo jo rabili, no v moji družini. Da smo se malo streznili, a ne. Ker se mi zdi, da smo prej komplicirali zaradi totalno nepomembnih stvari.

In v bistvu jaz mislim, da nihče okrog mene, pa kakorkoli je videl, kaj se je z mano dogajalo, ni vedel, pa ne more vedeti, kako je meni dejansko bilo. Skozi kaj sem jaz šla. Ampak kljub temu, da sem šla skozi marsikaj, meni ni danes za nič žal, a ne.

Socialna mreža oseb, ki je bila prisotna ali zgolj zanjo pomembna v času krize, je naslednja:

- **7** sorodnikov/ic (mama, oče, brat dvojček M., brat Mi., sestra T., punca starejšega brata Mi., punca brata dvojčka M.),
- **0** partnerjev,
- **4** prijatelji/ce (pes Žak, profesor, dva prijatelja),
- **2** znanca/ke (formalna sk.) (osebna zdravnica dr. Ažmanova, psihiater dr. Rejec),
- **2 in več** znancev/k (neformalna sk.) (moja soseda D., uporabniki foruma društva DAM).

Kakovost vezi z drugimi v času krize:

- **15x podporne vezi** (osebna zdravnica, mama, oče, brat dvojček, sestra T., brat Mi., punca starejšega brata Mi., punca mlajšega brata M., pes Žak, soseda D., en profesor, dr. Rejec, dva prijatelja, otrok, s katerim je prostovoljno delala že prej),
- **0x konfliktna vez,**
- **0x odsotonst oz. opuščanje podpore.**

Hospitalizacija NE:

- **Kaj jo je nadomestilo?** Adolescentno psihiatrijo na Zaloški je obiskala samo ambulantno, ker so njeni starši vztrajali, da jo želijo vzeti domov. Hospitalizacijo je nadomestila velika količina gibanja v naravi (tek, rolanje,...). Okrevala je ob nižjih dozah zdravil in se posledično tudi ni pretirano zredila. Po dveh do treh tednih je nadaljevala s svojimi aktivnostmi kot je prostovoljno delo. Ogromno se je gibala, potrebovala je nižje doze zdravil za zdravljenje psihoze, pridobila je manj odvečne telesne teže, kot bi jo lahko v bolnici. Ni

pridobila nobenih travm zaradi nasilja. Prisotna je bila opora osebne zdravnice in profesorja s fakultete.

#### ČAS PO KRIZI:

##### (Ne)zadovoljstvo z življenjem po krizi:

- **Spremembe na boljše:** Prevrednotenje življenja in njegovih prioritet, veselje nad tistim, kar se zdi za mnoge samoumevno, pa to ni.

##### Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:

Je študentka, ki jo preživljata starša, zraven pa dela in si plačuje svoje položnice ter obleke in tisto, kar rabi. Želi si dobiti pripravništvo in med drugim tudi v ta namen veliko prostovoljno dela.

##### Več/manj vezi z drugimi kot pred krizo in kvaliteta vezi ter želje glede vezi z drugimi:

S starejšim bratom se danes bolje razume kot pred krizo. Brat dvojček in njegovo dekle ji še danes večkrat stojita ob strani. Po duševni krizi je stike s prijatelji obnovila. Osebna zdravnica ji še danes nudi pomembno emocionalno oporo. Ohranja stik z nekaterimi uporabniki foruma društva DAM. Po duševni krizi je navezala stik z ljudmi, ki so imeli podobne težave v duševnem zdravju. Z dvema vrstnikoma s podobnimi težavami in podobnim načinom življenja (vsi trije študenti) še ohranja stik, sicer pa ljudje vstopajo in izstopajo in se vračajo v njeno življenje, kadar jih družijo skupni interesi. Je precej družabna. Z vezmi z drugimi je trenutno zadovoljna, ima fanta, družino (tisto, iz katere izhaja). Če bi imela več časa, bi nekatere ljudi rada večkrat srečala. Ljudi srečuje pri opravljanju prostovoljnega dela. Zaradi težav ni imela problema pri navezovanju stikov s fanti tudi zato, ker zna in se trudi vzdrževati remisijo.

##### Dejavnosti/ želje glede dejavnosti:

Veliko moči črpa iz osebne vere. Skrbi za vzdrževanje odnosov, prostovoljno dela in daje podporo drugim. Nadaljuje običajno življenje, ki ga je imela pred krizo (študij,...). Dela prostovoljno z otrokom, sodeluje na forumih za samopomoč. Rada teče in skrbi za telesno kondicijo. Pomaga si s terapevtskim pisanjem. Preko skupine za samopomoč grejo skupaj na

kak izlet, ukvarja se z nečakinjo, sprehaja se z očetom, mamó in kužko Taro. Ukvarja se s pisanjem diplome. Ukvarja se s svojim fantom.

Status/ želje glede statusa:

ŠTUDENTKA, želi pa čim prej diplomirati in se zaposliti.

Stanovanje in sosoanovanci / želje glede stanovanja in sosoanovancev:

Živi še pri starših, želi si živeti z ljudmi, ki jih ima rada, nikakor pa si ne želi živeti sama, rabi ljudi.

Prisotnost in vpliv stigme:

Za njo ni stigme. Ljudje so vedeli, kaj se je zgodilo, ker jim je sama povedala. Ni razmišljala o tem, kaj bodo drugi mislili. Imela je potrebo, da o tem govori. Energijo, ki bi jo uporabila za obremenjevanje s stigmo, raje uporabi, da se uči s tem živeti. Bistvo se ji ne zdi to, kaj se je zgodilo, ampak kako znaš s tem živeti. Verjame, da ima vsak vire moči za obvladovanje svojih težav v sebi. Kar rečejo in menijo drugi, je odraz njihove realnosti. Imela je podporo s strani domačih in njihovo sprejemanje tega, da sporoča v okolici, kaj se ji je zgodilo. Je ne obremenjuje, kako jo vidijo drugi, v stališčih do sebe je zelo samostojna. Do tega, kar se ji je zgodilo, meni, da ima zelo zdrav odnos. To, kar se ji dogaja, ji predstavlja izziv, s čemer se mora in se je naučila živeti. Problem odkritega odnosa, kot ga ima, vidi le v primeru, ko gre za delodajalca. Bistvo se ji zdi, da se z zadevami, ki se ti dogajajo, naučiš živeti. Meni, da je v primeru, da se kaj takega zgodi tebi ali tvojim svojcem, potrebno življenje prevrednotiti.

## 4.2. Razprava

### V ČASU DUŠEVNE KRIZE:

Odgovorov na temo duševne krize in nadaljnjega poteka težav v duševnem zdravju ter tega, kako to, kar se jim je zgodilo, vidijo oni, namerno nisem obdelovala, interpretirala in spreminjala, ker spoštujem osebno doživljanje vsakega posameznika, ki je odgovarjal na moja vprašanja in ker tudi meni nikakor ne bi bilo prav, če bi nekdo mojo osebno zgodbo, moje misli, čutenja in spoznanja interpretiral in podajal drugim po svoje. Tisto, kar so povedali na to temo, sem pustila točno v takšni obliki, kot so jo podali sami in kot tako tudi navedla v rezultatih. Nekaj skupnih točk vseh teh zgodb pa sem povzela v sklepih.

Socialne mreže vprašancev v času krize (število oseb, ki so bile v tistem času bodisi prisotne ali pa vsaj za njih pomembne) so lahko večje ali manjše. To pa ni nujno premo sorazmerno z dejstvom, da bi šlo zgolj za podporne ali zgolj za konfliktne vezi. Omenjeno je bilo veliko ljudi, kjer je prišlo do odsotnosti ali opuščanja opore.

Pri vprašanju hospitalizacije je kot **dobro** omenjeno:

- uspešno zdravljenje na adolescentni psihiatriji,
- trud določenih uslužbencev v odnosu do pacientov,
- pred leti so bile razmere v bolnišnici Polje boljše kot so danes,
- na KOMZ-u je bila hrana v redu pripravljena in razdeljena,
- pred leti je bila v bolnišnici Polje boljša družba kot danes,
- možnost spoznati ljudi, ki imajo podobne izkušnje kot ti sam,
- izolirajo te od težakov in imaš več potrebnega miru za okrevanje,
- fitnes in razne aktivnosti.

Kot **slabo** pri hospitalizaciji je bilo omenjeno naslednje:

- fizično nasilje tehnikov zdravstvene nege nad pacienti v bolnišnici Polje je omenilo kar pet od devetih vprašanih,

- spolne zlorabe in fizično nasilje med pacienti sta omenili dve vprašani osebi,
- post travmatski stresni sindrom zaradi bivanja v bolnici sta omenili dve vprašani osebi,
- v osemdesetih letih v bolnišnici Polje, je omenjal en vprašanec, je bil kolega sankcioniran z elektrošokom zaradi pobega iz oddelka,
- iz bolnice so kar tri vprašane izpustili predčasno, ko duševna kriza še ni bila zazdravljena,
- ena vprašana oseba omenja, da so ji delali na pedo-psihiatriji teste sposobnosti za nadaljevanje šolanja v času duševne krize in v času, ko je bila prekomerno sadirana z zdravili. Ocenili so jo kot nesposobno za normalno osnovno šolo, ki pa je kljub veliki nadarjenosti na več področjih (za pisanje npr.) ter visoki splošni razgledanosti še danes ni dokončala,
- norčevanje in žaljivo vedenje tehnikov zdravstvene nege v bolnišnici Polje do pacientov, ki so tam hospitalizirani,
- dva vprašana omenjata neprimerno razdeljevanje hrane na oddelku (hrana mrzla, ni ustreznega jedilnega pribora, ni dovolj časa za obedovanje, kot da dajejo pomije prašičem) v bolnišnici Polje,
- neupoštevanje in ignoriranje izražanja slabega počutja pacientov iz strani psihiatra v bolnišnici Polje,
- manj dobre družbe danes v bolnišnici Polje,
- neprijaznost psihiatrinje v bolnišnici Polje, osebje neprijazno,
- na KOMZ-u so bila hospitalizirana dekleta, žrtve zlorab in nasilja, namesto da bi zaprli nasilneža (pogosto so bili to očetje),
- na KOMZ-u besedne žalitve med pacienti,
- ko se stanje že izboljša, te še ne odpustijo (do 45. dne, ko stroške krije zavarovalnica) – to sta omenila dva vprašana,
- za ceno oskrbnega dne uporabnik dobi premalo, meni, da gre bolnici le za denar,
- mnenje, da gre nekaterim psihiatrom le za prestiž, ne pa dovolj za paciente,

- psihiatrični in farmacevtski lobi se zdi premočen.

Le ena od devetih vprašanih kljub resni duševni krizi ni bila hospitalizirana, ker so odgovornost in skrb zanjo v času krize prevzeli svojci. Meni, da je bilo to dobro, ker je imela možnost velike količine gibanja v naravi (tek, rolanje,...). Okrevala je ob nižjih dozah zdravil in se posledično tudi ni pretirano zredila. Kmalu je lahko nadaljevala s svojimi siceršnjimi aktivnostmi, kot je prostovoljno delo. Ni pridobila nobenih travm zaradi nasilja. Prisotna je bila opora še drugih pomembnih ljudi, s katerimi je lahko vzdrževala stike brez vmesne prekinitve.

#### PO KRIZI:

V povezavi z (ne)zadovoljstvom po krizi kot **spremembe na boljše** vprašani omenjajo:

- zaradi slabe izkušnje, ko so ga iz bolnice odpustili še depresivnega in se takrat ni znašel, se danes službeno zavzema za ureditev zakonodaje, ki bi izboljšala skrb za poboljnišnično zdravljenje,
- zadovoljstvo z odločitvijo, da se je odločila in izpeljala odvajanje od zasvojenosti z Akinetonom,
- to, da ima fanta, ki ji stoji ob strani,
- počuti se bolje, razpoloženje je boljše,
- ljudje jo bolje sprejemajo kot pred krizo, bolje se razumejo,
- danes ima razvit močan čut za razumevanje ljudi, ki trpijo za psihozo. Razvila je veliko mero odgovornosti in ostala realna. Ob sebi ima ljudi, ki ji bolj ustrezajo, kot so ji tisti, ki jih je imela pred krizo. Do bolezni in sebe ima zrel odnos. Ve, kdaj se umakniti, predvidi situacijo in se zaščiti. Naučila se je živeti s svojo občutljivostjo, ki ji pa pride prav pri delu z bolniki in invalidi. Močno ima razvito empatijo, rada pomaga ljudem, ki so v stiski. Razvila je zdravo distanco. Zadovoljna je z odnosom s svojo zdajšnjo psihiatrinjo,
- danes je manj naiven, kot je bil prej in se v odnosu z drugimi ne pusti več izkoriščati,
- ima več energije in boljšo psihosomatiko,



-prevrednotenje življenja in njegovih prioritet, veselje nad tistim, kar se zdi za mnoge samoumevno, pa to ni.

Kot **spremembe na slabše** so vprašani omenili naslednje:

- življenje po prvi hospitalizaciji in kako je nanj vplivalo dejstvo, da so ga izpustili ven depresivnega in da se oče doma ni znašel ter kako je pol leta preživel potem doma popolnoma brez veze in da se mu danes to zdi grozljivo narobe,

- sprememba na slabše je simptomatika, ki je posledica hude prometne nesreče v lanskem letu.

Pri vprašanjih o življenju po krizi, so odgovori vprašanih pokazali naslednje:

- Glede **načina preživljanja** se štirje od devetih vprašanih preživljajo na tak način, kot si želijo, pet od devetih vprašanih pa se ne preživlja v skladu s svojimi željami.

- Ko je govor o socialni mreži, **število vezi z drugimi ter kvalitete vezi sedaj po krizi** v primerjavi s časom pred krizo izraža pet od devetih vprašanih zadovoljstvo s svojimi vezmi z drugimi ljudmi, srednje zadovoljni so trije in ena oseba od devetih vprašanih izraža nezadovoljstvo s količino in kvaliteto vezi, ki jih ima z drugimi ljudmi. Ena od devetih oseb izraža močne občutke osamljenosti v tem času po duševni krizi in da ji manjka tiste prave družbe. Vsaj trije od devetih vprašanih pa izražajo težnjo k temu, da bi svoje zdajšnje odnose še poglobili.

- Pri vprašanju o dejavnostih oz. področjih, kjer so dejavni in aktivni, izražajo štirje od devetih vprašanih zadovoljstvo, trije niso dejavni v skladu z lastnimi željami, dve osebi pa sta želje glede področij, kjer bi radi bili dejavni, prilagodili svojim nižanim zmožnostim zaradi njunih težav v zdravju.

- Pri vprašanju o statusu, ki ga imajo, so štirje od devetih vprašanih izražali zadovoljstvo, nezadovoljne so prav tako štiri osebe od devetih. Ena oseba pa svojega zadovoljstva ni opredelila. Pri opredelitvi svojega statusa sta dve osebi redno zaposleni, ena oseba opravlja poklicno rehabilitacijo (dve osebi poleg le te sta poklicno rehabilitacijo opravljali že v preteklosti). Ena oseba je zaposlena pri mami v družinskem podjetju, kjer pomaga, prejema pa še nekaj denarne pomoči. Dve osebe imata status brezposelne osebe, od tega si ena želi

opraviti mednarodno maturo in nadaljevati študij v tujini, druga pa si želi biti invalidsko upokojena in prejemati pokojnino, ker meni, da redne zaposlitve ob svojih težavah v duševnem zdravju ne zmore. Dve osebi sta invalidsko upokojeni in imata odvzeto poslovno sposobnost zaradi dogodkov, ki so se pripetili med duševno krizo. Eno ima pod skrbništvom očee, drugo pa center za socialno delo. Ena oseba ima status študenta in je pred diplomoo, si pa želi čimprejšnje zaposlitve.

- Pri vprašanju o stanovanju in sostanovalcih je bilo zadovoljnih s trenutnim stanjem pet od devetih vprašanih. Nezadovoljni sta bili dve osebi, ena oseba pa je bila srednje zadovoljna. Pri vprašanju o stanovanju in sostanovalcih ni nihče od vprašanih omenil, kje živijo in ni opisoval samih materialnih pogojev. Lahko pa rečem, ker vse vprašance dovolj poznam, da razen ene osebe, ki živi v zelo majhnem stanovanju, ima vseh ostalih osem oseb precej dobre pogoje za življenje, vsaj kar zadeva stanovanja. Res pa je, da le ena od devetih vprašanih oseb živi ločeno od svoje primarne družine, iz katere izhaja oz. ločeno od svojih staršev. V nekaterih primerih slednje pogojuje tudi dejstvo, da so določeni vprašanci še precej mladi in da so v našem prostoru dejansko manj ugodne stanovanjske razmere za mlade, ki se osamosvajajo. Ena oseba sicer živi pri starših v ugodnih stanovanjskih pogojih, vendar je začasno naseljena v zavodu Hrastovec zaradi odvajanja od zdravlil. Nezadovoljstvo s svojo obliko bivanja sta izražali dve osebi in pri obeh je šlo za neke vrste institucionalno obliko bivanja (zavod Hrastovec in stanovanjska skupnost Šent). Ena oseba je omenila, da bi raje živela na deželi kot v mestu.

S stigmo je bilo sprva obremenjenih več vprašanih, kot pa se jim to dogaja danes, po večletnih izkušnjah življenja s težavami v duševnem zdravju, saj so posamezniki sami preokvirili pomene ter prevrednotili svoj pogled na to, kar se jim je zgodilo in kar se jim še vedno morda dogaja. Če je bilo sprva težko sprejeti tisto, kar se jim je zgodilo predvsem zaradi vpliva okolice, ki do tovrstnih težav v duševnem zdravju še vedno vzpostavlja negativen in odklonilen odnos, je vprašanim danes veliko manj mar, kaj si mislijo o tem drugii. Veliko pa je odvisno tudi od tega, kako jih sprejema njihova neposredna okolica in za njih pomembni ljudje. Tisti, ki se čutijo dovolj močni, o svojih težavah odkrito spregovorijo in s tem prispevajo k destigmatizaciji duševnih motenj in težav v duševnem zdravju na kolektivni ravni.

## 5. SKLEPI

O DUŠEVNI KRIZI TER NADALJNJEM POTEKU TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU TER O SVOJEM ZNANJU ZA RAVNANJE, KI SO GA VPRAŠANI PRIDOBILI:

Tu lahko navedemo in povzamemo nekaj skupnih točk in poudarkov, ki so omenjeni v večih zgodbah:

- pogosto neke zahtevne življenjske obremenitve ali zahtevni dogodki sprožijo začetno ali ponovno krizo,

- poznavanje psihoedukacije posamezniku pomaga pri tem, da lažje razume in sprejme tudi tisto svoje manj primerno vedenje v času krize in si posledično tudi lažje oprostí, če je kaj počel ali storil v neskladju z lastnimi siceršnjimi prepričanji. Psihoedukacija pomaga tudi svojcem kot tudi posamezniku, ki ima težave v duševnem zdravju, da si pridobijo znanje za ravnanje in da skupaj preprečujejo nadaljnje duševne krize, da do njih sploh ne pride.

Upoštevanje znanja psihoedukacije omogoča daljša obdobja remisiji (t. j. stanje brez znakov bolezni oziroma duševne motnje),

- pogosto posamezniki s težavami v duševnem zdravju težko ločijo, kdaj se jim dogajajo povsem običajne težave, ki jih doživljajo tudi vsi zdravi in kdaj se morebiti najavlja kakšna duševna kriza ali gre že za milejšo obliko težav v duševnem zdravju. Smiselno je biti pozoren ali za tisto, kar se dogaja, dejansko obstaja kakšen zunanji dejavnik oz. razlog ali se zdi, da se dogaja brez razloga (npr. čustvo žalosti, občutek tesnobe, nagle spremembe v razpoloženju, itd.). Premalo previdni posamezniki lahko zdrsnejo v ponovno epizodo duševne krize, preveč previdni posamezniki pa so lahko nagnjeni k patologiziranju povsem običajnih in logično pričakovanih dogajanj,

- ljudje, ki niso bili seznanjeni z vsaj nekaj psihoedukacije o svojih težavah v duševnem zdravju, še danes (morda po več letih zdravljenja) ne razumejo, kaj se jim je zgodilo in ne vedo, kako s tem ravnati,

- v času pred izbruhom epizode duševne krize pogosto pride do tega, da se človek sam socialno izolira od družbe prijateljev, vrstnikov, itd.. Ta osamljenost in pomanjkanje družbe in ljudi se lahko nadaljuje tudi v času krize in to ima za posledico šibkejšo socialno mrežo v času krize,

- več vprašancev omenja, da so se ob okrevanju po preživetju duševni krizi naučili veliko različnih spretnosti in znanj na področju medčloveških odnosov in da zato danes bolje živijo,
- več vprašancev tudi pove, da nekaterega dogajanja v času krize ne bodo nikdar razumeli oziroma, da si ga ne znajo razložiti na neki racionalni ravni,
- zaznati je izražanje nekoliko močnejše potrebe po gibanju, vendar je tu spet vprašanje, na katerega si ne znam odgovoriti: ali se to dogaja le nam, ki smo preživeli duševno krizo ali dejansko vsem ljudem, pa da drugi ljudje to manj omenjajo,
- ljudje, ki so preživeli duševno krizo se pogosto nagibajo k oblikam samopomoči, pomoči drugim in prostovoljnemu delu. Razvili so veliko sposobnost empatije do ljudi, ki se znajdejo v duševni ali katerikoli drugi življenjski stiski,
- ljudje, ki padejo v duševno krizo pogosto izberejo možnost hospitalizacije, ker postanejo v tistem času neznosno občutljivi in ne zdržijo v družbi svojcev in prijateljev, ki bodisi tega ne razumejo ali se na te težave ne znajo ustrezno odzvati. Tja gredo po mir, pravijo tisti, ki prostovoljno izberejo hospitalizacijo,
- zelo pogosto se posameznikom s težavami v duševnem zdravju že pred dvajsetim letom starosti zgodi prva milejša oblika duševne krize. Nekaj let pozneje sledi tista glavna in bolj udarna oblika duševne krize. Ves preostali čas pa so težave v duševnem zdravju ter število nadaljnjih duševnih kriz odvisne od mnogih dejavnikov ( med drugim od preostalih življenjskih dogodkov, od sreče v odnosih s pomembnimi drugimi, od znanja in uporabe le tega o tem, kako vzdrževati remisijo ter še od mnogih drugih dejavnikov).

#### O SOCIALNI MREŽI IN KAKOVOSTI VEZI:

Socialna mreža in kakovost vezi je lahko ključnega pomena za izhod iz krize (glej 9. intervju) ali pa za nekatere sploh ne odigra ključne vloge in pomena na poti okrevanja (glej 1. intervju).

#### O HOSPITALIZACIJI IN NJENIH ALTERNATIVAH:

Ob navajanju odgovorov, kaj so vprašanci doživeli dobrega med hospitalizacijo, ne vidim enega samega odgovora, za katerega bi lahko trdila, da tisto, kar so dobili dobrega v času bivanja v bolnišnici, ne bi mogli dobiti preko obravnave duševnega zdravja v skupnosti izven bolnišnice. Nasprotno pa velja, da se jim je med hospitalizacijo zgodilo toliko slabega, kot

pravi vprašana Mateja Pirnat: »Preveč je bilo slabega, da bi lahko rekla, da je dobro prevladalo nad slabim.« Ljudem s težavami v duševnem zdravju bi priporočila izobraževanje na področju psihoedukacije ter razne oblike pomoči in samopomoči, kot je branje knjig iz zbirke »za telebane« in druge (glej seznam literature na koncu) in pa sodelovanje na forumih društva DAM in drugih, namenjenih za samopomoč osebam, ki imajo težave v duševnem zdravju, saj se preko teh stikov z že bolj izkušenimi na tem področju lahko veliko naučijo; govorim o ekspertih iz izkušenj. S temi težavami se je pač treba naučiti živeti. In seveda reden obisk ambulantnega psihiatra, ki ima zanje veliko posluha in so z njim navezali dober stik ter zaupljiv odnos. Sicer pa bi jim priporočila veliko običajnega načina življenja, kot ga živijo drugi, ki teh težav nimajo in da enostavno postanejo ponovno aktivni na področjih, ki so za njih po njihovi lastni oceni kakovosti pomembna.

Kot smo videli v rezultatih in razpravi, prevladuje veliko več slabega, kar so ljudje doživeli med hospitalizacijo in tu gre največja kritika prav bolnišnici Ljubljana Polje in tam zaposlenim. Naj se zamislijo nad lastnim ravnanjem in ga spremenijo. Kritika pa gre tudi samemu sistemu. Bolj ko spoznavam zgodbe ljudi, ki so bili hospitalizirani, bolj cenim in večjo vrednost pripisujem duševnemu zdravju v skupnosti ter ambulantni psihiatriji ter prostovoljnemu delu in solidarnosti med ljudmi. Humanosti. Biti človek – za začetek.

#### O ŽIVLJENJU PO KRIZI:

- Pri vprašanju o (ne) zadovoljstvu z življenjem po krizi ljudje bolj pogosto omenjajo spremembe na boljše kot spremembe na slabše. Po tem sodeč sklepam, da je zadovoljstvo z življenjem po krizi veliko večje kot zadovoljstvo z življenjem v času krize, kar najbrž pomeni, da je večina vprašanih dobro okrevala in da so se njihove življenjske razmere in socialni stiki čez čas nekako stabilizirali. Prav tako to isto velja za njihovo počutje in razpoloženje.

- Načini preživljanja pri ljudeh s težavami v duševnem zdravju so zelo različni, pa tudi želje in ambicije teh ljudi se med sabo razlikujejo. Razlike so opazne na področju občutka in zaupanja v lastne sposobnosti; skrbeti zase oz. se samostojno preživljati ali ne ob tem, kar se ljudem dogaja na področju duševnega zdravja. Nekateri si želijo biti aktivni in skrbeti zase, a izražajo potrebo po obliki zaposlitve, ki bi bila prilagojena njihovim zmožnostim, ki so v precejšnji meri pogojene s samo obliko težav v duševnem zdravju. Nekateri si želijo običajnega načina življenja, kot ga imajo ostali zdravi ljudje. Nekateri pa so prišli do

spoznanja, da ne zmorejo neke oblike redne zaposlitve in bi si želeli podpore oz. dohodkov na podlagi invalidske upokojitve.

- Izkazalo se je, da imajo ljudje s težavami v duševnem zdravju v času po krizah pogosto boljše odnose v krogu svoje družine kot pred krizo ali v času krize in da jih domači čez čas bolje sprejemajo in podpirajo. Kot da se odnosi po krizi umirijo in najdejo neko ravnotežje, ljudje s težavami v duševnem zdravju in njihovi svojci pa potrebujejo čas, da sprejmejo in se naučijo živeti z vsem, kar se je poprej dogajalo in zgodilo. Seveda obstajajo tudi izjeme, pri katerih pa dejanske odnose po duševni krizi enega od članov družine pogojujejo še druge življenjske okoliščine, v katerih se je družina znašla. Mnogi omenjajo tudi različne spretnosti, ki so jih razvili na področju odnosov po duševni krizi ter to, da so se ljudje v njihovem življenju zamenjali in da se danes obkrožajo z ljudmi, ki jim bolj ustrezajo.

- Med dejavnostmi, ki se jih ljudje s težavami v duševnem zdravju poslužujejo, je izražena med drugim velika potreba po gibanju, po športnih dejavnostih, teku, igrah z žogo, itd.. Poslužujejo se različnih oblik sproščanja, gibanja v naravi ter ukvarjanja z domačimi živalmi. Ljudje s težavami v duševnem zdravju so lahko zaradi subtilnosti lastnega doživljanja in občutljivosti ter dovzetnosti za svojo okolico precej izrazni, bodisi preko pisanja, petja, likovnega ustvarjanja ali giba. Med izborom filmskih vsebin, ki jih radi gledajo, pri mnogih prevladujejo življenjske zgodbe oz. drame s povsem življenjsko vsebino, če so te zgodbe takšne, da nekaj sporočajo in omogočajo vživetje v vsebine. Nekateri posamezniki so zelo vsestranski in so radi zelo aktivni. Nekateri črpajo veliko moči za življenje s težavami v duševnem zdravju iz osebne vere v Boga.

- Statusi oseb s težavami v duševnem zdravju so različni. Nekateri so zaposleni ali v procesu izobraževanja tako kot ostali zdravi ljudje. Drugi si želijo prilagojene zaposlitve. Tretji imajo občutek, da zaradi težav v duševnem zdravju ne zmorejo običajne zaposlitve in si želijo biti invalidsko upokojeni. Gotova pa sem, da si nihče s težavami v duševnem zdravju ne želi, da bi mu zaradi enkratnega neprimernega ravnanja v času duševne krize odvzeli poslovno sposobnost in bi velik del njegove svobode in odgovornosti obesili na pleča svojcem ali institucijam. Pa se tudi to dogaja.

- Ljudem so pri vprašanju o stanovanju in stanovalcih bolj kot sami materialni pogoji bivanja bistveni odnosi s sostanovalci.

## POSKUSNA TEORIJA O STIGMI:

*Uvodna osebna zgodba: Nenavadno naključje, vendar 01.04.2006, ko sta me starša v času izbruha moje prve in edine psihotične epizode, ki je bila vrh mojega prekipevanja od manije, pripeljala na adolescentno psihiatrijo na Zaloški, je psihiatrinja dr. Irma Kuhar v času ambulantnega pregleda ocenila, da sem v primerni fazi za to, da bi me hospitalizirali na adolescentni psihiatriji. Tega sem se močno bala, kot sem se bala vsega, kar se je tisti čas dogajalo v mojih mislih in sem rekla staršem, da tega nočem. Tudi moja starša nista želela, da bi ostala tam in sta obljubila, da bo nekdo doma 24 ur stalno z mano v času, ko antipsihotična terapija z zdravili še ne bi dosegla primerne učinka. Dr. Irma Kuhar je privolila in nas naročila čez teden dni na kontrolo, da bo videla, kako pri svojem zdravljenju napredujem. Po enem tednu, kljub temu da vsa simptomatika še ni izzvenela, sem se počutila toliko bolje, da sem čutila, da sem dovolj močna, da bi bila kos tudi morebitni hospitalizaciji. Pripravljena sem bila ostati tam, na oddelku z ostalimi mladimi pacienti, še več. V mislih sem v tem tednu, ki sem ga preživela doma, pripravila predavanje o destigmatizaciji duševnih motenj in o tem, kako posamezniki, ki se jim je zgodila duševna kriza in so bili zato hospitalizirani, ne smejo pustiti, da bi stigma premočno posegla v njihovo življenje, ki že zavoljo samih težav v duševnem zdravju in potrebe po obvladovanju le teh ni preveč enostavno. Imela sem naslednjo idejo: stigma je listek, ki ti ga skuša pripeti na čelo tvoja okolica, te označiti in ožigosati, da je s tabo nekaj hudo narobe in da nisi tak, kot so drugi. Menila pa sem, da lepilno sredstvo temu listku, da se drži na našem čelu ali pa se ne, dodajamo sami s tem, ko to sprejmemo ali pa tega ne sprejmemo. Želela sem spodbuditi svoje sotrpine, da ne bi pustili, da bi dejstvo, da so se znašli na psihiatriji, premočno poseglo v njihovo življenje in da jih ne bi preveč negativno zaznamovalo. Ko je bil moj napredek označen kot zadovoljiv in da gre v pravo smer, in ko me je psihiatrinja poslala nazaj domov, sem bila kar malce razočarana...*

**Stigmatizirati** - zaznamovati pobegle sužnje in hudodelce: stigmatizirati z vžigom znamenja na čelo; pren., knjiž. s tako prognozo so mladostnika stigmatizirali pred družbo **stigmatiziran** - a -o: stigmatiziran je bil kot pijanec (SSKJ 2000: 1311)

Morebitno začetno izogibanje temi o težavah v duševnem zdravju in temu dejstvu, da se nam je zgodilo to, kar se nam je, kaže na nesprejemanje dejstva, da se je to pravzaprav zgodilo. To pa ne spremeni samega dejstva. Dokler ga ne sprejmemo, tudi ne bomo mogli razviti

odgovorov na vprašanje: »Kako je moč s tem, kar se mi dogaja, najbolje možno živeti?« Ujeti smo v prostor trpljenja med preteklostjo, ki je ne moremo povrniti, in sedanjostjo, ki je še ne znamo živeti. Psihologinja, Ivna Bulić, pravi: »Lahko ste jezni, ker se vam to dogaja, vendar tudi s tem se da dobro živeti.« Ta misel lahko služi kot povabilo v proces psihoedukacije in učenja življenja s težavami v duševnem zdravju.

Kadar posamezniki, ki se jim to dogaja, do težav v duševnem zdravju zavzamejo odnos razumevanja, sprejemanja ter pripravljenosti, da se naučijo novega, boljšega in prijaznejšega ravnanja s sabo in obvladovanja ter preprečevanja duševnih kriz, takrat težave v duševnem zdravju tako njim samim kot tudi njihovi okolici navadno ne predstavljajo nepremostljivih ovir, razen če naletijo na ljudi s predsodki, ki se v resnici prestrašijo novega in nepoznanega.

Morda ne izberemo vedno sami tega, kako nas vidijo drugi, lahko pa izberemo, kakšen pomen bomo temu, kako nas drugi vidijo, mi sami pripisali.



## 6. PREDLOGI

Prvi moj predlog je, da bi drugi diplomanti raziskali vse te potrebe ljudi, ki sem jih raziskovala in se po njih spraševala pri vprašanjih o življenju po duševni krizi sama, še pri populaciji ljudi, ki velja za povsem duševno zdravo, potem pa bi rezultate, ki jih dobijo, primerjali z rezultati pri moji populaciji. Sem namreč mnenja, da ljudje s težavami v duševnem zdravju nismo tako izrazito drugačni od ljudi, ki teh težav nimajo in slednja misel bi lahko bila hipoteza v takšni raziskavi. Potem pa naj pošljejo rezultate svoje raziskave osebu v bolnišnici Ljubljana Polje skupaj z rezultati moje raziskave v tej diplomi, da bodo vedeli, s kako zanimivimi, izjemno občutljivimi in v odnosu do drugih ljudi krasnimi posamezniki imajo opravka in kakšno škodo jim naredijo z zgolj navidezno nedolžnimi, v resnici pa travmatskimi in tragičnimi dejanji ali opustitvijo drugih boljših dejanj.

Moj drugi predlog za nadaljnje raziskovanje pa je, da bi bilo smiselno raziskovati, kaj ljudem s težavami v duševnem zdravju pomaga vzdrževati remisijo (t.j. stanje brez znakov bolezni ali duševne motnje) ter katerih dejavnosti, oblik pomoči ter samopomoči se ob tem poslužujejo. »Instant receptov«, ki bi delovali pri vsakemu posamezniku, tukaj sicer ni, prepričana pa sem, da bi na ta način lahko razgrnili večjo paleto možnosti.

## 7. LITERATURA:

- Anderlič, Zdenka. 2004. *Diplomska naloga. Socialna mreža oseb pred in po obravnavi v psihiatrični ustanovi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 1994. Socialne mreže in socialna opora. V: Marko Polič (ured.) *Psihološki vidiki nesreč*. Ljubljana: Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje.
- De Hert, Marc, Magiels, Gerdt, Thys, Erik. 2003. SKRIVNOST MOŽGANSKEGA ČIPA, Vodnik za samopomoč, namenjen osebam s psihozo. Ljubljana: Janssen – Cilag.
- Dernovšek, Mojca Zvezdana. 2009. Delavnice za BMR. Bipolarna motnja razpoloženja: Izobraževalni program za bolnike in njihove svojce.  
[http://www.bipolarna.si/index.php?option=com\\_content&task=view&id=41&Itemid=44](http://www.bipolarna.si/index.php?option=com_content&task=view&id=41&Itemid=44).  
23.02.2011
- Dragoš, Srečo. 2004. Socialna omrežja: izvor socialnega kapitala. V: Mojca Novak (ured.), *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
- Dragoš, Srečo. 2002. Socialni kapital. *Socialno delo* 41, 2: 71-89.
- Elliott, Charles H., Smith, Laura L. 2010. Premagovanje anksioznosti za telebane. Ljubljana: Pasadena.
- Elliott, Charles H., Smith, Laura L. 2009. Depresija za telebane. Ljubljana: Pasadena.
- Erzar, Tomaž. 2007. Duševne motnje : psihopatologija v zakonski in družinski terapiji. Celje : Celjska Mohorjeva družba.
- Fink, Candida, Kraynak, Joy. 2009. Bipolarna motnja za telebane. Ljubljana: Pasadena.
- Flaker, Vito, Mali, Jana, Kodele, Tadeja, Grebenc, Vera, Škerjanc, Jelka, Urek, Mojca. 2008. *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Goffman, E. 2008. *Stigma – Zapis o upravljanju poškodovane identitete*. Maribor: Aristej.
- Kogovšek, Brane, Škerbinek, Ana. Zdravstvena nega bolnika z duševnimi motnjami. 2002. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Lamovec, Tanja. 1999. *Kako misliti drugačnost*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Lamovec, Tanja. 2006. *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup. Nove oblike skrbi za osebe v duševni krizi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Lamovec, Tanja. 1998. *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mali, J., Milošević Arnold, V.(urednici) 2007. *Demenca – izziv za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

*Slovar slovenskega knjižnega jezika*. 2000. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Ule Nastran, Mirjana. 1993. *Psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Valič, Maja. 2009. Depresija. Mentalhealth Channel, NIMH National Institute of Mental Health, Psychology Information Online, Womenshealth.gov. 23.02.2011, from [http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=576&Itemid=75](http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=576&Itemid=75).

Valič, Maja. 2009. Depresija. O ansioznosti, strahu, paniki. (viri navedeni v elektronskem dokumentu). 23.02.2011, from [http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=23&Itemid=38](http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=23&Itemid=38).

## 9. PRILOGE

### 9.1. Povzetek:

V nalogi sem s pomočjo pol strukturiranih intervjujev pridobila podatke o pomembnih življenjskih okoliščinah ljudi, ki so se znašli v duševni krizi. Sprva sem se želela posvetiti predvsem raziskovanju socialnih omrežij in socialnih opor pri posamezniku, a sem ugotovila že tekom zbiranja podatkov, da je pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na sam izid duševne krize in na nadaljnji potek življenja oseb, ki imajo težave v duševnem zdravju, veliko več in da so poti ven iz duševne krize od posameznika do posameznika zelo različne. Zato sem se odločila raziskati življenjske okoliščine devetih oseb med duševno krizo in po njej ter povzeti njihove zgodbe, kjer so razvidni njihovi viri moči, pa tudi to, kje so še šibki in kje točno so v primerjavi s svojimi željami in hotenji, saj le ta v moji nalogi predstavljajo merilo kakovosti za posameznika, ki je vključen v raziskavo.

Podatke, ki sem jih dobila, sem analizirala s pomočjo kvalitativne metode; metode kodiranja ter pripisovanja pojmov. Rezultate sem izpisala za vsakega posameznika posebej ter nato v razpravi in sklepih zapisala bistvene ugotovitve.

#### Rezultati:

Vsaka duševna kriza in način, kako jo je posameznik doživel ter nadaljnji potek težav v duševnem zdravju se od posameznika do posameznika razlikujejo. Prav tako se razlikujejo načini, kako posameznik s težavami v duševnem zdravju po preživetju krizi živi.

Socialna mreža ima lahko odločilen pomen za posameznika in za to, kako je prišel ven iz krize, lahko pa so za to bolj odločilni mnogi drugi dejavniki in nekatere sem sama tudi skušala raziskati.

Hospitalizacija je na ljudi s težavami v duševnem zdravju pogosto delovala precej travmatsko in omenili so več slabih kot dobrih izkušenj povezanih z njo. Močne negativne kritike je bila deležna tudi bolnišnici Ljubljana Polje ter opravljanje dela osebja tam. Znotraj te ustanove je prisotno veliko fizičnega nasilja s strani osebja in opuščanja odgovornosti za to, kar se dogaja v odnosih med samimi pacienti. Ljudje tam pogosto niso varni in jih bivanje v bolnišnici le dodatno travmatizira. Vse, kar je bilo omenjeno dobrega na področju izkušenj v času hospitalizacije, je moč udejaniti tudi v skupnosti, torej sama hospitalizacija nima nekega odločilnega pomena za okrevanje ljudi po duševni krizi.

Ljudje v času po duševni krizi omenjajo predvsem spremembe na boljše, ko je govor o (ne)zadovoljstvu z življenjem po krizi.

Ureditev statusa in načini preživljanja se od posameznika do posameznika razlikujejo. Mnogi si na tem področju želijo sprememb.

Odnose v družini imajo po preživetih krizah navadno bolj urejene kot v času duševne krize, v kolikor pa to ne drži, so za to odgovorne še druge vzporedne osebne okoliščine članov družine, ki nimajo toliko opraviti z dejstvom, da je nekdo preživel duševno krizo in da ima težave v duševnem zdravju.

Med dejavnostmi in načinom, na kakršnega so ljudje aktivni, je nekaj specifičnih, ki se jih poslužujejo. So umetniško precej izrazni preko pisanja, likovnega izražanja, giba. Izražajo veliko potrebo po gibanju, sproščanju... Ukvarjajo se z živalmi in kar nekaj časa preživijo v naravi. Poslužujejo se raznih oblik pomoči ter samopomoči. Mnogi radi pomagajo drugim in so prostovoljci. Nekateri črpajo veliko moči za življenje s težavami v duševnem zdravju iz osebne vere.

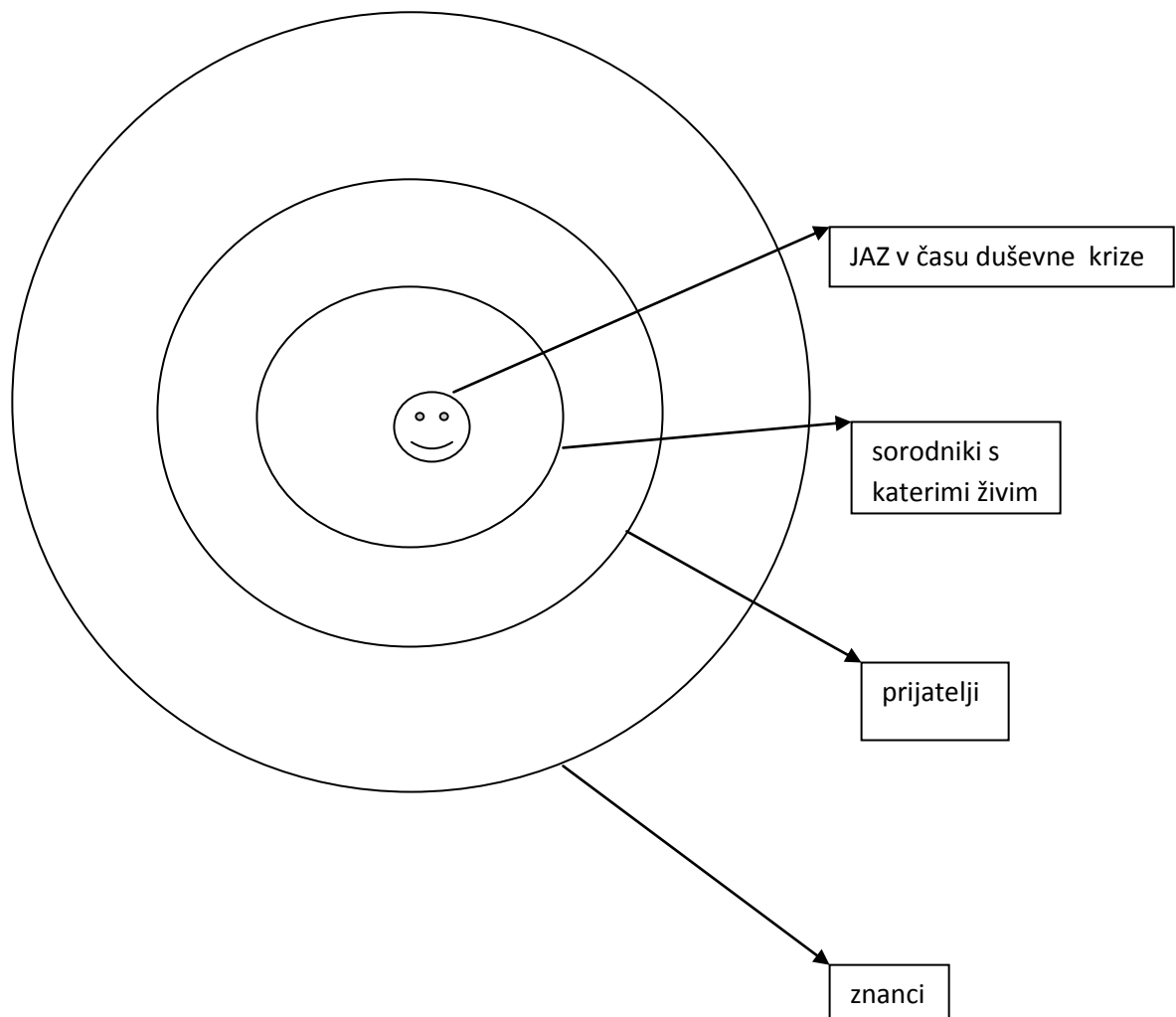
Pri vprašanju o stanovanju in sostanovalcih se bolj osredotočajo na odnose in sostanovalce kot same materialne pogoje bivanja.

Do stigme imajo sicer različen odnos, po večini pa so danes z njo manj obremenjeni, kot so bili sprva, ko so se težave v duševnem zdravju šele pojavile.

## 9.2. Priloga 1: VPRAŠALNIK (polstrukturiran intervju)

### V ČASU DUŠEVNE KRIZE:

1. Ena od prvih večjih in bolj resnih duševnih kriz – opišite po svojih besedah.
2. Socialna mreža: katere osebe so pomagale in katere osebe so vas ovirale na poti okrevanja? Pomagajte si s spodnjo shemo.



3. KAKO so vam pomagali/škodovali/dejanja pomoči opustili ti ljudje v času krize? Kaj bi si vi glede tega želeli? Ali je bila katera oseba prisotna le v času krize?
4. HOSPITALIZACIJA – DA/NE:  
-če DA: kaj dobro, kaj slabo?

-če NE: kaj nadomestilo izkušnjo hospitalizacije. Kaj pri tem dobro, kaj slabo?

**PO DUŠEVNI KRIZI:**

5. Zadovoljstvo z načinom življenja po duševni krizi? Kaj se je spremenilo? Spremembe na boljše/spremembe na slabše?
6. Način preživljanja (materialno)? Želje?
7. Več/manj pomembnih vezi kot pred krizo? Kvaliteta teh vezi? Želje?
8. Kako ste dejavni? Želje?
9. Vaš status: dijak/študent/zaposlen/nezaposlen/upokojen? Želje?
10. Kje in s kom živite? Zadovoljstvo s svojimi sosoživalci? Želje?
11. Vpliv dejstva, da ste preživeli duševno krizo na to, kako vas vidijo drugi? Opažene posledice? Kje se to vidi in kako pozna? Vas to kakorkoli obremenjuje?

### 9.3. Priloga 2: Prepis intervjujev

*Maja Zupančič*

Janez Novak:

Splošne lastnosti: v starosti nad 45 let, univerzitetna izobrazba, zaposlen kot uradnik na ministrstvu, živi skupaj z ženo in z dvema hčerama, zelo dobra materialna preskrbljenost.

Posebnosti: poročen, oče dveh otrok, športnik, prostovoljec.

#### 1. intervju:

*Uvod: Gre torej za diplomu, zadeva je anonimna, kar pomeni, da nihče ne ve, kdo točno je odgovarjal na vsa ta zastavljena vprašanja.*

*Za začetek bi prosila, da bi mi opisal po svojih besedah eno od svojih prvih malo večjih in bolj resnih duševnih kriz, ki si jih prestal.*

<sup>1</sup>Torej jaz sem, kot verjetno veš, prvo večjo težavo doživel takrat, ko smo še služili fantje jugoslovansko vojsko, to je bilo sredi osemdesetih; po srednji šoli, ko sem šel v vojsko povsem na drug konec takratne Jugoslavije in tam mi absolutno ni ugajal', sem kot kar nekaj mojih prijateljev in kolegov pred mano na vsak način skušal priti domov. Nekak sem bolj jehov drugo, tretje in potem sem si izmislil genialen načrt, kako bom prišel domov kot duševno neuravnovešen in sem zadevo izjemno dobro izpeljal. So me tudi po parih tedni izpustili, žal pa sem pravzaprav igral predobro in je dejansko se takrat začela neka moja duševna kriza. Danes jo povezujem z dogodki od otroštva naprej, takrat seveda nisem vedel za kaj gre, ki pa se je po kakšnem mesecu moje svobode, ko sem sredi zime prišel iz vojske, končala v psihiatrični bolnišnici, torej z diagnozo psihoza in takrat manično-depresivna psihoza. Torej današnja bipolarna motnja. Ja.

*Ok, hvala. Zdaj pa me zanima glede teh pomembnih oseb; zanima me, če si pomagaš s to shemo (pokažem shemo), kjer si ti v času duševne krize. Okrog tebe so najprej recimo sorodniki, s katerimi živiš, potem prijatelji, znanci in tako naprej, pa še drugi ljudje, če so bili pomembni v tistem obdobju zate in ste bili v kontaktu. Zanima me, katere so bile tiste osebe, ki so ti pomagale, katere so bile osebe, ki so te na poti okrevanja iz duševne krize ovirale ali če so bile kakšne osebe, ki si od njih nekaj pričakoval, pa tega niso storile, recimo, da bi pričakoval, da bi drugače reagirale, kot so.*

Če začnem kar z družino; jaz sem takrat živel pri <sup>2</sup>očetu in takrat sem se tudi lotil, verjetno spodbujen s tem duševnim stanjem, v katerem sem bil, <sup>3</sup>po več kot desetih letih iskat kje in kako sploh živi moja mama, jo našel in seveda je to na čustveno sliko zelo vplivalo, medtem pa, ko je bil <sup>3</sup>oče, s katerim sva skupaj živela, ena taka zelo redoljubna, trda osebnost, ki pa seveda se je zelo težko odzival na spremembe v mojem čustvovanju in tako naprej. Glede drugih ljudi je bila seveda težava, da so bili vsi moji <sup>2</sup> <sup>3</sup>sodobniki fantje, s katerimi smo bili prijatelji, takrat ravno tako v vojski, torej se nisem mogel na njih upret'. <sup>2</sup> <sup>3</sup>Punce, s katerimi smo bili prijatelji, so se ravno ubadale s 1. letnikom faksa, tako da sem v bistvu zelo padel v luknjo, <sup>2</sup> <sup>3</sup>imel pa sem takrat punco, ki je bila pravzaprav starejša in mi je takrat po hospitalizaciji pomagala. <sup>1</sup>Problem te motnje je tudi, kot vemo, zelo zanimivo spolno življenje, kar se je meni takrat dogajalo izjemno intenzivno. In če danes pomislim, sem takrat recimo v dveh mesecih imel odnosov z nasprotnim spolom približno toliko kot prej in kasneje v celem življenju. Torej je šlo za res intenzivno življenje, ki je seveda vplivalo na zveze, ki so takrat bile in nastajale. In se mi zdi, da tudi to vpliva na to, da človek, ko se znajde v neki psihiatrični bolnišnici, vsaj prvič, ko so



vsi nekoliko zmedeni, ima še določene dodatne težave, ker mora reševati, oziroma morajo po njegovem odhodu reševati še milijon stvari, ki so se napletle v tistem trenutku. To je bilo pravzaprav na tem področju. Zanimivo, da<sup>3</sup> me je hodilo obiskovat par ljudi, če se dejansko spomnim, in to redno, s katerimi ne prej in ne kasneje nismo imeli nobenih večjih stikov; spomnim se<sup>2</sup> ene zelo prijazne dame, pri kateri sem opravljal prakso enkrat v srednji šoli v neki knjižnici, tako da pravzaprav tukaj se mi zelo zanimive stvari spletejo.

*To je zanimivo, ja. Zanima me, zdaj sva si ogledala malo podporne vezi, a pa so bile tudi kakšne konfliktne vezi, recimo, da je nekdo tako reagiral, da si imel občutek, da ti škoduje pri tvoji poti okrevanja?*

No, seveda, pri teh letih se človek najbolj intenzivno ukvarja s starši. <sup>3</sup>In seveda mojemu očetu, ki je neke vrste tehnična inteligenca, so stvari, kot je duševnost, zelo nerazumljive. Zato je tudi to takrat vzelo zelo težko pravzaprav. In seveda tudi v bolnišnico so me zvabili z neke vrste prevaro, da bom končno enkrat v življenju imel svojo sobo. Zato sem tudi podpisal, da grem z veseljem se zdraviti v bolnišnico. <sup>3</sup> In takrat sva z očetom skušala nekaj reševati težave, kaj bistveno pa jih nisva rešila, no. Z mamom, sem jo takrat, kot sem rekel po desetih letih šele prvič spoznal in imava kar v redu stike; sva jih obdržala, drugače pa se stiki s sorodstvom niso bistveno spreminjali; so bili klasični, ko se o nekaterih stvareh, kot je duševna bolezen, kar ne govori in enostavno življenje teče naprej, kot da se nekaj ni zgodilo.

*Kaj pa to, kar si omenjal; te ljudi, ki prej nikoli niso bili v tvojem življenju, si zaradi same situacije morda na novo koga spoznal, pa je potem ostal in ti dajal podporo še naprej, v smislu, da je kaj novega iz tega zraslo?*

Ja, ja, poudarjam še enkrat, da je to res čas... v glavnem <sup>1</sup>pri meni je bila ta psihoza res tista učbeniška in najbolj učbeniška je bila glede zapravljanja in glede nekontroliranega spolnega življenja. In jaz sem takrat spoznal, zelo intimno spoznal, par ljudi, s katerimi sem pravzaprav ohranil stike, čeprav sem takrat imel stalno punco, seveda so se takrat stvari neskončno zapletale in odpletale še nadaljnjih par let, in zanimivo, <sup>2</sup> <sup>3</sup> ena dama, s katero sva se takrat intenzivno družila, je imela očitno nekak posluh tudi za te stvari, ker je danes psihoterapevtka. In pravzaprav se zelo redko vidiva, ampak kadar se, se zelo prijazno srečava in tudi kakšno po elektronski pošti rečeva Tako da ja, <sup>7</sup> <sup>11</sup> mi je tudi iz tistega obdobja ostalo nekaj ljudi. Tudi seveda iz bolnišnice. Čeprav sem se kasneje tem stikom nekako na nek način izogibal iz tega čisto konzervativnega vzroka, ko nekdo kar hoče neko obdobje pozabit in odmetat. In mi je zelo žal, recimo, ena punca me je zelo intenzivno klicala še nekaj let, pa me je blo zmer manj na voljo pravzaprav.

*Kaj pa je bilo potem tisto, ko si začel biti zelo aktiven na DAM-u, kjer sem te tudi jaz spoznala? A si to bolj doživljal kot nekaj, kjer si ti hotel pomagati drugim, pa navezovanje stikov in ali je to sploh kako povezano z dejstvom, da se ti je zgodilo to, kar se je, da si se potem odločil te stike navezovati; a to kaj pomaga tudi tebi?*

Jaz mislim, da je bilo to zelo intenzivno, je bila pa to tudi neke vrste etapa na tej poti. Jaz, če danes pomislim, mislim, da je bilo tako, da so z novimi stiskami kasneje v življenju, jaz sem imel vmes par dokaj neposrečenih let, celo en zakon vmes, potem pa eno zelo srečno zvezo, vsaj zame, ki še danes traja, <sup>1</sup>in mislim, da je bilo rojstvo hčere tisto, ko je spet vse izbruhnilo na dan. En občutek popolne nesposobnosti za neke nove naloge in tukaj, mislim, da sem kar naenkrat, ne vem zakaj, začel iskati nek stik s svojo lastno zgodovino, ki pa sem jo vmes kar namenoma pozabil. Ki sem jo celo, ne bom

rekel, skrival, ampak...<sup>11</sup> ko sem delal na radiu študent nekaj let zelo intenzivno med študijem, sem se kar izogibal temam povezanim z duševnim zdravjem, čeprav je takrat, kot zdajle vidim, ravno ta radio odpiral vprašanja metadona, svobode, od zapiranja bolnišnic in tako, in zanimivo, kako sem se skrival na nek način pred samim sabo. <sup>1</sup>Se mi pa zdi, da je tista stiska ob rojstvu hčere sprožila to, da sem se začel spraševati in da sem na nek način spet v neko manijo enkrat padel, pa sva potem po zakonski krizi z ženo skupaj našla nek način psihiatrične pomoči, ko se je izkazalo, da sem očitno spet hipomaničen in me je ena zelo prijazna in uspešna psihiatrinja brez zdravil postavila na noge; to je bilo cca 2 - 3 leta nazaj. <sup>8</sup>Ukvarjanje s temi temami duševnega zdravja je bilo torej povezano s tem, da sem moral pri sebi nekaj razčistiti. Saj jaz mislim, da je ves ta humanizem deloma egoizem, vsaj jaz zase tako mislim, ne bom pa trdil za druge. Torej, da je bila pomoč drugim evidentno povezana s pomočjo sebi.

*Zanima me glede hospitalizacije; omenil si, da imaš to izkušnjo za sabo; zanima me, kaj ti v tej izkušnji vidiš dobrega in kaj slabega?*

Ja, zdaj seveda razumem, da me takrat enostavno niso smeli pustiti zunaj. <sup>4</sup>Zdaj pa vem tudi, da je bila slovenska psihiatrija, predvsem ljubljanska; torej Polje v sredini osemdesetih let čisti srednji vek. Jaz sem bil recimo tepen na zaprtem oddelku od nekega tehnika zaradi minornih neumnosti. To seveda lahko trdim tudi zato, <sup>1</sup>ker se mi je eno leto za tem manično-psihotična epizoda ponovila, bil pa sem takrat po neki sreči na podlagi družinskih poznanstev <sup>4</sup>sprejet na mladinski oddelek, torej takrat je bilo to tule zraven zaporov na Povšetovi oz. na Poljanskem nasipu, danes pa je ta oddelek na Zaloški; torej čez cesto in so me pravzaprav iz enakega stadija popolnoma neboleče v dveh mesecih spustili na realna tla, tako da sem celo nadaljeval in naredil 1. letnik fakultete, s tem da sem imel sredi tega letnika psihotično epizodo. *Waw, bravo.* <sup>4</sup>Ja, t'ko, da lahko rečem, da je bila ta oficialna psihiatrija sredi osemdesetih ena žalost, zelo zaporniška in moja psihiatrinja trdi, da imam post travmatski stresni sindrom od bivanja v bolnišnici, recimo. *Ja, res bravo, da ti je uspelo narediti letnik v času po epizodi psihoze, ker jaz sem delala 2. letnik po psihozi tri leta. Res super, da ti je glava delala.*

*Si pa morda od koga pričakoval drugačno obliko pomoči oz., si bil razočaran, ko je nekdo neko dejanje pomoči ali podpore opustil; da te ni kakorkoli zaščitil ali ti pomagal?* <sup>1</sup>Mislim, da pri psihotiku je ravno ta težava, da ne more realno pogledati na svet okrog sebe v tistem trenutku. In maničen psihotik se seveda počuti najboljše, kar je možno. In seveda ne potrebuje kakšne bolnišnice, kje pa. In seveda so potem vsa prisilna sredstva in take stvari zelo grozna izkušnja za človeka, ne vem. <sup>4</sup>Meni je bilo izredno hudo, ko sva prvi dan na odprtem oddelku s prijateljem iz takratnih časov iz oddelka, kjer sva bila skupaj zaprta, oba pobegnila. Jasno, edina misel v tistem času je bil beg. In sva potem nekaj brezciljno lutala po Ljubljani, se seveda do popoldneva vsak posebej vrnila v bolnišnico in so njega z malenkostno drugačno diagnozo dali direktno na elektrošoke, mene pa k sreči nikoli. Tako da danes nimam pojma, kaj bi se dogajalo, in glede na takratno diferencialno diagnostiko sem imel lahko samo gluho srečo, da se ni kaj takega zgodilo.

*Sedaj pa nekaj vprašanj o tem času po duševni krizi; zanima me zadovoljstvo s tvojim načinom življenja po krizi; kaj se je spremenilo in katere so spremembe na boljše ter spremembe na slabše?*

Meni se je sicer po tisti prvi hospitalizaciji zgodilo, da sem hodil na neke kontrolne preglede v tistem prvem letu, ali pa sploh ne vem, če sem, ampak kot smo pozneje rekonstruirali, <sup>4</sup>so mene odpustili sredi neke zelo zoprne depresivne faze in sem jaz pol leta preživel doma, večinoma v postelji, ob očetu, ki ni razumel sploh teh stvari, in se mi zdi, da je bilo to grozljivo narobe. Zato se tudi zelo

zavzemam, danes tudi na področju zakonodaje, da bi se ta skrb za po bolnišnično zdravljenje tudi čim bolj, tudi finančno omogočila in nekaj tega se je zdaj začelo dogajati. Torej po prvi epizodi sem pol leta popolnoma brez veze preživel doma, ko bi lahko z nekaj antidepressivi takrat mirno živel naprej. Po drugi epizodi, že prej sem povedal, da druga epizoda je bila bistveno boljša, so me dejansko tako uspeli vključiti nazaj v normalno življenje, da sem mirno naprej hodil na faks. To je bilo res čudežno. <sup>11</sup>In od takrat naprej sem imel s psihiatrijo večinoma to težavo, da sem se je nekako ogibal in da iz čisto konzervativnega razloga nisem želel ne razmišljati in ne komunicirati.

*Prosila bi, da mi na kratko opišeš, kako se preživljaš in če je to v skladu s tvojimi željam, tako recimo čisto materialno.*

Ja, zdaj <sup>6</sup> <sup>9</sup>sem državni uradnik, uspelo mi je diplomirati, <sup>6</sup> zdaj sem že 15 let v državni službi. Ker imam relativno drage hobije; dve hčeri in ženo, pa še s športom se ukvarjam, bi seveda <sup>6</sup>bistveno več denarja zelo prav prišlo, ampak mislim, da sem relativno dobro plačan državni uradnik in nekoliko zraven se ukvarjam tudi s prevajalstvom, da še nekaj dodatnega denarja pride iz tega vira in načeloma <sup>9</sup>sem kar zadovoljen.

*In še enkrat, če se malo vrneva na pomembne vezi z drugimi ljudmi; ali imaš več ali manj teh vezi kot pred tisto krizo in kakšna se ti zdi kvaliteta teh vezi? In ali je vse skupaj v skladu s tvojimi željami?*

<sup>9</sup>Jaz imam to srečo, da živim sedaj relativno daleč stran od območja, ko je človek z duševnim zdravjem obremenjen. <sup>7</sup>In imam večino znancev in prijateljev, ki bodisi sploh ne vedo, da je bilo z mano kaj takega, bodisi to vedo zato, ker jim jaz namerno težim s temi temami in imam družabno in družinsko življenje po moje urejeno tako, kot ga je pametno imeti. <sup>8</sup>Hodim tudi na neko skupinsko obliko psihoterapije, ki mi je v zadnjih treh letih, ob tem, da mi je pobrala kar nekaj denarja, mislim, da tudi objektivno pomagala pri tem, da lažje živim, da so neki kontakti z ljudmi bistveno lažji, kot bi bili brez te izkušnje.

*Zanima me, kako si dejaven in če je to v skladu s tvojimi željami? To, kar počneš.*

Je. Jaz sem zelo intenziven človek in ugotavljam, da <sup>1</sup> mogoče je bilo narobe, da sem se v tem vmesnem obdobju, torej v tistem, ko sem se pred sabo skrival, ob tistih stvareh, ki sem jih tako intenzivno čutil, spraševal, če nisem morda spet bolan; če nisem spet psihotičen, maničen in tako naprej. Ker zdaj ugotavljam, da najboljše delujem, kadar intenzivno delujem na ene štirih področjih hkrati in pravzaprav, če danes razmišljam, sta bili ti dve maniji nekako najbolj intenzivni obdobji v mojem življenju in če bi ju znal pretvoriti v neko energijo, ki ne bi vodila v neko bodisi hospitalizacijo, bodisi v težave v zunanjem življenju, bi to vsaj na športnem področju absolutno z veseljem izkoristil, samo žal tega še ne znam, tako da, ko me boste videli na olimpijadi, takrat boste vedeli, da mi je uspelo.

*Jaz te sicer poznam, ampak, a lahko poveš, s čim se ukvarjaš, kar se športa tiče?*

Ja, <sup>8</sup>ukvarjam se s triatlonom in to z dolgim triatlonom in na teden porabim okrog 15 ur za trening, obenem pa <sup>8</sup>želim biti čim boljši mož in oče in tako dober uradnik, da dobim plačo, tako da je pravzaprav kar intenzivno to življenje.

<sup>10</sup>*Glede tega, s kom živiš, imaš torej svojo družino;, dve hčerki in ženo. Si zadovoljen s tem?*

Zelo.

*Sami živite, a ne?*

Samo še zajca imamo.

*Zanima me vpliv dejstva, da si preživel neko duševno krizo; a to vpliva na to, kako te vidijo drugi in če te to kakorkoli obremenjuje?*

<sup>11</sup>Ne, da bi imel kakorkoli težave s tem; ne. Za službo torej lahko povem, da v skladu s tem, kot rečeno, je 14 let, odkar se mi je hčerka rodila in sem začel res nekoliko odkrivati...<sup>11</sup>To službo pa sem imel že prej in seveda nisem šel razlagati te svoje zgodovine. <sup>11</sup>Pa tudi pri prejšnjih delih in službah tega nisem ekspliciral, zdaj odkar pa sem na tem delovnem mestu in imam že kar nekaj časa isto nadrejeno, pa ona dobro ve, kaj je z mano, ker se mi zdi pametno, da ljudje vedo, kako je; da so čustvena nihanja nekoliko bolj intenzivna kot pri drugih sodelavcih. Ko sem bil imenovan v neko delovno telo prav glede področja duševnega zdravja, se mi je zdelo vredno obvestiti tiste, ki so me imenovali, o tem, da imam tudi sam osebne izkušnje s težavami v duševnem zdravju in da to utegne vplivati na moje delo in ker se ni nihče pritožil, delujem tako, kot delujem.

*Daj povej mi še glede tega, ker vem, da si se udeležil izobraževanj za zastopnika na naši fakulteti, ali to tudi kaj v praksi uporabljaš? S kakšnimi motivi si šel to delat? Ali se ukvarjaš s tem?*

Pravzaprav ne, mislim, da je ministrstvo za delo, ki vodi te zastopnike po moje da narobe bralo ta zakon in je formaliziralo to zadevo tako, kot da so to ljudje, ki opravljajo to delo kot popoldansko obrt. Meni pa se to ne zdi prav, ker bi moral biti tak zastopnik vedno dosegljiv in bi moral delati samo to. Ne more pa biti to gospa, ki dela na centru za socialno delo, ampak zdaj tako pač je. Zato se potem nisem odločil, da bi se tega lotil in enostavno na tej formalni ravni se zadnje čase ne ukvarjam z duševnim zdravjem. <sup>8</sup>Delam pa kot prostovoljec v neki manjši organizaciji in moje prostovoljstvo je to, da hodim obiskovati neko osebo, ki ima relativno velike težave in ji na nek način pomagam pri vsakdanjem življenju. To se mi zdi kar pametno, čeprav ni na neki strukturni ravni, mislim pa, da naredim več dobrega, kot če bi čeblljal tako ali drugače. Poskušam nekaj tudi preko službe sistemsko urediti, ampak za enkrat ni kakih dobrih rezultatov.

*O.k., to je to. ☺ Hvala lepa!*

Maja Zupančič

Angelca Kovač:

Splošne lastnosti: starost nad 30 let, nedokončana osnovna šola, upokojena, živi v socialnem zavodu, materialna preskrbljenost nezadovoljiva.

Posebnosti: trenutno živi v zavodu Hrastovec, sicer doma pri starših, želi nadaljevati šolanje, rada piše (sestavlja pesmi in avtobiografijo), rada poje, rada pomaga in uči druge ljudi (npr. uporabljati internet, itd.), rada teče, se sprehaja, loti se marsikatero zaposlitve (je zelo praktična, ni se ji težko lotiti tudi česa novega).

## 2. intervju:

*Uvod: Odgovore na naslednja vprašanja, ki jih bom postavila, potrebujem za svojo diplomu. Pogovor bo potekal v obliki nekih zgodb, ki jih ti poveš, je pa vsa zadeva anonimna in ne bo iz napisanega razvidno, kdo je odgovarjal. Posnetek pa bom po tem, ko ga napišem, izbrisala.*

To zagotavljaš, ne?

*Definitivno.*

O.k..

*Prosila bi, da bi mi po svojih besedah opisala eno od prvih in bolj resnih duševnih kriz, kdaj se je zgodilo in v kakšni situaciji si ti takrat bila, a si se šolala? In kaj se je v bistvu zgodilo?*

Lahko. Jaz sem bila na primer v strelskem društvu, kjer <sup>1</sup>sem jaz doma naredila eno napako, a ne, pa me mama tisti dan ni pustila, da bi šla v strelsko društvo in mi je dala to kazen, da ne bom šla. Pol sem pa jaz pobegnila od doma, pa nisem šla v tisto strelsko društvo, <sup>1</sup>sem šla pa na vlak in sem se v Trbovljah ustavila...z avtobusom al' z vlakom sem šla, pojma nimam. In vem, da <sup>1</sup>sem prišla do ene ulice, pa da so me prijeli štirje moški. Nisem videla, kdo je to, ker je bila tema, zamaskirani so bili, pa tudi ne vem, kakšni so bili. In so mi...<sup>1</sup>in pol se ne spomnim več, na kar sem jaz obležala pred enim blokom, pred enim vrati; to mi je govorila mama...in oče; pred enim vrati sem ležala <sup>1</sup>in da so me peljali v bolnico in vse to, naredili test pa to in so zagotavljali, da nisem bila nič pijana, nič drogirana, da je to pač samo ena prigoda, da je zdaj prišla D. v bolnico, a ne. To je bilo to. Potem je bilo tisto leto mir, ampak jaz sem se še vedno sekirala, zakaj sem jaz takrat, ko se nisem spomnila, zakaj sem jaz pravzaprav pristala v bolnici. No in jaz ne vem, pa mi ni noben hotel povedat', niti mama, niti oče, noben mi ni hotel povedati. Sta pa oba z mamom trdila, ko so test naredili meni na vodi takoj, ko sem prišla, da ni bil pozitiven. Je bil pozitiven test na droge, samo so kontra naredili, kot da ne bodo verjeli, ker sem bila še tako mlada, da ne bodo staršev obremenjevali še s tem in so potem sporočili, da je negativen. <sup>1</sup>Sem pa šla prvič k psihiatru; to je bil doktor H., in ni rekel nič men' in mi je dal tri kapljice Haldola. In potem sem en peti razred zelo, zelo težko izdelala, ker sem imela te kapljice, a ne. Sem zapustila vso družbo, vse sovrstnike. Vse, ki sem jih imela najraje, sem zapustila pa ne vem no...

*A takrat si šla potem v zavod?*

Ne, a veš kaj je bilo, <sup>1 4</sup>mene so potem tam v šestem razredu, ko sem te Marelete požrla; te tablete,... vem, da sem šla potem še enkrat v bolnico Trbovlje, tam sem pa tri dni skupaj spala.

*To je bila osnovna šola?*

Osnovna šola, ja. <sup>1 4</sup>Tri dni sem spala ko ubita, ne, ker sem pojedla celo škatlo Merelet tablet, ki so jih takrat dajali za otroke, ne. <sup>4</sup>No in potem sem bila 14 dni v splošni bolnici na otroškem oddelku, potem so me pa dali na pedo-psihiatrično kliniko v Ljubljano zapret na Vrazov trg 1. Tam sem dobila pa višjo dozo teh Marelet tablet in so se pač odločili, da nisem več sposobna normalno v šolo hodit, ko so mi neke teste delali, psihološke, in je ena dohtarca predlagala, da bi šla jaz v Zavod Planina. In takrat so me potem dali tja.

*Zdaj si kar nekaj stvari povedala, me pa zdaj zanimajo ti ljudje; pomembni drugi. Omenjala si, da si imela v začetku družbo, potem pa, ko se je ta prva kriza zgodila, da si izgubila stike s to družbo. A si se sama umaknila, a so te izločili, kako je to bilo?*

<sup>1</sup>Sama sem se umaknila, nisem hotela več ven it.

*Kaj pa je bilo; a si bila zelo žalostna, a si imela strah pred družbo?*

<sup>1</sup>Strah pred ljudmi sem imela.

*No zdaj pa me zanima: ko se je zgodila ta prva kriza, če pogledaš to shemo (pokažem shemo in jo razložim), katere so bile tiste pomembne osebe takrat, ki so bile ob tebi, in kako so se odzvale na to, kar se je zgodilo: so ti pomagale, a so te kakšne osebe tudi ovirale, to me zanima.*

<sup>1</sup>Jaz sem bolj sama prebolevala to krizo s tem, da sem se zaprla v sobo in sem bila sama.

*Kako pa sta se recimo <sup>1</sup>starša na to odzvala?*

<sup>2</sup>Sta bila pa zelo kritična in zelo jih je bilo strah. Ker jaz sem bila taka nepredvidljiva, a ne. <sup>2</sup>Starši me tudi niso znali podpreti, ker ni bil noben usposobljen za to. Edino oče nekako, <sup>1</sup><sup>2</sup>starejša sestra je rekla, da se samo delam, ta <sup>2 3</sup>srednja sestra je tudi rekla, da se samo delam, <sup>1</sup>noben ni razumel mojega duševnega zdravja, tako da sem si samo jaz pomagala s tem, da sem znorela, da so me hospitalizirali na Polje.

*Si imela kakšno prijateljico/prijatelja takrat, ki ti je stal ob strani?*

Ne.

*Zdaj si omenila vse tiste ljudi, ki jih vsak dan srečuješ; mamo, očeta, sestri, a pa je morda v času tvoje krize, te prve bolj resne, prišla v tvoje življenje kakšna oseba, ki ni bila prej nikoli v*

*tvojem življenju prisotna, pa je potem prišla in ti stala ob strani? A se koga spomniš, da bi ti pomagal takrat?*

Ne.

*Ali je bil pa še kdo, za katerega bi danes lahko rekla, da ti je škodoval v tistem času?*

<sup>3</sup>Ja, jaz vem, da sem bila velikokrat po psihiatrijah zaradi mame moje. Ker ni hotela razumet'. Jaz sem 100x rekla: »Pa pusti očija pri miru, ker rad kak pir spije,« pa skoz' se kregata, čist' skoz' se kregata. Potem <sup>3</sup>pa ona znori, pa midva z očitom sva skupi, nas nadere, par dni ne govori z njim in ona je bila pri meni čisto vsako hospitalizacijo pred letom 2000, razen dveh, je bila kriva, da sem šla noter na psihiatrijo.

*A poklicala je rešilca al' kaj?*

Ne, <sup>3</sup>ona je kriva, razburila me je.

*Ko sva ravno pri hospitalizaciji, me zanima, kaj misliš, da je bilo dobrega pri tej izkušnji, da si bila notri in kaj je bilo slabega?*

<sup>4</sup>Ja vidim te uslužbence, kako se trudijo do pacientov.

*A je bila med temi uslužbenci katera podporna oseba zate v času krize?*

Ja <sup>2 3</sup>na E4 dela N., to je bila medicinska sestra, ki mi je bila kot sestra. Pomagala mi je s pogovorom.

*Ali je bilo pri hospitalizaciji tudi kaj slabega?*

<sup>4</sup>Ja, je bilo...ampak to ne bi rada razlagala... (*padla v jok*)

*Ni treba, ni treba. (sva prekinili malo pogovor, sem jo potolažila in sva pozneje nadaljevali).*

<sup>4</sup>Ne bi rada govorila o tem, ampak šlo je od spolne zlorabe pa do fizičnega nasilja, tako med pacienti samimi, pa tudi iz strani osebja.

*Oh my God! No, zdaj pa me zanima, če si v času krize od koga pričakovala več pomoči, pa tega ni bilo?*

<sup>3</sup>Meni je stal ob strani samo oče, ki se je dve leti matral za mojo invalidnino, da sem jo dobila. Dve leti je po sodišču hodil.

<sup>3</sup>Mene je tudi to obremenjevalo, ker sem morala ves čas ali k <sup>1</sup>psihiatru, al' psihologu, al' k pedagoginji, ali k diplomirani socialni delavki, sam res sem morala vse povsod hodit, men' je bilo to preveč tega. Ko sem šla nazadnje k psihologinji test delat, ga sploh nisem mogla do konca naredit'. <sup>7</sup>Ker jest, če začnem eno stvar delat in zdaj vem, da bi mi uspelo to narest', ker imam starša, ki mi stojita ob strani in vem, da če ne bo več tako, kot je bilo prej, tudi sestra

me večkrat pokliče, ki mi je prva rekla, naj grem v Hrastovec na odvajanje od Akinetonov in sem ji bila hvaležna za to.

*Če gledava zdaj ta čas, ki je sedaj po krizi, katere so po tvojem mnenju spremembe na boljše in katere spremembe na slabše?*

<sup>5</sup>Po moje mi gre na boljše zdaj bolj kot nazaj. Na boljše gre, ker jaz sem se enostavno odvadla od tega Akinetona, ki sem ga jemala kot bonbončke v Polju, jaz sem prišla na eno stran, ko sem začela razumevat, da moram pač nehat' s temi tabletami, temi uspavali, temi narkotiki in sem rekla, nič, se bom jaz pobrala, jaz sem še mlada, sestra mi je prva rekla, naj grem sem (V zavod Hrastovec na odvajanje od akinetonov), a ne. To je bila v redu odločitev.

*Zanima me tvoj način preživljanja in želje; na kak način se ti preživljaš?*

Meni se je spremenilo v zadnjem času zelo veliko. Tu (v Hrastovcu) imam recimo žepnino 45 €, jaz jo imam največ, ker drugi nimajo toliko. Ampak res, spremenilo se je pa to, da so zdaj še očetu vzeli denar za pomoč in postrežbo, in zdaj računam, da bo oče, ko bom doma, dobil okrog 68€ za hrano. Zdaj ne vem, kako bo takrat, če me bodo odpustili iz zavoda, ali dobim jaz invalidnino nazaj, ali bom dobila šele potem, ko bom ene pol leta doma. Materialno bo boljše, ker oče res skbi za mene, zdravila mi daje, toliko je naredil zame v življenju, kot zame nihče ni naredil v življenju.

*Se pravi, si želiš it zdaj domov, da bi materialno vsi skupaj lahko bolje shajali?*

<sup>10</sup>Tako. Vsi skupaj bi bolje živeli materialno. Pa da bi lahko imeli za kako položnico, pa za hrano.

*Aja zato, ker zdaj zavod vse pobere?*

Ja. <sup>6</sup>Zdaj zavod vse pobere, pa še občina mora dat' zraven.

*Prej si mi omenila, da zavodsko življenje bolj prenašaš, kot npr. na psihiatriji.*

<sup>4</sup>Seveda, se tudi bolj preživljam, poglej, ne vem Maja, poglej, jaz, kadar sem v hudi stiski, pa grem v Polje, me takoj kateri preveč zavede. Jaz sem imela izkušnje s tem in še nisem prebolela.

*Se pravi, v zavodu se počutiš bolj varno, kadar imaš krizo?*

Tako. <sup>10</sup>V zavod lahko grem, kadar hočem in kadar hočem lahko grem ven.

*Zanima me, ali imaš zdaj več ali manj prijateljev kot pred krizo?*

<sup>7</sup>Seveda imam več prijateljev.



*Kako se ti pa zdi, kakšni so ti odnosi, si zadovoljna z njimi?*

<sup>7</sup>Veš kaj, so ljudje, ki imajo enake bolezni kot jaz, eni so malo boljši, drugi malo slabši...

*A to govoriš zdaj o zavodu?*

Ja.

*Kaj pa na splošno, ne mislim le v zavodu, ali imaš v zadnjem času več prijateljev, ki z njimi vzdržuješ stike?*

<sup>7</sup>Ja, so, sam ne na tak način, da bi imela res tko na izy, da bi imela res dobre kolegice...

*A imaš stike tudi izven zavoda?*

<sup>7</sup>Ja, tebe. ☺

*No, jest mam tud tebe, mi je tud' to pomembno. ☺*

<sup>7</sup>Jaz pa včasih M. še pokličem.

*Kaj pa J.?*

Ne, J. pa ne, on je pa politik, veš. ☺

*Ja, on je poseben. ☺*

*Zanima me, na kakšen način si dejavna, kaj rada počneš in kakšne želje imaš, kaj bi rada počela?*

<sup>8</sup>Jaz imam zelo veliko želja, ki si jih ne morem uresničiti, ampak če bom imela sestanek jutri, da bi mi še izven zavoda nudili kako <sup>6</sup>delo, tu na vrtu, pa mi bodo pač ure pisali, da bom dopoldne na vrtu preko delovne terapije, 1,38 €/ uro bi dobila plačano, pa potem še v računalniški sobi mam pol ure zapisane, ko usposabljam druge, da znajo na google pridet, in še na oddelku imam pol ure čiščenja poda zvečer. Je pa rekla danes vrtnarka, da eno žensko bi pa še moral met za predelovat. Jaz sem pa omenila na prejšnjem timu in so rekli, da se bomo v petek vse zmenili, kdaj boš ti lahko začela na vrtu delat'.

*Vidiš, pa to je tudi gibanje, ko si rekla, da si se zredila in bi rada shujšala.*

<sup>8</sup>Ja, bi rada shujšala, sam dobr', s tem ne bom tako veliko shujšala, a ne.

*Torej ta dela, ki jih delaš, dobiš kaj plačana?*

<sup>6</sup>Ja 1,38€ je na uro. Jaz sem zadovoljna.

*Za čike, a ne?*

Ja dobr' je, za čike ali pa še za kako sadno kupo. Saj pride.

*Pridna si ful. Veš kaj me zanima; kakšen je tvoj status glede na to, da imaš invalidnino?*

<sup>9</sup>Imam status invalida.

*Kje in s kom živiš? Si mi za trenutno omenila Hrastovec.*

Ja.

*Kako si pa kaj zadovoljna s svojimi sosoživalci in kakšne imaš želje?*

<sup>10</sup>Veliko sosoživalcev je v redu, nekateri niso v redu, drugi so, ampak jaz se sploh z nobenim nimam kaj pogovarjat. So pa ljudje zunaj zavoda, sosedje, ki so malo bolj prijetnejši, ki se ne tepejo in je pa problem, ker travo žgejo in se samo sprašuješ, kdaj se bo vnel kak požar, ampak zdaj bom jaz zunaj na vrtu delala in se trava ne bo več žgala.

*Kakšne imaš pa želje, kje bi rada živela?*

<sup>10</sup>Najbolj pa imam željo, da grem k svojim staršem nazaj domov.

*In imaš to možnost?*

Imam možnost. (Jok.)

*Saj boš šla, boš vid'la. Rekla si mi, da čakaš junija, ko boš imela zastonj prevoz tvojih stvari, če bo pa kriza, boš šla pa že prej, ane, pokličeš sestro, pa te pride z avtom iskat, ane?*

Ja.

*Samo še to: ali imaš občutek, da dejstvo, da imaš za sabo neko duševno krizo, vpliva na to, kako te vidijo drugi in ali te to kakorkoli bremeni?*

<sup>11</sup>Ne, jaz lahko vsakemu v obraz rečem, da sem duševni bolnik. Pa me ne briga, kaj reče.

*In nimaš občutka, da bi te kdo kje omejeval?*

Ne, sej mu ne bo ratal'.

*Ker si močna, a ne?*

<sup>11</sup>Močna sem. Jaz bi mu rekla, sej tebe tudi čaka morda še enkrat.

*Kdo ve, a ne?*

Ja, kdo ve.

*Pred življenjem smo vsi ranljivi, a ne?*

Tako, tako.

*Torej si postala, če ne drugo, v vseh teh letih pa zelo močna, a ne?*

Ja, to pa sem.

*Ej, če so tebe dali v zavod z razlogom, da si preobčutljiva, potem lahko samo to rečem, da si danes hudičevo močna, da daš v red cel zavod tistih tipov tam.*

<sup>10</sup>Ja, jaz mam s temi bolniki posebno vez, veš, in jim samo rečem: »Če mi ne boš dal mir, te bom tok na gobec, nisem jaz zastonj 19 let tekvando trenirala.« In se umakne.

*Pa si res to trenirala?*

Ne, hehe.

*Hehe, in oni verjamejo, a ne?*

Ja.

*Hehe, hvala, to je vse.*

Maja Zupančič

Marjeta Kogoj:

Splošne lastnosti: starost nad 30 let, dokončana srednja šola, v procesu poklicne rehabilitacije, živi pri starših skupaj z bratom in s svojim fantom, materialno stanje zadovoljivo.

Posebnosti: okreva po prometni nesreči, umetniško zelo izrazna (poje, piše, pleše in tudi likovno ustvarja), rada ima živali.

### 3. intervju:

*Uvod: Raziskava, ki jo bom izvedla na podlagi tega vprašalnika in tvojih odgovorov, bo potekala za potrebe moje diplomske naloge. Postavila ti bom nekaj vprašanj in vsa zadeva bo anonimna, kar pomeni, da nihče ne bo vedel, kdo je odgovarjal. Ko to, kar posnameva, natipkam, posnetek izbrišem.*

Aha, prav.

*Prosila bi te, da bi mi na kratko po svojih besedah opisala eno svojih prvih bolj resnih duševnih kriz.*

Ja, lahko povem. Zdaj sem se ravno spomnila...<sup>1</sup>jaz sem dolgoletni bolnik, po moje, da sem se že rodila z boleznijo. Zato ker...ne bom mogoče zdaj ravno to razlagala, <sup>1</sup>se pa spomnim, da sem v času najstništva pisala en dnevnik in se spomnim, da sem imela že takrat obdobja, recimo, da sem pisala pač dnevnik. Potem sem pa nehala in sem kar pol leta pustila in sem si mislila takrat, ko sem toliko k sebi prišla, da sem si mislila, pa kaj sploh to pišem, kaj bluzim in sem kot da padla v čist' eno drugo sfero in sem se tako dobro počutila in vse in ko sem spet čez pol leta prišla v depresijo, sem spet zapisovala tiste občutke notr', recimo, to je bilo pri 12-ih. In jaz sem notri že takrat pisala, da bi se ubila, pa te ljubosumne fore, pa take stvari, ki sploh niso bile realne in to sem si jaz zapisovala v en dnevnik in to sem ful skrivala, da ne bi ja kdo našel, a ne. In potem se spomnim, tako enkrat je pa mami, ko sem prišla domov, bila do mene, neki, kaj pa, Marjeta, ti pišeš. Sem pa rekla, kaj pa je. <sup>1</sup> Sem pa videla, da je dnevnik brala in mi je rekla kasneje, da ni mogla verjeti, da sem to jaz napisala. Nekih resnejših težav, če tako povzamem, jaz sem jih imela že v osnovni šoli, ampak to ne tako, kot jih imajo vsi otroci, ampak <sup>1</sup>ful sem imela veliko tremo. To se mi je potem v srednji šoli tudi zgodilo tako, ko sem bežala iz razreda, da sem okrog padla potem v wc-ju in so me potem malo k sebi dajal'. Kot resnejšo krizo bi pa jaz omenila mogoče potem ravno v tem obdobju, ko sem rekla, da sem okrog padla. Jaz sem takrat začela rat'vat. Ali pa leto kasneje, <sup>1</sup>ko sem začela depresivna rat'vat, nisem v obdobju osmih mesecev skoraj nič spala, a ne. Ampak če bi jaz takrat že vedela, da je to bolezen, bi že takrat kaj ukrepala, ampak nisem in sem trpela in tisti primer, mislim, da bi bil že kar dost nujen za zdraviti in pač sem trpela do svojega 21. leta, ko sem šla potem drugič k psihiatru. Prvič sem šla pa pri 16. letu, ker sem takrat padla okrog v wc-ju in je šlo tako po vrsti, da bomo vsi neki vprašani in mene je trema tako čisto paf naredila, da sem ven iz razreda letela in sem potem v wc-ju skup padla in sta me tam dve sošolki le prepričali, da sem šla k psihiatru. Takrat sem ene dva meseca ena zdravila jedla in

sem bila nekaj časa bolje, moram pa reči, da sem se sama kot da zdravila in sem iskala nek vir, da se umirim in se sprostim. In to so bile prej ene cigarete, kasneje sem pa tudi prešaltala na travo, priznam, ki pa je mogoče res bilo v božjem načrtu, da ni to zame, ker je ravno takrat policija našla tiste moje, k' sem mela, zasaditve in da potem tist' je šlo mimo mene. Je pa res bila bolj resna tale stvar, ko sem bila prvič 8 mesecev brez spanja, to je pa že dost' resna stvar.

*To, kar govoriš, me spominja nase; pri 16-ih ena taka depresivna kriza, pri 21-ih pa ena huda manija.*

Ne, pri meni ni bila manija.

*Kaj pa je bilo?*

Ja to je bilo še v srednji šoli, ko nisem spala, ja, potem sem pa to nekako prebrodila, tudi tisto maturo in to sem, kolikor sem mogla pač, naredila, videla pa sem, ker <sup>8</sup>sem imela željo pač, da bi šla na faks, da so me tista matura in izpiti toliko zdelal, ampak res ful, ful, da sem videla in doma so videli, da žal jaz, kljub temu, da bi se morda lahko naučila in bila sposobna za faks, zaradi psihe ne bom, a ne. Ampak potem sem se jaz enstavno, ko je bilo konec šole, ful oddahnila. Sledila potem je pa služba, tiste prve, kar pa je bilo zame vseeno dosti lažje in manj naporno, kot pa šola.

*Zdaj me pa zanima, katere so bile tiste pomembne osebe v tvojem življenju, ki so ti na poti okrevanja pomagale. Ali si imela občutek, da te je katera oseba tudi ovirala in ali si od kakšne osebe pričakovala kakšno drugačno pomoč, pa da ti je pač ni ponudila? Če si pomagava s to shemo (pokažem shemo in jo razložim)...*

<sup>1</sup>Ja zdaj to prvo krizo, v katero sem padla, je bilo mogoče čisto drugače, kot zdaj. To pa tudi zato, ker sem se, in sama in ožji sorodniki okrog mene, posvetovala o tej bolezni in smo vsi zelo zdaj že osveščeni. Prej je bilo pa to, lahko rečem, čisto drugače. Tudi sama sebe sem dojemala čisto drugače, nisem sploh vedela, da je to bolezen. Velikokrat sem se imela kot, da sem prekleta. Da se z mano take čudne stvari dogajajo, kot da sem prekleta, o tem sem se tudi včasih z mami pogovarjala, drugače pa je bilo različno. V eni od teh kriz je bilo tudi tako, ker z <sup>2</sup> <sup>3</sup>očetom sem imela jaz od domačih drugače največ problemov, je bilo pač tako, da oče to ni razumel kot bolezen in je bilo tudi tako, da ko sem bila recimo depresivna in je značilno takrat, da si bolj utrujen in vse, a ne, in takrat nisem mogla delat', on je pa pač mislil, da sem tolk' lena. In jaz sem pač dosti preležala eno obdobje, pol leta recimo, sem bila v postelji kot invalid. In on je takrat sploh čist' norel in se spomnim, da enkrat je tudi zaradi tega prišlo do tega, da mi <sup>3</sup>je oče rekel, da sem totalni lenuh in naj si najdem že službo, jaz sem mogoče govorila, da ne morem, on pa je to čisto preslišal in ni razumel sploh in je rekel, da sem lena in takrat je prišlo do tega, da sem jest za enih pet dni, kako bi rekla, zgasnla od doma. In potem so me malo iskali. Zelo žalostno je tudi, da smo imeli zaradi tega, ker sem imela jaz včasih svoje izpade,<sup>3</sup> da je pač oče kot oče, zato ker sem se jaz toliko odgovarjala, pa tok se bunila, pa kozarce metala in norela, in me je hotel umiriti in mi je dal klofuto. Pa več klofut,

kokr koli že pač, in je bila tudi policija že tukaj, to me je malo sram govorit', ampak je tudi do tega prišlo že.

*Oče te je malo oviral na poti okrevanja, ker ni znal reagirati in razumeti, al' kako?*

Ja me je oviral, pa saj tudi brat me ni razumel in mislim, da me tudi še ne. <sup>3</sup>Drugače lahko pa vsekakor rečem in visoko na prvem mestu mi je bila pa v oporo <sup>2</sup>mama. Tudi takrat, ko ni vedela za bolezen, in kako pač je prav ali ni prav, mi je na vsak način stala ob strani, kakor je pač mogla.

*To je torej tvoja družina, s katero živiš. Zanima pa me še, če so se kateri drugi ljudje v tvojem življenju pojavili v času krize, ali da so bili že prej tam, recimo, kako je s prijatelji ali znanci? Ali je pa mogoče v času krize zraslo kako novo prijateljstvo? Se je morda pojavila kaka oseba, ki ni bila prisotna v tvojem življenju prej, pa se je takrat pojavila in ali ti je potem ostala? Skratka, vse to me zanima.*

Ne, jaz lahko rečem, da sem ravno takrat stike izgubila. To me je tudi kar dost' potolklo, a ne. Imela sem <sup>2</sup> <sup>3</sup>neko prijateljico iz srednje šole, za katero sem mislila, da sva res bile takrat ful dobre prijateljice, sem takrat mislila, ampak ona je čisto drugače sprejemala to mojo bolezen, čisto na svoj način, in ko je prišlo do tistega, kar bi kot da morala jaz narediti, jaz nisem nekako mogla, in potem je zaradi tega tudi najino prijateljstvo po recimo 7 letih izginilo. Bilo je pa tudi kar nekaj zvez, ko <sup>3</sup>ravno takrat, ko bi me moral nekdo razumeti, me ni, v glavnem <sup>2</sup> <sup>3</sup>fantje so, kako naj rečem, »popušili«, v narekovaju rečeno. Ne, nimam ravno ne vem koliko takih izkušenj, da bi se ravno takrat kako prijateljstvo porajalo, edino v bolnici, kjer smo bili bolj sotrpini, tam pa mogoče res sem s kom postala prijateljica. Drugače pa nisem jaz, da bi v tistem času kake prijatelje pridobila; nisem na žalost nikoli imela prijatelja, da bi ravno takrat koga obdržala ali da bi mi ravno takrat kdo stal ob strani. Mogoče ta prijateljica iz srednje šole nekako mi je bila, ampak čez čas sem videla, <sup>3</sup>da ji je šlo to moje obnašanje že na živce in potem sva šli tudi vsaka po svoje.

*Razumem, so bili potem najbolj sorodniki tisti, ki so ti nekako stali ob strani?*

Ja, domači. <sup>1</sup>Ker jaz sem bila tudi taka, mogoče sem se mal' premal' družila in hodila ven. Sem se kar bolj zapirala vase. Bolj tako je to izgledalo pri meni.

*Aha, se pravi, si se malo izolirala od drugih. Ja. To poznam, sem se tudi sama v času kriz dvakrat umaknila pred drugimi.*

*Zdaj pa me zanima še tvoja izkušnja hospitalizacije, za katero si mi omenila že večkrat, da si jo imela za sabo. Zanima me, ali je kakšna zadeva, za katero misliš, da je bila pri tej izkušnji, da si bila v bolnici, dobra in kaj je bilo recimo slabo pri tem?*

<sup>4</sup>Ja, sigurno leta 2002, ko sem prvič šla v Polje, lahko rečem, da je bil takrat čisto drugačen pristop do pacientov, kot tudi način zdravljenja, kot zdaj. Recimo lansko leto 2010. Recimo,

jaz sem šla leta 2002 tja zaradi samomorilnosti in na koncu je tako ven izpadlo, da sem bila manična, res se mi je zdelo takrat, tudi ena zdravnica mi je rekla, ko sem jaz še hotela tam biti, pa je rekla, da to pa ni hotel. Ampak takrat sem jaz imela čisto normalne, čisto v redu poglede na bolnico in se mi je zdelo stvar dokaj taka, kot mora biti. Lahko tudi pohvalim leta 2008, ko sem bila na KOMZ-u, tam so se zelo ukvarjali s pacientom, tam mi je bilo tudi zelo všeč. <sup>4</sup>Ne bi pa pohvalila lanskoletnega bivanja v bolnici v Polju, ki je bilo pa za moje pojme...dobro, res da je bila taka situacija, da se mi je zdelo že zaradi tega katastrofalna, ampak tudi odnosi so bili totalno katastrofalni, recimo, če par primerov povem...Ko si nisem pač mogla sama umit glave, se delno tega spomnim, kako me je kar ena sestra lasala. In za konec, ko so me moji starši prišli na obisk pogledat, so mislili, da ravno tista sestra za mene ful dobro skrbi in so ravno njej dali sveže gobe. Sem si mislila, kako imajo taki ljudje v življenju srečo, mislim srečo...Ne samo to, spomnim se tudi recimo, ko mi je prišel prijatelj na obisk pogledat, so tam pripeljali enega pacienta v tisti prostor, kjer se notri zbirajo sestre, pa to, in so se dobesedno norca iz njega delali, kokr da naj, v bistvu bil je zelo bogi, ampak njega so res, kako bi rekla, so se norčevali iz njega, kokr da naj eno poljubi, pa neki tko. In potem je moj prijatelj, ne bom rekla znorel, ampak zdelo se mu je zelo grdo, kaj z njim počnejo in je rekel: »Kaj pa vi delate s tem človekom?« In so rekli njemu: »Mi že vemo, kaj delamo.«

*A so to rekli tam zaposleni?*

Ja zaposleni.

*A res?*

Ja, res.

*To so bili tehniki zdravstvene nege, al' kako?*

Ja, to so bili oni.

Se pa spomnim gor, zadnjih 14 dni, ki se jih bolj spomnim,...<sup>4</sup>recimo, ko sem bila na KOMZ-u, pa so pripeljali hrano, ki so jo vozili iz Polja, ampak zmeri so jo pripeljali ob uri. Nikol niso zamujali, mogoče največ 5 minut. <sup>4</sup>Tukaj v Polju je bilo pa porazno. Malce so zamujale, al' pa karkoli, tudi po pol ure in so nam pripeljali tudi čisto hladne in imela sem občutek, kot da si mislijo, na jejte, če hočete, kot ene pomije, tam je bilo čisto hladno in čisto neokusno. <sup>4</sup>Tudi lahko rečem, ne bom ravno imenovala, ampak odnos psihiatra do pacienta se mi je zdel malo ignorantski, kar, ko smo imeli na skupinah javno vizito, kjer je vsak nekaj povedal, in spomnim se, da je veliko pacientov imelo zelo strašne stranske učinke, in so pripovedovali to zdravniku, in zdravnik se temu ni nič kaj posebno posvetil. Ignorantsko je bilo, vse se mi je zdelo tako neprofesionalno, neangažirano, nezainteresirano, da sem imela občutek, da nas imajo tam za ene bebčke.

*Se pravi, niso nič prilagajali terapije z zdravili glede na to, kako se človek nanjo odzove in kako se počuti?*

Prilagajali mogoče so tudi, ampak tisto, da bi pa se kaj s kom posebej posvetovali ali pa, ko je kakšen imel res kakšno hudo težavo, so ga pa kar malo ignorirali pa tako. Ne, ni se mi zdelo tisto prav, tisti odnos do pacienta sigurno ni bil tak, kot bi moral biti.

*O.k., zdaj bova poglavje z duševnimi krizami malo pustili za sabo in bova pogledali ta čas zdaj, ki je, pa me zanima tvoje zadovoljstvo s tvojim načinom življenja zdaj, po vseh teh krizah. Kaj se je spremenilo in katere se ti zdijo spremembe na boljše in spremembe na slabše?*

<sup>5</sup>Zdaj se mi zdi po tem letu, ko sem imela prometno nesrečo (lani, julija), da imam čisto neko drugo življenje. Kot spremembo na boljše lahko omenim to, <sup>7</sup>da mi je zelo ob strani stal, in mi še stoji, ta sedanji fant, ki me je tudi obiskoval skoraj vsak dan in mi je bil zlo v oporo. Ja, glede zdravja te zanima, <sup>5</sup>zdaj kaj je boljše...dobro, bom najprej, kaj je slabše; ne vem, kako bi to opisala, ampak ful me dajejo kokr eni...kokr, da me ena višja sila zeza. Mal se hecno sliši, mal je tudi težko za razumeti, ampak to bom rekla, da če imaš prometno nesrečo pri duševnih težavah, da potem se to zna še malo bolj zakomplicirati. Kako me zdaj to daje: ful imam religioznih strahov, takih strahov, ki včasih mi ne bi niti na pamet prišli, ali pa bi prišli, samo včasih bi taki strahovi take narave...take stvari te morijo in tudi v bistvu se dogajajo, ki če ti en govori tako, kot jaz zdaj tebi, se ti to zdi mal čudno. Tudi meni bi se zdelo pred nesrečo to čudno, če bi mi kdo govoril. Recimo se mi dogajajo stvari: jaz razločno slišim, in to se mi dogaja še zdaj, pa je že eno leto od tega, recimo jaz dobro slišim, če nekdo iz avtom pride domov, ali nekdo iz spodnjih prostorov gre navzgor, hojo, vse razločno slišim, ampak fora je v tem, ker se pol na tej poti, ki je čisto logična, da kam na cilj pride, da potem ta oseba kar nekje drugje vrata odpre, drugje kot jaz to slišim. Ne vem, kako bi to opisala. Ni logičnih povezav. Velikokrat je kaj takega, da kar v meni nekaj govori,...kaj jaz vem, npr., da bom pipo odprla in si mislim, da bo topla voda pritekla, pa je recimo hladna. Ali grem v en prostor in si mislim, tu so bile pa sigurno te hlače, ker dobro vem, pridem tja, pa jih ni. Ful takih, k bi en rekel, da te Bog mal' zeza. Ne Bog, pač ena višja sila. Velikokrat se mi to ful dogaja. Zdaj je, kot da sem ujeta v to in ne morem iz tega ven. Ni to tko racionalno, da bi izbiral koliko pomena pripisuješ nečemu. Ne znam opisat, no. V glavnem morijo te sto in ena vprašanja, ki sploh niso normalna. Kot neki vsiljivi strahovi, pa ne za stvari take navadne, ki naj bi se človek zanje sekiral, ampak take nenavadne.

*Jaz samo to opažam, ker sem te navajena od prej, da si malo manj vesela danes.*

Ja, saj sem tudi malo manj sproščena. Mogoče. <sup>5</sup>Ampak ti strahovi, je zdravnica nekako rekla, da bodo izzveneli, da tako je trenutno kot da. Samo ne vem koliko časa bo to trajalo. To niso obsesije z neko stvarjo, ampak so strahovi, ki naj ne bi bili to strahovi in so tudi nerealni. Včasih bi to lahko komot odmisli, kake take čudne, res čudne stvari.

*Aha, to glede zdravja. Zdaj pa čisto taka stvarna vprašanja naprej, recimo, na kakšen način se ti materialno preživljaš in kaj bi si tozadevno želela?*



<sup>6</sup>Materialno se zdaj preživljam tako, da delam to poklicno rehabilitacijo, ki so mi jo končno začeli izvajati po 11-ih letih, je bil pa predlog že pred enajstimi leti. Drugače pa, kaj bi si pa želela... Če jaz tebi po pravici povem, pa kakor mi doma pravijo,...jaz sem dosti vrst služb probala in vse, v glavnem, sem si sama zrihtala. Delala sem preko študentskega servisa, sem pa dosti služb probala, tako da, kaj bi jaz lahko rekla, <sup>6</sup>kaj bi jaz rada delala...jaz se ne vidim nekako več, da bi bila zaposlena. Ne vidim se več tudi zato, ker nisem več tako motorično sposobna po prometni, kot sem bila. Jaz sebe ne in tudi drugi me nekako ne vidijo več v tem smislu, da bi jaz hodila nekam vsak dan v službo, ali to. Če bi že; če bi imela že možnost, bi si takega delodajalca res zaželela, ki bi bil za nas, pač take duševne bolnike, zelo primerna sem, ker pač že hodim na tako rehabilitacijo, kjer so tam bolniki. Tudi opažam pa, da mi tak krog, kjer so sami bolniki, tudi ne paše. Tako da jaz, kar je morda za koga čisto nesprejemljivo, bi najraje zdaj doma bila, pa bi izvajala kakšna dela na domu ali pa, včasih sem si predstavljala, celo ena pisateljica je rekla, sva se enkrat pogovarjali, <sup>8</sup>da bi se ukvarjala s pisanjem.

*Točno, ti pišeš ful dobro, se spomnim, ko si mi enkrat pesmice kazala.*

Aja? Ja, danes mi je kapnilo na glavo, da mogoče...sam to bi morala po moje ful kake te za slovenščino in pravopisne tečaje dat skozi.

*Samo lektorja najdeš, ki ti pogleda napisano.*

Ne vem, mogoče bi se v tem bolj videla, <sup>6</sup>drugače si jaz sebe delat v tej družbi, sploh kakršna je danes, ne predstavljam več, zato ker sem preobčutljiva in tudi preobčutljiva sem za to okolico, kakršna pač je, ne vem.

*Saj te razumem. Zdaj pa, če se lahko še malo vrneva nazaj na te vezi z drugimi ljudmi, ki jih imaš, me zanima ali imaš zdaj več ali manj teh pomembnih vezi z drugimi ljudmi kot pred temi krizami? In kakšna je kvaliteta teh vezi? In kaj bi si ti glede tega želela?*

<sup>7</sup>Vedno sem si želela oziroma skoraj edina velika želja mi je bila, da si najdem enega res v redu fanta, s katerim se bova razumela, pa nisem, čeprav zdaj vidim v tem času, glede na otroka in bolezen mene ali koga drugega, kako bi to z otroki, bi bilo bolj težko. V glavnem te vezi...glede prijateljskih vezi; kako naj rečem iskreno, včasih sem se ful bolj sekirala, če me ni kateri poklical, ali katera, ali kolikor smo bili prijatelji, pa ni šlo tako, kot bi moralo it, pa se mi je včasih zdelo, da sem mogoče več dajala, kot dobila, če imaš pa res kakšno dokaj kvalitetno partnersko zvezo, pa če tam notri zajema dovolj teh stvari, ki jih rabiš, od pogovorov do emocionalne podpore, mogoče potem res ne pogrešaš toliko ostalih prijateljev. Čeprav po eni strani gotovo je fino, če imaš še kakega prijatelja, ker itak prijatelji ostanejo lahko, kdo drug pa gre, a ne, ampak nekako se je zdaj tako na splošno zgodilo, da... pa tudi če ne bi bilo tako, kot je, sem se navadila živeti dokaj samotarsko. In v bistvu družina zdaj, kokr pač se imamo, potrkam, mi toliko stvari po eni strani nudi, da jaz ne iščem dosti drugeje... V bistvu sem taka tudi postala, da si znam dokaj racionalno stvar razložiti in da niti ne silim več toliko v druge, ker nekako se mi je zazdelo, da zdaj je pa čas, da nekdo drug mogoče, ali pa ne,... kaj pa vem...

*Da se še kdo drug potrudi ali kako?*

Ja, ali pa mogoče leta naredijo svoje, kaj pa jaz vem. <sup>7</sup>Mogoče sem bolj po eni strani na en način tudi samotarska.

*Kako pa je z družino in vašimi odnosi, si zadovoljna?*

Oče je v tem letu, je že bil prej v invalidski, ampak zdaj se mu je pa tako poslabšalo, da je 100% invalid, in ima tudi svoje zadolžitve in bolezni itd., ..hm, kako je zdaj v družini... zdaj mislim, da starši dosti bolj drugače gledajo na to, morali smo zgleda vsi v družini dati skozi eno romanje skozi vse skupaj, da smo zdaj, kakor pač smo, no. Ne rečem, da ni nobenih prepirov, to sploh ni res; ravno danes smo bili še zelo glasni. Ampak mogoče je res drugače, če imaš ti enega fanta, ki te razume, pa mogoče se z njim veliko stvari da pogovoriti, da potem ne usmeriš toliko vse v starše, da potem mogoče so starši malo bolj razbremenjeni.

*Saj takih nas je več, ki smo zahtevni. Samo veš, kako je, ne samo, da veliko pozornosti zahtevamo, tudi več tega dajemo. Pač smo bolj intenzivni, pa po moje rabimo ob sebi kar kakega močnega človeka.*

*Zanima me tudi, kako si dejavna, kaj počneš in kakšne želje imaš glede tega, kaj bi rada počela?*

<sup>8</sup>Jaz bi si zelo želela, da bi toliko okrevala, da bi lahko tako kot ti ,in sem sama še lansko leto, tudi tekla. In jaz recimo, ko sem odtekla teh 5 km, ne samo, da sem se dobro počutila, ker toliko lahko, tudi res sem se razbremenila. Cilj imam, da bi še lahko bila tako športno aktivna, to mi zelo veliko pomeni, da se lahko gibaš po naravi. Imam zelo rada naravo, živali. Se ukvarjam z živalmi. Rada pogledam kak dober film, ker malo pozabim in se najdem nekje notri. Mogoče filme malo drugače jemljem kot ostali, ker, če je kateri res dober, čisto padem notri. Glasba tudi, zelo rada pojem. Mogoče bi rada s tem mojim prijateljem, če mi bo kdaj uspelo, tudi se ukvarjala z glasbo, rada bi pela. To so sanje, lahko jih povem. Pojem sicer ja, pravijo nekateri, da tudi ne tako slabo, da se lahko malo pohvalim. Drugače smo pa res ena taka družina, da se veliko igra, zelo taka glasbena družina smo. Tudi zelo rad plešem. Če bi imela možnost, kaj bi rada še počela... zelo rada bi bila no morju, klima, tam mi tudi zelo paše. Vsak dan se moram tudi kako urico po svoje relaksirati s tem, da se kaj zabavam, pojemo ali karkoli, pa da imaš svoje pogovore, da se sprostiš, pa naj bo karkoli.

*Kako pa imaš zdaj urejen status?*

<sup>9</sup>Sem na poklicni rehabilitaciji, torej sem trenutno zaposlena.

<sup>10</sup>*Živiš pa doma s starši, bratom in fantom, kajne?*

<sup>10</sup>Ja. Zelo zanimivo, kako je prišel fant k meni. V bistvu takrat, ko sem imela jaz nesrečo, pred tem je še on hodil za kak vikend in tako, potem so pa starši uvideli, starše imam tako dobre pač, da bi me on iz Črnomlja v Polje težko obiskoval, on me je sicer želel obiskovati čim bolj pogosto. Starši, ko so to videli, so takrat rekli, da sicer za krajši čas, saj ne vem, kako točno je

bilo rečeno, ampak da bi se on preselil k meni in bi me iz mojega doma obiskoval. Tako je tudi bilo na začetku, potem je bilo pa tako, da sem prišla potem nazaj domov in sem se sama toliko navadila in tudi videli so, da ga rabim, ker mi je bil v oporo, da potem je pa tako nekako nastalo po nekaj prošnjah, da je le lahko ostal tukaj. Mal' nenavadno, ampak tako je prišlo. On mi je tudi zato lahko bil toliko v oporo, ker je na njegovo žalost in zdaj mojo srečo bil upokojen in ima časa 24 ur na dan. Jaz pa sem ga tudi takrat toliko v bistvu rabila. In res lahko rečem, da če njega ne bi bilo, bi bilo verjetno čisto drugače.

*Zdaj pa samo še eno vprašanje, kako misliš, da je to dejstvo, da si preživela neko duševno krizo, vplivalo na to, kako te vidijo drugi in ali te to kakorkoli obremenjuje?*

<sup>11</sup>Ja, lahko rečem, da me čedalje manj obremenjuje. Zato, ker sem že nekako, kaj jaz vem, ali to tako pride, da se utrdiš... Na začetku itak, da sem se ful sekirala, ko sem prvič prišla iz bolnice, češ o shit, kaj bodo rekli, pa sploh... to ni primerjave, kako je bilo zdaj, ko sem bila zadnjič, ker se nisem niti najmanj sekirala, kaj sosedje mislijo, kje sem bila. Edino tako včasih, ko grem po cesti, zdaj vadim, ker vem, da vejo, ker takrat, kam sem šla, ker to je bilo zelo znano. Ja zdaj nazadnje so bili zelo obveščeni, ker je bilo to zelo javno, ker sem imela prometno nesrečo, pa potem, kam sem šla, pa vse to. Ampak sem začela vadit' in imam take pogovore s fantom, ki je sploh rekel, naj ne gledam, kaj drugi mislijo. In moram reči, da mislim, da se čedalje manj sekiram. In začela sem to, da grem po cesti in mi je vseeno, kaj drugi mislijo, in pogledam vsakogar brez kančka vesti, da sem jaz kaj manj vredna zdaj kot ostali. Kvečjemu bolj bogata od ostalih, bolj dozorela, ali kaj v tej smeri. Ne počutim se več glede tega, slučajno pa je ravno ta kraj, kjer sem jaz, lahko rečem, da najmanj trije do štirje ljudje, ki so isto obiskali to zgradbo. Tale kraj res nekaj ne štima. Res tako majhen prostor, kot je tukaj, pa že toliko ljudi je bilo tam. Tega se sedaj vedno več dogaja, mi je pa zelo zanimiv en rek od neke gospe, ki je rekla, pa še kako je prav imela, da za vsakogar je tam en cegu. Ker res drži. Tam se lahko vsak znajde.

*Ja, res je tako, nikoli se ne ve in vsi smo pred življenjem ranljivi.*

<sup>11</sup>Pač se ne počutim več tako stigmatizirano, če me pa že drugi iz moje zlahte, ker vem in vidim, da me kateri tako gleda in si kaj misli, ker imam že toliko občutka za to, da to vidim, si pa mislim, da jaz grem naravnost naprej in se obnašam normalno in se ne počutim, da bi bila kaj manj vredna od ostalih.

*Saj tudi nisi.*

*O.k., to je bilo to. Hvala lepa!*

*Maja Zupančič*

Luka Košir:

Splošne lastnosti: starost 45 let, končana kovinarska šola, upokojen, živi z mamo in sestro v majhnem stanovanju, materialna preskrbljenost nezadovoljiva.

Posebnosti: obiskuje dnevni center Šent, je pod skrbništvom CSD – odvzeta poslovna sposobnost, rad dela na vrtu in je fizično aktiven (šport, itd.), samo da ni delo fizično pretežko, kadilec, pogreša dobro družbo.

#### **4. intervju:**

*Uvod: Odgovore na ta vprašanja, ki ti jih bom postavljala, rabim za diplomo, vprašalnik pa je anonimen, kar pomeni, da nihče ne ve, da si to ti odgovarjal.*

Razumem, ja.

*Prvo vprašanje je namenjeno temu, da z odgovorom potrdiš, da si imel neko duševno krizo za sabo in da to izkušnjo malo opišeš. Prosila bi te, da po svojih besedah opišeš eno od prvih bolj resnih duševnih kriz in kaj se je takrat zgodilo.*

<sup>1</sup>Meni je oče umrl, veš, in potem se mi je čisto obrnilo. In čist' sem, kako bi ti rekel... težko je bilo. Sem moral kar v bolnico it.

*V bolnico takrat? A to je bilo prvič?*

<sup>1</sup>Ja, zelo sem bil navezan. Hodila sva v gmajno po gobe, gobarila sva, potem ga je pa ena povozila. Tako je bilo to.

*A res? In ti si bil takrat poleg?*

<sup>1</sup>Ja in ni bil toliko star še, samo ena ga je povozila na cesti. Je imel prometno nesrečo.

*In takrat se je tebi to zgodilo...kako pa je to izgledalo pri tebi?*

<sup>1</sup>Jokal sem veliko. Bil sem bolj depresiven.

*Kako pa potem naprej; kaj se je zgodilo in kakšne izkušnje si imel pozneje s temi krizami?*

<sup>1</sup>Pozneje pa sem enkrat izgubil službo. Jaz sem imel težko službo. Sem izbral napačen poklic. Kovinar sem bil. Šlosar sem bil. In vse sem delal, pometati sem moral, cevi sem žagal. Potem mi je pa rekel un zaposlovalec, ma tista služba je šla k vragu, potem sem šel pa drugam delat, sem službo menjal. Potem sem moral it pa delat v Mengeš v INCE , takrat se je pa vse končalo, takrat sem pa zbolel, sem kar jokat začel. Vse mi je šlo na jok.

*In potem več ni šlo...*

<sup>1</sup>Ne, ni šlo in sem moral it kar v penzijo. Službe sem imel, ampak nisem našel prave. Jaz ne morem delati težka dela, naveličan sem težkih del. Nisem tako močen, sem bolj švoh.

*O.k.,hvala. Zdaj me pa zanima, ko si se znašel v duševni krizi, kakšni so bili takrat tvoji odnosi z drugimi ljudmi? Katere so bile osebe, ki so ti pomagale, katere osebe so te na poti okrevanja ovirale in od katerih oseb si pričakoval drugačno vrsto pomoči, pa ti tega niso nudile? Če si pomagava s to shemo (mu pokažem in razložim shemo).*

To s sorodniki je težko reči, nobenih sorodnikov nimam več tu, <sup>2</sup> <sup>3</sup>stric se je odselil v Avstralijo, nimam več stika s sorodniki.

*Se pravi strica ni, kaj pa sorodniki, s katerimi živiš doma?*

Jaz živim s sestro in mamó.

*Kako pa je bilo z njima takrat, ko se je s tabo to zgodilo? Kako sta reagirali?*

Jah nič, kaj češ. Veš kaj je, one dve...<sup>2</sup> <sup>3</sup>sestra je bila pri stari mami. In edino sestra me je hodila obiskovat v Polje. Drugega nobenega ni bilo. <sup>7</sup>Sestra je pozneje k nam prišla živet, ker je izgubila zaposlitev. Nobene zaposlitve ni bilo. A veš, kje je ona delala? V Tušu kot trgovka.

*Kakšen pa je bil odnos z mamó ves ta čas, ko se je kriza zgodila?*

Sej <sup>2</sup> <sup>3</sup>mama ni nič vedela. Ona nič ne razume. Mama je trmasta.

*Kakšen pa je bil vajin odnos, a ti je kaj pomagala ali te ovirala?*

<sup>3</sup>Jah mi je, sam ona sebi ne more pomagat'. Kako bi potem meni.

*Pa te je razumela?*

<sup>3</sup>Me je razumela. Je bila tudi ona v bolnici. Me je prišla iz kliničnega centra pogledat. Je bila istočasno bolna kot jaz.

*Zanima me še, kako je bilo s prijatelji pred krizo in kaj se je zgodilo v času krize?*

Nisem imel nobenega prijatelja. Nisem našel nobenega kolega pravega. V bolnici sem imel kolega, zunaj pa nič. Zunaj sem pa luftal, malo okrog sem hodil. Moji zdajšnji prijatelji so prijatelji, ki imajo tudi težave v duševnem zdravju. Zdaj imam <sup>2</sup> <sup>3</sup>M., ki mi je prinesel cigarete takrat, on me je rešil, spoznal pa sem ga v Polju, v bolnici. Pa imel sem <sup>2</sup> <sup>7</sup>še eno kolegico v bolnici, ampak je šla ona po svoje, jaz po svoje, skoraj nič nimava stika zdaj. Hodil pa sem k <sup>2</sup> <sup>3</sup>eni K. se učit flavto igrat na Šent, ki je tudi psihiatrična uporabnica, pa me je povabila domov, ampak sem ji rekel, da ne bom več hodil, ker hodijo k njej pit vino. Flavto je pa težko igrat'.

*Torej, ti prijatelji in znanci, ki jih imaš, so predvsem ljudje, ki imajo tudi težave v duševnem zdravju?*

Tudi, ja. M. je iz Lukovice in ima avto, se pripelje.

Imam pa tudi <sup>2 3 7</sup>prijateljico iz Dobove, ki sem jo hodil obiskovat v Polje, kjer sva se spoznala. Zdaj pa imava stike le še po telefonu. Doma je daleč, ampak enkrat bom šel dol jo obiskat.

*Pa si imel, preden se je to s tabo zgodilo, kakšne prijatelje, recimo iz srednje šole in kako je bilo s temi stiki prej?*

Sem imel iz srednje šole, ampak to se je končalo leta 1985. Nismo obdržali stika, vsak je šel po svoje.

Pa jaz sem predober. V bolnici so me žicali za cigarete in vse, pa so me izkoristili.

*Ali se je v času tvoje duševne krize pojavila kakšna oseba, ki ti je pomagala v času krize, pa je zdaj ni več v tvojem življenju ali pa je še vedno, ni pa bila prisotna prej, pred krizo?*

Imel sem enega <sup>2 3 7</sup>prijatelja P. v bolnici, ki je bil dober do mene, je imel pa težave z žensko, ki ga je zaj\*\*\*\*\* in se mu je zmešal'. Z njim stikov ne vzdržujem več, ampak le še z M.. Drugače je pa živa žalost. <sup>8</sup>Ne vem, kam bi šel, kar lutam.

*Kaj si pa ti želiš početi?*

<sup>8</sup>Ja kaj v povezavi s športom.

*No, evo, to bomo pa počeli s to našo skupino za samopomoč. Lahko bi kupili žogo in bi šli 1x na teden igrat košarko skupaj. Ej, vse še bo, samo moramo se začeti dobivati pa družiti', pa naštudirati, kaj bi kaj počeli skupaj. Se bomo na skupini pogovarjali o tem. Dobra ideja.*

*Fino bi bilo, da bi počeli take stvari, ki vam pašejo, ne da bi bilo potem tako kot na Šentu, ko te silijo smeti odnašati. Ja, un Z., on mi je rekel, da sem zajec. Zakaj zajec? A to je un, ki stalno sadje nosi in potem pikate tiste banane iz sklede, sadni dan in to? Ja, to je on. On je takrat, ko sem bila s tabo tam rekel, naj še kdaj pridem. Ker takrat, ko sem jaz prišla, smo dejansko začeli take teme odpirati, ki so bile veliko bolj zanimive. Pa dobro, saj on hoče biti dober, samo dejansko nima neke lastne izkušnje, da bi razumel, kaj se dogaja v povezavi z duševnim zdravjem. On je Srb. Ima hčerko v Srbiji.*

*Kaj pa to, ko praviš, da hodiš na Šent v ta dnevni center, ali imaš tam kaj prijateljev?*

<sup>7</sup>Ja so, samo tam so sami zajebantje. *Pa ti to ni všeč?* Ne, ker me zafrkavajo. Skoz' mi en govori, da sem penzelj. Skoz' me zajebava en s penzeljnom. Pa sem mu rekel, kaj zafrkavaš, kaj zezaš? *Ti odnosi tam, kamor hodiš potem vsak dan, ti ne naredijo dobro?* Ne, ni dobro. Pa una A., mentorica tam na Šentu, sej veš, kaka je to. *Ja vem, una »vojakinja«, pri kateri si folk na skupini ni upal niti na wc it.* Ja, kot v vojski. *Se pravi, ti odnosi na Šentu tudi niso kaj dosti kvalitetni?* Bedarija, bedarija.

*Ti si imel tudi izkušnjo hospitalizacije, da si bil v bolnici. Povej mi, kaj se ti je zdelo tam dobrega zate in kaj slabo?*

<sup>4</sup>Veš kaj, meni je bilo v bolnici prej lepo in se nisem nič sekiral. Je bilo lepo. Sem imel vse tam. Sem imel prijatelje in kolege tam. Ne tu na cesti in ne na Šentu, ampak v bolnici. Ampak od teh prijateljev sem obdržal samo M. <sup>4</sup>Ampak zdaj, ko prideš v bolnico, so vsi novi, ni več stare družbe. V bolnici danes ni več dobro. To je živa žalost.

*Kaj pa osebje; kako si bil zadovoljen?*

A misliš zdravniki ali sestre?

*Vse, pa tehnike itd.*

<sup>4</sup>Veš, kaj je meni en tehnik rekel, ko sem bil bolan? Da me bo skozi okno vrgel.

*A resno?*

Ja. En Štajerc je to bil. Iz tistega konca.

*O.k., tega tudi slučajno ne bi smel, to bi ga lahko zatožil. In možno je, da bi službo po tem zgubil.*

<sup>4</sup>Ja, tako je rekel. Mogoče je imel vsega dosti.

*A pa si mu kaj nagajal pred tem?*

<sup>4</sup>Nič. Samo tja sem prišel na sprejemno ambulanto. Potem sem šel pa na vrh. Stara bolnica; a se spomniš stare bolnice?

*E oddelek poznam, ker imam tam Ivno Bulić, psihologinjo. A ni tam Tavčar. Ja Rok Tavčar je tam. A je tebi Tavčar v redu? Saj ga ne poznam v bistvu. Psihiatri po bolnicah meni itak niso všeč, čeprav jih osebno ne poznam, mi je pa v redu njegova žena, Mojca Zvezdana Dernovšek. Ona pa dela na polikliniki.*

*No, zdaj bi te pa vprašala še, kako si kaj zdaj zadovoljen z življenjem po teh duševnih krizah, ki si jih preživel. Katere so spremembe na boljše in katere spremembe na slabše?*

Kaj bi ti tukaj rekel... <sup>5</sup>Težko vprašanje. Hm...prej sem imel težave in zdaj jih nimam več.

*A zdravila, hočeš reči, da so ti pomagala?*

Ja, pa injekcije.

*A to pomeni, da se ti po teh zdravilih in injekcijah bolje počutiš?*

<sup>5</sup>Bolje se počutim. Bolj sem nasmejan.

*Se pravi, ne gre ti toliko na jok?*

Ja, ne gre mi na jok.

*Se pravi, da ti zdravila, ki jih imaš, antipsihotike, delujejo kot nek stabilizator razpoloženja?*

<sup>5</sup>Ja, razpoloženje je boljše.

*Se pravi, da si precej jokal in da si bil bogi. Saj poznam situacijo, ker sem tudi jaz preživljala te faze pri 16 letih in ravno tako sem dobila nek nizek odmerek antipsihotika takrat, pri moji pedo-psihiatrinji.*

Tako je, tako je.

*Zdaj, ko si mi omenil, kako je to potekalo pri tebi, se mi zdi, da si imel zelo podoben potek teh kriz, kot je bil pri meni. Da moraš imeti precej podobno zadevo. Najprej depresivna epizoda pa jok in to, pozneje pri 21. letih pa tista psihotična epizoda, ker se spomnim, ko si mi govoril o tem.*

Sem ti pravil, a ne?

*Potem so ti pa diagnosticirali neke shizofrenije in to. Samo veš, kaj ti povem. Mi, ki imamo neke težave v duševnem zdravju, se nam v grobem dogajajo precej podobne zadeve, ampak enega tako diagnosticirajo, drugega pa drugače. Imamo pa vsi depresivno fazo, imamo privzdignjena razpoloženja in veliko nas ima za sabo tudi izkušnjo psihoze. Je pa bolnici v interesu dajati čim težje diagnoze, ker iz tega potem potegnejo več denarja. Težja, kot je diagnoza, več denarja oni zate dobijo, če bivaš v bolnišnici.*

*No, zdaj bi te pa vprašala, na kakšen način se ti preživljaš materialno in kaj bi si v zvezi s tem želel?*

<sup>6</sup> <sup>9</sup>Sem v invalidski penziji. Dobivam pokojnino. Vso penzijo imam jaz pri socialni delavki na CSD Domžale in potem hodim 2x na teden tja po »žepnino«. <sup>9</sup>CSD ima skrbništvo nad mano, ker so mi odvzeli poslovno sposobnost. Nekaj sem podpisal, kar ne bi smel. Šlo je za avto. Jaz pa sem bil v fazi, ko nisem bil razsoden in me je vzel csd pod skrbništvo. <sup>7</sup>Doma pa, mama nima denarja nikoli, nima denarja za hrano, tako da tudi jaz pomagam s pokojnino, sestra pa je brezposelna. Jaz sem bil že na sodišču, pa so tam rekli, da jaz ne morem dajati denar za hrano, ker tako da imam vsaj za sebe nekaj. Mama drugače daje za hrano. Jaz dajem tudi za položnice. Vsi imamo nižje dohodke. Moramo si pomagati.

*Kaj pa bi si v zvezi s temi dohodki ti želel?*

A kaj bi si kupil?

*Ne, na kakšen način bi, recimo, želel še kaj denarja zaslužiti?*

<sup>6</sup>Vrtnarjenje, zdaj spomladi vrtnarjenje. Na vrtu bi rad delal. Jaz rad fizično nekaj počnem, ampak da ni prenaporno in da je nekaj, kar me veseli.



*Ali imaš sedaj več vezi z drugimi kot pred krizo ali manj? In kako si zadovoljen s temi odnosi?*

<sup>7</sup>Pred krizo sem imel več vezi. In tudi kvaliteta je bila prej boljša kot zdaj.

*Kaj pa misliš, da je razlog, da si izgubil te vezi?*

<sup>7</sup>Izgubil sem prijatelje po bolnici. Tu sam okrog tavam.

*Pojdi večkrat z nami, s skupino, ko kam gremo; saj prejemaš vabila, ker se imamo res fino.*

*Zanima me, na kak način si ti rad dejaven, kaj rad počneš?*

Saj sem že rekel, <sup>8</sup>vrtnarim. Rad štiham in to. Pa košarko bi lahko šli igrat, res.

*Lahko bi iz denarja za projekt kupili eno žogo in gremo potem košarko igrat. A bi ti sedlo to?*

Ja, bi.

*Daj, pridi na skupino, da se dogovorimo naslednjič o tem, če so ostali tudi za.*

*A še kaj drugega tako počneš, nekaj si omenjal flavto, da si se učil igrati?*

<sup>8</sup>Rad imam glasbo. Tako bolj mirno, ne divjaško. Dejavnosti v dnevnem centru na Šentu pa ne maram. Čisto nič, ne računalnikov, ne kartanja, nič. Potem pa moram vedno jaz smeti odnašati in prazniti pepelnike. Jaz bi raje šport in vrtnarjenje. Rad tudi hodim, ampak sem sam. Rabil bi družbo.

*To z žogo bom jaz omenila Zdenki, da bi jo kupili.*

<sup>8</sup>Fino bi bilo, ja. In s kolesi bi se lahko vozili.

*Glede tvojega statusa si že rekel, da si upokojen. Ali imaš kakšne druge želje?*

<sup>9</sup>Ja upokojen sem. Tako mi je v redu.

*Živiš pa torej s sestro in z mamo. Kako pa si zadovoljen s svojima sostanovalkama? In kaj bi si želel?*

<sup>10</sup>Jaz, kaj bi si želel? Poleg tega samo družbo.<sup>7</sup> Z mamo se ne morem pogovarjati, mama je jezna. Pri mami mi gre na živce, da pere cunje in jih obeša ven skozi okno. Mar bi jih sušila notri. Potem pa padejo dol iz štrika in moram sosedom zvoniti, da mi vrnejo cunje, ki padejo na njihov balkon. Samo ne vem, kje bi notri sušila, ker imamo malo prostora.<sup>10</sup> Zaenkrat mi je tako v redu, da živim z mamo in sestro.

*Zanima me, če dejstvo, da si preživel duševno krizo vpliva na to, kako te vidijo drugi ljudje in ali te to obremenjuje?*

<sup>11</sup>Veš, da se sekiram. Eni ljudje so čudni. So tako hudobni ljudje.

*Ampak, a se je vredno zaradi takih sekirati?*

Ne, res ne. <sup>11</sup>Saj se ne sekiram toliko. Briga me, si mislim. Tak sem, kot sem. Kaj češ. Ko grem mimo takih ljudi, si mislim, bo že bolje, si mislim. Da sem v Šentu mi je hudo, da sem v stigmati in da sem tam mi je hudo.

*Ali imaš občutek, da s tem, ko hodiš v Šent, da imaš večjo stigmo?*

<sup>11</sup>Ja, da sem trapast. Tam sedim in čepim in samo kadim. Kot eni turki kavo pijemo in kadimo. <sup>8</sup>Jaz bi rad kaj počel, da bi šli v gozd ali kaj, v naravi bi bil rad. <sup>10</sup>In ne maram te Ljubljane. Šel bi nekam na deželo. <sup>8</sup>Jaz vsak dan hodim na ta Šent. *To je potem kot ena zoprna služba? Zoprna služba, ja.*

*Kakšen pa je razlog, da hodiš tja?*

Kaj pa jaz vem. <sup>8</sup>Nič pametnega ni tam. Psihiater je rekel, naj hodim tja.

*Mogoče zato, da nisi ves čas samo doma, ker, če si doma, bi pa še slabše na tvojo psiho delovalo.*

Saj to pa res.

*Samo, je pa problem ponudbe v našem prostoru, kam bi se lahko dal. To je to. Hvala lepa!*

Maja Zupančič

Marija Zupan:

Splošne lastnosti: starost do 30 let, končana srednja šola, v procesu poklicne rehabilitacije, živi s starši v eni etaži, v drugi živi brat z družino, materialna preskrbljenost dobra.

Posebnosti: pred težavami v duševnem zdravju plesala 13 let, včasih obiskovala Altro, rada se ukvarja z nečaki, prijateljuje in se dobro razume s svojo teto.

## 5. intervju:

*Uvod: Tvoje odgovore bom potrebovala za potrebe moje diplome, vsa zadeva pa je anonimna, tako da nihče ne bo vedel, da si ti odgovarjala na vprašanja.*

*Prosila bi, da mi na kratko po svojih besedah opišeš eno od svojih prvih resnejših duševnih kriz.*

<sup>1</sup>Ja, najhujša izkušnja je bila, ko si mi starši povedali, da bom mogla it pač v Polje. In da bom morala začet zdravila jemati. To je bilo noro in zame najhujši udarec. Potem še <sup>4</sup>zelo me je bolelo, ko sem prišla v Polje, kako so me sprejeli. Tista zdravnica je bila tako mal neprijazna do mene, ne. To je to.

*Kaj pa je bil razlog, a si imela ti kakšno bolj depresivno krizo? Si bila privzdignjenega razpoloženja? Se ti je dogajalo kaj, kar se drugim ne? Za kaj je šlo takrat pri tebi?*

V to, kaj je bilo, se pa sploh nisem poglobljala.

*A si obležala v sobi in nisi imela volje it med ljudi ali kaj podobnega?*

Tako, tako. To.

*O.k., samo da vem približno.*

*Kako pa je bilo v tistem času s temi pomembnimi vezmi z drugimi ljudmi, ki jih imaš, če si pogledaš to shemo? (pokažem in razložim shemo). Katere so bile osebe, ki so ti pomagale v tistem času? Te je kdo oviral na poti okrevanja? In ali si od koga pričakovala neko drugačno obliko pomoči, ki pa je nisi bila deležna?*

Ja, to ja. <sup>2</sup> <sup>3</sup>Starši so mi stali ob strani. <sup>2</sup> <sup>3</sup>Brat se ni nič vmešaval v to. Se je umaknil. <sup>2</sup> <sup>3</sup>Teta je vedela, kaj doživljam in mi je pomagala. Bila je prijazna do mene in mi je bila v oporo. Ni pa vedela vsega, kar se mi je dogajalo. <sup>2</sup> <sup>3</sup>Prijatelji so me takrat pustili na miru. <sup>7</sup>S temi prijatelji se danes ne družim več. <sup>1</sup>Jaz sem se že nekaj časa mal umaknila od ljudi, preden se je to zgodilo.

*Ali si v času krize naletela na katere ljudi, ki so potem postali tvoji prijatelji? In ali je bila katera oseba prisotna v tvojem življenju le v času krize in nikdar prej ter nikdar pozneje?*

Ja, <sup>3</sup>v tistem času je bila prisotna <sup>2</sup> <sup>7</sup>ena kolegica, ki sem jo spoznala v Polju. Veliko sva se takrat pogovarjale. <sup>7</sup>Imava pa še zdaj stike.

*Je bil še kdo pomemben zate v času krize?*

Ja, vsi so mi stali ob strani. <sup>7</sup>Pomembni so mi ostali: brat, pa moj bratranec.

<sup>7</sup>*S sorodniki si potem ti kar precej povezana?*

Ja, tako.

*A potem <sup>7</sup> tisto, kar je bilo pred krizo, je bilo tudi po krizi, ni bilo pa posebne reakcije na to tvojo krizo?*

Tako ja.

*Saj to je super, da te še vedno obravnavajo, kot da si ista, ker tudi si ista.*

*Kako pa so se na to krizo odzvali zaposleni v zdravstvu?*

<sup>2</sup> <sup>3</sup>Osebno zdravnico sem imela dr. Ažmanovo. Ona je pa zelo prijazna oseba.

*Isto osebno zdravnico imaš kot jaz, veš?*

A res? Ne, sej zdaj imam novo.

*Pa si zadovoljna s to ta novo?*

Zelo ja.

*Ko se je to zgodilo, praviš, da si bila še pri dr. Ažmanovi, kaj pa ti je svetovala?*

<sup>3</sup>Naj grem med ljudi, naj grem v naravo.

*Haha, isto kot meni. Pa da opazuj, kaj vse vidiš, da se ne ukvarjaš toliko s tem svojim notranjim svetom, a ne?*

<sup>3</sup>Ja, pa vprašala me je, kako se počutim.

*Meni si že omenila, da si imela izkušnjo hospitalizacije oziroma bivanja v bolnišnici, pa me zanima, kaj meniš, da je bilo pri tem dejstvu, da si bila sprejeta v bolnico, dobrega in kaj slabega?*

<sup>4</sup>Dobra izkušnja po moje da je ni bilo, <sup>4</sup>slaba izkušnja je bila pa to, da sem imela tak občutek, da so drugi drugačni do mene. Pač osebe tam v bolnici. Zelo so bili neprijetni. Zelo slabe izkušnje sem imela. <sup>4</sup>Dobro je bilo edino to, da sem mal' spoznala okolje in druge ljudi. Z ljudmi tam, ki so imeli tudi svoje izkušnje, smo si tisti čas lahko več povedali med sabo.

<sup>3</sup>*A si od koga takrat pričakovala drugačno podporo, pa se to ni zgodilo?*

Ja od <sup>2</sup>vseh znancev in prijateljev.

<sup>7</sup>*A so se potem ene vezi v času duševne krize malo prekinile?*

Ma, niso se ravno prekinile. Se mi zdi, da v tem času je boljše, kot je bilo prej. Boljše je tudi zato, ker sem jaz v boljši koži.

*Zdaj pa me zanima obdobje po teh duševnih krizah, tukaj in zdaj. Zanima me, kako si ti zadovoljna s svojim življenjem sedaj, v tem času in katere so spremembe na boljše in spremembe na slabše v primerjavi s časom, preden so se začele te krize.*

<sup>7</sup> <sup>5</sup>Ja meni se zdi, da me sedaj ljudje bolj sprejemajo. Da so bolj prijazni do mene. Da se bolje razumemo.

*A potem je bilo najtežje v tistem obdobju, ko so se ti stvari začele dogajati, pa še nisi vedela, kaj se dogaja s tabo?*

Ja.

*No, zdaj pa me zanima način, kako se preživljaš, materialno in finančno in kaj bi ti glede tega želela?*

<sup>6</sup>Zdaj opravljam poklicno rehabilitacijo in prejemam nek dohodek in starši me še podpirajo in mi pomagajo.

*Ali imaš kakšne želje v zvezi s tem?*

<sup>6</sup>Zdej, če to povem, mislim...želim si da bi bila...imam želje ne. Veliko želja imam, za katere imam občutek, da so zelo težko dosegljive.

*Kaj pa, na primer?*

<sup>6</sup>Da bi se enkrat vse to uredilo, ne. Mogoče imam prevelike želje, ampak tega pa ne bi rada povedala, no.

*V redu, ni problema, samo toliko, kot si pripravljena povedati.*

*Kako pa si kaj zadovoljna s to poklicno rehabilitacijo?*

<sup>6</sup>Ja, zadovoljna sem. Zdaj sem dobila novo službo včeraj. Zavod Most tam nasproti Soče, bom zdaj pakirala zdravila. V četrtek sem imela razgovor in sem bila sprejeta, so me ful pohvalili. So me zaposlili. To je zdaj za nedoločen čas.

*Glede drugih stvari boš pa videla. Če imaš v mislih kaj šolo in to, boš videla. Bolj, ko se ti naučiš s temi zadevami okrog tvojega počutja in duševnega zdravja ravnati, bolj ko se naučiš*

*s tem živeti in te stvari obvladovati, več energije imaš potem za druge stvari. Možno, da boš šla tudi v šolo in vse. Ti pa nekaj že zdaj povem iz lastne izkušnje, da ljudje, ki smo recimo na zdravilih, je fora, da učenje na pamet, vsaj jaz imam tako izkušnjo, da gre težje z zdravili, kot brez, ampak ,če vztrajaš, se da. Pa tudi učne kondicije, ker se že ful časa nisi učil, nimaš toliko in potem se prvi dan pet minut učiš, drugi dan petnajst, potem dvajset, tako povečuješ čas, ko si lahko zbran in dobiš tudi na tej kondiciji. Pa ful pomaga, da si na predavanjih, da slišiš stvari. To sem ti čisto tako na blef zdaj povedala, ker mi pač nisi želje povedala, ampak če slučajno imaš želje kaj v tej smeri. Se da, samo počasi, eno za drugim. Ta vztrajnost in da si potrpežljiv do sebe. Da se naučiš biti do sebe v redu, da se spodbujaš itd.. To ti lahko da ful energije za delo.*

*Da greva naprej: a bi ti rekla, da imaš zdaj več pomembnih vezi kot pred krizo in kako si zadovoljna s temi vezmi z drugimi?*

To je ful težko odgovort. <sup>7</sup>Ja, ne vem, imam boljše odnose, no. Ampak še vedno mislim, da to ni to.

<sup>7</sup>*Kakšne imaš pa želje glede teh odnosov?*

Da bi se pač z vsemi v redu razumela.

*Zanima me, kaj kaj počneš, kako si dejavna in kaj si želiš? Tu mislim vse, od hobijev naprej.*

<sup>8</sup>Trenutno hodim v službo in pomagam v gospodinjstvu doma, drugače pa si želim, da bi se stvari izboljšale na boljše, da bi se mi uresničile vse želje, da bi lahko enkrat normalno zaživela.

*Tako kot drugi, a ne?*

Tako, ja.

<sup>8</sup>Kdaj si prižgem tudi radio in zablešem ob glasbi. Sem 13 let plesala, zdaj pa samo še zase. Kolesarit bi tudi rada začela. In rišem. In rada hodim na žure tudi, čeprav bolj malo hodim ven, v tem času skoraj nič. Ampak imam namen it med folk in se začeti družiti. <sup>7</sup>To imam srečo, da imam starše, da mi pustijo, da sem lahko zunaj, kokr hočem bit. Tudi, če me celo noč ni, ne bo nič narobe.

*Glede statusa:<sup>9</sup> zdaj si zaposlena. Si zadovoljna s tem? Si kaj drugega želiš početi?*

<sup>9</sup>Za enkrat je to čisto v redu.

*Je sprememba na boljše, al' kako?*

<sup>9</sup>Tako ja.

*S kom živiš in kako si zadovoljna s tem?*

<sup>10</sup>Mama, oče in jaz, v drugem nadstropju pa brat z družino. In ja, sem zadovoljna. Zaenkrat še nimam nobenih drugih želja tukaj.

*Ali imaš občutek, da to, da si doživela duševno krizo, vpliva na to, kako te vidijo drugi in ali te to kakorkoli obremenjuje?*

<sup>11</sup>Ja, me obremenjuje, zelo. Saj to je problem, ker ne vem, kako me drugi vidijo.

<sup>7</sup> <sup>11</sup>*Kako pa svojci in prijatelji, ki so najbolj pomembni zate, ali te vidijo enako kot prej in imajo enak odnos do tebe?*

Ja, to pa imajo.

*No, saj to je najbolj pomembno, se mi zdi. To je tako, kot pri meni. Iz mene niso nikoli bolnika delali. To je dobro, ker potem dejansko imaš več šans, da se v normalno življenje vrneš, se mi zdi. Dobro, to je vse. Ful ti hvala!*

*Maja Zupančič*

Mateja Pirnat:

Splošne lastnosti: starost do 30 let, nedokončan študij oz. dokončana gimnazija, zaposlena v družinskem podjetju, živi skupaj z mamo, materialna preskrbljenost zadovoljiva.

Posebnosti: prostovoljka, pomaga delati pri mami, ki ima odprt s.p., ukvarja se s pisanjem, nekdanja plesalka, tekom odraščanja se je preizkusila v več športih, veliko ji pomeni njena vera, ima izrazito močno empatijo in občutek zaznavanja svoje okolice in tujih razpoloženj, rada ima živali, se šola za delo na področju administrativnih del, nekoč želi biti zaposlena na delovnem mestu, ki bi ji ustrezalo glede na naravo njenih težav.

## **6. intervju:**

*Uvod: Te tvoje odgovore potrebujem za potrebe svoje diplomske naloge. Vsa zadeva je anonimna, kar pomeni, da nihče ne bo vedel, kdo je odgovarjal na vprašanja. Po prepisu besedila na papir se posnetki na diktafonu izbrišejo.*

Aha.

*Če bo kakšna stvar taka, da o njej ne bi želela govoriti, povej, pa ti pač ni treba.*

Prav.

*Prosila bi te, da bi mi za začetek opisala eno prvih duševnih kriz, ki se ti je zdela taka bolj resna, po svojih besedah, da s tem nekako potrdiva, da imaš tako izkušnjo dejansko za sabo.*

A to misliš duševne krize, ko sta se recimo doma kregala,...

*Kar se tiče duševnega zdravja tudi, me zanima, ker to je tisto, kar nam je vsem v vzorcu skupno.*

Lahko prvo duševno krizo. <sup>1</sup>Veliko stvari je bilo Kratek čas je bila agresija prisotna doma. Takrat se je pravzaprav začelo. Dolgo časa sem notranje stiske prikrivala, nisem padala v depresije – vse je bilo mejno in počasi sem spregovorila. Bil je trenutek prometne nesreče v družini ter lažja poškodba, zame pa zlom. Nisem znala več kontrolirati stisk in tako padla v depro.

<sup>2</sup> <sup>3</sup>Sošolci so me glede nesreče spraševali stvari, ki so le poglobljale mojo žalost. Nisem zdržala vprašljivih pogledov in tako prvič obiskala <sup>2</sup> <sup>3</sup>psihijatrinjo, ki mi je bila blizu.

<sup>1</sup>No, to je bila prva depresija, po tem, iz te depresije, je prišla manija in potem je šlo samo še dol, a ne. Tako.

*O.k., hvala. Zdaj pa si izbereš eno teh prvih bolj resnih duševnih kriz in če pogledaš to shemo (pokažem shemo in jo razložim), me potem zanima, katere so bile tiste osebe, ki so ti v času*



*krize pomagale, ali te je kdo na poti okrevanja tudi oviral in ali si od koga pričakovala takšno obliko pomoči, ki je potem nisi bila deležna?*

<sup>3</sup>Od <sup>2</sup>večina terapevtov, kjer sem kaj pričakovala, je sledilo razočaranje. Sprva je bila vznemirjenost nad tem, kako lahko psihiatri pomagajo. <sup>1</sup>V resnici pa je bil to moj umik pred ljudmi, saj je bila bolečina tako velika, da bi si lahko kaj naredila. Tudi navzven je nisem mogla skriti. Vse je bolelo in kričalo. <sup>4</sup>V bolnici sem bila zelo asocialna in prestrašena. Tudi pacientke so mi pri tem »pomagale«. <sup>3</sup>Našla se je <sup>2</sup>H, za katero sem bila kurba in me je tudi med skupinami poniževala s temi besedami. Psihiatrinji je razložila te žalitve kot take, da me pripravljajo na življenje zunaj, kjer se bom kurbala in me bodo klicali tako. Hotela mi je pomagati. Mislim, da je to resnično motena osebnost, zato se nisem z njo kregala. Bilo mi je res težko. <sup>4</sup>Od zdravljenja sem imela občutek, da se bom zadušila, komaj sem se premikala in veliko sem prespala. <sup>4</sup>Edina lepa beseda deklet, ki ni bila perverzna in mi je bila namenjena, je bila v smislu tega, da sem rojena mati. <sup>4</sup>Moram povedati, da je bilo na oddelku vsaj 50% deklet zlorabljenih in so se zato njihove muke izražale s temu primernimi besedami. Takrat še nisem razumela. Karkoli so povedale, me je zadelo huje, kot bi me kdo pretepel. Še posebej takrat, ko je zlorabljal oče in nato po prijavi policiji, deklico označil kot noro. Tako so njo pripeljali v prisilnem jopiču na oddelek, namesto da bi njega zaprli. Tega je bilo ogromno.

<sup>1</sup>Prišla sem domov in nato padla v manijo. Identificirala sem se s svojo psihiatrinjo v smislu tega, koliko so mi pomagali. Bila sem resnično v maniji. Vse je bilo krasno in lepo. Rekla sem si, če sem preživela te muke, bom vse preživela. Kot da bi vedela, da me čaka najhujša nočna mora v naslednjih hospitalizacijah. Tudi napačen pogled na sošolce, učitelje in na samo učenje sem imela. Ker sem slutila, da tako ne gre in da nekaj ne štima, sem poiskala pomoč zopet na Komzu. ...če zdaj nazaj pogledam na manijo, si mislim, da sem bila koza - dobesedno. No in potem je bilo seveda tako, da sem se začela zavedati realnosti. <sup>4</sup>Realnost je pomenilo jemati 9 mg Risperdal, po katerem sem padla v hudo psihozo in še hujše muke. Ne da se opisati tega sveta, ki ni iz tega sveta.

*9 mg Risperdala je pa veliko.*

Ja. Bila sem čisto otopela in sploh nisem vedela, kaj so moja čustva, kaj so moje misli, kaj je moje telo – vse je bilo kamen. Od otopelosti nisem znala delovati navzven in navznoter.

*Da ne čutiš nič, al' kako?*

Ja, da ne čutim nič. Ne vem, nič nisem čutila, nič.

*Si rekla, da so ti dali na KOMZ-u 9mg Risperdala? No, jaz sem imela v času psihoze 2x po 2mg Risperdala, pa se mi je zdela kar udarna doza takrat.*

<sup>1</sup>Ja. Taka, kar je bila največja napaka, sem odšla na maturantski izlet. Nisem se mogla niti sprostiti, popolnoma nič. Misli znotraj so se mešale z glasovi, takrat sem še verjela v telepatijo, vendar me je to zmedlo. Realnost se je mešala z lažnimi občutki. Če bi kakemu <sup>2</sup>sošolcu povedala, kako grozno sem se mučila, bi se verjetno samo zasmel. Itak sem bila

smešna. Kot Odpadnik ali nekdo, ki je nevaren – kakšna bedarija. <sup>3</sup>Sploh me niso videli, verjetno tudi niso znali ali jih je bilo strah. Morda bi se takrat lahko kdo pojavil, ki bi me samo objel in pomiril, moje telo je bilo v taki bolečini, da sem komaj dihala. Hrbet je pekel, srce je bolelo, vse mišice otopele....

Sošolci so žurali, se imeli super...hvalabogu. Haha...

<sup>1</sup>Ko sem navzven izpadla »čudno«, je bilo to za mojo notranjost pogubno in padla sem še v hujšo psihozo. Spet so me odpeljali na KOMZ. Tam sem dobila hud napad - ne bom razlagala, kaj sem v tistem napadu delala. Nato so me odpeljali v Polje.

<sup>1 3</sup> Najhujše vsega tega je bilo, da sem se navezala na <sup>2</sup>psihiatrinjo in podzavestno identificirala. Ta identifikacija s psihiatrinjo mi je zelo škodila. Naučila sem se, da se z nobenim človekom ne morem identificirati, ne v tem smislu, da jaz nisem več jaz. Toda vsak mladostnik se s kom identificira in nekateri gredo skozi to zelo uspešno, nekaterim – meni pa je to zelo škodilo. To je bilo moje obdobje iskanja identitete in po tej strani je bilo to razumljivo. Že zelo kmalu sem se pričela obnašati – jaz sem jaz in ti si ti. Ne moreva živeti v soodvisnem odnosu. Čeprav danes vidim, da smo vsi odvisni eden od drugega. <sup>3</sup>To je bilo le obdobje, ko sem obupno potrebovala pomoč in je nisem prejela v zdravi meri. Sploh od <sup>2</sup>sotrpinov na Komz-u. Njihove besede namenjene meni sem dolgo podoživljala, na meni so bile obešene kot nek umazan nakit. No, to je bila prva izkušnja, kjer sem videla, kako lahko odvisnost od odnosov, se pravi od psihiatrinje/psihiatra, lahko pogubno vpliva na življenje pacienta.

*Te smem prekiniti? Rekla si identifikacija s psihiatrinjo in omenila si odvisnost od odnosov, ali to pomeni, da si se tako navezala na njeno podporo, al' kako?*

Tako sem se navezala na njeno energijo oz razmišljanje, na njene pozitivne besede in vero vame. <sup>3</sup>Potem, ko je psihiatrinja videla, kakšno škodo mi je naredila, je tudi sama naredila mejo, ni me hotela več zdraviti. Nekaj časa sem bila jezna in razočarana, potem pa le hvaležna. Videla sem, da se moram enostavno opreti sama nase in ne na druge.

<sup>1</sup>V naši družini smo vsi živeli v zelo soodvisnem odnosu. Boga nismo poznali in bilo je veliko bolečih scen. <sup>3</sup>V bolnici, še danes ne vem kako, me je našla <sup>2</sup>s. K. Nekega dne, ko sem ležala na klopi, strta od zlorabe s strani pacienta, sem zagledala njen obraz nad mano. Mislila sem, da vidim angela. Ta s. K me je potem vključila na <sup>2</sup>verouk, kjer sem spoznala <sup>2 3</sup>Z., katere ljubeč pogled mi je dal toliko upanja, da sem nehala misliti na vse storjene samomore. Vsi na skupini so me lepo sprejeli, mislim, da je bilo to ključnega pomena v mojem razmišljanju in rasti v Bogu oz. kot del skupnosti.

<sup>1</sup>Moja bolezen se je v vseh pogledih pričela z različnimi identifikacijami do drugih. Najprej so bili to profesorji, nato športni učitelji, vmes sem se zaljubila, nato v danem realnem uvidu same sebe od vseh zmešanih vplivov umaknila. Zaradi te energetske subtilnosti sem padala v druge svetove, v bistvu nisem znala postavljati mej. Verbalno, psihično in fizično. To me je pripeljalo do psihoze. <sup>3</sup>Veliko stvari sem inducirala od drugih, med drugim tudi psihozo in

svet od <sup>2</sup>T. Potrebovala sem zdravila - nujno, da se je ta meja postavila. Zdi se mi, da so mi zdravila naredila veliko škode in veliko dobrega. <sup>3</sup>Ključna pa je bila s. K. in topli pogledi ljudi. <sup>7</sup>Še danes mi veliko pomeni Z. in sem z njo ves čas v stiku. Pred kratkim je rodila drugega otročka - deklico. Te ljudje in še mnogi drugi – prijatelji - tudi tisti oddaljeni so mi rešili življenje, ves čas jih nosim v srcu. Za nekatere sploh vedela nisem, da me nosijo v sebi. Danes se mi zdi, kot bi gledala film >Na dveh straneh sveta<.

*Kako pa si bila zadovoljna z družino v času duševne krize, starši, sestro in njihovo podporo?*

<sup>2</sup> <sup>3</sup>Sestra me je dolgo časa zavračala. Ni me zmogla sprejeti. Zanj sem bila čisto drug človek. Mislim, da je ona postala čisto drug človek, ne jaz. Jaz sem se pač dolga obdobja psihično mučila. <sup>2</sup> <sup>3</sup>Oče je dober toliko časa, dokler ga ne obtožujem. Zato sem tudi nehala obtoževati starše za moje stanje in jim nekako odpustila. <sup>1</sup>Moje telo pade pod tak stres, ko se prične obtoževanje, da tega ne zmorem več... <sup>7</sup>Še danes se velikokrat znotraj vsa tresem, ko pred mano sedi sestra...Kot bi me preveč prizadela. Tudi ostalo sorodstvo...<sup>1</sup>Nekaterih stvari ne bom nikoli razumela.

*Dobro, saj ni treba govoriti o stvareh, o katerih ti je težko govoriti. Bistvo sva dobili glede tega, kdo so bile osebe, ki so ti stale ob strani, bile zate pomembne in s kom si imela tudi kaj težav.*

<sup>2</sup> <sup>3</sup>Mama me je hitro zaposlila, takoj ko sem šla iz bolnice. Eno leto sem delala s <sup>2</sup> <sup>3</sup>študentko S., ki je zdaj zaposlena pri mami in po resnici povedano sem presenečena, da se je vse skupaj dobro izteklo. Ona je bila tudi ena izmed sovrstnikov, ki mi ni dala vedeti, da je z mano kaj groznega narobe, kar je bilo ključno za moje obdobje remisije. Veliko sem ji lahko povedala o sebi, v bistvu ogromno bedarij, vendar je kar sprejela...marsikdo bi težko. In zato so tudi pacienti manj opazili moje vedenje, ki včasih ni bilo primerno za zdravstvenega delavca.

*Kateri pacienti?*

V ambulanti. Moja mami dela kot zdravstveni delavec. Tako sem tudi jaz pomagala v administraciji. <sup>3</sup>Jemala sem toliko tablet, da so se mi roke tresle, vendar se je <sup>3</sup>S. vedno znala obrniti tako, da se pač ni premočno opazilo. V velikih pogledih je izredno močna, stvari ne jemlje preveč osebno, tako je verbalno znala veliko stvari zakriti. In fizično poštimiti stvari. Vse je laufalo v pravi smeri. In še danes je tako. Ko pomislim nazaj, sem ji hvaležna. Kadarkoli pride kakšna situacija, ki je težka, jo bo obrnila na hec... Mislim - jaz sploh ne razumem, kako se je vse v službi dobro izteklo, ker lahko bi bilo veliko kritik na moj račun, pa ni bilo niti ene.

<sup>8</sup>*A ti delaš pri mami zdaj?*

Ja. Pridem popoldne in stvari zaključim.

*Je morda še kaka oseba, ki ni bila prisotna pred krizo, pa se je pojavila v času krize in je bila bodisi prisotna le takrat, ali pa ti je ostala še naprej?*

<sup>2 3 7</sup>Veliko ljudi je prišlo in odšlo, ker so imeli enostavno preveč lastnih problemov, da bi se ukvarjali z mano. <sup>3</sup>Ena <sup>2</sup>M. mi je hotela pomagati, pa ji je ravno tisti čas umrl fant, ki je imel shizofrenijo in se ji je vse obrnilo. <sup>3</sup>Pa psihologinja A., ki me je veliko praktičnega naučila. <sup>3</sup>Potem <sup>2</sup>bioenergetičarka A., zaradi katere je bilo še huje, kot prej. Tudi podhranjenost. <sup>2 3</sup>Na fakulteti sem imela določene prijatelje, ki so bili v mislih z mano...

<sup>10</sup>Moja mama in oče sta se vmes razšla. Zdaj živim pri mami, sestra pa pri očetu.

*A tu pri mami boš lahko delala naprej?*

Toliko časa, dokler bo ona.

*Omenila si mi, da si imela izkušnjo s hospitalizacijo, pa me zanima, kaj ti v tej izkušnji vidiš, da je bilo dobrega in kaj slabo?*

<sup>3</sup>Dobro je bilo zavedanje, ki mi ga je dala psihiatrinja, da se moram postaviti na lastne noge, se pravi, da ne smem bit več odvisna od drugih energij. <sup>1</sup>To je močna empatija, ki mi vsak dan povzroča bolečine. Menim, da imam bolezen - psihozo, imam tudi bolezen - negativno plat empatije, preveliko čutenje celega sveta, se pravi žalost oz. klinična depresija. To stisko celega sveta čutim že od malega. Veliko žalost ob pogledu na trpeče v družbi. Včasih še sama ne vem, kdo je zlezal vame – obup, vem. V resnici sem se naučila, da tudi, če toliko čutiš svet in ljudi, to ni nič slabega. Naučila sem se sprejeti svojo bolezen in sprejela, da lahko verbalno postaviš mejo, toda energijsko ne. Telo zaštekta. Fajn mi je bilo, da sem lahko rekla, da je to bolezen. To je prva stvar. Jaz sem drugačna od drugih, tako kot so vsi drugačni od drugih, ampak ok. je, da lahko to opredelim in razložim. Ter da vem, da zato potrebujem support. S to samokritičnostjo sem sploh začela postavljati osnovne verbalne meje. S strokovnimi izrazi se identificiram od boleznimi oziroma razložim in sprejemam samo sebe tako, da tudi drugi pozitivno sprejmejo mene in moje težave.

<sup>4</sup>Slaba plat bivanja v bolnici pa je to, da je delodajalec vedel, da sem bila hospitalizirana. Se pravi, nisem dobila službe drugje kot pri mami. <sup>1 8</sup>Ker nimam obrambnih mehanizmov oziroma ne znam postavljati mej, razen verbalno, pa še to zelo težko, je bilo zame boljše, da se uveljavljam na umetniškem področju.

<sup>8</sup>Seveda ves čas pomagam v družinskem podjetju.

<sup>4</sup>Bolnica mi je prinesla tudi ogromno grozljivih stvari, zaradi katerih imam nočne more že ves čas. V bolnici so bile zlorabe, grdo obnašanje medicinskih tehnikov – zvijanje rok in pretepanje, rezanje žil iz obupa... Ta medicinski tehnik je bil zato odpuščen. Na starem oddelku sem nekoč od sotrpinke dobila tak udarec v glavo, da sem padla po tleh.... Preveč je bilo slabega, da bi lahko rekla, da je dobro prevladalo nad slabim.

*Sedaj pa me zanima tvoje zadovoljstvo z življenjem po teh krizah. Katere so spremembe na boljše ali spremembe na slabše?*

<sup>1 5</sup>Razvila sem močan čut za razumevanje ljudi, ki trpijo za psihozo. Včasih ob nekaterih agresivnih ljudeh, ki trpijo za psihozo še pride močan strah, kar je posledica vsega, vendar na splošno sprejemam te ljudi. Razvila sem že kar preveliko mero odgovornosti in ostajam realna. Zmorem kolikor zmorem. Na ljudi gledam drugače, v moji bližini so tisti, ki smo si v resnici zelo blizu. Zaradi bolezni imam zrel odnos do sebe, vem, kdaj se umaknit, vem, kako odreagirati, da ne bo večje škode, včasih predvidim situacijo in se zaščitim. Ostala je močna občutljivost, ki pa mi pri oskrbi bolnikov in invalidov pride zelo prav. Med takimi ljudmi sem iskrena, razvila sem močno empatijo, tako za mlajše kot za starejše. Opažam in čutim, da me imajo zelo radi. Ko smo skupaj, se veliko smejimo. Prav tako primem telefon in pokličem tiste, za katere vem, da so v hudi stiski, ni mi težko se usesti v avto in iti pomagat – se pogovorit, kaj naredit...Skrb je postala prioritete. Kot že od malega.

<sup>5</sup>Razvila sem zdravo distanco, ki jo večkrat potrebujem, tudi med domačimi. To se mi zdi ključnega pomena, ko sem v slabi koži – da imam prostor, kamor se umaknem. Moj odnos do zdravih je tak, da jih redno jemljem

<sup>5 7</sup>Pohvalit moram svojo psihiatrinjo, ki zna biti ravno prav stroga, da uvidim svoje slabosti. Hvaležna sem ji, da me je uvedla v skupino. To je prostor in naš skupni čas sotrpinov, v katerem lahko pozabim na slabe plati bolnice.

*Način preživljanja, materialno? In želje?*

<sup>6</sup>Mene v bistvu preživlja mama, ker jaz s podporo ne bi mogla živeti. Želim si normalno služiti denar. Seveda pa ne moram prezreti tega, da sem od vsega kar malo utrujena. Nekako je želja, da bi morda nekoč pomagala kot sedaj – v administraciji in se dodelala na umetniškem področju. Seveda ob ljudeh, ki me sprejemajo tako kot sem. Ne smem biti preveč med ljudmi in ne premalo. <sup>8</sup>Zelo rada se gibam po stanovanju in opravljam osnovna dela, moj urnik je poln gospodinjenja, pisanja, sprehodov... <sup>1</sup>Moram se gibati. Že od malega stisko premagujem z gibanjem. Bila sem zelo uspešna in tudi prvakinja v mnogih športnih panogah.

*Imaš občutek, da imaš po vseh teh krizah več ali manj pomembnih vezi z drugimi ljudmi in kako si ti zadovoljna s temi odnosi, ki jih imaš sedaj?*

<sup>7</sup>V teh letih, ko sem prišla k sebi in spoznala veliko ljudi ter ozavestila, od kje moje bolečine in ko sem znala razložiti ljudem samo sebe, so se vezi le še poglobljale. S prijatelji/cami se imam res lepo. Mnogo pogovorov, mnogo smeha, čudovitih dogodkov...Prihajajo ljudje, ki so popolnoma drugačni, kot sem jih včasih srečevala. S katerimi je vredno življenje. Ne navežem se več na take ljudi, kjer vidim, da se od njih ne bom nič naučila. Tudi to, da sem tebe srečala, je nekaj, kar bom vse življenje nosila v sebi. Izberem ljudi in oni mene, ki smo si

blizu.

*Tudi jaz imam tebe zelo rada, tako da veš in se mi zdiš ena zelo v redu in tudi zelo zanimiva punca. Pa kot te jaz vidim, ti si en tak drugačen človek od svojega čisto izvornega okolja, kot si mi ga sama opisovala kdaj v pogovoru, da mislim, da si morala ful težko pot prehoditi, da začneš iti v tako obdobje, ko srečuješ ljudi, ki so ti nekako bolj podobni.*

Ja, saj to ja. Točno to.

<sup>7</sup>Prej sem res srečevala same čudne ljudi...Nisem imela možnosti.

*Kaj pa si ti želiš v zvezi z odnosi z ljudmi, ki so sedaj prisotni v tvojem življenju?*

<sup>7</sup>Jaz si želim, da bi šla njihovo pot. Samo to si želim. Jaz si želim, da bi si isto kot Z. ustvarila družino, da bi sledila Bogu...

<sup>8</sup>*Dosti moči iz tega črpaš, al' kako?*

Ja, še največ. Več iz vere, kot od ljudi. In brez vere se mi zdi, kot da bi se vse rušilo. Ne znam si več predstavljati življenja brez Boga.

*Kot da bi sebe poslušala zdajle.*

Aja, katera ključna oseba še? <sup>7</sup>Prijateljica I., ki mi dela korekture na mojih pesmih. Ona me ogromno nauči v literarni smeri. Dobila je tudi nagrade za svoje pesmi in je zelo poznana. Vsak teden se slišiva, delava korekture na pesmih, se smejiva doživetjem skozi teden itd. Ko me je učila pesmi pisat', me je naučila ubesedinjat samo sebe. Ogromna šola.

<sup>8</sup>*Se pravi, od dejavnosti ti tudi pisanje precej pomaga?*

Ja, tudi pisanje.

<sup>1</sup> <sup>7</sup>Bi rekla, da mi ljudje dajo svoje feelinge. Vzamem jih, ko sem v stiski. Se jih naučim uporabljat v sebi. Mnogo stvari se tako od ljudi naučim. Kot da bi imela za vsako stisko nekoga, ki me spomni, kdaj in kako ukrepati.

*Ej, to, kar si ti meni zdaj govorila, me spominja na tisto mojo obsesijo z onim tipom, ker meni je bilo toliko stvari v redu na tem tipu, da se je ta obsesija pri meni nehala, da mi več ni bil tako waw in da več nisem toliko čutila do njega, šele takrat, ko sem jaz ponotranjila tisto, kar je on mene »učil«, bom rekla. Pa tako zelo na boleč način me je učil enih zadev, z odrekanjem neke naklonjenosti in sploh prijateljstva in vsega. Učil me je v smislu kritike in v bistvu me je zavrnil, mislim, on mi je dajal feeling, kot da nisem zadosti v redu. Pa zelo me je skritiziral, čeprav me dejansko ni poznal in je morda name celo projeciral kaj, kar ni bilo čisto moje, veliko stvari, ki sem jih narobe naredila, pa je dal zelo pod kritiko. Ker jaz sem pa njega zelo*

*rada brala in mi je bilo zanimivo, kar je on pisal, kako je videl, kako je vrednotil stvari in je zanimivo, da ko sem čez leta, ko več nisem imela nobenega stika z njim in sem postala v veliko stvarih, ki sem jih o njem poznala, totalno njemu podobna, takrat jaz več njega nisem rabila kot nek zunanji ideal in sem ga lahko izpustila proč v mislih in občutkih in vsemu, kar se je pa prej zelo intenzivno dogajalo in porajalo v meni. Si me zelo na to spomnila s tem, kar si mi sedaj govorila. Tako da mislim, da razumem približno, kaj mi govoriš. Tako da, kot si rekla, da, ko eno stvar ponotranjiš in vzameš za svojo, takrat se lahko z njo reprezentiraš. Pa te ne more noben spodbiti, ker je to pač tvoje, do tega si prišel. Včasih prav z muko. A razumeš, a ne, o čem govorim?*

Ej, čisto. Samo teh stvari se moraš kar dolgo učiti. Jaz tega včasih nisem znala. Zdaj pa to pogosto delam.

*Da si kot goba, ki vsrkavaš pozitivne zadeve. <sup>1</sup>To pomeni, da to sposobnost empatije obrneš sebi v prid.*

Ja, saj moram, drugače me hitro prizadene.

*V zvezi z dejavnostmi bi te vprašala, rekla si da pišeš, kaj še recimo rada počneš?*

Zelo rada pospravljam. Ko je vse čisto in lepo, imam občutek urejenosti v sebi. Zelo prav pride v trenutkih zmedenosti.

Potem zelo rada kuham in dobro jem. Brati ne morem. A ti lahko bereš po psihozi?

*V bistvu jaz berem samo tisto najnujnejše, strokovno literaturo, tisto, ki jo moram, drugače bolj prebiram in preletavam in skušam bistvene stvari absorbirati, tisto, kar moram znotraj študija, je pa res, da nisem taka, da bi ful veliko brala.*

<sup>8</sup>Včasih sem bila sposobna v enem mesecu prebrati 30 knjig, zdaj ne morem niti dve v miru.

*Veš, kaj ti jaz povem, to, kar si rekla, če lahko berem po psihozi...tole branje, ne...V bistvu, jaz sem začela selekcionizirati stvari, ker v času pred psihozo sem veliko stvari absorbirala, tudi od ljudi sem bila pripravljena veliko življenjskih zgodb poslušati in na koncu se je v meni toliko teh informacij in vsebine nabralo, da se je moralo dobesedno vse, cela sem se morala sesuti, da sem lahko začela na novo nalagati. A veš, kaj hočem reči?*

Saj, pri meni je bilo isto to.

*Ja. In potem sem rekla, ej Maja, daj ti svoj um čuvaj, ne. Tudi časopisov ne berem. Pa poročil redno ne poslušam. Redkokdaj kaj poslušam. Če mi nekaj mori, ugansem in basta. In ne bom pustila, da mi moj um opere. Rajši grem ven hodit, poslušam ptičje petje, svoje misli čistim, grem teč, da se mi tisto, kar se mi itak dogaja, ko sem v odnosu z ljudmi, ker sem rada in veliko z ljudmi, prečisti.*

Jaz imam isti problem. Pred psihozo sem poslušala vse mogoče bedarije.

<sup>8</sup>Rada grem v naravo. Rada se družim z ljudmi. Ampak s takimi, kot si ti, a ne, ko ima pogovor kak smisel, ker bedarij se več ne pogovarjam. Nerealnih filmov ne gledam, ker se mi zdi, da nam perejo možgane. Nekaj časa sem trenirala izrazni ples na AGRFT, takrat se mi je TV malo uprl. Recimo, da so mi všeč kaki filmi....

<sup>4</sup>*Kakšne filme pa rada gledaš?*

Mogoče kakšne take realne filme. Življenjske zgodbe.

Recimo radio, krščanske pesmi. Ma, se mi zdi, veš kaj, da res hočem pobrat same take luštne stvari.

<sup>1</sup>Dobre lastnosti, kot si ti rekla v zvezi s tistim fantom, mi včasih uspe ponotranjit. Je pa res, da, če te kdo ogroža ali te hoče prizadeti, je res lažje, da se mu približaš in ponotranjiš tiste njegove dobre lastnosti, da se lažje distanciraš.

Vendar je moje sorodstvo mhm.... Nimam stike z nobenim.

*Razumem. Sicer pa, zakaj bi si pa moral biti dober s familijo, tisto, ki je bolj oddaljena, če se z njimi pač ne razumeš.*

Ahm.

*Saj to je čisto o.k., pač najdeš druge ljudi. Kaj še kaj rada počneš? A še ustvarjaš kaj iz papirja in to?*

<sup>8</sup>Ja, zdaj, ko je velika noč, bom za invalidne otroke naredila okrasne škatlice. Ukvarjam se s prostovoljnimi deli v pomoči bolnikom in invalidom. Nega, čiščenje, kuhanje, animatorstvo.

<sup>8</sup>Vsak dan delam pri mami. Urejam internetno stran.

*Kako je glede statusa?*

<sup>6</sup> <sup>9</sup>Ja, trenutno delam pri mami. Želim pa si delat, ja. Ne toliko z ljudmi, morda bolj s papirji.

<sup>10</sup>*Živiš z mamo, torej. Pa si zadovoljna s svojo sostanovalko?*

Ja, ful sem zadovoljna. Imava se super, veliko se hecava in smejiva eni drugi.

*Zdaj pa samo še eno vprašanje: vpliv dejstva, da si preživela duševno krizo, ali to vpliva na to, kako te vidijo drugi in če te ta njihov pogled kakorkoli obremenjuje?*

<sup>11</sup>V bistvu, če ti čisto iskreno povem, tisti, ki ima stik z mano, ve, da so se v meni dogajale hude stvari, ker mu povem. Povem mu pa zato, da se zavarujem. Vodstvu, kjer pomagam



bolnikom ter invalidom, sem tako povedala, da imam težave, ker sem vedela, da bo včasih prišlo do kakšne stiske, ki je ne bom znala razložiti drugače, kot da je posledica moje bolezni. V službi sem tudi povedala. Drugi mi povedo, da me vidijo drugače, ampak mi zraven povejo še vse moje pozitivne lastnosti. Nikoli nisem bila obsojena kakih slabih dejanj. Res nimam slabih izkušenj. So mi pa recimo sošolci, ki jih srečam na cesti, večkrat kaj bolečega >namenili<. Danes jih kar ignoriram.

*In se ne obremenjuješ z njimi?*

<sup>11</sup>Ne, se obremenjujem, zato ker se telo odziva na njihovo energijo, ampak moj razum točno ve, kje je meja, pač jaz nimam z njimi nič. Pa strah ostane, zato, ker vem, da če bo kdo prišel za mano, ki ima glavobol, me bo začela boleti glava... itd

*A res?*

<sup>1</sup>Ja, to sem imela ves čas težave. Recimo, midve s sošolko sva delali seminarsko in je bilo vse v redu, dokler ni bila predstavitev. Njo je pričela boleti glava, mene pa prav tako. Seminar je bil porazen.

*Pa daj mi povej, a te meje med drugim in sabo na energetski ravni si se že kaj naučila postavljati?*

Ja, razumsko, energetsko ne. <sup>8</sup>To EFT-anje bi rada šla tečaj narediti.

*Ja, saj to bova šli midve skupaj.*

*Hvala lepa!*

Maja Zupančič

Jože Pregelj:

Splošne lastnosti: v starosti 45 let, dokončana poklicna šola, ni ne zaposlen, ne upokojen, živi z ostarelimi starši (mamo in očetom) na kmetiji, materialno stanje zadovoljivo.

Posebnosti: na kmetiji tudi sam veliko dela, dela z živino in na njivah, ima psa, za katerega skrbi, je v dolgoletni partnerski zvezi z dekletom, vendar ne živita skupaj, ima izreden okus za urejenost (kombinacije oblačil), poleg njihovega doma živita še sestra in njegov svak z družino, rad kolesari.

## 7. intervju:

*Uvod: Ta vprašanja ti bom postavila za potrebe moje diplomske naloge, vse, kar boš povedal, pa je anonimno, kar pomeni, da nihče ne bo vedel, kdo je odgovarjal na ta vprašanja. Osebni podatki niso bistveni in tudi ne bodo prikazani.*

*Ti lahko kar postavim vprašanje?*

Kar.

*Prosila bi te, da opišeš po svojih besedah eno od prvih bolj resnih duševnih kriz, ki si jih preživel, in poveš, kaj se je takrat dogajalo s tabo.*

A to misliš prva ali ena prvih?

*Ni treba, da je čisto prva. Opiši eno prvih, tako, ki se je tebi zdela zelo udarna in je zate pomenila neko prelomnico oz. spremembo.*

Daj me bolj konkretno vprašaj.

*Poglej, v socialnem delu temu rečemo duševna kriza ali psiho-socialna stiska, v bistvu pa gre tu za neko epizodo, ki si jo imel. Kaj se je takrat dogajalo, če poveš.*

<sup>1</sup>Aja, no, ti bom pa tole najhujšo povedal, ki se mi je zgodila. Recimo, meni je zdravnik naročil, ko sem bil v bolnici, ko sem bil odpuščen, to pa to pa to redno, tako pa tako pa tako 1x/mesec na kontrolo, toliko pa toliko kri pregledati, da si na kontroli in jaz potem, nekaj časa je šlo super, vse to uživam, normalno živim en mesec, dva, tri, štiri, pet, šest, sedem, pol pa nič, potem pa, zdajle pa tega ne bom, dvakrat spustil zdravila ven, nisem šel na kontrolo, poletje je bilo, vroče je bilo, fajn je bilo, nič mi ni manjkalo, čutil nisem nobene potrebe po nobenem leku, ne. Sedmi mesec sem že začel bluziti, a razumeš, ponočevati, pozno domov hoditi, manj spati, spanca je začelo primanjkovati, rabil sem od začetka 6 ur spanja, potem 5 ur, 4, 3, 2, 1, potem se je pa začelo, prva noč brez spanja, druga noč brez spanja, itd, itd. in je prišlo tako, da, recimo, jaz sem imel tako navado, da sem imel svoj ritual, pač eni imajo službo 8 ur, potem doma, itd., jaz pa sem imel svoje dolžnosti, malo doma na kmetiji pomagal mami, a ne pri opravih, potem psa, da sem ga nahranil, vodil okrog, zrihtal vse to, kar je bilo treba še narediti, to je šlo nekaj časa še. Potem pa nič več, potem pa ne psa, ne k sosеду, ne s

kolegi, ... Zaprl sem se vase in dobesedno v hišo, v sobo. Najprej sem šel samo še k enemu sosedu, potem še k tistemu ne več. Najprej sem bil v treh sobah doma; v kuhinji, mamini sobi in svoji sobi. Potem v mamini sobi nič več. Potem čez čas še v kuhinji nič več, tako da sem samo obležal v postelji. Obležal in nič vstal, nič jedel, nič pil, nič...

*A to si bil potem že v depresiji?*

<sup>1</sup>Ja, to je bila ta epizoda depresije, ja. Totalno. In sem obležal, nič jedel. Dva meseca, punca. Poslušaj, dva meseca, zjutraj vstanem, grem v kuhinjo, se v sedem na kišto, kjer ima mama drva notri, in sedim, sedim, sedim, ... od zjutraj, ko sem vstal ob 09:00 pa do 21:00 zvečer. To se je držalo dva meseca.

*Pa ti niso nič doma rekli?*

<sup>1</sup>Nič, nič. Če je pa kdo prišel, sem se pa bal, strah sem imel pred ljudmi, tako da me ni smel noben videti, a razumeš, sem šel pa samo hitro v sobo ck-ck. Ko je pa šel, sem pa spet prišel in se v sedel na isto mesto, 24 ur na dan sem bil tam, bi lahko rekel. Po enem mesecu in pol mi je pa dojadilo. Potem pa mama kavo skuha, primem kozarec in sem si ga zbil na ustnici, na obrazu. Se mi še zdaj pozna. Potem grem pa v svojo sobo, malo kri obrišem. In ko sem odprl vrata svoje sobe in pogledal na posteljo, je moj sosed ležal na moji postelji. Tako sem videl punca, ...

*Kaj, a si to haluciniral, al' kaj?*

<sup>1</sup>Tako sem videl...ja, to pa ne vem, a je bilo res ali ne. Baje da ne. Pa ravno tako sem ga videl, kot zdajle tebe. Nisem se ga upal prijati. Potem pa gledam, vse, njegova srajca, pa vse. Potem pa en čas gledam, potem pa počti, in kot da bi ga pod posteljo en ustrelil čez hrbet, kot da mu je metek prišel skozi telo. To sem videl. Jaz pa samo vrata zaprem, grem v kuhinjo, nič rekel mami, samo k svaku sem šel, je bil slučajno ravno doma. Sem se v avto v sedel in mu rekel, daj me pelji v Polje in sem šel sem.

*A potem si bil kritičen do tega in si vedel, da se ti to dogaja zaradi težav v duševnem zdravju?*

<sup>1</sup>Ma pa to je bilo dogajanja 3 mesece skupaj takega.

*A pa ti si vedel, da je to to, ali si mislil, da se je vse tisto res zgodilo?*

Ja no, kaj bi ti naredila, če bi ti sama zdele sem prišla, pa da jaz tu sedim, pa da se nekaj zgodi in ti to vidiš. Ja no, vidiš, da bi verjela. Ja isto je bilo, kot zdajle midva tukaj.

*Samo, kako si ti pomislil, da bi ravno sem šel, v Polje?*

Ja pa saj ni bilo prvič.

*Ti greš potem v bolnico zato, da se od takega dogajanja pomiriš in ti to pomaga?*

Ja sigurno. Zakaj pa misliš, da hodijo drugi sem?

*Ja dosti jih je tu prisilno, se mi zdi.*

Ja, pa saj sem jaz tudi drugače včasih, večkrat. No, to je bilo to.

*Zdaj pa me zanima, če si ti sebe predstavljaš v času duševne krize (in mu razložim shemo), kdo so bile tiste osebe, ki so ti na poti okrevanja pomagale, ali te je katera oseba tudi ovirala in ali si od koga pričakoval drugačno obliko pomoči, pa se to ni zgodilo?*

<sup>3</sup>Največ sem pričakoval od <sup>2</sup>sestre pa od svaka, ker za <sup>7</sup>mamo in očeta nisem tudi vedel, mislim, <sup>7</sup>nimata mi kaj pomagati, sta stara in ostarela. <sup>2</sup> <sup>3</sup>Oče me je hodil sem v Polje obiskovati, ko je bil star še 65, 70 let. Vsako nedeljo je prišel in mi prinesel za jest in to. Proti postaji sem gledal in čakal stalno, kdaj bo prišel in ko je prišel, sem videl tisti klobuček, iz tiste dolinice, ko je izginil dol in potem spet gor, sem ta klobuček gledal in rekel, lej zdaj je pa ati. Sem ga pričakoval. Sem bil tako vesel, takrat je bil moj happy day. Takrat sem samo njega pričakoval in nobenega drugega. <sup>2</sup> <sup>3</sup> <sup>7</sup>Moja punca pa je ista, kot jo imam še sedaj in se je takrat umaknila. In zanimivo. Tudi zdaj, ko pride, mi da tistega lubčka na kratko, tistega pravega pa ne. Ne vem, zakaj. V glavnem oče je bil edini, ki je bil na first place. Takrat, v tistem času. <sup>7</sup>Zdaj imam pa starša stara 81 in 82. Zdaj pa je z očetom drugače. Utrujen je od vsega. Ampak ne samo zaradi mene. Zaradi mene še najmanj. Bolj zaradi sestre in svaka, ker nočeta delati doma na kmetiji. To jih najbolj tare in živcira, starše. Potem pa še zaradi mene. Veš, jaz pa saj delam, kolikor delam, ampak ne morem pa sam vsega. <sup>1</sup>Pa zdaj sem imel že tri epizode, ko sem moral it sem v Polje, ker pride do krize zaradi izčrpanosti od dela na kmetiji in še od psihičnega zraven, ker te maltretira in take govori. To ne morem mislit, to ni zame.

*A to kdo od staršev?*

Ja, ja. Če kaj ne ubogam kakšno stvar ali pa kaj. In tako je to.

*Kako pa je bilo s sestro in svakom?*

Jaz sem pričakoval, normalno, ko sem klical domov, tako kot zdaj, ko rešilec pride pome in potem moram jaz v eni minuti bit zrihtan, se vse umit in it. To še specialec ne more narediti tako hitro. <sup>3</sup>Tako da vzamem tistih par cunj in letimo. Potem pa pustim denar doma, pustim kartico. Potem pa kličem svaka in sestro, da bi mi pripeljala kaj, pa rečem, a boš pripeljal, on pa reče, da ja. In čakam en mesec in nič. Tako da mora socialna delavka tu v Polju rešilca najeti, da me pelje domov po stvari, pa na banko, potem pa nazaj. Tako, da sem razočaran nad sestro in svakom. Poslušaj to, ko jih je povabila lansko leto zdravnica, ko sem bil na oddelku na razgovor, svaka, sestro. In smo šli sem na kavo, spijemo kavo, potem smo šli pa ven in mi je hotel dati še 10€ za cigarete, pa je rekla sestra, naj mi nič ne da. On se je sam spomnil, ona je pa videla, da hoče meni dati, pa je rekla, naj mi ne da.

*Kako je pa s prijatelji?*

Ja, prijatelji, veš, kako ti bom rekel, <sup>2</sup> <sup>3</sup> <sup>7</sup>prijatelji. Veš koliko jih imam, na dveh nogah toliko nič, a ne, recimo a ne. Na štirih pa enega. <sup>3</sup>Imam prijatelje, ampak kot da prijatelje.

*Kako pa je bilo, preden si padel v krizo? Si imel takrat več prijateljev, pa da so te potem pustili ali kako?*

Ne, ne, ne. <sup>3</sup>Saj to smo skupaj že od skoz. Odkar imam jaz to. Saj oni so mlajši, oni so stari od 20 do 30.

*A to so tvoji sosedge?*

Ja, več ali manj.

*Kako pogosto jih pa kaj srečuješ?*

<sup>3</sup> <sup>7</sup>Vsak dan se družimo, ko sem doma. Samo, a veš, eni so tako bolj mogočni, domišljavi, mislijo, da so najpametnejši, vse vejo, a razumeš, pa nič ne vejo, no.

*A to pomeni, da gre to bolj za kolegijsko, ne za kako res močno prijateljsko vez. Pač družba?*

Ja, kolegi, ja.

*Ni pa tisto, da bi bili prijatelji, ki bi se lahko nanje zanesel?*

Ja, pa ne, saj je, samo na prste ene roke jih lahko naštejemo take.

*Ampak saj to se mi pa zdi, da kar na splošno za vse podobno velja.*

A misliš, da kar na splošno...

*Ja, da imamo malo takih res dobrih prijateljev.*

Ja, res je.

*Torej imaš veliko kolegov, pa par res dobrih prijateljev. Ali pa obstaja katera oseba, ki pred krizo ni bila prisotna v tvojem življenju, pa se je pojavila v času krize in bodisi ostala v tvojem življenju ali pa je bila prisotna zgolj v času krize?*

<sup>3</sup>Ja, je bila, pa je zadnjič umrla.

*A resno? Koliko pa stara?*

<sup>3</sup>Hodil sem z njo. Bila sva pač prijatelja. Dobra prijatelja sva bila. Ona je bila stara nekaj okrog 50.

*Koliko si pa ti star pravzaprav?*

45 let. Ta <sup>2</sup> <sup>3</sup>prijateljica pa je imela raka na pljučih.

*Čiki?*

Ja, mogoče.

<sup>3</sup>Dolgo sva bila skupaj in res je bila...mater, to je bilo tako življenje, ki si ga ne moreš predstavljati. Bil sem tako svoboden, kot ptiček, ki leta.

*Zakaj sta šla pa narazen?*

Veš kako, saj nisva bila tako vezana, a razumeš? Vse pa nič, a ne.

*Osredotočiva se zdaj na bivanje v bolnici, ker si rekel, da si bil že večkrat v bolnici. Kaj je dobrega v tem dejstvu, da si v bolnici in kaj slabega?*

<sup>4</sup>Dobro je to, da so me izlolirali od težakov, ki mi grejo na živce, ki me psihirajo, ki me recimo žalijo na en način.

*A to domači?*

Ne domači, pač okoliški. Pa da se losam trkanja na moja vrata, pojdi greva zdajle to, že ob osmih zjutraj, ko se ravno uležem in komaj malo počijem, pa že, pojdi greva, a veš, da nimam 5 minut in, ko grem na WC, da mi odpre vrata, ki se ne dajo zaklenit, a razumeš, kar uletijo noter in take fore.

*Se pravi, rabiš več miru takrat?*

Ja, ja. Mal časa zase, za svoje stvari, za svojo dušo, a razumeš?

*Ja, pa tu v Polju imaš to?*

Ja, tu je v redu.

*Kaj pa je po tvojem mnenju slabega v zvezi z bivanjem v bolnišnici?*

Veš, kaj mi pa ni všeč, recimo, ko sem že dober, pa, ko bi šel rad že domov, pa še ne morem. Te še ne spustijo.

*Aha, torej lahko greš prostovoljno noter, ne moreš pa iti prost voljno ven.*

Ne, ne moreš.

*To pa oni določijo?*

Ja.

*Aha, razumem. To je to. Zdaj pa ta čas po krizi. Zanima me, kako si zadovoljen z načinom življenja po krizi? Katere so spremembe na boljše in katere spremembe na slabše?*

<sup>5</sup> <sup>4</sup>Recimo, na boljše je bilo to, da sem začel malo razmišljati s svojo glavo, da nisem vsakemu oslu nasedel. Vsako traparijo mu dal, naredil za džabe, šenkal, pomagal. Ker sem videl, da, ko mu pomagaš, ti leze v rit, a razumeš, po drugi strani pa prijateljem govori čez tebe, a razumeš. In to sem slišal in pol pa,..

*In imaš občutek, da ti je to ta kriza dala, al' kako?*

Ne kriza, to mi je dalo zdravljenje. A razumeš, da spoznaš to sam pri sebi. Da ugotoviš to.

*In ko si rekel, da ti je to dalo zdravljenje, a ste imeli kakšne pogovore na to temo, al' kako?*

Ja, terapije vse sorte. Ja, psiho, glasbene,...

*A pa je bila kakšna <sup>3</sup>pomembna oseba zate tu v bolnici v času krize? Da ti je pomagala?*

Ja, so bile. <sup>2</sup> <sup>3</sup>Več terapevtov in terapevtek.

*Ali imaš s katero od teh oseb tudi izven bolnice še stike?*

Ne, to pa ne. Samo v tistem času.

*<sup>3</sup>Kdo pa ti je v času krize največ dal od teh ljudi?*

Jaz bi skoraj rekel, da <sup>2</sup> osebna zdravnica tu. Moja psihiatrinja. Ona mi je svetovala, sva se pogovarjala veliko na štiri oči.

*A glede odnosov ti je svetovala?*

Vse, vse komplet, kar spada zraven k duševnemu zdravju in zdravju.

*Aha, razumem. Zdaj pa me zanima, kako se ti preživljaš, materialno. Kakšne so tvoje želje glede tega?*

<sup>9</sup>Takrat, ko so šli taki fantje, kot jaz, ko so imeli 20 let, v invalidsko penzijo, jaz nisem šel in za to mi je žal. Če bi bilo to zdaj, bi šel. Jaz pa sem takrat mislil še kar, da ne vem kaj, da bom. Pa sem se potem zaposlil in sem videl, ko sem že bil tako pod vplivom tega zdravila, da ne zdržim jaz tega ritma 6 +2 uri, pa potem doma delati, spat in to 265 dni ves čas, ne znese. Me je obrnilo. In to za tekočim trakom. Sem že kar v spanju potem delal, več.

*Si potem ponovno padel v krizo?*

Ja, ne moreš. Živcev nisem imel za to. A veš, za tako delo. Ni to, da bi bil delomrznež, tako kot eni govorijo, ampak, če vidim, da ne morem, ne morem. Ja, ker to je v glavi, ne vem zakaj.

*Na kakšen način pa se ti preživljaš potem?*

<sup>6</sup>Preživljam se z delom na kmetiji. Prodamo kakšno žival, ne, pa še kaj drugega, solato, itd. Drugače ne na trg.

*Imate pa hrano doma pridelano, a ne?*

<sup>6</sup>Ja, za doma. A veš, kaj je to. Imamo njive, travnike in živali, tri kravice, pa dve teličke. Tako, ja.

Želel bi si, pa da bi šel pred 20 leti v penzijo, da bi imel en dohodek in da bi potem doma samo še pomagal. Tako, da je za zihr.

*Zanima me, če imaš občutek, da imaš danes več pomembnih vezi z drugimi kot pred krizo. Ali si s temi odnosi bolj zadovoljen, kot si bil z odnosi pred krizo?*

<sup>7</sup>A veš kaj, moji kolegi in prijatelji to čisto razumejo. Se hecajo. Vmes grem kdaj v bolnico, po tem pa smo spet skupaj. Jim nič ne zamerim, kot bi kdo drug. Te kolege sem obdržal.

*Kaj pa družina, so odnosi isti, kot so bili?*

<sup>7</sup>Družina pa, nekaj časa, ko domov pridem, ko sem odpuščen, recimo 15 dni, je vse super, so potrpežljivi. Potem pa spet gremo, če ne boš tega pa tega, pol pa, pa tako naprej. Me izsiljujejo. Češ če ne bi kaj naredil.

*Razumem. Pa imaš kakšne želje v zvezi z odnosi? Kaj pa <sup>7</sup>punca, ki si jo omenil?*

<sup>7</sup>Ja, ko pride v bolnico, ima ful distance, potem se odnos znormalizira, ko pridem domov. Samo ona je že sita tega, a razumeš? Kolikokrat sem šel že v bolnico, ker mora potem sama biti ta čas, pa a veš.

*A pa vidva živita ločeno?*

Ja.

*Pa vama obema tako ustreza?*

Ja, dve leti sva skupaj živela. Ampak ja, obema ustreza, da živiva narazen.

*Res sta tozadevno nekaj posebnega.*

Ja.

*Zdaj pa me zanimajo tvoje dejavnosti, tisto, kar rad počneš? S čem se kaj ukvarjaš? In kaj bi si želel početi?*

<sup>8</sup>Doma na kmetiji delam in z živalmi. Rad kolesarim, kužkarim (psa ven vozim), to mi je največje veselje. Rad imam glasbo, rišem, športam. Vsaj sem risal, sedaj že nekaj časa nisem. Rolam, košarko igram, fuzbal, vse, odbojko.

Saj kar dosti stvari počnem. <sup>7</sup>Samo par stvari bi moral spremeniti doma. Ampak bom kar čakal, bom kar čakal.

*Kaj imaš v mislih?*

<sup>7</sup>Bom počakal, da se bodo stvari uredile same od sebe brez mojega vpliva. Ko bodo drugi spregledali, kakšno napako delajo.

*V zvezi s čim?*



<sup>7</sup>V zvezi s sestro, mamó. Da ti dam primer, ko pride sestra domov k nam in gre v sobo mamino, jaz ne smem bit poleg. Jaz v kuhinji sedim, potem pa vrata za sabo zapre, da jaz ne slišim, kaj govorita.

*A res? Pa ona ne živi doma?*

Ne, zraven ima hišo.

<sup>7</sup>*Se pravi, bi si s sestro želel imeti boljše odnose?*

Ja, mal bi se morala ona spremeniti v odnosu do mene.

*Aha. Kakšen status, si rekel, da imaš ti?*

<sup>9</sup>Status invalida. Sem 100% invalid, nisem pa upokojen. Želel bi si biti pa upokojen.

<sup>10</sup>*Živiš pa z mamó in očetom, a ne? Kako pa si zadovoljen s svojima sostanovalcema? Imáš kakšne želje v zvezi s tem?*

Želim si živeti tako, kot zdaj.

<sup>11</sup>*Ali imaš občutek, da to dejstvo, da si preživel neko duševno krizo, vpliva na to, kako te vidijo drugi in ali te to kakorkoli obremenjuje?*

Ne nič. Sem že pri Tedniku govoril.

*A res? A si javno nastopal in to?*

Aha.

*Pa ne vem, če sem te videla.*

Saj še na svetu nisi bila. To je bila še Jugoslavija.

*A hočeš reči, da se ne obremenjuješ, kaj si ljudje mislijo?*

Ne.

*Veš, kaj se mi zdi, da taki ljudje, ki smo glede tega pripravljani govoriti o sebi, rušimo stigmo pravzaprav. Če smo odprti in se o teh stvareh pogovarjamo, kot da je to normalno. Ker tudi je. Ker to je nekaj normalnega, ker se nam pač dogaja.*

Ja, sigurno. <sup>11</sup>Saj to sem ti pa že zadnjič rekel, da kakšen od staršev, ki mu otrok zboli, bi pa raje videl, da ima raka, kot psihično bolezen.

*To smo pa govorili, ja. A ni to noro?*

<sup>11</sup>Pa ne to zaradi odnosa starša do sina, ampak zaradi drugih, kaj bodo govorili, a ne. Njemu je pač vseeno. Tako pač je, ampak zaradi drugih.

Meni je ravno. Pri meni je pač tako, saj lahko jutri ali čez 14 dni pa njega doleti, Kučana, Dernovška, katerega koli.

*Dernovška ne, ker je že pokojni.*

Saj vem no, ampak ga je marsikaj doletelo. Zdaj že Turka. No, no. <sup>11</sup>A veš, bolezen ne izbira. Pa kakršnakoli. Razumeš?

*Je res. O.k., to je to. Hvala lepa!*

Maja Zupančič

Anže Jereb:

Splošne lastnosti: starost do 30 let, nedokončana gimnazija, nezaposlen, živi v stanovanjski skupini, trenutna materialna preskrbljenost zadovoljiva.

Posebnosti: je v času priprav na mednarodno maturo, na katero se namerava sam pripraviti, trenutno še stanovalec stanovanjske skupine Šent, a v pripravi na preselitev v lastno stanovanje, ima opravljeno izobraževanje s področja nevro-lingvističnega programiranja, izredno dober šahist, rad igra košarko, spozna se na zdravo prehrano in je splošno zelo razgledan.

## 8. intervju:

*Uvod: Ta vprašanja ti bom postavila za potrebe moje diplomske naloge, je pa vprašalnik anonimen, kar pomeni, da nihče ne bo vedel, da si ti odgovarjal na ta vprašanja.*

*V začetku bi te prosila, da mi opišeš po svojih besedah eno od svojih prvih bolj resnih duševnih kriz.*

<sup>1</sup>Ja, prva duševna kriza je nastopila, ko sem bil star pet let. Ko sta se v bistvu starša ločila. To je bilo zelo stresno in se spomnim, da sem jokal. Pa sem se potem preselil na podeželje iz mesta. To je bila ena taka prelomnica.

*Kaj pa potem pozneje, se je kakšna kriza zgodila tudi v povezavi z duševnim zdravjem?*

<sup>1</sup>Potem je bilo recimo to, da sem zapadel v gimnaziji v napačno družbo, se pravi, da sem vdihaval Neostik, pa snifal, pač se zadeval s tem. Pa da sem kadil travo. Da sem pač pil alkoholne pijače. In sem jemal steroide. Tako pač.

*A je to potem vplivalo na to, kar se je pozneje zgodilo na področju tvojega duševnega zdravja, da se je sprožila kakšna kriza?*

<sup>1</sup>Ja, pač... zdaj po teoriji o bipolarni motnji je tako, da se že v otroštvu to kaže. Kazalo se je že tako, da sem sredi dneva sedel v sobi in bral knjige. To ni normalno.

*Tega ne vem. Kakšne krize pa si ti doživljal, je šlo za manijo, depresijo potem?*

Ja zdaj uradno ne vem, kako bi to definiral, ker nisem psihiater. <sup>1</sup>Jaz sem pri dvajsetih letih pač bil hospitaliziran v Polju.

*Kako pa je bilo takrat, si bil privzdignjenega razpoloženja, a si bolj jokal?*

<sup>1</sup>Privzdignjenega razpoloženja sem bil.

*O.k., toliko glede te duševne krize, zdaj pa...*

Samo malo, jaz bi ti rad nekaj pokazal, kar ti bo dalo še bolj jasno sliko in sem v bistvu sam napisal. Samo da najdem...

Iz osebnega načrta po dovoljenju lastnika načrta vzeto naslednje:

## INSTITUCIONALNA KARIERA

<sup>1</sup>Prvič sem se srečal s psihiatrijo leta 2001 avgusta, ko me je psihiatrinja napotila v Psihiatrično kliniko Ljubljana. Tam so mi obljubili, da me bodo zadržali na opazovanju. Ker sem bil v privzdignjenem stanju, so mi predpisali najprej Zyprexo oz. olanzapin. Zaradi mojega nepoznavanja psihiatrije kot medicinske vede nikakor nisem mogel vzpostaviti terapevtskega odnosa z medicinskim osebjem. <sup>8</sup>Bil sem pod vplivom strokovnjakov osebnostnega razvoja, kot so Anthony Robbins, Dale Carnegie, Brian Tracy, še posebej je bil važen Richard Bandler kot ustanovitelj nevrolingvističnega programiranja. <sup>4</sup>Kljub moji visoki inteligenci so mi na moji prvi obravnavi očitali prenizko izobrazbo. Takrat je nastala zamera do psihiatrične znanosti, ki se je nadaljevala še dolgo naprej. Zaradi tega sem iz maščevanja manipuliral s psihiatri. Zanimivo je, da pri prvi obravnavi sploh nisem bil deležen obravnave s strani sodišča. Namesto tega so me premestili na odpri oddelek, kjer sem bil predoziran s strani dr. D. T. , tako imenovanega »kemičnega alija«. Večino časa sploh nisem vedel zase oziroma sem imel zožano zavest. <sup>1</sup>Kot sem zvedel od neke upokojene farmacevtke krije zavarovalnica 45 dni zdravljenja, in toliko časa sem tudi ostal. Torej doktor me je po tem obdobju brez slabe vesti odpustili in me prepustili v roke staršem (imel sem nenormalno visoko dozo antipsihotikov). Doma je bilo nevzdržno. Ambulantna psihiatrinja mi je predpisala antidepresiv. Bila je le ena strokovno vprašljiva odločitev (Prozac). Prišel sem do točke, ko mi ni bilo več do življenja, zato sem se odločil, da bom na novega leta dan v 2002 končal svoje življenje. K sreči so me rešili v Brežiški bolnici. Seveda so me odpeljali v PK (v nadaljevanju Psihiatrična klinika), kjer so mi ukinili vsa zdravila. Tudi tistemu, ki ne pozna dobro psihiatrije se lahko ob tem zazdi, da je nekaj narobe s tem. Nato so mi jih spet uvedli. Z <sup>2 3</sup>večino psihiatrov nisem bil zadovoljen, našel pa sem <sup>2 3</sup>dr. Petra Preglja, s katerim sem vzpostavil dober terapevtski odnos.

## STIKI IN DRUŽABNOST

<sup>7</sup>V 29. letih sem spoznal ogromno ljudi od milijonarjev do socialnih problemov, ljudi odvisnih od prepovedanih drog, akademikov, izobraženih ljudi, študentov...<sup>8</sup>Ker posedujem znanje nevrolingvističnega programiranja, kar lahko potrdi Jelica Pegan Štemberger (direktorica Glotta Nove) in Tatjana Dragovič (trenerka nevrolingvističnega programiranja ter profesorica primerjalne književnosti na Cambridgeu). Zato lažje vstopam v svetove drugih ljudi. <sup>2 3</sup>Vsak človek, ki sem ga srečal na svoji poti mi je pomemben, ter od vsakega sem se nekaj naučil. <sup>7</sup>Trenutni problem, ki ga imam je s kakšnimi prijatelji se obdati.

V drugo kategorijo spada <sup>7</sup>moja družina, torej očim Lojze, mama Tatjana in polsestra Tanja. Načeloma se razumemo, vendar bom moral še ogromno delati za izboljšanje odnosa z njimi.

## DELO IN DENAR

<sup>8</sup>Imam veliko delovnih izkušenj pri različnih podjetjih:

- SLOVENSKA ZALOŽBA D.O.O. Delal sem v telemarketingu, zaslužil sem tudi do 300.000 SIT. Izobraževal sem se tudi na lastne stroške. Preko podjetja VIDEOCENTER D.O.O. sem kupoval kasetne programe za osebno rast (Anthony Robbins). Nekaj časa sem tudi vodil telemarketinški studio na Beethovnovi ulici pod supervizorko Natašo Brodnik.
- INGIP D.O.O. Tam sem tri mesece delal na gradbišču zraven Delove stolpnice. Večino je šlo za pomožna dela ter odvoz odpadnega materiala.
- TINA LUŽAR S.P. Delal sem pri družinskem podjetju sem tržil oglasni prostor za časopis Celjski, Mariborski in Ljubljanski Oglasnik. Obiskoval sem tudi direktorje podjetij v Celjski regiji. Ko mi je direktor rekel, da je pri poslu važno, da koga ogoljufaš sem zapustil podjetje.
- DELO D.D. PRODAJA Tam sem dva meseca opravljal proizvodna dela ipd.
- SELITVE Preko študentskega servisa sem veliko selil-pohišstvo, ploščice. S kolegom sva preselila celoten arhiv podjetja Avto Commerce d.d.
- IDENTITETA D.O.O. Tam sem dobil redno zaposlitev za nedoločen čas. Zaposlen sem bil kot telefonist, potem sem opravljal dela v komerciali. Delal sem dva meseca in zaradi neizplačevanja plač in neprestanega laganja, sem dal odpoved.

<sup>8</sup>Pridobil sem mednarodni certifikat ECDL (European Computer Driving Licence) in sicer vseh sedem modulov. Povsod sem bil 100%, razen pri Wordu (97%). Soudeležence tečaja sem v Knjižnici pripravljaj na izpite. Mene od Osnovne šole dalje že veseli prostovoljno delo. Preko interneta sem našel projekt Simbioz@, kateremu se nameravam pridružiti. Potekal bo med 17. in 21. oktobrom, gre za projekt katerega namen je pomoč starejšim ljudem pri računalniškem opismovanju.

<sup>8</sup>Opravljal sem zaposlitveno rehabilitacijo na Društvu Mostovi preko podjetja Šentprima. Moje glavne zadolžitve so bile: prevajanje iz Angleščine v Slovenščino, zbiranje informacij, sodelovanje na Fakulteti za socialno delo, obveščanje članov društva, inštrukcije računalništva člana in pomoč pri nakupu prenosnika ter promocija pri drugih društvih.

<sup>8</sup>Aktivno sem sodeloval sem tudi v projektu Iz-hod. Prehodil sem 320 km. Pomagal sem pri tehničnih zadevah, včasih prevzemal odgovornost za druge pohodnike, zbiral podpise, igral družbene igre.

<sup>8</sup>ŠAH-FIDE Rating 1789. Bil sem drugi od štirih Slovencev na močnem mednarodnem turnirju v Dubravniku. Uspešno sem nastopil na Bledu open in pa turnirju v Slovenskih Konjicah. Preko mednarodnega projekta me je treniral vele mojster Marko Tratar. Obiskoval sem srednjo šahovsko šolo pri g. Alojzu Prazniku. Imam osvojeno drugo kategorijo, kar pa ne kaže moje realne moči. Osvojil sem tudi z ekipo Šenta tretjo mesto v Ljubljanski, Domžalsko Kamniški ligi. Kar pravijo, da je vsak šahist malo »nor«, naj omenim, da sem zmagal na tekmovanju, ki ga je organizirala Psihiatrična klinika. Letos se bom udeležil kvalifikacij za državno prvenstvo od 6.7. do 12.7.

Vso šolo sem bil zelo uspešen, bil sem med najboljšimi v razredu. Rad se izobražujem, znam zelo dobro angleško. Želel bi dokončati šolanje, ki sem ga opustil in zaključil z mednarodno maturo. Pripravil na maturo se bom sam, v veliko pomoč mi bi bil ob tem računalnik. Dandanes je čedalje več dostopnih informacij na internetu, veliko je tudi gradiva s katerim bi se lahko pripravil za maturo. Računalnik je povezan tudi z uresničitvijo mojih drugih ciljev (projekt Simbioz@) ter pri ohranjanju moje socialne mreže. Uporabljam socialno omrežje facebook, na katerem sem spoznal tudi nekaj novih ljudi.

#### VSAKDANJE ŽIVLJENJE

Kot vsak človek imam navade, ki se tičejo jutranje higijene in obedovanja. Temu sledijo aktivnosti, ki so povezane s trenutnimi cilji. <sup>8</sup>Velik poudarek je na izobraževanju. Kuham si sam. Moja razvada so cigareti, ki jo bom omejil. Cilj imam tudi prenehati s kajenjem, pri tem si bom pomagal z nicorette obliži. Imam presno dieto, torej do 12ih uživam samo sadje. Nato sledim ločevalni dieti ter se prehranjujem v skladu z njo. Popijem veliko vode. Občasno si privoščim kakšno kavo. Z dieto bi izboljšal svojo kondicijo, rad bi tudi hodil v fitness.

#### STANOVANJE

<sup>10</sup>Od leta 2002 bivam v stanovanjski skupnosti Šent z vmesno prekinitvijo. Do te vrste bivanja imam zelo odklonilen odnos. V stanovanjski skupini na Staničevi sem bil deležen psihičnega kot fizičnega nasilja, vendar ob prijavi se me je vedno obravnavalo kot krivca. Spomnim se, da sem se npr. učil pa me je sostanovalec vztrajno spraševal oz. motil. Zelo so me prizadele stvari, ki so se zgodile kot naprimer »Masaker« na Viču. X oseba je s kladivom napadla sostanovalec. K sreči sem se malo prej odselil. Najbolj me je presenetilo dejstvo, ko sem izvedel, da je oseba X že ubila osebo v Nemčiji. Druga stvar, da se mi je IQ s sedanjih 165 zmanjšal na 85. Kako naj se človek počuti, ko ima povsod videne napise kot so: zapri vodo, zapri vrata, ne loputaj z vrati.

## NEUMEŠČENOST IN PRIPADNOST

Živimo v svetu, kjer smo vsi odvisni drug od drugega. <sup>8</sup>Ko sem sodeloval v programu krepitve moči na Fakulteti za socialno delo, sem si želel zmanjšati odvisnost od drugih. Avgusta bom star trideset let in čas je, da prevzamem polno odgovornost za samostojno življenje. <sup>10</sup>Samostojna bivalna enota bi mi izboljšala kvaliteto svojega življenja in povečala možnost izpolnitve svojih ciljev. Želim si zamenjati okolje, ki naj bi sicer bilo urbano, ne pa do take mere kot Ljubljana. V mislih imam mestne dele Krškega ali Novega mesta.

Sem samostojen potreboval bi pa nekaj pomoči, zlasti pri iskanju stanovanja ter ureditvi dokumentov. V stanovanju bi le najel čistilko, ki bi prišla generalno čistiti stanovanje. Sem perfekcionista in imam rad čisto. Rabil bi tudi nekoga, ki bi me pomagal pri razpolaganju z denarjem.

## NAMESTO HOSPITALIZACIJE IN INSTITUCIONALIZACIJE

Zaradi zdravstvenih težav in ko vem, kako pomembna je skupnostna skrb, si želim pomoči v skupnosti. Ker želim preprečiti nadaljnje hospitalizacije želim dodatne strokovne pomoči pri problemih, ki utegnejo nastati v vsakdanjem življenju. Želim si tudi varnostnega mehanizma, ki bo preprečil poslabšanje oziroma bo vzdrževal moje psihično počutja. Poleg mehanizmov, ki so že na voljo bi potreboval pogovor oz. druženje z za to usposobljeno osebo.

*Če pogledava to shemo (pokažem in razložim shemo), katere so bile osebe, ki so ti v življenju pomagale, katere osebe so te ovirale na poti okrevanja in od katerih oseb si morda pričakoval drugačno obliko pomoči, pa je nisi dobil?*

Ja, tako je bilo, jaz sem se pač vrnil domov po dolgem času in so me starši peljali k psihiatru. V začetku pa...mal mi je težko, ker imam v tej priponki in osebnem načrtu vse razloženo.

*A potem želiš, da iz tega osebnega načrta črпам te odgovore.*

To je samo zato, da nadgradim, da ne bom dvakrat iste stvari razlagal. To sem delal osebni načrt za dolgotrajno oskrbo.

*O.k. Veš, mene zanima bolj tvoja socialna mreža in odzivi teh zate pomembnih ljudi, ne toliko sama duševna kriza. Te informacije o krizi sem rabila zato, da si potrdil z odgovorom, da imaš takšno izkušnjo za sabo in da sodiš v vzorec.*

Aha. Ja v bistvu...<sup>2</sup> <sup>3</sup>Mama ima tudi bipolarno motnjo. Ona mi je rekla, naj jemljem zdravila. Samo jaz pa nisem bil ravno privrženec zdravlil, sploh pa ne maram, naj mi nekdo govori, naj nekaj delam. To sovražim.

*Se pravi, da te je to njeno prigovarjanje, da jemlji zdravila, prej oviralo, kot ti pomagalo?*

Ja.

*A misliš, da je bil to razlog, da ti potem nisi jemal zdravil?*

Ne morem reči, da je bil to razlog, lahko pa je bil en faktor.

*A si imel predsodke pred jemanjem psihiatričnih zdravil?*

Imel sem predsodke pred jemanjem bilo katerih zdravil. Tudi, ko sem dobil Zyprexo, sem tekel na mestu, to sem počel, da bi šla ven iz telesa. Zdaj šele sem se odločil, da jemljem zdravila, kakšen teden nazaj.

*Kako si pa prej shajal brez?*

Ne vem, bolan sem bil.

*Kdo pa ti je kaj od sorodnikov stal ob strani?*

Imam <sup>2</sup> <sup>3</sup> pol sestro, ki bo zdaj diplomirala iz psihologije, je sedem let mlajša od mene.

*Kako pa se je ona odzvala, ko se je to zgodilo s tabo?*

Ja, ne vem...<sup>3</sup> ni bila kaj dosti prisotna. Mama in njen partner sta mi stala ob strani, sestra pa ni razumela takrat. Je bila stara 13, jaz pa sem imel takrat 20 let.

*Kaj pa <sup>2</sup> <sup>3</sup> oče tvoj, s katerim sicer niste skupaj živeli?*

Ja nič ni bilo, da bi kaj prišel na obisk. Saj ni vedel.

*Kaj pa glede prijateljev, si imel v času krize več ali manj prijateljev kot pred krizo?*

Imel sem enega <sup>2</sup> <sup>3</sup> prijatelja B., s katerim sva bila sodelavca v komerciali. Pri moji sestrični smo imeli nek oglasnik. V Ljubljani sva bila sostanovalca in hodil sem na seminarje z njim. On je prišel mene pogledat v času poskusa samomora 2002. <sup>3</sup> On je rekel, da mojim staršem zameri, da sta me dala v Polje. On ni podpiral psihiatrije. Pozneje sem še enkrat za njega delal. Pred enim letom pa sem rekel, zakaj me na fb ne potrdi, pa je rekel, da ga itak ni nič gor. Enkrat me je prišel pogledat in je rekel, da če ne vem, kaj bi rad, naj se zaprem v omaro in preštudiram, kaj bi naredil. Take je imel.

*Kot da te ni razumel... Kaj pa drugi odnosi? Si se kaj družil ali si se bolj izoliral pred krizo?*

Bolj sem se izoliral.

*Se pravi, ne bi mogel nikogar naštetih pred krizo, da si se z njim družil?*

<sup>3</sup> <sup>7</sup> Ja, tisto sem bil z <sup>2</sup> enim, ki sem ga spoznal v bolnici. In sva se nekaj časa po hospitalizaciji še družila, potem pa ne več.



*Se je v času krize pojavila kaka nova oseba, ki je bila s tabo bodisi le v času krize, potem pa ne več ali pa ti je še naprej ostala? Kje si dobil podporo? Te je kdo oviral?*

<sup>7</sup>Jaz sem imel zmeraj feeling, da noben ne verjame vame, zdaj pa tudi ne rabim več, da bi kdo verjel vame. Temu rečemo pri nevro-lingvističnem programiranju meta modeli, kako je človek motiviran, to je zdaj odvisno od človeka, eni rabijo veliko ljudi, da ga podpirajo, pa imajo malo vere vase, jaz pa rabim veliko vere vase, pa še malo feed-backa, da dobim od zunaj. To sta dva meta programa.

*Zanimivo.*

Meta programi so pač programi, ki jih imamo vsi.

Sem poslušal te kasete in bral knjige.

*Katere osebe so bile še kaj zate pomembne?*

<sup>2</sup> <sup>3</sup>Tatjana Dragović; to je trenerka nevro-lingvističnega programiranja, ki je študirala na Cambridgu primerjalno književnost in tudi vodila seminarje.

(Od tu dalje mi je našteval imena ljudi, ki se ukvarjajo z nevro-lingvističnim programiranjem in ne več ljudi iz svoje socialne mreže. Imen teh oseb ne znam napisati, je pa vse, kar je na to temo povedal, tudi sam zapisal v osebem načrtu, ki sem ga prilepila zgoraj.)

<sup>3</sup>Prišel sem k njim in prosil, naj mi pomagajo, da bom pristal v bolnici, pa je Tatjana Dragović prišla, ki je trenerka in sem ji rekel, naj mi pomaga, da ne bi pristal v bolnici in je rekla, da je včasih najbolje nič pomagati, da ko bo pa čas, te bom pa naučila loviti ribe brez trnka. Zdaj ona živi v Ameriki in sem ji dal prošnjo, da me doda kot prijatelja, ampak ne vem, če je tam sploh dejavna. Ampak zdaj jo bom držal za besedo.

*Da te bo naučila loviti ribe brez trnka? To je bilo metaforično verjetno mišljeno?*

Ja.

*O.k., a je še kakšna druga oseba, ki je bila v času krize s tabo?*

Ja, potem je <sup>2</sup> <sup>3</sup>en milijonar VIDEO CENTER d.o.o. M. P., ki je hotel, da grem k njemu v službo, ko sva sedela tam v gostilni pri Lipi. <sup>1</sup>To je bilo v času krize ravno preden sem šel domov in potem v bolnico. Takrat se je ful dogajalo. Meni se je začel svet odpirati. Potem sem šel pa domov in poslušal programe za osebnostno rast, potem pa mi je mama pospravila omaro, našla te zadeve in je znorela, šla po fotra, ta se je hotel ruvati z mano in je poklical policijo. Prišla je policija, jaz sem si jajca pekel, so rekli, mi nič ne moremo, peljite ga v bolnico. Že tu bi jaz lahko tožil policijo, če bi hotel, ker oni ne morejo dati medicinskega mnenja. Oni bi morali poklicati rešilca, ki bi potem odločal. Se pravi, postopek je bil čisto napačen potem.

<sup>7</sup>Jaz imam ful širok krog ljudi, ki jih lahko zdaj pokličem. Ogromno ljudi sem spoznal pred to krizo. Po tej krizi pa...

*Koliko pa ti je teh ljudi kaj ostalo?*

Ja vsi ti ostanejo. Ampak te ljudi redko srečujem. Jih pa še.

*(čik pavza)*

*Ker imaš izkušnjo hospitalizacije že za sabo, bi te vprašala, kaj meniš, da je bilo v povezavi z bivanjem v bolnišnici dobrega in kaj je bilo v povezavi z bivanjem v bolnišnici slabo?*

<sup>4</sup>Ja dobrega je bilo to da...ja težko bi rekel, da kaj, pač jaz sem glede bolnice...bi se osredotočil bolj na to, kaj je bilo slabo. Te občutki so zaradi zadnje hospitalizacije. Če računamo, da je od 240 do 260€ oskrbni dan in ima človek težave s suhimi usti, a ne in mi dajo čisto nek x produkt. Samo psihiatrična zdravila. Mene pa to moti, da ti napiše na vrečko, da si dobil Sanval, v bistvu pa si dobil generik, a ne. To se meni zdi ne fer. <sup>4</sup>Na sprejemno sem videl, da je presna prehrana lepo narezano sadje v krogu in tako z užitkom poješ zajtrk, a ne. Tukaj sem pa dobil v vrečki in poleg tega še nobenega nožka zraven, enkrat je bilo tako, da sem rekel, če si bom s plastično žličko lupil jabolko, pa kivi, a razumeš? Pa zjutraj kruh navsezgodaj, ali živimo leta 1940 ali smo kaj napredovali pri nutricionizmu, mislim. To sem kar besen. Predstojniku sem kar nesel sadje, naj ga on poje. Sem ga dal njegovi tajnici. Pa ni nič pomagalo. Tako da pač ne vem, ker hrana je zelo pomembna. In vidim, da je ta vidik zelo zapostavljen. Se pravi, da naročiš nekaj, pa ne dobiš tega in kljub temu, da se pritožuješ, te še vedno ignorirajo. Ker hrana je zdravilo, a ne. Pa če bi se držal te splošne prehrane in zjutraj kruh ter da bi ležal po cele dneve, bi me spet odpustili poslabšanega in nič kaj boljšega. Se pravi, da človek mora tudi zase prevzeti odgovornost pri bolnišničnem zdravljenju. Če pa se prepusti, pa ni o.k.. <sup>4</sup>Človek dobi odpor. Jaz sem dobil odpor, ko sem videl Dragana Periča in bral njegove raziskave, sem videl, da se gre nekaterim psihiatrom predvsem za prestiž, namesto za paciente, a ne. A veš, kaj je prestiž, da napišejo članek in analizo nekega zdravila in potem je v American general psychiatry notri en članek in to je pač nekaj prestižnega. <sup>4</sup>Prvič, ko sem bil hospitaliziran, sem bil, zanimivo, po 45 dneh odpuščen, kar je zanimivo, ker zavarovalnica krije samo 45 dni. Se pravi, da se jim gre le za denar- enim psihiatrom. Imaš spet druge, skratka eni so dobri, eni pa pač ne tako zelo dobri.

*Razumem, ja. Se ti zdi še kaj slabo ali pa kaj dobro?*

<sup>4</sup>Meni se zdi dobro, da imam fitnes, pa razne aktivnosti, <sup>4</sup>ampak mislim, da preveč računajo tisti oskrbni dan 260€, za ta denar pa ne nudijo dovolj kvalitetnih storitev. Samo to govorim le o bolnišnici Polje. Zdaj potem je lahko Begunje čisto drugače, ne govorim zdaj o celotni psihiatriji. <sup>4</sup>Sam osebno sem pa za to, da se pač te ustanove zaprejo. In bi čisto stopil na stran Tom Cruisea, čeprav je on izgubil bitko proti psihiatriji takrat. Tom Cruise je rekel, ko je promoviral film Mission impossible 3, da se mu zdi psihiatrija velika prevara. Bral sem tudi psihiatra dr. Petra Bregina, ki je bolj nagnjen k alternativni in precej nasprotuje zdravilom, pa mu v tej zadevi s Tomom Cruiseom sploh niso dali besede. Psihiatrični in farmacevtski lobi je

malo premočen. Poglejmo, koliko zaslužijo farmacevtske firme. Denar je sveta vladar, pač. Misshion impossible 3 ni bil tako dober film, pa ne zato, ker ne bi bilo dovolj dobrih akcijskih vložkov, ampak pač so ga napadali vsi in izvedli brutalni napad, ker je scientolog. Saj če to ne bi bilo anonimno, jaz tega ne bi govoril.

*Kako pa ti zdaj gledaš na uporabo zdravil?*

Ja saj zdaj imam ta Litij, ki je ful staro zdravilo in Seroquel, zdaj to bom jemal in saj je v redu. Zdaj še ni čas, da bi nehal. Mogoče bo čez leto, mogoče čez 10 let, čas, da bom nehal. Zdaj pa še ni, a ne. In ne razmišljam o tem, da bi nehal.

*Kaj pa ti misliš, a bi šlo brez zdravil pri vseh motnjah, ki jih imamo ljudje s težavami v duševnem zdravju?*

Ja.

*Aha, no jaz pa mislim, da ne. Čisto tako iz svoje izkušnje, če izhajam. Ker vidim, kako je bilo pri meni, ko sem padla v psihozo, pa se je v mislih dogajalo ko deroča reka, toliko, in zdravila so po dveh dobrih tednih ta scenarij v meni ustavila. Da se mi je nehalo dogajati. In sem videla, da ta stvar deluje, a ne. Kako pa daljnoročno, a bi šlo brez, tega ne vem. Bomo videli, no. Tako, kot ti zase praviš, da ne veš, kdaj boš poizkusil brez. Jaz bom tudi videla še, če se bom kdaj počutila za to pripravljeno. Verjetno je čas nosečnosti pri puncah tak, da tvegaš in poizkusiš, ker moraš biti brez, a ne.*

Jaz imam dr. Petra Preglja, enega vodilnih strokovnjakov. Res je kul, no. Meni je on zelo naklonjen.

*Zdaj pa me zanima čas po duševni krizi in to, kako ti zdaj živiš. Kaj se je po tej duševni krizi spremenilo na bolje in katere so spremembe na slabše?*

<sup>5</sup>Na boljše to, da imam več energije. To, da je boljša psiho-somatika.

*Zanima me tudi način preživljanja (materialno) in kaj si ti v zvezi s tem želiš?*

<sup>6</sup>Pred tem zadnjim zdravljenjem sem bil v poklicni rehabilitaciji in je bilo tu nekaj dohodkov, zdaj pa imam 45€ žepnine na mesec od občine, mislim od Šenta dobim to. V bistvu oni imajo več virov financiranja. Ampak to se bo itak spremenilo zdaj, če bo to zaživel v praksi. Želje pa so, da bi se v državnem prvenstvu v šahu uvrstil med deset najboljših in mednarodno maturo bi rad končal. Pa da grem potem študirati in se vključim v običajno življenje. Pa lastno stanovanje, saj imam napisano v osebni načrtu.

*Zanima me, ali imaš občutek, da imaš sedaj več ali manj pomembnih vezi z drugimi ljudmi kot pred krizo in kakšna je kaj kvaliteta teh odnosov? In kakšnem imaš želje glede tega?*

<sup>7</sup>Hočem izboljšati te vezi in več ljudi imam zdaj, ja. Več bi se rad posvečal tem ljudem, ki jih že poznam.

*Zanima me, kako si ti še dejaven in kaj rad počneš? Omenil si že šah, omenil si nevrolingvistično programiranje. A bi lahko ti meni nekaj o tem nevrolingvističnem programiranju povedal?*

A ne uporabljaš wikipedije?

*Ne, jaz hočem vedeti, kaj tebi to pomeni.*

Sej sem ti omenil, jaz ti lahko tu cele knjige citiram.

*Ampak jaz ne znam teh imen napisati.*

Richard Bandler on je ustanovitelj, eden glavnih pri nevrolingvističnem programiranju.

Milton Erikson je bil hipnoterapevt, večkrat so mu hoteli vzeti licenco.

To ni psihologija. Psihologi znajo samo opazovati. Nevrolingvistično programiranje pa odgovori na to, kako npr. fobijo rešit v par sekundah, medtem ko eni dve leti hodijo k psihoterapevtom.

*A res?*

Res.

*Kaj še počneš?*

<sup>8</sup>Zdaj se bom na fitness vpisal. Body building bom spet začel. Košarka tudi. Pa knjige bom začel brati.

*A se ne ukvarjaš ti veliko z računalniki?*

Ja zadnjič sem prek računalnika poslušal, kaj se v Chicagu policaji menijo med sabo.

Pa rad bi šel v vojsko v oboroženo sestavo čez kako leto.

*A hočeš to?*

Ja.

<sup>8</sup>Glede šole pa bi rad opravil mednarodno maturo. Jeseni.

Pa to je, da sem med top šahisti.

*Ti samo čuvaj, da če boš kaj v maniji, da si ne boš preveč naložil.*

Pa saj zdaj sem v depresiji, sem moral torto pojesti, hehe.

*Haha.*

Saj vidiš, da nisem glih privzdignjen, da bi skakal okoli. Ne vem, drugače danes ne bi bil odpuščen, a ne.

*Ja, saj vem, da če si bil prej v maniji, pa so ti dal ful tablet, da si zdaj kvečjemu v blažji depresiji.*

*Kako pa je glede tvojega statusa sedaj?*

<sup>9</sup>Sem brezposeln, prijavljen na zavod za zaposlovanje.

*Kake imaš pa želje?*

Harward, Cambridge. Zato grem delat mednarodno maturo.

*Kje trenutno živiš in s kom ter kakšne so glede tega tvoje želje?*

<sup>10</sup>Trenutno živim v stanovanjski skupnosti Šent, tam se ne razumemo. Sem nezadovoljen. Sem si pa nabavil čepke, tako da bom lažje ostalim moral. Želim pa si to, kar se že sedaj menim z agencijo-in in sicer, da bi občina isti denar, ki ga nakaže Šentu, nakazala na agencijo-in, ki bi mi pomagala najti neko manjše stanovanje, kjer bi lahko živel. Na občini so rekli ja, na CSD-u so rekli ja, načrt je poslan, dogovoriti se moramo samo še za višino denarja, ki ga občina nakaže.

*Zanima me, če to, da si preživel duševno krizo, kakorkoli vpliva na to, kako te vidijo drugi in če tebe to obremenjuje?*

<sup>11</sup>Ja me, zato pa se bom preselil v N. M., da zamenjam okolje in začnem znova. Mogoče se bom po šestih mesecih, ko bo treba nov načrt napisati, vrnil nazaj v Ljubljano. Mogoče. Sicer me ne zanima preveč, kaj si drugi mislijo, ampak zamenjal bom okolje, ker meni tako paše. To sem ti že prej razložil, da imam tak meta program. Samo tam je cenejša najemnina, pravijo.

*O.k., to je to, hvala lepa!*

*Maja Zupančič*

Urška Žagar:

Splošne lastnosti: starost do 30 let, dokončana srednja šola, študentka, živi skupaj s starši v eni etaži dvostanovanjske hiše, v drugi etaži živita brat in njegova punca, materialna preskrbljenost dobra.

Posebnosti: ima psa, ukvarja se z rekreativnim tekom, veliko moči črpa iz svoje vere, prostovoljka že 7. leto v povezavi z delom z otroki in mladostniki, kot prostovoljka vodi skupaj s soc. delavko skupino za samopomoč, kjer so mlade osebe s težavami v duševnem zdravju, ki so iskalci zaposlitve, absolventka socialnega dela, aktivna članica foruma društva DAM, prejšnje leto sodelovala v samoorganizirani skupini Iz-hod.

## **9. Intervju:**

*Uvod: Postavljala bom vprašanja za potrebe svoje diplomske naloge, vprašalnik je anonimen, kar pomeni, da iz njega ne bi smelo biti razvidno, kdo je odgovarjal na ta vprašanja.*

*Za začetek, prosim, opiši eno od svojih prvih in bolj resnih duševnih kriz.*

<sup>1</sup>Torej moja prva duševna kriza se je dogajala nekje pri 16 letih. Takrat je potekala v obliki depresivne epizode. Potem pozneje, malo bolj resna kriza pa je bila pri 21. letih. Ker jaz pri tistih 16 letih, ko sem prišla do pedo-psihiatrinje, ki mi je dala tudi prva zdravila, pa to v precej nizkih odmerkih, predpisala pa mi je antipsihotike, saj moja depresija ni potekala v smislu, da ne bi mogla iz postelje vstati in bi bila tudi fizično čisto boga. Po navadi je potekala tako, da sem imela mešano sliko, da sem bila v telesu ful aktivna, počutila sem se pa čisto zdownano. Takrat sem dobila antipsihotik, ki je bil takrat najbrž v funkciji stabilizacije razpoloženja. In tudi je nekako deloval, čeprav potem so me kako leto mučili grozni občutki praznine; najbrž tudi zaradi tega zdravila. No pozneje se je pa zadeva uredila in sem ob tej minimalni, lahko bi rekli otroški dozi zdravil, nekako prišla na zeleno vejo, da sem se začela počutiti kot prej, ko sem bila zdrava. Pozneje pa je prišlo do tega, da sem bila v bistvu bolj privzdignjenega razpoloženja in kaki dve leti sem bila že brez zdravil, tam nekje od 18. do 20. leta. Pri 21. letih in v vsem tem času sem bila pa bolj ko ne privzdignjena, potem pa je prišlo do neke krize v vseh teh pomembnih odnosih, bi rekla kot neka kriza v odraščanju, prišlo je do nekega čustvenega osamosvajanja od staršev in tako, veliko stvari sem videla narobe, zelo sem bila kritična in odnose sem zelo analizirala. In veliko stvari se je takrat dogajalo, prišlo je do razhajanja z mojim takrat prvim bolj resnim fantom, pa do tega, da sem imela jaz z drugimi bolj konflikte in tudi leto pred tem sem ogromno infekcijsko zbolevala in je trpela šola ravno v času maturitetnega tečaja. Potem pa so že nastopili po fazi privzdignjenega razpoloženja neki prodromi psihoze, ko je bila glava enkrat polna misli, drugi moment pa sem ostala čisto brez energije. In pol leta za tem, po tistem, ko sem se še s fantom razšla in ko je že itak bilo vse najbolj v podnu, kot je lahko bilo, glede na to, kako sem sama takrat videla zadeve, da sem imela občutek, da več nisem imela česaj izgubiti, in sem se prepustila. Nehala sem se boriti s temi svojimi neravnovesji v razpoloženju. In takrat po pol leta tistih nihanj se

mi je pri 21. letih nekje v marcu, aprilu 2006 sprostila epizoda psihoze. Prej nekaj dni nisem nič spala, potem pa vsi tisti scenariji, od preganjalnih blodenj in še drugih. Vse živo je šlo skozi moje misli takrat. In tega, kar se je dogajalo, se dejansko ni dalo nadzorovati, dokler niso to opazili tudi v moji okolici, da z mano nekaj ni o.k., ne in to se je zgodilo, ko sem mamu prosila, naj se skriva v omaro, sama pa sem se skrila za kavč, ker sem skozi okno videla človeka, ki je šel sosedu popravljat napeljavo, sama pa sem verjela, da bo prišel k nam in da bo hotel meni kaj narediti in bo poškodoval še ljudi, ki jih imam rada. Ne vem, od kje sem imela take grozne občutke krivde. Bila je ena taka nesmiselna stvar. No in takrat je mama šla dol, se s tem moškim pogovorila in ugotovila, da gre sosedu popravljati napeljavo, da ni nič, da ni povezan z nami. Potem pa je poklicala<sup>2</sup>mojo osebno zdravnico dr. Miro Ažman in povedala, da z mano nekaj ni v redu in ona je potem prišla na dom k nam.<sup>3</sup>To je osebna zdravnica, ki mi je že pri 16. letih precej stala ob strani in vmes in tudi po tem. Šla je teči z mano okrog polja, me prišla večkrat domov pogledati in tako naprej. V bistvu meni zelo naklonjena oseba.<sup>1</sup>In tako sem šla na Zaloško, tam sem bila samo ambulantno, čeprav sem bila v epizodi psihoze in me je psihiatrinja želela zadržati v bolnici, ampak sta starša rekla, da želita, da grem z njima domov. In potem je ona rekla, če bo doma nekdo 24 ur stalno z mano, o.k., potem lahko. In potem sem šla jaz domov, po enem tednu sem se pa morala priti pokazati in kljub temu, da dejansko se mi je vmes še marsikaj dogajalo, je ona ocenila po jemanju Risperdala 2x 2mg oz. v raztopini 2x2ml na dan, da zadeva pri meni poteka v pravo smer, da se umirja in dejansko nekje 14 dni po tistem, ko sem jaz začela zdravila jemati, sem prav čutila, kako so se stvari počasi v meni umirile in prav čutila sem, spominjam se tisto popoldne, ko sem videla, da so se vse tiste blodnje in dogajanje v meni umaknili. Eno mero kritičnost do tega, da se nekaj čudnega z mano dogaja in da je najbrž problem v zdravju, sem imela že skozi od takrat, ko sem dobila zdravila, ampak skozi sem bila negotova, glede na to, da je bil moj osnovni občutek, da se bo meni nekaj groznega zgodilo, sem tudi v to podvomila, če je prav, da jemljem zdravila in ali bo kaj narobe, če jih bom jemala. Dejansko nikoli nisem vedela, kaj je prav in kaj bo pogubno zame. No tako sem takrat stvari doživljala. Kot en tak triler je bil. No, to je bila ena taka večjih duševnih kriz, pozneje pa je sledila blažja depresija, kot posledica zazdravljene psihoze. In kaka dva meseca po tem, ko več ni bilo blodenj, so se začela pri meni grozna nihanja. Ta nihanja razpoloženja pa so potekala od minusa pa do normale in nikdar v plus, tako da sem bila kar zelo utrujena in zelo iztrošena že itak od prekipevanja telesne energije že prej, sploh pa potem, ko dejansko ni šlo toliko v plus, da bi se nafilala z energijo, ampak samo do normale in spet dol. To je bilo pa res težko in takrat dejansko sem rabila ful, ful, ful podpore od zunaj, da sem tisti čas nekako preživela. Pa da smo to uredili. Urejali smo pa te zadeve z zdravili, antipsihotiki, ki so v funkciji preprečevanja psihoze in v funkciji stabilizacije razpoloženja tudi. Šele mnogo, mnogo pozneje pa sem na predlog moje klinične psihologinje, ki sem jo obiskovala zaradi določenih tem, ki sem jih morala predebatirati, in sicer sem tja v Polje k njej hodila ambulantno, to pomeni prideš-greš sistem, uvedla stabilizator razpoloženja Tegratol, ki mi je potem tudi omogočil trajno remisijo, kar pomeni, da sem brez znakov bolezni in da se ne spreminja zadeva pri meni. Jaz sem po pogovoru s to mojo psihologinjo predlagala uvedbo stabilizatorja razpoloženja mojemu psihiatru. Morda bolj v teh prehodih letnih časov, ko se vreme zelo

spreminja, november, oktober, april, januar, včasih junij, to so tisti kritični meseci, ko pa dejansko nas vse, ki imamo kakšno težavo v duševnem zdravju, lahko malce omaje in takrat mogoče me je za par dni malo zdeprimeralo, pa sem malo več jokala in mi je bilo hudo brez konkretnega razloga, ampak s tem zdaj že fino znam, ni bilo pa tisto res depresivna epizoda v pravem pomenu te besede, ali da bi me zelo vrglo iz tira, tako da dejansko jaz več ali manj sem zelo v remisiji. Je pa tako, da kadar mi je bilo hudo, če je prišlo do sprememb in je bilo to v teh mesecih, ali da mi glava ni delala v tem smislu, da sem se težko zbrala in težko učila, to je bilo zelo kratek čas, mogoče en teden, deset dni v letu, ampak če je bilo ravno med izpitnim obdobjem, je meni šola takrat trpela, a ne. Če sem čutila, da mi je hudo, se nisem mogla tisti čas učiti, ker jaz nisem bila o.k., a ne. Jaz se lahko učim, ko sem o.k., a ne. Tako da to. No, to je to.

*Socialna mreža (pogled na shemo), katere osebe so pomagale, katere so ovirale na poti okrevanja, si od koga pričakovala drugačno pomoč, ki pa je potem nisi bila deležna?*

Od sorodnikov, s katerimi živim, lahko rečem, da mi najbolj stoji ob strani in me razume moja <sup>2</sup>mama. Pa tudi oče potem, bom rekla, <sup>3</sup>ampak mama je res en tak močan člen v družini. Ker pred psihozo je bilo ogromno konfliktov, ogromno stvari, ki sem jih jaz videla narobe in zelo so trpeli moji odnosi z drugimi, saj drugi med sabo so bili kar o.k.. V času, ko pa se je psihoza spustila, pa ravno <sup>3</sup>s tem, ko sta me <sup>2</sup>starša vzela domov in me nista pustila v bolnici, sta naredila zelo velik plus in zelo dober vložek v naše odnose, ker mi, če smo bili prej v začaranih krogih in smo se skozi prepirali, pa stalno stare stvari pogrevali in iz tistega leta, ko sem bila jaz na maturitetnem tečaju smo si ogromno stvari očitali, ko je moja šola trpela, ko niso znali tega sprejeti, da pač tisti trenutek ne morem, ker sem infekcijsko zelo zbolevala tisto leto, bom rekla, da <sup>3</sup>od tistega trenutka psihoze naprej se ni bilo možno več ukvarjati s starimi stvarmi, preprosto ali bomo šli naprej, ali pa bo zadeva šla zelo na moj račun, no. Bi se zelo težko spravila ven, če bi še vedno nadaljevali odnose na isti način in vsak trmasto na svoji strani. Moram pa reči, da sem zaradi teh odnosov, zaradi takih kot so bili pred psihozo, zelo, zelo trpela. Mi je bilo zelo hudo, da smo imeli tako slab odnos v zadnjih dveh letih, ker prej smo se pa nekako pred tem kar dobro razumeli. <sup>4</sup>No, mami in oči sta rekla, da hočeta, predvsem mami je vztrajala, da hočeta, da grem domov. To pa zato tudi, ker mami je imela že z našo babico izkušnje in je videla, kako psihiatrična bolnica izgleda, ker moja babica je na stara leta zbolela za Alzhajmerjevo boleznijo, no in niti nismo vedeli, da je to to, ampak je, ko je izvedela, kakšno prognozo ji napovedujejo, poizkušala narediti samomor in takrat je v bistvu bila potem sprejeta na psihiatrijo v Polje, pa moja mami tisto, kar je videla, ni hotela, da jaz kaj takega doživim, čeprav je šlo zame za adolescentno psihiatrijo, pa Zaloško in tako, ampak to je to. No, mama je bila pomembna, pa oče, čeprav <sup>2</sup> <sup>3</sup>moj oče je bil zelo prizadet takrat in čim sem jaz prišla k dr. Rejcu, ko je moja mama prišla z mano tja in rekla, če gre lahko zraven notri, pa je rekel doktor, če dovolim. Pa sem rekla, da ja in ko je moja mami vprašala, kaj se je meni sploh zgodilo, pa je on rekel, da je šlo za psihozo, glede na simptomatiko, ki jo je takrat dr. Kuharjeva na Zaloški popisala, in je potem on rekel, ga. saj lahko pridete na skupino za starše. In je moja mama rekla, da bo in če lahko tudi oče pride, <sup>3</sup>ker moj oče je bil pa dejansko zelo prizadet, da se je to z mano zgodilo in je potem tudi hodil



na to skupino za starše skupaj z mamo ter mi s pomočjo napotkov doktorja tam tudi skušal stati ob strani na način, da bi me spodbujal in ne kritiziral ali forsiral več, kot zmorem v danem momentu. <sup>3</sup>Pa se mi zdi, da je tudi <sup>2</sup>cela družina mal skupaj potegnila, <sup>3</sup>tudi <sup>2</sup>naš M. (moj dvojček) je takrat svoj faks in vse druge stvari malo na stran dal in je zelo veliko zunaj z očetom delal fizično okrog hiše kakšno stvar, zato da je očeta malo zamotil, jaz pa odkrito povedano niti opazila nisem, da je mojega očeta to tako iz tira vrglo, potrlo ali kakorkoli, to so bolj drugi videli, jaz sem takrat prekipevala od nekega privzdignjenega razpoloženja. Imela sem mamo in očeta za sabo, pa svojega brata dvojčka M., s katerim sem se dejansko lahko velikokrat pogovorila, ker on mi je znal vedno take stvari reči, da me je potolažil, v katerikoli manjši krizi, ki je bila. Tako da sem zelo vesela, da imam M., on me zelo dobro pozna, pa tudi mi zna take stvari reči, kadar je težko, da gre lažje naprej. <sup>2 3</sup>Moja sestra takrat še ni imela svojih otrok, zdaj ima hčerko. Takrat je bila še sama s svojim možem. In <sup>3</sup>tisti čas, ko je bila moja mama še zaposlena in v službi in ni mogla bit z mano, me je peljala k moji sestri in sem bila pri njej. <sup>4</sup>Sem pa zelo veliko migala jaz takrat, mislim, si sploh ne predstavljam, da bi morala biti v bolnici, ker sem imela tako grozno potrebo po gibanju, da sem zelo veliko migala. V bolnici pa bi me po moje sadirali do konca. Zredila bi se za 20 kg. Ne vem, kakšno škodo vse bi mi lahko naredili, če bi morala biti hospitalizirana in zaprta notri v tistem času, ne. Jaz sem pa rolala, tekla, mislim, res sem veliko stvari počela. Poleg tega že 14 dni ali tri tedne po tem, ko sem šla takrat ambulantno na Zaloško, sem jaz že prostovoljno delo naprej opravljala s tistim otrokom kot prej. Malo več smo migali, igrali nogomet, ampak šlo je. Od sorodnikov imam tudi <sup>2 3</sup>brata Mi., ki se je nekako takrat umaknil, <sup>7</sup>Mi. je na splošno tak člen v družini v odnosu do mene, da nimava veliko stikov, ampak lahko rečem, da zadnje čase res čutim tako močno, da se imava rada, pa da ima tudi on mene rad, ker je bilo pa pred psihozo tako, da smo se z Mi. in njegovo punco nekaj skregali in meni je bilo zaradi tega še potem večkrat ful hudo, vsakič, ko sem se spomnila, sem se scmerala, čeprav je v bistvu Mi. prišel do mene pa nekako, kot da mi je pokazal, da mi je oprostil, karkoli pač sem že rekla, čeprav niti ne vem, kaj sem v tistem konkretnem primeru jaz tako slabega naredila, razen to, da nekako sem sprovcirala ene osebne teme, ki pa mogoče kdo drug ni bil nanje pripravljen je zato to osebo zelo iz tira vrglo in je bila prizadeta, pa ne niti, da bi jaz to hotela. <sup>3</sup>V glavnem Mi. ni bil veliko prisoten, mi je pa dal vedeti, da sva v dobrem odnosu, tudi on in njegova punca. <sup>2 3</sup>Punca starejšega brata Mi. pa me je v času po zazdravljeni psihozi, ko sem bila nekoliko socialno izolirana še od družbe, povabila na salso. <sup>7</sup>Drugače pa <sup>2 3</sup>punca od mojega mlajšega brata, mojega brata dvojčka M. je pa tudi en tak člen v naši družini, ki jo dojemam čisto kot članico svoje družine, ker je dejansko z M. 10 let že skupaj in smo veliko skupaj. Vmes sta imela malo krize in to, <sup>3 7</sup>ampak ona in M. mi znata zelo dobro stati ob strani. Aja pomemben člen, pa kakor se to blesavo sliši, je bil takrat naš <sup>2 3</sup>pes Žak, ne, <sup>3</sup>ki pa se je dejansko v tistem času vedel zelo, zelo, zelo nenavadno. Ko se je meni to zgodilo, sem šla enkrat do njega in je tako a ne, pes, ali se bo naježil, pa bo renčal, pa ne bo maral nekoga, ali pa bo cvilil, pa jokal, pa bo hotel nekoga. Takrat je pa ta moj Žak, kot bi se ustrašil, se naježil in cvilil in vse naenkrat. In tak občutek sem imela, kot da me ne spusti stran, a ne. Ker jaz sem se itak takrat počutila zelo ogroženo, pa sem bila tako iz sebe, da bi lahko marsikakšno neumnost naredila, pa potem nisem. Druga stvar, <sup>3</sup>bila je zelo kratek čas prisotna neka oseba

in to je <sup>2</sup>moja sosedka D., ki se ukvarja z neko alternativo, ki je niti sama ne razumem, delala je včasih tudi z umirajočimi na hospicu, pa tako včasih že prej, predno sem zbolela, mi je govorila ene zelo čudne stvari, recimo, da živimo v obdobju Kleopatre, da se zdaj delajo neke čistke v odnosih, v bistvu tako na eni taki ravni, ki mi nikoli ni bilo jasno, skratka stvari, ki jih nisem razumela, pa ki so me celo malo plašile. Ampak takrat, ko sem bila jaz zelo, zelo načeta, v začetku psihoze, sem šla jaz do nje in jo vprašala, če ima čas, pa je rekla, naj grem z njo notri. Pa nikoli nisem sicer k njej notri hodila, ampak takrat me je povabila, pa sem ji rekla, da jaz sem zdaj končno v redu, ker takrat sem nehala po nekem forumu pisati bedarije, ker sem imela takrat občutek, kot da opravljam nek projekt, to je bila stvar moje psihotične epizode pa tistih blodenj takrat. In ta sosedka je meni rekla, Urška, ti še nisi v redu. In ona mi je narisala enega fanta pa psa, medtem, ko sem ji pripovedovala in jaz sem ji rekla, da to sta moj pes Žak in moj brat dvojček M. in ko sem šla po tem do psa, se je zgodilo tisto s psom, kar sem prej opisala. No dobro. To je v zvezi s sorodniki in sosedo.

Prijatelji: <sup>1</sup>preden se je to meni vse skupaj dogajalo, sem imela ogromno težav sama s sabo in sem se kar malo socialno izolirala. To pomeni, da se nisem veliko družila s prijatelji. Določenih stikov, ki sem jih imela od prej, nisem več ohranjala. Tudi sem čutila, ko sem govorila z drugimi, kako težko držim rdečo nit pogovora in da skačem iz teme na temo ter da mi nihče ni sposoben slediti, poslušati, dohajati. In tudi sem imela občutek, da sem ljudem zelo, zelo, zelo nadležna. Sploh na faksu sem imela občutek, da mene ljudje tam pač ne marajo v razredu in mislim, da niti ni tako lažen občutek, ker sem res zelo prekipevala od asociacij in sem ves čas kaj spraševala profesorje in morila. Pa ne bom rekla, da sem danes kaj zelo drugačna. Še vedno me veliko stvari zanima. Še vedno vprašam, če mi kaj ni jasno in tako, ampak takrat je bilo to še v veliko bolj spotencirani obliki. Tako da v razredu ne, drugih prijateljev pa tisti čas tudi nisem srečevala. Jaz sem imela tako veliko problemov sama s sabo in z občutkom, da moram rešiti in razrešiti te odnose doma, da sem se dejansko umaknila, no. Je pa tako, da kar se tiče prijateljev, se je v moji socialni mreži znašel v času prvega letnika faksa, kake pol leta pred to krizo, <sup>2</sup> <sup>3</sup>en moj profesor pa tudi od tega človeka sem se potem umaknila. Enkrat sem šla k njemu na govorilne ure, ker neke snovi nisem razumela, ki jo je predaval in sem se bala, da bo na izpitu, zato sem hotela to razjasniti. In ko sem prišla tja, je spet prišlo do tega, da sem imela veliko enih drugih asociacij vmes med pogovorom in sva se začela pogovarjati tudi čisto vsakdanje teme o življenju, o mojih starših, o vsem živem, ne. In pozneje sem se zahvalila za pogovor preko maila in takrat sva si nekaj mailov kar napisala in zelo izmenjala misli o tem, kako kdo vidi. <sup>3</sup>On je zelo sistematičen in na vsak problem, ki sem ga imela, ker takrat sem bila jaz človek poln problemov, je znal sistematično po točkah odgovoriti, kaj se mu zdi pomembno. Mi je znal svetovati in potem sva se tudi dvakrat ali trikrat videla, ne vem kolikokrat, ampak hočem reči, da v tistem času, ko so mi odnosi z mojimi člani družine trpeli pred psihozo, sem jaz kar eno oporo v njem našla in ga hotela sprivatizirati kot za nekega brata. On se je v bistvu tudi v tistem času znašel v tej mreži mojih prijateljev, lahko rečem. Drugače pa, <sup>7</sup>kar se tiče ostalih stikov, sem jih po psihozi nekako obnovila, oziroma si vzela več časa za določene ljudi iz srednje šole, prijatelje itd., s katerimi

pa prej, v tistem času krize nisem ohranjala toliko stikov, ker je bilo vse skupaj prenaporno.

<sup>1</sup>Tudi spala sem slabo. Res sem bila polna problemov.

Znanci, če rečem znanci, med njimi se je znašla tudi <sup>7</sup>moja osebna zdravnica. <sup>3</sup>Ona na splošno je tak človek, da kadarkoli imam kakšno krizo, jaz lahko njo pokličem, me vpraša, če greva en krog okrog polja, a se greva pogovorit, a pride k njej v ambulanto. V bistvu specialistka šolske medicine, v bistvu pa je še vedno zdravnica moje mame, čeprav je moja mama eden redkih odraslih pacientov, ki hodijo k njej, ki jo je obdržala in jo spremljala v času, ko je moja mami prebolela raka na dojki, takrat sem imela jaz 15 let. No, mene pa je tudi obdržala in v bistvu, ko bom izgubila status šolanja, ne vem ali bom še lahko pri njej, ampak jaz mislim, da bom prosila, če sem še lahko. <sup>3</sup>Ona me res dobro pozna, jaz njej zaupam, ona ful ni drugače na zdravila narejena, ampak v tej moji situaciji mi je pa rekla, da ta zdravila pa moram jemati. Pa tudi prej, ko sem imela infekcijske bolezni, me je ona prišla kdaj domov obiskati, mi prinesla kako kremo, itd. <sup>7</sup>Saj sploh ne znam razložiti, koliko mi je ona na voljo, ko imam kakršenkoli problem. Dr. Ažmanova je tudi en tak pomemben človek v mojem življenju.

No pozneje <sup>3</sup>po psihozi pa sem se veliko povezovala sprva tudi z mojim na novo izbranim <sup>2</sup><sup>3</sup>dr. Rejcem, psihiatrom za študente, se vedno znova vračala nazaj v ambulanto, ko sva iskala pravo zdravilo, ki bi mi pomagalo in hkrati ne bi imelo preveč stranskih učinkov. Lahko sem ga poklicala po telefonu in opravila dogovor o korekciji terapije že na podlagi telefonskega posveta. Pa tudi mojim staršem je ponudil skupino za starše, medtem ko mene v svojo skupino ni vzel niti na mojo pobudo, ko sem si želela neke svoje skupine ljudi s podobnimi težavami. Zato sem le to iskala drugje. <sup>3</sup>Veliko sem bila, in še sem kdaj aktivna na <sup>2</sup><sup>7</sup>DAM-u: [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si), spoznala sem veliko uporabnikov psihiatričnih storitev z bodisi podobnimi ali drugačnimi težavami in si tudi v tem okviru ustvarila nek svoj krog znancev in prijateljev. Z nekaterimi še danes ohranjam stik, prva leta po tej moji izkušnji s težavami v duševnem zdravju pa sem zelo intenzivno prijateljevala z nekaterimi in se tudi od njih veliko naučila, prek njih sem bila informirana o izobraževanju za bipolarno motnjo in podobno. Prvih nekaj let po tej moji psihozi sem zelo intenzivno iskala informacije o tem, kaj se z mano dogaja.

Da bi lahko rekla, da me je katera oseba na poti okrevanja ovirala, bom tako rekla, da me ni. Rekla bom še eno stvar, da sem <sup>8</sup>jaz ogromno svoje moči za okrevanje črpala tudi iz svoje vere. <sup>1</sup>Takrat, ko sem bila najbolj v podnu, so bili tisti prodromi psihoze, ki so se dogajali, še preden se je psihoza začela dogajati, in je prišlo tisto najhujše, ko me je sesulo, ko se mi je kemija sesula in potem sem dejansko prišla do enih oblik pomoči, a ne, je bilo tako, da se spomnim tudi dnevnika, kj sem ga veliko pisala, a ne, ker dosti pišem tudi, pa si tudi s pisanjem pomagam, a ne, sem tako pisala, ker sem se res slabo počutila, torej sem napisala, ker sem pisala, kot da Bogu pišem, kot neka molitev. In sem napisala Please save me! Ohrani me, ker sem imela včasih občutek, da me bo konec. Tako mi je nihalo vse skupaj. In sploh v tistem času, ko mi je bilo najtežje, sem se veliko obračala na Boga. Lahko rečem, da sem imela veliko srečo v življenju, da sem se izognila po eni strani hospitalizaciji, ki je sploh nisem v življenju doživela. Pa da sem dejansko imela ogromno ljudi, po eni strani v družini in izven družine, ki so mi bili pripravljeni stati ob strani. Bom rekla, da sem preprosto ob

pravem času na prave ljudi naletela, a kljub temu ni bilo lahko. V bistvu sem v tistem prvem času tudi jaz morala poiskati prave ljudi. Eno je to, da sem imela družino za sabo in da sem se izognila hospitalizaciji, drugo pa je, ko sem potem iskala odgovore, kaj je tisto, kar se meni dogaja in sem želela imeti svojo skupino. Ma jaz sem šla od tega, da sem obiskala Andreja Perka, Rugljevega učenca, da bi se skoraj zdravljenim alkoholikom pridružila, pa samo zato, da bi imela skupino, da bi bila aktivna in da bi se vrnila v življenje, po tisti depresivni epizodi, ki je sledila psihozi, do tega, da sem dejansko jaz dajala tudi pobude, da smo se s temi bipolarci tudi kaj srečevali, da sem dejansko od njih dobila podporo, a ne. <sup>7</sup>V bistvu sem si morala en krog pa eno skupino kar sama ustvariti, pa sem veliko energije tudi v to vlagala, v te odnose. In nekaj časa so mi ti odnosi kar dobro funkcionirali, pozneje sem pa ugotovila, da sem vse te ljudi kar malo preveč idealizirala in da mi je od tistega velikega kroga ljudi ostalo nekaj posameznikov, ki jih imam še sedaj zelo rada, pa ki jih občasno še srečam. <sup>1</sup>Sem pa potem postopoma dobila vse odgovore, ki sem jih rabila v povezavi z mojim zdravljenjem in v povezavi s psiho-edukacijo... Ves ta trud, ko sem iskala odgovore o tem, kaj se dogaja in si skupaj z drugimi oblikovala nek svoj sistem opore, vse to se je obrestovalo. Se je pa potem pojavil nek drug problem. Problem je nastal v tem smislu, da sem jaz dejansko nase gledala kot na bipolarcko. Čeprav bi se danes kar bolj strinjala s tem, da gre pri meni za shizo-afektivno motnjo, kjer je izraz afektivna povezan z bipolarnimi nihanji razpoloženja, depresija, manija torej. Izraz shizo pa pomeni, da si dal čez morda tudi kakšno od oblik psihotične epizode. Večino ostalega časa pa si lepo v remisiji in brez znakov nekih motenj. Ker imajo moji kolegi z bipolarno motnjo, kjer imajo navadno precej težav z depresijami ter tudi vmes kako manijo, ki je lahko že zelo podobna psihozi, več teh nihanj in po večini več in bolj pogosto težave, kot pa se to v grobem dogaja meni. Pa zdaj ne vem, ali jaz preprosto bolj vidim, kdaj mi stvari grejo v eno ali drugo skrajnost in bolj pravočasno reagiram, ali imajo ti ljudje dejansko bolj pogosto neke težave, ne vem. Morda sem jaz celo preveč previdna s tega stališča, da dejansko preprečujem vnaprej epizode, pa pokličem doktorja in spremenim terapijo z zdravili, če je potrebno.

<sup>3</sup>Ko se je meni vse to zgodilo, sem bila v 2. letniku faksa in jaz bi najbrž faks pustila, če ne bi ravno moj profesor, s katerim sem imela tudi nek stik navezan in lahko rečem, da me je dobro poznal, če ne bi ravno on rekel, da je to zgrešeno, bi jaz pustila faks, pa skušala vpisati neko delavno terapijo in kar nekaj tretjega. Ampak potem sem jaz ponavljala letnik in naredila vse, razen dveh izpitov za drugi letnik in enega iz prvega letnika. Po večini so mi ostali neki pravni predmeti. Naslednje leto sem pavzirala in se zaposlila kot pripravnica na področju zdravstvene nege. Po pol letnem pripravništvu sem opravila uspešno strokovni izpit, nato pa še vse preostale izpite na faksu in se potem končno redno vpisala v 3. letnik fakultete za socialno delo. Od tu dalje sem tekoče in normalno napredovala v višje letnike z vmesnimi manjšimi krizicami in morebitnimi pogojnimi vpisi, če mi je manjkal npr. en izpit kot pogoj za vpis v višji letnik, ker pri nas so bili za pogoj vsi izpiti.

<sup>3</sup>V tistem času sem spoznala tudi <sup>2</sup> <sup>7</sup>dva prijatelja, s katerima smo bolj intenzivno prijateljevali tudi potem po moji psihozi. Spoznala sem ju prav tu na nebojse.si. ena je imela težave z depresijo, drugi pa je jemal ista zdravila kot jaz, ampak sploh ne vem, kaj točno je on

imel. Ni imel čiste psihoze, ampak imel je eno precej hudo krizo tudi za sabo. Pa stabilizator razpoloženja so mu kasneje uvedli, ker je bil depresiven. <sup>3</sup>Sta zelo fajn človeka, oba nekdanja Zoisova študenta, pridna, oba na faksu tudi, mojih let nekje. <sup>3</sup>Študentje iste starosti smo bili in smo se družili takrat. <sup>7</sup>Z obema še vedno ohranjam stike, ampak lahko rečem, da se manj vidimo. Ker preprosto življenje gre naprej, srečaš druge ljudi na faksu in povsod, s katerimi te družijo isti interesi. Je pa tako, da eni ljudje ostanejo v tvojem življenju en čas, pa potem malo izstopijo iz njega, oziroma se zgodi, da imaš manj stikov, ker preprosto nimaš dovolj skupnih interesov ali pa prostega časa, ampak en občutek v srcu in neka radost do teh ljudi pa ostaja, a ne. Določeni ljudje so v tvojem življenju prisotni samo v tistem času, ko je kriza, al' kaj jaz vem. Jaz lahko rečem, da je moja socialna mreža, pa da imam ljudi kar veliko v življenju. <sup>8</sup>Veliko energije vlagam v odnose in v druženja z drugimi. Veliko v zadnjih letih tudi sama prostovoljno delam in v zadnjem obdobju skušam sama dajati podporo drugim, na podoben način, kot so jo drugi meni, ali kakorkoli, no. <sup>7</sup>V glavnem sem en tak zelo družaben človek več ali manj. <sup>1</sup>Seveda pa je tako, da če imaš na vidiku depresivno epizodo ali katerokoli drugo tako epizodo, kjer so malo nihanja in imaš kar nekaj težav sam s seboj, takrat se dejansko socialno izoliraš in meni se je to zgodilo vsaj 2x v življenju. Prvič pri 16-ih letih in drugič pri 21-ih letih. Pred obema večjima krizama. Da si ostal malo sam. Pa tudi, če imaš še ne vem koliko prijateljev, pridejo trenutki, ko bi rabil imeti koga ob sebi, pa ostaneš sam, a ne. Jaz včasih pravim, da takrat sem samo jaz pa Bog, un tam gor. Dva, ki dejansko veva, kaj se mi dogaja, a ne.

*Izkušnje hospitalizacije nimaš za sabo, kaj pa je tisto, kar je to izkušnjo nadomestilo?*

<sup>4</sup>Pri meni je to izkušnjo nadomestilo to, da sem se veliko in ogromno gibala, ker sem prekipevala od energije. Da sem potrebovala nižje doze zdravil, ki so mi zazdravila epizodo psihoze. Manj sem se zredila, kot bi se, če bi morala biti hospitalizirana. Nobenih travm nisem doživela, da bi me kdo zlorabil ali karkoli. Imela sem veliko podpornih oseb, domačih, osebno zdravnico, na katero sem se lahko obrnila. Profesorja, ki mi je dal podporo in mi rekel precej dobrih besed, ki so mi pomagale pri odločanju.

*Stigma...*

<sup>11</sup>Hecno je, da večina folka sploh ni vedelo, kaj se je meni zgodilo. Pa še danes eni ne vejo. Vejo pa zato tisti, ki vejo, pa veliko ljudi ve, ker sem jaz tak človek, da o tem govorim. Pri meni ni stigme. Pri meni ni razmišljanja o tem, kaj si bodo drugi o meni mislili, jaz sem imela celo, ko se mi je to zgodilo, veliko potrebo, da o tem govorim, a ne. In ogromno ljudi je veliko od tega izvedelo. Pa tudi se mi zdi škoda energijo izgubljati, da bi nekaj prekrival, nekaj skrival, če lahko to energijo koristno uporabim zato, da se učim, kako s tem živeti. Ker meni se ne zdi bistveno, kaj se je tebi zgodilo, pa kako si ti zbolel, pa kaj s tabo ni bilo v redu, ampak je bistveno, kako ti s tem in kljub temu, kar se ti je zgodilo znaš naprej živeti. In to je v bistvu tudi tisto, na čemer moraš delati. Jaz verjamem in moja osebna vera je taka, da če se ti nekaj slabega zgodi, imaš ne samo dejavnike tveganja, zaradi katerih se ti je nekaj zgodilo, ampak imaš tudi vire moči v sebi in izven sebe, da jih poiščeš, da se s temi zadevami naučiš

živeti pa handlat, pa da dobro voziš naprej v življenju, a ne. Jaz tako pravim, da človek mora biti kot goba, ki vsrkava pozitivne izkušnje. Tisto, če ti kdo kaj slabega reče ali karkoli, v bistvu to moraš spustiti mimo, a ne. To pač odseva njegovo realnost, ne toliko tvoje, a ne, ampak pač on ima razloge, da tako vidi, misli ali karkoli. Ampak ti se ne rabiš s tem obremenjevati, ker vedno je treba vedeti, do kje je kdo drug in od kje naprej si ti, a ne. In dejansko absorbirati tiste stvari, ki vidiš, da ti pomagajo, da gre nekaj na boljše.

Meni ni nihče škodoval. Pa je bilo kljub temu težko najti svojo pot iz stiske. Ni pa tu instant receptov. Vsak mora najti svojo pot ven iz stiske.

*Zadovoljstvo z načinom življenja po duševni krizi: katere so spremembe na boljše in katere spremembe na slabše?*

<sup>5</sup>Meni se je življenje po duševni krizi obrnilo na boljše. <sup>1</sup>Ker najtežje je bilo pred krizo, ker nisi vedel, kaj se ti dogaja, ker se ti je vse skupaj nabiralo, ker dejansko nisi imel niti zdravil, da bi se zdravil. Takrat je bilo res hudo. Sama kriza je bila še hujša, a ne. Ampak to je tisto, kar malo časa traja, pa potem zazdraviš zadevo, potem pa sledi tisto dolgo obdobje, ko se moraš postavljati na noge. <sup>5</sup>In jaz bom tako rekla; ta kriza, ki se je meni zgodila, duševna, mi smo jo rabili, no v moji družini. Da smo se malo streznili, a ne. Ker se mi zdi, da smo prej komplicirali zaradi totalno nepomembnih stvari. Npr. šola; pomembno je, da greš vsak dan v šolo, pa tudi če imaš vnetje, ne vem kakšno, sečil ali ginekološko ali karkoli. Mislim, ker je šola tako pomembna. Ker je moja mama profesorica na srednji šoli in ker je šola tako pomembna. To so totalno blesavi principi. Ni to res. V bistvu takrat, ko te življenje res udari in se sprašuješ oz. je vprašanje, ne to ali boš ti odličen ali prav dober ali kaj boš v šoli, ampak ko je vprašanje to, ali bom lahko normalno živel, ali se bom lahko preživljal, a bom sposoben zase poskrbeti? A mi bo glava kdaj normalno delala? A bom lahko kdaj brala knjigo in bom vedela, kaj sem prebrala? Ali bom imela kdaj toliko obstanka, da bom lahko en film do konca pogledala, da ne bom imela tako obupne potrebe po gibanju? Ane, v bistvu, življenje se čisto prevrednoti. In takih trenutkov, ko te tako sesuje in je telo tako vrženo iz tira, ko se sprašuješ, ali bom lahko normalno živel, takih trenutkov ne gre pozabiti. Ljudje smo zelo ambiciozna bitja, vse živo bi radi, včasih pa pozabimo, da smo lahko preprosto veseli, kadar smo zdravi in kadar lahko normalno delamo in normalno živimo. Tukaj potem niso v igri ambicije, hočem ful denarja, hočem ne vem kaj, mislim, čisto druge stvari postanejo pomembne. Postane pomembno to, da ko greš ven in je sončen dan, da ti to sonce čutiš. Da nimaš med svetom in med sabo vakuuma ali občutka praznine ali pa... Pa saj ljudje, ki damo nekaj takega čez, pa naj bo to depresivna epizoda, ali kaj drugega, mi vemo a ne, koliko je vredno to, da lahko stvari normalno doživiš. Pa kako so v bistvu lepe te stvari, no. Pa lahko gre čisto za...za karkoli, kar vidiš okrog sebe, no. Tako. Kar se tiče duševne krize...v bistvu šele takrat, ko se je zgodila, se je meni življenje začel počasi obračati na boljše, prej karkoli sem naredila, se ni dalo urediti, vedno smo v iste odnose padali, v obtoževanje, v kreganje in tako naprej. Ma bilo je zelo naporno. Bom rekla, da za ene stvari, sem imela zelo občutek, da so se tudi na meni lomile, no. Tako da ne vem, bilo je težko. Duševna kriza je pa povzročila to, da je moje telo tako padlo iz kontrole, da je bilo še težje, v bistvu me je duševna kriza še bolj v poden

spravila, ampak od takrat, ko me je doletela, je začelo iti na boljše, ampak ne iz nule, kot je bilo prej, ampak iz minusa. Iz hudega minusa, a ne. <sup>1</sup>In v bistvu jaz mislim, da nihče okrog mene, pa kakorkoli je videl, kaj se je z mano dogajalo, ni vedel, pa ne more vedeti, kako je meni dejansko bilo. Skozi kaj sem jaz šla. Ampak kljub temu, da sem šla skozi marsikaj, meni ni danes za nič žal, a ne. <sup>5</sup>In v bistvu meni se je življenje začelo počasi, počasi obračati na bolje, to pa zato, ker smo se jaz in vsi moji odločili, da si bomo pomagali, da bomo delali na tem, da pridem jaz ven iz tega, a ne. <sup>11</sup>Ni bilo obremenjevanja s tem, kaj bodo pa sosedje rekli, ko sem imela jaz tako potrebo po tem, da sporočam, kaj se je z mano zgodilo. Noben mi ni težil, da ne smem ali pa, da bi se me sramoval. Nihče ni tudi delal iz mene bolnice, a ne. Pač dobila sem eno mero potrpežljivosti do mene tudi iz strani drugih, pa moji starši so hodili v skupino za starše, kjer so se učili, kako je treba spodbujati, opaziti in pohvaliti majhne korake. Dobili so vpogled v to, kako živijo drugi odrasli otroci svojih staršev - študentje, ki se jim je kaj podobnega zgodilo in v bistvu sta počasi postala vesela, da gre meni tako dobro, kot mi je šlo, a ne, dejansko. Da <sup>8</sup>sem normalno potem nadaljevala študij, da sem normalno v life-u vozila naprej.

Ne vem, če sem omenila, da je med temi pomembnimi stiki pri meni tudi <sup>2</sup>otrok s katerim delam prostovoljno, zdaj že 6 let s tem otrokom, prej pa leto dni z njegovim starejšim bratom, ki je bil takrat mladostnik. <sup>3</sup>Ta otrok je v tistem času, predno se je meni psihoza spustila, meni rekel... v bistvu tako: takrat je bil še zelo majhen, je pa zelo intuitiven fant in v bistvu takrat je bila ena punca tudi tam pri njih na obisku in sta onadva tisti dan veliko skupaj risala, ker je znala ona zelo lepo risati. Tisti dan ni bil veliko z mano, ampak ko sem se jaz poslovila, je pritekkel za mano in me objel in mi rekel: » Maja, lepo pot. Če bo pa grda, jo pa samo preženi. Kar preženi jo.« In po tistem obisku pozneje, se je meni psihotična epizoda spustila in sem pozneje klicala mamo od tega fanta ter ji povedala, da sem bila na Zaloški na adolescentni psihiatriji in da sem dobila zdravila, pa da me nekaj časa ne bo. In da bom poklicala, ko bom zmogla in bom lahko spet prišla. In ona je rekla, v redu, Maja. Ko pa je otroku rekla, da Maje zdaj ne bo in je on vprašal, zakaj pa ne, je rekla, da sem v bolnici, čeprav nisem bila. To je bila ena taka laž. In potem je on hotel, da me gresta pogledat, a ne. Pa je rekla, da pač ne moreta. In potem sem jaz res po ene treh tednih poklicala in sem prihajala spet nazaj vsak teden 1x vsaj in sva tisti čas s tem fantom veliko nogomet igrala in druge sosedove otroke vključevala v igro. In vsi so bili navdušeni, da nekdo, ki je odrasel z njimi nogomet igra. Tako da se je v bistvu zelo dobro obrnilo, kljub temu, da sem imela takrat jaz malo obstanka in smo več v gibanje in v igro vložili svoje energije. Manj pa smo delali za šolo v tistem času. Tako. Pa ta otrok je bil takrat še v tako nizkem razredu osnovne šole, da sem jaz lahko, kljub temu, da sem imela težave z miselnim tokom in to, da sem rdečo nit držala, sem bila seveda sposobna pa tiste osnovnošolske naloge pa še nekako reševati. Tako, da sem mu lahko pri šoli pomagala. Moj osebni študij pa je trpel v tistem času.

*Kako je z načinom preživljanja (materialno) in želje?*

<sup>6</sup>Pri meni, ne glede na to, kaj se mi je zgodilo, sem čisto normalno živela naprej. Še tisto leto, ko sem pavzirala na faksu, se mi je uspelo zaposliti in je bila ta zdravnica v zdravstvenem

domu, ki je delala na medicini dela, toliko kul, da je potrdila, da sem sposobna in jaz sem dejansko šla normalno delat pripravništvo, čeprav me to delo ni veselilo, izčrpavalo me je. V tistem času sem ogromno po telefonu komunicirala s prijatelji, videti jih nisem mogla, ker mi je bilo prenaporno, saj sem vsak dan rabila veliko časa za počitek in bila sem zelo nesrečna na tem delovnem mestu. Pa čeprav rada delam z ljudmi, ampak jaz sem imela občutek, da tistega svojega potenciala, ki ga imam za delo z ljudmi, dejansko nisem mogla dati od sebe. Nisem mogla nič v pogovoru narediti, tako no. Druge naloge sem imela in zadolžitve in sem kar veliko na poti v službo in nazaj molila za to, da bom zmogla vsak dan posebej, zato ker tudi nisem imela še veliko znanja, ker je šlo za pripravništvo, kjer se veliko zadev še učiš, a ne, sem prav prosila Boga, da ne bi naredila kake neumnosti, da ne bi šla kakemu človeku v škodo, ali karkoli. Pa pač trudila sem se. To je bilo to. Glede preživljanja pa: sem študentka, absolventka. Normalno sem potem študij naprej nadaljevala, 3. in 4. letnik in zdaj absolvent in ja, kdaj sem šla tudi pogojno čez brez kakega izpita in seveda sem potem koristila to dejstvo, da imam težave v duševnem zdravju kot razlog v prošnji za pogojni vpis brez enega izpita, ker pri nas so bili vsi izpiti vedno za pogoj. In dejansko sem imela skozi leto kaj težav, da sem se težje učila. Kot sem prej rekla, npr. če mene zdeprimira, bom zelo težko neko snov filala v glavo, a ne. Tudi, ko si pod vplivom zdravil, kot so antipsihotiki, moraš veliko več ponavljanja in časa vložiti v učenje, da si nekaj zapomniš kot verjetno, če bi bila brez. Način preživljanja materialno je čisto o.k..<sup>6</sup> Imam srečo, ker sta bila moja starša oba univerzitetno izobražena in sta imela v redu službo. Prej sta oba delala, zdaj pa sta dve leti v penziji in imata tako visoke penzije, da pri tem, ko so se drugi bratje in sestra že zaposlili, lahko meni pomagata in me še vzdržujeta. Je pa res, da letos, ko sem absolventka, si položnice za zavarovanje, ker se mi je študij zavlekel še po 26. letu, plačujem sama na podlagi študentskega dela 2-3x na teden. To si plačujem, obleke si iz tega sama kupim, vse, kar rabim za sproti, razen hrane, vode in vseh običajnih stroškov, ki pa mi jih za enkrat še krijeta starša. Tako se vzdržujem kot vsi študentje, ki jih starši podpirajo pri študiju, no. In potem se imam tudi željo zaposliti in<sup>8</sup> <sup>6</sup>veliko prostovoljno delam, da bi si nekako zagotovila možnost zaposlitve, da bi imela več možnosti, da dobim pripravništvo, saj že nekako 7 let delam v projektu Učenje za življenje prek CSD Domžale in zadnje leto s kolegico socialno delavko iz CSD-a tudi vodiva neko skupino za samopomoč prav za ljudi, ki imajo težave z duševnim zdravjem. In ko sem omenila stike, meni je tudi zelo pomembno, da sem na smeri Duševno zdravje v skupnosti na fakulteti za socialno delo pristala, Ker sem nekako dobila svojo identiteto nazaj, da sem spet Urška Žagar z vsemi lastnostmi, ki jih imam in da nisem bipolararka ali kakorkoli, ker prej, ko sem šla skozi vso to psiho-edukacijo in učenje, ki mi je sicer zelo veliko dalo, sem dejansko se malo identificirala s temi težavami v zdravju in to preveč, tako da sem kar malo izgubljala samo sebe. To je bilo dobro.

*Ali imaš več ali manj pomembnih vezi kot pred krizo in kakšna je kvaliteta teh vezi?*

<sup>7</sup>Trenutno imam kar v redu vezi. Z nekaterimi ljudmi se redkeje vidim, z drugimi imamo pogostejše stike. Toliko glede prijateljev. Glede družine sem ves čas zelo povezana s svojimi starši in vsak dan srečujem tudi svojega fanta. Pa tudi druge brate in sestre vidim nekajkrat na teden. Veliko ljudi imam rada, ampak se zmenimo in slišimo takrat, ko utegnemo. Še več



ljudi bi pa rada večkrat srečala, a nam to obveznosti in pomanjkanje prostega časa na obeh straneh ne dopuščajo pogosto. Nekaj opravljam tudi prostovoljnega dela in imam tozadevno tudi kar precej redne stike. Doživljam pa vse te odnose kot zelo vzajemne. Vse to mi veliko daje, kar zadeva osebnega zadovoljstva. Nič mi ne manjka, če bi mi pa manjkalo, bi pa to poiskala, a ne. Kar se tiče vezi. Tudi kar se tiče fantov, po tej duševni krizi nisem imela težave dobiti fanta. Ker bolj, kot sem jaz delala na tem, da jaz dobro vozim s to zadevo, manj je kdo drug videl problem v tej zadevi, da to je. In trudim se, da sem v remisiji.

*Kako si dejavna?*

Dejavna sem tako, <sup>8</sup>da prostovoljno delam še vedno s tem otrokom v projektu učenje za življenje, še vedno sodelujem na forumih za samopomoč, skušam drugim mal svetovati, kdaj zaidem v klepetalnico in si kaj napišemo, čeprav tega zadnje čase res ne počnem, ker ni časa. <sup>8</sup>Rada tečem; s tekom si pomagam, tudi skrb za kondicijo in tako naprej. <sup>4</sup>Pomagam si tudi s terapevtskim pisanjem na nek način v bistvu že od 16. leta naprej. Kdaj vmes malo manj. Več težav kot sem imela akutnih, težje sem se kaj spravila pisati. Včasih pa ravno obratno in je bila kakšna takšna epizoda, da sem ravno <sup>8</sup>s pisanjem samo sebe zdravila ali pa si pred programirala svoj izhod iz neke stiske, a ne. Pesmi pišem, malo dnevniko pišem, kaj še delam... V bistvu nič takega posebnega. <sup>8</sup>Zmenimo se tudi za kak izlet s temi mojimi duševci tu kjer smo preko CSD-a v skupini za samopomoč. Zdaj smo se menili, da bi košarko začeli skupaj igrati in odbojko. Da bi si kupili žoge iz denarja, ki je iz projekta. Temu honorarju, ki so mi ga namenili na CSD-u, to je 200€, sem se v celoti odpovedala oziroma ga usmerila v skupne dejavnosti, to pomeni, da ta sredstva lahko porabimo za kakšno pijačo ali prigrizek, ko se dobimo izven rednega srečevanja, ko gremo kam na kako prireditve in podobno. Pa da bomo recimo zdaj žoge iz tega kupili in bomo hodili redno na košarko ali odbojko. V glavnem, da se bomo imeli fajn in da bomo eno podporno mrežo med sabo zgradili, pa da bodo ti ljudje dejansko imeli več teh pomembnih stikov. Da imamo eden drugega, ki vemo, za kaj gre. To so, ma saj so krasni ljudje. Jaz prav uživam ob tem in moram reči, da se počutim na isti valovni dolžini z njimi. Kaj še drugega počnem? Ja ta trenutek se ne spomnim, kako sem še kaj dejavna. <sup>8</sup>Malo se z nečakinjo ukvarjam tudi, ki je stara 2 leti in pol. <sup>8</sup>Imamo kužko Taro, ki sem jo nekaj časa vozila redno ven, a je to obveznost pozneje prevzel oče, ki jo je peljal v pasjo šolo, gremo pa kdaj vsi skupaj na sprehod. Delam tudi malo. Nič, to je to trenutno in v tem času. <sup>8</sup>Pa s pisanjem diplome se ukvarjam. <sup>8</sup>In fanta imam, kolikor ga uspem videti, bolj ob večerih, ker cele dneve dela in rad je še malo z mamo. Tako da imam kar veliko časa, da počnem tisto, kar si želim, pa da razvijam sebe in svoj profil, tudi poklicni, da dobivam izkušnje pri delu z ljudmi. Me to zelo veseli.

*Kakšen je tvoj status in želje?*

<sup>9</sup>Sem študentka za enkrat, želim pa si čim prej diplomirati in se zaposliti.

*S kom in kje živiš ter kakšne so tvoje želje?*

Ja, <sup>10</sup>živim še vedno pri starših. In kakšne so moje želje? <sup>10</sup>Moje želje so predvsem to, da bi živela z ljudmi, ki jih imam rada. To so za enkrat moji starši. Kasneje če bo to partner, mogoče. Nikakor pa si ne želim živeti sama. Res, človek sem, ki dejansko, če grejo vsi od doma in da sem en dan sama, mi je težko. Po navadi takrat poiščem ljudi, grem na prostovoljno delo, ... Mislím, preprosto rabim ljudi. Tak človek sem, da rabim ljudi. Imam že od majhnega to v krvi, če ne drugega, sem imela ob sebi brata dvojčka in ga imam še vedno, ki sedaj sicer živi s svojo punco v spodnjem nadstropju, imata tam svoje stanovanje in če mama in oče za cel dan gresta, potem se zmenim z bratom in njegovo punco, da kako kavo skupaj spijemo, nekako jih že dobim, da koga vidim, no. Sem tudi kdaj rada sama, ampak v principu mi pomeni to, da imam druge ljudi okrog sebe. Kdaj rabim počitek, seveda, ampak zelo rada imam ljudi. Težko bi živela sama.

*Vpliv dejstva, da si preživela duševno krizo, na to, kako te vidijo drugi in ali te to kakorkoli obremenjuje?*

Tako bom rekla. <sup>11</sup>V bistvu me ne obremenjuje, kako me vidijo drugi. Zelo sem samostojna v teh stališčih, ki jih sprejemam do sebe in do teh stvari imam, se mi zdi, da en tak zelo zdrav odnos, no. Zame to ni nič posebnega in nič takega, a ne. Ampak je to nekaj, kar mi je izziv in s čemer se moram jaz naučiti živeti in s čemer tudi nekako sem se kar naučila živeti. Zdaj kako me vidijo drugi, to je v bistvu njihova stvar. Tako jaz pravim: problem bi lahko nastal, če bi šlo npr. za delodajalca, a ne. Zdaj o tem govoriti pri meni je problem, ker jaz sem tako odkrita, kot odprta knjiga, da povsod povem, nekako slej ko prej pride do tega, da prideš tudi na te debate, ker nekako me to področje tudi zanima. Jaz mislim, da več ali manj tudi tu na CSD-u, kjer bi rada dobila pripravništvo, že vsi vejo, a ne, da nekaj takega imam za sabo. Ampak se mi zdi, da saj če vejo ljudje, da dobro voziš kljub temu, potem s tem ni nič tako zelo narobe, a ne. Se mi pa zdi, da delodajalcu na konec koncev bom vsakemu, kjerkoli bom delala, slej ko prej povedala, a ne. Bomo padli na to debato ali kakorkoli. Ampak mogoče pa v začetku ne bi zdaj čist toliko govorila, da sem že sposobna se toliko obvladati, da ne bi takoj vse zblebetala, ker če te človek ne pozna, na tej podlagi lahko dobi malo napačno predstavo o tebi. Torej edino v tem primeru, kar zadeva delodajalca. Pa še to si včasih mislim, pišuka, a pa jaz hočem delati s človekom, ki ni toliko človeški, da ne zna na take stvari, kar se tiče zdravja in bolezní ali kakorkoli, gledati na človeka kot na človeka in da zna vedeti, da se to lahko vsakemu zgodi. Da je res bistvo v življenju to, da karkoli se ti zgodi, da znaš ti s tem voziti, da delaš na tem, da boš znal živeti, a ne, s temi stvarmi. Tako da mene to ne obremenjuje, kako me vidijo drugi. Zdaj če kdo vidi to kot nekaj zelo spornega, se meni tak človek po svoje kar smili, a ne. Ker kaj ve, kdaj pa to lahko njega doleti ali njegovega otroka ali koga od njegovih bližnjih. In če on dejansko v situaciji, ko ga to kakorkoli doleti pa bodisi posredno ali neposredno, ne bo znal prevrednotiti stvari, pa na zadeve pogledati drugače in jih drugače sprejemati, a ne, bo ali trpel on sam ali pa njegovi bližnji. Ali pa vsi. In je čisto totalno za brez veze to trpljenje. Ker je to škoda no, škoda. To je to.

#### 9.4. Priloga 3: Označevanje relevantnih delov besedila

##### 2. intervju:

...sem jaz doma naredila eno napako, a ne, pa me mama tisti dan ni pustila, da bi šla v strelsko društvo in mi je dala to kazen, da ne bom šla. Pol sem pa jaz pobegnila od doma,... sem šla pa na vlak in sem se v Trbovljah ustavila...sem prišla do ene ulice, pa da so me prijeli štirje moški. Nisem videla, kdo je to, ker je bila tema, zamaskirani so bili, pa tudi ne vem, kakšni so bili....in pol se ne spomnim več, na kar sem jaz obležala pred enim blokom, pred enim vrati...in da so me peljali v bolnico in vse to, naredili test pa to in so zagotavljali, da nisem bila nič pijana, nič drogirana,... Potem je bilo tisto leto mir, ampak jaz sem se še vedno sekirala, zakaj sem jaz takrat, ko se nisem spomnila, zakaj sem jaz pravzaprav pristala v bolnici...(DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Sem pa šla prvič k psihiatru; to je bil doktor H., in ni rekel nič men' in mi je dal tri kapljice Haldola. In potem sem en peti razred zelo, zelo težko izdelala, ker sem imela te kapljice, a ne. Sem zapustila vso družbo, vse sovrstnike. Vse, ki sem jih imela najraje, sem zapustila pa ne vem no... (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...mene so potem tam v šestem razredu, ko sem te Marelete požrla; te tablete,... vem, da sem šla potem še enkrat v bolnico Trbovlje, tam sem pa tri dni skupaj spala. (DUŠEVNA KRIZA)

...mene so potem tam v šestem razredu, ko sem te Marelete požrla; te tablete,... vem, da sem šla potem še enkrat v bolnico Trbovlje, tam sem pa tri dni skupaj spala... Tri dni sem spala ko ubita, ne, ker sem pojedla celo škatlo Merelet tablet, ki so jih takrat dajali za otroke...No in potem sem bila 14 dni v splošni bolnici na otroškem oddelku, potem so me pa dali na pedopsihiatrično kliniko v Ljubljano zapret na Vrazov trg 1. Tam sem dobila pa višjo dozo teh Marelet tablet in so se pač odločili, da nisem več sposobna normalno v šolo hodit, ko so mi neke teste delali, psihološke, in je ena dohtarca predlagala, da bi šla jaz v Zavod Planina. In takrat so me potem dali tja. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Tri dni sem spala ko ubita, ne, ker sem pojedla celo škatlo Merelet tablet, ki so jih takrat dajali za otroke...No in potem sem bila 14 dni v splošni bolnici, na otroškem oddelku, potem so me pa dali na pedopsihiatrično kliniko v Ljubljano zapret, na Vrazov trg 1. Tam sem dobila pa

višjo dozo teh Marelet tablet in so se pač odločili, da nisem več sposobna normalno v šolo hodit, ko so mi neke teste delali, psihološke, in je ena dohtarca predlagala, da bi šla jaz v Zavod Planina. In takrat so me potem dali tja. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Sama sem se umaknila, nisem hotela več ven it... Strah pred ljudmi sem imela... Jaz sem bolj sama prebolevala to krizo s tem, da sem se zaprla v sobo in sem bila sama. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...starša...(SOCIALNA MREŽA (sorodnika))

Starša... Sta bila pa zelo kritična in zelo jih je bilo strah... Starši me tudi niso znali podpreti, ker ni bil noben usposobljen za to. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

...starejša sestra...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

...starejša sestra je rekla, da se samo delam,...(KAKOVOST VEZI (konfliktne))

...srednja sestra...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

... srednja sestra je tudi rekla, da se samo delam (KAKOVOST VEZI (konfliktna))

...noben ni razumel mojega duševnega zdravja, tako da sem si samo jaz pomagala s tem, da sem znorela, da so me hospitalizirali na Polje. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Ja, jaz vem, da sem bila velikokrat po psihiatrijah zaradi 1mame moje. Ker ni hotela razumet'...pa ona znori, pa midva z očitom sva skupi, nas nadere, par dni ne govori z njim in ona je bila pri meni čisto vsako hospitalizacijo pred letom 2000, razen dveh, je bila kriva, da sem šla noter na psihiatrijo... ona je kriva, razburila me je. (KAKOVOST VEZI (konfliktne))

Ja vidim te uslužbence, kako se trudijo do pacientov. (HOSPITALIZACIJA DA (dobro))

...na E4 dela N., to je bila medicinska sestra (SOCIALNA MREŽA (znanka (formalna sk.)))

... na E4 dela N., to je bila medicinska sestra, ki mi je bila kot sestra. Pomagala mi je s pogovorom. (KAKOVOST VEZI (podporne))

Ali je bilo pri hospitalizaciji tudi kaj slabega? Ja, je bilo... ampak to ne bi rada razlagala... (padla v jok)... Ni treba, ni treba. (sva prekinili malo pogovor, sem jo potolažila in sva pozneje nadaljevali)... Ne bi rada govorila o tem, ampak šlo je od spolne zlorabe pa do fizičnega nasilja, tako med pacienti samimi, pa tudi iz strani osebja. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Meni je stal ob strani samo oče, ki se je dve leti matral za mojo invalidnino, da sem jo dobila. Dve leti je po sodišču hodil. (KAKOVOST VEZI (podporne))

Mene je tudi to obremenjevalo, ker sem morala ves čas ali k psihiatru, al' psihologu, al' k pedagoginji, ali k diplomirani socialni delavki, sam res sem morala vse povsod hodit, men' je bilo to preveč tega. Ko sem šla nazadnje k psihologinji test delat, ga sploh nisem mogla do konca naredit'. (KAKOVOST VEZI (konfliktne))

...psihiatru, al' psihologu, al' k pedagoginji, ali k diplomirani socialni delavki (SOCIALNA MREŽA (znanci (formalna sk.)))

Ker jest, če začnem eno stvar delat in zdaj vem, da bi mi uspelo to narest', ker imam starša, ki mi stojita ob strani in vem, da če ne bo več tako, kot je bilo prej, tudi sestra me večkrat pokliče, ki mi je prva rekla, naj grem v Hrastovec na odvajanje od Akinetonov in sem ji bila hvaležna za to. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Po moje mi gre na boljše zdaj bolj kot nazaj. Na boljše gre, ker jaz sem se enostavno odvadla od tega Akinetona, ki sem ga jemala kot bonbončke v Polju, jaz sem prišla na eno stran, ko sem začela razumevat, da moram pač nehat' s temi tabletami, temi uspavali, temi narkotiki in sem rekla, nič, se bom jaz pobrala, jaz sem še mlada, sestra mi je prva rekla, naj grem sem (V zavod Hrastovec na odvajanje od akinetonov), a ne. To je bila v redu odločitev. (ZADOVOLJSTVO (spremembe na boljše))

Tu ( v Hrastovcu) imam recimo žepnino 45 €, jaz jo imam največ, ker drugi nimajo toliko. Ampak res, spremenilo se je pa to, da so zdaj še očetu vzeli denar za pomoč in postrežbo, in zdaj računam, da bo oče, ko bom doma, dobil okrog 68€ za hrano. Zdaj ne vem, kako bo takrat, če me bodo odpustili iz zavoda, ali dobim jaz invalidnino nazaj, ali bom dobila šele potem, ko bom ene pol leta doma. Materialno bo boljše,... Zdaj zavod vse pobere, pa še

občina mora dat' zraven. (NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

Se pravi, si želiš it zdaj domov, da bi materialno vsi skupaj lahko bolje shajali? Tako. Vsi skupaj bi bolje živeli materialno. Pa da bi lahko imeli za kako položnico, pa za hrano... V zavod lahko grem, kadar hočem in kadar hočem lahko grem ven. (STANOVANJE.../ŽELJE GLEDE STANOVANJA ...)

Prej si mi omenila, da zavodsko življenje bolje prenašaš kot npr. na psihiatriji. Seveda, se tudi bolj preživljam, poglej, ne vem Maja, poglej, jaz, kadar sem v hudi stiski, pa grem v Polje, me takoj kateri preveč zavede. Jaz sem imela izkušnje s tem in še nisem prebolela. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Seveda imam več prijateljev... Veš kaj, so ljudje, ki imajo enake bolezni kot jaz, eni so malo boljši, drugi malo slabši... Kaj pa na splošno, ne mislim le v zavodu, ali imaš v zadnjem času več prijateljev, ki z njimi vzdržuješ stike? Ja, so, sam ne na tak način, da bi imela res tko na easy, da bi imela res dobre kolegice... A to tudi izven zavoda imaš te stike? Ja, tebe. Jaz pa včasih M. še pokličem. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Jaz imam zelo veliko želja, ki si jih ne morem uresničiti, ampak če bom imela sestanek jutri, da bi mi še izven zavoda nudili kako delo, tu na vrtu,... pol ure čiščenja poda zvečer (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

...delo, tu na vrtu, pa mi bodo pač ure pisali, da bom dopoldne na vrtu preko delovne terapije, 1,38 €/ uro bi dobila plačano, pa potem še v računalniški sobi mam pol ure zapisane, ko usposabljam druge, da znajo na google pridet, in še na oddelku imam pol ure čiščenja poda zvečer... Torej ta dela, ki jih delaš, dobiš kaj plačana? Ja 1,38€ je na uro. Jaz sem zadovoljna. (NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

Ja, bi rada shujšala (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Imam status invalida. (STATUS/ŽELJE GLEDE STATUSA)

Veliko sostanovalcev je v redu, nekateri niso v redu, drugi so, ampak jaz se sploh z nobenim nimam kaj pogovarjat... Najbolj pa imam željo, da grem k svojim staršem nazaj domov.

(STANOVANJE IN SOTANOVALCI/ ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN  
SOSTANOVALCEV)

Ne, jaz lahko vsakemu v obraz rečem, da sem duševni bolnik. Pa me ne briga, kaj reče...

Močna sem. Jaz bi mu rekla, sej tebe tudi čaka morda še enkrat. (PRISOTNOST STIGME IN  
VPLIV STIGME)

Ja, jaz mam s temi bolniki posebno vez, veš, in jim samo rečem: »Če mi ne boš dal mir, te  
bom tok na gobec, nisem jaz zastoj 19 let tekvando trenirala.« In se umakne.

(STANOVANJE IN SOSTANOVALCI...)

3. intervju:

... jaz sem dolgoletni bolnik, po moje, da sem se že rodila z boleznijo... se pa spomnim, da  
sem v času najstništva pisala en dnevnik in se spomnim, da sem imela že takrat obdobja,  
recimo, da sem pisala pač dnevnik. Potem sem pa nehala in sem kar pol leta pustila in sem si  
mislila takrat, ko sem toliko k sebi prišla, da sem si mislila, pa kaj sploh to pišem, kaj bluzim  
in sem kot da padla v čist' eno drugo sfero in sem se tako dobro počutila in vse in ko sem spet  
čez pol leta prišla v depresijo, sem spet zapisovala tiste občutke notr', recimo, to je bilo pri 12-  
ih. In jaz sem notri že takrat pisala, da bi se ubila, pa te ljubosumne fore, pa take stvari, ki  
sploh niso bile realne in to sem si jaz zapisovala v en dnevnik in to sem ful skrivala, da ne bi  
ja kdo našel, a ne. In potem se spomnim, tako enkrat je pa mami, ko sem prišla domov, bila  
do mene, neki, kaj pa, Marjeta, ti pišeš... Sem pa videla, da je dnevnik brala in mi je rekla  
kasneje, da ni mogla verjeti, da sem to jaz napisala... ful sem imela veliko tremo. To se mi je  
potem v srednji šoli tudi zgodilo tako, ko sem bežala iz razreda, da sem okrog padla potem v  
wc-ju in so me potem malo k sebi dajal'. Kot resnejšo krizo bi pa jaz omenila mogoče potem  
ravno v tem obdobju, ko sem rekla, da sem okrog padla... ko sem začela depresivna rat'vat,  
nisem v obdobju osmih mesecev skoraj nič spala, a ne. Ampak če bi jaz takrat že vedela, da je  
to bolezen, bi že takrat kaj ukrepala, ampak nisem in sem trpela in tisti primer, mislim, da bi  
bil že kar dost nujen za zdravit in pač sem trpela do svojega 21. leta, ko sem šla potem drugič  
k psihiatru. Prvič sem šla pa pri 16. letu, ker sem takrat padla okrog v wc-ju in je šlo tako po  
vrsti, da bomo vsi neki vprašani in mene je trema tako čisto paf naredila, da sem ven iz  
razreda letela in sem potem v wc-ju skup padla in sta me tam dve sošolki le prepričali, da sem  
šla k psihiatru. Takrat sem ene dva meseca ena zdravila jedla in sem bila nekaj časa bolje,

moram pa reči, da sem se sama kot da zdravila in sem iskala nek vir, da se umirim in se sprostim. In to so bile prej ene cigarete, kasneje sem pa tudi prešaltala na travo, priznam, ki pa je mogoče res bilo v božjem načrtu, da ni to zame, ker je ravno takrat policija našla tiste moje, k' sem mela, zasaditve in da potem tist' je šlo mimo mene. Je pa res bila bolj resna tale stvar, ko sem bila prvič 8 mesecev brez spanja, to je pa že dost' resna stvar. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...sem imela željo pač, da bi šla na faks, da so me tista matura in izpiti toliko zdelal, ampak res ful, ful, da sem videla in doma so videli, da žal jaz, kljub temu, da bi se morda lahko naučila in bila sposobna za faks, zaradi psihe ne bom, a ne. Ampak potem sem se jaz enstavno, ko je bilo konec šole, ful oddahnila. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Ja zdaj to prvo krizo, v katero sem padla, je bilo mogoče čisto drugače, kot zdaj. To pa tudi zato, ker sem se, in sama in ožji sorodniki okrog mene, posvetovala o tej bolezni in smo vsi zelo zdaj že osveščeni. Prej je bilo pa to, lahko rečem, čisto drugače. Tudi sama sebe sem dojemala čisto drugače, nisem sploh vedela, da je to bolezen. Velikokrat sem se imela kot, da sem prekleta. Da se z mano take čudne stvari dogajajo, kot da sem prekleta, o tem sem se tudi včasih z mami pogovarjala, drugače pa je bilo različno. V eni od teh kriz je bilo tudi tako, ker z očetom sem imela jaz od domačih drugače največ problemov, je bilo pač tako, da oče to ni razumel kot bolezen in je bilo tudi tako, da ko sem bila recimo depresivna in je značilno takrat, da si bolj utrujen in vse, a ne, in takrat nisem mogla delat', on je pa pač mislil, da sem tolk' lena. In jaz sem pač dosti preležala eno obdobje, pol leta recimo, sem bila v postelji kot invalid. In on je takrat sploh čist' norel in se spomnim, da enkrat je tudi zaradi tega prišlo do tega, da mi je oče rekel, da sem totalni lenuh in naj si najdem že službo, jaz sem mogoče govorila, da ne morem, on pa je to čisto preslišal in ni razumel sploh in je rekel, da sem lena in takrat je prišlo do tega, da sem jest za enih pet dni, kako bi rekla, zgasnla od doma. In potem so me malo iskali. Zelo žalostno je tudi, da smo imeli zaradi tega, ker sem imela jaz včasih svoje izpade, da je pač oče kot oče, zato ker sem se jaz toliko odgovarjala, pa tok se bunila, pa kozarce metala in norela, in me je hotel umiriti in mi je dal klofuto. Pa več klofut, kokr koli že pač, in je bila tudi policija že tukaj, to me je malo sram govorit', ampak je tudi do tega prišlo že. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...očetom... (SOCIALNA MREŽA (sorodnik))



...z očetom sem imela jaz od domačih drugače največ problemov, je bilo pač tako, da oče to ni razumel kot bolezen...je oče rekel, da sem totalni lenuh in naj si najdem že službo, jaz sem mogoče govorila, da ne morem, on pa je to čisto preslišal in ni razumel sploh in je rekel, da sem lena... da je pač oče kot oče, zato ker sem se jaz toliko odgovarjala, pa tok se bunila, pa kozarce metala in norela, in me je hotel umiriti in mi je dal klofuto. Pa več klofut...(KAKOVOST VEZI (konfliktna))

..brat...(SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

...brat me ni razumel in mislim, da me tudi še ne (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

Drugače lahko pa vsekakor rečem in visoko na prvem mestu mi je bila pa v oporo mama. Tudi takrat, ko ni vedela za bolezen, in kako pač je prav ali ni prav, mi je na vsak način stala ob strani, kakor je pač mogla. (KAKOVOST VEZI (podporna))

...mama...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

...neko prijateljico iz srednje šole...(SOCIALNA MREŽA (prijateljica))

... neko prijateljico iz srednje šole, za katero sem mislila, da sva res bile takrat ful dobre prijateljice, sem takrat mislila, ampak ona je čisto drugače sprejemala to mojo bolezen, čisto na svoj način, in ko je prišlo do tistega, kar bi kot da morala jaz narediti, jaz nisem nekako mogla, in potem je zaradi tega tudi najino prijateljstvo po recimo 7 letih izginilo... da ji je šlo to moje obnašanje že na živce in potem sva šli tudi vsaka po svoje... (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

... fantje...(SOCIALNA MREŽA (partner))

... fantje...ravno takrat, ko bi me moral nekdo razumeti, me ni,... fantje so, kako naj rečem, »popušili«, v narekovaju rečeno (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje opore))

Ker jaz sem bila tudi taka, mogoče sem se mal' premal' družila in hodila ven. Sem se kar bolj zapirala vase. Bolj tako je to izgledalo pri meni. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Ja, sigurno leta 2002, ko sem prvič šla v Polje, lahko rečem, da je bil takrat čisto drugačen pristop do pacientov, kot tudi način zdravljenja, kot zdaj. Recimo lansko leto 2010. Recimo, jaz sem šla leta 2002 tja zaradi samomorilnosti in na koncu je tako ven izpadlo, da sem bila manična, res se mi je zdelo takrat, tudi ena zdravnica mi je rekla, ko sem jaz še hotela tam biti, pa je rekla, da to pa ni hotel. Ampak takrat sem jaz imela čisto normalne, čisto v redu poglede na bolnico in se mi je zdela stvar dokaj taka, kot mora biti. Lahko tudi pohvalim leta 2008, ko sem bila na KOMZ-u, tam so se zelo ukvarjali s pacientom, tam mi je bilo tudi zelo všeč. (HOSPITALIZACIJA DA (dobro))

Ne bi pa pohvalila lanskoletnega bivanja v bolnici v Polju, ki je bilo pa za moje pojme...dobro, res da je bila taka situacija, da se mi je zdela že zaradi tega katastrofalna, ampak tudi odnosi so bili totalno katastrofalni, recimo, če par primerov povem...Ko si nisem pač mogla sama umiti glave, se delno tega spomnim, kako me je kar ena sestra lasala. In za konec, ko so me moji starši prišli na obisk pogledat, so mislili, da ravno tista sestra za mene ful dobro skrbi in so ravno njej dali sveže gobe. Sem si mislila, kako imajo taki ljudje v življenju srečo, mislim srečo...Ne samo to, spomnim se tudi recimo, ko mi je prišel prijatelj na obisk pogledat, so tam pripeljali enega pacienta v tisti prostor, kjer se notri zbirajo sestre, pa to, in so se dobesedno norca iz njega delali, kokr da naj, v bistvu bil je zelo bogi, ampak njega so res, kako bi rekla, so se norčevali iz njega, kokr da naj eno poljubi, pa neki tko. In potem je moj prijatelj, ne bom rekla znorel, ampak zdelo se mu je zelo grdo, kaj z njim počnejo in je rekel: »Kaj pa vi delate s tem človekom?« In so rekli njemu: »Mi že vemo, kaj delamo.« (HOSPITALIZACIJA (slabo))

...recimo, ko sem bila na KOMZ-u, pa so pripeljali hrano, ki so jo vozili iz Polja, ampak zmeri so jo pripeljali ob uri. Nikol niso zamujali, mogoče največ 5 minut. (HOSPITALIZACIJA (dobro))

Tukaj v Polju je bilo pa porazno. Malce so zamujale, al' pa karkoli, tudi po pol ure in so nam pripeljali tudi čisto hladne in imela sem občutek, kot da si mislijo, na jejte, če hočete, kot ene pomije, tam je bilo čisto hladno in čisto neokusno. (HOSPITALIZACIJA (slabo))

Tudi lahko rečem, ne bom ravno imenovala, ampak odnos psihiatra do pacienta se mi je zdel malo ignorantski, kar, ko smo imeli na skupinah javno vizito, kjer je vsak nekaj povedal, in spomnim se, da je veliko pacientov imelo zelo strašne stranske učinke, in so pripovedovali to

zdravniku, in zdravnik se temu ni nič kaj posebno posvetil. Ignorantsko je bilo, vse se mi je zdelo tako neprofesionalno, neangažirano, nezainteresirano, da sem imela občutek, da nas imajo tam za ene bebčke. Se pravi, niso nič prilagajali terapije z zdravili glede na to, kako se človek nanjo odzove in kako se počuti? Prilagajali mogoče so tudi, ampak tisto, da bi pa se kaj s kom posebej posvetovali ali pa, ko je kakšen imel res kakšno hudo težavo, so ga pa kar malo ignorirali pa tako. Ne, ni se mi zdelo tisto prav, tisti odnos do pacienta sigurno ni bil tak, kot bi moral biti. (HOSPITALIZACIJA (slabo))

Zdaj se mi zdi po tem letu, ko sem imela prometno nesrečo (lani, julija), da imam čisto neko drugo življenje. Kot spremembo na boljše lahko omenim to, da mi je zelo ob strani stal, in mi še stoji, ta sedanji fant, ki me je tudi obiskoval skoraj vsak dan in mi je bil zelo v oporo. (ZADOVOLJSTVO (spremembe na boljše))

... ko sem imela prometno nesrečo (lani, julija)... da mi je zelo ob strani stal, in mi še stoji, ta sedanji fant, ki me je tudi obiskoval skoraj vsak dan in mi je bil zelo v oporo. (VEČ /MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

... zdaj kaj je boljše...dobro, bom najprej, kaj je slabše; ne vem, kako bi to opisala, ampak ful me dajejo kokr eni...kokr, da me ena višja sila zeza. Mal se hecno sliši, mal je tudi težko za razumeti, ampak to bom rekla, da če imaš prometno nesrečo pri duševnih težavah, da potem se to zna še malo bolj zakomplicirati. Kako me zdaj to daje: ful imam religioznih strahov, takih strahov, ki včasih mi ne bi niti na pamet prišli, ali pa bi prišli, samo včasih bi taki strahovi take narave...take stvari te morijo in tudi v bistvu se dogajajo, ki če ti en govori tako, kot jaz zdaj tebi, se ti to zdi mal čudno. Tudi meni bi se zdelo pred nesrečo to čudno, če bi mi kdo govoril. Recimo se mi dogajajo stvari: jaz razločno slišim, in to se mi dogaja še zdaj, pa je že eno leto od tega, recimo jaz dobro slišim, če nekdo z avtom pride domov, ali nekdo iz spodnjih prostorov gre navzgor, hojo, vse razločno slišim, ampak fora je v tem, ker se pol na tej poti, ki je čisto logična, da kam na cilj pride, da potem ta oseba kar nekje drugje vrata odpre drugje, kot jaz to slišim. Ne vem, kako bi to opisala. Ni logičnih povezav. Velikokrat je kaj takega, da kar v meni nekaj govori,...kaj jaz vem, npr., da bom pipo odprla in si mislim, da bo topla voda pritekla, pa je recimo hladna. Ali grem v en prostor in si mislim, tu so bile pa sigurno te hlače, ker dobro vem, pridem tja, pa jih ni. Ful takih, k bi en rekel, da te Bog mal' zeza. Ne Bog, pač ena višja sila. Velikokrat se mi to ful dogaja. Zdaj je, kot da sem ujeta v to in ne morem iz tega ven. Ni to tko racionalno, da bi izbiral koliko pomena pripisuješ nečemu.

Ne znam opisat, no. V glavnem morijo te sto in ena vprašanja, ki sploh niso normalna. Kot neki vsiljivi strahovi, pa ne za stvari take navadne, ki naj bi se človek zanje sekiral, ampak take nenavadne....Ampak ti strahovi, je zdravnica nekako rekla, da bodo izzveneli, da tako je trenutno kot da. Samo ne vem, koliko časa bo to trajalo. To niso obsesije z neko stvarjo, ampak so strahovi, ki naj ne bi bili to strahovi in so tudi nerealni. Včasih bi to lahko komot odmisli, kake take čudne, res čudne stvari (NEZADOVOLJSTVO (spremembe na slabše))

Materialno se zdaj preživljam tako, da delam to poklicno rehabilitacijo, ki so mi jo končno začeli izvajati po 11-ih letih, je bil pa predlog že pred enajstimi leti. Drugače pa, kaj bi si pa želela...kaj bi jaz rada delala...jaz se ne vidim nekako več, da bi bila zaposlena. Ne vidim se več tudi zato, ker nisem več tako motorično sposobna po prometni, kot sem bila. Jaz sebe ne in tudi drugi me nekako ne vidijo več v tem smislu, da bi jaz hodila nekam vsak dan v službo, ali to. Če bi že; če bi imela že možnost, bi si takega delodajalca res zaželela, ki bi bil za nas, pač take duševne bolnike, zelo primerna sem, ker pač že hodim na tako rehabilitacijo, kjer so tam bolniki. Tudi opažam pa, da mi tak krog, kjer so sami bolniki, tudi ne paše. Tako da jaz, kar je morda za koga čisto nesprejemljivo, bi najraje zdaj doma bila, pa bi izvajala kakšna dela na domu ali pa, včasih sem si predstavljala, celo ena pisateljica je rekla, sva se enkrat pogovarjali, da bi se ukvarjala s pisanjem. (NAČIN PREŽIVLJANJA /ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

... da bi se ukvarjala s pisanjem...(DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

...drugače si jaz sebe delat v tej družbi, sploh kakršna je danes, ne predstavljam več, zato ker sem preobčutljiva in tudi preobčutljiva sem za to okolico, kakršna pač je, ne vem. (NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

Vedno sem si želela oziroma skoraj edina velika želja mi je bila, da si najdem enega res v redu fanta, s katerim se bova razumela, pa nisem, čeprav zdaj vidim v tem času, glede na otroka in bolezen mene ali koga drugega, kako bi to z otroki, bi bilo bolj težko. V glavnem te vezi...glede prijateljskih vezi; kako naj rečem iskreno, včasih sem se ful bolj sekirala, če me ni kateri poklical, ali katera, ali kolikor smo bili prijatelji, pa ni šlo tako, kot bi moralo it, pa se mi je včasih zdelo, da sem mogoče več dajala, kot dobila, če imaš pa res kakšno dokaj kvalitetno partnersko zvezo, pa če tam notri zajema dovolj teh stvari, ki jih rabiš, od pogovorov do emocionalne podpore, mogoče potem res ne pogrešaš toliko ostalih prijateljev.

Čeprav po eni strani gotovo je fino, če imaš še kakega prijatelja, ker itak prijatelji ostanejo lahko, kdo drug pa gre, a ne, ampak nekako se je zdaj tako na splošno zgodilo, da... pa tudi če ne bi bilo tako, kot je, sem se navadila živeti dokaj samotarsko. In v bistvu družina zdaj, kokr pač se imamo, potrkam, mi toliko stvari po eni strani nudi, da jaz ne iščem dosti drugje... V bistvu sem taka tudi postala, da si znam dokaj racionalno stvar razložiti in da niti ne silim več toliko v druge, ker nekako se mi je zazdelo, da zdaj je pa čas, da nekdo drug mogoče, ali pa ne,... kaj pa vem... (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Oče je v tem letu, je že bil prej v invalidski, ampak zdaj se mu je pa tako poslabšalo, da je 100% invalid, in ima tudi svoje zadolžitve in bolezen itd., ..hm, kako je zdaj v družini... zdaj mislim, da starši dosti bolj drugače gledajo na to, morali smo zgleda vsi v družini dati skozi eno romanje skozi vse skupaj, da smo zdaj, kakor pač smo, no. Ne rečem, da ni nobenih preprirov, to sploh ni res; ravno danes smo bili še zelo glasni. Ampak mogoče je res drugače, če imaš ti enega fanta, ki te razume, pa mogoče se z njim veliko stvari da pogovoriti, da potem ne usmeriš toliko vse v starše, da potem mogoče so starši malo bolj razbremenjeni. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Jaz bi si zelo želela, da bi toliko okrevala, da bi lahko tako kot ti ,in sem sama še lansko leto, tudi tekla. In jaz recimo, ko sem odtekla teh 5 km, ne samo, da sem se dobro počutila, ker toliko lahko, tudi res sem se razbremenila. Cilj imam, da bi še lahko bila tako športno aktivna, to mi zelo veliko pomeni, da se lahko gibaš po naravi. Imam zelo rada naravo, živali. Se ukvarjam z živalmi. Rada pogledam kak dober film, ker malo pozabim in se najdem nekje notri. Mogoče filme malo drugače jemljem kot ostali, ker, če je kateri res dober, čisto padem notri. Glasba tudi, zelo rada pojem. Mogoče bi rada s tem mojim prijateljem, če mi bo kdaj uspelo, tudi se ukvarjala z glasbo, rada bi pela. To so sanje, lahko jih povem. Pojem sicer ja, pravijo nekateri, da tudi ne tako slabo, da se lahko malo pohvalim. Drugače smo pa res ena taka družina, da se veliko igra, zelo taka glasbena družina smo. Tudi zelo rada plešem. Če bi imela možnost, kaj bi rada še počela... zelo rada bi bila no morju, klima, tam mi tudi zelo paše. Vsak dan se moram tudi kako urico po svoje relaksirati s tem, da se kaj zabavamo,ujemo ali karkoli, pa da imaš svoje pogovore, da se sprostiš, pa naj bo karkoli. (DEJAVNOSTI/ ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Sem na poklicni rehabilitaciji, torej sem trenutno zaposlena. (STATUS...)

Živiš pa doma s starši, bratom in fantom, kajne?Ja. (STANOVANJE IN SOSTANOVALCI)

Zelo zanimivo, kako je prišel fant k meni. V bistvu takrat, ko sem imela jaz nesrečo, pred tem je še on hodil za kak vikend in tako, potem so pa starši uvideli, starše imam tako dobre pač, da bi me on iz Črnomlja v Polje težko obiskoval, on me je sicer želel obiskovati čim bolj pogosto. Starši, ko so to videli, so takrat rekli, da sicer za krajši čas, saj ne vem, kako točno je bilo rečeno, ampak da bi se on preselil k meni in bi me iz mojega doma obiskoval. Tako je tudi bilo na začetku, potem je bilo pa tako, da sem prišla potem nazaj domov in sem se sama toliko navadila in tudi videli so, da ga rabim, ker mi je bil v oporo, da potem je pa tako nekako nastalo po nekaj prošnjah, da je le lahko ostal tukaj. Mal' nenavadno, ampak tako je prišlo. On mi je tudi zato lahko bil toliko v oporo, ker je na njegovo žalost in zdaj mojo srečo bil upokojen in ima časa 24 ur na dan. Jaz pa sem ga tudi takrat toliko v bistvu rabila. In res lahko rečem, da če njega ne bi bilo, bi bilo verjetno čisto drugače. (STANOVANJE IN SOSTANOVALCI/ ŽELJE GLEDE SOSTANOVALCEV...)

Ja, lahko rečem, da me čedalje manj obremenjuje. Zato, ker sem že nekako, kaj jaz vem, ali to tako pride, da se utrdiš...Na začetku itak, da sem se ful sekirala, ko sem prvič prišla iz bolnice, češ o shit, kaj bodo rekli, pa sploh...to ni primerjave, kako je bilo zdaj, ko sem bila zadnjič, ker se nisem niti najmanj sekirala, kaj sosedje mislijo, kje sem bila. Edino tako včasih, ko grem po cesti, zdaj vadim, ker vem, da vejo, ker takrat, kam sem šla, ker to je bilo zelo znano. Ja zdaj nazadnje so bili zelo obveščeni, ker je bilo to zelo javno, ker sem imela prometno nesrečo, pa potem, kam sem šla, pa vse to. Ampak sem začela vadit' in imam take pogovore s fantom, ki je sploh rekel, naj ne gledam, kaj drugi mislijo. In moram reči, da mislim, da se čedalje manj sekiram. In začela sem to, da grem po cesti in mi je vseeno, kaj drugi mislijo, in pogledam vsakogar brez kančka vesti, da sem jaz kaj manj vredna zdaj kot ostali. Kvečjemu bolj bogata od ostalih, bolj dozorela, ali kaj v tej smeri. Ne počutim se več glede tega, slučajno pa je ravno ta kraj, kjer sem jaz, lahko rečem, da najmanj trije do štirje ljudje, ki so isto obiskali to zgradbo. Tale kraj res nekaj ne štima. Res tako majhen prostor, kot je tukaj, pa že toliko ljudi je bilo tam. Tega se sedaj vedno več dogaja, mi je pa zelo zanimiv en rek od neke gospe, ki je rekla, pa še kako je prav imela, da za vsakogar je tam en cegu. Ker res drži. Tam se lahko vsak znajde. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

Pač se ne počutim več tako stigmatizirano, če me pa že drugi iz moje žlahte, ker vem in vidim, da me kateri tako gleda in si kaj misli, ker imam že toliko občutka za to, da to vidim, si pa mislim, da jaz grem naravnost naprej in se obnašam normalno in se ne počutim, da bi bila kaj manj vredna od ostalih. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

#### 4. intervju:

Meni je oče umrl, veš, in potem se mi je čisto obrnilo. In čist' sem, kako bi ti rekel...težko je bilo. Sem moral kar v bolnico it... Ja, zelo sem bil navezan. Hodila sva v gmajno po gobe, gobarila sva, potem ga je pa ena povozila. Tako je bilo to... Ja in ni bil toliko star še, samo ena ga je povozila na cesti. Je imel prometno nesrečo... Jokal sem veliko. Bil sem bolj depresiven... Pozneje pa sem enkrat izgubil službo. Jaz sem imel težko službo. Sem izbral napačen poklic. Kovinar sem bil. Šlosar sem bil. In vse sem delal, pometati sem moral, cevi sem žagal. Potem mi je pa rekel un zaposlovalec, ma tista služba je šla k vragu, potem sem šel pa drugam delat, sem službo menjal. Potem sem moral it pa delat v Mengeš, v INCE, takrat se je pa vse končalo, takrat sem pa zbolel, sem kar jokat začel. Vse mi je šlo na jok.... Ne, ni šlo in sem moral it kar v penzijo. Službe sem imel, ampak nisem našel prave. Jaz ne morem delati težka dela, naveličan sem težkih del. Nisem tako močen, sem bolj švoh. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...stric (SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

...stric se je odselil v Avstralijo (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje opore))

... sestra...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

... sestra je bila pri stari mami. In edino sestra me je hodila obiskovat v Polje. Drugega nobenega ni bilo. (KAKOVOST VEZI (podporna))

Sestra je pozneje k nam prišla živet, ker je izgubila zaposlitev. Nobene zaposlitve ni bilo. A veš, kje je ona delala? V Tušu kot trgovka. (VEČ MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA TEH VEZI...)

... mama...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

Sej mama ni nič vedela. Ona nič ne razume. Mama je trmasta.... Jah mi je, sam ona sebi ne more pomagat'. Kako bi potem meni (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje opore))

...mama... Me je razumela. Je bila tudi ona v bolnici. Me je prišla iz kliničnega centra pogledat. Je bila istočasno bolna kot jaz. (KAKOVOST VEZI (podporna))

...M. (SOCIALNA MREŽA (prijatelj))

M., ki mi je prinesel cigarete takrat, on me je rešil, spoznal pa sem ga v Polju, v bolnici. (KVALITETA VEZI (podporna))

...še eno kolegico v bolnici...(SOCIALNA MREŽA (znanka (neformalna sk.)))

... še eno kolegico v bolnici, ampak je šla ona po svoje, jaz po svoje, skoraj nič nimava stika zdaj (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO:::)

... eni K...(SOCIALNA MREŽA (znanka (neformalna sk.)))

... eni K. se učit flavto igrat na Šent, ki je tudi psihiatrična uporabnica, pa me je povabila domov, ampak sem ji rekel, da ne bom več hodil, ker hodijo k njej pit vino. Flavto je pa težko igrat'. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

...prijateljico iz Dobove (SOCIALNA MREŽA (prijateljica))

...prijateljico iz Dobove, ki sem jo hodil obiskovat v Polje, kjer sva se spoznala. (KVALITETA VEZI (podporna))

...prijateljico iz Dobove, ki sem jo hodil obiskovat v Polje, kjer sva se spoznala. Zdaj pa imava stike le še po telefonu. Doma je daleč, ampak enkrat bom šel dol jo obiskat. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

...prijatelja P. v bolnici (SOCIALNA MREŽA (prijatelj))

... prijatelja P. v bolnici, ki je bil dober do mene, je imel pa težave z žensko, ki ga je zaj\*\*\*\*\* in se mu je zmešal' (KAKOVOST VEZI (podporna))



... prijatelja P. v bolnici, ki je bil dober do mene, je imel pa težave z žensko, ki ga je zaj\*\*\*\*\* in se mu je zmešal'. Z njim stikov ne vzdržujem več, ampak le še z M.. Drugače je pa živa žalost. Ne vem, kam bi šel, kar lutam. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO)

Ne vem, kam bi šel, kar lutam. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Kaj si pa ti želiš počet'? Ja kaj v povezavi s športom. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Kaj pa to, ko praviš, da hodiš na Šent v ta dnevni center, ali imaš tam kaj prijateljev? Ja so, samo tam so sami zajebantje. Pa ti to ni všeč? Ne, ker me zafrkavajo. Skoz' mi en govori, da sem penzelj. Skoz' me zajebava en s penzeljnom. Pa sem mu rekel, kaj zafrkavaš, kaj zezaš? Ti odnosi tam, kamor hodiš potem vsak dan, ti ne naredijo dobro? Ne, ni dobro. Pa una A., mentorica tam na Šentu, sej veš, kaka je to. Ja vem, una »vojakinja«, pri kateri si folk na skupini ni upal niti na wc it. Ja, kot v vojski. Se pravi, ti odnosi na Šentu tudi niso kaj dosti kvalitetni? Bedarija, bedarija. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA TEH VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Veš kaj, meni je bilo v bolnici prej lepo in se nisem nič sekiral. Je bilo lepo. Sem imel vse tam. Sem imel prijatelje in kolege tam. Ne tu na cesti in ne na Šentu, ampak v bolnici. Ampak od teh prijateljev sem obdržal samo M. (HOSPITALIZACIJA DA (dobro))

Ampak zdaj, ko prideš v bolnico, so vsi novi, ni več stare družbe. V bolnici danes ni več dobro. To je živa žalost... Veš, kaj je meni en tehnik rekel, ko sem bil bolan? Da me bo skozi okno vrgel... Ja, tako je rekel. Mogoče je imel vsega dosti... Nič (mu nisem rekel). Samo tja sem prišel na sprejemno ambulanto. Potem sem šel pa na vrh. (HOSPITALIZACIJA (slabo))

Težko vprašanje. Hm...prej sem imel težave in zdaj jih nimam več...Bolje se počutim. Bolj sem nasmejan... Ja, razpoloženje je boljše. (ZADOVOLJSTVO (spremembe na boljše))

Sem v invalidski penziji. Dobivam pokojnino. Vso penzijo imam jaz pri socialni delavki na CSD Domžale in potem hodim 2x na teden tja po »žepnino«. CSD ima skrbništvo nad mano, ker so mi odvzeli poslovno sposobnost. Nekaj sem podpisal, kar ne bi smel... Doma pa, mama nima denarja nikoli, nima denarja za hrano, tako da tudi jaz pomagam s pokojnino,

sestra pa je brezposelna. Jaz sem bil že na sodišču, pa so tam rekli, da jaz ne morem dajati denar za hrano, ker tako da imam vsaj za sebe nekaj. Mama drugače daje za hrano. Jaz dajem tudi za položnice. Vsi imamo nižje dohodke. Moramo si pomagati. (NAČIN PREŽIVLJANJA/ ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

Sem v invalidski penziji... CSD ima skrbništvo nad mano, ker so mi odvzeli poslovno sposobnost. Nekaj sem podpisal, kar ne bi smel. (STATUS/ŽELJE GLEDE STATUSA)

Vrtnarjenje, zdaj spomladi vrtnarjenje. Na vrtu bi rad delal. Jaz rad fizično nekaj počnem, ampak da ni prenaporno in da je nekaj, kar me veseli. (NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

Pred krizo sem imel več vezi. In tudi kvaliteta je bila prej boljša kot zdaj... Izgubil sem prijatelje po bolnici. Tu sam okrog tavam. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO...)

...vrtnarim. Rad štiham in to. Pa košarko bi lahko šli igrat, res. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Rad imam glasbo. Tako bolj mirno, ne divjaško. Dejavnosti v dnevnem centru na Šentu pa ne maram. Čisto nič, ne računalnikov, ne kartanja, nič. Potem pa moram vedno jaz smeti odnašati in prazniti pepelnike. Jaz bi raje šport in vrtnarjenje. Rad tudi hodim, ampak sem sam. Rabil bi družbo... Fino bi bilo, ja. In s kolesi bi se lahko vozili. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Živiš pa torej s sestro in z mamo. Kako pa si zadovoljen s svojima sostanovalkama? In kaj bi si želel? Jaz, kaj bi si želel? Poleg tega samo družbo.... Zaenkrat mi je tako v redu, da živim z mamo in sestro. (STANOVANJE IN SOSTANOVALCKE/ ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN SOSTANOVALK)

Z mamo se ne morem pogovarjati, mama je jezna. (VEČ MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA TEH VEZI...)

Veš, da se sekiram. Eni ljudje so čudni. So tako hudobni ljudje. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

Saj se ne sekiram toliko. Briga me, si mislim. Tak sem, kot sem. Kaj češ. Ko grem mimo takih ljudi, si mislim, bo že bolje, si mislim. Da sem v Šentu, mi je hudo, da sem v stigmi in

da sem tam, mi je hudo.... Ja, da sem trapast. Tam sedim in čepim in samo kadim. Kot eni turki kavo pijemo in kadimo. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

Jaz bi rad kaj počel, da bi šli v gozd ali kaj, v naravi bi bil rad. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

In ne maram te Ljubljane. Šel bi nekam na deželo. (STANOVANJE IN STANOVALCI/ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN STANOVALCEV)

Jaz vsak dan hodim na ta Šent. To je potem kot ena zoprna služba? Zoprna služba, ja... Nič pametnega ni tam. Psihiater je rekel, naj hodim tja. (DEJAVNOSTI / ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

5. intervju:

Ja, najhujša izkušnja je bila, ko si mi starši povedali, da bom mogla it pač v Polje. In da bom morala začet zdravila jemati. To je bilo noro in zame najhujši udarec. Potem še zelo me je bolelo, ko sem prišla v Polje, kako so me sprejeli. Tista zdravnica je bila tako mal neprijazna do mene, ne. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...zelo me je bolelo, ko sem prišla v Polje, kako so me sprejeli. Tista zdravnica je bila tako mal neprijazna do mene, ne. To je to. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

V to, kaj je bilo, se pa sploh nisem poglobljala. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Starši...(SOCIALNA MREŽA (sorodnika))

Starši so mi stali ob strani. (KAKOVOST VEZI (podporne))

Brat...(SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

Brat se ni nič vmešaval v to. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje opore))

Teta...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

Teta je vedela, kaj doživljam in mi je pomagala. Bila je prijazna do mene in mi je bila v oporo. Ni pa vedela vsega, kar se mi je dogajalo. (KAKOVOST VEZI (podporne))

Prijatelji...(SOCIALNA MREŽA (prijatelji))

Prijatelji so me takrat pustili na miru. (KAKOVOST VEZI (odsotnost vezi oz. opuščanje podpore))

S temi prijatelji se danes ne družim več. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO....)

Jaz sem se že nekaj časa mal umaknila od ljudi, preden se je to zgodilo. (DUŠEVNA KRIZA)

...ena kolegica, ki sem jo spoznala v Polju. (SOCIALNA MREŽA (prijateljica))

...v tistem času je bila prisotna ena kolegica, ki sem jo spoznala v Polju. Veliko sva se takrat pogovarjali. (KAKOVOST VEZI (podporna))

...ena kolegica, ki sem jo spoznala v Polju,... Imava pa še zdaj stike. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO....)

Pomembni so mi ostali: brat, pa moj bratranec. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO...)

S sorodniki si potem ti kar precej v navezavi? Ja, tako. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO...)

...tisto, kar je bilo pred krizo, je bilo tudi po krizi, ni bilo pa posebne reakcije na to tvojo krizo? Tako ja. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO...)

Osebno zdravnico sem imela dr. Ažmanovo (SOCIALNA MREŽA (znanci (formalna sk.))

Osebno zdravnico sem imela dr. Ažmanovo. Ona je pa zelo prijazna oseba...Naj grem med ljudi, naj grem v naravo... Ja, pa vprašala me je, kako se počutim. (KAKOVOST VEZI (podporna))

Dobra izkušnja, po moje, da je ni bilo,...(HOSPITALIZACIJA DA (dobro))

...slaba izkušnja je bila pa to, da sem imela tak občutek, da so drugi drugačni do mene. Pač osebje tam v bolnici. Zelo so bili neprijetni. Zelo slabe izkušnje sem imela. (HOSPITALIZACIJA (slabo))

Dobro je bilo edino to, da sem mal' spoznala okolje in druge ljudi. Z ljudmi tam, ki so imeli tudi svoje izkušnje, smo si tisti čas lahko več povedali med sabo. (HOSPITALIZACIJA (dobro))

A si od koga takrat pričakovala drugačno podporo, pa se to ni zgodilo?Ja od vseh znancev in prijateljev. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje opore))

A so se potem ene vezi v času duševne krize malo prekinile?Ma, niso se ravno prekinile. Se mi zdi, da v tem času je boljše, kot je bilo prej. Boljše je tudi zato, ker sem jaz v boljši koži. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO...)

Ja meni se zdi, da me sedaj ljudje bolj sprejemajo. Da so bolj prijazni do mene. Da se bolje razumemo. (VEČ/ MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

Ja meni se zdi, da me sedaj ljudje bolj sprejemajo. Da so bolj prijazni do mene. Da se bolje razumemo. (ZADOVOLJSTVO (spremembe na boljše))

Zdaj opravljam poklicno rehabilitacijo in prejemam nek dohodek in starši me še podpirajo in mi pomagajo. (NAČIN PREŽIVLJANJA...)

Zdaj, če to povem, mislim...želim si, da bi bila...imam želje, ne. Veliko želja imam, za katere imam občutek, da so zelo težko dosegljive...Da bi se enkrat vse to uredilo, ne. Mogoče imam prevelike želje, ampak tega pa ne bi rada povedala, no. (NAČIN PREŽIVLJANJA /ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

Ja, zadovoljna sem. Zdaj sem dobila novo službo včeraj. Zavod Most, tam nasproti Soče, bom zdaj pakirala zdravila. V četrtek sem imela razgovor in sem bila sprejeta, so me ful pohvalili. So me zaposlili. To je zdaj za nedoločen čas. (NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

Ja, ne vem, imam boljše odnose, no. Ampak še vedno mislim, da to ni to.(VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Kakšne imaš pa želje glede teh odnosov? Da bi se pač z vsemi v redu razumela. (VEČ MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Trenutno hodim v službo in pomagam v gospodinjstvu doma, drugače pa si želim, da bi se stvari izboljšale na boljše, da bi se mi uresničile vse želje, da bi lahko enkrat normalno zaživela. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Kdaj si prižgem tudi radio in zaplešem ob glasbi. Sem 13 let plesala, zdaj pa samo še zase. Kolesarit bi tudi rada začela. In rišem. In rada hodim na žure tudi, čeprav bolj malo hodim ven, v tem času skoraj nič. Ampak imam namen it med folk in se začeti družiti. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

...zdaj si zaposlena. Za enkrat je to čisto v redu... Je sprememba na boljše, al' kako? Tako ja. (STATUS/ŽELJE GLEDE STATUSA)

S kom živiš in kako si zadovoljna s tem? Mama, oče in jaz, v drugem nadstropju pa brat z družino. In ja, sem zadovoljna. Zaenkrat še nimam nobenih drugih želja tukaj. (STANOVANJE IN SOSTANOVALCI/ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN SOSTANOVALCEV)

Ja, me obremenjuje, zelo. Saj to je problem, ker ne vem, kako me drugi vidijo. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

Kako pa svojci in prijatelji ter ti, ki so najbolj pomembni zate, ali te vidijo isto kot prej in imajo enak odnos do tebe? Ja, to pa imajo. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

Kako pa svojci in prijatelji ter ti, ki so najbolj pomembni zate, ali te vidijo isto kot prej in imajo enak odnos do tebe? Ja, to pa imajo. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

6. intervju:

Veliko stvari je bilo. Kratek čas je bila agresija prisotna doma. Takrat se je pravzaprav začelo. Dolgo časa sem notranje stiske prikrivala, nisem padala v depresije – vse je bilo mejno in počasi sem spregovorila. Bil je trenutek prometne nesreče v družini ter lažja poškodba, zame pa zlom. Nisem znala več kontrolirati stisk in tako padla v depro. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Sošolci (SOCIALNA MREŽA (znanci (neformalna sk.)))

Sošolci so me glede nesreče spraševali stvari, ki so le poglobljale mojo žalost. Nisem zdržala vprašljivih pogledov...(KAKOVOST VEZI (konfliktne))

...psihiatrinjo...(SOCIALNA MREŽA (znanci (formalna sk.)))

...psihiatrinjo, ki mi je bila blizu (KAKOVOST VEZI (podporna))

No, to je bila prva depresija, po tem, iz te depresije, je prišla manija in potem je šlo samo še dol, a ne. Tako. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

... večina terapevtov (SOCIALNA MREŽA (znanci (formalna sk.)))

Od večina terapevtov, kjer sem kaj pričakovala, je sledilo razočaranje. Sprva je bila vzhičenost nad tem, kako lahko psihiatri pomagajo. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

V resnici pa je bil to moj umik pred ljudmi, saj je bila bolečina tako velika, da bi si lahko kaj naredila. Tudi navzven je nisem mogla skriti. Vse je bolelo in kričalo. V bolnici sem bila zelo asocialna in prestrašena (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

V bolnici sem bila zelo asocialna in prestrašena. Tudi pacientke so mi pri tem »pomagale«. Našla se je H, za katero sem bila kurba in me je tudi med skupinami poniževala s temi besedami. Psihiatrinji je razložila te žalitve kot take, da me pripravljajo na življenje zunaj, kjer se bom kurbala in me bodo klicali tako. Hotela mi je pomagati. Mislim, da je to resnično motena osebnost, zato se nisem z njo kregala. Bilo mi je res težko.... Edina lepa beseda deklet, ki ni bila perverzna in mi je bila namenjena, je bila v smislu tega, da sem rojena mati. Moram povedati, da je bilo na oddelku vsaj 50% deklet zlorabljenih in so se zato njihove muke izražale s temu primernimi besedami. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Od zdravil sem imela občutek, da se bom zadušila, komaj sem se premikala in veliko sem prespala... Realnost je pomenilo jemati 9 mg Risperdal, po katerem sem padla v hudo psihozo in še hujše muke. Ne da se opisati tega sveta, ki ni iz tega sveta. 9 mg Risperdala je pa veliko.Ja. Bila sem čisto otopela in sploh .nisem vedela, kaj so moja čustva, kaj so moje misli, kaj je moje telo – vse je bilo kamen. Od otopelosti nisem znala delovati navzven in navznoter.

Da ne čutiš nič, al' kako? Ja, da ne čutim nič. Ne vem, nič nisem čutila, nič.

(HOSPITALIZACIJA (slabo))

Moram povedati, da je bilo na oddelku vsaj 50% deklet zlorabljenih in so se zato njihove muke izražale s temu primernimi besedami. Takrat še nisem razumela. Karkoli so povedale, me je zadelo huje, kot bi me kdo pretepel. Še posebej takrat, ko je zlorabljal oče in nato po prijavi policiji, deklico označil kot noro. Tako so njo pripeljali v prisilnem jopiču na oddelek, namesto da bi njega zaprli. Tega je bilo ogromno. (HOSPITALIZACIJA (slabo))

H. (pacientka v bolnici)...(SOCIALNA MREŽA (znanka (neformalna.sk.))

Našla se je H, za katero sem bila kurba in me je tudi med skupinami poniževala s temi besedami. Psihiatrinji je razložila te žalitve kot take, da me pripravljajo na življenje zunaj, kjer se bom kurbala in me bodo klicali tako. Hotela mi je pomagati. Mislim, da je to resnično motena osebnost, zato se nisem z njo kregala. (KAKOVOST VEZI (konfliktna))

Prišla sem domov in nato padla v manijo. Identificirala sem se s svojo psihiatrinjo v smislu tega, koliko so mi pomagali. Bila sem resnično v maniji. Vse je bilo krasno in lepo. Rekla sem si, če sem preživela te muke, bom vse preživela. Kot da bi vedela, da me čaka najhujša nočna mora v naslednjih hospitalizacijah. Tudi napačen pogled na sošolce, učitelje in na samo učenje sem imela. Ker sem slutila, da tako ne gre in da nekaj ne štima, sem poiskala pomoč zopet na KOMZ-u. ...če zdaj nazaj pogledam na manijo, si mislim, da sem bila koza - dobesedno. No in potem je bilo seveda tako, da sem se začela zavedati realnosti. Realnost je pomenilo jemati 9 mg Risperdal, po katerem sem padla v hudo psihozo in še hujše muke. Ne da se opisati tega sveta, ki ni iz tega sveta. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Ja. Taka, kar je bila največja napaka, sem odšla na maturantski izlet. Nisem se mogla niti sprostiti, popolnoma nič. Misli znotraj so se mešale z glasovi, takrat sem še verjela v telepatijo, vendar me je to zmedlo. Realnost se je mešala z lažnimi občutki. Če bi kakemu sošolcu povedala, kako grozno sem se mučila, bi se verjetno samo zasmel. Itak sem bila smešna. Kot Odpadnik ali nekdo, ki je nevaren – kakšna bedarija. Sploh me niso videli, verjetno tudi niso znali ali jih je bilo strah. Morda bi se takrat lahko kdo pojavil, ki bi me samo objel in pomiril, moje telo je bilo v taki bolečini, da sem komaj dihala. Hrbet je pekel,



srce je bolelo, vse mišice otopele... (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...sošolci (SOCIALNE MREŽA (znanci (neformalna sk.)))

...sošolci... Sploh me niso videli, verjetno tudi niso znali ali jih je bilo strah. Morda bi se takrat lahko kdo pojavil, ki bi me samo objel in pomiril. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

Ko sem navzven izpadla »čudno«, je bilo to za mojo notranjost pogubno in padla sem še v hujšo psihozo. Spet so me odpeljali na KOMZ. Tam sem dobila hud napad - ne bom razlagala, kaj sem v tistem napadu delala. Nato so me odpeljali v Polje. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Najhujše vsega tega je bilo, da sem se navezala na psihiatrinjo in podzavestno identificirala. Ta identifikacija s psihiatrinjo mi je zelo škodila. Naučila sem se, da se z nobenim človekom ne morem identificirati, ne v tem smislu, da jaz nisem več jaz. Toda vsak mladostnik se s kom identificira in nekateri gredo skozi to zelo uspešno, nekaterim – meni pa je to zelo škodilo. To je bilo moje obdobje iskanja identitete in po tej strani je bilo to razumljivo. Že zelo kmalu sem se pričela obnašati – jaz sem jaz in ti si ti. Ne moreva živeti v soodvisnem odnosu. Čeprav danes vidim, da smo vsi odvisni eden od drugega. To je bilo le obdobje, ko sem obupno potrebovala pomoč in je nisem prejela v zdravi meri. Sploh od sotrpinov na KOMZ-u. Njihove besede namenjene meni sem dolgo podoživljala, na meni so bile obešene kot nek umazan nakit. No, to je bila prva izkušnja, kjer sem videla, kako lahko odvisnost od odnosov, se pravi od psihiatrinje/psihiatra, pogubno vpliva na življenje pacienta. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...psihiatrinjo... (SOCIALNA MREŽA (znanka (formalna sk.)))

Najhujše vsega tega je bilo, da sem se navezala na psihiatrinjo in podzavestno identificirala. Ta identifikacija s psihiatrinjo mi je zelo škodila... Potem, ko je psihiatrinja videla, kakšno škodo mi je naredila, je tudi sama naredila mejo, ni me hotela več zdraviti. Nekaj časa sem bila jezna in razočarana, potem pa le hvaležna. Videla sem, da se moram enostavno opreti sama nase in ne na druge... Dobro je bilo zavedanje, ki mi ga je dala psihiatrinja, da se moram postaviti na lastne noge, se pravi, da ne smem bit več odvisna od drugih energij. To je

močna empatija, ki mi vsak dan povzroča bolečine. (KAKOVOST VEZI (konfliktna, odsotnost oz. opuščanje, podpore, podpora))

... sotrpinov na KOMZ-u...(SOCIALNA MREŽA (znanci (neformalna sk.)))

To je bilo le obdobje, ko sem obupno potrebovala pomoč in je nisem prejela v zdravi meri. Sploh od sotrpinov na KOMZ-u. Njihove besede namenjene meni sem dolgo podoživljala, na meni so bile obešene kot nek umazan nakit. (KAKOVOST VEZI (konfliktne in odsotnost oz. opuščanje podpore))

V naši družini smo vsi živeli v zelo soodvisnem odnosu. Boga nismo poznali in bilo je veliko bolečih scen. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...s. K. (SOCIALNA MREŽA (prijateljica))

V bolnici, še danes ne vem kako, me je našla s. K. Nekega dne, ko sem ležala na klopi, strta od zlorabe s strani pacienta, sem zagledala njen obraz nad mano. Mislila sem, da vidim angela. Ta s. K. me je potem vključila na verouk, kjer sem spoznala Z. ... Ključna pa je bila s. K. (KAKOVOST VEZI (podpora))

...verouk (ljudje tam) (SOCIALNA MREŽA (znanci (neformalna sk.)))

...verouk(ljudje tam)... Vsi na skupini so me lepo sprejeli, mislim, da je bilo to ključnega pomena v mojem razmišljanju in rasti v Bogu oz. kot del skupnosti. (KAKOVOST VEZI (podporne))

...Z. ...(SOCIALNA MREŽA (prijateljica (podpora))

... Z. ... katere ljubeč pogled mi je dal toliko upanja, da sem nehala misliti na vse storjene samomore. (KAKOVOST VEZI (podpora))

Moja bolezen se je v vseh pogledih pričela z različnimi identifikacijami do drugih. Najprej so bili to profesorji, nato športni učitelji, vmes sem se zaljubila, nato v danem realnem uvidu same sebe od vseh zmešanih vplivov umaknila. Zaradi te energetske subtilnosti sem padala v

druge svetove, v bistvu nisem znala postavljati mej. Verbalno, psihično in fizično. To me je pripeljalo do psihoze. Veliko stvari sem inducirala od drugih, med drugim tudi psihozo in svet od T. Potrebovala sem zdravila - nujno, da se je ta meja postavila. Zdi se mi, da so mi zdravila naredila veliko škode in veliko dobrega. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

T. (SOCIALNA MREŽA (prijatelj))

Veliko stvari sem inducirala od drugih, med drugim tudi psihozo in svet od T. Potrebovala sem zdravila - nujno, da se je ta meja postavila (KAKOVOST VEZI (konfliktna))

...ljudi...(SOCIALNA MREŽA (znanci))

Zdi se mi, da so mi zdravila naredila veliko škode in veliko dobrega. Ključna pa je bila s. K. in topli pogledi ljudi. (KAKOVOST VEZI (podporne))

Še danes mi veliko pomeni Z. in sem z njo ves čas v stiku. Pred kratkim je rodila drugega otročka - deklico. Ti ljudje in še mnogi drugi – prijatelji - tudi tisti oddaljeni, so mi rešili življenje, ves čas jih nosim v srcu. Za nekatere sploh vedela nisem, da me nosijo v sebi. Danes se mi zdi, kot bi gledala film »Na dveh straneh sveta«. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

Sestra...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

Sestra me je dolgo časa zavračala. Ni me zmogla sprejeti. Zanja sem bila čisto drug človek. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

Oče... (SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

Oče je dober toliko časa, dokler ga ne obtožujem. Zato sem tudi nehala obtoževati starše za moje stanje in jim nekako odpustila (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje opore))

Moje telo pade pod tak stres, ko se prične obtoževanje, da tega ne zmorem več...Še danes se velikokrat znotraj vsa tresem, ko pred mano sedi sestra... (DUŠEVNA KRIZA)

Še danes se velikokrat znotraj vsa tresem, ko pred mano sedi sestra... Kot bi me preveč prizadela. Tudi ostalo sorodstvo (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA TEH VEZI...)

Nekaterih stvari ne bom nikoli razumela. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Mama...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

Mama me je hitro zaposlila, takoj ko sem šla iz bolnice. (KAKOVOST VEZI (podporna))

...študentko S., ki je zdaj zaposlena pri mami (SOCIALNA MREŽA (znanka (neformalna sk.)))

Eno leto sem delala s študentko S., ki je zdaj zaposlena pri mami in po resnici povedano sem presenečena, da se je vse skupaj dobro izteklo. Ona je bila tudi ena izmed sovrstnikov, ki mi ni dala vedeti, da je z mano kaj groznega narobe, kar je bilo ključno za moje obdobje remisije. Veliko sem ji lahko povedala o sebi, v bistvu ogromno bedarij, vendar je kar sprejela....marsikdo bi težko. In zato so tudi pacienti manj opazili moje vedenje, ki včasih ni bilo primerno za zdravstvenega delavca... Jemala sem toliko tablet, da so se mi roke tresle, vendar se je S. vedno znala obrniti tako, da se pač ni premočno opazilo. V veliko pogledih je izredno močna, stvari ne jemlje preveč osebno, tako je verbalno znala veliko stvari zakriti. In fizično poštimiti stvari. Vse je laufalo v pravi smeri. In še danes je tako. Ko pomislim nazaj, sem ji hvaležna. (KAKOVOST VEZI (podporna))

(Sodelavka) S. (zaposlena pri mami): V velikih pogledih je izredno močna, stvari ne jemlje preveč osebno, tako je verbalno znala veliko stvari zakriti. In fizično poštimiti stvari. Vse je laufalo v pravi smeri. In še danes je tako. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

A ti delaš pri mami zdaj?Ja. Pridem popoldne in stvari zaključim. (DEJAVNOSTI...)

Veliko ljudi...(SOCIALNA MREŽA (znanci))

Veliko ljudi je prišlo in odšlo, ker so imeli enostavno preveč lastnih problemov, da bi se ukvarjali z mano. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpre))

Veliko ljudi je prišlo in odšlo, ker so imeli enostavno preveč lastnih problemov, da bi se ukvarjali z mano. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO...)

M. (SOCIALNA MREŽA (prijateljica))

Ena M. mi je hotela pomagati, pa ji je ravno tisti čas umrl fant, ki je imel shizofrenijo in se ji je vse obrnilo. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

psihologinja A (SOCIALNA MREŽA (znanka (formalna sk.)))

Pa psihologinja A., ki me je veliko praktičnega naučila. (KAKOVOST VEZI (podporna))

bioenergetičarka A (SOCIALNA MREŽA (znanka (formalna sk.)))

Potem bioenergetičarka A., zaradi katere je bilo še huje, kot prej. Tudi podhranjenost. (KAKOVOST VEZI (konfliktna))

Na fakulteti sem imela določene prijatelje,... (SOCIALNA MREŽA (prijatelji))

Na fakulteti sem imela določene prijatelje, ki so bili v mislih z mano...(KAKOVOST VEZI (podporne))

Moja mama in oče sta se vmes razšla. Zdaj živim pri mami, sestra pa pri očetu.

(STANOVANJE IN SOSTANOVALCI...)

To je močna empatija, ki mi vsak dan povzroča bolečine. Menim, da imam bolezen - psihozo, imam tudi bolezen - negativno plat empatije, preveliko čutenje celega sveta, se pravi žalost oz. klinična depresija. To stisko celega sveta čutim že od malega. Veliko žalost ob pogledu na trpeče v družbi. Včasih še sama ne vem, kdo je zlezel vame – obup, vem. V resnici sem se naučila, da tudi, če toliko čutiš svet in ljudi, to ni nič slabega. Naučila sem se sprejeti svojo bolezen in sprejela, da lahko verbalno postaviš mejo, toda energijsko ne. Telo zaštedka. Fajn mi je bilo, da sem lahko rekla, da je to bolezen. To je prva stvar. Jaz sem drugačna od drugih, tako kot so vsi drugačni od drugih, ampak ok. je, da lahko to opredelim in razložim. Ter da vem, da zato potrebujem support. S to samokritičnostjo sem sploh začela postavljati osnovne verbalne meje. S strokovnimi izrazi se identificiram od boleznimi oziroma razložim in sprejemam samo sebe tako, da tudi drugi pozitivno sprejmejo mene in moje težave.

(DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Slaba plat bivanja v bolnici pa je to, da je delodajalec vedel, da sem bila hospitalizirana. Se pravi, nisem dobila službe drugje kot pri mami. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Ker nimam obrambnih mehanizmov oziroma ne znam postavljati mej, razen verbalno, pa še to zelo težko,...(DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Ker nimam obrambnih mehanizmov oziroma ne znam postavljati mej, razen verbalno, pa še to zelo težko, je bilo zame boljše, da se uveljavljam na umetniškem področju. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Seveda ves čas pomagam v družinskem podjetju. (DEJAVNOSTI...)

Bolnica mi je prinesla tudi ogromno grozljivih stvari, zaradi katerih imam nočne more že ves čas. V bolnici so bile zlorabe, grdo obnašanje medicinskih tehnikov – zvijanje rok in pretepanje, rezanje žil iz obupa... Ta medicinski tehnik je bil zato odpuščen. Na starem oddelku sem nekoč od sotrpinke dobila tak udarec v glavo, da sem padla po tleh.... Preveč je bilo slabega, da bi lahko rekla, da je dobro prevladalo nad slabim. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Razvila sem močan čut za razumevanje ljudi, ki trpijo za psihozo. Včasih ob nekaterih agresivnih ljudeh, ki trpijo za psihozo še pride močan strah, kar je posledica vsega, vendar na splošno sprejemam te ljudi. Razvila sem že kar preveliko mero odgovornosti in ostajam realna. Zmorem, kolikor zmorem. Na ljudi gledam drugače, v moji bližini so tisti, ki smo si v resnici zelo blizu. Zaradi bolezni imam zrel odnos do sebe, vem, kdaj se umakniti, vem, kako odreagirati, da ne bo večje škode, včasih predvidim situacijo in se zaščitim. Ostala je močna občutljivost, ki pa mi pri oskrbi bolnikov in invalidov pride zelo prav. Med takimi ljudmi sem iskrena, razvila sem močno empatijo, tako za mlajše kot za starejše. Opažam in čutim, da me imajo zelo radi. Ko smo skupaj, se veliko smejimo. Prav tako primem telefon in pokličem tiste, za katere vem, da so v hudi stiski, ni mi težko se usesti v avto in iti pomagat – se pogovoriti, kaj narediti...Skrb je postala prioritete. Kot že od malega. (ZADOVOLJSTVO (spremembe na boljše))

Razvila sem zdravo distanco, ki jo večkrat potrebujem, tudi med domačimi. To se mi zdi ključnega pomena, ko sem v slabi koži – da imam prostor, kamor se umaknem. Moj odnos do zdravih je tak, da jih redno jemljem. (ZADOVOLJSTVO (spremembe na boljše))

Pohvalit moram svojo psihiatrinjo, ki zna biti ravno prav stroga, da uvidim svoje slabosti. Hvaležna sem ji, da me je uvedla v skupino. To je prostor in naš skupni čas sotrpinov, v katerem lahko pozabim na slabe plati bolnice. (ZADOVOLJSTVO (spremembe na boljše))

Mene v bistvu preživlja mama, ker jaz s podporo ne bi mogla živeti. Želim si normalno služiti denar. Seveda pa ne moram prezreti tega, da sem od vsega kar malo utrujena. Nekako je želja, da bi morda nekoč pomagala kot sedaj – v administraciji in se dodelala na umetniškem področju. Seveda ob ljudeh, ki me sprejemajo tako, kot sem. Ne smem biti preveč med ljudmi in ne premalo. (NAČIN PREŽIVLJANJA / ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

.Zelo rada se gibam po stanovanju in opravljam osnovna dela, moj urnik je poln gospodinjenja, pisanja, sprehodov...(DEJAVNOSTI ...)

Moram se gibati. Že od malega stisko premagujem z gibanjem. Bila sem zelo uspešna in tudi prvakinja v mnogih športnih panogah. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

V teh letih, ko sem prišla k sebi in spoznala veliko ljudi ter ozavestila, od kje moje bolečine in ko sem znala razložiti ljudem samo sebe, so se vezi le še poglobljale. S prijatelji/cami se imam res lepo. Mnogo pogovorov, mnogo smeha, čudovitih dogodkov...Prihajajo ljudje, ki so popolnoma drugačni, kot sem jih včasih srečevala. S katerimi je vredno življenje. Ne navežem se več na take ljudi, kjer vidim, da se od njih ne bom nič naučila. Tudi to, da sem tebe srečala, je nekaj, kar bom vse življenje nosila v sebi. Izberem ljudi in oni mene, ki smo si blizu... Prej sem res srečevala same čudne ljudi...Nisem imela možnosti.(VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

Jaz si želim, da bi šla njihovo pot. Samo to si želim. Jaz si želim, da bi si isto kot Z. ustvarila družino, da bi sledila Bogu... (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Dosti moči iz tega črpaš al' kako? Ja, še največ. Več iz vere, kot od ljudi. In brez vere se mi zdi, kot da bi se vse rušilo. Ne znam si več predstavljati življenja brez Boga. (DEJAVNOSTI...)

Prijateljica I., ki mi dela korekture na mojih pesmih. Ona me ogromno nauči v literarni smeri. Dobila je tudi nagrade za svoje pesmi in je zelo poznana. Vsak teden se slišiva, delava korekture na pesmih, se smejiva doživetjem skozi teden itd. Ko me je učila pesmi pisat', me je naučila ubesedinjat samo sebe. Ogromna šola. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA TEH VEZI...)

Se pravi od dejavnosti ti tudi pisanje precej pomaga. Ja, tudi pisanje. (DEJAVNOSTI...)

Bi rekla, da mi ljudje dajo svoje feelinge. Vzamem jih, ko sem v stiski. Se jih naučim uporabljat v sebi. Mnogo stvari se tako od ljudi naučim. Kot da bi imela za vsako stisko nekoga, ki me spomni, kdaj in kako ukrepati. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Bi rekla, da mi ljudje dajo svoje feelinge. Vzamem jih, ko sem v stiski. Se jih naučim uporabljat v sebi. Mnogo stvari se tako od ljudi naučim. Kot da bi imela za vsako stisko nekoga, ki me spomni, kdaj in kako ukrepati. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA TEH VEZI...)

To pomeni, da to sposobnost empatije obrneš sebi v prid. Ja, saj moram, drugače me hitro prizadene. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Včasih sem bila sposobna v enem mesecu prebrati 30 knjig, zdaj ne morem niti dveh v miru. (DEJAVNOSTI...)

Rada grem v naravo. Rada se družim z ljudmi. Ampak s takimi, kot si ti, a ne, ko ima pogovor kak smisel, ker bedarij se več ne pogovarjam. Nerealnih filmov ne gledam, ker se mi zdi, da nam perejo možgane. Nekaj časa sem trenirala izrazni ples na AGRFT, takrat se mi je TV malo uprl. Recimo, da so mi všeč kaki filmi....(DEJAVNOSTI...)

Kakšne filme pa rada gledaš? Mogoče kakšne take realne filme. Življenjske zgodbe. Recimo radio, krščanske pesmi. Ma, se mi zdi, veš kaj, da res hočem pobrat same take luštne stvari. (DEJAVNOSTI...)

Dobre lastnosti, kot si ti rekla v zvezi s tistim fantom, mi včasih uspe ponotranjit. Je pa res, da, če te kdo ogroža ali te hoče prizadeti, je res lažje, da se mu približaš in ponotranjiš tiste



njegove dobre lastnosti, da se lažje distanciraš. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Ja, zdaj, ko je velika noč, bom za invalidne otroke naredila okrasne škatlice. Ukvarjam se s prostovoljnimi deli v pomoči bolnikom in invalidom. Nega, čiščenje, kuhanje, animatorstvo. (DEJAVNOSTI...)

Vsak dan delam pri mami. Urejam internetno stran. (DEJAVNOSTI)

Ja, trenutno delam pri mami. Želim pa si delat, ja. Ne tolko z ljudmi, morda bolj s papirji. (NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

Ja, trenutno delam pri mami. (STATUS)

Živiš z mamo torej. Pa si zadovoljna s svojo sostanovalko? Ja, ful sem zadovoljna. Imava se super, veliko se hecava in smejiva eni drugi. (STANOVANJE IN SOSTANOVALCI/ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN SOSTANOVALCEV)

V bistvu, če ti čisto iskreno povem, tisti, ki ima stik z mano, ve, da so se v meni dogajale hude stvari, ker mu povem. Povem mu pa zato, da se zavarujem. Vodstvu, kjer pomagam bolnikom ter invalidom, sem tako povedala, da imam težave, ker sem vedela, da bo včasih prišlo do kakšne stiske, ki je ne bom znala razložiti drugače, kot da je posledica moje bolezni. V službi sem tudi povedala. Drugi mi povedo, da me vidijo drugače, ampak mi zraven povejo še vse moje pozitivne lastnosti. Nikoli nisem bila obsojena kakih slabih dejanj. Res nimam slabih izkušenj. So mi pa recimo sošolci, ki jih srečam na cesti, večkrat kaj bolečega »namenili«. Danes jih kar ignoriram.... Ne, se obremenjujem, zato ker se telo odziva na njihovo energijo, ampak moj razum točno ve, kje je meja, pač jaz nimam z njimi nič. Pa strah ostane, zato, ker vem, da če bo kdo prišel za mano, ki ima glavobol, me bo začela boleti glava... itd (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

Ja, to sem imela ves čas težave. Recimo, midve s sošolko sva delali seminarsko in je bilo vse v redu, dokler ni bila predstavitev. Njo je pričela boleti glava, mene pa prav tako. Seminar je bil porazen. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

To EFT-anje bi rada šla tečaj narest. (DEJAVNOSTI/ ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

## 7. intervju:

Aja, no, ti bom pa tole najhujšo povedal, ki se mi je zgodila. Recimo, meni je zdravnik naročil, ko sem bil v bolnici, ko sem bil odpuščen, to pa to pa to redno, tako pa tako pa tako 1x/mesec na kontrolo, toliko pa toliko kri pregledati, da si na kontroli in jaz potem, nekaj časa je šlo super, vse to uživam, normalno živim en mesec, dva, tri, štiri, pet, šest, sedem, pol pa nič, potem pa, zdajle pa tega ne bom, dvakrat spustil zdravila ven, nisem šel na kontrolo, poletje je bilo, vroče je bilo, fajn je bilo, nič mi ni manjkalo, čutil nisem nobene potrebe po nobenem leku, ne. Sedmi mesec sem že začel bluzit, a razumeš, ponočevati, pozno domov hodit, manj spati, spanca je začelo primanjkovati, rabil sem od začetka 6 ur spanja, potem 5 ur, 4, 3, 2, 1, potem se je pa začelo, prva noč brez spanja, druga noč brez spanja, itd, itd. in je prišlo tako, da, recimo, jaz sem imel tako navado, da sem imel svoj ritual, pač eni imajo službo 8 ur, potem doma, itd., jaz pa sem imel svoje dolžnosti, malo doma na kmetiji pomagal mami, a ne pri opravilih, potem psa, da sem ga nahranil, vodil okrog, zrihtal vse to, kar je bilo treba še narediti, to je šlo nekaj časa še. Potem pa nič več, potem pa ne psa, ne k sosеду, ne s kolegi,... Zaprl sem se vase in dobesedno v hišo, v sobo. Najprej sem šel samo še k enemu sosеду, potem še k tistemu ne več. Najprej sem bil v treh sobah doma; v kuhinji, mamini sobi in svoji sobi. Potem v mamini sobi nič več. Potem čez čas še v kuhinji nič več, tako da sem samo obležal v postelji. Obležal in nič vstal, nič jedel, nič pil, nič... (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Ja, to je bila ta epizoda depresije, ja. Totalno. In sem obležal, nič jedel. Dva meseca, punca. Poslušaj, dva meseca, zjutraj vstanem, grem v kuhinjo, se v sedem na kišto, kjer ima mama drva notri, in sedim, sedim, sedim,...od zjutraj, ko sem vstal ob 09:00 pa do 21:00 zvečer. To se je držalo dva meseca. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Nič, nič. Če je pa kdo prišel, sem se pa bal, strah sem imel pred ljudmi, tako da me ni smel noben videti, a razumeš, sem šel pa samo hitro v sobo ck-ck. Ko je pa šel, sem pa spet prišel in se usedel na isto mesto, 24 ur na dan sem bil tam, bi lahko rekel. Po enem mesecu in pol mi je pa dojadilo. Potem pa mama kavo skuha, primem kozarec in sem si ga zbil na ustnici, na obrazu. Se mi še zdaj pozna. Potem grem pa v svojo sobo, malo kri obrišem. In ko sem odprl vrata svoje sobe in pogledal na posteljo, je moj sosed ležal na moji postelji. Tako sem videl, punca, ... (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Tako sem videl...ja, to pa ne vem, a je bilo res ali ne. Bajе da ne. Pa ravno tako sem ga videl, kot zdajle tebe. Nisem se ga upal prijeti. Potem pa gledam, vse, njegova srajca, pa vse. Potem pa en čas gledam, potem pa počī, in kot da bi ga pod posteljo en ustrelil čez hrbet, kot da mu je metek prišel skozi telo. To sem videl. Jaz pa samo vrata zaprem, grem v kuhinjo, nič rekel mami, samo k svaku sem šel, je bil slučajno ravno doma. Sem se v avto v sedel in mu rekel, daj me pelji v Polje in sem šel sem. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Ma pa to je bilo dogajanja 3 mesece skupaj takega. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...sestre pa od svaka (SOCIALNA MREŽA (sorodnika))

Največ sem pričakoval od sestre pa od svaka... Tako da vzamem tistih par cunj in letimo. Potem pa pustim denar doma, pustim kartico. Potem pa kličem svaka in sestro, da bi mi pripeljala kaj, pa rečem, a boš pripeljal, on pa reče, da ja. In čakam en mesec in nič. Tako da mora socialna delavka tu v Polju rešilca najeti, da me pelje domov po stvari, pa na banko, potem pa nazaj. Tako, da sem razočaran nad sestro in svakom. (KAKOVOST VEZI odsotnost oz. opuščanje podpore)

...mamo in očeta...nimata mi kaj pomagati, sta stara in ostarela... Zdaj imam pa starša stara 81 in 82. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA TEH VEZI...)

Oče...(SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

Oče me je hodil sem v Polje obiskovati, ko je bil star še 65, 70 let. Vsako nedeljo je prišel in mi prinesel za jest in to. Proti postaji sem gledal in čakal stalno, kdaj bo prišel in ko je prišel, sem videl tisti klobuček, iz tiste dolinice, ko je izginil dol in potem spet gor, sem ta klobuček gledal in rekel, lej zdaj je pa ati. Sem ga pričakoval. Sem bil tako vesel, takrat je bil moj happy day.... V glavnem oče je bil edini, ki je bil na first place. (KAKOVOST VEZI (podporna))

Moja punca...(SOCIALNA MREŽA (partner))

Moja punca pa je ista, kot jo imam še sedaj in se je takrat umaknila. In zanimivo. Tudi zdaj, ko pride, mi da tistega lubčka na kratko, tistega pravega pa ne. Ne vem, zakaj. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

Moja punca pa je ista, kot jo imam še sedaj in se je takrat umaknila. In zanimivo. Tudi zdaj, ko pride, mi da tistega lubčka na kratko, tistega pravega pa ne. Ne vem, zakaj. (VEČ/MANJ VEZI KOT Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

Pa zdaj sem imel že tri epizode, ko sem moral it sem v Polje, ker pride do krize zaradi izčrpanosti od dela na kmetiji in še od psihičnega zraven, ker te maltretira in take govori. To ne morem mislit, to ni zame. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...prijatelji...(SOCIALNA MREŽA (prijatelji))

...prijatelji... Imam prijatelje, ampak kot da prijatelje... Saj to smo skupaj že od skoz. Odkar imam jaz to. Saj oni so mlajši, oni so stari od 20 do 30... Vsak dan se družimo, ko sem doma. Samo, a veš, oni so tako bolj mogočni, domišljavi, mislijo, da so najpametnejši, vse vejo, a razumeš, pa nič ne vejo, no. A to pomeni, da gre to bolj za kolegialnost, ne za kako res močno prijateljsko vez. Pač družba? Ja, kolegi, ja. Ni pa tisto, da bi bili prijatelji, ki bi se lahko nanje zanesel?Ja, pa ne, saj je, samo na prste ene roke jih lahko naštejemo take... A veš kaj, moji kolegi in prijatelji to čisto razumejo. Se hecajo. Vmes grem kdaj v bolnico, po tem pa smo spet skupaj. Jim nič ne zamerim, kot bi kdo drug. Te kolege sem obdržal (KAKOVOST VEZI (podporne))

...prijatelji... Imam prijatelje, ampak kot da prijatelje... Saj to smo skupaj že od skoz. Odkar imam jaz to. Saj oni so mlajši, oni so stari od 20 do 30... Vsak dan se družimo, ko sem doma. Samo, a veš, oni so tako bolj mogočni, domišljavi, mislijo, da so najpametnejši, vse vejo, a razumeš, pa nič ne vejo, no.... A to pomeni, da gre to bolj za kolegialnost, ne za kako res močno prijateljsko vez. Pač družba? Ja, kolegi, ja. Ni pa tisto, da bi bili prijatelji, ki bi se lahko nanje zanesel?Ja, pa ne, saj je, samo na prste ene roke jih lahko naštejemo take. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO...)

...prijateljica...(SOCIALNA MREŽA (prijateljica))

...prijateljica... Ja, je bila, pa je zadnjič umrla...Hodil sem z njo. Bila sva pač prijatelja. Dobra prijateljica sva bila... Dolgo sva bila skupaj in res je bila...mater, to je bilo tako

življenje, ki si ga ne moreš predstavljati. Bil sem tako svoboden, kot ptiček, ki leta.

(KAKOVOST VEZI (podporna))

Dobro je to, da so me izlolirali od težakov, ki mi grejo na živce, ki me psihirajo, ki me recimo žalijo na en način. A to domači? Ne domači, pač okoliški. Pa da se losam trkanja na moja vrata, pojdi greva zdajle to, že ob osmih zjutraj, ko se ravno uležem in komaj malo počijem, pa že, pojdi greva, a veš, da nimam 5 minut in, ko grem na WC, da mi odpre vrata, ki se ne dajo zaklenit, a razumeš, kar uletijo noter in take fore. (HOSPITALIZACIJA DA (dobro))

Veš, kaj mi pa ni všeč, recimo, ko sem že dober, pa, ko bi šel rad že domov, pa še ne morem. Te še ne spustijo. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Recimo, na boljše je bilo to, da sem začel malo razmišljati s svojo glavo, da nisem vsakemu oslu nasedel. Vsako traparijo mu dal, naredil za džabe, šenkal, pomagal. Ker sem videl, da, ko mu pomagaš, ti leze v rit, a razumeš, po drugi strani pa prijateljem govori čez tebe, a razumeš. In to sem slišal in pol pa,.. (ZADOVOLJSTVO (spremembe na boljše))

Več terapevtov in terapevtk... (SOCIALNA MREŽA (znanci (formalna sk.))

Več terapevtov in terapevtk...pomembna oseba zate tu v bolnici v času krize (KAKOVOST VEZI (podporne))

Recimo, na boljše je bilo to, da sem začel malo razmišljati s svojo glavo, da nisem vsakemu oslu nasedel. Vsako traparijo mu dal, naredil za džabe, šenkal, pomagal. Ker sem videl, da, ko mu pomagaš, ti leze v rit, a razumeš, po drugi strani pa prijateljem govori čez tebe, a razumeš. In to sem slišal in pol pa,..In to imaš občutek, da ti je ta kriza dala al' kako? Ne kriza, to mi je dalo zdravljenje. A razumeš, da spoznaš to sam pri sebi. Da ugotoviš to. A pa, ko si rekel, da ti je to dalo zdravljenje, a ti ste imeli kakšne pogovore na to temo, al' kako? Ja, terapije vse sorte. Ja, psiho, glasbene,..A pa je bila kakšna pomembna oseba zate tu v bolnici v času krize? Da ti je pomagala? Ja, so bile. Več terapevtov in terapevtk. (HOSPITALIZACIJA DA (dobro))

..osebna zdravnica tu (v Polju), moja psihiatrinja... (SOCIALNA MREŽA (znanka (formalna sk.))

Kdo pa ti je v času krize največ dal od teh ljudi? Jaz bi skoraj rekel, da osebna zdravnica tu. Moja psihiatrinja. Ona mi je svetovala, sva se pogovarjala veliko na štiri oči. A glede odnosov ti je svetovala? Vse, vse komplet, kar spada zraven k duševnemu zdravju in zdravju.

(KAKOVOST VEZI (podporna))

Takrat, ko so šli taki fantje, kot jaz, ko so imeli 20 let, v invalidsko penzijo, jaz nisem šel in za to mi je žal. Če bi bilo to zdaj, bi šel. Jaz pa sem takrat mislil še kar, da ne vem kaj, da bom. Pa sem se potem zaposlil in sem videl, ko sem že bil tako pod vplivom tega zdravila, da ne zdržim jaz tega ritma 6 +2 uri, pa potem doma delati, spat in to 265 dni ves čas, ne znese. Me je obrnilo. In to za tekočim trakom. Sem že kar v spanju potem delal, veš...

(STATUS/ŽELJE GLEDE STATUSA)

Preživljam se z delom na kmetiji. Prodamo kakšno žival, ne, pa še kaj drugega, solato, itd. Drugače ne na trg... Ja, za doma. A veš, kaj je to. Imamo njive, travnike in živali, tri kravice, pa dve teličke. Tako, ja. Želel bi si, pa da bi šel pred 20 leti v penzijo, da bi imel en dohodek in da bi potem doma samo še pomagal. Tako, da je za zih. (NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

Družina pa, nekaj časa, ko domov pridem, ko sem odpuščen, recimo 15 dni, je vse super, so potrpežljivi. Potem pa spet gremo, če ne boš tega pa tega, pol pa, pa tako naprej. Me izsiljujejo. Češ če ne bi kaj naredil. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

... punca... Ja, ko pride v bolnico, ima ful distance, potem se odnos znormalizira, ko pridem domov. Samo ona je že sita tega, a razumeš? Kolikokrat sem šel že v bolnico, ker mora potem sama biti ta čas, pa a veš. (VE Č/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI)

Doma na kmetiji delam in z živalmi. Rad kolesarim, kužkarim (psa ven vozim), to mi je največje veselje. Rad imam glasbo, rišem, športam. Vsaj sem risal, sedaj že nekaj časa nisem. Rolam, košarko igram, fuzbal, vse, odbojko. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Samo par stvari bi moral spremeniti doma. . Ampak bom kar čakal, bom kar čakal... Bom počakal, da se bodo stvari uredile same od sebe brez mojega vpliva. Ko bodo drugi spregledali, kakšno napako delajo... V zvezi s sestro, mam. Da ti dam primer, ko pride sestra

domov k nam in gre v sobo mamino, jaz ne smem bit poleg. Jaz v kuhinji sedim, potem pa vrata za sabo zapre, da jaz ne slišim, kaj govorita... Se pravi, bi si s sestro želel imeti boljše odnose?Ja, mal bi se morala ona spremeniti v odnosu do mene. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Status invalida. Sem 100% invalid, nisem pa upokojen. Želel bi si biti pa upokojen. (STATUS/ŽELJE GLEDE STATUSA)

Živiš pa z mamo in očetom, a ne? Kako pa si zadovoljen s svojima sostanovalcema?Imaš kakšne želje v zvezi s tem? Želim si živeti tako, kot zdaj. (STANOVANJE IN SOSTANOVALCI/ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN SOSTANOVALCEV)

Ali imaš občutek, da to dejstvo, da si preživel neko duševno krizo, vpliva na to, kako te vidijo drugi in ali te to kakorkoli obremenjuje? Ne nič. Sem že pri Tedniku govoril... Saj to sem ti pa že zadnjič rekel, da kakšen od staršev, ki mu otrok zboli, bi pa raje videl, da ima raka, kot psihično bolezen... Pa ne to zaradi odnosa starša do sina, ampak zaradi drugih, kaj bodo govorili, a ne. Njemu je pač vseeno. Tako pač je, ampak zaradi drugih. Meni je ravno. Pri meni je pač tako, saj lahko jutri ali čez 14 dni pa njega doleti, Kučana, Dernovška, katerega koli... A veš, bolezen ne izbira. Pa kakršnakoli. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

8. intervju:

Ja, prva duševna kriza je nastopila, ko sem bil star pet let. Ko sta se v bistvu starša ločila. To je bilo zelo stresno in se spomnim, da sem jokal. Pa sem se potem preselil na podeželje iz mesta. To je bila ena taka prelomnica...Potem je bilo recimo to, da sem zapadel v gimnaziji v napačno družbo, se pravi, da sem vdihaval neostik, pa snifal, pač se zadeval s tem. Pa da sem kadil travo. Da sem pač pil alkoholne pijače. In sem jemal steroide. Tako pač... Ja, pač...zdaj po teoriji o bipolarni motnji je tako, da se že v otroštvu to kaže. Kazalo se je že tako, da sem sredi dneva sedel v sobi in bral knjige. To ni normalno.... Jaz sem pri dvajsetih letih pač bil hospitaliziran v Polju... Privzdignjenega razpoloženja sem bil...Prvič sem se srečal s psihiatrijo leta 2001 avgusta, ko me je psihiatrinja napotila v Psihiatrično kliniko Ljubljana. Tam so mi obljubili, da me bodo zadržali na opazovanju. Ker sem bil v privzdignjenem stanju, so mi predpisali najprej Zyprexo oz. olanzapin. Zaradi mojega nepoznavanja

psihiatrije kot medicinske vede nikakor nisem mogel vzpostaviti terapevtskega odnosa z medicinskim osebjem... Kot sem zvedel od neke upokojene farmacevtke, krije zavarovalnica 45 dni zdravljenja, in toliko časa sem tudi ostal. Torej doktor me je po tem obdobju brez slabe vesti odpustil in me prepustil v roke staršem (imel sem nenormalno visoko dozo antipsihotikov). Doma je bilo nevzdržno. Ambulantna psihiatrinja mi je predpisala antidepresiv. Bila je le ena strokovno vprašljiva odločitev (Prozac). Prišel sem do točke, ko mi ni bilo več do življenja, zato sem se odločil, da bom na novega leta dan v 2002 končal svoje življenje. K sreči so me rešili v brežiški bolnici. Seveda so me odpeljali v PK (v nadaljevanju Psihiatrična klinika), kjer so mi ukinili vsa zdravila. Tudi tistemu, ki ne pozna dobro psihiatrije se lahko ob tem zazdi, da je nekaj narobe s tem. Nato so mi jih spet uvedli. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Bil sem pod vplivom strokovnjakov osebnostnega razvoja, kot so Anthony Robbins, Dale Carnegie, Brian Tracy, še posebej je bil važen Richard Bandler kot ustanovitelj nevrolingvističnega programiranja... Ker posedujem znanje nevrolingvističnega programiranja, kar lahko potrdi Jelica Pegan Štemberger (direktorica Glotta Nove) in Tatjana Dragovič (trenerka nevrolingvističnega programiranja ter profesorica primerjalne književnosti na Cambridgeu). Zato lažje vstopam v svetove drugih ljudi (DEJAVNOSTI...)

Kljub moji visoki inteligenci so mi na moji prvi obravnavi očitali prenizko izobrazbo. Takrat je nastala zamera do psihiatrične znanosti, ki se je nadaljevala še dolgo naprej. Zaradi tega sem iz maščevanja manipuliral s psihiatri. Zanimivo je, da pri prvi obravnavi sploh nisem bil deležen obravnave s strani sodišča. Namesto tega so me premestili na odprti oddelek, kjer sem bil predoziran s strani dr. D. T. , tako imenovanega »kemičnega alija«. Večino časa sploh nisem vedel zase oziroma sem imel zožano zavest. Kot sem zvedel od neke upokojene farmacevtke krije zavarovalnica 45 dni zdravljenja, in toliko časa sem tudi ostal. Torej doktor me je po tem obdobju brez slabe vesti odpustil in me prepustil v roke staršem (imel sem nenormalno visoko dozo antipsihotikov). (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

... večino psihiatrov...(SOCIALNA MREŽA (znanci (formalne sk.)))

Z večino psihiatrov nisem bil zadovoljen...(KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

... dr. Petra Preglja...(SOCIALNA MREŽA (znanci (formalna sk.)))



...dr. Petra Preglja, s katerim sem vzpostavil dober terapevtski odnos. (KAKOVOST VEZI (podporna))

V 29 letih sem spoznal ogromno ljudi, od milijonarjev do socialnih problemov, ljudi odvisnih od prepovedanih drog, akademikov, izobraženih ljudi, študentov... Trenutni problem, ki ga imam, je, s kakšnimi prijatelji se obdati. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Vsak človek, ki sem ga srečal na svoji poti...(SOCIALNA MREŽA (znanci (neformalna sk.)))

Vsak človek, ki sem ga srečal na svoji poti, mi je pomemben, ter od vsakega sem se nekaj naučil. (KAKOVOST VEZI (podporne))

...moja družina, torej očim Lojze, mama Tatjana in polsestra Tanja. Načeloma se razumemo, vendar bom moral še ogromno delati za izboljšanje odnosa z njimi. (VEČ MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Imam veliko delovnih izkušenj pri različnih podjetjih: SLOVENSKA ZALOŽBA D.O.O. Delal sem v telemarketingu, zaslužil sem tudi do 300.000 SIT. Izobraževal sem se tudi na lastne stroške. Preko podjetja VIDEOCENTER D.O.O. sem kupoval kasetne programe za osebnostno rast (Anthony Robbins). Nekaj časa sem tudi vodil telemarketinški studio na Beethovnovi ulici pod supervizorko Natašo Brodnik. INGIP D.O.O. Tam sem tri mesece delal na gradbišču zraven Delove stolpnice. Večino je šlo za pomožna dela ter odvoz odpadnega materiala. TINA LUŽAR S.P. Delal sem pri družinskem podjetju, sem tržil oglasni prostor za časopis Celjski, Mariborski in Ljubljanski Oglasnik. Obiskoval sem tudi direktorje podjetij v Celjski regiji. Ko mi je direktor rekel, da je pri poslu važno, da koga ogoljufaš, sem zapustil podjetje. DELO D.D. PRODAJA Tam sem dva meseca opravljal proizvodna dela ipd. SELITVE Preko študentskega servisa sem veliko selil pohištvo, ploščice. S kolegom sva preselila celoten arhiv podjetja Avto Commerce d.d. IDENTITETA D.O.O. Tam sem dobil redno zaposlitev za nedoločen čas. Zaposlen sem bil kot telefonist, potem sem opravljal dela v komerciali. Delal sem dva meseca in zaradi neizplačevanja plač in neprestanega laganja, sem dal odpoved. (DEJAVNOSTI...)

Pridobil sem mednarodni certifikat ECDL (European Computer Driving Licence) in sicer vseh sedem modulov. Povsod sem bil 100%, razen pri Wordu (97%). Soudeležence tečaja sem v knjižnici pripravljaj na izpite. Mene od osnovne šole dalje že veseli prostovoljno delo. Preko interneta sem našel projekt Simbioz@, kateremu se nameravam pridružiti. Potekal bo med 17. in 21. oktobrom, gre za projekt, katerega namen je pomoč starejšim ljudem pri računalniškem opismenjevanju. (DEJAVNOSTI / ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Opravljal sem zaposlitveno rehabilitacijo na Društvu Mostovi preko podjetja Šentprima. Moje glavne zadolžitve so bile: prevajanje iz angleščine v slovenščino, zbiranje informacij, sodelovanje na Fakulteti za socialno delo, obveščanje članov društva, inštrukcije člana iz računalništva in pomoč pri nakupu prenosnika ter promocija pri drugih društvih. (DEJAVNOSTI...)

Aktivno sem sodeloval tudi v projektu Iz-hod. Prehodil sem 320 km. Pomagal sem pri tehničnih zadevah, včasih prevzemal odgovornost za druge pohodnike, zbiral podpise, igral družabne igre. (DEJAVNOSTI...)

ŠAH-FIDE Rating 1789. Bil sem drugi od štirih Slovencev na močnem mednarodnem turnirju v Dubravniku. Uspešno sem nastopil na Bledu open in pa turnirju v Slovenskih Konjicah. Preko mednarodnega projekta me je treniral vele mojster Marko Tratar. Obiskoval sem srednjo šahovsko šolo pri g. Alojzu Prazniku. Imam osvojeno drugo kategorijo, kar pa ne kaže moje realne moči. Osvojil sem tudi z ekipo Šenta tretjo mesto v ljubljanski, domžalsko kamniški ligi. Ker pravijo, da je vsak šahist malo »nor«, naj omenim, da sem zmagal na tekmovanju, ki ga je organizirala Psihiatrična klinika. Letos se bom udeležil kvalifikacij za državno prvenstvo od 6.7. do 12.7. (DEJAVNOSTI/ ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Vso šolo sem bil zelo uspešen, bil sem med najboljšimi v razredu. Rad se izobražujem, znam zelo dobro angleško. Želel bi dokončati šolanje, ki sem ga opustil, in zaključiti z mednarodno maturo. Pripravil na maturo se bom sam, v veliko pomoč bi mi bil ob tem računalnik. Dandanes je čedalje več dostopnih informacij na internetu, veliko je tudi gradiva, s katerim bi se lahko pripravljaj za maturo. Računalnik je povezan tudi z uresničitvijo mojih drugih ciljev (projekt Simbioz@) ter pri ohranjanju moje socialne mreže. Uporabljam socialno omrežje facebook, na katerem sem spoznal tudi nekaj novih ljudi. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Velik poudarek je na izobraževanju. Kuham si sam. Moja razvada so cigarete, ki jo bom omejil. Cilj imam tudi prenehati s kajenjem, pri tem si bom pomagal z nicorette obliži. Imam presno dieto, torej do 12ih uživam samo sadje. Nato sledim ločevalni dieti ter se prehranjujem v skladu z njo. Popijem veliko vode. Občasno si privoščim kakšno kavo. Z dieto bi izboljšal svojo kondicijo, rad bi tudi hodil v fitnes. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Od leta 2002 bivam v stanovanjski skupnosti Šent z vmesno prekinitvijo. Do te vrste bivanja imam zelo odklonilen odnos. V stanovanjski skupini na Staničevi sem bil deležen psihičnega kot fizičnega nasilja, vendar ob prijavi se me je vedno obravnavalo kot krivca. Spomnim se, da sem se npr. učil pa me je sostanovalec vztrajno spraševal oz. motil. Zelo so me prizadele stvari, ki so se zgodile kot naprimer »Masaker« na Viču. X oseba je s kladivom napadla sostanovalec. K sreči sem se malo prej odselil. Najbolj me je presenetilo dejstvo, ko sem izvedel, da je oseba X že ubila osebo v Nemčiji. Druga stvar, da se mi je IQ s sedanjih 165 zmanjšal na 85. Kako naj se človek počuti, ko ima povsod videne napise kot so: zapri vodo, zapri vrata, ne loputaj z vrati... Samostojna bivalna enota bi mi izboljšala kvaliteto mojega življenja in povečala možnost izpolnitve mojih ciljev. Želim si zamenjati okolje, ki naj bi sicer bilo urbano, ne pa do take mere kot Ljubljana. V mislih imam mestne dele Krškega ali Novega mesta. (STANOVANJE IN SOSTANOVALCI/ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN SOSTANOVALCEV)

Ko sem sodeloval v programu krepitev moči na Fakulteti za socialno delo, sem si želel zmanjšati odvisnost od drugih. (DEJAVNOSTI...)

Mama...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

Mama ima tudi bipolarno motnjo. Ona mi je rekla, naj jemljem zdravila. Samo jaz pa nisem bil ravno privrženec zdravil, sploh pa ne maram, naj mi nekdo govori, naj nekaj delam. To sovražim. (KAKOVOST VEZI (konfliktna))

..pol sestro...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

...pol sestro, ki bo zdaj diplomirala iz psihologije, je sedem let mlajša od mene...ni bila kaj dosti prisotna. Mama in njen partner sta mi stala ob strani, sestra pa ni razumela takrat. Je bila stara 13, jaz pa sem imel takrat 20 let. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

...oče...(SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

...oče... Ja nič ni bilo, da bi kaj prišel na obisk. Saj ni vedel. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

... prijatelja B., s katerim sva bila sodelavca v komerciali...(SOCIALNA MREŽA (prijatelj))

... prijatelja B., s katerim sva bila sodelavca v komerciali... On je rekel, da mojim staršem zameri, da sta me dala v Polje. On ni podpiral psihiatrije. Pozneje sem še enkrat za njega delal. Pred enim letom pa sem rekel, zakaj me na fb ne potrdi, pa je rekel, da ga itak ni nič gor. Enkrat me je prišel pogledat in je rekel, da če ne vem, kaj bi rad, naj se zaprem v omaro in preštudiram, kaj bi naredil. Take je imel. (KAKOVOST VEZI (odsotnost oz. opuščanje podpore))

...enim, ki sem ga spoznal...(SOCIALNA MREŽA (prijatelj))

Ja, tisto sem bil z enim, ki sem ga spoznal v bolnici. In sva se nekaj časa po hospitalizaciji še družila, potem pa ne več. (KAKOVOST VEZI (podporna))

Ja, tisto sem bil z enim, ki sem ga spoznal v bolnici. In sva se nekaj časa po hospitalizaciji še družila, potem pa ne več. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO...)

Jaz sem imel zmeraj feeling, da noben ne verjame vame, zdaj pa tudi ne rabim več, da bi kdo verjel vame. Temu rečemo pri nevro-lingvističnem programiranju meta modeli, kako je človek motiviran, to je zdaj odvisno od človeka, eni rabijo veliko ljudi, da ga podpirajo, pa imajo malo vere vase, jaz pa rabim veliko vere vase, pa še malo feed-backa, da dobim od zunaj. To sta dva meta programa. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Tatjana Dragović...(SOCIALNA MREŽA (znanka (formalna sk.)))

Tatjana Dragović; to je trenerka nevro-lingvističnega programiranja, ki je študirala na Cambridgu primerjalno književnost in tudi vodila seminarje... Prišel sem k njim in prosil, naj mi pomagajo, da bom pristal v bolnici, pa je Tatjana Dragović prišla, ki je trenerka in sem ji rekel, naj mi pomaga, da ne bi pristal v bolnici in je rekla, da je včasih najbolje nič pomagati, da ko bo pa čas, te bom pa naučila loviti ribe brez trnka. Zdaj ona živi v Ameriki in sem ji dal

prošnjo, da me doda kot prijatelja, ampak ne vem, če je tam sploh dejavna. Ampak zdaj jo bom držal za besedo. (KAKOVOST VEZI (podporne))

...en milijonar VIDEO CENTER d.o.o. M. P (SOCIALNA MREŽA (znanec (neformalna sk.)))

...en milijonar VIDEO CENTER d.o.o. M. P., ki je hotel, da grem k njemu v službo, ko sva sedela tam v gostilni pri Lipi. To je bilo v času krize, ravno preden sem šel domov in potem v bolnico. Takrat se je ful dogajalo. Meni se je začel svet odpirati. (KAKOVOST VEZI (podporne))

To je bilo v času krize ravno preden sem šel domov in potem v bolnico. Takrat se je ful dogajalo. Meni se je začel svet odpirati. Potem sem šel pa domov in poslušal programe za osebno rast, potem pa mi je mama pospravila omaro, našla te zadeve in je znorela, šla po fotra, ta se je hotel ruvati z mano in je poklical policijo. Prišla je policija, jaz sem si jajca pekel, so rekli, mi nič ne moremo, peljite ga v bolnico. Že tu bi jaz lahko tožil policijo, če bi hotel, ker oni ne morejo dati medicinskega mnenja. Oni bi morali poklicati rešilca, ki bi potem odločal. Se pravi, postopek je bil čisto napačen potem. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Jaz imam ful širok krog ljudi, ki jih lahko zdaj pokličem. Ogromno ljudi sem spoznal pred to krizo. Po tej krizi pa...Koliko pa ti je teh ljudi kaj ostalo?Ja vsi ti ostanejo. Ampak te ljudi redko srečujem. Jih pa še. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO/KVALITETA TEH VEZI...)

Ja dobrega je bilo to, da...ja težko bi rekel, da kaj, pač jaz sem glede bolnice...bi se osredotočil bolj na to, kaj je bilo slabo. Ti občutki so zaradi zadnje hospitalizacije. Če računamo, da je od 240 do 260€ oskrbni dan in ima človek težave s suhimi usti, a ne in mi dajo čisto nek x produkt. Samo psihiatrična zdravila. Mene pa to moti, da ti napiše na vrečko, da si dobil Sanval, v bistvu pa si dobil generik, a ne. To se meni zdi ne fer. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Na sprejemno sem videl, da je presna prehrana lepo narezano sadje v krogu in tako z užitek pojesh zajtrk, a ne. Tukaj sem pa dobil v vrečki in poleg tega še nobenega nožka zraven, enkrat je bilo tako, da sem rekel, če si bom s plastično žličko lupil jabolko, pa kivi, a razumeš? Pa

zjutraj kruh navsezgodaj, ali živimo leta 1940 ali smo kaj napredovali pri nutricionizmu, mislim. To sem kar besen. Predstojniku sem kar nesel sadje, naj ga on poje. Sem ga dal njegovi tajnici. Pa ni nič pomagalo. Tako da pač ne vem, ker hrana je zelo pomembna. In vidim, da je ta vidik zelo zapostavljen. Se pravi, da naročiš nekaj, pa ne dobiš tega in kljub temu, da se pritožuješ, te še vedno ignorirajo. Ker hrana je zdravilo, a ne. Pa če bi se držal te splošne prehrane in zjutraj kruh ter da bi ležal po cele dneve, bi me spet odpustili poslabšanega in nič kaj boljšega. Se pravi, da človek mora tudi zase prevzeti odgovornost pri bolnišničnem zdravljenju. Če pa se prepusti, pa ni o.k.. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Človek dobi odpor. Jaz sem dobil odpor, ko sem videl Dragana Periča in bral njegove raziskave, sem videl, da se gre nekaterim psihiatrom predvsem za prestiž, namesto za paciente, a ne. A veš, kaj je prestiž, da napišejo članek in analizo nekega zdravila in potem je v American general psychiatry notri en članek in to je pač nekaj prestižnega.

(HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Prvič, ko sem bil hospitaliziran, sem bil, zanimivo, po 45 dneh odpuščen, kar je zanimivo, ker zavarovalnica krije samo 45 dni. Se pravi, da se jim gre le za denar- enim psihiatrom. Imaš spet druge, skratka eni so dobri, eni pa pač ne tako zelo dobri. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Meni se zdi dobro, da imam fitnes, pa razne aktivnosti...(HOSPITALIZACIJA DA (dobro))

...ampak mislim, da preveč računajo tisti oskrbni dan 260€, za ta denar pa ne nudijo dovolj kvalitetnih storitev. Samo to govorim le o bolnišnici Polje. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Sam osebno sem pa za to, da se pač te ustanove zaprejo. In bi čisto stopil na stran Tom Cruisea, čeprav je on izgubil bitko proti psihiatriji takrat. Tom Cruise je rekel, ko je promoviral film Misshion impossible 3, da se mu zdi psihiatrija velika prevara. Bral sem tudi psihiatra dr. Petra Bregina, ki je bolj nagnjen k alternativni in precej nasprotuje zdravilom, pa mu v tej zadevi s Tomom Cruisem sploh niso dali besede. Psihiatrični in farmacevtski lobi je malo premočen. Poglejmo, koliko zaslužijo farmacevtske firme. Denar je sveta vladar, pač. Misshion impossible 3 ni bil tako dober film, pa ne zato, ker ne bi bilo dovolj dobrih akcijskih vložkov, ampak pač so ga napadali vsi in izvedli brutalni napad, ker je scientolog. (HOSPITALIZACIJA DA (slabo))

Na boljše to, da imam več energije. To, da je boljša psiho-somatika. (ZADOVOLJSTVO (spremembe na boljše))

Pred tem zadnjim zdravljenjem sem bil v poklicni rehabilitaciji in je bilo tu nekaj dohodkov, zdaj pa imam 45€ žepnine na mesec od občine, mislim od Šenta dobim to. V bistvu oni imajo več virov financiranja. Ampak to se bo itak spremenilo zdaj, če bo to zaživel v praksi. Želje pa so, da bi se v državnem prvenstvu v šahu uvrstil med deset najboljših in mednarodno maturo bi rad končal. Pa da grem potem študirat in se vključim v običajno življenje. Pa lastno stanovanje, saj imam napisano v osebni načrtu. (NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

Hočem izboljšati te vezi in več ljudi imam zdaj, ja. Več bi se rad posvečal tem ljudem, ki jih že poznam. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA TEH VEZI/ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI)

Zdaj se bom na fitness vpisal. Body building bom spet začel. Košarka tudi. Pa knjige bom začel brati. A se ne ukvarjaš ti veliko z računalniki? Ja zadnjič sem prek računalnika poslušal, kaj se v Chicagu policaji menijo med sabo. Pa rad bi šel v vojsko v oboroženo sestavo čez kako leto. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Glede šole pa bi rad opravil mednarodno maturo. Jeseni. Pa to je, da sem med top šahisti. (DEJAVNOSTI/ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI)

Sem brezposeln, prijavljen na zavod za zaposlovanje. Kake imaš pa želje? Harvard, Cambridge. Zato grem delat mednarodno maturo. (STATUS/ŽELJE GLEDE STATUSA)

Ja me, zato pa se bom preselil v N. M., da zamenjam okolje in začnem znova. Mogoče se bom po šestih mesecih, ko bo treba nov načrt napisati, vrnil nazaj v Ljubljano. Mogoče. Sicer me ne zanima preveč, kaj si drugi mislijo, ampak zamenjal bom okolje, ker meni tako paše. To sem ti že prej razložil, da imam tak meta program. Samo tam je cenejša najemnina, pravijo. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

## 9.intervju:

Torej moja prva duševna kriza se je dogajala nekje pri 16 letih. Takrat je potekala v obliki depresivne epizode. Potem pozneje, malo bolj resna kriza pa je bila pri 21. letih. Ker jaz pri tistih 16 letih, ko sem prišla do pedo-psihiatrinje, ki mi je dala tudi prva zdravila, pa to v precej nizkih odmerkih, predpisala pa mi je antipsihotike, saj moja depresija ni potekala v smislu, da ne bi mogla iz postelje vstati in bi bila tudi fizično čisto boga. Po navadi je potekala tako, da sem imela mešano sliko, da sem bila v telesu ful aktivna, počutila sem se pa čisto zdownano. Takrat sem dobila antipsihotik, ki je bil takrat najbrž v funkciji stabilizacije razpoloženja. In tudi je nekako deloval, čeprav potem so me kako leto mučili grozni občutki praznine; najbrž tudi zaradi tega zdravila. No pozneje se je pa zadeva uredila in sem ob tej minimalni, lahko bi rekli otroški dozi zdravil, nekako prišla na zeleno vejo, da sem se začela počutiti kot prej, ko sem bila zdrava. Pozneje pa je prišlo do tega, da sem bila v bistvu bolj privzdignjenega razpoloženja in kaki dve leti sem bila že brez zdravil, tam nekje od 18. do 20. leta. Pri 21. letih in v vsem tem času sem bila pa bolj ko ne privzdignjena, potem pa je prišlo do neke krize v vseh teh pomembnih odnosih, bi rekla kot neka kriza v odraščanju, prišlo je do nekega čustvenega osamosvajanja od staršev in tako, veliko stvari sem videla narobe, zelo sem bila kritična in odnose sem zelo analizirala. In veliko stvari se je takrat dogajalo, prišlo je do razhajanja z mojim takrat prvim bolj resnim fantom, pa do tega, da sem imela jaz z drugimi bolj konflikte in tudi leto pred tem sem ogromno infekcijsko zbolevala in je trpela šola ravno v času maturitetnega tečaja. Potem pa so že nastopili po fazi privzdignjenega razpoloženja neki prodromi psihoze, ko je bila glava enkrat polna misli, drugi moment pa sem ostala čisto brez energije. In pol leta za tem, po tistem, ko sem se še s fantom razšla in ko je že itak bilo vse najbolj v podnu, kot je lahko bilo, glede na to, kako sem sama takrat videla zadeve, da sem imela občutek, da več nisem imela česaj izgubiti, in sem se prepustila. Nehala sem se boriti s temi svojimi neravnovesji v razpoloženju. In takrat po pol leta tistih nihanj se mi je pri 21. letih nekje v marcu, aprilu 2006 sprostila epizoda psihoze. Prej nekaj dni nisem nič spala, potem pa vsi tisti scenariji, od preganjalnih blodenj in še drugih. Vse živo je šlo skozi moje misli takrat. In tega, kar se je dogajalo, se dejansko ni dalo nadzorovati, dokler niso to opazili tudi v moji okolici, da z mano nekaj ni o.k., ne in to se je zgodilo, ko sem mamu prosila, naj se skrije v omaro, sama pa sem se skrila za kavč, ker sem skozi okno videla človeka, ki je šel sosedu popravljat napeljavo, sama pa sem verjela, da bo prišel k nam in da bo hotel meni kaj narediti in bo poškodoval še ljudi, ki jih imam rada. Ne vem, od kje sem



imela take grozne občutke krivde. Bila je ena taka nesmiselna stvar. No in takrat je mama šla dol, se s tem moškim pogovorila in ugotovila, da gre sosedu popravljati napeljavo, da ni nič, da ni povezan z nami. Potem pa je poklicala mojo osebno zdravnico in povedala, da z mano nekaj ni v redu in ona je potem prišla na dom k nam... In tako sem šla na Zaloško, tam sem bila samo ambulantno, čeprav sem bila v epizodi psihoze in me je psihiatrinja želela zadržati v bolnici, ampak sta starša rekla, da želita, da grem z njima domov. In potem je ona rekla, če bo doma nekdo 24 ur stalno z mano, o.k., potem lahko. In potem sem šla jaz domov, po enem tednu sem se pa morala priti pokazati in kljub temu, da dejansko se mi je vmes še marsikaj dogajalo, je ona ocenila po jemanju Risperdala 2x 2mg oz. v raztopini 2x2ml na dan, da zadeva pri meni poteka v pravo smer, da se umirja in dejansko nekje 14 dni po tistem, ko sem jaz začela zdravila jemati, sem prav čutila, kako so se stvari počasi v meni umirile in prav čutila sem, spominjam se tisto popoldne, ko sem videla, da so se vse tiste blodnje in dogajanje v meni umaknili. Eno mero kritičnost do tega, da se nekaj čudnega z mano dogaja in da je najbrž problem v zdravju, sem imela že skozi od takrat, ko sem dobila zdravila, ampak skozi sem bila negotova, glede na to, da je bil moj osnovni občutek, da se bo meni nekaj groznega zgodilo, sem tudi v to podvomila, če je prav, da jemljem zdravila in ali bo kaj narobe, če jih bom jemala. Dejansko nikoli nisem vedela, kaj je prav in kaj bo pogubno zame. No tako sem takrat stvari doživljala. Kot en tak triler je bil. No, to je bila ena taka večjih duševnih kriz, pozneje pa je sledila blažja depresija, kot posledica zazdravljene psihoze. In kaka dva meseca po tem, ko več ni bilo blodenj, so se začela pri meni grozna nihanja. Ta nihanja razpoloženja pa so potekala od minusa pa do normale in nikdar v plus, tako da sem bila kar zelo utrujena in zelo iztrošena že itak od prekipevanja telesne energije že prej, sploh pa potem, ko dejansko ni šlo toliko v plus, da bi se nafilala z energijo, ampak samo do normale in spet dol. To je bilo pa res težko in takrat dejansko sem rabila ful, ful, ful podpore od zunaj, da sem tisti čas nekako preživela. Pa da smo to uredili. Urejali smo pa te zadeve z zdravili, antipsihotiki, ki so v funkciji preprečevanja psihoze in v funkciji stabilizacije razpoloženja tudi. Šele mnogo, mnogo pozneje pa sem na predlog moje klinične psihologinje, ki sem jo obiskovala zaradi določenih tem, ki sem jih morala predebatirati, in sicer sem tja v Polje k njej hodila ambulantno, to pomeni prideš-greš sistem, uvedla stabilizator razpoloženja Tegratol, ki mi je potem tudi omogočil trajno remisijo, kar pomeni, da sem brez znakov bolezni in da se ne spreminja zadeva pri meni. Jaz sem po pogovoru s to mojo psihologinjo predlagala uvedbo stabilizatorja razpoloženja mojemu psihiatru. Morda bolj v teh prehodih letnih časov, ko se

vreme zelo spreminja, november, oktober, april, januar, včasih junij, to so tisti kritični meseci, ko pa dejansko nas vse, ki imamo kakšno težavo v duševnem zdravju, lahko malce omaje in takrat mogoče me je za par dni malo zdeprimeralo, pa sem malo več jokala in mi je bilo hudo brez konkretnega razloga, ampak s tem zdaj že fino znam, ni bilo pa tisto res depresivna epizoda v pravem pomenu te besede, ali da bi me zelo vrglo iz tira, tako da dejansko jaz več ali manj sem zelo v remisiji. Je pa tako, da kadar mi je bilo hudo, če je prišlo do sprememb in je bilo to v teh mesecih, ali da mi glava ni delala v tem smislu, da sem se težko zbrala in težko učila, to je bilo zelo kratek čas, mogoče en teden, deset dni v letu, ampak če je bilo ravno med izpitnim obdobjem, je meni šola takrat trpela, a ne. Če sem čutila, da mi je hudo, se nisem mogla tisti čas učiti, ker jaz nisem bila o.k., a ne. Jaz se lahko učim, ko sem o.k., a ne. Tako da to. No, to je to. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...mojo osebno zdravnico, dr. Miro Ažman...(SOCIALNA MREŽA (znanka (formalna sk.)))

To je osebna zdravnica, ki mi je že pri 16 letih precej stala ob strani in vmes in tudi po tem. Šla je teč z mano okrog polja, me prišla večkrat domov pogledat in tako naprej. V bistvu meni zelo naklonjena oseba... Ona na splošno je tak človek, da kadarkoli imam kakšno krizo, jaz lahko njo pokličem, me vpraša, če greva en krog okrog polja, a se greva pogovorit, a pridem k njej v ambulanto... Ona me res dobro pozna, jaz njej zaupam, ona ful ni drugače na zdravila narejena, ampak v tej moji situaciji mi je pa rekla, da ta zdravila pa moram jemati.

(KAKOVOST VEZI (podporna))

...mama...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

Od sorodnikov, s katerimi živim, lahko rečem, da mi najbolj stoji ob strani in me razume moja mama... ampak mama je res en tak močan člen v družini (KAKOVOST VEZI (podporna))

...starša...(SOCIALNA MREŽA (sorodnika))

...s tem, ko sta me starša vzela domov in me nista pustila v bolnici, sta naredila zelo velik plus in zelo dober vložek v naše odnose... od tistega trenutka psihoze naprej se ni bilo možno več ukvarjati s starimi stvarmi, preprosto ali bomo šli naprej, ali pa bo zadeva šla zelo na moj račun...(KAKOVOST VEZI (podporne))

No, mami in oči sta rekla, da hočeta, predvsem mami je vztrajala, da hočeta, da grem domov. To pa zato tudi, ker mami je imela že z našo babico izkušnje in je videla, kako psihiatrična bolnica izgleda, ker moja babica je na stara leta zbolela za Alzhajmerjevo boleznijo, no in niti nismo vedeli, da je to to, ampak je, ko je izvedela, kakšno prognozo ji napovedujejo, poizkušala narediti samomor in takrat je v bistvu bila potem sprejeta na psihiatrijo v Polje, pa moja mami tisto, kar je videla, ni hotela, da jaz kaj takega doživim, čeprav je šlo zame za adolescentno psihiatrijo, pa Zaloško in tako, ampak to je to. (HOSPITALIZACIJA NE (kaj je nadomestilo hospitalizacijo?))

...moj oče...(SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

...moj oče je bil zelo prizadet takrat... ker moj oče je bil pa dejansko zelo prizadet, da se je to z mano zgodilo in je potem tudi hodil na to skupino za starše skupaj z mamo ter mi s pomočjo napotkov doktorja tam tudi skušal stati ob strani na način, da bi me spodbujal in ne kritiziral ali forsiral več, kot zmorem v danem momentu (KAKOVOST VEZI (podporna))

... cela družina...(SOCIALNA MREŽA (sorodniki))

Pa se mi zdi, da je tudi cela družina mal skupaj potegnila. (KAKOVOST VEZI (podporna))

...naš M. (moj dvojček)...(SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

... tudi naš M. (moj dvojček) je takrat svoj faks in vse druge stvari malo na stran dal in je zelo veliko zunaj z očetom delal fizično okrog hiše kakšno stvar, zato da je očeta malo zamotil, jaz pa odkrito povedano niti opazila nisem, da je mojega očeta to tako iz tira vrglo, potrlo ali kakorkoli, to so bolj drugi videli, jaz sem takrat prekipevala od nekega privzdignjenega razpoloženja... svojega brata dvojčka M., s katerim sem se dejansko lahko velikokrat pogovorila, ker on mi je znal vedno take stvari reči, da me je potolažil, v katerikoli manjši krizi, ki je bila. Tako da sem zelo vesela, da imam M., on me zelo dobro pozna, pa tudi mi zna take stvari reči, kadar je težko, da gre lažje naprej. (KAKOVOST VEZI (podporna))

Moja sestra...(SOCIALNA MREŽA (sorodnica))

Moja sestra... tisti čas, ko je bila moja mama še zaposlena in v službi in ni mogla bit z mano, me je peljala k moji sestri in sem bila pri njej (KAKOVOST VEZI (podporna))

Sem pa zelo veliko migala jaz takrat, mislim, si sploh ne predstavljam, da bi morala biti v bolnici, ker sem imela tako grozno potrebo po gibanju, da sem zelo veliko migala. V bolnici pa bi me po moje sadirali do konca. Zredila bi se za 20 kg. Ne vem, kakšno škodo vse bi mi lahko naredili, če bi morala biti hospitalizirana in zaprta notri v tistem času, ne. Jaz sem pa rolala, tekla, mislim, res sem veliko stvari počela. Poleg tega že 14 dni ali tri tedne po tem, ko sem šla takrat ambulantno na Zaloško, sem jaz že prostovoljno delo naprej opravljala s tistim otrokom kot prej. Malo več smo migali, igrali nogomet, ampak šlo je. (HOSPITALIZACIJA NE (Kaj jo je nadomestilo?))

... brata Mi...(SOCIALNA MREŽA (sorodnik))

... brata Mi...brata Mi., ki se je nekako takrat umaknil... V glavnem Mi. ni bil veliko prisoten, mi je pa dal vedeti, da sva v dobrem odnosu, tudi on in njegova punca. (KAKOVOST VEZI (podporna))

(brat)Mi. je na splošno tak člen v družini v odnosu do mene, da nimava veliko stikov, ampak lahko rečem, da zadnje čase res čutim tako močno, da se imava rada, pa da ima tudi on mene rad (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

Punca starejšega brata Mi...(SOCIALNA MREŽA (del družine po bratu))

Punca starejšega brata Mi. pa me je v času po zazdravljeni psihozi, ko sem bila nekoliko socialno izolirana še od družbe, povabila na salso. (KAKOVOST VEZI (podporna))

...punca od mojega mlajšega brata, mojega brata dvojčka M. (SOCIALNA MREŽA (del družine po bratu, prijateljica))

...punca od mojega mlajšega brata, mojega brata dvojčka M.... ampak ona in M. mi znata zelo dobro stati ob strani (KAKOVOST VEZI (podporna))

Drugače pa punca od mojega mlajšega brata, mojega brata dvojčka M. je pa tudi en tak člen v naši družini, ki jo dojemam čisto kot članico svoje družine, ker je dejansko z M. 10 let že skupaj in smo veliko skupaj.... ampak ona in M. mi znata zelo dobro stati ob strani. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

...pes Žak,... (SOCIALNA MREŽA (prijatelj))

...pes Žak,... ki pa se je dejansko v tistem času vedel zelo, zelo, zelo nenavadno. Ko se je meni to zgodilo, sem šla enkrat do njega in je tako a ne, pes, ali se bo naježil, pa bo renčal, pa ne bo maral nekoga, ali pa bo cvilil, pa jokal, pa bo hotel nekoga. Takrat je pa ta moj Žak, kot bi se ustrašil, se naježil in cvilil in vse naenkrat. In tak občutek sem imela, kot da me ne spusti stran, a ne. Ker jaz sem se itak takrat počutila zelo ogroženo, pa sem bila tako iz sebe, da bi lahko marsikakšno neumnost naredila, pa potem nisem. (KAKOVOST VEZI (podporna))

...moja sosedka D...(SOCIALNA MREŽA (znanka (neformalna sk.)))

...bila je zelo kratek čas prisotna neka oseba in to je moja sosedka D., ki se ukvarja z neko alternativo, ki je niti sama ne razumem, delala je včasih tudi z umirajočimi na hospicu, pa tako včasih že prej, predno sem zbolela, mi je govorila ene zelo čudne stvari, recimo, da živimo v obdobju Kleopatre, da se zdaj delajo neke čistke v odnosih, v bistvu tako na eni taki ravni, ki mi nikoli ni bilo jasno, skratka stvari, ki jih nisem razumela, pa ki so me celo malo plašile. Ampak takrat, ko sem bila jaz zelo, zelo načeta, v začetku psihoze, sem šla jaz do nje in jo vprašala, če ima čas, pa je rekla, naj grem z njo notri. Pa nikoli nisem sicer k njej notri hodila, ampak takrat me je povabila, pa sem ji rekla, da jaz sem zdaj končno v redu, ker takrat sem nehala po nekem forumu pisati bedarije, ker sem imela takrat občutek, kot da opravljam nek projekt, to je bila stvar moje psihotične epizode pa tistih blodenj takrat. In ta sosedka je meni rekla, Urška, ti še nisi v redu. In ona mi je narisala enega fanta pa psa, medtem, ko sem ji pripovedovala in jaz sem ji rekla, da to sta moj pes Žak in moj brat dvojček M. in ko sem šla po tem do psa, se je zgodilo tisto s psom, kar sem prej opisala. (KAKOVOST VEZI (podporna))

... preden se je to meni vse skupaj dogajalo, sem imela ogromno težav sama s sabo in sem se kar malo socialno izolirala. To pomeni, da se nisem veliko družila s prijatelji. Določenih stikov, ki sem jih imela od prej, nisem več ohranjala. Tudi sem čutila, ko sem govorila z drugimi, kako težko držim rdečo nit pogovora in da skačem iz teme na temo ter da mi nihče ni sposoben slediti, poslušati, dohajati. In tudi sem imela občutek, da sem ljudem zelo, zelo, zelo nadležna. Sploh na faksu sem imela občutek, da mene ljudje tam pač ne marajo v razredu in mislim, da niti ni tako lažen občutek, ker sem res zelo prekipevala od asociacij in sem ves čas kaj spraševala profesorje in morila. Pa ne bom rekla, da sem danes kaj zelo drugačna. Še vedno me veliko stvari zanima. Še vedno vprašam, če mi kaj ni jasno in tako, ampak takrat je bilo to še v veliko bolj spotencirani obliki. Tako da v razredu ne, drugih prijateljev pa tisti čas

tudi nisem srečevala. Jaz sem imela tako veliko problemov sama s sabo in z občutkom, da moram rešiti in razrešiti te odnose doma, da sem se dejansko umaknila, no. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...en moj profesor (SOCIALNA MREŽA (prijatelj))

...en moj profesor... On je zelo sistematičen in na vsak problem, ki sem ga imela, ker takrat sem bila jaz človek poln problemov, je znal sistematično po točkah odgovoriti, kaj se mu zdi pomembno. Mi je znal svetovati in potem sva se tudi dvakrat ali trikrat videla, ne vem kolikokrat, ampak hočem reči, da v tistem času, ko so mi odnosi z mojimi člani družine trpeli pred psihozo, sem jaz kar eno oporo v njem našla in ga hotela sprivatizirati kot za nekega brata. On se je v bistvu tudi v tistem času znašel v tej mreži mojih prijateljev, lahko rečem... Ko se je meni vse to zgodilo, sem bila v 2. letniku faksa in jaz bi najbrž faks pustila, če ne bi ravno moj profesor, s katerim sem imela tudi nek stik navezan in lahko rečem, da me je dobro poznal, če ne bi ravno on rekel, da je to zgrešeno, bi jaz pustila faks, pa skušala vpisati neko delavno terapijo in kar nekaj tretjega. (KAKOVOST VEZI (podporna))

...kar se tiče ostalih stikov, sem jih po psihozi nekako obnovila, oziroma si vzela več časa za določene ljudi iz srednje šole, prijatelje itd., s katerimi pa prej, v tistem času krize nisem ohranjala toliko stikov, ker je bilo vse skupaj prenaporno. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

Tudi spala sem slabo. Res sem bila polna problemov. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

...moja osebna zdravnica... Saj sploh ne znam razložiti, koliko mi je ona na voljo, ko imam kakršenkoli problem. Dr. Ažmanova je tudi en tak pomemben človek v mojem življenju. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI...)

...dr. Rejcem, psihiatrom za študente...(SOCIALNA MREŽA (znanec (formalna sk.))

...dr.Rejcem, psihiatrom za študente... po psihozi pa sem se veliko povezovala... se vedno znova vračala nazaj v ambulanto, ko sva iskala pravo zdravilo, ki bi mi pomagalo in hkrati ne bi imelo preveč stranskih učinkov. Lahko sem ga poklicala po telefonu in opravila dogovor o

korekciji terapije že na podlagi telefonskega posveta. Pa tudi mojim staršem je ponudil skupino za starše, medtem ko mene v svojo skupino ni vzel niti na mojo pobudo, ko sem si želela neke svoje skupine ljudi s podobnimi težavami. (KAKOVOST VEZI (podporna))

...DAM-u: [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)... (SOCIALNA MREŽA (znanci (neformalna sk.)))

Veliko sem bila, in še sem kdaj aktivna na DAM-u: [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si), spoznala sem veliko uporabnikov psihiatričnih storitev z bodisi podobnimi ali drugačnimi težavami in si tudi v tem okviru ustvarila nek svoj krog znancev in prijateljev. Z nekaterimi še danes ohranjam stik, prva leta po tej moji izkušnji s težavami v duševnem zdravju pa sem zelo intenzivno prijateljevala z nekaterimi in se tudi od njih veliko naučila, prek njih sem bila informirana o izobraževanju za bipolarno motnjo in podobno. (KAKOVOST VEZI (podporne))

...DAM-u: [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)...Z nekaterimi še danes ohranjam stik (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO...)

...jaz ogromno svoje moči za okrevanje črpala tudi iz svoje vere. (DEJAVNOSTI)

Takrat, ko sem bila najbolj v podnu, so bili tisti prodromi psihoze, ki so se dogajali, še preden se je psihoza začela dogajati, in je prišlo tisto najhujše, ko me je sesulo, ko se mi je kemija sesula in potem sem dejansko prišla do enih oblik pomoči, a ne, je bilo tako, da se spomnim tudi dnevnika, kj sem ga veliko pisala, a ne, ker dosti pišem tudi, pa si tudi s pisanjem pomagam, a ne, sem tako pisala, ker sem se res slabo počutila, torej sem napisala, ker sem pisala, kot da Bogu pišem, kot neka molitev. In sem napisala Please save me! Ohrani me, ker sem imela včasih občutek, da me bo konec. Tako mi je nihalo vse skupaj. In sploh v tistem času, ko mi je bilo najtežje, sem se veliko obračala na Boga. Lahko rečem, da sem imela veliko srečo v življenju, da sem se izognila po eni strani hospitalizaciji, ki je sploh nisem v življenju doživela. Pa da sem dejansko imela ogromno ljudi, po eni strani v družini in izven družine, ki so mi bili pripravljeni stati ob strani. Bom rekla, da sem preprosto ob pravem času na prave ljudi naletela, a kljub temu ni bilo lahko. V bistvu sem v tistem prvem času tudi jaz morala poiskati prave ljudi. Eno je to, da sem imela družino za sabo in da sem se izognila hospitalizaciji, drugo pa je, ko sem potem iskala odgovore, kaj je tisto, kar se meni dogaja in sem želela imeti svojo skupino. Ma jaz sem šla od tega, da sem obiskala Andreja Perka, Rugljevega učenca, da bi se skoraj zdravljenim alkoholikom pridružila, pa samo zato, da bi imela skupino, da bi bila aktivna in da bi se vrnila v življenje, po tisti depresivni epizodi, ki je

sledila psihozi, do tega, da sem dejansko jaz dajala tudi pobude, da smo se s temi bipolarci tudi kaj srečevali, da sem dejansko od njih dobila podporo, a ne. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

V bistvu sem si morala en krog pa eno skupino kar sama ustvariti, pa sem veliko energije tudi v to vlagala, v te odnose. In nekaj časa so mi ti odnosi kar dobro funkcionirali, pozneje sem pa ugotovila, da sem vse te ljudi kar malo preveč idealizirala in da mi je od tistega velikega kroga ljudi ostalo nekaj posameznikov, ki jih imam še sedaj zelo rada, pa ki jih občasno še srečam. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO...)

Sem pa potem postopoma dobila vse odgovore, ki sem jih rabila v povezavi z mojim zdravljenjem in v povezavi s psiho-edukacijo... Ves ta trud, ko sem iskala odgovore o tem, kaj se dogaja in si skupaj z drugimi oblikovala nek svoj sistem opore, vse to se je obrestovalo. Se je pa potem pojavil nek drug problem. Problem je nastal v tem smislu, da sem jaz dejansko nase gledala kot na bipolarcko. Čeprav bi se danes kar bolj strinjala s tem, da gre pri meni za shizo-afektivno motnjo, kjer je izraz afektivna povezan z bipolarnimi nihanji razpoloženja, depresija, manija torej. Izraz shizo pa pomeni, da si dal čez morda tudi kakšno od oblik psihotične epizode. Večino ostalega časa pa si lepo v remisiji in brez znakov nekih motenj. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

... dva prijatelja...(SOCIALNA MREŽA (prijatelja))

V tistem času sem spoznala tudi dva prijatelja, s katerima smo bolj intenzivno prijateljevali tudi potem po moji psihozi. Spoznala sem ju prav tu na nebojse.si. ena je imela težave z depresijo, drugi pa je jemal ista zdravila kot jaz, ampak sploh ne vem, kaj točno je on imel... Sta zelo fajn človeka... Študentje iste starosti smo bili in smo se družili takrat. (KAKOVOST VEZI (podporne))

...dva prijatelja...Z obema še vedno ohranjam stike, ampak lahko rečem, da se manj vidimo. Ker preprosto življenje gre naprej, srečaš druge ljudi na faksu in povsod, s katerimi te družijo isti interesi. Je pa tako, da eni ljudje ostanejo v tvojem življenju en čas, pa potem malo izstopijo iz njega, oziroma se zgodi, da imaš manj stikov, ker preprosto nimaš dovolj skupnih interesov ali pa prostega časa, ampak en občutek v srcu in neka radost do teh ljudi pa ostaja, a ne. Določeni ljudje so v tvojem življenju prisotni samo v tistem času, ko je kriza, al' kaj jaz vem. Jaz lahko rečem, da je moja socialna mreža, pa da imam ljudi kar veliko v življenju.



Veliko energije vlagam v odnose in v druženja z drugimi. (VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI IN KVALITETA TEH VEZI...)

Veliko energije vlagam v odnose in v druženja z drugimi. Veliko v zadnjih letih tudi sama prostovoljno delam in v zadnjem obdobju skušam sama dajati podporo drugim, na podoben način, kot so jo drugi meni, ali kakorkoli, no. (DEJAVNOSTI...)

V glavnem sem en tak zelo družaben človek več ali manj. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO...)

Seveda pa je tako, da če imaš na vidiku depresivno epizodo ali katerokoli drugo tako epizodo, kjer so malo nihanja in imaš kar nekaj težav sam s seboj, takrat se dejansko socialno izoliraš in meni se je to zgodilo vsaj 2x v življenju. Prvič pri 16-ih letih in drugič pri 21-ih letih. Pred obema večjima krizama. Da si ostal malo sam. Pa tudi, če imaš še ne vem koliko prijateljev, pridejo trenutki, ko bi rabil imeti koga ob sebi, pa ostaneš sam, a ne. Jaz včasih pravim, da takrat sem samo jaz pa Bog, un tam gor. Dva, ki dejansko veva, kaj se mi dogaja, a ne. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

Pri meni je to izkušnjo nadomestilo to, da sem se veliko in ogromno gibala, ker sem prekipevala od energije. Da sem potrebovala nižje doze zdravil, ki so mi zazdravila epizodo psihoze. Manj sem se zredila, kot bi se, če bi morala biti hospitalizirana. Nobenih travm nisem doživela, da bi me kdo zlorabil ali karkoli. Imela sem veliko podpornih oseb, domačih, osebno zdravnico, na katero sem se lahko obrnila. Profesorja, ki mi je dal podporo in mi rekel precej dobrih besed, ki so mi pomagale pri odločanju (HOSPITALIZACIJA NE (kaj je nadomestilo hospitalizacijo?))

Hecno je, da večina folka sploh ni vedelo, kaj se je meni zgodilo. Pa še danes eni ne vejo. Vejo pa zato tisti, ki vejo, pa veliko ljudi ve, ker sem jaz tak človek, da o tem govorim. Pri meni ni stigme. Pri meni ni razmišljanja o tem, kaj si bodo drugi o meni mislili, jaz sem imela celo, ko se mi je to zgodilo, veliko potrebo, da o tem govorim, a ne. In ogromno ljudi je veliko od tega izvedelo. Pa tudi se mi zdi škoda energijo izgubljati, da bi nekaj prikrival, nekaj skrival, če lahko to energijo koristno uporabim za to, da se učim, kako s tem živeti. Ker meni se ne zdi bistveno, kaj se je tebi zgodilo, pa kako si ti zbolel, pa kaj s tabo ni bilo v redu, ampak je bistveno, kako ti s tem in kljub temu, kar se ti je zgodilo znaš naprej živeti. In to je v bistvu tudi tisto, na čemer moraš delati. Jaz verjamem in moja osebna vera je taka, da če se ti

nekaj slabega zgodi, imaš ne samo dejavnike tveganja, zaradi katerih se ti je nekaj zgodilo, ampak imaš tudi vire moči v sebi in izven sebe, da jih poiščeš, da se s temi zadevami naučiš živeti pa handlat, pa da dobro voziš naprej v življenju, a ne. Jaz tako pravim, da človek mora biti kot goba, ki vsrkava pozitivne izkušnje. Tisto, če ti kdo kaj slabega reče ali karkoli, v bistvu to moraš spustiti mimo, a ne. To pač odseva njegovo realnost, ne toliko tvoje, a ne, ampak pač on ima razloge, da tako vidi, misli ali karkoli. Ampak ti se ne rabiš s tem obremenjevati, ker vedno je treba vedeti, do kje je kdo drug in od kje naprej si ti, a ne. In dejansko absorbirati tiste stvari, ki vidiš, da ti pomagajo, da gre nekaj na boljše.

(PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

Meni se je življenje po duševni krizi obrnilo na boljše... In jaz bom tako rekla; ta kriza, ki se je meni zgodila, duševna, mi smo jo rabili, no v moji družini. Da smo se malo streznili, a ne. Ker se mi zdi, da smo prej komplicirali zaradi totalno nepomembnih stvari. Npr. šola; pomembno je, da greš vsak dan v šolo, pa tudi če imaš vnetje, ne vem kakšno, sečil ali ginekološko ali karkoli. Mislim, ker je šola tako pomembna. Ker je moja mama profesorica na srednji šoli in ker je šola tako pomembna. To so totalno blesavi principi. Ni to res. V bistvu takrat, ko te življenje res udari in se sprašuješ oz. je vprašanje, ne to ali boš ti odličen ali prav dober ali kaj boš v šoli, ampak ko je vprašanje to, ali bom lahko normalno živel, ali se bom lahko preživiljal, a bom sposoben zase poskrbeti? A mi bo glava kdaj normalno delala? A bom lahko kdaj brala knjigo in bom vedela, kaj sem prebrala? Ali bom imela kdaj toliko obstanka, da bom lahko en film do konca pogledala, da ne bom imela tako obupne potrebe po gibanju? Ane, v bistvu, življenje se čisto prevrednoti. In takih trenutkov, ko te tako sesuje in je telo tako vrženo iz tira, ko se sprašuješ, ali bom lahko normalno živel, takih trenutkov ne gre pozabiti. Ljudje smo zelo ambiciozna bitja, vse živo bi radi, včasih pa pozabimo, da smo lahko preprosto veseli, kadar smo zdravi in kadar lahko normalno delamo in normalno živimo. Tukaj potem niso v igri ambicije, hočem ful denarja, hočem ne vem kaj, mislim, čisto druge stvari postanejo pomembne. Postane pomembno to, da ko greš ven in je sončen dan, da ti to sonce čutiš. Da nimaš med svetom in med sabo vakuuma ali občutka praznine ali pa... Pa saj ljudje, ki damo nekaj takega čez, pa naj bo to depresivna epizoda, ali kaj drugega, mi vemo a ne, koliko je vredno to, da lahko stvari normalno doživiš. Pa kako so v bistvu lepe te stvari, no. Pa lahko gre čisto za...za karkoli, kar vidiš okrog sebe, no. Tako. Kar se tiče

duševne krize... v bistvu šele takrat, ko se je zgodila, se je meni življenje začelo počasi obračati na boljše, prej karkoli sem naredila, se ni dalo urediti, vedno smo v iste odnose padali, v obtoževanje, v kreganje in tako naprej. Ma bilo je zelo naporno. Bom rekla, da za ene stvari, sem imela zelo občutek, da so se tudi na meni lomile, no. Tako da ne vem, bilo je težko. Duševna kriza je pa povzročila to, da je moje telo tako padlo iz kontrole, da je bilo še težje, v bistvu me je duševna kriza še bolj v poden spravila, ampak od takrat, ko me je doletela, je začelo iti na boljše, ampak ne iz nule, kot je bilo prej, ampak iz minusa. Iz hudega minusa, a ne... In v bistvu meni se je življenje začelo počasi, počasi obračati na bolje, to pa zato, ker smo se jaz in vsi moji odločili, da si bomo pomagali, da bomo delali na tem, da pridem jaz ven iz tega, a ne. (ZADOVOLJSTVO (spremembe na boljše))

Ker najtežje je bilo pred krizo, ker nisi vedel, kaj se ti dogaja, ker se ti je vse skupaj nabiralo, ker dejansko nisi imel niti zdravil, da bi se zdravil. Takrat je bilo res hudo. Sama kriza je bila še hujša, a ne. Ampak to je tisto, kar malo časa traja, pa potem zazdraviš zadevo, potem pa sledi tisto dolgo obdobje, ko se moraš postavljati na noge. In jaz bom tako rekla; ta kriza, ki se je meni zgodila, duševna, mi smo jo rabili, no v moji družini. Da smo se malo streznili, a ne. Ker se mi zdi, da smo prej komplicirali zaradi totalno nepomembnih stvari. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

In v bistvu jaz mislim, da nihče okrog mene, pa kakorkoli je videl, kaj se je z mano dogajalo, ni vedel, pa ne more vedeti, kako je meni dejansko bilo. Skozi kaj sem jaz šla. Ampak kljub temu, da sem šla skozi marsikaj, meni ni danes za nič žal, a ne. (DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU)

.Ni bilo obremenjevanja s tem, kaj bodo pa sosedje rekli, ko sem imela jaz tako potrebo po tem, da sporočam, kaj se je z mano zgodilo. Noben mi ni težil, da ne smem ali pa, da bi se me sramoval. Nihče ni tudi delal iz mene bolnice, a ne. Pač dobila sem eno mero potrpežljivosti do mene tudi iz strani drugih, pa moji starši so hodili v skupino za starše, kjer so se učili, kako je treba spodbujati, opaziti in pohvaliti majhne korake. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

...sem normalno potem nadaljevala študij, da sem normalno v life-u vozila naprej. (DEJAVNOSTI...)

...otrok s katerim delam prostovoljno... (SOCIALNA MREŽA (prijatelj))

Ta otrok je v tistem času, predno se je meni psihoza spustila, meni rekel... v bistvu tako: takrat je bil še zelo majhen, je pa zelo intuitiven fant in v bistvu takrat je bila ena punca tudi tam pri njih na obisku in sta onadva tisti dan veliko skupaj risala, ker je znala ona zelo lepo risati. Tisti dan ni bil veliko z mano, ampak ko sem se jaz poslovila, je pritekel za mano in me objel in mi rekel: » Maja, lepo pot. Če bo pa grda, jo pa samo preženi. Kar preženi jo.«  
(KAKOVOST VEZI (podporna))

Pri meni, ne glede na to, kaj se mi je zgodilo, sem čisto normalno živela naprej. Še tisto leto, ko sem pavzirala na faksu, se mi je uspelo zaposliti in je bila ta zdravnica v zdravstvenem domu, ki je delala na medicini dela, toliko kul, da je potrdila, da sem sposobna in jaz sem dejansko šla normalno delat pripravništvo, čeprav me to delo ni veselilo, izčrpavalo me je... Imam srečo, ker sta bila moja starša oba univerzitetno izobražena in sta imela v redu službo. Prej sta oba delala, zdaj pa sta dve leti v penziji in imata tako visoke penzije, da pri tem, ko so se drugi bratje in sestra že zaposlili, lahko meni pomagata in me še vzdržujeta. Je pa res, da letos, ko sem absolventka, si položnice za zavarovanje, ker se mi je študij zavlekel še po 26. letu, plačujem sama na podlagi študentskega dela 2-3x na teden. To si plačujem, obleke si iz tega sama kupim, vse, kar rabim za sproti, razen hrane, vode in vseh običajnih stroškov, ki pa mi jih za enkrat še krijeta starša. Tako se vzdržujem kot vsi študentje, ki jih starši podpirajo pri študiju, no. (NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

...veliko prostovoljno delam...(DEJAVNOSTI)

Trenutno imam kar v redu vezi. Z nekaterimi ljudmi se redkeje vidim, z drugimi imamo pogostejše stike. Toliko glede prijateljev. Glede družine sem ves čas zelo povezana s svojimi starši in vsak dan srečujem tudi svojega fanta. Pa tudi druge brate in sestre vidim nekajkrat na teden. Veliko ljudi imam rada, ampak se zmenimo in slišimo takrat, ko utegnemo. Še več ljudi bi pa rada večkrat srečala, a nam to obveznosti in pomanjkanje prostega časa na obeh straneh ne dopuščajo pogosto. Nekaj opravljam tudi prostovoljnega dela in imam tozadevno tudi kar precej redne stike. Doživljam pa vse te odnose kot zelo vzajemne. Vse to mi veliko daje, kar zadeva osebne zadovoljstva. Nič mi ne manjka, če bi mi pa manjkalo, bi pa to poiskala, a ne. Kar se tiče vezi. Tudi kar se tiče fantov, po tej duševni krizi nisem imela težave dobiti fanta. Ker bolj, kot sem jaz delala na tem, da jaz dobro vozim s to zadevo, manj je kdo

drug videl problem v tej zadevi, da to je. In trudim se, da sem v remisiji. (VEČ/MANJ VEZI KOT PRED KRIZO...)

...veliko prostovoljno delam, da bi si nekako zagotovila možnost zaposlitve, da bi imela več možnosti, da dobim pripravništvo...(NAČIN PREŽIVLJANJA/ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA)

...da prostovoljno delam še vedno s tem otrokom v projektu učenje za življenje, še vedno sodelujem na forumih za samopomoč, skušam drugim malo svetovati, kdaj zaidem v klepetalnico in si kaj napišemo, čeprav tega zadnje čase res ne počnem, ker ni časa. (DEJAVNOSTI...)

Rada tečem; s tekom si pomagam, tudi skrb za kondicijo in tako naprej. (DEJAVNOSTI...)

Pomagam si tudi s terapevtskim pisanjem na nek način v bistvu že od 16. leta naprej. Kdaj vmes malo manj... s pisanjem samo sebe zdravila ali pa si pred programirala svoj izhod iz neke stiske, a ne. Pesmi pišem, malo dnevnik pišem (DEJAVNOSTI...)

Zmenimo se tudi za kak izlet s temi mojimi duševci tu kjer smo preko CSD-a v skupini za samopomoč. (DEJAVNOSTI...)

Malo se z nečakinjo ukvarjam tudi, ki je stara 2 leti in pol. (DEJAVNOSTI...)

Imamo kužko Taro, (DEJAVNOSTI...)

Pa s pisanjem diplome se ukvarjam. (DEJAVNOSTI...)

In fanta imam... (DEJAVNOSTI...)

Sem študentka za enkrat, želim pa si čim prej diplomirati in se zaposliti. (STATUS/ŽELJE GLEDE STATUSA)

...živim še vedno pri starših...Moje želje so predvsem to, da bi živela z ljudmi, ki jih imam rada. To so za enkrat moji starši. Kasneje če bo to partner, mogoče. Nikakor pa si ne želim živeti sama. Res, človek sem, ki dejansko, če grejo vsi od doma in da sem en dan sama, mi je težko. Po navadi takrat poiščem ljudi, grem na prostovoljno delo,... Mislim, preprosto rabim ljudi. Tak človek sem, da rabim ljudi. Imam že od majhnega to v krvi, če ne drugega, sem imela ob sebi brata dvojčka in ga imam še vedno, ki sedaj sicer živi s svojo punco v spodnjem

nadstropju, imata tam svoje stanovanje in če mama in oče za cel dan gresta, potem se zmenim z bratom in njegovo punco, da kako kavo skupaj spijemo, nekako jih že dobim, da koga vidim, no. Sem tudi kdaj rada sama, ampak v principu mi pomeni to, da imam druge ljudi okrog sebe. Kdaj rabim počitek, seveda, ampak zelo rada imam ljudi. Težko bi živela sama.

#### (STANOVANJE IN SOSTANOVALCI/ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN SOSTANOVALCEV)

V bistvu me ne obremenjuje, kako me vidijo drugi. Zelo sem samostojna v teh stališčih, ki jih sprejemam do sebe in do teh stvari imam, se mi zdi, da en tak zelo zdrav odnos, no. Zame to ni nič posebnega in nič takega, a ne. Ampak je to nekaj, kar mi je izziv in s čemer se moram jaz naučiti živeti in s čemer tudi nekako sem se kar naučila živeti. Zdaj, kako me vidijo drugi, to je v bistvu njihova stvar. Tako jaz pravim: problem bi lahko nastal, če bi šlo npr. za delodajalca, a ne. Zdaj o tem govoriti pri meni je problem, ker sem tako odkrita kot odprta knjiga, da povsod povem, nekako slej ko prej pride do tega, da prideš tudi na te debate, ker nekako me to področje tudi zanima. Jaz mislim, da več ali manj tudi tu na CSD-u, kjer bi rada dobila pripravništvo, že vsi vejo, a ne, da nekaj takega imam za sabo. Ampak se mi zdi, da saj če vejo ljudje, da dobro voziš kljub temu, potem s tem ni nič tako zelo narobe, a ne. Se mi pa zdi, da delodajalcu na konec koncev bom vsakemu, kjerkoli bom delala, slej ko prej povedala, a ne. Bomo padli na to debato ali kakorkoli. Ampak mogoče pa v začetku ne bi zdaj čist toliko govorila, da sem že sposobna se toliko obvladati, da ne bi takoj vse zblebetala, ker če te človek ne pozna, na tej podlagi lahko dobi malo napačno predstavo o tebi. Torej edino v tem primeru, kar zadeva delodajalca. Pa še to si včasih mislim, pišuka, a pa jaz hočem delati s človekom, ki ni toliko človeški, da ne zna na take stvari, kar se tiče zdravja in bolezni ali kakorkoli, gledati na človeka kot na človeka in da zna vedeti, da se to lahko vsakemu zgodi. Da je res bistvo v življenju to, da karkoli se ti zgodi, da znaš ti s tem voziti, da delaš na tem, da boš znal živeti, a ne, s temi stvarmi. Tako da mene to ne obremenjuje, kako me vidijo drugi. Zdaj, če kdo vidi to kot nekaj zelo spornega, se meni tak človek po svoje kar smili, a ne. Ker kaj ve, kdaj pa to lahko njega doleti ali njegovega otroka ali koga od njegovih bližnjih. In če on dejansko v situaciji, ko ga to kakorkoli doleti pa bodisi posredno ali neposredno, ne bo znal prevrednotiti stvari, pa na zadeve pogledati drugače in jih drugače sprejemati, a ne, bo ali trpel on sam ali pa njegovi bližnji. Ali pa vsi. In je čisto totalno za brez veze to trpljenje. Ker je to škoda no, škoda. To je to. (PRISOTNOST IN VPLIV STIGME)

## 9.5. Priloga 4: Ureditev izjav in oblikovanje ustreznih pojmov po kodah

**Tabela 1: DUŠEVNA KRIZA IN TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU** (Vse izjave tu vsebujejo skupnih nekaj pojmov: opis duševne krize in potek dogodkov v času, ko se je duševna kriza dogajala, kako vsak posameznik sam vidi to, kar se mu je zgodilo, kakšen pomen so imeli ti dogodki za posameznika, kateremu so se dogajali in zgodili, kakšne je bil nadaljnji potek dogodkov po krizi in kakšne težave še imajo danes ter kaj te za njih pomenijo, kaj so se naučili ob vseh teh krizah in dogodkih v njihovem življenju.)

<b>Vprašanci:</b>	<b>Duševna kriza in težave v duševnem zdravju ter pomen, ki ga vprašanci pripisujejo tem vsebinam in dogodkom:</b>
2. Angelca Kovač	<p>...sem jaz doma naredila eno napako, a ne, pa me mama tisti dan ni pustila, da bi šla v strelsko društvo in mi je dala to kazen, da ne bom šla. Pol sem pa jaz pobegnila od doma,... sem šla pa na vlak in sem se v Trbovljah ustavila... Isem prišla do ene ulice, pa da so me prijeli štirje moški. Nisem videla, kdo je to, ker je bila tema, zamaskirani so bili, pa tudi ne vem, kakšni so bili... Iin pol se ne spomnim več, na kar sem jaz obležala pred enim blokom, pred enim vrati... Iin da so me peljali v bolnico in vse to, naredili test pa to in so zagotavljali, da nisem bila nič pijana, nič drogirana,... Potem je bilo tisto leto mir, ampak jaz sem se še vedno sekirala, zakaj sem jaz takrat, ko se nisem spomnila, zakaj sem jaz pravzaprav pristala v bolnici...</p> <p>Sem pa šla prvič k psihiatru; to je bil doktor H., in ni rekel nič men' in mi je dal tri kapljice Haldola. In potem sem en peti razred zelo, zelo težko izdelala, ker sem imela te kapljice, a ne. Sem zapustila vso družbo, vse sovrstnike. Vse, ki sem jih imela najraje, sem zapustila, pa ne vem no...</p> <p>...mene so potem tam v šestem razredu, ko sem te Marelete požrla; te tablete,... vem, da sem šla potem še enkrat v bolnico Trbovlje, tam sem pa tri dni skupaj spala.</p> <p>Tri dni sem spala ko ubita, ne, ker sem pojedla celo škatlo Merelet tablet, ki so jih takrat dajali za otroke...No in potem sem bila 14 dni v splošni bolnici, na</p>

	<p>otročkem oddelku, potem so me pa dali na pedo-psihiatrično kliniko v Ljubljano zapret, na Vrazov trg 1. Tam sem dobila pa višjo dozo teh Marelet tablet in so se pač odločili, da nisem več sposobna normalno v šolo hodit, ko so mi neke teste delali, psihološke, in je ena dohtarca predlagala, da bi šla jaz v Zavod Planina. In takrat so me potem dali tja.</p> <p>Sama sem se umaknila, nisem hotela več ven it... Strah pred ljudmi sem imela... Jaz sem bolj sama prebolevala to krizo s tem, da sem se zaprla v sobo in sem bila sama.</p> <p>...noben ni razumel mojega duševnega zdravja, tako da sem si samo jaz pomagala s tem, da sem znorela, da so me hospitalizirali na Polje.</p>
3. Marjeta Kogoj	<p>... jaz sem dolgoletni bolnik, po moje, da sem se že rodila z boleznijo.... se pa spomnim, da sem v času najstništva pisala en dnevnik in se spomnim, da sem imela že takrat obdobja, recimo, da sem pisala pač dnevnik. Potem sem pa nehala in sem kar pol leta pustila in sem si mislila takrat, ko sem toliko k sebi prišla, da sem si mislila, pa kaj sploh to pišem, kaj bluzim in sem kot da padla v čist' eno drugo sfero in sem se tako dobro počutila in vse in ko sem spet čez pol leta prišla v depresijo, sem spet zapisovala tiste občutke notr', recimo, to je bilo pri 12-ih. In jaz sem notri že takrat pisala, da bi se ubila, pa te ljubosumne fore, pa take stvari, ki sploh niso bile realne in to sem si jaz zapisovala v en dnevnik in to sem ful skrivala, da ne bi ja kdo našel, a ne. In potem se spomnim, tako enkrat je pa mami, ko sem prišla domov, bila do mene, neki, kaj pa, Marjeta, ti pišeš.... Sem pa videla, da je dnevnik brala in mi je rekla kasneje, da ni mogla verjeti, da sem to jaz napisala... ful sem imela veliko tremo. To se mi je potem v srednji šoli tudi zgodilo tako, ko sem bežala iz razreda, da sem okrog padla potem v wc-ju in so me potem malo k sebi dajal'. Kot resnejšo krizo bi pa jaz omenila mogoče potem ravno v tem obdobju, ko sem rekla, da sem okrog padla... ko sem začela depresivna rat'vat, nisem v obdobju osmih mesecev skoraj nič spala, a ne. Ampak če bi jaz takrat že vedela, da je to bolezen, bi že takrat kaj ukrepala, ampak nisem in sem trpela in tisti primer, mislim, da bi bil že kar dost nujen za zdravit in pač sem trpela</p>



do svojega 21. leta, ko sem šla potem drugič k psihiatru. Prvič sem šla pa pri 16. letu, ker sem takrat padla okrog v wc-ju in je šlo tako po vrsti, da bomo vsi neki vprašani in mene je trema tako čisto paf naredila, da sem ven iz razreda letela in sem potem v wc-ju skup padla in sta me tam dve sošolki le prepričali, da sem šla k psihiatru. Takrat sem ene dva meseca ena zdravila jedla in sem bila nekaj časa bolje, moram pa reči, da sem se sama kot da zdravila in sem iskala nek vir, da se umirim in se sprostim. In to so bile prej ene cigarete, kasneje sem pa tudi prešaltala na travo, priznam, ki pa je mogoče res bilo v božjem načrtu, da ni to zame, ker je ravno takrat policija našla tiste moje, k' sem mela, zasaditve in da potem tist' je šlo mimo mene. Je pa res bila bolj resna tale stvar, ko sem bila prvič 8 mesecev brez spanja, to je pa že dost' resna stvar.

Ja zdaj to prvo krizo, v katero sem padla, je bilo mogoče čisto drugače, kot zdaj. To pa tudi zato, ker sem se, in sama in ožji sorodniki okrog mene, posvetovala o tej bolezni in smo vsi zelo zdaj že osveščeni. Prej je bilo pa to, lahko rečem, čisto drugače. Tudi sama sebe sem dojemala čisto drugače, nisem sploh vedela, da je to bolezen. Velikokrat sem se imela kot, da sem prekleta. Da se z mano take čudne stvari dogajajo, kot da sem prekleta, o tem sem se tudi včasih z mami pogovarjala, drugače pa je bilo različno. V eni od teh kriz je bilo tudi tako, ker z očetom sem imela jaz od domačih drugače največ problemov, je bilo pač tako, da oče to ni razumel kot bolezen in je bilo tudi tako, da ko sem bila recimo depresivna in je značilno takrat, da si bolj utrujen in vse, a ne, in takrat nisem mogla delat', on je pa pač mislil, da sem tolk' lena. In jaz sem pač dosti preležala eno obdobje, pol leta recimo, sem bila v postelji kot invalid. In on je takrat sploh čist' norel in se spomnim, da enkrat je tudi zaradi tega prišlo do tega, da mi je oče rekel, da sem totalni lenuh in naj si najdem že službo, jaz sem mogoče govorila, da ne morem, on pa je to čisto preslišal in ni razumel sploh in je rekel, da sem lena in takrat je prišlo do tega, da sem jest za enih pet dni, kako bi rekla, zgasnla od doma. In potem so me malo iskali. Zelo žalostno je tudi, da smo imeli zaradi tega, ker sem imela jaz včasih svoje izpade, da je pač oče kot oče, zato ker sem se jaz toliko

	<p>odgovarjala, pa tok se bunila, pa kozarce metala in norela, in me je hotel umiriti in mi je dal klofuto. Pa več klofut, kokr koli že pač, in je bila tudi policija že tukaj, to me je malo sram govorit', ampak je tudi do tega prišlo že.</p> <p>Ker jaz sem bila tudi taka, mogoče sem se mal' premal' družila in hodila ven. Sem se kar bolj zapirala vase. Bolj tako je to izgledalo pri meni.</p>
4. Luka Košir	<p>Meni je oče umrl, veš, in potem se mi je čisto obrnilo. In čist' sem, kako bi ti rekel...težko je bilo. Sem moral kar v bolnico it... Ja, zelo sem bil navezan. Hodila sva v gmajno po gobe, gobarila sva, potem ga je pa ena povozila. Tako je bilo to... Ja in ni bil toliko star še, samo ena ga je povozila na cesti. Je imel prometno nesrečo... Jokal sem veliko. Bil sem bolj depresiven... Pozneje pa sem enkrat izgubil službo. Jaz sem imel težko službo. Sem izbral napačen poklic. Kovinar sem bil. Šlosar sem bil. In vse sem delal, pometati sem moral, cevi sem žagal. Potem mi je pa rekel un zaposlovalec, ma tista služba je šla k vragu, potem sem šel pa drugam delat, sem službo menjal. Potem sem moral it pa delat v Mengeš, v INCE , takrat se je pa vse končalo, takrat sem pa zbolel, sem kar jokat začel. Vse mi je šlo na jok.... Ne, ni šlo in sem moral it kar v penzijo. Službe sem imel, ampak nisem našel prave. Jaz ne morem delati težka dela, naveličan sem težkih del. Nisem tako močen, sem bolj švoh.</p>
5. Marija Zupan	<p>Ja, najhujša izkušnja je bila, ko si mi starši povedali, da bom mogla it pač v Polje. In da bom morala začet zdravila jemat. To je bilo noro in zame najhujši udarec. Potem še zelo me je bolelo, ko sem prišla v Polje, kako so me sprejeli. Tista zdravnica je bila tako mal neprijazna do mene, ne.</p> <p>V to, kaj je bilo, se pa sploh nisem poglobljala.</p> <p>Jaz sem se že nekaj časa mal umaknila od ljudi, preden se je to zgodilo</p>
6. Mateja Pirnat	<p>Veliko stvari je bilo. Kratek čas je bila agresija prisotna doma. Takrat se je pravzaprav začelo. Dolgo časa sem notranje stiske prikrivala, nisem padala v depresije – vse je bilo mejno in počasi sem spregovorila. Bil je trenutek prometne nesreče v družini ter lažja poškodba, zame pa zlom. Nisem znala več</p>

kontrolirati stisk in tako padla v depro.

No, to je bila prva depresija, po tem, iz te depresije, je prišla manija in potem je šlo samo še dol, a ne. Tako.

V resnici pa je bil to moj umik pred ljudmi, saj je bila bolečina tako velika, da bi si lahko kaj naredila. Tudi navzven je nisem mogla skriti. Vse je bolelo in kričalo. V bolnici sem bila zelo asocialna in prestrašena.

Prišla sem domov in nato padla v manijo. Identificirala sem se s svojo psihiatrinjo v smislu tega, koliko so mi pomagali. Bila sem resnično v maniji. Vse je bilo krasno in lepo. Rekla sem si, če sem preživela te muke, bom vse preživela. Kot da bi vedela, da me čaka najhujša nočna mora v naslednjih hospitalizacijah. Tudi napačen pogled na sošolce, učitelje in na samo učenje sem imela. Ker sem slutila, da tako ne gre in da nekaj ne štima, sem poiskala pomoč zopet na KOMZ-u. ...če zdaj nazaj pogledam na manijo, si mislim, da sem bila koza - dobesedno. No in potem je bilo seveda tako, da sem se začela zavedati realnosti. Realnost je pomenilo jemati 9 mg Risperdal, po katerem sem padla v hudo psihozo in še hujše muke. Ne da se opisati tega sveta, ki ni iz tega sveta.

Ja. Taka, kar je bila največja napaka, sem odšla na maturantski izlet. Nisem se mogla niti sprostiti, popolnoma nič. Misli znotraj so se mešale z glasovi, takrat sem še verjela v telepatijo, vendar me je to zmedlo. Realnost se je mešala z lažnimi občutki. Če bi kakemu sošolcu povedala, kako grozno sem se mučila, bi se verjetno samo zasmel. Itak sem bila smešna. Kot Odpadnik ali nekdo, ki je nevaren – kakšna bedarija. Sploh me niso videli, verjetno tudi niso znali ali jih je bilo strah. Morda bi se takrat lahko kdo pojavil, ki bi me samo objel in pomiril, moje telo je bilo v taki bolečini, da sem komaj dihala. Hrbet je pekel, srce je bolelo, vse mišice otopele....

Ko sem navzven izpadla »čudno«, je bilo to za mojo notranjost pogubno in padla sem še v hujšo psihozo. Spet so me odpeljali na KOMZ. Tam sem dobila hud napad - ne bom razlagala, kaj sem v tistem napadu delala. Nato so

me odpeljali v Polje.

Najhujše vsega tega je bilo, da sem se navezala na psihiatrinjo in podzavestno identificirala. Ta identifikacija s psihiatrinjo mi je zelo škodila. Naučila sem se, da se z nobenim človekom ne morem identificirati, ne v tem smislu, da jaz nisem več jaz. Toda vsak mladostnik se s kom identificira in nekateri gredo skozi to zelo uspešno, nekaterim – meni pa je to zelo škodilo. To je bilo moje obdobje iskanja identitete in po tej strani je bilo to razumljivo. Že zelo kmalu sem se pričela obnašati – jaz sem jaz in ti si ti. Ne moreva živeti v soodvisnem odnosu. Čeprav danes vidim, da smo vsi odvisni eden od drugega. To je bilo le obdobje, ko sem obupno potrebovala pomoč in je nisem prejela v zdravi meri. Sploh od sotrpinov na KOMZ-u. Njihove besede namenjene meni sem dolgo podoživljala, na meni so bile obešene kot nek umazan nakit. No, to je bila prva izkušnja, kjer sem videla, kako lahko odvisnost od odnosov, se pravi od psihiatrinje/psihiatra, pogubno vpliva na življenje pacienta.

V naši družini smo vsi živeli v zelo soodvisnem odnosu. Boga nismo poznali in bilo je veliko bolečih scen.

Moja bolezen se je v vseh pogledih pričela z različnimi identifikacijami do drugih. Najprej so bili to profesorji, nato športni učitelji, vmes sem se zaljubila, nato v danem realnem uvidu same sebe od vseh zmešanih vplivov umaknila. Zaradi te energetske subtilnosti sem padala v druge svetove, v bistvu nisem znala postavljati mej. Verbalno, psihično in fizično. To me je pripeljalo do psihoze. Veliko stvari sem inducirala od drugih, med drugim tudi psihozo in svet od T. Potrebovala sem zdravila - nujno, da se je ta meja postavila. Zdi se mi, da so mi zdravila naredila veliko škode in veliko dobrega.

Moje telo pade pod tak stres, ko se prične obtoževanje, da tega ne zmorem več...Še danes se velikokrat znotraj vsa tresem, ko pred mano sedi sestra...

Nekaterih stvari ne bom nikoli razumela.

To je močna empatija, ki mi vsak dan povzroča bolečine. Menim, da imam bolezen - psihozo, imam tudi bolezen - negativno plat empatije, preveliko

čutenje celega sveta, se pravi žalost oz. klinična depresija. To stisko celega sveta čutim že od malega. Veliko žalost ob pogledu na trpeče v družbi. Včasih še sama ne vem, kdo je zlezel vame – obup, vem. V resnici sem se naučila, da tudi, če toliko čutiš svet in ljudi, to ni nič slabega. Naučila sem se sprejeti svojo bolezen in sprejela, da lahko verbalno postaviš mejo, toda energijsko ne. Telo zaštekala. Fajn mi je bilo, da sem lahko rekla, da je to bolezen. To je prva stvar. Jaz sem drugačna od drugih, tako kot so vsi drugačni od drugih, ampak ok. je, da lahko to opredelim in razložim. Ter da vem, da zato potrebujem support. S to samokritičnostjo sem sploh začela postavljati osnovne verbalne meje. S strokovnimi izrazi se identificiram od bolezni oziroma razložim in sprejemam samo sebe tako, da tudi drugi pozitivno sprejmejo mene in moje težave.

Ker nimam obrambnih mehanizmov oziroma ne znam postavljati mej, razen verbalno, pa še to zelo težko,...

Moram se gibati. Že od malega stisko premagujem z gibanjem. Bila sem zelo uspešna in tudi prvakinja v mnogih športnih panogah.

Bi rekla, da mi ljudje dajo svoje feelinge. Vzamem jih, ko sem v stiski. Se jih naučim uporabljati v sebi. Mnogo stvari se tako od ljudi naučim. Kot da bi imela za vsako stisko nekoga, ki me spomni, kdaj in kako ukrepati.

To pomeni, da to sposobnost empatije obrneš sebi v prid. Ja, saj moram, drugače me hitro prizadene.

Dobre lastnosti, kot si ti rekla v zvezi s tistim fantom, mi včasih uspe ponotranjiti. Je pa res, da, če te kdo ogroža ali te hoče prizadeti, je res lažje, da se mu približaš in ponotranjiš tiste njegove dobre lastnosti, da se lažje distanciraš.

Ja, to sem imela ves čas težave. Recimo, midve s sošolko sva delali seminarsko in je bilo vse v redu, dokler ni bila predstavitev. Njo je pričela boleti glava, mene pa prav tako. Seminar je bil porazen.

Razvila sem močan čut za razumevanje ljudi, ki trpijo za psihozo. Včasih ob

	<p>nekaterih agresivnih ljudi, ki trpijo za psihozo še pride močan strah, kar je posledica vsega, vendar na splošno sprejemam te ljudi. Razvila sem že kar preveliko mero odgovornosti in ostajam realna. Zmorem kolikor zmorem. Na ljudi gledam drugače, v moji bližini so tisti, ki smo si v resnici zelo blizu. Zaradi bolezni imam zrel odnos do sebe, vem, kdaj se umaknit, vem, kako odreagirati, da ne bo večje škode, včasih predvidim situacijo in se zaščitim. Ostala je močna občutljivost, ki pa mi pri oskrbi bolnikov in invalidov pride zelo prav. Med takimi ljudmi sem iskrena, razvila sem močno empatijo, tako za mlajše kot za starejše. Opažam in čutim, da me imajo zelo radi. Ko smo skupaj, se veliko smejimo. Prav tako primem telefon in pokličem tiste, za katere vem, da so v hudi stiski, ni mi težko se usesti v avto in iti pomagat – se pogovoriti, kaj narediti...Skrb je postala prioritete. Kot že od malega.</p> <p>Razvila sem zdravo distanco, ki jo večkrat potrebujem, tudi med domačimi. To se mi zdi ključnega pomena, ko sem v slabi koži – da imam prostor, kamor se umaknem. Moj odnos do zdravil je tak, da jih redno jemljem.</p>
7. Jože Pregelj	<p>Aja, no, ti bom pa tole najhujšo povedal, ki se mi je zgodila. Recimo, meni je zdravnik naročil, ko sem bil v bolnici, ko sem bil odpuščen, to pa to pa to redno, tako pa tako pa tako 1x/mesec na kontrolo, toliko pa toliko kri pregledati, da si na kontroli in jaz potem, nekaj časa je šlo super, vse to uživam, normalno živim en mesec, dva, tri, štiri, pet, šest, sedem, pol pa nič, potem pa, zdajle pa tega ne bom, dvakrat spustil zdravila ven, nisem šel na kontrolo, poletje je bilo, vroče je bilo, fajn je bilo, nič mi ni manjkalo, čutil nisem nobene potrebe po nobenem leku, ne. Sedmi mesec sem že začel bluziti, a razumeš, ponočevati, pozno domov hoditi, manj spati, spanca je začelo primanjkovati, rabil sem od začetka 6 ur spanja, potem 5 ur, 4, 3, 2, 1, potem se je pa začelo, prva noč brez spanja, druga noč brez spanja, itd, itd. in je prišlo tako, da, recimo, jaz sem imel tako navado, da sem imel svoj ritual, pač eni imajo službo 8 ur, potem doma, itd., jaz pa sem imel svoje dolžnosti, malo doma na kmetiji pomagal mami, a ne pri opravih, potem psa, da sem ga nahranil, vodil okrog, zrihtal vse to, kar je bilo treba še narediti, to je šlo nekaj časa še. Potem pa nič več, potem pa ne psa, ne k sosedu, ne s kolegi,... Zaprl</p>

	<p>sem se vase in dobesedno v hišo, v sobo. Najprej sem šel samo še k enemu sosеду, potem še k tistemu ne več. Najprej sem bil v treh sobah doma; v kuhinji, mamini sobi in svoji sobi. Potem v mamini sobi nič več. Potem čez čas še v kuhinji nič več, tako da sem samo obležal v postelji. Obležal in nič vstal, nič jedel, nič pil, nič...</p> <p>Ja, to je bila ta epizoda depresije, ja. Totalno. In sem obležal, nič jedel. Dva meseca, punca. Poslušaj, dva meseca, zjutraj vstanem, grem v kuhinjo, se usedem na kišto, kjer ima mama drva notri, in sedim, sedim, sedim,... od zjutraj, ko sem vstal ob 09:00 pa do 21:00 zvečer. To se je držalo dva meseca.</p> <p>Nič, nič. Če je pa kdo prišel, sem se pa bal, strah sem imel pred ljudmi, tako da me ni smel noben videti, a razumeš, sem šel pa samo hitro v sobo ck-ck. Ko je pa šel, sem pa spet prišel in se usedel na isto mesto, 24 ur na dan sem bil tam, bi lahko rekel. Po enem mesecu in pol mi je pa dojadilo. Potem pa mama kavo skuha, primem kozarec in sem si ga zbil na ustnici, na obrazu. Se mi še zdaj pozna. Potem grem pa v svojo sobo, malo kri obrišem. In ko sem odprl vrata svoje sobe in pogledal na posteljo, je moj sosed ležal na moji postelji. Tako sem videl, punca ...</p> <p>Tako sem videl...ja, to pa ne vem, a je bilo res ali ne. Bajе da ne. Pa ravno tako sem ga videl, kot zdajle tebe. Nisem se ga upal prijeti. Potem pa gledam, vse, njegova srajca, pa vse. Potem pa en čas gledam, potem pa počī, in kot da bi ga pod posteljo en ustrelil čez hrbet, kot da mu je metek prišel skozi telo. To sem videl. Jaz pa samo vrata zaprem, grem v kuhinjo, nič rekel mami, samo k svaku sem šel, je bil slučajno ravno doma. Sem se v avto v sedel in mu rekel, daj me pelji v Polje in sem šel sem.</p> <p>Ma pa to je bilo dogajanja 3 mesece skupaj takega.</p> <p>Pa zdaj sem imel že tri epizode, ko sem moral it sem v Polje, ker pride do krize zaradi izčrpanosti od dela na kmetiji in še od psihičnega zraven, ker te maltretira in take govori. To ne morem mislit, to ni zame.</p>
8. Anže	Ja, prva duševna kriza je nastopila, ko sem bil star pet let. Ko sta se v bistvu

Jereb	<p>starša ločila. To je bilo zelo stresno in se spomnim, da sem jokal. Pa sem se potem preselil na podeželje iz mesta. To je bila ena taka prelomnica...Potem je bilo recimo to, da sem zapadel v gimnaziji v napačno družbo, se pravi, da sem vdihaval neostik, pa snifal, pač se zadeval s tem. Pa da sem kadil travo. Da sem pač pil alkoholne pijače. In sem jemal steroide. Tako pač... Ja, pač...zdaj po teoriji o bipolarni motnji je tako, da se že v otroštvu to kaže. Kazalo se je že tako, da sem sredi dneva sedel v sobi in bral knjige. To ni normalno.... Jaz sem pri dvajsetih letih pač bil hospitaliziran v Polju... Privzdignjenega razpoloženja sem bil...Prvič sem se srečal s psihiatrijo leta 2001 avgusta, ko me je psihiatrinja napotila v Psihiatrično kliniko Ljubljana. Tam so mi obljubili, da me bodo zadržali na opazovanju. Ker sem bil v privzdignjenem stanju, so mi predpisali najprej Zyprexo oz. olanzapin. Zaradi mojega nepoznavanja psihiatrije kot medicinske vede nikakor nisem mogel vzpostaviti terapevtskega odnosa z medicinskim osebjem... Kot sem zvedel od neke upokojene farmacevtke, krije zavarovalnica 45 dni zdravljenja, in toliko časa sem tudi ostal. Torej doktor me je po tem obdobju brez slabe vesti odpustil in me prepustil v roke staršem (imel sem nenormalno visoko dozo antipsihotikov). Doma je bilo nevzdržno. Ambulantna psihiatrinja mi je predpisala antidepresiv. Bila je le ena strokovno vprašljiva odločitev (Prozac). Prišel sem do točke, ko mi ni bilo več do življenja, zato sem se odločil, da bom na novega leta dan v 2002 končal svoje življenje. K sreči so me rešili v brežiški bolnici. Seveda so me odpeljali v PK (v nadaljevanju Psihiatrična klinika), kjer so mi ukinili vsa zdravila. Tudi tistemu, ki ne pozna dobro psihiatrije, se lahko ob tem zazdi, da je nekaj narobe s tem. Nato so mi jih spet uvedli.</p> <p>To je bilo v času krize, ravno preden sem šel domov in potem v bolnico. Takrat se je ful dogajalo. Meni se je začel svet odpirati. Potem sem šel pa domov in poslušal programe za osebnostno rast, potem pa mi je mama pospravila omaro, našla te zadeve in je znorela, šla po fotra, ta se je hotel ruvati z mano in je poklical policijo. Prišla je policija, jaz sem si jajca pekel, so rekli, mi nič ne moremo, peljite ga v bolnico. Že tu bi jaz lahko tožil policijo,</p>
-------	--



	<p>če bi hotel, ker oni ne morejo dati medicinskega mnenja. Oni bi morali poklicati rešilca, ki bi potem odločal. Se pravi, postopek je bil čisto napačen potem.</p>
<p>9. Urška Žagar</p>	<p>Torej moja prva duševna kriza se je dogajala nekje pri 16 letih. Takrat je potekala v obliki depresivne epizode. Potem pozneje, malo bolj resna kriza pa je bila pri 21. letih. Ker jaz pri tistih 16 letih, ko sem prišla do pedopsihiatrinje, ki mi je dala tudi prva zdravila, pa to v precej nizkih odmerkih, predpisala pa mi je antipsihotike, saj moja depresija ni potekala v smislu, da ne bi mogla iz postelje vstati in bi bila tudi fizično čisto boga. Po navadi je potekala tako, da sem imela mešano sliko, da sem bila v telesu ful aktivna, počutila sem se pa čisto zdownano. Takrat sem dobila antipsihotik, ki je bil takrat najbrž v funkciji stabilizacije razpoloženja. In tudi je nekako deloval, čeprav potem so me kako leto mučili grozni občutki praznine; najbrž tudi zaradi tega zdravila. No pozneje se je pa zadeva uredila in sem ob tej minimalni, lahko bi rekli otroški dozi zdravil, nekako prišla na zeleno vejo, da sem se začela počutiti kot prej, ko sem bila zdrava. Pozneje pa je prišlo do tega, da sem bila v bistvu bolj privzdignjenega razpoloženja in kaki dve leti sem bila že brez zdravil, tam nekje od 18. do 20. leta. Pri 21. letih in v vsem tem času sem bila pa bolj ko ne privzdignjena, potem pa je prišlo do neke krize v vseh teh pomembnih odnosih, bi rekla kot neka kriza v odraščanju, prišlo je do nekega čustvenega osamosvajanja od staršev in tako, veliko stvari sem videla narobe, zelo sem bila kritična in odnose sem zelo analizirala. In veliko stvari se je takrat dogajalo, prišlo je do razhajanja z mojim takrat prvim bolj resnim fantom, pa do tega, da sem imela jaz z drugimi bolj konflikte in tudi leto pred tem sem ogromno infekcijsko zbolevala in je trpela šola ravno v času maturitetnega tečaja. Potem pa so že nastopili po fazi privzdignjenega razpoloženja neki prodromi psihoze, ko je bila glava enkrat polna misli, drugi moment pa sem ostala čisto brez energije. In pol leta za tem, po tistem, ko sem se še s fantom razšla in ko je že itak bilo vse najbolj v podnu, kot je lahko bilo, glede na to, kako sem sama takrat videla zadeve, da sem imela občutek, da več nisem imela česaj izgubiti, in sem se prepustila. Nehala sem se boriti s temi</p>

svojimi neravnovesji v razpoloženju. In takrat po pol leta tistih nihanj se mi je pri 21. letih nekje v marcu, aprilu 2006 sprostila epizoda psihoze. Prej nekaj dni nisem nič spala, potem pa vsi tisti scenariji, od preganjalnih blodenj in še drugih. Vse živo je šlo skozi moje misli takrat. In tega, kar se je dogajalo, se dejansko ni dalo nadzorovati, dokler niso to opazili tudi v moji okolici, da z mano nekaj ni o.k., ne in to se je zgodilo, ko sem mamu prosila, naj se skrije v omaro, sama pa sem se skrila za kavč, ker sem skozi okno videla človeka, ki je šel sosedu popravljat napeljavo, sama pa sem verjela, da bo prišel k nam in da bo hotel meni kaj narediti in bo poškodoval še ljudi, ki jih imam rada. Ne vem, od kje sem imela take grozne občutke krivde. Bila je ena taka nesmiselna stvar. No in takrat je mama šla dol, se s tem moškim pogovorila in ugotovila, da gre sosedu popravljati napeljavo, da ni nič, da ni povezan z nami. Potem pa je poklicala mojo osebno zdravnico in povedala, da z mano nekaj ni v redu in ona je potem prišla na dom k nam... In tako sem šla na Zaloško, tam sem bila samo ambulantno, čeprav sem bila v epizodi psihoze in me je psihiatrinja želela zadržati v bolnici, ampak sta starša rekla, da želita, da grem z njima domov. In potem je ona rekla, če bo doma nekdo 24 ur stalno z mano, o.k., potem lahko. In potem sem šla jaz domov, po enem tednu sem se pa morala priti pokazati in kljub temu, da dejansko se mi je vmes še marsikaj dogajalo, je ona ocenila po jemanju Risperdala 2x 2mg oz. v raztopini 2x2ml na dan, da zadeva pri meni poteka v pravo smer, da se umirja in dejansko nekje 14 dni po tistem, ko sem jaz začela zdravila jemati, sem prav čutila, kako so se stvari počasi v meni umirile in prav čutila sem, spominjam se tisto popoldne, ko sem videla, da so se vse tiste blodnje in dogajanje v meni umaknili. Eno mero kritičnost do tega, da se nekaj čudnega z mano dogaja in da je najbrž problem v zdravju, sem imela že skozi od takrat, ko sem dobila zdravila, ampak skozi sem bila negotova, glede na to, da je bil moj osnovni občutek, da se bo meni nekaj groznega zgodilo, sem tudi v to podvomila, če je prav, da jemljem zdravila in ali bo kaj narobe, če jih bom jemala. Dejansko nikoli nisem vedela, kaj je prav in kaj bo pogubno zame. No tako sem takrat stvari doživljala. Kot en tak triler je bil. No, to je bila ena taka večjih duševnih kriz, pozneje pa je sledila blažja depresija, kot posledica zazdravljene psihoze. In kaka dva

meseca po tem, ko več ni bilo blodenj, so se začela pri meni grozna nihanja. Ta nihanja razpoloženja pa so potekala od minusa pa do normale in nikdar v plus, tako da sem bila kar zelo utrujena in zelo iztrošena že itak od prekipevanja telesne energije že prej, sploh pa potem, ko dejansko ni šlo toliko v plus, da bi se nafilala z energijo, ampak samo do normale in spet dol. To je bilo pa res težko in takrat dejansko sem rabila ful, ful, ful podpore od zunaj, da sem tisti čas nekako preživela. Pa da smo to uredili. Urejali smo pa te zadeve z zdravili, antipsihotiki, ki so v funkciji preprečevanja psihoze in v funkciji stabilizacije razpoloženja tudi. Šele mnogo, mnogo pozneje pa sem na predlog moje klinične psihologinje, ki sem jo obiskovala zaradi določenih tem, ki sem jih morala predebatirati, in sicer sem tja v Polje k njej hodila ambulantno, to pomeni prideš-greš sistem, uvedla stabilizator razpoloženja Tegratol, ki mi je potem tudi omogočil trajno remisijo, kar pomeni, da sem brez znakov bolezni in da se ne spreminja zadeva pri meni. Jaz sem po pogovoru s to mojo psihologinjo predlagala uvedbo stabilizatorja razpoloženja mojemu psihiatru. Morda bolj v teh prehodnih letnih časih, ko se vreme zelo spreminja, november, oktober, april, januar, včasih junij, to so tisti kritični meseci, ko pa dejansko nas vse, ki imamo kakšno težavo v duševnem zdravju, lahko malce omaje in takrat mogoče me je za par dni malo zdeprimiralo, pa sem malo več jokala in mi je bilo hudo brez konkretnega razloga, ampak s tem zdaj že fino znam, ni bilo pa tisto res depresivna epizoda v pravem pomenu te besede, ali da bi me zelo vrglo iz tira, tako da dejansko jaz več ali manj sem zelo v remisiji. Je pa tako, da kadar mi je bilo hudo, če je prišlo do sprememb in je bilo to v teh mesecih, ali da mi glava ni delala v tem smislu, da sem se težko zbrala in težko učila, to je bilo zelo kratek čas, mogoče en teden, deset dni v letu, ampak če je bilo ravno med izpitnim obdobjem, je meni šola takrat trpela, a ne. Če sem čutila, da mi je hudo, se nisem mogla tisti čas učiti, ker jaz nisem bila o.k., a ne. Jaz se lahko učim, ko sem o.k., a ne. Tako da to. No, to je to.

... preden se je to meni vse skupaj dogajalo, sem imela ogromno težav sama s sabo in sem se kar malo socialno izolirala. To pomeni, da se nisem veliko družila s prijatelji. Določenih stikov, ki sem jih imela od prej, nisem več

ohranjala. Tudi sem čutila, ko sem govorila z drugimi, kako težko držim rdečo nit pogovora in da skačem iz teme na temo ter da mi nihče ni sposoben slediti, poslušati, dohajati. In tudi sem imela občutek, da sem ljudem zelo, zelo, zelo nadležna. Sploh na faksu sem imela občutek, da mene ljudje tam pač ne marajo v razredu in mislim, da niti ni tako lažen občutek, ker sem res zelo prekipevala od asociacij in sem ves čas kaj spraševala profesorje in morila. Pa ne bom rekla, da sem danes kaj zelo drugačna. Še vedno me veliko stvari zanima. Še vedno vprašam, če mi kaj ni jasno in tako, ampak takrat je bilo to še v veliko bolj spotencirani obliki. Tako da v razredu ne, drugih prijateljev pa tisti čas tudi nisem srečevala. Jaz sem imela tako veliko problemov sama s sabo in z občutkom, da moram rešiti in razrešiti te odnose doma, da sem se dejansko umaknila, no.

Tudi spala sem slabo. Res sem bila polna problemov.

Takrat, ko sem bila najbolj v podnu, so bili tisti prodromi psihoze, ki so se dogajali, še preden se je psihoza začela dogajati, in je prišlo tisto najhujše, ko me je sesulo, ko se mi je kemija sesula in potem sem dejansko prišla do enih oblik pomoči, a ne, je bilo tako, da se spomnim tudi dnevnika, kj sem ga veliko pisala, a ne, ker dosti pišem tudi, pa si tudi s pisanjem pomagam, a ne, sem tako pisala, ker sem se res slabo počutila, torej sem napisala, ker sem pisala, kot da Bogu pišem, kot neka molitev. In sem napisala Please save me! Ohrani me, ker sem imela včasih občutek, da me bo konec. Tako mi je nihalo vse skupaj. In sploh v tistem času, ko mi je bilo najtežje, sem se veliko obračala na Boga. Lahko rečem, da sem imela veliko srečo v življenju, da sem se izognila po eni strani hospitalizaciji, ki je sploh nisem v življenju doživela. Pa da sem dejansko imela ogromno ljudi, po eni strani v družini in izven družine, ki so mi bili pripravljeni stati ob strani. Bom rekla, da sem preprosto ob pravem času na prave ljudi naletela, a kljub temu ni bilo lahko. V bistvu sem v tistem prvem času tudi jaz morala poiskati prave ljudi. Eno je to, da sem imela družino za sabo in da sem se izognila hospitalizaciji, drugo pa je, ko sem potem iskala odgovore, kaj je tisto, kar se meni dogaja in sem želela imeti svojo skupino. Ma jaz sem šla od tega, da sem obiskala Andreja Perka,

Rugljevega učenca, da bi se skoraj zdravljenim alkoholikom pridružila, pa samo zato, da bi imela skupino, da bi bila aktivna in da bi se vrnila v življenje, po tisti depresivni epizodi, ki je sledila psihozi, do tega, da sem dejansko jaz dajala tudi pobude, da smo se s temi bipolarci tudi kaj srečevali, da sem dejansko od njih dobila podporo, a ne.

Sem pa potem postopoma dobila vse odgovore, ki sem jih rabila v povezavi z mojim zdravljenjem in v povezavi s psiho-edukacijo... Ves ta trud, ko sem iskala odgovore o tem, kaj se dogaja in si skupaj z drugimi oblikovala nek svoj sistem opore, vse to se je obrestovalo. Se je pa potem pojavil nek drug problem. Problem je nastal v tem smislu, da sem jaz dejansko nase gledala kot na bipolarcko. Čeprav bi se danes kar bolj strinjala s tem, da gre pri meni za shizo-afektivno motnjo, kjer je izraz afektivna povezan z bipolarnimi nihanjem razpoloženja, depresija, manija torej. Izraz shizo pa pomeni, da si dal čez morda tudi kakšno od oblik psihotične epizode. Večino ostalega časa pa si lepo v remisiji in brez znakov nekih motenj.

Seveda pa je tako, da če imaš na vidiku depresivno epizodo ali katerokoli drugo tako epizodo, kjer so malo nihanja in imaš kar nekaj težav sam s seboj, takrat se dejansko socialno izoliraš in meni se je to zgodilo vsaj 2x v življenju. Prvič pri 16-ih letih in drugič pri 21-ih letih. Pred obema večjima krizama. Da si ostal malo sam. Pa tudi, če imaš še ne vem koliko prijateljev, pridejo trenutki, ko bi rabil imeti koga ob sebi, pa ostaneš sam, a ne. Jaz včasih pravim, da takrat sem samo jaz pa Bog, un tam gor. Dva, ki dejansko veva, kaj se mi dogaja, a ne.

Ker najtežje je bilo pred krizo, ker nisi vedel, kaj se ti dogaja, ker se ti je vse skupaj nabiralo, ker dejansko nisi imel niti zdravil, da bi se zdravil. Takrat je bilo res hudo. Sama kriza je bila še hujša, a ne. Ampak to je tisto, kar malo časa traja, pa potem zazdraviš zadevo, potem pa sledi tisto dolgo obdobje, ko se moraš postavljati na noge. In jaz bom tako rekla; ta kriza, ki se je meni zgodila, duševna, mi smo jo rabili, no v moji družini. Da smo se malo streznili, a ne. Ker se mi zdi, da smo prej komplicirali zaradi totalno nepomembnih

	<p>stvari.</p> <p>In v bistvu jaz mislim, da nihče okrog mene, pa kakorkoli je videl, kaj se je z mano dogajalo, ni vedel, pa ne more vedeti, kako je meni dejansko bilo. Skozi kaj sem jaz šla. Ampak kljub temu, da sem šla skozi marsikaj, meni ni danes za nič žal, a ne.</p>
--	---

**Tabela 2: SOCIALNA MREŽA V ČASU KRIZE; kdo je bil v času krize za njih pomemben ali zgolj prisoten?** (Pojme tukaj predstavljajo kategorije: sorodnik/ca, partner/ka, prijatelj/ica, znanec/ka (formalna sk.), znanec/ka (neformalna sk.).)

<b>Vprašanci :</b>	<b>Sorodnik/ca :</b>	<b>Partner/ka :</b>	<b>Prijatelj/ica :</b>	<b>Znanec/ka (formalna sk.):</b>	<b>Znanec/ka (neformalna sk.):</b>
2. Angelca Kovač	<p>...starša (mama in oče)...</p> <p>...starejša sestra...</p> <p>...srednja sestra...</p>			<p>...psihiatru, al' psihologu, al' k pedagoginji, ali k diplomirani socialni delavki</p>	
3. Marjeta Kogoj	<p>...očetom...</p> <p>..brat...</p>	... fantje...	...neko prijateljico iz srednje šole...		

	...mama...				
4. Luka Košir	...stric...  ... sestra...  ... mama...		...M.  ...prijateljico iz Dobove  ...prijatelja P. v bolnici		...še eno kolegico v bolnici...  ... eni K...
5. Marija Zupan	Starši...  Brat...  Teta...		Prijatelji...  ...ena kolegica, ki sem jo spoznala v Polju.	Osebno zdravnico sem imela dr. Ažmanovo	
6. Mateja Pirnat	Sestra...  Oče...  Mama...		...s. K.  ...Z. ....  T.  M.	...psihiatrinjo ...  ... večina terapevtov  psihologinja A  bioenergetičark a A	Sošolci  H. (pacientka v bolnici)...  ... sotrpinov na KOMZ-u...

			Na fakulteti sem imela določene prijatelje,...		...verouk (ljudje tam)  ...ljudi...  ...študentko S., ki je zdaj zaposlena pri mami  Veliko ljudi...
7. Jože Pregelj	...sestre pa od svaka  Oče...  ...mama...	Moja punca...	...prijatelji...  ...prijateljica  ...	Več terapevtov in terapevtk...  ..osebna zdravnica tu (v Polju), moja psihiatrinja...	
8. Anže Jereb	Mama...  ..pol sestro...		... prijatelja B.  ...enim, ki sem ga spoznal...	... večino psihiatrov...  ... dr. Petra Preglja...	Vsak človek, ki sem ga srečal na svoji poti..  ...en milijonar VIDEO CENTER d.o.o.



	...oče... ...očim...			Tatjana Dragović...	M. P
9. Urška Žagar	...mama...  ...moj oče...  ... cela družina...  ...naš M. (moj dvojček)...  Moja sestra...  ... brata Mi...  Punca starejšega		...pes Žak,...  ...en moj profesor  ... dva prijatelja...  ...otrok, s katerim delam prostovoljno ...	... moja osebno zdravnico dr. Miro Ažman...  ...dr. Rejcem, psihiatrom za študente...	...moja soseda D...  ...DAM-u: <a href="http://www.nebojse.si..">www.nebojse.si..</a> ..

	brata Mi...				
	...punca mojega mlajšega brata, mojega brata dvojčka M.				

**Tabela 3: KAKOVOST VEZI V ČASU KRIZE (podporne/konfliktne/odsotnost oz. opuščanje podpore)** (Pojme tukaj predstavljajo kategorije: podporne vezi, konfliktne vezi , odsotnost oz. opuščanje podpore.)

<b>Vprašanec:</b>	<b>Podporne vezi:</b>	<b>Konfliktne vezi:</b>	<b>Odsotnost oz. opuščanje podpore:</b>
2. Angelca Kovač	... na E4 dela N., to je bila medicinska sestra, ki mi je bila kot sestra. Pomagala mi je s pogovorom.  Meni je stal ob strani samo oče, ki se je dve leti matral za mojo invalidnino, da sem jo dobila. Dve leti je po	...starejša sestra je rekla, da se samo delam,...  ... srednja sestra je tudi rekla, da se samo delam  Ja, jaz vem, da sem bila velikokrat po psihiatrijah zaradi mame moje. Ker ni	Starša... Sta bila pa zelo kritična in zelo jih je bilo strah...Starši me tudi niso znali podpreti, ker ni bil noben usposobljen za to.

	sodišču hodil.	<p>hotela razumet'...pa ona znori, pa midva z očitom sva skupi, nas nadere, par dni ne govori z njim in ona je bila pri meni čisto vsako hospitalizacijo pred letom 2000, razen dveh, je bila kriva, da sem šla noter na psihiatrijo... ona je kriva, razburila me je.</p> <p>Mene je tudi to obremenjevalo, ker sem morala ves čas ali k psihiatru, al' psihologu, al' k pedagoginji, ali k diplomirani socialni delavki, sam res sem morala vse povsod hodit, men' je bilo to preveč tega. Ko sem šla nazadnje k psihologinji test delat, ga sploh nisem mogla do konca naredit'.</p>	
3. Marjeta Kogoj	Drugače lahko pa vsekakor rečem in visoko na prvem	...z očetom sem imela jaz od domačih drugače največ problemov, je	...brat me ni razumel in mislim, da me tudi še ne

	<p>mestu mi je bila pa v oporo mama. Tudi takrat, ko ni vedela za bolezen, in kako pač je prav ali ni prav, mi je na vsak način stala ob strani, kakor je pač mogla.</p>	<p>bilo pač tako, da oče to ni razumel kot bolezen...je oče rekel, da sem totalni lenuh in naj si najdem že službo, jaz sem mogoče govorila, da ne morem, on pa je to čisto preslišal in ni razumel sploh in je rekel, da sem lena... da je pač oče kot oče, zato ker sem se jaz toliko odgovarjala, pa tok se bunila, pa kozarce metala in norela, in me je hotel umiriti in mi je dal klobuto. Pa več klobut...</p>	<p>... neko prijateljico iz srednje šole, za katero sem mislila, da sva res bili takrat ful dobri prijateljici, sem takrat mislila, ampak ona je čisto drugače sprejemala to mojo bolezen, čisto na svoj način, in ko je prišlo do tistega, kar bi kot da morala jaz narediti, jaz nisem nekako mogla, in potem je zaradi tega tudi najino prijateljstvo po recimo 7 letih izginilo... da ji je šlo to moje obnašanje že na živce in potem sva šli tudi vsaka po svoje...</p> <p>... fantje...ravno takrat, ko bi me moral nekdo razumeti, me ni,... fantje so, kako naj rečem, »popušili«, v narekovaju rečeno.</p>
4. Luka	... sestra je bila pri stari mami. In edino		... stric se je odselil v

<p>Košir</p>	<p>sestra me je hodila obiskovat v Polje. Drugega nobenega ni bilo.</p> <p>...mama... Me je razumela. Je bila tudi ona v bolnici. Me je prišla iz kliničnega centra pogledat. Je bila istočasno bolna kot jaz.</p> <p>M., ki mi je prinesel cigarete takrat, on me je rešil, spoznal pa sem ga v Polju, v bolnici.</p> <p>...prijateljico iz Dobove, ki sem jo hodil obiskovat v Polje, kjer sva se spoznala.</p> <p>... prijatelja P. v bolnici, ki je bil dober do mene, je imel pa</p>		<p>Avstralijo.</p> <p>Sej mama ni nič vedela. Ona nič ne razume. Mama je trmasta.... Jah mi je, sam ona sebi ne more pomagat!. Kako bi potem meni.</p>
--------------	---	--	--

	težave z žensko, ki ga je zaj***** in se mu je zmešal'		
5. Marija Zupan	<p>Starši so mi stali ob strani.</p> <p>Teta je vedela, kaj doživljam in mi je pomagala. Bila je prijazna do mene in mi je bila v oporo. Ni pa vedela vsega, kar se mi je dogajalo.</p> <p>...v tistem času je bila prisotna ena kolegica, ki sem jo spoznala v Polju. Veliko sva se takrat pogovarjali.</p> <p>Osebno zdravnico sem imela dr. Ažmanovo. Ona je pa zelo prijazna oseba...Naj grem med ljudi, naj grem v naravo... Ja, pa vprašala me je, kako se počutim.</p>		<p>Brat se ni nič vmešaval v to.</p> <p>Prijatelji so me takrat pustili na miru.</p> <p>A si od koga takrat pričakovala drugačno podporo, pa se to ni zgodilo?Ja od vseh znancev in prijateljev.</p>

<p>6. Mateja Pirnat</p>	<p>...psihiatrinjo, ki mi je bila blizu</p> <p>Najhujše vsega tega je bilo, da sem se navezala na psihiatrinjo in podzavestno identificirala. Ta identifikacija s psihiatrinjo mi je zelo škodila... Potem, ko je psihiatrinja videla, kakšno škodo mi je naredila, je tudi sama naredila mejo, ni me hotela več zdraviti. Nekaj časa sem bila jezna in razočarana, potem pa le hvaležna. Videla sem, da se moram enostavno opreti sama nase in ne na druge... Dobro je bilo zavedanje, ki mi ga je dala psihiatrinja, da se moram postaviti na lastne noge, se pravi, da ne smem bit</p>	<p>Sošolci so me glede nesreče spraševali stvari, ki so le poglabljale mojo žalost. Nisem zdržala vprašljivih pogledov...</p> <p>Našla se je H, za katero sem bila kurba in me je tudi med skupinami poniževala s temi besedami. Psihiatrinji je razložila te žalitve kot take, da me pripravljajo na življenje zunaj, kjer se bom kurbala in me bodo klicali tako. Hotela mi je pomagati. Mislim, da je to resnično motena osebnost, zato se nisem z njo kregala.</p> <p>Najhujše vsega tega je bilo, da sem se navezala na psihiatrinjo in podzavestno identificirala. Ta</p>	<p>pomiril.</p> <p>Najhujše vsega tega je bilo, da sem se navezala na psihiatrinjo in podzavestno identificirala. Ta identifikacija s psihiatrinjo mi je zelo škodila... Potem, ko je psihiatrinja videla, kakšno škodo mi je naredila, je tudi sama naredila mejo, ni me hotela več zdraviti. Nekaj časa sem bila jezna in razočarana, potem pa le hvaležna. Videla sem, da se moram enostavno opreti sama nase in ne na druge... Dobro je bilo zavedanje, ki mi ga je dala psihiatrinja, da se moram postaviti na lastne noge, se pravi, da ne smem bit več odvisna od drugih energij. To je močna empatija, ki mi vsak dan</p>
-----------------------------	---	---	---

	<p>več odvisna od drugih energij. To je močna empatija, ki mi vsak dan povzroča bolečine.</p> <p>V bolnici, še danes ne vem kako, me je našla s. K. Nekega dne, ko sem ležala na klopi, strta od zlorabe s strani pacienta, sem zagledala njen obraz nad mano. Mislila sem, da vidim angela. Ta s. K. me je potem vključila na verouk, kjer sem spoznala Z. ... Ključna pa je bila s. K.</p> <p>...verouk(ljudje tam)... Vsi na skupini so me lepo sprejeli, mislim, da je bilo to ključnega pomena v mojem razmišljanju in rasti v Bogu oz. kot del skupnosti.</p>	<p>identifikacija s psihiatrinjo mi je zelo škodila... Potem, ko je psihiatrinja videla, kakšno škodo mi je naredila, je tudi sama naredila mejo, ni me hotela več zdraviti. Nekaj časa sem bila jezna in razočarana, potem pa le hvaležna. Videla sem, da se moram enostavno opreti sama nase in ne na druge... Dobro je bilo zavedanje, ki mi ga je dala psihiatrinja, da se moram postaviti na lastne noge, se pravi, da ne smem bit več odvisna od drugih energij. To je močna empatija, ki mi vsak dan povzroča bolečine.</p> <p>To je bilo le obdobje, ko sem obupno potrebovala pomoč in je nisem prejela v zdravi meri. Sploh od sotrpinov na KOMZ-u.</p>	<p>povzročča bolečine.</p> <p>Veliko stvari sem inducirala od drugih, med drugim tudi psihozo in svet od T. Potrebovala sem zdravila - nujno, da se je ta meja postavila.</p> <p>Sestra me je dolgo časa zavračala. Ni me zmogla sprejeti. Zanj sem bila čisto drug človek.</p> <p>Oče je dober toliko časa, dokler ga ne obtožujem. Zato sem tudi nehala obtoževati starše za moje stanje in jim nekako odpustila.</p> <p>Veliko ljudi je prišlo in odšlo, ker so imeli enostavno preveč lastnih problemov, da bi se ukvarjali z mano.</p>
--	---	---	---



	<p>... Z. ... katere ljubeč pogled mi je dal toliko upanja, da sem nehala misliti na vse storjene samomore.</p> <p>Zdi se mi, da so mi zdravila naredila veliko škode in veliko dobrega. Ključna pa je bila s. K. in topli pogledi ljudi.</p> <p>Mama me je hitro zaposlila, takoj ko sem šla iz bolnice.</p> <p>Eno leto sem delala s študentko S., ki je zdaj zaposlena pri mami in po resnici povedano sem presenečena, da se je vse skupaj dobro izteklo. Ona je bila tudi ena izmed sovrstnikov, ki mi ni</p>	<p>Njihove besede namenjene meni sem dolgo podoživljala, na meni so bile obešene kot nek umazan nakit.</p> <p>Potem bioenergetičarka A., zaradi katere je bilo še huje kot prej. Tudi podhranjenost.</p>	<p>Ena M. mi je hotela pomagati, pa ji je ravno tisti čas umrl fant, ki je imel shizofrenijo in se ji je vse obrnilo.</p>
--	--	--	---

	<p>dala vedeti, da je z mano kaj groznega narobe, kar je bilo ključno za moje obdobje remisije. Veliko sem ji lahko povedala o sebi, v bistvu ogromno bedarij, vendar je kar sprejela...marsikdo bi težko. In zato so tudi pacienti manj opazili moje vedenje, ki včasih ni bilo primerno za zdravstvenega delavca... Jemala sem toliko tablet, da so se mi roke tresle, vendar se je S. vedno znala obrniti tako, da se pač ni premočno opazilo. V veliko pogledih je izredno močna, stvari ne jemlje preveč osebno, tako je verbalno znala veliko stvari zakriti. In fizično poštimiti stvari. Vse je laufalo v pravi smeri. In še danes je tako. Ko</p>		
--	--	--	--

	<p>pomislim nazaj, sem ji hvaležna.</p> <p>Pa psihologinja A., ki me je veliko praktičnega naučila.</p> <p>Na fakulteti sem imela določene prijatelje, ki so bili v mislih z mano...</p>		
<p>7. Jože Pregelj</p>	<p>Oče me je hodil sem v Polje obiskovati, ko je bil star še 65, 70 let.</p> <p>Vsako nedeljo je prišel in mi prinesel za jest in to. Proti postaji sem gledal in čakal stalno, kdaj bo prišel in ko je prišel, sem videl tisti klobuček, iz tiste dolinice, ko je izginil dol in potem spet gor, sem ta klobuček gledal in rekel, lej, zdaj je pa ati. Sem ga pričakoval. Sem bil tako vesel, takrat je bil</p>		<p>Največ sem pričakoval od sestre pa od svaka... Tako da vzamem tistih par cunj in letimo. Potem pa pustim denar doma, pustim kartico. Potem pa kličem svaka in sestro, da bi mi pripeljala kaj, pa rečem, a boš pripeljal, on pa reče, da ja. In čakam en mesec in nič. Tako da mora socialna delavka tu v Polju rešilca najeti, da me pelje domov po stvari, pa na banko, potem pa nazaj. Tako,</p>

	<p>moj happy day.... V glavnem oče je bil edini, ki je bil na first place.</p> <p>...prijatelji... Imam prijatelje, ampak kot da prijatelje... Saj to smo skupaj že od skoz. Odkar imam jaz to. Saj oni so mlajši, oni so stari od 20 do 30... Vsak dan se družimo, ko sem doma. Samo, a veš, oni so tako bolj mogočni, domišljavi, mislijo, da so najpametnejši, vse vejo, a razumeš, pa nič ne vejo, no. A to pomeni, da gre to bolj za kolegialnost, ne za kako res močno prijateljsko vez. Pač družba? Ja, kolegi, ja. Ni pa tisto, da bi bili prijatelji, ki bi se lahko nanje zanesel?Ja, pa ne, saj je, samo na prste ene</p>		<p>da sem razočaran nad sestro in svakom.</p> <p>Moja punca pa je ista, kot jo imam še sedaj in se je takrat umaknila. In zanimivo. Tudi zdaj, ko pride, mi da tistega lubčka na kratko, tistega pravega pa ne. Ne vem, zakaj.</p>
--	--	--	--

	<p>roke jih lahko naštejem take... A veš kaj, moji kolegi in prijatelji to čisto razumejo. Se hecajo. Vmes grem kdaj v bolnico, po tem pa smo spet skupaj. Jim nič ne zamerim, kot bi kdo drug. Te kolege sem obdržal.</p> <p>...prijateljica... Ja, je bila, pa je zadnjič umrla...Hodil sem z njo. Bila sva pač prijatelja. Dobra prijatelja sva bila...</p> <p>Dolgo sva bila skupaj in res je bila...mater, to je bilo tako življenje, ki si ga ne moreš predstavljati. Bil sem tako svoboden, kot ptiček, ki leta.</p> <p>Več terapevtov in terapevtk...pomembna oseba zate tu v bolnici</p>		
--	---	--	--

	<p>v času krize.</p> <p>Kdo pa ti je v času krize največ dal od teh ljudi? Jaz bi skoraj rekel, da osebna zdravnica tu. Moja psihiatrinja. Ona mi je svetovala, sva se pogovarjala veliko na štiri oči. A glede odnosov ti je svetovala? Vse, vse komplet, kar spada zraven k duševnemu zdravju in zdravju.</p>		
<p>8. Anže Jereb</p>	<p>...dr. Petra Preglja, s katerim sem vzpostavil dober terapevtski odnos.</p> <p>Vsak človek, ki sem ga srečal na svoji poti, mi je pomemben, od vsakega sem se nekaj naučil.</p> <p>Ja, tisto sem bil z enim, ki sem ga</p>	<p>Mama ima tudi bipolarno motnjo. Ona mi je rekla, naj jemljem zdravila. Samo jaz pa nisem bil ravno privrženec zdravil, sploh pa ne maram, naj mi nekdo govori, naj nekaj delam. To sovražim.</p>	<p>Z večino psihiatrov nisem bil zadovoljen...</p> <p>...pol sestro, ki bo zdaj diplomirala iz psihologije, je sedem let mlajša od mene...ni bila kaj dosti prisotna.</p> <p>Mama in njen partner sta mi stala ob strani, sestra pa ni razumela takrat. Je bila stara 13, jaz pa sem imel takrat</p>

	<p>spoznal v bolnici. In sva se nekaj časa po hospitalizaciji še družila, potem pa ne več.</p> <p>Tatjana Dragović; to je trenerka nevro-lingvističnega programiranja, ki je študirala na Cambridgu primerjalno književnost in tudi vodila seminarje... Prišel sem k njim in prosil, naj mi pomagajo, da bom pristal v bolnici, pa je Tatjana Dragović prišla, ki je trenerka, in sem ji rekel, naj mi pomaga, da ne bi pristal v bolnici in je rekla, da je včasih najbolje nič pomagati, da ko bo pa čas, te bom pa naučila lovit ribe brez trnka. Zdaj</p>		<p>20 let.</p> <p>...oče... Ja nič ni bilo, da bi kaj prišel na obisk. Saj ni vedel</p> <p>... prijatelja B., s katerim sva bila sodelavca v komerciali... On je rekel, da mojim staršem zameri, da sta me dala v Polje. On ni podpiral psihiatrije. Pozneje sem še enkrat za njega delal. Pred enim letom pa sem rekel, zakaj me na fb ne potrди, pa je rekel, da ga itak ni nič gor. Enkrat me je prišel pogledat in je rekel, da če ne vem, kaj bi rad, naj se zaprem v omaro in preštudiram, kaj bi naredil. Take je imel.</p>
--	---	--	--

	<p>ona živi v Ameriki in sem ji dal prošnjo, da me doda kot prijatelja, ampak ne vem, če je tam sploh dejavna. Ampak zdaj jo bom držal za besedo.</p> <p>...en milijonar VIDEO CENTER d.o.o. M. P., ki je hotel, da grem k njemu v službo, ko sva sedela tam v gostilni pri Lipi. To je bilo v času krize, ravno preden sem šel domov in potem v bolnico. Takrat se je ful dogajalo. Meni se je začel svet odpirati.</p>		
<p>9. Urška Žagar</p>	<p>To je osebna zdravnica, ki mi je že pri 16 letih precej stala ob strani in vmes in tudi po tem. Šla je teč z mano okrog polja, me prišla večkrat domov pogledat in tako naprej. V bistvu</p>		



	<p>meni zelo naklonjena oseba... Ona na splošno je tak človek, da kadarkoli imam kakšno krizo, jaz lahko njo pokličem, me vpraša, če greva en krog okrog polja, a se greva pogovorit, a pridem k njej v ambulanto... Ona me res dobro pozna, jaz njej zaupam, ona ful ni drugače na zdravila narejena, ampak v tej moji situaciji mi je pa rekla, da ta zdravila pa moram jemati.</p> <p>Od sorodnikov, s katerimi živim, lahko rečem, da mi najbolj stoji ob strani in me razume moja mama... ampak mama je res en tak močan člen v družini</p> <p>...s tem, ko sta me starša vzela domov in</p>		
--	---	--	--

	<p>me nista pustila v bolnici, sta naredila zelo velik plus in zelo dober vložek v naše odnose... od tistega trenutka psihoze naprej se ni bilo možno več ukvarjati s starimi stvarmi, preprosto ali bomo šli naprej, ali pa bo zadeva šla zelo na moj račun...</p> <p>...moj oče je bil zelo prizadet takrat... ker moj oče je bil pa dejansko zelo prizadet, da se je to z mano zgodilo in je potem tudi hodil na to skupino za starše skupaj z mamo ter mi s pomočjo napotkov doktorja tam tudi skušal stati ob strani na način, da bi me spodbujal in ne kritiziral ali forsiral več, kot zmorem v</p>		
--	--	--	--

	<p>danem momentu.</p> <p>Pa se mi zdi, da je tudi cela družina mal skupaj potegnila.</p> <p>... tudi naš M. (moj dvojček) je takrat svoj faks in vse druge stvari malo na stran dal in je zelo veliko zunaj z očetom delal fizično okrog hiše kakšno stvar, zato da je očeta malo zamotil, jaz pa odkrito povedano niti opazila nisem, da je mojega očeta to tako iz tira vrglo, potrlo ali kakorkoli, to so bolj drugi videli, jaz sem takrat prekipevala od nekega privzdignjenega razpoloženja... svojega brata dvojčka M., s katerim sem se dejansko lahko velikokrat pogovorila,</p>		
--	---	--	--

	<p>ker on mi je znal vedno take stvari reči, da me je potolažil, v katerikoli manjši krizi, ki je bila. Tako da sem zelo vesela, da imam M., on me zelo dobro pozna, pa tudi mi zna take stvari reči, kadar je težko, da gre lažje naprej.</p> <p>Moja sestra... tisti čas, ko je bila moja mama še zaposlena in v službi in ni mogla biti z mano, me je peljala k moji sestri in sem bila pri njej</p> <p>... brata Mi...brata Mi., ki se je nekako takrat umaknil... V glavnem Mi. ni bil veliko prisoten, mi je pa dal vedeti, da sva v dobrem odnosu, tudi on in njegova punca.</p>		
--	---	--	--

	<p>Punca starejšega brata Mi. pa me je v času po zazdravljeni psihozi, ko sem bila nekoliko socialno izolirana še od družbe, povabila na salso.</p> <p>...punca od mojega mlajšega brata, mojega brata dvojčka M.... ampak ona in M. mi znata zelo dobro stati ob strani</p> <p>...pes Žak,... ki pa se je dejansko v tistem času vedel zelo, zelo, zelo nenavadno. Ko se je meni to zgodilo, sem šla enkrat do njega in je tako a ne, pes, ali se bo naježil, pa bo renčal, pa ne bo maral nekoga, ali pa bo cvilil, pa jokal, pa bo hotel nekoga.</p> <p>Takrat je pa ta moj Žak, kot bi se ustrašil, se naježil in cvilil in</p>		
--	---	--	--

	<p>vse naenkrat. In tak občutek sem imela, kot da me ne spusti stran, a ne. Ker jaz sem se itak takrat počutila zelo ogroženo, pa sem bila tako iz sebe, da bi lahko marsikakšno neumnost naredila, pa potem nisem.</p> <p>...bila je zelo kratek čas prisotna neka oseba in to je moja sosedka D., ki se ukvarja z neko alternativo, ki je niti sama ne razumem, delala je včasih tudi z umirajočimi na hospicu, pa tako včasih že prej, predno sem zbolela, mi je govorila ene zelo čudne stvari, recimo, da živimo v obdobju Kleopatre, da se zdaj delajo neke čistke v odnosih, v bistvu tako na eni taki ravni, ki mi</p>		
--	--	--	--

	<p>nikoli ni bilo jasno, skratka stvari, ki jih nisem razumela, pa ki so me celo malo plašile. Ampak takrat, ko sem bila jaz zelo, zelo načeta, v začetku psihoze, sem šla jaz do nje in jo vprašala, če ima čas, pa je rekla, naj grem z njo notri. Pa nikoli nisem sicer k njej notri hodila, ampak takrat me je povabila, pa sem ji rekla, da jaz sem zdaj končno v redu, ker takrat sem nehala po nekem forumu pisati bedarije, ker sem imela takrat občutek, kot da opravljam nek projekt, to je bila stvar moje psihotične epizode pa tistih blodenj takrat. In ta soseda je meni rekla, Urška, ti še nisi v redu. In ona mi je narisala enega fanta pa psa, medtem, ko sem ji pripovedovala in jaz</p>		
--	---	--	--

	<p>sem ji rekla, da to sta moj pes Žak in moj brat dvojček M. in ko sem šla po tem do psa, se je zgodilo tisto s psom, kar sem prej opisala.</p> <p>...en moj profesor...On je zelo sistematičen in na vsak problem, ki sem ga imela, ker takrat sem bila jaz človek poln problemov, je znal sistematično po točkah odgovoriti, kaj se mu zdi pomembno. Mi je znal svetovati in potem sva se tudi dvakrat ali trikrat videla, ne vem kolikokrat, ampak hočem reči, da v tistem času, ko so mi odnosi z mojimi člani družine trpeli pred psihozo, sem jaz kar eno oporo v njem našla in ga hotela sprivatizirati kot za</p>		
--	--	--	--



	<p>nekega brata. On se je v bistvu tudi v tistem času znašel v tej mreži mojih prijateljev, lahko rečem... Ko se je meni vse to zgodilo, sem bila v 2. letniku faksa in jaz bi najbrž faks pustila, če ne bi ravno moj profesor, s katerim sem imela tudi nek stik navezan in lahko rečem, da me je dobro poznal, če ne bi ravno on rekel, da je to zgrešeno, bi jaz pustila faks, pa skušala vpisati neko delavno terapijo in kar nekaj tretjega.</p> <p>...dr.Rejcem, psihiatrom za študente... po psihozi pa sem se veliko povezovala... se vedno znova vračala nazaj v ambulanto, ko sva iskala pravo zdravilo, ki bi mi pomagalo in hkrati ne</p>		
--	--	--	--

	<p>bi imelo preveč stranskih učinkov.</p> <p>Lahko sem ga poklicala po telefonu in opravila dogovor o korekciji terapije že na podlagi telefonskega posveta. Pa tudi mojim staršem je ponudil skupino za starše, medtem ko mene v svojo skupino ni vzel niti na mojo pobudo, ko sem si želela neke svoje skupine ljudi s podobnimi težavami.</p> <p>V tistem času sem spoznala tudi dva prijatelja, s katerima smo bolj intenzivno prijateljevali tudi potem, po moji psihozi. Spoznala sem ju prav tu na nebojse.si. ena je imela težave z depresijo, drugi pa je jemal ista zdravila kot jaz, ampak sploh ne</p>		
--	--	--	--

	<p>vem, kaj točno je on imel... Sta zelo fajn človeka... Študentje iste starosti smo bili in smo se družili takrat.</p> <p>Ta otrok je v tistem času, predno se je meni psihoza spustila, meni rekel... v bistvu tako: takrat je bil še zelo majhen, je pa zelo intuitiven fant in v bistvu takrat je bila ena punca tudi tam pri njih na obisku in sta onadva tisti dan veliko skupaj risala, ker je znala ona zelo lepo risati. Tisti dan ni bil veliko z mano, ampak ko sem se jaz poslovila, je pritekel za mano in me objel in mi rekel: » Maja, lepo pot. Če bo pa grda, jo pa samo preženi. Kar preženi jo.«</p>		
--	---	--	--

**Tabela 4: HOSPITALIZACIJA DA/NE: Kaj posamezniki, ki so v času krize preživali hospitalizacijo vidijo dobrega v tej izkušnji in kaj slabega. In kaj je pri tistih, ki niso bili hospitalizirani nadomestilo izkušnjo bivanja v bolnici v času krize?**

<b>Vprašanci:</b>	<b>Hospitalizacija DA (dobro):</b>	<b>Hospitalizacija DA (slabo):</b>	<b>Hospitalizacija NE (Kaj jo je nadomestilo?)</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
2. Angelca Kovač		...mene so potem tam v šestem razredu, ko sem te Marelete požrla; te tablete,... vem, da sem šla potem še enkrat v bolnico Trbovlje, tam sem pa tri dni skupaj spala... Tri dni sem spala ko ubita, ne, ker sem pojedla celo škatlo Merelet tablet, ki so jih takrat dajali za otroke...No in potem sem bila 14 dni v splošni bolnici na otroškem oddelku, potem so me pa dali na pedo-psihiatrično		PREKOMERNO SADIRANJE Z ZDRAVILI IN OCENA SPOSOBNOSTI ZA NADALJEVANJE ŠOLANJA OB NEPRAVEM ČASU (ŠE TEKOM ZDRAVLJENJA, KO TEŽAVE ŠE NISO BILE ZAZDRAVLJENE)

	<p>Ja vidim te uslužbence, kako se trudijo do pacientov.</p>	<p>kliniko v Ljubljano zapret na Vrazov trg 1. Tam sem dobila pa višjo dozo teh Marelet tablet in so se pač odločili, da nisem več sposobna normalno v šolo hodit, ko so mi neke teste delali, psihološke, in je ena dohtarca predlagala, da bi šla jaz v Zavod Planina. In takrat so me potem dali tja.</p> <p>Ali je bilo pri hospitalizaciji tudi kaj</p>		<p>TRUD DOLOČENIH USLUŽBENCEV V ODNOSU DO PACIENTOV</p> <p>SPOLNE ZLORABE IN FIZIČNO NASILJE MED PACIENTI IN TUDI FIZIČNO NASILJE S</p>
--	--	--	--	---

		<p>slabega?Ja, je bilo...ampak to ne bi rada razlagala... (padla v jok)... Ni treba, ni treba. (sva prekinili malo pogovor, sem jo potolažila in sva pozneje nadaljevali)...Ne bi rada govorila o tem, ampak šlo je od spolne zlorabe pa do fizičnega nasilja, tako med pacienti samimi, pa tudi iz strani osebja.</p> <p>Prej si mi omenila, da zavodsko življenje bolje prenašaš, kot npr. na psihiatriji. Seveda, se tudi bolj preživljam, poglej, ne vem Maja, poglej, jaz, kadar sem v hudi</p>		<p><b>STRANI OSEBJA</b></p> <p><b>IZKORIŠČANJE IN SPOLNE ZLORABE V BOLNICI POLJE, V ZAVODU HRASTOVEC TEGA NI DOŽIVELA</b></p>
--	--	--	--	---

		stiski, pa grem v Polje, me takoj kateri preveč zavede. Jaz sem imela izkušnje s tem in še nisem prebolela.		
3. Marjeta Kogoj	Ja, sigurno leta 2002, ko sem prvič šla v Polje, lahko rečem, da je bil takrat čisto drugačen pristop do pacientov, kot tudi način zdravljenja, kot zdaj. Recimo lansko leto 2010. Recimo, jaz sem šla leta 2002 tja zaradi samomorilnosti in na koncu je tako ven izpadlo, da sem bila manična, res se mi je zdelo takrat, tudi ena			V PRETEKLOSTI (LETA 2002) SO BILE RAZMERE V BOLNICI POLJE PO NJENEM MNENJU BOLJŠE KOT V ČASU ZADNJE HOSPITALIZACIJE (LETA 2010). LETA 2002 SE JE ŽELELA ŠE OSTATI, PA SO JI REKLI, DA TO NI HOTEL.

	<p>zdravnica mi je rekla, ko sem jaz še hotela tam biti, pa je rekla, da to pa ni hotel.</p> <p>Ampak takrat sem jaz imela čisto normalne, čisto v redu poglede na bolnico in se mi je zdela stvar dokaj taka, kot mora biti. Lahko tudi pohvalim leta 2008, ko sem bila na KOMZ-u, tam so se zelo ukvarjali s pacientom, tam mi je bilo tudi zelo všeč.</p>	<p>Ne bi pa pohvalila lanskoletnega bivanja v bolnici v Polju, ki je bilo pa za moje pojme...dobro, res da je bila taka</p>		<p>FIZIČNO NASILJE  OSEBJA NAD NJO  (MEDICINSKA  SESTRA JO JE  VLEKLA ZA LASE,  KO JI JE UMIVALA  GLAVO),  NORČEVANJE</p>
--	--	---	--	---



		<p>situacija, da se mi je zdela že zaradi tega katastrofalna, ampak tudi odnosi so bili totalno katastrofalni, recimo, če par primerov povem... Ko si nisem pač mogla sama umit glave, se delno tega spomnim, kako me je kar ena sestra lasala. In za konec, ko so me moji starši prišli na obisk pogledat, so mislili, da ravno tista sestra za mene ful dobro skrbi in so ravno njej dali sveže gobe. Sem si mislila, kako imajo taki ljudje v življenju srečo, mislim srečo... Ne samo</p>		<p>OSEBJA (TZN) IN NEUSTREZNO IN ŽALJIVO VEDENJE DO PACIENTOV.</p>
--	--	---	--	--

		<p>to, spomnim se tudi recimo, ko mi je prišel prijatelj na obisk pogledat, so tam pripeljali enega pacienta v tisti prostor, kjer se notri zbirajo sestre, pa to, in so se dobessedno norca iz njega delali, kokr da naj, v bistvu bil je zelo bogi, ampak njega so res, kako bi rekla, so se norčevali iz njega, kokr da naj eno poljubi, pa neki tko. In potem je moj prijatelj, ne bom rekla znorel, ampak zdelo se mu je zelo grdo, kaj z njim počnejo in je rekel: »Kaj pa vi delate s tem človekom?« In so rekli njemu: »Mi</p>		
--	--	--	--	--

	<p>...recimo, ko sem bila na KOMZ-u, pa so pripeljali hrano, ki so jo vozili iz Polja, ampak zmeri so jo pripeljali ob uri. Nikol niso zamujali, mogoče največ 5 minut.</p>	<p>že vemo, kaj delamo.«</p> <p>Tukaj v Polju je bilo pa porazno. Malce so zamujale, al' pa karkoli, tudi po pol ure in so nam pripeljali tudi čisto hladne in imela sem občutek, kot da si mislijo, na jejte, če hočete, kot ene pomije, tam je bilo čisto hladno in čisto neokusno.</p>		<p>NA KOMZ-U JE BILA HRANA V REDU PRIPRAVLJENA IN SERVIRANA</p> <p>NEPRIMERNO RAZDELJEVANJE HRANE V POLJU, OBROKI PREHLADNI</p>
--	---	---	--	---

		<p>Tudi lahko rečem, ne bom ravno imenovala, ampak odnos psihiatra do pacienta se mi je zdel malo ignorantski, kar, ko smo imeli na skupinah javno vizito, kjer je vsak nekaj povedal, in spomnim se, da je veliko pacientov imelo zelo strašne stranske učinke, in so pripovedovali to zdravniku, in zdravnik se temu ni nič kaj posebno posvetil. Ignorantsko je bilo, vse se mi je zdelo tako neprofesionalno, neangažirano, nezainteresirano,</p>	<p>NEUPOŠTEVANJE IN IGNORIRANJE IZRAŽANJA SLABEGA POČUTJA PACIENTOV ZARADI DELA PSIHATROV</p>
--	--	---	---

		<p>da sem imela občutek, da nas imajo tam za ene bebčke. Se pravi, niso nič prilagajali terapije z zdravili glede na to, kako se človek nanjo odzove in kako se počuti? Prilagajali mogoče so tudi, ampak tisto, da bi pa se kaj s kom posebej posvetovali ali pa, ko je kakšen imel res kakšno hudo težavo, so ga pa kar malo ignorirali pa tako. Ne, ni se mi zdelo tisto prav, tisti odnos do pacienta sigurno ni bil tak, kot bi moral biti.</p>		
4. Luka Košir	Veš kaj, meni je bilo v bolnici prej lepo in se			VČASIH JE IMEL V BOLNICI KOLEGE IN DRUŽBO

	<p>nisem nič sekiral. Je bilo lepo. Sem imel vse tam. Sem imel prijatelje in kolege tam. Ne tu na cesti in ne na Šentu, ampak v bolnici. Ampak od teh prijateljev sem obdržal samo M.</p>	<p>Ampak zdaj, ko prideš v bolnico, so vsi novi, ni več stare družbe. V bolnici danes ni več dobro. To je živa žalost... Veš, kaj je meni en tehnik rekel, ko sem bil bolan? Da me bo skozi okno vrgel... Ja, tako je rekel. Mogoče je imel vsega dosti... Nič (mu nisem rekel). Samo tja</p>		<p>NI VEČ DOBRE DRUŽBE V BOLNICI, TEHNIK ZDR. NEGE MU JE GROZIL Z NASILJEM</p>
--	---	---	--	--

		sem prišel na sprejemno ambulanto. Potem sem šel pa na vrh.		
5. Marija Zupan		<p>...zelo me je bolelo, ko sem prišla v Polje, kako so me sprejeli. Tista zdravnica je bila tako mal neprijazna do mene, ne. To je to.</p> <p>Dobra izkušnja po moje da je ni bilo,...</p> <p>...slaba izkušnja je bila pa to, da sem imela tak občutek, da so drugi drugačni do mene. Pač osebje tam v bolnici. Zelo so bili</p>		<p>NEPRIJAZNOST ZDRAVNICE V BOLNICI POLJE</p> <p>MENI, DA DOBRE IZKUŠNJE V ČASU HOSPITALIZACIJE V BOLNICI NI IMELA</p> <p>LJUDJE SO BILI DRUGAČNI V ODNOSU DO NJE, OSEBJE NEPRIJAZNO</p>

	<p>Dobro je bilo edino to, da sem mal' spoznala okolje in druge ljudi. Z ljudmi tam, ki so imeli tudi svoje izkušnje, smo si tisti čas lahko več povedali med sabo.</p>	<p>neprijetni. Zelo slabe izkušnje sem imela</p>		<p>SPOZNALA JE LJUDI, KI IMAJO PODOBNE IZKUŠNJE IN SO SI VELIKO POVEDALI</p>
<p>6. Mateja Pirnat</p>		<p>V bolnici sem bila zelo asocialna in prestrašena. Tudi pacientke so mi pri tem »pomagale«. Našla se je H, za katero sem bila kurba in me je tudi med skupinami poniževala s temi besedami. Psihiatrinji je</p>		<p>V BOLNICI NA KOMZ-U SO JO PACIENTKE BESEDNO ŽALILE (KLICALI SO JO »KURBA«)</p>



		<p>razložila te žalitve kot take, da me pripravljajo na življenje zunaj, kjer se bom kurbala in me bodo klicali tako. Hotela mi je pomagati. Mislim, da je to resnično motena osebnost, zato se nisem z njo kregala. Bilo mi je res težko.... Edina lepa beseda deklet, ki ni bila perverzna in mi je bila namenjena, je bila v smislu tega, da sem rojena mati. Moram povedati, da je bilo na oddelku vsaj 50% deklet zlorabljenih in so se zato njihove muke izražale s temu primernimi</p>		
--	--	---	--	--

		<p>besedami.</p> <p>Od zdravil sem imela občutek, da se bom zadušila, komaj sem se premikala in veliko sem prespala...</p> <p>Moram povedati, da je bilo na oddelku vsaj 50% deklet zlorabljenih in so se zato njihove muke izražale s temu primernimi besedami. Takrat še nisem razumela.</p> <p>Karkoli so povedale, me je zadelo huje, kot bi me kdo pretepel. Še posebej takrat, ko je zlorabljal oče in nato po prijavi policiji, deklico označil kot noro.</p>		<p>PRETIRANA SADACIJA Z ZDRAVILI</p> <p>PRISILNO SO HOSPITALIZIRALI IN ZAPIRALI DEKLETA, ŽRTVE ZLORAB IN NASILJA, NAMESTO DA BI ZAPRLI STORILCA (POGOSTO SO BILI TO OČETJE)</p>
--	--	--	--	---

		<p>Tako so njo pripeljali v prisilnem jopiču na oddelek, namesto da bi njega zaprli. Tega je bilo ogromno.</p> <p>Slaba plat bivanja v bolnici pa je to, da je delodajalec vedel, da sem bila hospitalizirana. Se pravi, nisem dobila službe drugje kot pri mami.</p> <p>Bolnica mi je prinesla tudi ogromno grozljivih stvari, zaradi katerih imam nočne more že ves čas. V bolnici so bile zlorabe, grdo obnašanje</p>		<p>DELODAJALEC VE, DA JE BILA HOSPITALIZIRANA, ZATO TEŽJE DOBI ZAPOSILITEV</p> <p>ZLORABE V BOLNICI (MEDICINSKI TEHNIKI SO BILI FIZIČNO NASILNI, UPORABNIKI MED SABO SO NASILNI), ZA POSLEDICO IMA NOČNE MORE ŠE DANES</p>
--	--	--	--	--

		<p>medicinskih tehnikov – zvižanje rok in pretepanje, rezanje žil iz obupa... Ta medicinski tehnik je bil zato odpuščen. Na starem oddelku sem nekoč od sotrpinke dobila tak udarec v glavo, da sem padla po tleh.... Preveč je bilo slabega, da bi lahko rekla, da je dobro prevladalo nad slabim.</p>		
7. Jože Pregelj	<p>Dobro je to, da so me izolirali od težakov, ki mi grejo na živce, ki me psihirajo, ki me recimo žalijo na en način. A to domači?Ne domači, pač okoliški. Pa da</p>			<p>IZOLIRAJO GA OD TEŽAKOV, KI MU GREJO NA ŽIVCE, V BOLNICI NAJDE VEČ MIRU</p>

	<p>se losam trkanja na moja vrata, pojdi greva zdajle to, že ob osmih zjutraj, ko se ravno uležem in komaj malo počijem, pa že, pojdi greva, a veš, da nimam 5 minut in, ko grem na WC, da mi odpre vrata, ki se ne dajo zaklenit, a razumeš, kar uletijo noter in take fore.</p> <p>Recimo, na boljše je bilo to, da sem začel malo razmišljati s</p>	<p>Veš, kaj mi pa ni všeč, recimo, ko sem že dober, pa, ko bi šel rad že domov, pa še ne morem. Te še ne spustijo.</p>		<p>KO SE MU STANJE ŽE IZBOLJŠA, GA ŠE NE SPUSTIJO DOMOV</p> <p>TEKOM ZDRAVLJENJA V BOLNICI SE JE NAUČIL POSTAVLJATI</p>
--	--	--	--	---

	<p>svojo glavo, da nisem vsakemu oslu nasedel. Vsako traparijo mu dal, naredil za džabe, šenkal, pomagal. Ker sem videl, da, ko mu pomagaš, ti leze v rit, a razumeš, po drugi strani pa prijateljem govori čez tebe, a razumeš. In to sem slišal in pol pa,..In to imaš občutek, da ti je ta kriza dala al' kako?Ne kriza, to mi je dalo zdravljenje. A razumeš, da spoznaš to sam pri sebi. Da ugotoviš to. A pa, ko si rekel, da ti je to dalo zdravljenje, a ti</p>			<p>ZASE, TO SO GA NAUČILI TERAPEVTI V BOLNICI</p>
--	---	--	--	---

	<p>ste imeli kakšne pogovore na to temo, al' kako?Ja, terapije vse sorte. Ja, psiho, glasbene,...A pa je bila kakšna pomembna oseba zate tu v bolnici v času krize?Da ti je pomagala?Ja, so bile. Več terapevtov in terapevtk.</p>			
<p>8. Anže Jereb</p>		<p>Kljub moji visoki inteligenci so mi na moji prvi obravnavi očitali prenizko izobrazbo. Takrat je nastala zamera do psihiatrične znanosti, ki se je nadaljevala še dolgo naprej. Zaradi tega sem iz maščevanja</p>		<p>OČITALI SO MU PRENIZKO IZOBRAZBO, PRETIRANO SO GA SADIRALI Z ZDRAVILI, ODPUSTILI SO GA TOČNO PO 45 DNEH (KO ZAVAROVALNICA NEHA KRITI STROŠKE ZDRAVLJENJA)</p>

		<p>manipuliral s psihiatri.</p> <p>Zanimivo je, da pri prvi obravnavi sploh nisem bil deležen obravnave s strani sodišča.</p> <p>Namesto tega so me premestili na odpri oddelek, kjer sem bil predoziran s strani dr. D. T. , tako imenovanega »kemičnega alija«. Večino časa sploh nisem vedel zase oziroma sem imel zožano zavest. Kot sem zvedel od neke upokojene farmacevtke krije zavarovalnica 45 dni zdravljenja, in toliko časa sem tudi ostal.</p> <p>Torej doktor me je po tem</p>		
--	--	---	--	--



		<p>obdobju brez slabe vesti odpustili in me prepustili v roke staršem (imel sem nenormalno visoko dozo antipsihotikov).</p> <p>Ja dobrega je bilo to da...ja težko bi rekel, da kaj, pač jaz sem glede bolnice...bi se osredotočil bolj na to, kaj je bilo slabo. Te občutki so zaradi zadnje hospitalizacije. Če računamo, da je od 240 do 260€ oskrbni dan in ima človek težave s suhimi usti, a ne in mi dajo čisto nek x produkt. Samo psihiatrična zdravila. Mene pa to moti, da ti napiše na vrečko,</p>		<p>GLEDE NA STROŠKE OSKRBOVANEGA DNEVA V BOLNICI MENI, DA ZA TA DENAR DOBI PREMALO IN NEUSTREZNO ŽE GLEDE SAMIH ZDRAVIL</p>
--	--	--	--	---

		<p>da si dobil Sanval, v bistvu pa si dobil generik, a ne. To se meni zdi nefer.</p> <p>Na sprejemni sem videl, da je presna prehrana lepo narezano sadje v krogu in tako z užitkom poješ zajtrk, a ne. Tukaj sem pa dobil v vrečki in poleg tega še nobenega nožka zraven, enkrat je bilo tako, da sem rekel, če si bom s plastično žličko lupil jabolko, pa kivi, a razumeš? Pa zjutraj kruh navsezgodaj, ali živimo leta 1940 ali smo kaj napredovali pri nutricionizmu, mislim. To sem</p>		<p>V BOLNIŠNICI POLJE JE BILA HRANA NEUSTREZNO PRIPRAVLJENA IN SERVIRANA IN JE NI MOGEL NORMALNO POJESTI</p>
--	--	--	--	--

		<p>kar besen. Predstojniku sem kar nesel sadje, naj ga on poje. Sem ga dal njegovi tajnici. Pa ni nič pomagalo. Tako da pač ne vem, ker hrana je zelo pomembna. In vidim, da je ta vidik zelo zapostavljen. Se pravi, da naročiš nekaj, pa ne dobiš tega in kljub temu, da se pritožuješ, te še vedno ignorirajo. Ker hrana je zdravilo, a ne. Pa če bi se držal te splošne prehrane in zjutraj kruh ter da bi ležal po cele dneve, bi me spet odpustili poslabšanega in nič kaj boljšega. Se pravi, da človek mora tudi</p>		
--	--	--	--	--

		<p>zase prevzeti odgovornost pri bolnišničnem zdravljenju. Če pa se prepusti, pa ni o.k..</p> <p>Človek dobi odpor. Jaz sem dobil odpor, ko sem videl Dragana Periča in bral njegove raziskave, sem videl, da se gre nekaterim psihiatrom predvsem za prestiž, namesto za paciente, a ne. A veš, kaj je prestiž, da napišejo članek in analizo nekega zdravila in potem je v American general psihiatry notri en članek in to je pač nekaj prestižnega.</p>		<p>MENI, DA GRE NEKATERIM PSIHATROM SAMO ZA PRESTIŽ, NAMESTO ZA PACIENTE</p>
--	--	---	--	--

	<p>Prvič, ko sem bil hospitaliziran, sem bil, zanimivo, po 45 dneh odpuščen, kar je zanimivo, ker zavarovalnica krije samo 45 dni. Se pravi, da se jim gre le za denar- enim psihiatrom. Imaš spet druge, skratka eni so dobri, eni pa pač ne tako zelo dobri.</p>	<p>Meni se zdi dobro, da imam fitnes, pa razne aktivnosti...</p>	<p>...ampak mislim, da preveč računajo tisti oskrbni dan 260€, za ta denar pa ne nudijo dovolj kvalitetnih</p>	<p>BOLNICI GRE LE ZA DENAR, KER TE VZAMEJO IN ODPUSTIJO TOČNO PO 45. DNEVU (KOLIKOR KRIJE ZAVAROVALNICA)</p> <p>FITNES IN RAZNE AKTIVNOSTI</p> <p>V BOLNIŠNICI NE NUDIJO DOVOLJ KVALITETNIH STORITEV GLEDE NA CENO OSKRBNEGA DNE</p>
--	--	--	--	--

		<p>storitev. Samo to govorim le o bolnišnici Polje.</p> <p>Sam osebno sem pa za to, da se pač te ustanove zaprejo. In bi čisto stopil na stran Tom Cruisea, čeprav je on izgubil bitko proti psihiatriji takrat. Tom Cruise je rekel, ko je promoviral film Misshion impossible 3, da se mu zdi psihiatrija velika prevara. Bral sem tudi psihiatra dr. Petra Bregina, ki je bolj nagnjen k alternativni in precej nasprotuje zdravlilu, pa mu v tej zadevi s Tomom Cruisem sploh niso dali</p>		<p>PSIHIATRIČNI IN FARMACEVTSKI LOBIJ JE PREMOČEN, MENI, DA JIM GRE LE ZA DENAR</p>
--	--	---	--	---

		<p>besede.</p> <p>Psihiatrični in farmacevtski lobi je malo premočen.</p> <p>Poglejmo, koliko zaslužijo farmacevtske firme. Denar je sveta vladar, pač.</p> <p>Mission impossible 3 ni bil tako dober film, pa ne zato, ker ne bi bilo dovolj dobrih akcijskih vložkov, ampak pač so ga napadali vsi in izvedli brutalni napad, ker je scientolog.</p>		
9. Urška Žagar			No, mami in oči sta rekla, da hočeta, predvsem mami je vztrajala, da hočeta, da grem domov. To pa zato tudi, ker	<p>ADOLESCENTNO</p> <p>PSIHIATRIJO NA</p> <p>ZALOŠKI JE</p> <p>OBISKALA SAMO</p> <p>AMBULANTNO,</p> <p>KER SO NJENI</p> <p>STARŠI</p> <p>VZTRAJALI, DA JO</p>

			<p>mami je imela že z našo babico izkušnje in je videla, kako psihiatrična bolnica izgleda, ker moja babica je na stara leta zbolela za Alzhajmerjevo boleznijo, no in niti nismo vedeli, da je to to, ampak je, ko je izvedela, kakšno prognozo ji napovedujejo, poizkušala narediti samomor in takrat je v bistvu bila potem sprejeta na psihatrijo v Polje, pa moja mami tisto, kar je videla, ni hotela, da jaz kaj takega doživim,</p>	<p>ŽELIJO VZETI DOMOV</p>
--	--	--	---	-------------------------------



		<p>čeprav je šlo zame za adolescentno psihiatrijo, pa Zaloško in tako, ampak to je to.</p> <p>Sem pa zelo veliko migala jaz takrat, mislim, si sploh ne predstavljam, da bi morala biti v bolnici, ker sem imela tako grozno potrebo po gibanju, da sem zelo veliko migala. V bolnici pa bi me po moje sadirali do konca. Zredila bi se za 20 kg. Ne vem, kakšno škodo vse bi mi lahko naredili, če bi</p>	<p>HOSPITALIZACIJO JE NADOMESTILA VELIKA KOLIČINA GIBANJA V NARAVI (TEK, ROLANJE,...), OKREVALA JE OB NIŽJIH DOZAH ZDRAVIL IN SE POSLEDIČNO TUDI NI PRETIRANO ZREDILA, PO DVEH DO TREH TEDNIH JE NADALJEVALA S SVOJIMI AKTIVNOSTMI KOT JE PROSTOVOLJNO DELO</p>
--	--	--	---

			<p>morala biti hospitalizirana in zaprta notri v tistem času, ne. Jaz sem pa rolala, tekla, mislim, res sem veliko stvari počela. Poleg tega že 14 dni ali tri tedne potem, ko sem šla takrat ambulantno na Zaloško, sem jaz že prostovoljno delo naprej opravljala s tistim otrokom kot prej. Malo več smo migali, igrali nogomet, ampak šlo je.</p> <p>Pri meni je to izkušnjo nadomestilo to, da sem se veliko in ogromno</p>	<p>OGROMNO SE JE GIBALA, POTREBOVALA JE NIŽJE DOZE ZDRAVIL ZA</p>
--	--	--	--	---

			<p>gibala, ker sem prekipovala od energije. Da sem potrebovala nižje doze zdravil, ki so mi zazdravila epizodo psihoze. Manj sem se zredila, kot bi se, če bi morala biti hospitalizirana. Nobenih travm nisem doživela, da bi me kdo zlorabil ali karkoli. Imela sem veliko podpornih oseb, domačih, osebno zdravnico, na katero sem se lahko obrnila. Profesorja, ki mi je dal podporo in mi rekel precej dobrih besed, ki so mi pomagale</p>	<p>ZDRAVLJENJE PSIHOZO, PRIDOBILA JE MANJ ODVEČNE TELESNE TEŽE, KOT BI JO LAHKO V BOLNICI, NI PRIDOBILA NOBENIH TRAVM ZARADI NASILJA, PRISOTNA JE BILA OPORA OSEBNE ZDRAVNICE IN PROFESORJA S FAKSA</p>
--	--	--	---	---

			pri odločanju.	
--	--	--	----------------	--

**Tabela 5: (NE)ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM PO KRIZI (spremembe na boljše/spremembe na slabše)**

<b>Vprašaneec:</b>	<b>Spremembe na boljše:</b>	<b>Spremembe na slabše:</b>	<b>Vstavljanje pojmov:</b>
2. Angelca Kovač	Po moje mi gre na boljše zdaj bolj kot nazaj. Na boljše gre, ker jaz sem se enostavno odvadla od tega Akinetona, ki sem ga jemala kot bonbončke v Polju, jaz sem prišla na eno stran, ko sem začela razumevat, da moram pač nehat' s temi tabletami, temi uspavali, temi narkotiki in sem rekla, nič, se bom jaz pobrala, jaz sem še mlada, sestra mi je prva rekla, naj grem sem (V zavod Hrastovec na odvajanje od akinetonov), a ne. To je bila v redu odločitev.		ZADOVOLJSTVO Z ODLOČITVIJO, DA SE JE ODLOČILA IN IZPELJALA ODVAJANJE OD ZASVOJENOSTI Z AKINETONI
3. Marjeta	Zdaj se mi zdi po tem		SPREMEMBA NA

Kogoj	<p>letu, ko sem imela prometno nesrečo (lani, julija), da imam čisto neko drugo življenje. Kot spremembo na boljše lahko omenim to, da mi je zelo ob strani stal, in mi še stoji, ta sedanji fant, ki me je tudi obiskoval skoraj vsak dan in mi je bil zelo v oporo.</p>	<p>... zdaj kaj je boljše...dobro, bom najprej, kaj je slabše; ne vem, kako bi to opisala, ampak ful me dajejo kokr eni...kokr, da me ena višja sila zeza. Mal se hecno sliši, mal je tudi težko za razumeti, ampak to bom rekla, da če imaš prometno nesrečo pri duševnih težavah, da potem se to zna še malo bolj zakomplicirati. Kako me zdaj to daje: ful imam religioznih strahov, takih strahov, ki včasih mi ne bi niti</p>	<p><b>BOLJŠE JE, DA IMA FANTA, KI JI STOJI OB STRANI</b></p> <p><b>SPREMEMBA NA SLABŠE JE SIMPTOMATIKA, KI JE POSLEDICA HUDE PROMETNE NESREČE V LANSKEM LETU, KI PA NAJ BI ČEZ ČAS PO MNENJU SPECIALISTOV MEDICINSKE STROKE IZZVENELA (ZAENKRAT ŠE NI)</b></p>
-------	---	--	--

		<p>na pamet prišli, ali pa bi prišli, samo včasih bi taki strahovi take narave...take stvari te morijo in tudi v bistvu se dogajajo, ki če ti en govori tako, kot jaz zdaj tebi, se ti to zdi mal čudno. Tudi meni bi se zdelo pred nesrečo to čudno, če bi mi kdo govoril. Recimo se mi dogajajo stvari: jaz razločno slišim, in to se mi dogaja še zdaj, pa je že eno leto od tega, recimo jaz dobro slišim, če nekdo z avtom pride domov, ali nekdo iz spodnjih prostorov gre navzgor, hojo, vse razločno slišim, ampak fora je v tem, ker se pol na tej poti, ki je čisto logična, da kam na cilj pride, da potem ta oseba kar nekje drugje vrata odpre drugje, kot jaz to slišim. Ne vem, kako bi to opisala. Ni logičnih povezav. Velikokrat je kaj</p>	
--	--	---	--

		<p>takega, da kar v meni nekaj govori,...kaj jaz vem, npr., da bom pipo odprla in si mislim, da bo topla voda pritekla, pa je recimo hladna. Ali grem v en prostor in si mislim, tu so bile pa sigurno te hlače, ker dobro vem, pridem tja, pa jih ni. Ful takih, k bi en rekel, da te Bog mal' zeza. Ne Bog, pač ena višja sila. Velikokrat se mi to ful dogaja. Zdaj je, kot da sem ujeta v to in ne morem iz tega ven. Ni to tko racionalno, da bi izbiral koliko pomena pripisuješ nečemu. Ne znam opisat, no. V glavnem morijo te sto in ena vprašanja, ki sploh niso normalna. Kot neki vsiljivi strahovi, pa ne za stvari take navadne, ki naj bi se človek zanje sekiral, ampak take nenavadne....Ampak ti strahovi, je zdravnica</p>	
--	--	---	--

		<p>nekako rekla, da bodo izzveneli, da tako je trenutno kot da. Samo ne vem koliko časa bo to trajalo. To niso obsesije z neko stvarjo, ampak so strahovi, ki naj ne bi bili to strahovi in so tudi nerealni. Včasih bi to lahko komot odmisllila, kake take čudne, res čudne stvari</p>	
4. Luka Košir	<p>Težko vprašanje. Hm...prej sem imel težave in zdaj jih nimam več...Bolje se počutim. Bolj sem nasmejan... Ja, razpoloženje je boljše.</p>		<p>POČUTI SE BOLJE, RAZPOLOŽENJE JE BOLJŠE</p>
5. Marija Zupan	<p>Ja meni se zdi, da me sedaj ljudje bolj sprejemajo. Da so bolj prijazni do mene. Da se bolje razumemo.</p>		<p>LJUDJE JO BOLJE SPREJEMAJO KOT PRED KRIZO, BOLJE SE RAZUMEJO</p>
6. Mateja Pirnat	<p>Razvila sem močan čut za razumevanje ljudi, ki trpijo za psihozo. Včasih ob nekaterih agresivnih ljudeh, ki</p>		<p>RAZVILA JE MOČAN ČUT ZA RAZUMEVANJE LJUDI, KI TRPIJO ZA PSIHOZO, ZNA</p>



	<p>trpijo za psihozo še pride močan strah, kar je posledica vsega, vendar na splošno sprejemam te ljudi. Razvila sem že kar preveliko mero odgovornosti in ostajam realna. Zmorem kolikor zmorem. Na ljudi gledam drugače, v moji bližini so tisti, ki smo si v resnici zelo blizu. Zaradi bolezni imam zrel odnos do sebe, vem, kdaj se umaknit, vem, kako odreagirati, da ne bo večje škode, včasih predvidim situacijo in se zaščitim. Ostala je močna občutljivost, ki pa mi pri oskrbi bolnikov in invalidov pride zelo prav. Med takimi ljudmi sem iskrena, razvila sem močno empatijo, tako za mlajše kot za starejše. Opažam in čutim, da me imajo zelo radi. Ko smo skupaj, se veliko</p>		<p>SPREJEMATI TE LJUDI, RAZVILA JE VELIKO MERO ODGOVORNOSTI IN OSTAJA REALNA, KOLIKOR JE V NJENI MOČI, NA LJUDI DANES GLEDA DRUGAČE IN V BLIŽINI IMA TISTE LJUDI, KI SO JI V RESNICI ZELO BLIZU, ZARADI BOLEZNI IMA ZREL ODNOS DO SEBE, VE, KDAJ SE UMAKNITI IN KAKO REAGIRATI, DA NE BO VEČJE ŠKODE, ZNA PREDVIDETI SITUACIJO IN SE ZAŠČITITI, NAUČILA SE JE ŽIVETI S SVOJO MOČNO OBČUTLJIVOSTJO, KI PA JI PRIDE PRAV PRI DELU Z BOLNIKI IN INVALIDI, MED KATERIMI JE ISKRENA. RAZVILA JE EMPATIJO TAKO DO MLAJŠIH KOT DO STAREJŠIH, OPAŽA IN</p>
--	--	--	--

	<p>smejimo. Prav tako primem telefon in pokličem tiste, za katere vem, da so v hudi stiski, ni mi težko se usesti v avto in iti pomagat – se pogovoriti, kaj narediti... Skrb je postala prioriteta. Kot že od malega</p> <p>Razvila sem zdravo distanco, ki jo večkrat potrebujem, tudi med domačimi. To se mi zdi ključnega pomena, ko sem v slabi koži – da imam prostor, kamor se umaknem. Moj odnos do zdravil je tak, da jih redno jemljem.</p> <p>Pohvalit moram svojo psihiatrinjo, ki zna biti ravno prav stroga, da uvidim svoje slabosti. Hvaležna sem ji, da me</p>		<p>ČUTI, DA JO IMAJO ZATO ZELO RADI. RADA POMAGA LJUDEM, KI SO V STISKI IN TO NJIHOVO STISKO ZAČUTI. SKRB JE POSTALA NJENA PRIORITETA.</p> <p>RAZVILA JE ZDRAVO DISTANCO, KI JO VEČKRAT POTREBUJE TUDI MED DOMAČIMI IN JE KLJUČNEGA POMENA, KO JE V SLABI KOŽI, DA SE LAHKO UMAKNE V SVOJ PROSTOR. NJEN ODNOS DO ZDRAVIL NI ODKLONILEN IN JIH REDNO JEMLJE</p> <p>DANES JE ZADOVOLJNA S SVOJO PSIHIATRINJO, ZA KATERO PRAVI,</p>
--	---	--	--

	je uvedla v skupino. To je prostor in naš skupni čas sotrpinov, v katerem lahko pozabim na slabe plati bolnice.		DA JE RAVNO PRAV STROGA, DA UVIDI OB NJEJ SVOJE SLABOSTI. HVALEŽNA JI JE, DA JO JE UVEDLA V SKUPINO, ZNOTRAJ KATERE LAHKO POZABI NA SLABE PLATI BOLNICE
7. Jože Pregelj	Recimo, na boljše je bilo to, da sem začel malo razmišljati s svojo glavo, da nisem vsakemu oslu nasedel. Vsako traparijo mu dal, naredil za džabe, šenkal, pomagal. Ker sem videl, da, ko mu pomagaš, ti leze v rit, a razumeš, po drugi strani pa prijateljem govori čez tebe, a razumeš. In to sem slišal in pol pa,..		DANES JE MANJ NAIVEN, KOT JE BIL PREJ IN SE V ODNOSU Z DRUGIMI NE PUSTI VEČ IZKORIŠČATI
8. Anže Jereb	Na boljše to, da imam več energije. To, da je boljša psiho-somatika.		IMA VEČ ENERGIJE IN BOLJŠO PSIHOSOMATIKO
9. Urška Žagar	Meni se je življenje po duševni krizi obrnilo na boljše... In jaz bom		PREVREDNOTENJE ŽIVLJENJA IN NJEGOVIH

	<p>tako rekla; ta kriza, ki se je meni zgodila, duševna, mi smo jo rabili, no v moji družini. Da smo se malo streznili, a ne. Ker se mi zdi, da smo prej komplicirali zaradi totalno nepomembnih stvari. Npr. šola; pomembno je, da greš vsak dan v šolo, pa tudi če imaš vnetje, ne vem kakšno, sečil ali ginekološko ali karkoli. Mislim, ker je šola tako pomembna. Ker je moja mama profesorica na srednji šoli in ker je šola tako pomembna. To so totalno blesavi principi. Ni to res. V bistvu takrat, ko te življenje res udari in se sprašuješ oz. je vprašanje, ne to ali boš ti odličen ali prav dober ali kaj boš v šoli, ampak ko je vprašanje to, ali bom lahko normalno živel, ali se bom lahko preživljal, a bom</p>		<p>PRIORITET, VESELJE NAD TISTIM, KAR SE ZDI ZA MNOGE SAMOUMEVNO, PA TO NI</p>
--	--	--	--

	<p>sposoben zase poskrbeti? A mi bo glava kdaj normalno delala? A bom lahko kdaj brala knjigo in bom vedela, kaj sem prebrala? Ali bom imela kdaj toliko obstanka, da bom lahko en film do konca pogledala, da ne bom imela tako obupne potrebe po gibanju? Ane, v bistvu, življenje se čisto prevrednoti. In takih trenutkov, ko te tako sesuje in je telo tako vrženo iz tira, ko se sprašuješ, ali bom lahko normalno živel, takih trenutkov ne gre pozabiti. Ljudje smo zelo ambiciozna bitja, vse živo bi radi, včasih pa pozabimo, da smo lahko preprosto veseli, kadar smo zdravi in kadar lahko normalno delamo in normalno živimo. Tukaj potem niso v igri ambicije, hočem ful denarja,</p>		
--	--	--	--

	<p>hočem ne vem kaj, mislim, čisto druge stvari postanejo pomembne. Postane pomembno to, da ko greš ven in je sončen dan, da ti to sonce čutiš. Da nimaš med svetom in med sabo vakuuma ali občutka praznine ali pa... Pa saj ljudje, ki damo nekaj takega čez, pa naj bo to depresivna epizoda, ali kaj drugega, mi vemo a ne, koliko je vredno to, da lahko stvari normalno doživiš. Pa kako so v bistvu lepe te stvari, no. Pa lahko gre čisto za...za karkoli, kar vidiš okrog sebe, no. Tako. Kar se tiče duševne krize...v bistvu šele takrat, ko se je zgodila, se je meni življenje začel počasi obračati na boljše, prej karkoli sem naredila, se ni dalo urediti, vedno smo v iste odnose padali, v obtoževanje, v</p>		
--	--	--	--

	<p>kreganje in tako naprej. Ma bilo je zelo naporno. Bom rekla, da za ene stvari, sem imela zelo občutek, da so se tudi na meni lomile, no. Tako da ne vem, bilo je težko. Duševna kriza je pa povzročila to, da je moje telo tako padlo iz kontrole, da je bilo še težje, v bistvu me je duševna kriza še bolj v poden spravila, ampak od takrat, ko me je doletela, je začelo iti na boljše, ampak ne iz nule, kot je bilo prej, ampak iz minusa. Iz hudega minusa, a ne...</p> <p>In v bistvu meni se je življenje začelo počasi, počasi obračati na bolje, to pa zato, ker smo se jaz in vsi moji odločili, da si bomo pomagali, da bomo delali na tem, da pridem jaz ven iz tega, a ne.</p>		
--	--	--	--

**Tabela 6: NAČIN PREŽIVLJANJA V TEM ČASU IN ŽELJE GLEDE NAČINA PREŽIVLJANJA**

Vprašanci:	Način preživljanja in želje glede načina preživljanja:	Pripis pojmov:
2. Angelca Kovač	<p>Tu ( v Hrastovcu) imam recimo žepnino 45 €, jaz jo imam največ, ker drugi nimajo toliko. Ampak res, spremenilo se je pa to, da so zdaj še očetu vzeli denar za pomoč in postrežbo, in zdaj računam, da bo oče, ko bom doma, dobil okrog 68€ za hrano. Zdaj ne vem, kako bo takrat, če me bodo odpustili iz zavoda, ali dobim jaz invalidnino nazaj, ali bom dobila šele potem, ko bom ene pol leta doma. Materialno bo boljše,... Zdaj zavod vse pobere, pa še občina mora dat' zraven.</p> <p>...delo, tu na vrtu, pa mi bodo pač ure pisali, da bom dopoldne na vrtu preko delovne terapije, 1,38 €/ uro bi dobila plačano, pa potem še v računalniški sobi mam pol ure zapisane, ko usposabljam druge, da znajo na google pridet, in še na oddelku imam pol ure čiščenja poda zvečer... Torej ta dela, ki jih delaš, dobiš kaj plačana? Ja 1,38€ je na uro. Jaz sem zadovoljna.</p>	<p>DOBIVA NEKAJ ŽEPNINE ZA OPRAVLJENO DELO V ZAVODU HRASTOVEC, A ŽELI DOMOV, KER BI DOBILA S TEM INVALIDNINO, KI BI JO SKUPAJ S STARŠI PORABILI ZA HRANO IN POLOŽNICE</p> <p>KOT NAČIN PREŽIVLJANJA OMENJA RAZLIČNA DELA V ZAVODU HRASTOVEC, KI SO PLAČANA PO 1,38€/URO</p>
3. Marjeta Kogoj	<p>Materialno se zdaj preživljam tako, da delam to poklicno rehabilitacijo, ki so mi jo končno začeli izvajati po 11-ih letih, je bil pa predlog že pred enajstimi leti. Drugače pa, kaj bi si pa želela...kaj bi jaz rada delala...jaz se ne vidim</p>	<p>PREJEMA DOHODKE NA PODLAGI POKLICNE REHABILITACIJE, ŽELI SI ZAPOSLOTITVE, KI BI BILA PRILAGOJENA NJENIM</p>



	<p>nekako več, da bi bila zaposlena. Ne vidim se več tudi zato, ker nisem več tako motorično sposobna po prometni, kot sem bila. Jaz sebe ne in tudi drugi me nekako ne vidijo več v tem smislu, da bi jaz hodila nekam vsak dan v službo, ali to. Če bi že; če bi imela že možnost, bi si takega delodajalca res zaželela, ki bi bil za nas, pač take duševne bolnike, zelo primerna sem, ker pač že hodim na tako rehabilitacijo, kjer so tam bolniki. Tudi opažam pa, da mi tak krog, kjer so sami bolniki, tudi ne paše. Tako da jaz, kar je morda za koga čisto nesprejemljivo, bi najraje zdaj doma bila, pa bi izvajala kakšna dela na domu ali pa, včasih sem si predstavljala, celo ena pisateljica je rekla, sva se enkrat pogovarjali, da bi se ukvarjala s pisanjem.</p> <p>...drugače si jaz sebe delat v tej družbi, sploh kakršna je danes, ne predstavljam več, zato ker sem preobčutljiva in tudi preobčutljiva sem za to okolico, kakršna pač je, ne vem.</p>	<p>TEŽAVAM. NAJRAJE DELO NA DOMU.</p> <p>NE VIDI SE VEČ, DA BI BILA ZAPOSLENA NA NEK BOLJ OBIČAJEN NAČIN, KER MENI, DA JE PREOČUTLJIVA.</p>
<p>4. Luka Košir</p>	<p>Sem v invalidski penziji. Dobivam pokojnino. Vso penzijo imam jaz pri socialni delavki na CSD Domžale in potem hodim 2x na teden tja po »žepnino«. CSD ima skrbništvo nad mano, ker so mi odvzeli poslovno sposobnost. Nekaj sem podpisal, kar ne bi smel... Doma pa, mama nima denarja nikoli, nima denarja za hrano, tako da tudi jaz pomagam s pokojnino,</p>	<p>JE INVALIDSKO UPOKOJEN IN PREJEMA POKOJNINO, CSD IMA SKRBNISŤTVO NAD NJIM IN MU RAZDELJUJE POKOJNINO V OBLIKI »ŤEPNINE« (2X PO 15€/TEDEN) IN PO</p>

	<p>sestra pa je brezposelna. Jaz sem bil že na sodišču, pa so tam rekli, da jaz ne morem dajati denar za hrano, ker tako da imam vsaj za sebe nekaj. Mama drugače daje za hrano. Jaz dajem tudi za položnice. Vsi imamo nižje dohodke. Moramo si pomagati.</p> <p>Vrtnarjenje, zdaj spomladi vrtnarjenje. Na vrtu bi rad delal. Jaz rad fizično nekaj počnem, ampak da ni prenaporno in da je nekaj, kar me veseli.</p>	<p>POTREBI. Z MAMO IN SESTRO SI POMAGAJO, DA PREŽIVIJO IN PLAČAJO POLOŽNICE.</p> <p>DEL HRANE PRIDELAJO NA VRTU</p>
<p>5. Marija Zupan</p>	<p>Zdaj opravljam poklicno rehabilitacijo in prejemam nek dohodek in starši me še podpirajo in mi pomagajo.</p> <p>Zdej, če to povem, mislim...želim si da bi bila...imam želje ne. Veliko želja imam, za katere imam občutek, da so zelo težko dosegljive...Da bi se enkrat vse to uredilo, ne. Mogoče imam prevelike želje, ampak tega pa ne bi rada povedala, no.</p> <p>Ja, zadovoljna sem. Zdaj sem dobila novo službo včeraj. Zavod Most tam nasproti Soče, bom zdaj pakirala zdravila. V četrtek sem imela razgovor in sem bila sprejeta, so me ful pohvalili. So me zaposlili. To je zdaj za nedoločen čas.</p>	<p>PREJEMA DOHODEK OD ZAPOSLOTITVE (POKLICNA REHABILITACIJA) IN STARŠI JO PODPIRAJO</p> <p>ŽELI SI, DA BI SE ENKRAT VSE UREDILO, IMA VELIKO ŽELJA, O KATERIH PA NE BI RADA GOVORILA</p> <p>RAVNO JE DOBILA NOVO ZAPOSLOTITEV – PAKIRALA BO ZDRAVILA, ZAENKRAT JE S TEM ZADOVOLJNA</p>

<p>6. Mateja Pirnat</p>	<p>Mene v bistvu preživlja mama, ker jaz s podporo ne bi mogla živeti. Želim si normalno služiti denar. Seveda pa ne moram prezreti tega, da sem od vsega kar malo utrujena. Nekako je želja, da bi morda nekoč pomagala kot sedaj – v administraciji in se dodelala na umetniškem področju. Seveda ob ljudeh, ki me sprejemajo tako kot sem. Ne smem biti preveč med ljudmi in ne premalo.</p> <p>Ja, trenutno delam pri mami. Želim pa si delat, ja. Ne toliko z ljudmi, morda bolj s papirji.</p>	<p>PREŽIVLJA JO MAMA OZ. SAMA DELA V DRUŽINSKEM PODJETJU TUDI, PREJEMA LE NEKAJ PODPORE, NJENA ŽELJA JE, DA BI DELALA V ADMINISTRACIJI OB LJUDEH, KI BI JO RAZUMELI IN SPREJEMALI</p> <p>ŽELI SI DELATI BOLJ S PAPIRJI KOT Z LJUDMI</p>
<p>7. Jože Pregelj</p>	<p>Preživljam se z delom na kmetiji. Prodamo kakšno žival, ne, pa še kaj drugega, solato, itd. Drugače ne na trg... Ja, za doma. A veš, kaj je to. Imamo njive, travnike in živali, tri kravice, pa dve teličke. Tako, ja. Želel bi si, pa da bi šel pred 20 leti v penzijo, da bi imel en dohodek in da bi potem doma samo še pomagal. Tako, da je za zih.</p>	<p>PREŽIVLJA SE Z DELOM NA KMETIJI, PRODA KAKO ŽIVAL, PRIDELUJE HRANO. ŽELI SI BITI INVALIDSKO UPOKOJEN</p>
<p>8. Anže Jereb</p>	<p>Pred tem zadnjim zdravljenjem sem bil v poklicni rehabilitaciji in je bilo tu nekaj dohodkov, zdaj pa imam 45€ žepnine na mesec od občine, mislim od Šenta dobim to. V bistvu oni imajo več virov financiranja. Ampak to se bo itak spremenilo zdaj, če bo to zaživel v praksi. Želje pa so, da bi se v državnem prvenstvu v šahu uvrstil med deset</p>	<p>TRENUTNO IMA ŽEPNINO 45€/MESEC, ŽELJE PA SO USPETI V ŠAHU, OPRAVITI MEDNARODNO MATURO IN ITI ŠTUDIRAT V TUJINO TER DA SE VKLJUČI V NORMALNO</p>

	najboljših in mednarodno maturo bi rad končal. Pa da grem potem študirati in se vključim v običajno življenje. Pa lastno stanovanje, saj imam napisano v osebni načrtu.	ŽIVLJENJE
9. Urška Žagar	<p>Pri meni, ne glede na to, kaj se mi je zgodilo, sem čisto normalno živela naprej. Še tisto leto, ko sem pavzirala na faksu, se mi je uspelo zaposliti in je bila ta zdravnica v zdravstvenem domu, ki je delala na medicini dela, toliko kul, da je potrdila, da sem sposobna in jaz sem dejansko šla normalno delat pripravništvo, čeprav me to delo ni veselilo, izčrpavalo me je... Imam srečo, ker sta bila moja starša oba univerzitetno izobražena in sta imela v redu službo. Prej sta oba delala, zdaj pa sta dve leti v penziji in imata tako visoke penzije, da pri tem, ko so se drugi bratje in sestra že zaposlili, lahko meni pomagata in me še vzdržujeta. Je pa res, da letos, ko sem absolventka, si položnice za zavarovanje, ker se mi je študij zavlekel še po 26. letu, plačujem sama na podlagi študentskega dela 2-3x na teden. To si plačujem, obleke si iz tega sama kupim, vse, kar rabim za sproti, razen hrane, vode in vseh običajnih stroškov, ki pa mi jih za enkrat še krijeta starša. Tako se vzdržujem kot vsi študentje, ki jih starši podpirajo pri študiju, no.</p> <p>...veliko prostovoljno delam, da bi si nekako</p>	<p>JE ŠTUDENTKA, KI JO PREŽIVLJATA STARŠA, ZRAVEN PA DELA IN SI PLAČUJE SVOJE POLOŽNICE, OBLEKE IN TISTO, KAR RABI.</p> <p>ŽELI SI DOBITI</p>

	zagotovila možnost zaposlitve, da bi imela več možnosti, da dobim pripravništvo...	PRIPRAVNISTVO IN MED DRUGIM TUDI V TA NAMEN VELIKO PROSTOVOLJNO DELA
--	--	--

**Tabela 7: VEČ/MANJ VEZI Z DRUGIMI KOT PRED KRIZO IN KVALITETA VEZI TER ŽELJE GLEDE VEZI Z DRUGIMI**

<b>Vprašanec:</b>	<b>Več/manj vezi kot pred krizo in kvaliteta teh vezi ter želje glede vezi z drugimi:</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
2. Angelca Kovač	<p>Ker jest, če začnem eno stvar delat in zdaj vem, da bi mi uspelo to narest', ker imam starša, ki mi stojita ob strani in vem, da če ne bo več tako, kot je bilo prej, tudi sestra me večkrat pokliče, ki mi je prva rekla, naj grem v Hrastovec na odvajanje od Akinetonov in sem ji bila hvaležna za to.</p> <p>Seveda imam več prijateljev....Veš kaj, so ljudje, ki imajo enake bolezni kot jaz, eni so malo boljši, drugi malo slabši... Kaj pa na splošno, ne mislim le v zavodu, ali imaš v zadnjem času več prijateljev, ki z njimi vzdržuješ stike? Ja, so, sam ne na tak način, da bi imela res tko na izy, da bi imela res</p>	<p>DANES IMA PODPORO STARŠEV IN SESTRE, KAR POZITIVNO VPLIVA NA NJENO FUNKCIONIRANJE</p> <p>V HRASTOVCU Z LJUDMI NEKAKO SHAJA, IMA PA PRIJATELJE TUDI IZVEN ZAVODA, VENDAR TO DRUŽENJE NE POTEKA TOČNO TAKO, KOT BI SI ŽELELA.</p>

	<p>dobre kolegice...A to tudi izven zavoda imaš te stike? Ja, tebe. Jaz pa včasih M. še pokličem.</p>	
<p>3. Marjeta Kogoj</p>	<p>... ko sem imela prometno nesrečo (lani, julija)... da mi je zelo ob strani stal, in mi še stoji, ta sedanji fant, ki me je tudi obiskoval skoraj vsak dan in mi je bil zlo v oporo.</p> <p>Vedno sem si želela oziroma skoraj edina velika želja mi je bila, da si najdem enega res v redu fanta, s katerim se bova razumela, pa nisem, čeprav zdaj vidim v tem času, glede na otroka in bolezen mene ali koga drugega, kako bi to z otroki, bi bilo bolj težko. V glavnem te vezi...glede prijateljskih vezi; kako naj rečem iskreno, včasih sem se ful bolj sekirala, če me ni kateri poklical, ali katera, ali kolikor smo bili prijatelji, pa ni šlo tako, kot bi moralo it, pa se mi je včasih zdelo, da sem mogoče več dajala, kot dobila, če imaš pa res kakšno dokaj kvalitetno partnersko zvezo, pa če tam notri zajema dovolj teh stvari, ki jih rabiš, od pogovorov do emocionalne podpore, mogoče potem res ne pogrešaš toliko ostalih prijateljev. Čeprav po eni strani</p>	<p>DANES IMA FANTA, KI JI STOJI OB STRANI</p> <p>VEDNO SI JE ŽELELA FANTA IN GA IMA, EMOCIONALNO IN DRUGO OPORO PA PREJEMA OD FANTA IN DRUŽINE; TO DVOJE JI NUDI DOVOLJ, SREČE V PRIJATELJSTVU PA DOSLEJ NI IMELA, PRAVI, DA SE JE NAVADILA ŽIVETI BOLJ SAMOTARSKO</p>

	<p>gotovo je fino, če imaš še kakega prijatelja, ker itak prijatelji ostanejo lahko, kdo drug pa gre, a ne, ampak nekako se je zdaj tako na splošno zgodilo, da... pa tudi če ne bi bilo tako, kot je, sem se navadila živeti dokaj samotarsko. In v bistvu družina zdaj, kokr pač se imamo, potrkam, mi toliko stvari po eni strani nudi, da jaz ne iščem dosti drugje... V bistvu sem taka tudi postala, da si znam dokaj racionalno stvar razložiti in da niti ne silim več toliko v druge, ker nekako se mi je zazdelo, da zdaj je pa čas, da nekdo drug mogoče, ali pa ne,... kaj pa vem...</p> <p>Oče je v tem letu, je že bil prej v invalidski, ampak zdaj se mu je pa tako poslabšalo, da je 100% invalid, in ima tudi svoje zadolžitve in bolezni itd., ..hm, kako je zdaj v družini...zdaj mislim, da starši dosti bolj drugače gledajo na to, morali smo zgleda vsi v družini dati skozi eno romanje skozi vse skupaj, da smo zdaj, kakor pač smo, no. Ne rečem, da ni nobenih prepirov, to sploh ni res; ravno danes smo bili še zelo glasni. Ampak mogoče je res drugače, če imaš ti enega fanta, ki te razume, pa mogoče</p>	<p>OČE JO DANES TUDI ZARADI LASTNIH ZDRAVSTVENIH TEŽAV BOLJ RAZUME IN STARŠI SO NEKOLIKO RAZBREMENJENI, KER POIŠČE OPORO TUDI PRI SVOJEM FANTU</p>
--	---	--

	<p>se z njim veliko stvari da pogovoriti, da potem ne usmeriš toliko vse v starše, da potem mogoče so starši malo bolj razbremenjeni.</p>	
<p>4. Luka Košir</p>	<p>Sestra je pozneje k nam prišla živet, ker je izgubila zaposlitev. Nobene zaposlitve ni bilo. A veš, kje je ona delala? V Tušu kot trgovka.</p> <p>... še eno kolegico v bolnici, ampak je šla ona po svoje, jaz po svoje, skoraj nič nimava stika zdaj</p> <p>... eni K. se učit flavto igrat na Šent, ki je tudi psihiatrična uporabnica, pa me je povabila domov, ampak sem ji rekel, da ne bom več hodil, ker hodijo k njej pit vino. Flavto je pa težko igrat'.</p> <p>...prijateljico iz Dobove, ki sem jo hodil obiskovat v Polje, kjer sva se spoznala. Zdaj pa imava stike le še po telefonu. Doma je daleč, ampak enkrat bom šel dol jo obiskat.</p>	<p>SESTRA SE JE PRISELILA NAZAJ DOMOV OB IZGUBI ZAPOSLOTITVE</p> <p>SPOZNAL LJUDI V BOLNICI, A LE Z REDKIMI OHRANIL STIK</p> <p>NEKATERI STIKI SE ZARADI OKOLIŠČIN IN VEDENJA LJUDI, KI MU NISO USTREZALI, NISO OBDRŽALI</p> <p>ŽELJA IN NAMEN OHRANJATI STIK S PRIJATELJICO, KI JO JE SPOZNAL V POLJU, VENDAR JU LOČI KRAJEVNA RAZDALJA</p>



	<p>... prijatelja P. v bolnici, ki je bil dober do mene, je imel pa težave z žensko, ki ga je zaj***** in se mu je zmešal'. Z njim stikov ne vzdržujem več, ampak le še z M.. Drugače je pa živa žalost. Ne vem, kam bi šel, kar lutam.</p> <p>Kaj pa to, ko praviš, da hodiš na Šent v ta dnevni center, ali imaš tam kaj prijateljev?Ja so, samo tam so sami zajebantje. Pa ti to ni všeč? Ne, ker me zafrkavajo. Skoz' mi en govori, da sem penzelj. Skoz' me zajebava en s penzeljnom. Pa sem mu rekel, kaj zafrkavaš, kaj zezaš? Ti odnosi tam, kamor hodiš potem vsak dan, ti ne naredijo dobro? Ne, ni dobro. Pa una A., mentorica tam na Šentu, sej veš, kaka je to. Ja vem, una »vojakinja«, pri kateri si folk na skupini ni upal niti na wc it. Ja, kot v vojski. Se pravi, ti odnosi na Šentu tudi niso kaj dosti kvalitetni? Bedarija, bedarija.</p> <p>Pred krizo sem imel več vezi. In tudi kvaliteta je bila prej boljša kot zdaj... Izgubil sem prijatelje po bolnici. Tu sam okrog tavam.</p>	<p>STIK OHRANJA LE S PRIJATELJEM M., S PRIJATELJEM P. PA NE (OBA JE SPOZNAL V BOLNICI POLJE), POČUTI SE OSAMLJENEGA</p> <p>LJUDJE, KI TAKO KOT ON OBISKUJEJO DNEVNI CENTER ŠENT MU NE USTREZAJO, KER SE NORČUJEJO IZ NEJGA</p> <p>PO BIVANJU V BOLNICI JE IZGUBIL VELIKO PRIJATELJEV, KI JIH JE TAM SPOZNAL</p>
--	---	---

	<p>Z mammo se ne morem pogovarjati, mama je jezna.</p>	<p>Z MAMO SE TEŽKO POGOVARJA, KER SE JEZI</p>
<p>5. Marija Zupan</p>	<p>S temi prijatelji se danes ne družim več.</p> <p>...ena kolegica, ki sem jo spoznala v Polju, ... Imava pa še zdaj stike.</p> <p>Pomembni so mi ostali: brat, pa moj bratranec.</p> <p>...tisto, kar je bilo pred krizo, je bilo tudi po krizi, ni bilo pa posebne reakcije na to tvojo krizo? Tako ja.</p> <p>A so se potem ene vezi v času duševne krize malo prekinile? Ma, niso se ravno prekinile. Se mi zdi, da v tem času je boljše, kot je bilo prej. Boljše je tudi zato, ker sem jaz v boljši koži.</p> <p>Ja meni se zdi, da me sedaj ljudje bolj sprejemajo. Da so bolj prijazni do</p>	<p>PREKINILA JE STIKE S PRIJATELJI, S KATERIMI JE PRIJATELJEVALA PRED KRIZO</p> <p>OBDRŽALA JE STIK S PRIJATELJICO, KI JO JE SPOZNALA V POLJU</p> <p>VELIKO STIKOV IMA DANES S SORDONIKI</p> <p>V SMISLU SOCIALNIH STIKOV NI BILO VEČJE SPREMEMBE ALI REAKCIJE NA DUŠEVNO KRIZO</p> <p>ODNOSI SO DANES BOLJŠI, KER JE ONA V BOLJŠI KOŽI</p> <p>DANES SO LJUDJE BOLJ PRIJAZNI Z NJO, JO BOLJ</p>

	<p>mene. Da se bolje razumemo.</p> <p>Ja, ne vem, imam boljše odnose, no. Ampak še vedno mislim, da to ni to.</p> <p>Kake imaš pa želje glede teh odnosov? Da bi se pač z vsemi v redu razumela.</p> <p>Kako pa svojci in prijatelji ter te, ki so najbolj pomembni zate, ali te vidijo isto kot prej in imajo enak odnos do tebe? Ja, to pa imajo.</p>	<p>SPREJEMAJO KOT PRED KRIZO, SE BOLJE RAZUMEJO</p> <p>IMA BOLJŠE ODNOSE KOT PRED KRIZO, A ŠE VEDNO MENI, DA TO ŠE NI TO</p> <p>ŽELI SI, DA BI SE Z VSEMI V REDU RAZUMELA</p> <p>SVOJCI IN PRIJATELJI SO DO NJE OHRANILI ENAK ODNOS KOT PRED KRIZO</p>
<p>6. Mateja Pirnat</p>	<p>Še danes mi veliko pomeni Z. in sem z njo ves čas v stiku. Pred kratkim je rodila drugega otročka - deklico. Te ljudje in še mnogi drugi – prijatelji - tudi tisti oddaljeni so mi rešili življenje, ves čas jih nosim v srcu. Za nekatere sploh vedela nisem, da me nosijo v sebi. Danes se mi zdi, kot bi gledala film &gt;Na dveh straneh sveta&lt;.</p> <p>Še danes se velikokrat znotraj vsa tresem, ko pred mano sedi sestra... Kot bi me preveč prizadela. Tudi</p>	<p>V ČASU KRIZE JE SPOZNALA PRIJATELJE, S KATERIMI ŠE ZDAJ OHRANJA STIKE</p> <p>SESTRA NANJO ŠE DANES ZELO STRESNO DELUJE, KER JO JE PRIZADELA, ENAKO TUDI</p>

	<p>ostalo sorodstvo.</p> <p>(Sodelavka) S. (zaposlena pri mami): V velikih pogledih je izredno močna, stvari ne jemlje preveč osebno, tako je verbalno znala veliko stvari zakriti. In fizično poštimati stvari. Vse je laufalo v pravi smeri. In še danes je tako.</p> <p>Veliko ljudi je prišlo in odšlo, ker so imeli enostavno preveč lastnih problemov, da bi se ukvarjali z mano.</p> <p>V teh letih, ko sem prišla k sebi in spoznala veliko ljudi ter ozavestila, od kje moje bolečine in ko sem znala razložiti ljudem samo sebe, so se vezi le še poglobljale. S prijatelji/cami se imam res lepo. Mnogo pogovorov, mnogo smeha, čudovitih dogodkov...Prihajajo ljudje, ki so popolnoma drugačni, kot sem jih včasih srečevala. S katerimi je vredno življenje. Ne navežem se več na take ljudi, kjer vidim, da se od njih ne bom nič naučila. Tudi to, da sem tebe srečala, je nekaj, kar bom vse življenje nosila v sebi. Izberem ljudi in oni mene, ki smo si blizu... Prej sem res</p>	<p>OSTALO SORODSTVO</p> <p>SODELAVKA S., KI DELA PRI NJENI MAMI, JI JE ŠE DANES PRI DELU V OPORO</p> <p>NEKAJ LJUDI JE PRIŠLO V NJENO ŽIVLJENJE IN SO IZ NJEGA ODŠLI, KER SO IMELI DOVOLJ LASTNIH TEŽAV</p> <p>V LETIH PO KRIZI JE SPOZNALA VELIKO LJUDI, KI SO POVSEM DRUGAČNI OD TISTIH PREJ. S TEMI VEZMI JE VELIKO BOLJ ZADOVOLJNA.</p>
--	--	---

	<p>srečevala same čudne ljudi...Nisem imela možnosti.</p> <p>Jaz si želim, da bi šla njihovo pot. Samo to si želim. Jaz si želim, da bi si isto kot Z. ustvarila družino, da bi sledila Bogu...</p> <p>Prijateljica I., ki mi dela korekture na mojih pesmih. Ona me ogromno nauči v literarni smeri. Dobila je tudi nagrade za svoje pesmi in je zelo poznana. Vsak teden se slišiva, delava korekture na pesmih, se smejiva doživetjem skozi teden itd. Ko me je učila pesmi pisat', me je naučila ubesedinjat samo sebe. Ogromna šola.</p> <p>Bi rekla, da mi ljudje dajo svoje feelinge. Vzamem jih, ko sem v stiski. Se jih naučim uporabljat v sebi. Mnogo stvari se tako od ljudi naučim. Kot da bi imela za vsako stisko nekoga, ki me spomni, kdaj in kako ukrepati.</p> <p>Pohvalit moram svojo psihiatrinjo, ki</p>	<p>ŽELI SI, DA BI ŠLA ISTO POT KOT NJENI PRIJATELJI IN BI SI TAKO KOT PRIJATELJICA Z. USTVARILA DRUŽINO</p> <p>IMA PRIJATELJICO I., KI SE UKVARJA TUDI S PISANJEM IN JI DELA KOREKTURE NA NJENIH PESMIH</p> <p>DANES IMA ZA VSAKO STISKO NEKOGA, OD KOGAR SE JE NAUČILA, KAKO UKREPATI.</p> <p>OBISKUJE SKUPINO ZA SAMOPOMOČ, KI JI JO JE</p>
--	--	---

	<p>zna biti ravno prav stroga, da uvidim svoje slabosti. Hvaležna sem ji, da me je uvedla v skupino. To je prostor in naš skupni čas sotrpinov, v katerem lahko pozabim na slabe plati bolnice.</p>	<p>SVETOVALA NJENA PSIHIASTRINJA IN SE NA TA NAČIN DRUŽI S SVOJIMI SOTRPINI, OB KATERIH POZABI SLABE PLATI BOLNICE</p>
<p>7. Jože Pregelj</p>	<p>...mamo in očeta...nimata mi kaj pomagati, sta stara in ostarela... Zdaj imam pa starša stara 81 in 82.</p> <p>Moja punca pa je ista, kot jo imam še sedaj in se je takrat umaknila. In zanimivo. Tudi zdaj, ko pride, mi da tistega lubčka na kratko, tistega pravega pa ne. Ne vem, zakaj.</p> <p>...prijatelji... Imam prijatelje, ampak kot da prijatelje... Saj to smo skupaj že od skoz. Odkar imam jaz to. Saj oni so mlajši, oni so stari od 20 do 30... Vsak dan se družimo, ko sem doma. Samo, a veš, oni so tako bolj mogočni, domišljavi, mislijo, da so najpametnejši, vse vejo, a razumeš, pa nič ne vejo, no.... A to pomeni, da gre to bolj za kolegialnost, ne za kako res močno prijateljsko vez. Pač družba? Ja, kolegi, ja. Ni pa tisto, da bi bili prijatelji, ki bi se lahko nanje zanesel?Ja, pa ne, saj je, samo na prste</p>	<p>OČE IN MAMA STA DANES ŽE OSTARELA IN MU NE MORETA POMAGATI</p> <p>HODI Z ISTO PUNCO KOT V ČASU KRIZE, KI PA V ČASU KRIZE VZPOSTAVI DO NJEGA NEKOLIKO DISTANCE</p> <p>IMA PRIJATELJE, KI SO MLAJŠI OD NJEGA, DRUŽIJO SE VSAK DAN, MOTI GA NJIHOVO PREPRIČANJE, KO MISLIJO, DA VSE VEDO. MENI, DA NE VEDO NIČ. GRE BOLJ ZA KOLEGE, PRAVIH PRIJATELJEV JE MED NJIMI MALO.</p>

	<p>ene roke jih lahko naštejemo take.</p> <p>Družina pa, nekaj časa, ko domov pridem, ko sem odpuščen, recimo 15 dni, je vse super, so potrpežljivi. Potem pa spet gremo, če ne boš tega pa tega, pol pa, pa tako naprej. Me izsiljujejo. Češ če ne bi kaj naredil.</p> <p>... punca...Ja, ko pride v bolnico, ima ful distance, potem se odnos znormalizira, ko pridem domov. Samo ona je že sita tega, a razumeš? Kolikokrat sem šel že v bolnico, ker mora potem sama biti ta čas, pa a veš.</p> <p>Samo par stvari bi moral spremeniti doma. . Ampak bom kar čakal, bom kar čakal... Bom počakal, da se bodo stvari uredile same od sebe brez mojega vpliva. Ko bodo drugi spregledali, kakšno napako delajo... V zvezi s sestro, mamino. Da ti dam primer, ko pride sestra domov k nam in gre v sobo mamino, jaz ne smem bit poleg. Jaz v kuhinji sedim, potem pa vrata za sabo zapre, da jaz ne slišim, kaj govorita... Se pravi, bi si s sestro želel imeti boljše odnose?Ja, mal bi se</p>	<p>V DRUŽINI SO POTRPEŽLJIVI Z NJIM LE NEKAJ DNI PO HOSPITALIZACIJI, POZNEJE GA IZSILJUJEJO IN MU GROZIO, ČE KAJ NE BO NAREDIL, KAR SI STARŠI ZAMISLIJO</p> <p>PUNCO IMA, A JE ŽE NAVELIČANA NJегоVIH KRIZ IN HOSPITALIZACIJ</p> <p>NI ZADOVOLJEN Z ODNOSI DOMA; Z ODNOSOM SESTRE DO NJEGA IN UPA, DA SE BO TO SČASOMA SPREMENILO, KO BODO UVIDELI, DA DELAJO NAPAKO</p>
--	--	--

	<p>morala ona spremeniti v odnosu do mene.</p>	
<p>8. Anže Jereb</p>	<p>V 29. letih sem spoznal ogromno ljudi od milijonarjev do socialnih problemov, ljudi odvisnih od prepovedanih drog, akademikov, izobraženih ljudi, študentov...</p> <p>Trenutni problem, ki ga imam je s kakšnimi prijatelji se obdati.</p> <p>...moja družina, torej očim Lojze, mama Tatjana in polsestra Tanja. Načeloma se razumemo, vendar bom moral še ogromno delati za izboljšanje odnosa z njimi.</p> <p>Ja, tisto sem bil z enim, ki sem ga spoznal v bolnici. In sva se nekaj časa po hospitalizaciji še družila, potem pa ne več.</p> <p>Jaz sem imel zmeraj feeling, da noben ne verjame vame, zdaj pa tudi ne rabim več, da bi kdo verjel vame. Temu rečemo pri nevro-lingvističnem programiranju meta modeli, kako je človek motiviran, to je zdaj odvisno od človeka, eni rabijo veliko ljudi, da ga podpirajo, pa imajo malo vere vase,</p>	<p>POZNA OGROMNO RAZLIČNO SITUIRANIH LJUDI, TRENUTNO IZBIRA, S KATERIMI PRIJATELJI BI SE OBDAL</p> <p>S ČLANI DRUŽINE SE NAČELOMA RAZUME, A PRAVI, DA BO ŠE MORAL DELATI NA IZBOLJŠANJU TEH ODNOSOV</p> <p>IMEL JE PRIJATELJA, KI GA JE SPOZNAL V BOLNICI, A TEGA STIKA NE VZDRŽUJE VEČ</p> <p>PRAVI, DA NE POTREBUJE VELIKO SPODBUD OD DRUGIH LJUDI (DA NE RABI VELIKO LJUDI)</p>



	<p>jaz pa rabim veliko vere vase, pa še malo feed-backa, da dobim od zunaj. To sta dva meta programa.</p> <p>Jaz imam ful širok krog ljudi, ki jih lahko zdaj pokličem. Ogromno ljudi sem spoznal pred to krizo. Po tej krizi pa...Koliko pa ti je teh ljudi kaj ostalo?Ja vsi ti ostanejo. Ampak te ljudi redko srečujem. Jih pa še.</p> <p>Hočem izboljšati te vezi in več ljudi imam zdaj, ja. Več bi se rad posvečal tem ljudem, ki jih že poznam.</p>	<p>POZNA VELIKO LJUDI ŠE IZ ČASA PRED KRIZO, KI JIH LAHKO POKLIČE, A JIH REDKO SREČUJE</p> <p>VEČ LJUDI IMA ZDAJ KOT PRED KRIZO, RAD BI SE VEČ POSVEČAL LJUDEM, KI JIH ŽE POZNA</p>
<p>9. Urška Žagar</p>	<p>(brat)Mi. je na splošno tak člen v družini v odnosu do mene, da nimava veliko stikov, ampak lahko rečem, da zadnje čase res čutim tako močno, da se imava rada, pa da ima tudi on mene.</p> <p>Drugače pa punca od mojega mlajšega brata, mojega brata dvojčka M. je pa tudi en tak člen v naši družini, ki jo dojemam čisto kot članico svoje družine, ker je dejansko z M. 10 let že skupaj in smo veliko skupaj.... ampak ona in M. mi znata zelo dobro stati ob</p>	<p>S STAREJŠIM BRATOM SE DANES BOLJE RAZUME KOT PRED KRIZO</p> <p>BRAT DVOJČEK IN NJEGOVO DEKLE JI ŠE DANES VEČKRAT STOJITA OB STRANI</p>

	<p>strani.</p> <p>...kar se tiče ostalih stikov, sem jih po psihozi nekako obnovila, oziroma si vzela več časa za določene ljudi iz srednje šole, prijatelje itd., s katerimi pa prej, v tistem času krize nisem ohranjala toliko stikov, ker je bilo vse skupaj prenaporno.</p> <p>...moja osebna zdravnica... Saj sploh ne znam razložiti, koliko mi je ona na voljo, ko imam kakršenkoli problem. Dr. Ažmanova je tudi en tak pomemben človek v mojem življenju.</p> <p>... na DAM-u: <a href="http://www.nebojse.si">www.nebojse.si</a>...Z nekaterimi še danes ohranjam stik</p> <p>V bistvu sem si morala en krog pa eno skupino kar sama ustvariti, pa sem veliko energije tudi v to vlagala, v te odnose. In nekaj časa so mi ti odnosi kar dobro funkcionirali, pozneje sem pa ugotovila, da sem vse te ljudi kar malo preveč idealizirala in da mi je od tistega velikega kroga ljudi ostalo</p>	<p>PO DUŠEVNI KRIZI JE STIKE S PRIJATELJI OBNOVILA</p> <p>OSEBNA ZDRAVNICA JI ŠE DANES NUDI POMEMBNO EMOCIONALNO OPORO</p> <p>OHRANJA STIK Z NEKATERIMI UPORABNIKI FORUMA DRUŠTVA DAM</p> <p>PO DUŠEVNI KRIZI NAVEZALA STIK Z LJUDMI, KI SO IMELI PODOBNE TEŽAVE V DUŠ. ZDRAVJU</p>
--	--	---

	<p>nekaj posameznikov, ki jih imam še sedaj zelo rada, pa ki jih občasno še srečam.</p> <p>...dva prijatelja...Z obema še vedno ohranjam stike, ampak lahko rečem, da se manj vidimo. Ker preprosto življenje gre naprej, srečaš druge ljudi na faksu in povsod, s katerimi te družijo isti interesi. Je pa tako, da eni ljudje ostanejo v tvojem življenju en čas, pa potem malo izstopijo iz njega, oziroma se zgodi, da imaš manj stikov, ker preprosto nimaš dovolj skupnih interesov ali pa prostega časa, ampak en občutek v srcu in neka radost do teh ljudi pa ostaja, a ne. Določeni ljudje so v tvojem življenju prisotni samo v tistem času, ko je kriza, al' kaj jaz vem. Jaz lahko rečem, da je moja socialna mreža, pa da imam ljudi kar veliko v življenju. Veliko energije vlagam v odnose in v druženja z drugimi.</p> <p>V glavnem sem en tak zelo družaben človek več ali manj.</p> <p>Trenutno imam kar v redu vezi. Z</p>	<p>Z DVEMA VRSTNIKOMA S PODOBNIMI TEŽAVAMI IN PODOBNIM NAČINOM ŽIVLJENJA (VSI TRIJE ŠTUDENTJE) ŠE OHRANJA STIK, SICER PA LJUDJE VSTOPAJO IN IZSTOPAJO IN SE VRAČAJO V NJENO ŽIVLJENJE, KADAR JIH DRUŽIJO SKUPNI INTERESI</p> <p>JE PRECEJ DRUŽABNA</p> <p>Z VEZMI Z DRUGIMI JE TRENUTNO ZADOVOLJNA. IMA</p>
--	--	---

	<p>nekaterimi ljudmi se redkeje vidim, z drugimi imamo pogostejše stike. Toliko glede prijateljev. Glede družine sem ves čas zelo povezana s svojimi starši in vsak dan srečujem tudi svojega fanta. Pa tudi druge brate in sestre vidim nekajkrat na teden. Veliko ljudi imam rada, ampak se zmenimo in slišimo takrat, ko utegnemo. Še več ljudi bi pa rada večkrat srečala, a nam to obveznosti in pomanjkanje prostega časa na obeh straneh ne dopuščajo pogosto. Nekaj opravljam tudi prostovoljnega dela in imam tozadevno tudi kar precej redne stike. Doživljam pa vse te odnose kot zelo vzajemne. Vse to mi veliko daje, kar zadeva osebnega zadovoljstva. Nič mi ne manjka, če bi mi pa manjkalo, bi pa to poiskala, a ne. Kar se tiče vezi. Tudi kar se tiče fantov, po tej duševni krizi nisem imela težave dobiti fanta. Ker bolj, kot sem jaz delala na tem, da jaz dobro vozim s to zadevo, manj je kdo drug videl problem v tej zadevi, da to je. In trudim se, da sem v remisiji.</p>	<p>FANTA, DRUŽINO, ČE BI IMELA VEČ ČASA, BI NEKATERE LJUDI RADA VEČKRAT SREČALA. LJUDI SREČUJE PRI OPRAVLJANJU PROSTOVOLJNEGA DELA. ZARADI TEŽAV NI IMELA PROBLEMA PRI NAVEZOVANJU STIKOV S FANTI TUDI ZATO, KER ZNA IN SE TRUDI VZDRŽEVATI REMISIJO</p>
--	---	--

**Tabela 8: DEJAVNOSTI IN ŽELJE GLEDE DEJAVNOSTI**

Vprašanci:	Dejavnosti in želje glede dejavnosti:	Pripis pojmov:
2. Angelca Kovač	<p>Jaz imam zelo veliko želja, ki si jih ne morem uresničiti, ampak če bom imela sestanek jutri, da bi mi še izven zavoda nudili kako delo, tu na vrtu,... pol ure čiščenja poda zvečer.</p> <p>Ja, bi rada shujšala.</p>	<p>IMA VELIKO ŽELJA GLEDE DEJAVNOSTI, KI JIH NE MORE URESNIČITI. ZADOVOLJSTVO PA BI JI ZA ZAČETEK PREDSTAVLJALO ŽE PLAČANO DELO NA VRTU, KI SE JI OBETA</p> <p>ŽELI SI SHUJŠATI</p>
3. Marjeta Kogoj	<p>...sem imela željo pač, da bi šla na faks, da so me tista matura in izpiti toliko zdelal, ampak res ful, ful, da sem videla in doma so videli, da žal jaz, kljub temu, da bi se morda lahko naučila in bila sposobna za faks, zaradi psihe ne bom, a ne. Ampak potem sem se jaz enstavno, ko je bilo konec šole, ful oddahnila.</p> <p>... da bi se ukvarjala s pisanjem...</p> <p>Jaz bi si zelo želela, da bi toliko okrevala, da bi lahko tako kot ti ,in sem sama še lansko</p>	<p>ŽELJA PO TEM, DA BI VPISALA ŠTUDIJ, A SO TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU ZANJO PRI TEM PREHUDA OVIRA</p> <p>ŽELJA PO UKVARJANJU S PISANJEM</p> <p>ŽELI SI PONOVO TEČI, VELIKO JI POMENI</p>

	<p>leto, tudi tekla. In jaz recimo, ko sem odtekla teh 5 km, ne samo, da sem se dobro počutila, ker toliko lahko, tudi res sem se razbremenila. Cilj imam, da bi še lahko bila tako športno aktivna, to mi zelo veliko pomeni, da se lahko gibaš po naravi. Imam zelo rada naravo, živali. Se ukvarjam z živalmi. Rada pogledam kak dober film, ker malo pozabim in se najdem nekje notri. Mogoče filme malo drugače jemljem kot ostali, ker, če je kateri res dober, čisto padem notri. Glasba tudi, zelo rada pojem. Mogoče bi rada s tem mojim prijateljem, če mi bo kdaj uspelo, tudi se ukvarjala z glasbo, rada bi pela. To so sanje, lahko jih povem. Pojem sicer ja, pravijo nekateri, da tudi ne tako slabo, da se lahko malo pohvalim. Drugače smo pa res ena taka družina, da se veliko igra, zelo taka glasbena družina smo. Tudi zelo rad plešem. Če bi imela možnost, kaj bi rada še počela...zelo rada bi bila no morju, klima, tam mi tudi zelo paše. Vsak dan se moram tudi kako urico po svoje relaksirati s tem, da se kaj zabavamo, pojedemo ali karkoli, pa da imaš svoje pogovore, da se sprostiš, pa naj bo karkoli.</p>	<p>GIBANJE V NARAVI, UKVARJA SE Z ŽIVALMI, GLEDANJE DOBRIH FILMOV IMA ZANJO DRUGAČEN IN VEČJI POMEN KOT ZA LJUDI OBIČAJNO, DOBRO IN RADA POJE TER PLEŠE, RADA IMA MORJE IN TAMKAJŠNJO KLIMO. DNEVNO SI VZAME ČAS ZA SPROŠČANJE.</p>
<p>4. Luka Košir</p>	<p>Ne vem, kam bi šel, kar lutam.</p>	<p>POMANJKANJE DEJAVNOSTI IN POMANJKANJE DRUŽBE</p>

	<p>Kaj si pa ti želiš počet'? Ja kaj v povezavi s športom.</p> <p>... vrtnarim. Rad štiham in to. Pa košarko bi lahko šli igrat, res.</p> <p>Rad imam glasbo. Tako bolj mirno, ne divjaško. Dejavnosti v dnevnem centru na Šentu pa ne maram. Čisto nič, ne računalnikov, ne kartanja, nič. Potem pa moram vedno jaz smeti odnašati in prazniti pepelnike. Jaz bi raje šport in vrtnarjenje. Rad tudi hodim, ampak sem sam. Rabil bi družbo... Fino bi bilo, ja. In s kolesi bi se lahko vozili.</p> <p>Jaz bi rad kaj počel, da bi šli v gozd ali kaj, v naravi bi bil rad.</p> <p>Jaz vsak dan hodim na ta Šent. To je potem kot ena zoprna služba? Zoprna služba, ja... Nič pametnega ni tam. Psihiater je rekel, naj hodim tja.</p>	<p>ŽELI SI UKVARJANJA S ŠPORTOM</p> <p>RAD VRTNARI, RAD BI IGRAL KOŠARKO</p> <p>RAD POSLUŠA MIRNO GLASBO, DEJAVNOSTI V DNEVNEM CENTRU ŠENT NE MARA, RAD HODI NA SPREHODE, VENDAR BI TO RAD POČEL V DRUŽBI. RAD BI KOLESARIL.</p> <p>RAD BI BIL AKTIVEN IN V NARAVI</p> <p>ŠENT IN OBVEZNOST, DA MORA TJA, DOJEMA KOT ENO ZOPRNO SLUŽBO</p>
5. Marija Zupan	Trenutno hodim v službo in pomagam v gospodinjstvu doma, drugače pa si želim, da bi se stvari izboljšale na boljše, da bi se mi	HODI V SLUŽBO, POMAGA DOMA V GOSPODINJSTVU, ŽELI SI DA BI LAHKO

	<p>uresničile vse želje, da bi lahko enkrat normalno zaživela.</p> <p>Kdaj si prižgem tudi radio in zablešem ob glasbi. Sem 13 let plesala, zdaj pa samo še zase. Kolesarit bi tudi rada začela. In rišem. In rada hodim na žure tudi, čeprav bolj malo hodim ven, v tem času skoraj nič. Ampak imam namen iti med folk in se začeti družiti.</p>	<p>ENKRAT NORMALNO ZAŽIVELA</p> <p>RADA PLEŠE, RADA RIŠE IN HODI NA ŽURE. IMA NAMEN ITI VEČ MED LJUDI</p>
<p>6. Mateja Pirnat</p>	<p>A ti delaš pri mami zdaj?Ja. Pridem popoldne in stvari zaključim.</p> <p>Ker nimam obrambnih mehanizmov oziroma ne znam postavljati mej, razen verbalno, pa še to zelo težko, je bilo zame boljše, da se uveljavljam na umetniškem področju.</p> <p>Seveda ves čas pomagam v družinskem podjetju.</p> <p>Zelo rada se gibam po stanovanju in opravljam osnovna dela, moj urnik je poln gospodinjenja, pisanja, sprehodov...</p>	<p>PRI MAMI JE ZAPOSLENA IN OPRAVLJA ZAKLJUČNA DELA</p> <p>ZARADI NARAVE TEŽAV SE LAŽJE UVELJAVLJA NA UMETNIŠKEM PODROČJU</p> <p>DELA V DRUŽINSKEM PODJETJU</p> <p>RADA PIŠE, GOSPODINJI, HODI NA SPREHODE</p>



	<p>Dosti moči iz tega črpaš al' kako? Ja, še največ. Več iz vere, kot od ljudi. In brez vere se mi zdi, kot da bi se vse rušilo. Ne znam si več predstavljati življenja brez Boga.</p> <p>Se pravi od dejavnosti ti tudi pisanje precej pomaga. Ja, tudi pisanje.</p> <p>Včasih sem bila sposobna v enem mesecu prebrati 30 knjig, zdaj ne morem niti dve v miru.</p> <p>Rada grem v naravo. Rada se družim z ljudmi. Ampak s takimi, kot si ti, a ne, ko ima pogovor kak smisel, ker bedarij se več ne pogovarjam. Nerealnih filmov ne gledam, ker se mi zdi, da nam perejo možgane. Nekaj časa sem trenirala izrazni ples na AGRFT , takrat se mi je TV malo uprl. Recimo, da so mi vseč kaki filmi....</p> <p>Kakšne filme pa rada gledaš?Mogoče kakšne take realne filme. Življenjske zgodbe. Recimo radio, krščanske pesmi. Ma, se mi zdi, veš kaj, da res hočem pobrat same</p>	<p>IZ VERE V BOGA ČRPA VELIKO MOČI IN SI NE PREDSTAVLJA VEČ ŽIVLJENJA BREZ BOGA</p> <p>POMAGA SI S PISANJEM</p> <p>PO KRIZI NE MORE VEČ VELIKO BRATI</p> <p>RADA GRE V NARAVO IN SE DRUŽI Z LJUDMI, KI JI USTREZAJO IN KJER IMA POGOVOR KAK SMISEL, VŠEČ SO JI DOLOČENI FILMI</p> <p>POGLEDA RADA PREDVSEM TAKE REALNE FILME; ŽIVLJENJSKE ZGODBE, POSLUŠA</p>
--	---	---

	<p>take luštne stvari</p> <p>Ja, zdaj, ko je velika noč, bom za invalidne otroke naredila okrasne škatlice. Ukvarjam se s prostovoljnim delom v pomoči bolnikom in invalidom. Nega, čiščenje, kuhanje, animatorstvo.</p> <p>Vsak dan delam pri mami. Urejam internetno stran.</p> <p>To EFT-anje bi rada šla tečaj naresti.</p>	<p>KRŠČANSKE PESMI IN SAME LUŠTNE STVARI</p> <p>DELA KOT PROSTOVOLJKA Z BOLNIKI IN INVALIDI</p> <p>DELA PRI MAMI IN UREJA INTERNETNO STRAN</p> <p>ŽELJA PO OPRAVLJANJU TEČAJA EFT</p>
7. Jože Pregelj	<p>Doma na kmetiji delam in z živalmi. Rad kolesarim, kužkarim (psa ven vozim), to mi je največje veselje. Rad imam glasbo, rišem, športam. Vsaj sem risal, sedaj že nekaj časa nisem. Rolam, košarko igram, fuzbal, vse, odbojko.</p>	<p>DOMA DELA NA KMETIJI IN Z ŽIVALMI, KOLESARI, SPREHAJA PSA, RAD IMA GLASBO, RIŠE, UKVARJA SE S ŠPORTOM (KOŠARKA, NOGOMET, ODBOJKA,...)</p>
8. Anže Jereb	<p>Bil sem pod vplivom strokovnjakov osebnostnega razvoja, kot so Anthony Robbins, Dale Carnegie, Brian Tracy, še</p>	<p>UKVARJA SE Z NEVROLINGVISTIČNIM</p>

	<p>posebej je bil važen Richard Bandler kot ustanovitelj nevrolingvističnega programiranja... Ker posedujem znanje nevrolingvističnega programiranja, kar lahko potrdi Jelica Pegan Štemberger (direktorica Glotta Nove) in Tatjana Dragovič (trenerka nevrolingvističnega programiranja ter profesorica primerjalne književnosti na Cambridgeu). Zato lažje vstopam v svetove drugih ljudi.</p> <p>Imam veliko delovnih izkušenj pri različnih podjetjih: SLOVENSKA ZALOŽBA D.O.O. Delal sem v telemarketingu, zaslužil sem tudi do 300.000 SIT. Izobraževal sem se tudi na lastne stroške. Preko podjetja VIDEOCENTER D.O.O. sem kupoval kasetne programe za osebnostno rast (Anthony Robbins). Nekaj časa sem tudi vodil telemarketinški studio na Beethovnovi ulici pod supervizorko Natašo Brodnik. INGIP D.O.O. Tam sem tri mesece delal na gradbišču zraven Delove stolpnice. Večino je šlo za pomožna dela ter odvoz odpadnega materiala. TINA LUŽAR S.P. Delal sem pri družinskem podjetju sem tržil oglasni prostor za časopis Celjski, Mariborski in Ljubljanski Oglasnik. Obiskoval sem tudi direktorje podjetij v Celjski regiji. Ko mi je direktor rekel, da je pri poslu važno, da koga ogoljufaš sem zapustil podjetje. DELO D.D.</p>	<p>PROGRAMIRANJEM</p> <p>IMA VELIKO DELOVNIH IZKUŠENJ NA RAZLIČNIH DELOVNIH MESTIH</p>
--	---	--

	<p>PRODAJA Tam sem dva meseca opravljal proizvodna dela ipd. SELITVE Preko študentskega servisa sem veliko selil-pohištvo, ploščice. S kolegom sva preselila celoten arhiv podjetja Avto Commerce d.d. IDENTITETA D.O.O. Tam sem dobil redno zaposlitev za nedoločen čas. Zaposlen sem bil kot telefonist, potem sem opravljal dela v komerciali. Delal sem dva meseca in zaradi neizplačevanja plač in neprestanega laganja, sem dal odpoved.</p> <p>Pridobil sem mednarodni certifikat ECDL (European Computer Driving Licence) in sicer vseh sedem modulov. Povsod sem bil 100%, razen pri Wordu (97%).</p> <p>Soudeležence tečaja sem v Knjižnici pripravljaj na izpite. Mene od Osnovne šole dalje že veseli prostovoljno delo. Preko interneta sem našel projekt Simbioz@, kateremu se nameravam pridružiti. Potekal bo med 17. in 21. oktobrom, gre za projekt katerega namen je pomoč starejšim ljudem pri računalniškem opismenjevanju.</p> <p>Opravljal sem zaposlitveno rehabilitacijo na Društvu Mostovi preko podjetja Šentprima. Moje glavne zadolžitve so bile: prevajanje iz Angleščine v Slovenščino, zbiranje informacij, sodelovanje na Fakulteti za</p>	<p>PRIDOBIL JE ECDL CERTIFIKAT, ZANIMA GA PROSTOVOLJNO DELO, POMAGATI NAMERAVA STAREJŠIM LJUDEM PRI RAČUNALNIŠKEM OPISMENJEVANJU</p> <p>OPRAVLJAL JE ZAPOSLOITVENO REHABILITACIJO NA VEČ PODROČJIH (PREVAJALSTVO,</p>
--	---	---

	<p>socialno delo, obveščanje članov društva, inštrukcije računalništva člana in pomoč pri nakupu prenosnika ter promocija pri drugih društvih.</p> <p>Aktivno sem sodeloval sem tudi v projektu Iz-hod. Prehodil sem 320 km. Pomagal sem pri tehničnih zadevah, včasih prevzemal odgovornost za druge pohodnike, zbiral podpise, igral družbene igre.</p> <p>ŠAH-FIDE Rating 1789. Bil sem drugi od štirih Slovencev na močnem mednarodnem turnirju v Dubravniku. Uspešno sem nastopil na Bledu open in pa turnirju v Slovenskih Konjicah. Preko mednarodnega projekta me je treniral vele mojster Marko Tratar. Obiskoval sem srednjo šahovsko šolo pri g. Alojzu Prazniku. Imam osvojeno drugo kategorijo, kar pa ne kaže moje realne moči. Osvojil sem tudi z ekipo Šenta tretjo mesto v Ljubljanski, Domžalsko Kamniški ligi. Kar pravijo, da je vsak šahist malo »nor«, naj omenim, da sem zmagal na tekmovanju, ki ga je organizirala Psihiatrična klinika. Letos se bom udeležil kvalifikacij za državno prvenstvo od 6.7. do 12.7.</p> <p>Vso šolo sem bil zelo uspešen, bil sem med</p>	<p>INŠTRURIANJE RAČUNALNIŠTVA,...)</p> <p>SODELOVAL JE PRI KMPANIJI IZ-HOD</p> <p>JE ODLIČEN ŠAHIST</p>
--	--	---

	<p>najboljšimi v razredu. Rad se izobražujem, znam zelo dobro angleško. Želel bi dokončati šolanje, ki sem ga opustil in zaključil z mednarodno maturo. Pripravil na maturo se bom sam, v veliko pomoč mi bi bil ob tem računalnik. Dandanes je čedalje več dostopnih informacij na internetu, veliko je tudi gradiva s katerim bi se lahko pripravljaj za maturo. Računalnik je povezan tudi z uresničitvijo mojih drugih ciljev (projekt Simbioz@) ter pri ohranjanju moje socialne mreže. Uporabljam socialno omrežje facebook , na katerem sem spoznal tudi nekaj novih ljudi.</p> <p>Velik poudarek je na izobraževanju. Kuham si sam. Moja razvada so cigareti, ki jo bom omejil. Cilj imam tudi prenehati s kajenjem, pri tem si bom pomagal z nicorette obliži. Imam presno dieto, torej do 12ih uživam samo sadje. Nato sledim ločevalni dieti ter se prehranjujem v skladu z njo. Popijem veliko vode. Občasno si privoščim kakšno kavo. Z dieto bi izboljšal svojo kondicijo, rad bi tudi hodil v fitnes.</p> <p>Ko sem sodeloval v programu krepitev moči na Fakulteti za socialno delo, sem si želel zmanjšati odvisnost od drugih.</p>	<p>RAD SE IZOBRAŽUJE, ZELO DOBRO ZNA ANGLEŠKO</p> <p>KUHA, KADI, A BI RAD KAJENJE OPUSTIL, UKVARJA SE Z DIETO, RAD BI HODIL V FITNES</p> <p>ŽELI SI ZMANJŠATI ODVISNOST OD DRUGIH</p>
--	--	---

	<p>Zdaj se bom na fitness vpisal. Body building bom spet začel. Košarka tudi. Pa knjige bom začel brati. A se ne ukvarjaš ti veliko z računalniki? Ja zadnjič sem prek računalnika poslušal, kaj se v Chicagu policaji menijo med sabo. Pa rad bi šel v vojsko v oboroženo sestavo čez kako leto.</p>	<p>VPISATI SE NAMERAVA NA FITNES, IGRA KOŠARKO, RAČUNALNIK UPORABLJA V RAZLIČNE NAMENE, TUDI ZA ZABAVO</p>
<p>9. Urška Žagar</p>	<p>...jaz ogromno svoje moči za okrevanje črpala tudi iz svoje vere.</p> <p>Veliko energije vlagam v odnose in v družjenja z drugimi. Veliko v zadnjih letih tudi sama prostovoljno delam in v zadnjem obdobju skušam sama dajati podporo drugim, na podoben način, kot so jo drugi meni, ali kakorkoli, no.</p> <p>...sem normalno potem nadaljevala študij, da sem normalno v life-u vozila naprej.</p> <p>...veliko prostovoljno delam...</p> <p>...da prostovoljno delam še vedno s tem</p>	<p>VELIKO MOČI ČRPA IZ OSEBNE VERE</p> <p>SKRBI ZA VZDRŽEVANJE ODNOSOV, PROSTOVOLJNO DELA IN DAJE PODPORO DRUGIM</p> <p>NADALJUJE OBIČAJNO ŽIVLJENJE, KI GA JE IMELA PRED KRIZO (ŠTUDIJ,...)</p> <p>VELIKO PROSTOVOLJNO DELA</p> <p>DELA PROSTOVOLJNO Z OTROKOM, SODELUJE NA</p>

	<p>otrokom v projektu učenje za življenje, še vedno sodelujem na forumih za samopomoč, skušam drugim mal svetovati, kdaj zaidem v klepetalnico in si kaj napišemo, čeprav tega zadnje čase res ne počnem, ker ni časa.</p> <p>Rada tečem; s tekom si pomagam, tudi skrb za kondicijo in tako naprej. Pomagam si tudi s terapevtskim pisanjem na nek način v bistvu že od 16. leta naprej. Kdaj vmes malo manj... s pisanjem samo sebe zdravila ali pa si pred programirala svoj izhod iz neke stiske, a ne. Pesmi pišem, malo dnevniko pišem. Zmenimo se tudi za kak izlet s temi mojimi duševci tu kjer smo preko CSD-a v skupini za samopomoč. Malo se z nečakinjo ukvarjam tudi, ki je stara 2 leti in pol. Imamo kužko Taro. In fanta imam...</p>	<p>FORUMIH ZA SAMOPOMOČ</p> <p>RADA TEČE IN SKRBI ZA TELESNO KONDICIJO, POMAGA SI S TERAPEVTSKIM PISANJEM, PREKO SKUPINE ZA SAMOPOMOČ GREJO SKUPAJ NA KAK IZLET, UKVARJA SE Z NEČAKINJO, SPREHAJA KUŽKO TARO, UKVARJA SE S PISANJEM DILOME, UKVARJA SE S SVOJIM FANTOM.</p>
--	---	---



**Tabela 9: STATUS IN ŽELJE GLEDE STATUSA**

<b>Vprašaneec:</b>	<b>Status in želje glede statusa:</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
2. Angelca Kovač	Imam status invalida. <i>(ostale okoliščine poznam, ker jo že dolgo poznam in vem, kaj se z njo dogaja, čeprav v intervjuju tega ni omenila)</i>	INVALIDSKO UPOKOJENA, ODVZETA POSLOVNA SPOSOBNOST SKRBNISTVO NAD NJO IMA NJEN OČE
3. Marjeta Kogoj	Sem na poklicni rehabilitaciji, torej sem trenutno zaposlena.	ZAPOSLENA (je v procesu poklicne rehabilitacije)
4. Luka Košir	Sem v invalidski penziji... CSD ima skrbništvo nad mano, ker so mi odvzeli poslovno sposobnost. Nekaj sem podpisal, kar ne bi smel.	INVALIDSKO UPOKOJEN, IMA ODVZETO POSLOVNO SPOSOBNOST, NJEGOV SKRBNIK JE CSD
5. Marija Zupan	...zdaj si zaposlena. Za enkrat je to čisto v redu... Je sprememba na boljše, al' kako? Tako ja.	PO NOVEM JE ZAPOSLENA IN JE TRENUTNO ZA TA ČAS S TEM ZADOVOLJNA
6. Mateja Pirnat	Ja, trenutno delam pri mami.	ZAPOSLENA
7. Jože Pregelj	Takrat, ko so šli taki fantje, kot jaz, ko so imeli 20 let, v invalidsko penzijo, jaz nisem šel in za to mi je žal. Če bi bilo to zdaj, bi šel. Jaz pa sem takrat mislil še kar, da ne vem kaj, da bom. Pa sem se potem zaposlil in sem videl, ko sem že bil tako pod vplivom tega zdravila, da ne zdržim jaz tega ritma 6 +2 uri, pa potem doma delati, spat in to 265 dni ves čas, ne znese. Me je obrnilo. In to za	JE BREZPOSELEN, IMA SICER STATUS INVALIDA, AMPAK NI UPOKOJEN, DANES PA BI SI ŽELEL BITI UPOKOJEN

	tekočim trakom. Sem že kar v spanju potem delal, veš... Status invalida. Sem 100% invalid, nisem pa upokojen. Želel bi si biti pa upokojen.	
8. Anže Jereb	Sem brezposeln, prijavljen na zavod za zaposlovanje. Kake imaš pa želje? Harward, Cambridge. Zato grem delat mednarodno maturo.	JE BREZPOSELEN, PRIJAVLJEN NA ZAVOD ZA ZAPOSLOVANJE, ŽELI PA ŠTUDIRATI V TUJINI (NA HARWARDU, CAMBRIDGEU)
9. Urška Žagar	Sem študentka za enkrat, želim pa si čim prej diplomirati in se zaposliti.	ŠTUDENTKA, ŽELI PA ČIM PREJ DIPLOMIRATI IN SE ZAPOSLOTI

**Tabela 10: STANOVANJE IN SOSTANOVALCI TER ŽELJE GLEDE STANOVANJA IN SOSTANOVALCEV**

<b>Vprašanci:</b>	<b>Stanovanje in sostanovalci ter želje glede stanovanja in sostanovalcev:</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
2. Angelca Kovač	Se pravi, si želiš it zdaj domov, da bi materialno vsi skupaj lahko bolje shajali? Tako. Vsi skupaj bi boljše živeli materialno. Pa da bi lahko imeli za kako položnico, pa za hrano... V zavod lahko grem, kadar hočem in kadar hočem lahko grem ven.  Veliko sostanovalcev je v redu, nekateri niso	TRENUSTNO ŽIVI V HRASTOVCEU, ŽELI PA ITI ŽIVET IZ ZAVODA HRASTOVEC NAZAJ DOMOV, MED DRUGIM ZARADI REŠEVANJA MATERIALNE STISKE SVOJE DRUŽINE

	<p>v redu, drugi so, ampak jaz se sploh z nobenim nimam kaj pogovarjat... Najbolj pa imam željo, da grem k svojim staršem nazaj domov.</p> <p>Ja, jaz mam s temi bolniki posebno vez, veš, in jim samo rečem: »Če mi ne boš dal mir, te bom tok na gobec, nisem jaz zastoj 19 let tekvando trenirala.« In se umakne.</p>	<p>SOSTANOVALCI V HRASTOVCU SO RAZLIČNI (ENI V REDU, DRUGI NE), Z NIKOMER PA SI NIMA KAJ POVEDATI. ŽELI SI ITI ŽIVET NAZAJ DOMOV.</p> <p>DOBRO SE ZNAJDE MED SOSTANOVALCI V ZAVODU, KER SE ZNA POSTAVITI ZASE IN SE ZATEČE CELO K MANJŠIM LAŽEM V TA NAMEN.</p>
<p>3. Marjeta Kogoj</p>	<p>Živiš pa doma s starši, bratom in fantom, kajne?Ja.</p> <p>Zelo zanimivo, kako je prišel fant k meni. V bistvu takrat, ko sem imela jaz nesrečo, pred tem je še on hodil za kak vikend in tako, potem so pa starši uvideli, starše imam tako dobre pač, da bi me on iz Črnomlja v Polje težko obiskoval, on me je sicer želel obiskovati čim bolj pogosto. Starši, ko so to videli, so takrat rekli, da sicer za krajši čas, saj ne vem, kako točno je bilo rečeno, ampak da bi se on preselil k meni in bi me iz mojega doma obiskoval. Tako je tudi bilo na začetku,</p>	<p>ŽIVI S STARŠI, BRATOM IN FANTOM</p> <p>VELIKO JI POMENI, DA JE FANT OB NJEJ</p>

	<p>potem je bilo pa tako, da sem prišla potem nazaj domov in sem se sama toliko navadila in tudi videli so, da ga rabim, ker mi je bil v oporo, da potem je pa tako nekako nastalo po nekaj prošnjah, da je le lahko ostal tukaj. Mal' nenavadno, ampak tako je prišlo. On mi je tudi zato lahko bil toliko v oporo, ker je na njegovo žalost in zdaj moja srečo bil upokojen in ima časa 24 ur na dan. Jaz pa sem ga tudi takrat toliko v bistvu rabila. In res lahko rečem, da če njega ne bi bilo, bi bilo verjetno čisto drugače.</p>	
<p>4. Luka Košir</p>	<p>Živiš pa torej s sestro in z mamo. Kako pa si zadovoljen s svojima sestanovalkama? In kaj bi si želel? Jaz, kaj bi si želel? Poleg tega samo družbo.... Zaenkrat mi je tako v redu, da živim z mamo in sestro.</p> <p>In ne maram te Ljubljane. Šel bi nekam na deželo.</p>	<p>ŽIVI S SESTRO IN MAMO IN JE ZAENKRAT ZADOVOLJEN</p> <p>RAJE BI ŽIVEL NA DEŽELI KOT V MESTU</p>
<p>5. Marija Zupan</p>	<p>S kom živiš in kako si zadovoljna s tem? Mama, oče in jaz, v drugem nadstropju pa brat z družino. In ja, sem zadovoljna. Za enkrat še nimam nobenih drugih želja tukaj.</p>	<p>ŽIVI Z MAMO IN OČETOM V ENEM NADSTROPJU, BRAT Z DRUŽINO PA V DRUGEM. S TEM JE ZADOVOLJNA.</p>

6. Mateja Pirnat	Moja mama in oče sta se vmes razšla. Zdaj živim pri mami, sestra pa pri očetu... Živiš z mamo torej. Pa si zadovoljna s svojo sostanovalko? Ja, ful sem zadovoljna. Imava se super, veliko se hecava in smejiva eni drugi.	ŽIVI Z MAMO IN JE ZELO ZADOVOLJNA, DOBRO SE IMATA.
7. Jože Pregelj	Živiš pa z mamo in očetom, a ne? Kako pa si zadovoljen s svojima sostanovalcema? Imaš kakšne želje v zvezi s tem? Želim si živeti tako, kot zdaj.	ŽIVI Z MAMO IN OČETOM IN ŽELI, DA TAKO OSTANE
8. Anže Jereb	Od leta 2002 bivam v stanovanjski skupnosti Šent z vmesno prekinitvijo. Do te vrste bivanja imam zelo odklonilen odnos. V stanovanjski skupini na Staničevi sem bil deležen psihičnega kot fizičnega nasilja, vendar ob prijavi se me je vedno obravnavalo kot krivca. Spomnim se, da sem se npr. učil pa me je sostanovalec vztrajno spraševal oz. motil. Zelo so me prizadele stvari, ki so se zgodile kot naprimer »Masaker« na Viču. X oseba je s kladivom napadla sostanovalce. K sreči sem se malo prej odselil. Najbolj me je presenetilo dejstvo, ko sem izvedel, da je oseba X že ubila osebo v Nemčiji. Druga stvar, da se mi je IQ s sedanjih 165 zmanjšal na 85. Kako naj se človek počuti, ko ima povsod videne napise kot so: zapri vodo, zapri vrata, ne loputaj z vrati... Samostojna bivalna enota bi mi izboljšala kvaliteto svojega	TRENUTNO ŽIVI V STANOVANJSKI SKUPNOSTI ŠENT, JE ZELO NEZADOVOLJEN, KER JE BIL DELEŽEN PSIHICNEGA IN FIZICNEGA NASILJA, PO KRIVICI SO GA OBRAVNAVALI KOT KRIVCA. NAČIN ŽIVLJENJA TAM SLABO VPLIVA NA MOŽNOST IZPOLNITVE NJEGOVIH CILJEV, RAD BI ŠEL ŽIVET V SAMOSTOJNO BIVALNO ENOTO V OKOLICI KRŠKEGA ALI NOVEGA MESTA

	<p>življenja in povečala možnost izpolnitve svojih ciljev. Želim si zamenjati okolje, ki naj bi sicer bilo urbano, ne pa do take mere kot Ljubljana. V mislih imam mestne dele Krškega ali Novega mesta.</p>	
<p>9. Urška Žagar</p>	<p>...živim še vedno pri starših...10Moje želje so predvsem to, da bi živela z ljudmi, ki jih imam rada. To so za enkrat moji starši. Kasneje če bo to partner, mogoče. Nikakor pa si ne želim živeti sama. Res, človek sem, ki dejansko, če grejo vsi od doma in da sem en dan sama, mi je težko. Po navadi takrat poiščem ljudi, grem na prostovoljno delo,... Mislim, preprosto rabim ljudi. Tak človek sem, da rabim ljudi. Imam že od majhnega to v krvi, če ne drugega, sem imela ob sebi brata dvojčka in ga imam še vedno, ki sedaj sicer živi s svojo punco v spodnjem nadstropju, imata tam svoje stanovanje in če mama in oče za cel dan gresta, potem se zmenim z bratom in njegovo punco, da kako kavo skupaj spijemo, nekako jih že dobim, da koga vidim, no. Sem tudi kdaj rada sama, ampak v principu mi pomeni to, da imam druge ljudi okrog sebe. Kdaj rabim počitek, seveda, ampak zelo rada imam ljudi. Težko bi živela sama.</p>	<p>ŽIVI ŠE PRI STARŠIH, ŽELI SI ŽIVETI Z LJUDMI, KI JIH IMA RADA, NIKAKOR PA SI NE ŽELI ŽIVETI SAMA, RABI LJUDI.</p>

**Tabela 11: PRISOTNOST IN VPLIV STIGME**

<b>Vprašanci:</b>	<b>Prisotnost in vpliv stigme:</b>	<b>Pripis pojmov:</b>
2. Angelca Kovač	Ne, jaz lahko vsakemu v obraz rečem, da sem duševni bolnik. Pa me ne briga, kaj reče... Močna sem. Jaz bi mu rekla, sej tebe tudi čaka morda še enkrat.	VSEENO JI JE, KAJ REČEJO DRUGI, MOČNA JE, MENI, DA SE VSAKOMUR LAHKO ZGODI TO ISTO
3. Marjeta Kogoj	Ja, lahko rečem, da me čedalje manj obremenjuje. Zato, ker sem že nekako, kaj jaz vem, ali to tako pride, da se utrdiš...Na začetku itak, da sem se ful sekirala, ko sem prvič prišla iz bolnice, češ o shit, kaj bodo rekli, pa sploh...to ni primerjave, kako je bilo zdaj, ko sem bila zadnjič, ker se nisem niti najmanj sekirala, kaj sosedje mislijo, kje sem bila. Edino tako včasih, ko grem po cesti, zdaj vadim, ker vem, da vejo, ker takrat, kam sem šla, ker to je bilo zelo znano. Ja zdaj nazadnje so bili zelo obveščeni, ker je bilo to zelo javno, ker sem imela prometno nesrečo, pa potem, kam sem šla, pa vse to. Ampak sem začela vadiť in imam take pogovore s fantom, ki je sploh rekel, naj ne gledam, kaj drugi mislijo. In moram reči, da mislim, da se čedalje manj sekiram. In začela sem to, da grem po cesti in mi je vseeno, kaj drugi mislijo, in pogledam vsakogar brez kančka vesti, da sem jaz kaj manj vredna zdaj kot ostali. Kvečjemu bolj bogata od ostalih, bolj dozorela, ali kaj v tej smeri. Ne počutim se	S STIGMO JE VEDNO MANJ OBREMENJENA. FANT JI SVETUJE, KAK ODNOS NAJ VZPOSTAVI DO TEGA, KAR SE JI DOGAJA. DANES SE POČUTI KVEČJEMU BOGATEJŠO ZA IZKUŠNJE IN ZRELEJŠO. PODOBNO JE DOŽIVELO VEČ LJUDI V NJENEM KRAJU. SPREJEMA STALIŠČE, DA SE TO LAHKO ZGODI VSAKOMUR.

	<p>več glede tega, slučajno pa je ravno ta kraj, kjer sem jaz, lahko rečem, da najmanj trije do štirje ljudje, ki so isto obiskali to zgradbo. Tale kraj res nekaj ne štima. Res tako majhen prostor, kot je tukaj, pa že toliko ljudi je bilo tam. Tega se sedaj vedno več dogaja, mi je pa zelo zanimiv en rek od neke gospe, ki je rekla, pa še kako je prav imela, da za vsakogar je tam en cegu. Ker res drži. Tam se lahko vsak znajde.</p> <p>Pač se ne počutim več tako stigmatizirano, če me pa že drugi iz moje žlahte, ker vem in vidim, da me kateri tako gleda in si kaj misli, ker imam že toliko občutka za to, da to vidim, si pa mislim, da jaz grem naravnost naprej in se obnašam normalno in se ne počutim, da bi bila kaj manj vredna od ostalih.</p>	<p>NE POČUTI SE MANJ VREDNE OD OSTALIH ZARADI TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU</p>
<p>4. Luka Košir</p>	<p>Veš, da se sekiram. Eni ljudje so čudni. So tako hudobni ljudje.</p> <p>Saj se ne sekiram toliko. Briga me, si mislim. Tak sem, kot sem. Kaj češ. Ko grem mimo takih ljudi, si mislim, bo že bolje, si mislim. Da sem v Šentu mi je hudo, da sem v stigmi in da sem tam mi je hudo.... Ja, da sem</p>	<p>OBREMENJUJE SE ZAVOLJO STIGME, KER SO ENI LJUDJE PO NJEGOVEM MNENJU IN IZKUŠNJAH HUDOBNI</p> <p>NE OBREMENJUJE SE TOLIKO ZARADI TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU KOT BOLJ ZA TO, DA</p>



	<p>trapast. Tam sedim in čepim in samo kadim. Kot eni turki kavo pijemo in kadimo.</p>	<p>OBISKUJE DNEVNI CENTER ŠENT – MENI, DA ZATO ZGLEDA TRAPAST (TAM SAMO ČEPI IN PIJE KAVO TER KADI)</p>
<p>5. Marija Zupan</p>	<p>Ja, me obremenjuje, zelo. Saj to je problem, ker ne vem, kako me drugi vidijo.</p> <p>Kako pa svojci in prijatelji ter te, ki so najbolj pomembni zate, ali te vidijo isto kot prej in imajo enak odnos do tebe? Ja, to pa imajo.</p>	<p>OBREMENJUJE SE, KER NE VE, KAKO JO DRUGI VIDIJO</p> <p>SVOJCI IN PRIJATELJI NISO SPREMENILI ODNOSA DO NJE ZARADI DUŠEVNE KRIZE</p>
<p>6. Mateja Pirnat</p>	<p>V bistvu, če ti čisto iskreno povem, tisti, ki ima stik z mano, ve, da so se v meni dogajale hude stvari, ker mu povem. Povem mu pa zato, da se zavarujem. Vodstvu, kjer pomagam bolnikom ter invalidom, sem tako povedala, da imam težave, ker sem vedela, da bo včasih prišlo do kakšne stiske, ki je ne bom znala razložiti drugače, kot da je posledica moje bolezni. V službi sem tudi povedala. Drugi mi povedo, da me vidijo drugače, ampak mi zraven povejo še vse moje pozitivne lastnosti. Nikoli nisem bila obsojena kakih slabih dejanj. Res nimam slabih izkušenj. So mi pa recimo sošolci, ki jih srečam na cesti, večkrat kaj bolečega</p>	<p>TISTIM, KI IMAJO STIK Z NJO, ZA SVOJE TEŽAVE POVE, DA SE ZAVARUJE. NIMA SLABIH IZKUŠENJ, RAZEN S SOŠOLCI, KI PA JIH IGNORIRA. JO PA OBREMENJUJE ZARADI ČEZMERNE EMPATIJE, KER ČUTI DRUGE</p>

	»namenili«. Danes jih kar ignoriram.... Ne, se obremenjujem, zato ker se telo odziva na njihovo energijo, ampak moj razum točno ve, kje je meja, pač jaz nimam z njimi nič. Pa strah ostane, zato, ker vem, da če bo kdo prišel za mano, ki ima glavobol, me bo začela boleti glava... itd	
7. Jože Pregelj	Ali imaš občutek, da to dejstvo, da si preživel neko duševno krizo, vpliva na to, kako te vidijo drugi in ali te to kakorkoli obremenjuje? Ne nič. Sem že pri Tedniku govoril... Saj to sem ti pa že zadnjič rekel, da kakšen od staršev, ki mu otrok zboli, bi pa raje videl, da ima raka, kot psihično bolezen... Pa ne to zaradi odnosa starša do sina, ampak zaradi drugih, kaj bodo govorili, a ne. Njemu je pač vseeno. Tako pač je, ampak zaradi drugih. Meni je ravno. Pri meni je pač tako, saj lahko jutri ali čez 14 dni pa njega doleti, Kučana, Dernovška, katerega koli... A veš, bolezen ne izbira. Pa kakršnakoli.	DEJSTVO, DA JE PREŽIVEL DUŠEVNO KRIZO, GA NE OBREMENJUJE, NASTOPAL JE CELO V MEDIJIH, SE PA ČUDI NAD ODNOSOM NEKATERIH STARŠEV, KATERIH OTROCI SO PREŽIVELI DUŠEVNO KRIZO, DA BI RAJE VIDELI, DA BI ZBOLELI ZA RAKOM, KOT IMELI TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU, KER JIH SKRBI, KAJ GOVORIJO DRUGI. MENI, DA SE SLEDNJE LAHKO ZGODI VSAKOMUR.
8. Anže Jereb	Ja me, zato pa se bom preselil v N. M., da zamenjam okolje in začnem znova. Mogoče se bom po šestih mesecih, ko bo treba nov načrt napisati, vrnil nazaj v Ljubljano. Mogoče. Sicer me ne zanima preveč, kaj si	STIGMA GA OBREMENJUJE, SICER GA NE ZANIMA PREVEČ, KAJ DRUGI MISLIJO, A BI RAD ZAMENJAL

	<p>drugi mislijo, ampak zamenjal bom okolje, ker meni tako paše. To sem ti že prej razložil, da imam tak meta program. Samo tam je cenejša najemnina, pravijo.</p>	<p>OKOLJE, KER MU TAKO PAŠE</p>
<p>9. Urška Žagar</p>	<p>Hecno je, da večina folka sploh ni vedelo, kaj se je meni zgodilo. Pa še danes eni ne vejo. Vejo pa zato tisti, ki vejo, pa veliko ljudi ve, ker sem jaz tak človek, da o tem govorim. Pri meni ni stigme. Pri meni ni razmišljanja o tem, kaj si bodo drugi o meni mislili, jaz sem imela celo, ko se mi je to zgodilo, veliko potrebo, da o tem govorim, a ne. In ogromno ljudi je veliko od tega izvedelo. Pa tudi se mi zdi škoda energijo izgubljati, da bi nekaj prekrival, nekaj skrival, če lahko to energijo koristno uporabim zato, da se učim, kako s tem živeti. Ker meni se ne zdi bistveno, kaj se je tebi zgodilo, pa kako si ti zbolel, pa kaj s tabo ni bilo v redu, ampak je bistveno, kako ti s tem in kljub temu, kar se ti je zgodilo znaš naprej živeti. In to je v bistvu tudi tisto, na čemer moraš delati. Jaz verjamem in moja osebna vera je taka, da če se ti nekaj slabega zgodi, imaš ne samo dejavnike tveganja, zaradi katerih se ti je nekaj zgodilo, ampak imaš tudi vire moči v sebi in izven sebe, da jih poiščeš, da se s temi zadevami naučiš živeti pa handlat, pa da dobro voziš naprej v življenju, a ne. Jaz tako pravim, da človek mora biti kot goba, ki vsrkava pozitivne izkušnje. Tisto, če ti kdo kaj slabega reče ali</p>	<p>ZA NJO NI STIGME, LJUDJE SO VEDELI, KAJ SE JE ZGODILO, KER JE DOLOČENIM SAMA PAVEDALA. NI RAZMIŠLJALA O TEM, KAJ BODO DRUGI MISLILI, IMELA JE POTREBO, DA O TEM GOVORI, ENERGIJO, KI BI JO UPORABILA ZA OBREMENJEVANJE S STIGMO, RAJE UPORABI, DA SE UČI S TEM ŽIVETI, BISTVO SE JI NE ZDI TO, KAJ SE JE ZGODILO, AMPAK KAKO ZNAŠ S TEM ŽIVETI. VERJAME, DA IMA VSAK VIRE MOČI ZA OBVLADOVANJE SVOJIH TEŽAV V SEBI. KAR REČEJO IN MENIJO DRUGI, JE ODRAZ NJIHOVE REALNOSTI.</p>

	<p>karkoli, v bistvu to moraš spustiti mimo, a ne. To pač odseva njegovo realnost, ne toliko tvoje, a ne, ampak pač on ima razloge, da tako vidi, misli ali karkoli. Ampak ti se ne rabiš s tem obremenjevati, ker vedno je treba vedeti, do kje je kdo drug in od kje naprej si ti, a ne. In dejansko absorbirati tiste stvari, ki vidiš, da ti pomagajo, da gre nekaj na boljše.</p> <p>Ni bilo obremenjevanja s tem, kaj bodo pa sosedje rekli, ko sem imela jaz tako potrebo po tem, da sporočam, kaj se je z mano zgodilo. Noben mi ni težil, da ne smem ali pa, da bi se me sramoval. Nihče ni tudi delal iz mene bolnice, a ne. Pač dobila sem eno mero potrpežljivosti do mene tudi iz strani drugih, pa moji starši so hodili v skupino za starše, kjer so se učili, kako je treba spodbujati, opaziti in pohvaliti majhne korake.</p> <p>V bistvu me ne obremenjuje, kako me vidijo drugi. Zelo sem samostojna v teh stališčih, ki jih sprejemam do sebe in do teh stvari imam, se mi zdi, da en tak zelo zdrav odnos, no. Zame to ni nič posebnega in nič takega, a ne. Ampak je to nekaj, kar mi je izziv in s čemer se moram jaz naučiti živeti in s čemer tudi nekako sem se kar naučila živeti. Zdaj kako me vidijo drugi, to je v bistvu njihova stvar.</p>	<p>PODPORA S STRANI DOMAČIH IN SPREJEMANJE TEGA, DA SPOROČA V OKOLICI, KAJ SE JI JE ZGODILO</p> <p>JE NE OBREMENJUJE, KAKO JO VIDIJO DRUGI, V STALIŠČIH DO SEBE JE ZELO SAMOSTOJNA. DO TEGA, KAR SE JI JE ZGODILO, MENI, DA IMA ZELO ZDRAV ODNOS, JI PREDSTAVLJA IZZIV, S ČIMER SE MORA IN SE JE</p>
--	---	--

<p>Tako jaz pravim: problem bi lahko nastal, če bi šlo npr. za delodajalca, a ne. Zdaj o tem govoriti pri meni je problem, ker jaz sem tako odkrita, kot odprta knjiga, da povsod povem, nekako slej ko prej pride do tega, da prideš tudi na te debate, ker nekako me to področje tudi zanima. Jaz mislim, da več ali manj tudi tu na CSD-u, kjer bi rada dobila pripravnštvo, že vsi vejo, a ne, da nekaj takega imam za sabo. Ampak se mi zdi, da saj če vejo ljudje, da dobro voziš kljub temu, potem s tem ni nič tako zelo narobe, a ne. Se mi pa zdi, da delodajalcu na konec koncev bom vsakemu, kjerkoli bom delala, slej ko prej povedala, a ne. Bomo padli na to debato ali kakorkoli. Ampak mogoče pa v začetku ne bi zdaj čisto toliko govorila, da sem že sposobna se toliko obvladati, da ne bi takoj vse zblebetala, ker če te človek ne pozna, na tej podlagi lahko dobi malo napačno predstavo o tebi. Torej edino v tem primeru, kar zadeva delodajalca. Pa še to si včasih mislim, pišuka, a pa jaz hočem delati s človekom, ki ni toliko človeški, da ne zna na take stvari, kar se tiče zdravja in bolezni ali kakorkoli, gledati na človeka kot na človeka in da zna vedeti, da se to lahko vsakemu zgodi. Da je res bistvo v življenju to, da karkoli se ti zgodi, da znaš ti s tem voziti, da delaš na tem, da boš znal živeti, a ne, s temi stvarmi. Tako da mene to ne obremenjuje, kako me vidijo drugi. Zdaj če kdo vidi to kot</p>	<p>NAUČILA ŽIVETI.  PROBLEM ODKRITEGA  ODNOSA, KOT GA IMA,  VIDI LE V PRIMERU, KO  GRE ZA DELODAJALCA.  BISTVO SE JI ZDI, DA SE  Z ZADEVAMI, KI SE TI  DOGAJAJO, NAUČIŠ  ŽIVETI. MENI, DA JE V  PRIMERU, DA SE KAJ  TAKEGA ZGODI TEBI ALI  TVOJIM SVOJCEM,  POTREBNO ŽIVLJENJE  PREVREDNOTITI.</p>
--	--

	<p>nekaj zelo spornega, se meni tak človek po svoje kar smili, a ne. Ker kaj ve, kdaj pa to lahko njega doleti ali njegovega otroka ali koga od njegovih bližnjih. In če on dejansko v situaciji, ko ga to kakorkoli doleti pa bodisi posredno ali neposredno, ne bo znal prevrednotiti stvari, pa na zadeve pogledati drugače in jih drugače sprejemati, a ne, bo ali trpel on sam ali pa njegovi bližnji. Ali pa vsi. In je čisto totalno za brez veze to trpljenje. Ker je to škoda no, škoda. To je to.</p>	
--	---	--

## 9.6. Priloga 5: Prepoznavanje in premagovanje bipolarne motnje

### Opis delavnic:

#### PREPOZNAVANJE IN PREMAGOVANJE BIPOLARNE MOTNJE

Delavnice so namenjene osebam z bipolarno motnjo razpoloženja in njihovim svojcem. Delavnice za prepoznavanje in obvladovanje bipolarne motnje razpoloženja in potekajo pod vodstvom **doc. dr. Mojce Dernovšek**. Izobraževanje poteka skozi šest zanimivih delavnic, v katerih uporabljamo pisno gradivo in preko pogovora med vsemi udeleženci spoznavamo simptome, potek, vzroke in zdravljenje bipolarne motnje. Udeleženci se naučijo samoopazovanja in obvladovanja prvih znakov, ki bistveno pripomoreta k zgodnjemu preprečevanju ponovitev bolezni.

### Posamezne delavnice imajo naslednje vsebine:

- **1. delavnica: BIPOLARNA MOTNJA: SIMPTOMI IN PREPOZNAVANJE** je posvečena spoznavanju programa, medsebojnemu spoznavanju udeležencev in spoznavanju simptomov bipolarne motnje razpoloženja;
- **2. delavnica: ZNAČILNOSTI IN VZROKI BIPOLARNE MOTNJE**: udeleženci spoznajo značilnosti bipolarne motnje in iščejo morebitne vzroke zanjo;
- **3. delavnica: ZDRAVLJENJE BIPOLARNE MOTNJE: ZDRAVILA** : udeleženci spoznavajo zdravila, s katerimi zdravimo bipolarno motnjo razpoloženja;
- **4. delavnica: KAKO SI LAHKO POMAGAM SAM/A: DEPRESIJA** in **5. delavnica: KAKO SI LAHKO POMAGAM SAM/A: MANIJA** delavnica sta posvečeni zgodnjemu prepoznavanju ponovitev in njihovemu zgodnjemu preprečevanju - četrta preprečevanju maničnih epizod, peta pa preprečevanju depresivnih epizod - udeleženci se naučijo, kako si lahko sami pomagajo, da se bolezen ne ponovi v polni meri;
- **6. delavnica: PREPREČEVANJE POSLABŠANJ IN PONOVI**: udeleženci se naučijo še več o tem, kako z zdravim načinom življenja in urejenimi medosebnimi odnosi dolgoročno preprečujejo ponovitve.

Na vsaki delavnici udeleženci pridobijo nova znanja, ki so pomembna, da dosežejo končni cilj - obvladati bipolarno motnjo. Delavnice so med seboj povezane in znanje se postopoma nadgrajuje. Udeleženci lažje spremljajo vsako naslednjo delavnico, če se udeležijo tudi predhodnih.

Namen izobraževanja oseb z bipolarno motnjo in njihovih svojcev je, da se vsi naučijo najboljšega možnega soočanja z nastalimi težavami in s tem pripomorejo k izboljšanju kvalitete življenja in zmanjšanju simptomov.

Za obisk je potrebno imeti le veljavno zdravstveno izkaznico.

#### GRADIVO ZA DELAVNICE

## 1. Bipolarna motnja - simptomi in prepoznavanje

Izraz bipolarna motnja zajema kar nekaj oblik nihanja razpoloženja, ki povzroča težave. V večini primerov se tekom življenja izmenjujejo obdobja privzdignjenega, veselega, evforičnega razpoloženja (manija oz. hipomanija) ter obdobja potrnosti in znižane energije (depresija).

Simptomi manije in depresije pa so lahko med seboj tudi pomešani; takrat govorimo o mešani sliki. Mešana slika se najpogosteje kaže kot bolezenska potrnost in pospešena govorica, oseba pa ima polno načrtov in zamisli.

Bipolarna motnja se pojavlja pri 1,3 - 3,3% splošne populacije in je približno enako pogosta pri moških in ženskah.

V zgodovini so znani mnogi pomembni ljudje iz politike in sveta umetnosti, ki so imeli to motnjo. Bili so zelo ustvarjalni, kljub težavam, ki jim jih je občasno povzročala bipolarna motnja.



### Simptomi depresije

Depresivnih obdobj je v poteku BMR navadno bistveno več in so daljša kot manična obdobja. Posamezniki z BMR depresijo mnogo težje prenašajo, čeprav se zaradi posledic veliko bolj bojijo manije.

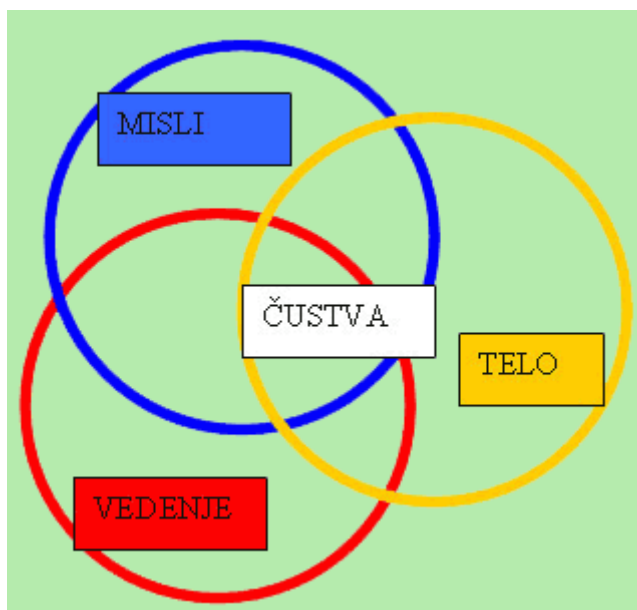
Simptomi so med seboj prepleteni in se med seboj ojačujejo.

Simptome depresije si najlažje predstavljamo, če jih razdelimo na posamezne skupine: simptomi depresije v mislih, telesni simptomi depresije, simptomi depresije, ki se kažejo v spremenjenem vedenju in depresivno čustvovanje. Na sliki so te skupine narisane kot trije krogi, ki se med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega.

Če bi skušala oseba z izkušnjo depresije narisati svojo depresijo, mogoče ne bi narisala vseh krogov enako velikih, ampak bi bil eden malo večji kot druga dva, zato ker so na primer depresivne misli obvladovale njeno doživljanje zelo dolgo časa.

Tudi preklap med vsemi tremi krogi je lahko večji ali manjši; kar pomeni, da so lahko simptomi s strani čustvovanja bolj ali manj izraženi.





## MISLI

**Sem nevreden** - misli, da je oseba nevredna družbe drugih, pomoči, koristi, ...

**Ni prihodnosti** - misli, da za osebo ni nobene prihodnosti, da ni rešitve problemov, da bo vedno tako slabo...

**Sem slab** - misli, da je oseba slaba, da si ne more zaupati, da je sama kriva za svoje stanje ali za težave drugih.

**Nima smisla** - oseba misli, da nima smisla iskati pomoči in se truditi, da nima smisla delati, govoriti o težavah...

**Ni mi pomoči** - oseba misli, da ji nihče več ne more pomagati.

**Misli na smrt** - oseba pomisli na smrt, ki jo lahko ocenjuje kot možno rešitev vseh težav (lahko se stopnjuje do misli na samomor).

**Depresivne blodnje** - nerealne misli o propadu, uničenju, katastrofi...

## TELO

**Bolečine** - po celem telesu, zlasti glavobol, bolečine v hrbtenici, v sklepih.

**Utrujenost** - občutek utrujenosti, ki ne mine po počitku, ampak je po počitku enako ali pa še slabše.

**Mravljinca** - občutek mravljinčenja po mišicah, v glavi.

**Nemoč** - občutek nezmožnosti za opravljanje dela ali celo gibanje.

## VEDENJE

**Jok** - se pojavi spontano, lahko večkrat dnevno, oseba težko zadrži jok.

**Umikanje v samoto** - prej družabna oseba se drži zase in se umika dejavnostim z drugimi.

**Poležavanje** - preživljanje dnevov v neaktivnosti in brezcilnosti.

**Opuščanje aktivnosti**, ki so prej predstavljale zadovoljstvo in so za osebo pomembne.

**Slaba skrb zase** - opuščanje osebne nege ali skrbnosti pri oblačenju.

**Nespečnost** - zgodnje jutranje zburjanje, težko uspanje ali pogosto nočno zburjanje.

## ČUSTVA

**Bolezenska žalost** ali depresivnost - pretirani občutki prizadetosti in potrtosti, ki bistveno presegajo morebitne realne razloge, ki jih ima oseba v življenju.

**Otopelost** - nezmožnost razveseliti se.

**Tesnoba** - oseba se prestraši ob vsakem najmanjšem dogodku.

**Napetost** - občutek napetosti, razdražljivosti, ko osebo moti vsak najmanjši hrup.

### Razgovor in naloga

1. Obkrožite simptome, ki so bili pri vas prisotni, oziroma dopišite tiste, ki manjkajo.
2. Slika depresije, s katero imam izkušnjo. (nariši 'svoje kroge')
3. Kadar prepoznavamo depresivne simptome pri sebi ali pri drugi osebi, je pomembno, da ugotovimo, kako so ti simptomi nastajali po vrsti, saj se lahko vse naslednje epizode začnejo enako. Pojavljanje posameznih simptomov je značilno za vsakega posameznika. Navadno se najprej pojavi en simptom, nato dva, nato trije, dokler se ne izrazi celotna slika. Spomnili se bomo tudi, da se depresija ni pojavila hitro, ampak počasi.

Najprej napišite, kako so simptomi depresije nastajali po vrsti.

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---

6.

---

---

7.

---

---

4. Poskusite se spomniti, kdaj se je pojavil prvi simptom in koliko časa je minilo, da se je depresija pokazala v celoti? Ali je med prvim simptomom in celo sliko depresije minil dan, teden, mesec, več mesecev?

---

---

5. Prve simptome navadno osebe in njihovi svojci podcenjujejo in šele določen simptom jih opozori, da je nekaj narobe. Kateri simptom je bil za vas znak, da je nekaj narobe z vami / s svojcem?

---

---

6. Vsi simptomi depresije so neprijetni in slabšajo kakovost življenja. Osebe, ki imajo izkušnjo z depresijo pravijo, da je nekatere simptome najtežje prenašati, navadno so to tesnoba, nemoč in utrujenost. Kateri simptom depresije ste vi ali vaš svojec najtežje prenašali?

---

---

Zakaj je to pomembno vedeti?

Depresija se rada ponavlja in ker se navadno simptomi neopazno priplazijo, jih radi prezremo. Navadno se nova epizoda začne podobno kot prejšnje.

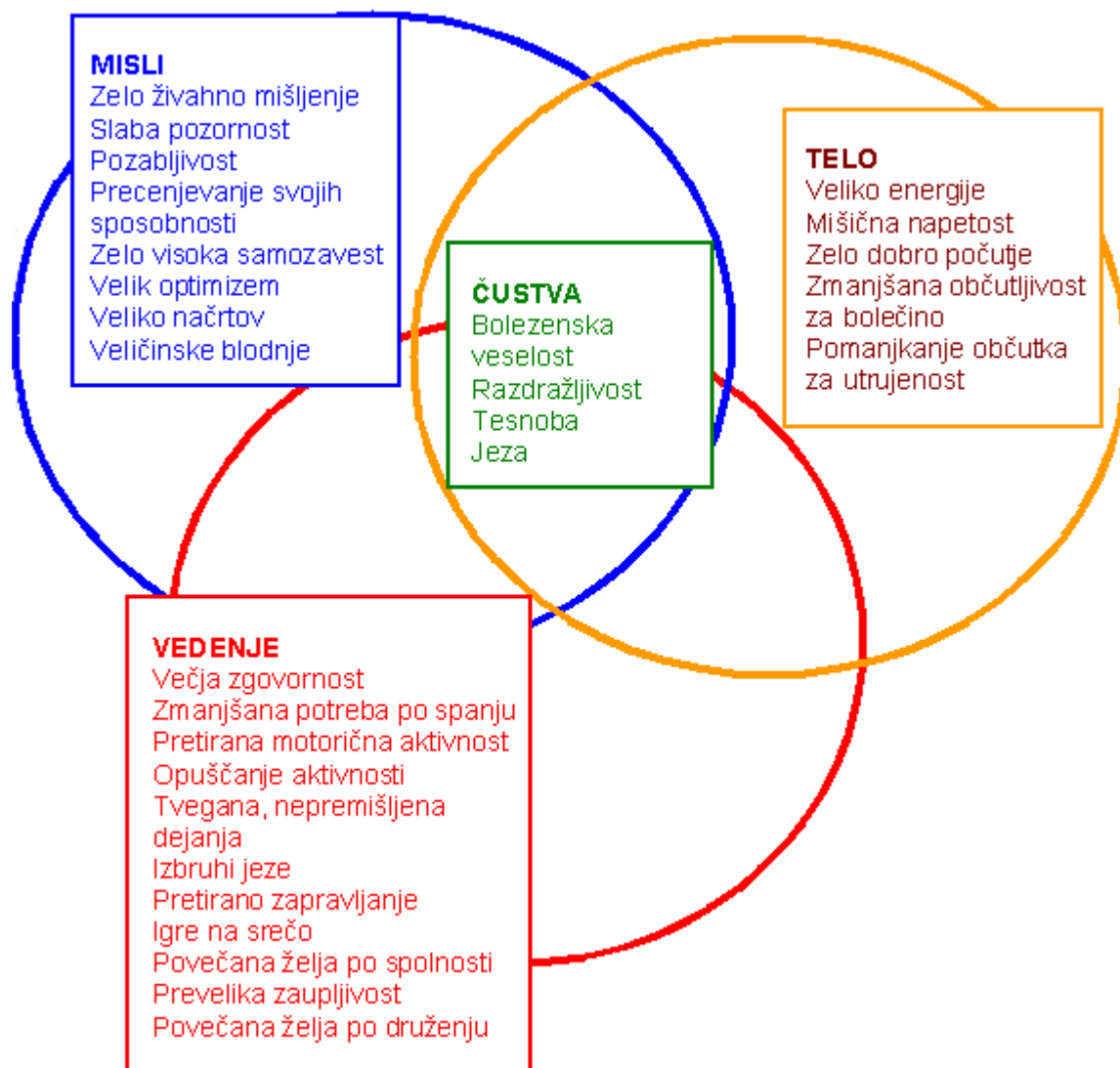
## Simptomi manije

Kadar gre za zelo blaga in kratka obdobja dobrega razpoloženja, posameznik ne pomisli, da je z njim kaj narobe. Prav tako ob kratkotrajni pretirani razburljivosti pač pomisli, da ima slab dan. Ko gre za dlje trajajoče in bolj izrazito privzdignjeno razpoloženje, pri katerem posameznik izgublja nadzor nad porabo denarja ali se zapleta v nepotrebne in zase škodljive prepire, najprej okolica pomisli, da je nekaj narobe. Zlasti, ko je posameznik prvič soočen s spremembo razpoloženja na ta način, si težko predstavlja, da njegova jeza ni upravičena ali da njegovo veselje nima razloga.

Simptomi so med seboj prepleteni in se med seboj ojačujejo.

Simptome manije si najlažje predstavljamo, če jih razdelimo na posamezne skupine: simptomi manije v mislih, telesni simptomi, simptomi manije, ki se kažejo v spremenjenem vedenju in čustvovanju. Na sliki so te skupine narisane kot trije krogi, ki se med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega.

Če bi skušala oseba z izkušnjo manije narisati svojo manijo, mogoče ne bi narisala vseh krogov enako velikih, ampak bi bil eden malo večji kot druga dva, zato ker so na primer manične misli obvladovale njeno doživljanje zelo dolgo časa.



## MISLI

**Zelo živahno mišljenje** - misli kar prehitvajo, naval idej, mnogo načrtov

**Slaba pozornost**

**Pozabljivost**

**Precenjevanje svojih sposobnosti**

**Zelo visoka samozavest**, ki je največkrat povsem pretirana

**Velik optimizem**

**Veličinske blodnje** (ekspanzivne, grandomanske) - nerealne ideje o lastni posebni moči, pomembnosti, sposobnostih, poslanstvu, itd.)

## TELO

**Veliko energije** - občutek moči

**Mišična napetost**

**Zelo dobro počutje**

**Zmanjšana občutljivost za bolečino**

**Pomanjkanje občutka za utrujenost**, kljub povečani telesni dejavnosti in pomanjkanju spanja

## VEDENJE

**Večja zgovornost** - pomeni, da posameznik govori več in navadno tudi glasneje, dotika pa se tudi vsebin, ki bi se jim običajno izognil

**Zmanjšana potreba po spanju** - pomeni, da posameznik spi nekaj ur manj kot navadno, lahko pa celo zdrži povsem brez spanja nekaj dni, ne da bi čutil utrujenost

**Pretirana motorična aktivnost** - ne da bi se posameznik utrudil, je dejaven bolj kot sicer

**Opuščanje dejavnosti, ki so za osebo nujne in koristne** - posameznik opusti dejavnosti, ki so obvezne, nujne in pričakovane in podcenjuje pomen svojega početja (ne gre v šolo, ne napravi naloge, ne gre v službo, ne plača računov, ne opravi obljubljenega, se ne drži dogovorov in podobno)

**Tvegana, nepremišljena dejanja** glede denarja, novih poznanstev, poskušanja različnih psihoaktivnih substanc, izostajanja od doma, itd.

**Izbruhi jeze in napadalnost**, kadar ne gre vse po trenutnih nagibih ali po trenutnih načrtih

**Pretirano zapravljanje denarja** in slaba skrb za svoje stvari (podarjanje svojih predmetov, tudi če so večje vrednosti)

**Igre na srečo**

**Povečana želja po spolnosti**

**Prevelika zaupljivost** in netaktnost v odnosih z drugimi ljudmi

**Povečana želja po druženju** z različnimi ljudmi

## ČUSTVA

**Boleznska veselost**, sega lahko do občutka, da ni nobene težave, ki bi je ne znal rešiti

**Razdražljivost**, prepirljivost

**Tesnoba** - oseba se prestraši ob vsakem najmanjšem dogodku

**Jezavost** - osebo hitro vse ujezi

## Razgovor in naloga

1. Obkrožite simptome, ki so bili pri vas prisotni, oziroma dopišite tiste, ki manjkajo.
2. Slika manije, s katero imam izkušnjo. (nariši 'svojo sliko')
3. Katere simptome ste prepoznali pri sebi (obkrožite ali dopišite) in kako so ti simptomi nastajali po vrsti?

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

---

5.

---

---

6.

---

---

7.

---

---

4. Kako hitro se je razvila manija? Dnevi, tedni, meseci?

---

---

5. Kaj se je najprej pojavilo in je bilo znak, da je nekaj narobe?

---

---

6. Kateri simptom je najteže prenašati?

---

---

## Mešana slika

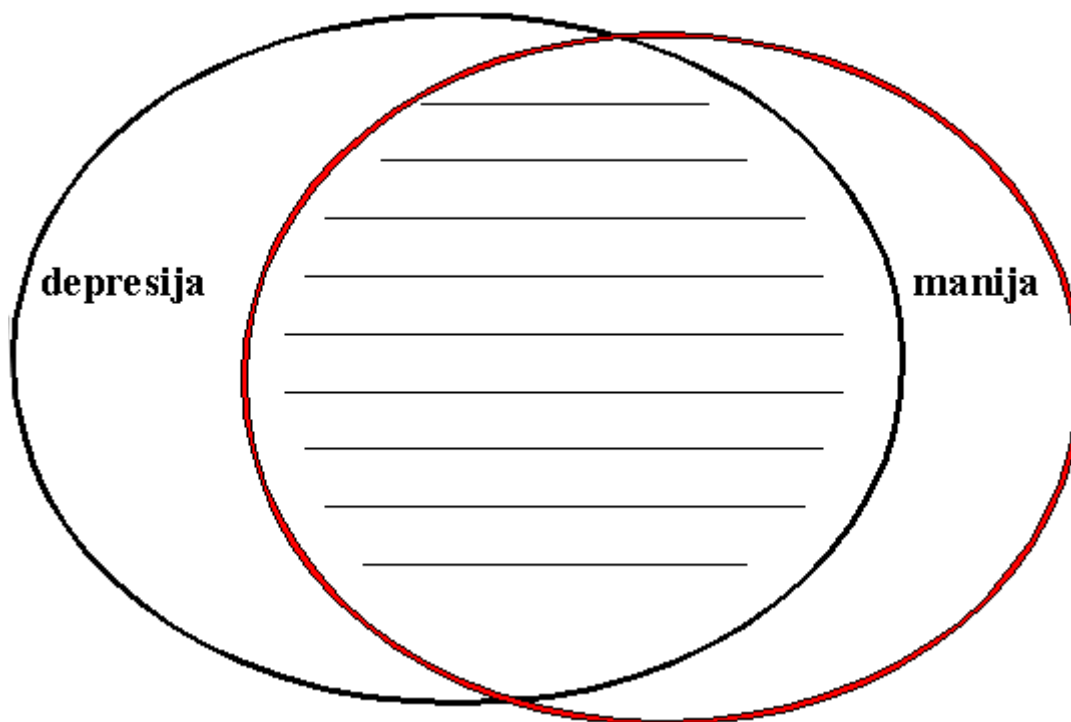
Pri BMR posamezniki v depresiji pogosto navajajo vsaj enega od simptomov, ki je značilen za manijo (npr. pospešeno razmišljanje) ali pa v maniji kakšnega od simptomov, ki je značilen za depresijo (npr. hitro jih je mogoče spraviti v jok), a to še ni prava mešana slika. Pri mešani sliki gre za stanje, ko so hkrati prisotni simptomi manije in depresije, posameznik pa je zaradi tega precej negotov.

Značilno za mešano sliko je, da se med seboj prepletajo tako simptomi manije (pospešene misli, siljenje h govoru, jeza, grandioznost in povečana energija, pogosta je tesnoba) kot simptomi depresije (brezup, občutki ničvrednosti, obupanost, razmišljanje o smrti in

samomoru).

### Razgovor in naloga

Če imate izkušnjo z BMR, pomislite, ali ste doživeli mešano sliko in vpišite, kateri simptomi so bili pri vas prisotni.



Kako hitro se je razvila mešana slika? Dnevi, tedni, meseci?

---

---

Kaj se je najprej pojavilo in je bilo znak, da je nekaj narobe?

---

---

Kateri simptom je najteže prenašati?

---

---

### Bipolarni motnji pridruženi simptomi in motnje

1. Zloraba alkohola, pomirjeval, marihuane in drugih drog (heroin, kokain, amfetamini,

ekstazi, LSD).

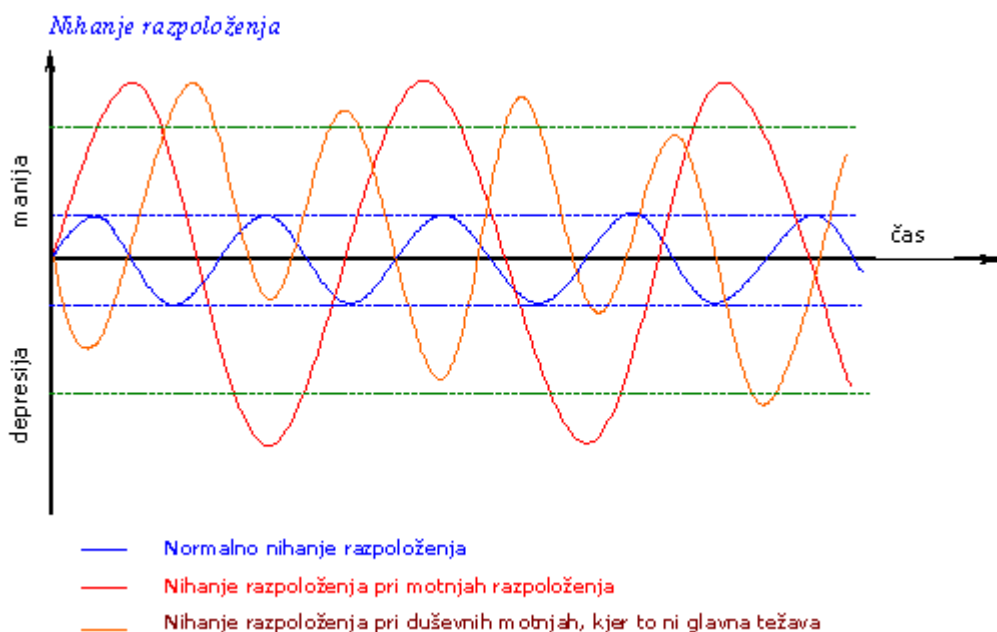
2. Pretirano **kajenje tobaka**.

3. **Obsesije** (prisilne misli, ki so moteče in se jih ne moremo znebiti) in **kompulzije** (prisilna dejanja, za katera vemo, da so nesmiselna, pa ne moremo prenehati z njimi) so značilni simptomi **obsesivno-kompulzivne motnje**.

4. **Socialna fobija** je strah pred množico ljudi, nastopanjem in izpostavljanjem v javnosti.

## 2. Značilnosti in vzroki bipolarne motnje

### Značilnosti



Nihanje med modrimi črticami (modra krivulja) ponazarja običajno spreminjanje razpoloženja. To nihanje je značajna poteza posameznika, odvisno pa je tudi od zunanjih okoliščin (ob veselih dogodkih smo veseli, ob žalostnih žalostni).

Nihanje med zelenimi črticami, včasih pa tudi preko zelenih črtic (oranžna krivulja) prikazuje večja nihanja razpoloženja pri drugih duševnih motnjah, kjer pa to ni osnovna težava (npr. hiperaktivnost z motnjo pozornosti).

Nihanje razpoloženja, ki daleč presega zelene črtice in sega od depresije do manije, je značilnost BMR. Zelena črta ponazarja mejo, ko ima oseba zaradi nihanja razpoloženja težave v vsakodnevem življenju (npr. ne more opravljati dela, ker je depresivna ali nezbrana zaradi pretirane veselosti - hipomanije ali manije).

Večinoma izmenjavanje depresije in manije ni tako hitro in v času življenja lahko posameznik oceni, da je doživel nekaj obdobj privzdignjenega, veselega, evforičnega razpoloženja (manija oz. hipomanija) ter obdobja potrnosti in nižane energije (depresija). Potek bolezni je različen od posameznika do posameznika, velja pa nekaj splošnih zakonitosti:

- obdobj manije je v povprečju manj kot depresivnih,



- obdobja manije so v povprečju tudi krajša (manija traja povprečno 6 tednov, depresija pa 12),
- v povprečju se pojavi eno obdobje na leto.

Začetek bolezni oz. prva epizoda se najpogosteje pojavi med 15. in 19. letom ter 20. in 24. letom. Pri ženski populaciji so pri prvem obisku zdravnika najbolj pogosto prisotni simptomi depresije, pri moški populaciji pa simptomi manije.

## Razgovor in naloga

Koliko različnih obdobj sem doživel do sedaj?

Depresije: \_\_\_\_\_

Manije: \_\_\_\_\_

Mešane slike: \_\_\_\_\_

Koliko časa običajno trajajo?

Depresija: \_\_\_\_\_

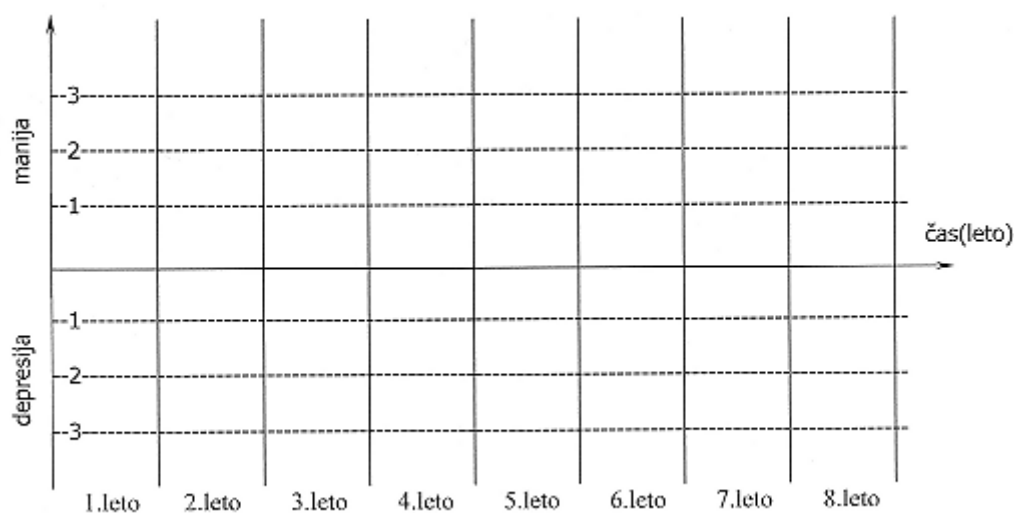
Manija: \_\_\_\_\_

Mešana slika: \_\_\_\_\_

Kako pogosto se pojavljajo obdobja izrazito spremenjenega razpoloženja?

---

Na podlagi zgornjih podatkov lahko v časovni trak vrišemo pretekle epizode tako, da z odklonom navzgor ali navzdol prikažemo vrsto epizode (depresija navzdol, manija navzgor), izraženost epizode (1 = blaga, 2 = zmerna, 3 = huda) in trajanje epizode, z njihovim medsebojnim razmikom pa trajanje umika simptomov.



## Vzroki za razvoj in vzdrževanje BMR

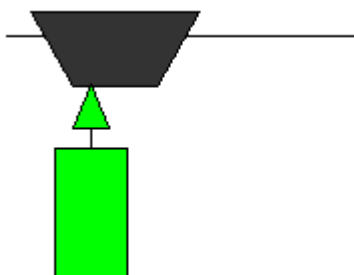
### 1. Dejavniki, zaradi katerih je oseba bolj dovzetna za razvoj BMR

**BMR je dedna**, vendar je proces dedovanja zelo zapleten. Pri dedovanju naj bi sodelovalo veliko genov, ki vsak zase malo prispevajo k nastanku.

**Podedovana nagnjenost še ne pomeni, da se pri posamezniku motnja dejansko lahko razvije.**

**Družinske študije** kažejo od 8- do 18- krat večje tveganje za katerokoli razpoložensko motnjo pri potomcih oseb z BMR. Pri enem staršu z BMR je verjetnost, da bo ta izražena tudi pri potomcih, 25%, pri potomcih obeh staršev z BMR je verjetnost od 50% do 75%. Pri starših oseb z BMR pa so v 50% našli depresivno motnjo. Spremembe v naših genih pa nastajajo tudi na novo in pri mnogih osebah z BMR ni nikogar v družini, ki bi imel BMR.

*Svoje življenje si lahko predstavljamo kot čolniček, ki pluje po vodi. **Občutljivost za nastanek BMR** lahko prikažemo z utežjo (zeleno barvo), ki je obešena pod čolnom - sem spadajo prirojena nagnjenost, pojavljanje bipolarnе motnje v družini - lažja kot je utež, torej manjša kot je občutljivost, več tovora lahko čoln pelje.*



### 2. Dejavniki, ki sprožijo BMR

Pri BMR gre za določene majhne **spremembe v živčnem sistemu**, zelo veliko pa prispevajo tudi **dejavniki iz okolja, ki predstavljajo za posameznika prevelik stres**. Stres pomeni kakšno koli porušenje ravnovesja v živem organizmu in le kadar je stres prehud in kadar gre za preobčutljivost posameznika, lahko nastanejo težave.

Tako bipolarno motnjo razumemo kot **povečano občutljivost** za določene stresorje iz okolja: neurejene odnose in težave v medosebnih odnosih doma, v službi, med prijatelji ter različne druge stresne situacije. Prav tako je povečana občutljivost na pomanjkanje spanja in na različne psihoaktivne snovi.

- **Biološki stresorji**: npr. zloraba in odvisnost od psihoaktivnih substanc, huda telesna bolezen, zastrupitve, pomanjkanje spanja itd.
- **Psihološki stresorji**: npr. nova čustveno pomembna zveza, zavrnitev s strani vrstnikov, lastne vrednote in pričakovanja, ki osebo pripeljejo do razočaranja itd.
- **Socialni stresorji**: npr. menjava okolja, nova služba, menjava stopnje šolanja (prehod iz osnovne v srednjo šolo oziroma s srednje šole na fakulteto), nove obremenitve itd.

### 3. Dejavniki, ki vzdržujejo BMR

Ti dejavniki so včasih enaki tistim pod točkama 1 in 2, dodatno pa se pridružijo še težave, ki nastanejo zaradi BMR same, ko človek zaide v dodatne težave zaradi posledic bolezni:

- **zloraba in odvisnost od psihoaktivnih snovi**
- **težave v družini**
- **težave na delovnem mestu**
- **brezposelnost**
- **denarne težave**
- **in druge težave.**

Med dejavniki, ki vzdržujejo pretirano nihanje razpoloženja, je na prvem mestu **zloraba in odvisnost od psihoaktivnih snovi**, zlasti je pogosta zloraba **alkohola, pomirjeval, marihuane** in drugih prepovedanih drog, kot so **heroin, LSD, kokain, amfetamini in ekstazi**.

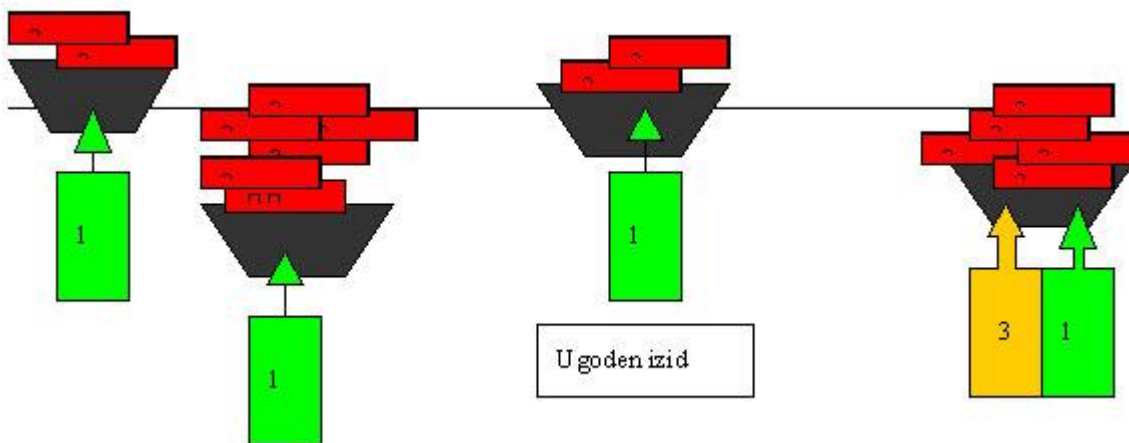
Psihoaktivne snovi so nevarne, ker ponujajo hitro in enostavno rešitev. Po zaužitju osebo umirijo, pomirijo, nudijo ugodje, ali pa na drugi strani osebo aktivirajo, ji dajo občutek moči in povečajo njene običajne sposobnosti.

Vendar dolgoročno dodatno zmanjšajo ravnotežje kemičnih prenašalcev v možganih in s tem pospešijo razvoj nihanj razpoloženja - to je depresije ali manije.

### 4. Slika poteka BMR in možnosti izida

*Tovor (rdeče barve), ki ga čoln nosi, predstavlja **stres**. **Sprožilni dejavnik** je preveliko breme, ki povzroči potopitev čolna pod gladino vode. Pri bolj občutljivih ljudeh lahko že manjše obremenitve povzročijo, da se ravnovesje čolna zamaje in začne toniti. Takrat se pojavijo simptomi BMR in dobro bi bilo poiskati pomoč. Potopitev čolna ponazarjajo težave, ki jih ima posameznik v vsakodnevnem življenju zaradi BMR. Z ustrezno pomočjo bi posameznikov čoln spet splaval na površino vode, čeprav je še vedno preobčutljiv na strese - a sedaj ve, na katere (UGODEN IZID).*

*Pri nekaterih posameznikih se razvijejo **dejavniki, ki BMR vzdržujejo**. Takrat dvig čolna na površje preprečuje **preveliko breme** (rumene barve), ki ga predstavlja posledica bolezni, ki se dodatno obesi na čoln. Nihanje razpoloženja je stalno prisotno, oseba pa je izpostavljena **stalnim stresorjem** (denarne težave, težave v službi, težave v družini). A tudi takšno stanje je mogoče rešiti.*



### Razgovor in naloga

Kateri dejavniki so bili prisotni pri vas?

Povečana občutljivost:

---



---

Obremenitve, ki so sprožile izrazito spremembo razpoloženja:

---



---

Dejavniki, ki morebiti vzdržujejo pretirano nihanje razpoloženja:

---



---

Opišite, s katerimi psihoaktivnimi snovmi ste se že večkrat srečali ali jih pogosto uporabljate, ter katere pozitivne in negativne učinke teh snovi ste zaznali:

psihoaktivna snov: pozitivni učinki/negativni učinki:

---



---

### Razgovor in naloga za domov

#### Dnevnik: beleženje razpoloženja

Prepoznavanje lastnega stanja z beleženjem razpoloženja v posebne razpredelnice je koristno, saj pripomore k razumevanju same motnje in hitremu ukrepanju v primeru poslabšanja.

**Razpoloženje** merimo in beležimo z znakoma + in -:

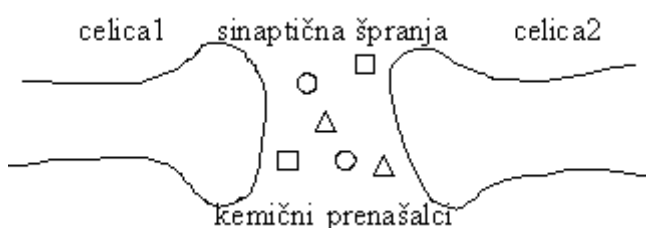
0 je normalno razpoloženje, katerega nihanje ne gre preko modre črte;  
 - je blago depresivno razpoloženje, ko je zjutraj težko vstati in težko delati, a s težavo vseeno zmorete;  
 -- je zmerno depresivno razpoloženje, ko tudi s težavo niste zmogli normalnega obsega dela;  
 --- je hudo depresivno razpoloženje, ko niste zmogli nobenega dela;  
 + je blago privzdignjeno razpoloženje, v katerem ste zmogli delo brez težav;  
 ++ je zmerno privzdignjeno razpoloženje, ko ste imeli pri delu z ljudmi že težave;  
 +++ je hudo manično razpoloženje, ko dela niste mogli opraviti, z ljudmi pa ste imeli nenehne težave.  
 Če pa je razpoloženje med depresivnim in maničnim (mešana slika), ocenite, koliko je izražen vsak del posebej in ju tako tudi zabeležite z znaki (npr++--).

### 3. Zdravljenje bipolarnе motnje: zdravila

#### KAKO DELUJE ZDRAVLJENJE?

##### Kemični prenašalci

V naših možganih se nahaja na milijone živčnih celic, ki med seboj komunicirajo preko posebnih stikov med celicami - sinaptičnih povezav. V sinaptičnih špranjah se nahajajo različni kemični prenašalci, ki jih izločajo živčne celice in se vežejo na membrano živčnih celic na posebna receptorska mesta.



Najpomembnejši prenašalci v možganih, povezani z motnjo razpoloženja, so:

- dopamin,
- serotonin,
- noradrenalin.

Biološka osnova bipolarnе motnje je v nestabilnosti dopaminskega sistema, zaradi česar se porušita serotoninški in noradrenalinški sistem, ki delujeta premalo. Posledica so simptomi (zlasti tesnoba, depresija, razdražljivost) in nihanje razpoloženja.

**Cilj zdravljenja je doseči normalno nihanje razpoloženja, tako da oseba ne bo več imela težav.** Z zdravili 'popravljamo' nepravilno delovanje prenašalcev in tako zmanjšujemo simptome ter dolgoročno preprečimo pretirano nihanje razpoloženja - razpoloženje stabiliziramo.

## Razgovor

Imam izkušnje z naslednjimi zdravili:

---

### Za zdravljenje bipolarnе motnje uporabljamo naslednje skupine zdravil:

- stabilizatorji razpoloženja,
- antipsihotiki,
- antidepresivi,
- pomirjevala, uspavala.

#### 1. Stabilizatorji razpoloženja

Po ne povsem znanem mehanizmu uravnavajo razpoloženje tako, da preprečujejo pretirano nihanje razpoloženja in s tem pojav ponovne epizode manije, depresije ali mešane epizode.

- Delujejo tudi antimanično in antidepresivno.
- Njihov učinek je 'zakasnen' in se pokaže šele po 2-4 tednih **rednega jemanja!**
- **Litij** je najstarejši stabilizator, poznan že preko 100 let, kot stabilizator uporabljan preko 50 let. Deluje tako, da uravnava več živčnih prenašalcev v možganih.
- **Antiepileptiki**: njihova uporaba izhaja iz teorije, da je bipolarna motnja v bistvu temporalna epilepsija - delujejo zaščitno na možganske celice in jih 'stabilizirajo'.

#### 2. Antipsihotiki

- Klasične antipsihotike zaradi hitrega pomirjevalnega učinka uporabljamo za hitro umirjanje v manični ali mešani epizodi.
- Atipične (novejše) uporabljamo tako za zdravljenje posamezne epizode kot za preprečevanje ponovitev in stabilizacijo razpoloženja. Njihov učinek je tudi 'razpršen' na uravnavanje več različnih živčnih prenašalcev v možganih.

#### 3. Antidepresivi

- Zvišajo koncentracijo nekaterih živčnih prenašalcev v možganih (serotonin, noradrenalin) in s tem povečajo aktivnost določenih predelov možganov.
- Učinkujejo z 'zamudo' šele po 3-6 tednih **rednega jemanja!**

#### 4. Pomirjevala in uspavala

- Uporabljamo jih kot dodatna zdravila za umirjanje in uspavanje v akutni fazi zdravljenja.
- Uporabljati jih smemo **samo krajši čas!**
- Ne preprečujejo ponovitve in ne stabilizirajo razpoloženja.
- Njihova nepravilna raba vodi v **odvisnost!**

## Razgovor in naloga

Zdravila, s katerimi imam izkušnje, lahko sedaj razdelim po skupinah glede načina učinkovanja:

stabilizatorji razpoloženja:

---

---

antipsihotiki:

---

---

antidepresivi:

---

---

pomirjevala in uspavala:

**Zdravljenje bipolarnе motnje je razdeljeno na zdravljenje akutne faze (manije, depresije, mešane epizode) in na preprečevanje ponovitev. Zdravljenje z zdravili je zahtevno, saj je največkrat potrebna kombinacija različnih zgoraj naštetih zdravil.**

**Katera zdravila se uporabljajo v posamezni fazi?**

**Depresija:**

- antidepresivi + stabilizatorji razpoloženja;
- antidepresivi + atipični antipsihotiki;
- antidepresiv ukinemo takoj po umiku depresije, da ne sprožimo manije.

**Manija:**

- stabilizatorji razpoloženja;
- antipsihotiki: klasični, atipični;
- antipsihotiki + stabilizatorji razpoloženja.

**Mešana slika:**

- atipični antipsihotiki + stabilizatorji razpoloženja + antidepresivi.

**Preprečevalno zdravljenje:**

- stabilizatorji razpoloženja;
- stabilizatorji razpoloženja + atipični antipsihotiki.

Zaradi zapletenega zdravljenja in kombinacije zdravil je potrebno natančno slediti navodilom lečečega zdravnika in se izogibati jemanju zdravil na lastno pest ali 'po potrebi'. **Jemanje zdravil naj bo redno in vedno v dogovoru z zdravnikom !**

Nekatera zdravila namreč povzročajo odvisnost, **hujšo od tiste od alkohola in prepovedanih drog.** To so zlasti **pomirjevala in uspavala (benzodiazepini).** Pa tudi druga zdravila so psihoaktivne snovi, ki v **primeru nepravilne uporabe negativno vplivajo na nihanje**

## razpoložejš

Vsako zdravilo ima tudi neželene učinke. Da bi bili ti čim manj moteči, je potrebno zdravniku vedno povedati o njih in se z zdravnikom dogovoriti, kako bi jih zmanjšali. **Najslabše je, če o njih ne poveste zdravniku in sami prenehate jemati zdravilo!**

### Neželjeni učinki zdravljenja z zdravili:

1. **slabost, vrtoglavica** so lahko težave prve dni po začetku jemanja novejših antidepressivov in po nekaj dneh minejo sami od sebe. Preprečujemo ju s počasnim uvajanjem zdravila in postopnim zviševanjem odmerka;
2. **težave z gibanjem, okorelost, tresenje** so posledica delovanja predvsem klasičnih antipsihotikov na gibalni sistem. Preprečujemo jih z Akinetonom;
3. **nemir, akatizija** se pojavlja pri zdravljenju z antipsihotiki, zlasti pri mlajših moških samo v začetku zdravljenja. Preprečujemo ga s prilagoditvijo odmerka antipsihotika in benzodiazepini;
4. **povečan apetit, zviševanje telesne teže** se pojavlja zlasti pri atipičnih antipsihotikih in stabilizatorjih razpoloženja. Preprečujemo ju z dieto in redno telesno aktivnostjo;
5. **menstrualne motnje** pri ženskah in **motnje potence** pri moških;
6. antipsihotiki in stabilizatorji razpoloženja lahko (redko) **vplivajo na krvne in jetrne celice**, zato je potrebna pogostejša (mesečna) kontrola krvi. Ob znakih nepravilnega delovanja pravočasno ukinemo zdravilo.

## Razgovor in naloga za domov

Moja zdravila zdaj:

zdravilo/namen jemanja/odmerek

---

---

Izkušnje s 'samozdravljenjem' z zdravili - pozitivne in negativne:

---

---

Katera zdravila sem jemal/a na lastno roko ali v večjih količinah kot so mi bila predpisana z namenom, da bi se počutil/a bolje:

ime/namen jemanja/odmerek

---

---

## Dnevnik:

v okence pod nazivom zdravila vpišemo zdravila, ki nam jih je predpisal zdravnik ali psihiater. Vsak dan označimo okence z oznako zdravila, da preverimo, ali smo vzeli



predpisana zdravila. Lahko dopišemo še dodatna zdravila, ki smo jih vzeli (npr., če si v dogovoru z zdravnikom dnevno prilagajamo odmerek nekega zdravila glede na razpoložnje). (Dernovšek: 2009: *elektronski vir*)