

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO**

DIPLOMSKO DELO

**Razumevanje potreb ljudi, ki želijo
vzpostaviti abstinenco, za načrtovanje
odzivov socialnega dela**

SIMONA TALAN

LJUBLJANA 2012

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in Priimek: Simona Talan

Naslov diplomskega dela: Razumevanje potreb ljudi, ki želijo vzpostaviti abstinenco, za načrtovanje odzivov socialnega dela

Kraj: Ljubljana

Leto: 2012

Število strani: 139

Mentorica: dr. Vera Grebenc

Deskriptorji: Zasvojenost z drogami, poti iz zasvojenosti, ovire in stvari, ki so v pomoč pri abstinenci, uvid, recidiv, strokovna pomoč pri opuščanju uživanja drog;

Povzetek: Naloga skuša v prvem delu najprej podati tipologijo uživanja drog, definira pojme zasvojenosti, razvoj samega pojava, predstavi socialno delo in poda oblike socialnega dela s področja zasvojenosti. Nato sama naloga predstavi uživanje drog kot socialen problem in poda obrambne mehanizme, ki se pojavijo pri zasvojenih uživalcih drog. Nadaljuje pa se s predstavitvijo stanj, ki se pojavijo pri zasvojenih uživalcih kot je kriza, uvid, abstinenca, načini spuščanja, ovire in pozitivne stvari s katerimi se soočajo uživalci pri vzpostavljanju abstinence. V sami nalogi sta predstavljena model prakse socialnega dela in faze spremembe pri posameznikih, ki so zasvojeni z drogami. V zadnjem delu prvega dela naloge pa je predstavljen pojem recidiv in kako posameznik sam lahko zmanjša tveganja, da bi se samemu recidivu izognil, predstavljeni pa so tudi nizkopražni in visokopražni programi s katerimi se uživalci drog lahko srečajo.

V nadaljevanju pa so na podlagi pridobljenega empiričnega gradiva prikazani izsledki bivših uživalcev drog, ki kratkotrajno oz. dolgotrajno abstinirajo. Z drogo so se prvič srečali nekje ob koncu osnovne šole največkrat so po njej posegli zaradi mladostniške radovednosti, vzora sorojencev ali pa zaradi same dostopnosti. Sam uvid v zasvojenost pa je lahko neko izjemno doživetje ali okoliščine, ki posameznika potisnejo, da mora v svojem življenju nekaj spremeniti. Sogovorniki, ki so sodelovali v raziskavi, niso več v rosno mladih letih oz. imajo že svoje družine, zato jim tudi bolj ustreza program, ki je bolj odprt in jim dovoljuje več svobode pa tudi stikov s svojimi družinami. Vsi sogovorniki pa so že večkrat v svoji karieri uživanja drog poskusili na različne načine prenehati in izpostavili so ključne stvari, ki so jih morali spremeniti oz. predelati, da so lahko vzpostavili dolgotrajno abstinenco. Pri posameznikih, ki dlje časa abstinirajo je opazen premik od vizije o tem kako bi morali živeti k dejanski spremembi življenja.

The title: An understanding of people's needs, while they are trying to maintain abstinence, with an intention to plan social work interventions.

Key words: Drug addiction, the ways out of addiction, the barriers and the things which are supporting an individual in the stage of abstinence, an insight, the relapse, professional help in drug treatment;

THE SUMMARY: The thesis presents the typology of drug addiction; it defines the phenomena of addiction and the development of the phenomena itself. It also presents social work and defines the kinds of social work in addiction area. The thesis presents drug addiction as a social problem and speaks about the defence mechanisms which develop in addicts. It continues with introducing the stages with which the addicts face, while trying to maintain the abstinence, such as crisis, insight, the abstinence, the kinds of *letting it go*, the barriers and the positive things which develop out of addiction. This written work also presents the model of practical work in social work and stages of change within service users who have problems with addiction. Towards the end of first part of the thesis, the term relapse is presented. It is explored how the individual can reduce the risk of relapse. Written work also presents low-threshold and high-threshold programs, which are intended to help the addicts to treat their problems with an addiction.

In this work are on the basis of empirical material, shown results of former drug users who are in stages of short or long term abstinence. The results show that the individuals firstly came in touch with the drug towards the end of primary school. The causes for taking the drug were often the curiosity, influence of the siblings or the availability of the drug itself. The insight in addiction can often result from special experiences or circumstances which challenge the individuals with the fact that they must change something in their life. The interviewees in the research are mainly middle-aged and are mainly having their own families; therefore they chose the program, which is more opened and more suitable for them. They have more freedom within the program and can easily maintain the contact with their families. All interviewees had many times before tried to stop with their addiction. They talked about the key things which they had to change or to work through, that they reached the stage of long term abstinence. In the cases of individuals who are in the stage of long term abstinence, it is seen the shift from vision about how they must live their life, to actual change of their life.

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO**

DIPLOMSKO DELO

**Razumevanje potreb ljudi, ki želijo
vzpostaviti abstinenco, za načrtovanje
odzivov socialnega dela**

Mentorica: dr. Vera Grebenc

Simona Talan

LJUBLJANA 2012

*Razmišljate o sebi kot o zmagovalcu
in storite tisto, česar se bojite.*

Jeff Keller

PREDGOVOR

Uživanja drog družba ne sprejema. Za ljudi, ki se s tem nikoli niso srečali predstavlja o nekaj slabega in se uživalcem navadno že na daleč izognejo. Zaradi uživanja drog jih imajo za slabe, neodgovorne, odklonske, včasih celo nevarne. Sama sem se na področju zasvojenosti znašla pravzaprav po naključju, čeprav so me vedno zanimali posamezniki, ki so odrinjeni iz prevladujočega dela družbe. Izkušnje, ki sem jih dobila v njihovi bližini so bile daleč od tistega kar meni družba. Izkazali so se kot odprti, topli ljudje, vendar pa s sabo nosijo tudi veliko skrbi, bolečine in slabih izkušenj. Vsakdo izmed nas želi tolikšen del svobode, da se o svojem življenju, kako ga bo živel, odloči sam. Od kje »družba« dobi pravico, da za neko življenje oz. posameznika, ki to življenje živi, predpisuje kako bi moral živeti?

V upanju, da bo moje diplomsko delo vsaj kakšnega posameznika spodbudilo, da na same uživalce ne bo gledal kot družba nasploh, ampak mu bo pustil svobodo, da izbere življenje, kakršnokoli pač že, sam in brez zgražanj preostalih. Vsakdo se v življenju kdaj pa kdaj odloči, da bo storil nekaj na kar morda kasneje ne bo ponosen, v vsakem primeru pa iz vsake izkušnje lahko dobi nekaj dobrega za življenje.

Rada bi se zahvalila moji mentorici, dr. Veri Grebenc, za vse predloge, usmerjanja in nasvete, ki sem jih dobila za izdelavo diplomskega dela. Hkrati pa bi se rada zahvalila tudi vodji programa Centra za pomoč, terapijo in socialno rehabilitacijo zasvojenih v Kranju, Miletu Hodniku, za dovoljenje, ponujeno pomoč in dostopnost, da sem lahko opravila razgovore s posamezniki, ki so oz. so bili vključeni v zgoraj omenjeni program. Zahvala gre tako tudi vsem zaposlenim v tem programu za vse njihove spodbudne besede, nasvete in za prilagoditev urnikov, da sem s posamezniki lahko opravila intervjuje. Seveda pa tukaj ne smem izpustiti posameznikov, ki so se bili pripravljeni pogovarjati z mano in mi odkriti občutljive dele sebe, svojega razmišljanja. Hvala vam.

Seveda pa gre posebna zahvala mojim staršem, ker sta mi pustila svobodo, da sem se lahko odločila za poklic, ki si ga želim opravljati, za spodbudo in ogromno potrpljenja. Na koncu pa gre seveda zahvala mojemu partnerju Silvu, ker je poslušal vsa moja razmišljanja, me spodbujal in razumno prenašal moje živčne trenutke.

KAZALO DIPLOMSKEGA DELA

Razumevanje potreb ljudi, ki želijo vzpostaviti abstinenco, za načrtovanje odzivov socialnega dela

PREDGOVOR

KAZALO

1	TEORETIČNI UVOD	6
1.1	ZASVOJENOST	6
1.1.1	TIPOLOGIJA UŽIVANJA DROG	6
1.1.2	DEFINIRANJE POJMA ZASVOJENOSTI	7
1.1.3	OBDOBJA RAZVOJA ZASVOJENOSTI	11
1.1.4	SOCIALNO DELO Z LJUDMI V STISKI ZARADI UŽIVANJA DROG.....	11
1.1.5	SOCIALNO DELO, KI SPREJEMA UŽIVANJE MAMIL	13
1.1.6	OBLIKE SOCIALNEGA DELA	14
1.1.7	UŽIVANJE DROG JE SOCIALEN PROBLEM	17
1.1.8	OBRAMBNI MEHANIZMI	17
1.1.9	KRIZA	19
1.1.10	UVID	21
1.2	ABSTINENCA	22
1.2.1	NAČINI SPUŠČANJA.....	23
1.2.2	OVIRE PRI ABSTINIRANJU	24
1.2.3	STVARI, KI SO V POMOČ PRI ABSTINIRANJU	26
1.2.4	MODEL PRAKSE SOCIALNEGA DELA	26
1.3	RECIDIV	28
1.3.1	ZMANJŠANJE TVEGANJA ZA RECIDIV	30
1.4	PROGRAMI	31
1.4.1	NIZKOPRAŽNI PROGRAMI	32
1.4.2	VISOKOPRAŽNI PROGRAMI	34
2	PROBLEM	37
2.1	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	37
2.1.1	SPREMENLJIVKE	37
3	METODA	39
3.1	VRSTA RAZISKAVE	39
3.2	MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	39
3.3	POPULACIJA IN VZORČENJE	39
3.4	ZBIRANJE PODATKOV	40
3.5	OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	40
4	REZULTATI	41
4.1	Splošno mnenje o zasvojenosti in abstinenci	41
4.1.1	Družben odnos do ljudi, ki abstinirajo	41
4.1.2	Mnenje ljudi na uživanje drog	42
4.2	Zasvojenost.....	43
4.2.1	Prvo srečanje z drogo	43
4.2.2	Okoliščine srečanja.....	43

4.2.3	Pričetek redne uporabe	43
4.2.4	Trajanje uporabe	44
4.2.5	Trenutek uvida v zasvojenost	44
4.2.6	Soočenje z lastno zasvojenostjo	45
4.2.7	Doživljanje spoznanja.....	46
4.3	Abstinenca	47
4.3.1	Abstinence pred zadnjo	47
4.3.2	Razlogi za prekinitev prejšnjih abstinenc.....	47
4.3.3	Dogajanje okrog odločitve za abstinenco.....	48
4.3.4	Samostojna oz. nesamostojna odločitev za abstinenco	50
4.3.5	Takraten socialen položaj	50
4.3.6	Soočenje z abstinenco v prejšnjih primerih.....	52
4.3.7	Kariera poskusov abstiniranja	53
4.3.8	Načrt pomoči zase	54
4.3.9	Pomoč strokovnjakov	55
4.3.10	Ključni problemi povezani z vzpostavljanjem abstinence	55
4.3.11	Proces prenehanja jemanja drog.....	57
4.3.12	Ključno za vzdrževanje abstinence.....	59
4.3.13	Pogled okolice na tvojo abstinenco	59
4.3.14	Pomoč ostalih	60
4.3.15	Pojasnilo drugim o prekinitvi z drogami	60
4.3.16	Sprememba pri ponovnem poskusu abstinence.....	61
5	RAZPRAVA.....	62
6	SKLEPI.....	70
7	PREDLOGI	73
8	LITERATURA IN VIRI.....	74
9	PRILOGE	76
9.1	INTERVJUJI	76
9.1.1	INTERVJU ŠT. 1	76
9.1.2	INTERVJU ŠT. 2	79
9.1.3	INTERVJU ŠT. 3	84
9.1.4	INTERVJU ŠT. 4	90
9.1.5	INTERVJU ŠT. 5	93
9.2	KATEGORIZIRANJE VSEBINSKIH POJMOV (KOD)	102
10	POVZETEK	138

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 ZASVOJENOST

1.1.1 TIPOLOGIJA UŽIVANJA DROG

V literaturi je moč najti veliko različnih tipologij uživanja drog, vsem pa je skupno stopnjevanje, vendar pa še ni jasno ali gre za stadije ali zvrsti uživanja. Kušević (1987: 197 - 203) razlikuje med naslednjimi uživalci:

- Eksperimentatorji: to so uživalci, ki drogo poskusijo ampak ne nadaljujejo s tem početjem, vendar pa se vseeno še lahko zgodi, da v določenih okoliščinah poskus zopet ponovijo.
- Rekreativni uživalci: to so uživalci, ki občasno ali pa v določenih časovnih razmikih uživajo droge.
- Funkcionalni odvisniki: to so uživalci, ki uživajo kakšno PAS, so od nje odvisni vendar pa v družbi še normalno funkcionirajo.
- Disfunkcionalni odvisniki: to so uživalci, ki so od droge odvisni in v življenju ne funkcionirajo več normalno, droga pa je zanje ključnega pomena.
- Družbeno tradicionalni uživalci: to so uživalci, ki živijo v kulturah, kjer je uživanje drog kulturnega pomena in je del vsakdanjega življenja.
- Terapevtski uživalci: to so uživalci, ki uživajo PAS kot zdravilo, navadno pod vodstvom zdravnika.
- Nekonformisti: uživalci, ki uživajo različne PAS zaradi upora proti obstoječim vrednotam.

Flaker (2002a: 24 - 29) na podlagi obstoječih tipologij predlaga večdimenzialno tipologijo, ki bo upoštevala stopnjevanje količine zaužite droge, ter bo temeljila na sprejemanju identitete in vloge uživalca.

- Neuživalci: Mednje sodijo tisti, ki nikoli niso poskusili opiatov, vendar pa ni jasno ali mednje sodijo tudi tisti, ki so bili kdaj prej zasvojeni, trenutno pa niso več.
- Priložnostni uživalci, eksperimentatorji: mednje lahko uvrstimo posameznike, ki z drogo eksperimentirajo, jo uživajo občasno ter takrat, ko sem jim ponudi priložnost.

- Redni uživalci: v to kategorijo uživalcev spadajo tisti, ki mamili uživajo redno ampak ne razvijejo odvisnosti oz. zasvojenosti. Tukaj je imel avtor v mislih različno pogostost uživanja z ustaljenimi časovnimi vzorci.
- Odvisni uživalci: v to kategorijo lahko uvrstimo uživalce, ki so odvisni od mamila vendar tega sami ne vidijo kot zasvojenost. Po Lindesmithovi definiciji uživalci, ki sebe ne dojemajo kot odvisne od drog ne sodijo v kategorijo odvisnih.
- Zasvojeni uživalci: v to kategorijo sodijo uživalci, ki so zasvojeni z mamilom vendar se jim ni poslabšal socialni status. Njihova zasvojenost ne bo vplivala na družbeno in družabno življenje.
- Džankiji: v to kategorijo spadajo uživalci, ki so zasvojeni z drogo hkrati pa socialno nazadujejo in propadajo.

1.1.2 DEFINIRANJE POJMA ZASVOJENOSTI

Drogiranje je še nedodelan oz. nedefiniran pojem. Prav vsi nekako vemo kaj to je, vendar pa se znajdemo v težavah, ko poskusimo formalno razmejiti področje obravnavanega. Ne vemo kje potegniti mejo med uporabo in zlorabo, med eksperimentiranjem in rednim oz. zasvojenim uživanjem. Ker na tem področju še ni dorečenega skupnega konsenza, so različne stroke izdelale lastna strokovna ravnanja. Zdi se, da ena izmed strok, ki še ni izdelala lastnega strokovnega ravnanja, ravno socialno delo, vendar le ta ponuja človeku celostno obliko pomoči. Temeljno izhodišče njenega dela je, da posamezniku in skupinam omogočijo lastno izbiro o načinu življenja, ki je v skladu z njihovimi vizijami in močmi. Seveda pa je njihovo življenje potrebno prilagoditi glede na bližnje in trenutno družbeno situacijo. Socialno delo ima pri tem pomembno nalogo, saj skupaj z uporabniki išče načine kako okrepiti posameznike in skupine, da bodo v čim večji meri lahko živeli življenje kakršnega si sami želijo (Stefanovski 1998: 249). Zato je pomembno, da sta v središču dialog in sodelovanje, kjer udeleženci v problemu soustvarjajo svojo udeleženo v oblikovanju rešitve (Čačinovič Vogrinčič 2009: 10). Takšna naloga pa je v današnjih časih izjemno težka. Zdi se, da so posameznikom odvzete še tiste osnovne pravice, ki delujejo zelo intimno. Država bi morala bolj prisluhniti socialnim delavcem, saj so oni tisti, ki delajo z ljudmi in prav oni »vedo« kaj si njihovi uporabniki želijo in kaj potrebujejo. Dandanes se zdi, da se zakoni sprejemajo brez njihove vednosti oz. njihovega mnenja. Socialni delavci so tako razdvojeni med državo in

svojimi uporabniki. Delovati morajo tako, da bodo upoštevali zakone in tako zadovoljili državo, zraven pa bodo oskrunili pravice in zamižali na potrebe samih uporabnikov.

Drogiranje je treba videti kot del družbenega dogajanja. V povezavi z drugimi odnosnimi stiskami lahko postane znak teh stisk, še pogosteje pa same stiske še proizvede. Pri delu z uživalci moramo drogiranje vzeti kot dejstvo. Uživalci drog so zaradi spleta okoliščin izgubili možnost izbiranja. Ravno zato pa jim je potrebno omogočiti s pomočjo ponovne vključitve v družbeno-odnosno dogajanje, stvarne možnosti izbire o načinu njihovega življenja. To seveda ne pomeni privilegiranega položaja ampak enakopraven položaj kakršnega imajo vsi ostali (Stefanovski 1998: 249).

Uživalci drog bi morali sami postati soustvarjalci načinov sodelovanja s strokovnimi delavci pri reševanju stisk. Socialno delavci se ob srečanju z drogiranjem vse preveč radi zatečemo po pomoč k medicinskim konceptom, vendar pa ravno zaradi rabe nam tujega strokovnega diskurza, velikokrat neprimerno definiramo stisko uporabnikov in posledično tudi nerealno načrtujemo pomoč (Stefanovski 1998: 250). Pri tem pogosto spregledamo odnosno stisko, ki se skriva za »bolezenskim« uživanjem neke substance in sicer: vpliv, vključenost, intimnost (De Vries, Bouwkamp 1995).

Veliko je govora o splošno sprejemljivi definiciji zasvojenosti. Zgodnje definicije zasvojenosti so se nagibale predvsem k fiziološkim lastnostim zasvojenosti, vendar pa to v primeru LSD, marihuane in kokaina, ki v fiziološkem smislu ne povzročajo zasvojenosti izkazalo za pomanjkljivo. Na takšen način pa je ravno tako nemogoče pojasniti druge oblike zasvojenosti kot sta hazarderstvo in motnje hranjenja. Če želimo v definicijo vključiti tudi takšne vrste zasvojenosti je potrebno upoštevati tudi nebiološke dejavnike. Nekateri strokovnjaki gledajo na zasvojenost kot na kompulzivno vedenje, ne glede na to ali so prisotni odtegnitveni sindromi (Barber 1997: 22). Krivanek (v Barber 1997: 22) definira zasvojenost kot vedenjski vzorec pri katerem je značilno, da se zasvojena oseba ves čas ukvarja z uporabo in pridobivanjem droge. Kvaternik Jenko (2006: 176) pa je mnenja, da droga ne povzroča odvisnosti ampak jo samo ravnanje z njo.

Pred 18. stoletjem pojma zasvojenosti pravzaprav še niso poznali. Verjeli so, da smo ljudje v nasprotju z živalmi popolnoma odgovorni za svoja ravnanja. Predvidevali so, da so se ljudje

napili zato, ker so se hoteli in ne zato, ker so se morali. Šele proti koncu 18. stoletja in v začetkih 19. stoletja so zdravniki začeli resneje jemati poročila o kroničnih pijancih, da je njihova potreba po pitju nepremagljiva. Vse to je privedlo, da so z osemnajstim amandmajem v Združenih državah prepovedali uporabo alkohola v rekreativne namene in šele kasneje, ko so ta amandma preklicali so samo krivdo za zasvojenost pričeli pripisovati posameznikom in ne sami snovi, tako kot prej (Barber 1997: 23).

V slovenski medicini se po večini uporablja beseda odvisnost, vendar pa je po mnenju zakoncev Ramovš (2007: 71 - 75) primernejši izraz za odvisnost, ki označuje bolezensko odvisnost, zasvojenost. Odvisnost je po njunem mnenju predvsem nekaj dobrega, kar človeku omogoča, da živi in se razvija. Odvisnost je tako rekoč druga beseda za človekove potrebe kot so zrak, tekočina, gibanje, razmnoževanje,...

Zakonca Ramovš (2007: 56 - 61) zasvojenost definirata kot umetno škodljivo potrebo po omamni snovi, omamnem doživljanju ali vedenju. Zasvojenost je potreba, ki se razvije postopoma s privajanjem na določeno psihoaktivno snov, obliko vedenja ali doživljanje resničnosti. Ko se sama zasvojenost pri človeku že vzpostavi deluje kot nuja. Podobna je drugim naravnim potrebam, lahko je tudi močnejša od njih. Če človek ne zadovoljuje svojih naravnih potreb lahko utрпи škodo, če pa preneha z zadovoljevanjem svoje umetne škodljive potrebe pa si bo povrnil zdravje, ne glede na to kako boleče bo zanj samo prenehanje.

Zasvojenost je umetna potreba po nečem, kar človeku naravno ni nujno uporabljati, ampak je tujek, na katerega se morajo njegovo telo, duševnost in druge razsežnosti prilagoditi. Sama zasvojenost oz. nova potreba se začne razvijati neopazno, kljub vsemu pa prične izpodrivati zadovoljevanje pristnih človekovih potreb. Na koncu nova potreba postane vladar nad vsemi človeškimi potrebami.

Zasvojenost je omama saj po svoji biokemični naravi delujejo na živčni sistem tako, da spreminjajo človekovo doživljanje sebe in okolja.

Zasvojenost je škodljiva in prav ta škodljivost se kaže na vseh človekovih razsežnostih: telesno, duševno, duhovno, medčloveška, razvojna, bivanjska.

Auer (2001:56) podaja kriterije odvisnosti, ki pa so naslednji: pojav abstinence krize, naraščanje tolerance, saj so za enak učinek potrebne vedno večje količine droge, okupiranost z drogo, saj zasvojeni ogromno časa porabi za nabavljanje, uživanje in okrevanje od posledic,

večna želja, da bi s tem rad prenehal vendar odlaga to odločitev, nadaljevanje jemanja četudi mu povzroča telesne in življenjske težave. Navaja pa tudi, da gre za odvisnost, če sta od vseh teh prisotnih kriterijev prisotna vsaj dva.

Medicinska stroka sindrom odvisnosti določi, ko se povežejo fiziološki, vedenjski in kognitivni dejavniki, ki opredeljujejo bolezen odvisnosti. Prva značilnost tega sindroma je močna želja po zaužitju psihoaktivne snovi, ta želja pa običajno preide v potrebo. Posameznik ne zmore več nadzorovati želje po količini, pogostosti vnosa in opustitvi uživanja drog. Ko želi prenehati se pojavijo abstinenčne težave, ki so lahko telesne in hkrati tudi duševne narave. Pri posameznikih je opaziti učinke tolerance in opustitev zanimanja za ostale vsakodnevne dejavnosti, ker vse ta čas nameni za dejavnosti, ki so povezane z uživanjem droge. Kot najbolj opazno značilnost se izpostavlja uživanje droge kljub temu, da se uživalci posledično soočajo s zdravstvenimi težavami (Kastelic, Mikulan 2004: 120).

Kriteriji za odvisnost od psihoaktivnih snovi, ki jih določajo v DSM IV so naslednje:

1. Toleranca, ki je ugotovljena po enem od naslednjih kriterijev:
 - Potreba po povečani količini PAS, da bi posameznik dosegel želen učinek,
 - Zmanjšanje učinka, čeprav posameznik uživa isto količino PAS,
2. Znaki odtegnitve- abstinenčni simptomi, ki se pojavijo v eni od naslednjih oblik:
 - Uživalec je vzel isto PAS z namenom, da bi preprečil oz. ublažil znake odtegnitve,
 - PAS uživalec jemlje v večjih količinah in dlje časa kot je to nameraval,
 - Prisotno je neuspešno prizadevanje po zmanjšanemu in kontroliranemu jemanju PAS,
 - Največji dela časa se porabi za dejavnosti, ki so povezane z uživanjem PAS,
 - Zaradi samega uživanja pride do prekinitve pomembnih drugih človekovih dejavnosti,
 - Kljub temu, da se uživalec sam zaveda kakšno škodo mu je naredila neka PAS še vedno nadaljuje z njenim uživanjem (Kastelic, Mikulan 2004: 120 - 121).

Ena večjih odkritij prihaja s področja nevroloških in vedenjskih raziskovanj. Ameriško združenje za medicino odvisnosti (ASAM) je v letu 1998 odkrilo, da je odvisnost bolezen možganov. Odkrili so mehanizme delovanja večine PAS in dokazali, da se pri tem aktivirajo posebne možganske poti. Aktivacija tega sistema je verjetno osnovni mehanizem, ki uživalce spodbuja k nadaljevanju uživanja PAS. Ta mehanizem se sproži pri vseh substancah, pri

katerih je možnost za nastanek odvisnosti. Zanimivo pri tem pa je, da tega mehanizma ne sproži nobena druga snov ali zdravilo. Možganske poti, ki so se vzpostavile tekom odvisnosti, delujejo še dolgo po tem, ko uživalec že preneha z uživanjem PAS (Medeno srce - internet).

1.1.3 OBDOBJA RAZVOJA ZASVOJENOSTI

Razvoj zasvojenosti delimo na tri dele:

- 1. obdobje: uživalec je takrat predvsem pod vplivom ugodnih učinkov uživanja drog.
- 2. obdobje: v tem obdobju se uživalec prvič sreča z negativnimi posledicami jemanja droge, vendar pa zaradi tega jemanja ne omeji. Bližnji mu takrat svetujejo naj drogo opusti oz. omeji, vendar pa posameznik to dojema kot vmešavanje v njegovo življenje. Težave prične reševati na način, ko je droga še imela pozitivne učinke, torej, poveča njeno rabo.
- 3. obdobje: TOČKA OBRATA - to je trenutek, ko zasvojeni dožame, da so njegovi problemi posledica zasvojenosti in sprejme odgovornost. Nad drogo ni več navdušen, spoznava, da zaradi nje izgublja svoje najbližje, hkrati pa si drogo boji opustiti. Z motivacijo strokovnjaki skušajo doseči, da se zasvojeni posameznik svoje razdvojenosti zave in jo sprejme. Zasvojenemu je potrebno na nevsiljiv način pomagati, da pogloblja svoje odnose z ljudmi, ki mu nekaj pomenijo. Terapevt mora zasvojenemu posamezniku dati možnost da odprto govori tudi o tem kaj mu droga pomeni, kaj se z njim dogaja, saj bo lahko s posameznikom vzpostavil iskren odnos.
- 4. obdobje: v tem obdobju si zasvojeni posameznik prizadeva, da bi droge opustil in išče podporo v okolju. Okolica ga mora pri tem spodbujati in mu dati vedeti, da bo lahko živel življenje brez drog.
- 5. obdobje: v to obdobje štejemo vzdrževanje abstinence oz. preprečevanje recidiva, zdrsa nazaj v zasvojenost (Auer 2001: 106).

1.1.4 SOCIALNO DELO Z LJUDMI V STISKI ZARADI UŽIVANJA DROG

Značilnosti strokovnega delavca, ki ločuje uspešnih od neuspešnih, ne sodita v skupek ozkih specialističnih znanj s področja zasvojenosti. Ena od značilnosti so nerigidna stališča strokovnega delavca, druga pa je sposobnost poslušanja človeka v stiski (Collins 1990: 26).

Nekaj ključnih točk pri delu z ljudmi, ki so v stiski zaradi uživanja drog:

- Izogibati se je potrebno pojmovnim izrazom kot sta odvisnost in zasvojenost, saj sta to medicinska izraza, ki se je podeli človeku s točno določenimi prepoznavnimi znaki bolezni. Za socialno delo je pomembno, da je človek brez teh oznak in stisk čeprav je »odvisen«.
- Človek se lahko v stiski znajde zaradi lastnega drogiranja oz. drogiranja svojih bližnjih. Pri delu z družinami, kjer se drogira mladostnik, je pričakovana stiska staršev. Ravno zato pa je pomembno, da k reševanju stiske staršev povabimo tudi samega mladostnika.
- Cilj socialnega dela je posamezniku zagotoviti največjo možno vključenost v odločanje in soodgovornost za dogajanje v odnosnem sistemu. Reševanje stisk s katerimi se soočajo člani družine mora postati skupen družinski projekt. Izločitev enega ali več članov iz procesa reševanja stiske pomeni lahko »simptomizacijo« stiske. Preostala družina lahko »simptomizira« enega od članov in poskuša preživeti v skladu z videnjem »simptoma«.
- Posledica, ki je pričakovana pri sodelovanju z ljudmi v stiski je sprememba njihovih znanj, prepričanj, vedenj. Ravno to pa jim omogoča polnejše vključevanje v reševanje lastnih stisk.
- Eden od doseženih ciljev je lahko takšen, pri katerem se relativno kaotičen način drogiranja spremeni v prepoznaven in obvladljiv vzorec. Namen tega je, da uživalec sam spozna, da je drogiranje lahko pod njegovim nadzorom. S tem lahko samega sebe prepozna kot tistega, ki kroji svojo usodo in odloča sam o sebi. Idealen izid takšnega nadzora nad drogiranjem pa je lahko popolna prekinitev oz. abstinenca. Te lahko delimo na naslednje:
 - časovna (uživanje droge le čez vikend),
 - prostorska (uživanje droge samo na določenih prostorih),
 - količinska (zmanjšanje količine glede na prejšnje uživanje),
 - postopnost strukturiranja (ta mesec vsak drugi dan, naslednji mesec vsak tretji dan,...).
- Stiska staršev je še večja, saj je mladostnik ravno v obdobju osamosvajanja. Starši pri tem potrebujejo podporo, saj morajo od otroka zahtevati, da prevzame odgovornost za vsa svoja ravnanja, ne le za svoje drogiranje (Stefanovski 1998: 250-251).

Zavedati pa se moramo, da ni strokovnjak tisti, ki definira socialni problem, ampak je to prizadeti človek sam (Stefanovski 1997: 215).

1.1.5 SOCIALNO DELO, KI SPREJEMA UŽIVANJE MAMIL

Socialno delo, ki sprejema uživanje mamil, želi oblikovati nasproten koncept, kot je tradicionalno delo z uživalci. Tradicionalno delo je naravnano predvsem na abstinenco in najpogosteje hoče, da uživalec privoli v dolgotrajno terapijo in zavrača vso ponujeno pomoč, ki ne bi bila pogojena z vztrajanjem na abstinenci.

Takšno socialno delo tako izstopa iz konsenza glede politike drog. Postavke takšnega dela so:

- Uživalci imajo kljub temu, da ne prenehajo z uživanjem drog vseskozi pravico do zdravstvenih in socialnih razmer, ki morajo biti človeka vredne in vse to ne sme biti pogojeno z abstinenco posameznika.
- Uživalci drog so lahko odgovorni sami zase.
- Prostovoljstvo je lahko pomembna podlaga za terapevtske odnose in druge vrste pomoči.
- Spremeniti je potrebno vrednostna merila tako, da bodo tudi navidez nerazumljena dejanja uživalca drog, sprejeta kot, da je to njegova osebna odločitev.
- Strokovnim delavcem na tem področju pa ni potrebno vedeti, kaj je za uživalca dobro, ampak o tem kaj je dobro zanj, odloča vsak sam.

Socialno delo, ki sprejema uživanje drog, je nasprotno tradicionalnemu odzivu na uporabo drog. Kot praksa se mora v socialnem delu pri nas šele uveljaviti, v tujini pa takšna oblika dela že deluje. V nasprotju z zagovorniki tradicionalnega dela z uživalci ne mislijo, da uživalci potrebujejo zdravljenje oz. svetovanje. Zavedati se je potrebno, da vsi zasvojeni uživalci ne trpijo zaradi svojega početja in ne potrebujejo pomoči pri spremembi svojega trenutnega življenjskega sloga.

Socialno delo, ki sprejema uživanje drog, samega uživanja oz. odvisnosti od drog ne jemlje kot bolezen. Torej ne priznavajo simptoma, ki bi nakazoval na osebnostne motnje in zasvojene strukture. Uživanja pa prav tako ne sprejemajo kot psihosocialen problem, ki bi bil nekakšen priučen vedenjski vzorec oz. izraz nekih odtujenih življenjskih ali delovnih razmer. Uživanje drog tako sprejemajo kot samostojno odločitev vsakega posameznika in jo kot tako tudi spoštujejo. V tem se tudi takšno delo razlikuje od tradicionalnega hkrati pa se izognejo nekim prisilam posameznikov da potrebujejo pomoč in strokovnjakovi »vsevednosti«, da vedo kaj je najboljša za določenega posameznika.

Pomembno izhodišče za delo s posamezniki, ki se nahajajo v razvitem stadiju uživanja drog, je, da tega ne smemo dojemati kot neko izgubo nadzora oz. izgubo sposobnosti odločanja posameznika o njegovem življenju. Vsega tega nikakor ne smemo dojemati kot poti, ki bi nujno vodila k hudim zdravstvenim poškodbam.

Dober vzgled takšnega dela lahko najdemo na Nizozemskem, kjer je bilo sprejemanje zasvojenih izhodišče za nastanek nizkopražnega programa. Namen programa je predvsem pomoč uživalcem pri preživljanju in preživetju brez tega, da bi v zameno morali biti vključeni v neko terapijo.

Tri različne vrste ponudbe za uživalce, ki jih je v današnjem času lahko dobiti:

- Psihosocialna podpora, ki sprejema uživanje drog,
- Oblike pomoči, ki same droge nadomeščajo (substitucija),
- Terapije in svetovanja, ki so usmerjena k popolni abstinenci (Herwig-Lempp, Stover 1992: 73 - 80).

S takšnim načinom delovanja problematika drog izgublja na svojem pomenu. Kot prvi in prioriteten cilj je potrebno zaustaviti naraščajočo zdravstveno in socialno ogroženost, ne pa uživanje drog, kot je bilo to pred tem (ipd.).

1.1.6 OBLIKE SOCIALNEGA DELA

- Zdravstveno varstvo:
 - Preskrba z injekcijami za enkratno uporabo.
 - Delo s prostitutkami in prostitutami, z namenom da bi dosegli spremembe v njihovem vedenju in življenjskih razmerah.
 - Prostor za vbizgavanje, kjer sami uživalci ne bi bili preganjani in kjer bi dobili vse potrebne in sterilne pripomočke za samo vbizgavanje. Vzporedno s tem pa naj bi imeli zagotovljene pogovore.
 - Raziskovali naj bi vzorce drog zaradi samega varstva uživalcev.
 - Ponudili naj bi vitaminsko bogate izdelke z namenom, da bi odpravili učinke napačne prehrane.
 - Ambulantna oskrba uživalcev, ki dobijo razna vnetja in poškodbe.
- Pravno varstvo:

- Ohranjanje vezi z odvetniki z namenom, da bi bili sami uživalci seznanjeni s pravom na tem področju in bi o tem obveščali še ostale uživalce.
- Delovanje v smeri zagotavljanja posvetovalnic za zapornike, ki služijo kazen zaradi uživanja drog, da bi preprečili njihovo diskriminacijo.
- Stiki socialne službe z organizacijami za brezposelne, da bi zagotavljale posvetovalne termine.
- Delovanje v smeri izogibanja zaporne kazni. Sodelovanje s svetovalci za pogojne izpuste in s svetovalci, ki delajo s posamezniki, ki so svojo kazen že odslužili.
- Stanovanjska problematika:
 - Nudjenje pomoči uživalcem drog pri iskanju namestitve.
 - Ustvarjati možnosti vsaj za prenočitev (»sleep-in«).
- Izobraževanje in prosti čas:
 - Zaporniške skupine, ki naj bi zapornike spremljale zaradi uživanja drog, pri izhodih, itd..
 - Spreminjanje predstave pri širši javnosti glede uživanja drog s pomočjo raznih tečajev, filmov, itd..
 - Podpora in sodelovanje s skupinami za samopomoč.
- Zaposlitev:
 - Pridobivanje ustreznih delovnih mest.
- Svetovanje:
 - V kriznih primerih.
 - Informiranje uživalcev o varni uporabi drog in o varnih - zaščitene spolnih odnosih.
 - Kontaktna mesta za same uživalce (Herwig-Lempp, Stover 1992: 80-84).

Zelo pomembno pri delu s posamezniki, ki uživajo droge je, da strokovnjaki, ki delujejo na tem področju vedo, da je uživanje drog povezano z načinom življenja, z nekimi normami in vrednotami, za katere ne more nihče pričakovati, da jih bodo opustili čez noč (Herwig-Lempp, Stover 1992: 85). Hkrati pa je izjemnega pomena, da samo uživanje mamil izgublja na teži, saj bodo tako uživalci v določenih okoliščinah prej pričeli z vzpostavljanjem abstinence. V trenutku, ko njihova zasvojenost z drogami ne bo več osrednja tema in se temu ne bodo več izogibali, bodo uživalci sami sebe doživljali kot osebe, ki so se sposobne samostojno odločati. To pa ne pomeni, da bodo takrat prenehali z uživanjem droge,

pomembno je le, da imajo občutek, da so gospodarji svoje usode (Herwig-Lempp, Stover 1992: 89).

Socialni delavci pa se moramo naučiti svoje zahteve po abstinenci dajati na stranski tir, ker si bomo le tako lahko pridobili njihovo odkritost, uživalci pa ne bodo obremenjeni s pričakovanji svojih terapevtov glede abstinence. Tako bodo lahko odkrito in brez kakršnih koli zadržkov spregovorili o tem kaj jim droga pomeni, ali naj prenehajo z jemanjem ali pa nadaljujejo. Da pa bi se nekatere stvari na tem področju res lahko obrnile v smer v kateri je tukaj govora, pa je potrebno, da samo udejstvovanje socialnih delavcev še podkrepimo s politiko. V primeru sodelovanja bi lahko dosegli spremembe v družbenem mnenju o uživanju drog, hkrati pa bi s tem tudi izboljšali življenjske razmere uživalcev (Herwig-Lempp, Stover 1992: 90 - 91).

Za zgoraj omenjene premike bi bilo potrebno:

- na policijski ravni prekiniti z racijami in se oddaljiti od drobne trgovine in posedovanja droge. Organi pregona bi morali prenehati zasegati uporabljene igle, policijske raziskave o drogah bi morale postati javne, saj bi tako zaščitile uživalce pred slabo drogo. Začeli pa bi tudi morali tolerirati varne prostore za injiciranje, saj bi s tem poskrbeli za dobro zdravstveno stanje uživalcev, hkrati pa bi tudi zaščitili neuživalce, saj tako nebi mogli priti v stik z okuženimi iglami.
- na politični ravni je potrebno podpreti možnosti za varno uporabo, kar pa ne pomeni le stalne zaloge čistih igel ampak metadonski program, ki pomeni tudi preventivo pred aidsom.
- na sodni ravni bi se bilo potrebno zavzemati za nižje zaporne kazni in izrekanje pogojnih, saj bi tako pridobili več prostora za delo z uživalci.
- med samim prestajanjem kazni je potrebno zaprtim uživalcem priskrbeti sterilne igle oz. vzpostaviti metadonski center. Odpraviti je potrebno diskriminacijo, ki se dogaja v zaporih zapornikom, ki uživajo droge.
- Uživalcem mora niti tudi omogočeno postopno opuščanje droge, ki nebi bilo povezano s sodelovanjem pri dolgotrajni terapiji. Zagotoviti pa je potrebno tudi ponudbe nizkega praga (Herwig-Lempp, Stover 1992: 91 - 92).

Od tega je sedaj minilo natanko dvanajst let in lahko rečemo, da se je stanje marsikje premaknilo. Imamo službe nizkega praga, ki zagotavljajo sterilni pribor, te službe pa delujejo tudi v zaporih, tako, da je metadon omogočen tudi zaprtim uživalcem. Pri vsem tem kar pa

danesh pogrešam pa je, da policijske raziskave drog še vedno niso javne in tako ne zaščitijo uživalcev, poleg tega pa pri nas še vedno nimamo varnih prostorov za injiciranje. Ljudje se premalo zavedamo kako velikega pomena bi bili ti prostori. Uživalci bi se umaknili v prostor kjer bi se počutili varno, hkrati pa bi drogo vzeli varno, ker bi tam dobili sterilni pribor pa tudi zdravniško pomoč, v primeru, da bi se kaj zapletlo. Uporabljene igle bi tako ostale tam, kjer bi jih zaposleno osebje pravilno zaščitilo in odvrglo v zato namenjene zabojnike. Otroci okoli vrtcev in šol bi tako ostali varni, saj uživalci drog uporabljenih igel ne bi več odvrgli na teh mestih.

1.1.7 UŽIVANJE DROG JE SOCIALEN PROBLEM

Objektivna metoda definiranja tega kaj je pravzaprav socialen problem razpolaga z merljivimi variablami škodljivosti in ogroženosti posameznikovega in družbenega življenja. V okviru subjektivne definicije socialnega problema so nam prav tako na voljo variable, ki jih lahko proučujemo kot konkretne pojave (Stefanovski 1997: 216).

Le-te se lahko opredeli z odzivi javnosti na uživanje drog:

- Uživanje drog povzroča v družbi zaskrbljenost. To se opazi po zahtevah javnosti naj država, sociala, zdravstvo,...vendar že nekaj storijo.
- Kriminalizacija ravnanj, ki je povezana z uživanjem drog.
- Družba meni, da so uživalci drog naš nacionalni problem.
- V javnih občilih je samo uživanje drog hvaležna tema.
- Uživalci drog so institucionalno obravnavani v različnih institucijah, na primer: policija, zapor, psihiatrija, sociala,...(Goode 1993: 42 - 48).

1.1.8 OBRAMBNI MEHANIZMI

Obrambni mehanizmi so samodejni, pretežno nezavedni vzgibi v vsaki od človekovih razsežnosti, katerih naloga je ohranjanje človekovega zdravja in ravnovesja v vsakdanji dinamiki življenja ter popravljanju nastalih okvar ali motenj v primeru, ko se človek znajde v položaju, ki ni skladen z zakonitostmi njegovega telesnega, duševnega, duhovnega, socialnega, kulturnozgodovinskega in bivanjskega razvoja (Ramovš 2001: 28).

Za zasvojenost z drogami so značilni obrambni mehanizmi s pomočjo katerih lahko uživalec drog nadaljuje s takšnim življenjem. Obrambni mehanizmi lahko njegovo vedenje in osebnost tako spremenijo, da za svoje bližnje postane pravi tujec. V svojem odnosu do njih uporablja

manipulacijo, sprenevedanje, laži oz. osornost, vse to le, da bi lahko prikril svoje početje (Auer: 2001: 15).

Najpogostejši obrambni mehanizmi, ki jih omenja Auer (2001: 15 - 17) so:

- Zanikanje (Pri tem gre tako za nezavedne psihične mehanizme kot za zavestno laž. Posamezniki s tem najprej sebi zanika, da je zasvojen ter bi potreboval zdravljenje, zanika pa tudi drugim tako uživanje kot tudi nabavljanje droge.)
- Izkrivljanje realnosti.
- Racionalizacija (Zasvojeni z drogami svoji okolici naštevajo navidez razumljive izgovore za svoje početje.)
- Projekcija (Zasvojeni uživalci krivdo za svoje početje pripisujejo drugim.)

Podobno kot Auer (2001: 15-17) tudi Ramovševa (2007: 62-64) omenjata obrambne mehanizme. Poudarjata, da so pri zasvojenostih in omamnih motnjah najbolj poškodovani ravno obrambni mehanizmi. Pri razvoju zasvojenosti se pokvarijo naravni obrambni mehanizmi, in sicer tako, da delujejo proti razvojnim potrebam posameznika.

- Telesni (Pri zasvojenem posamezniku telo ne odreagira več na PAS, ki človeku škodi.).
- Duševni
 - racionalizacija: ko uživalec opravičuje svoje početje,
 - negacija: posameznik svojega stanja ne zaznava in si ga taji,
 - pozabljanje: odiranje realnega stanja v podzavest).
- Duhovni (omamljenemu človeku zaspí vest, zasvojencu pa otopi, kar pomeni, da se ne zmore svobodno odločati.),
- Medčloveško sožitje (Najprej obolita osnovna socialno obrambna mehanizma samopomoč in solidarnost. V družinah oz. drugih skupinah se pojavlja bolna igra vlog med katerimi poteka tudi bolna komunikacija. Pri zasvojenih uživalcih pa se pojavi tudi obrambni mehanizem projekcije, kjer zasvojena oseba svoje lastno neugodno stanje projicira na druge.),
- Razvojni (Huda motnja tega obrambnega mehanizma je enačenje ali identifikacija z negativnimi vzorniki ali z negativnim vidikom pri pozitivnih osebah. Primer tega je, ko se omamljeni oz. zasvojeni posamezniki enačijo ali posnemajo med seboj oz. z bolnimi vidiki pri velikih ljudeh.),

- Bivanjska (Doživljajska otopelost se kaže skozi to, da je zasvojenemu posamezniku vseeno kaj dela oz. kaj se z njim godi. Takšno stanje ga lahko privede do vzvišene samozadostnosti nad vsakdanjo resničnostjo, pogosto pa tudi v obup oz. samomorilnost.) (Ramovš, Ramovš: 2007: 62-64).

1.1.9 KRIZA

Pri redni uporabi opioidne droge se že po nekaj tedenski uporabi lahko pokažejo znaki telesne odvisnosti. Ta se pokaže preko odtegnitvenih znakov, ko uživalec preneha jemati drogo. Sama abstinenčna kriza ni smrtno nevarna, pokaže se preko naslednjih telesnih stanj: kurja koža, znojenje, smrkavost, bolečine v sklepih in mišicah, nemir, nespečnost, bruhanje ter driska.

Navadno se pričnejo pojavljati 8 do 12 ur po zadnjem odmerku opioida, ter so najmočnejši drugi in tretji dan, trajajo pa lahko vse tja do deset dni. Nespečnost in vznemirjenost pa se lahko pojavlja tudi do nekaj tednov.

Po prenehanju jemanja opioidov se zmanjša tudi toleranca in če se uživalec ponovno odloči, da bo zaužil enako količino droge kot jo je preden je pričel z abstinenco, je nevarnost predoziranja velika (Kastelic, Mikulan 2004: 170).

Seveda pa so abstinenčni znaki odvisni tudi od vrste zaužite droge, odmerka, dolžine jemanja, individualne občutljivosti ter tudi od pričakovanj uživalca, psihofizične kondicije, socialne situacije ter manipulacij. Seveda pa smo si ljudje različni in nekateri imajo zares težave pri prenašanju abstinenčnih simptomov. Strokovnjaki v takšnih primerih odsvetujejo pitje kave ter pravih čajev, priporočajo pa pitje rastlinskih čajev. V primeru bolečin predlagajo vroč tuš ali pa zmerno zdravilo proti bolečinam, nikakor pa ne tistih, ki že sama po sebi povzročajo odvisnost (Kastelic, Mikulan 2004: 213).

Kriza na začetku kariere naj bi bila bolj mila in naj bi izgledala kot gripa. Vse naslednje, ki pa pridejo pa se stopnjujejo. Najhujši del krize naj bi bil mimo po nekako dveh nočeh, vendar pa za metadonsko krizo velja, da je hujša in dolgotrajnejša (Flaker 2002a: 205 -206).

Ko govorimo o krizi je govora tako o fizični kot o psihični. Psihično krizo uživalci opišejo kot nenehno željo po drogi. Do takšne izkušnje lahko pride že po kratkotrajnem uživanju, sama fizična kriza pa ponavadi nastopi po nekem času, ko uživalec redno in vsakodnevno jemlje drogo. Uživalci sami tako poudarjajo, da ni glavčina problema v fizični krizi, saj je kmalu mimo, ampak psihična, saj morajo spremeniti način mišljenja in razmišljanja (Flaker: 2002a: 206 - 207).

Medtem, ko se uživalci znajdejo v krizi, je ta osrednje gibal v njihovem življenju. V tistem stanju so pripravljeni narediti marsikaj, le da potešijo krizo. Veliko uživalcev se s abstinenčno krizo sreča, ko jim zmanjka denarja za nabavo droge. Tega se lotijo s pomočjo dilanja, kraj, prostitucije, lahko pa vodi tudi v tvegana vedenja, kot je souporaba pribora in vzgiba za injiciranje na kateremkoli kraju. Uživalci so v času krize tudi bolj prepirljivi in agresivni, sama kriza pa je lahko tudi manj dramatična in lahko otežuje življenje. Zlasti naporno je, če so takrat na delovnem mestu. Sodelavci hitro opazijo, da se ne počutijo dobro, pri tem pa se uživalci lahko počutijo nelagodno (Flaker 2002a: 208 - 209).

Kot omenja Flaker (2002a: 213) ni dramatičnost krize le v pojavi intenzivnosti, v dramatični telesni reakciji ampak je tudi nadaljevanje romantičnega razmerja, ki spremlja proces navlečenja. Posameznika so droge pred tem izpopolnjevale, zdaj pa mu to manjka. Krizo zgoraj omenjeni avtor prikazuje kot izgubo ljubimca oz. ljubice. Biti z njim ali z njo prinese tudi strah pred izgubo in praznino. Abstinenčna kriza je tudi kriza identitete ter hkrati finančna kriza (Flaker 2002a: 213). Mnogi uživalci se ravno takrat vprašajo, če so zares postali džankiji. Ves čas jemanja niso niti pomislili na kaj takega, v trenutku, ko pa pride do abstinenčne krize, pa jih vse skupaj tako preseneti, da še sami težko verjamejo.

Kot navaja Flaker (2002a: 214) je kriza dogodek, ki ni vrhunec pač pa označuje dno. Lahko je neskončna in se ponavlja v spirali, ter ko jo potolažimo, že vemo, da prihaja naslednja. Kriza lahko pomeni stik s smrtjo, z lastno nemočjo in močjo. Lahko je svetla točka, ki uživalcu pokaže pot izhoda iz začaranega kroga, lahko pa v tej točki uživalec tega »namiga« ne dojema kot točke v kateri bo moral nekaj spremeniti .

Kriza ima lahko dve funkciji:

- da se posameznik začne zavedati svoje zasvojenosti,
- v kulturnem smislu, le-ta služi kot prepoznavna izkušnja, ki dokazuje pripadnost subkulturi uživalcev drog (Grebenc 2003: 110).

V vsakdanjem življenju zasvojenega uživalca pa je kriza običajen dogodek oz. dogodek, ki se navadno niti ne zgodi, saj uživalci poskrbijo, da do same krize sploh ne pride. Zasvojeni uživalci vzamejo krizo kot normalen del svojega uživanja, vendar pa se vsak izmed njih z njo drugače spopada (Grebenc 2003: 114).

1.1.10 UVID

Vsaka kriza lahko uživalca pripelje do te točke, ko se ta odloči, da želi z jemanjem neke PAS prenehati. Do uvida ne pripelje vsaka abstinenčna kriza ampak je potrebno nekaj več. »Uvid je celostno doživljajsko prepoznavanje bistva določenega položaja ter stvarnih možnosti za smiselni razvoj. Po uvidu postane človeku jasno, kje je in kam naj bi šel (Ramovš, Ramovš: 2007: 116).« Ramovševa (2007: 116) govori o tem, da je uvid proces, ki se prične z majhnim spoznanjem in neko osnovno voljo za delovanje, ki se ob dogajanju veča in izpopolnjuje. Uvid je redko izjemno doživetje, ko uživalec v trenutku spozna svoje stanje, svoje naloge za spremembo tega stanja ter celotno pot, ki jo mora prehoditi, da pride ven iz stanja v katerem se nahaja.

Uvid v trenutno situacijo je pogoj za psihosocialno terapijo, ki se uporablja pri urejanju zasvojenosti. Brez majhnega uvida ni mogoč začetek psihosocialne terapije, ta uvid pa se kasneje krepi in posameznik postaja bolj ozaveščen. Pri vsaki zasvojenosti pa je pogoj za uvid abstinenca, kajti uvid brez abstinence je le oddaljeno fantaziranje. Pri zapletenejših primerih motenj življenjskega in sožitnega sloga pri socialni terapiji uporabljajo metodo socialnega učenja s pomočjo naravne krizne situacije, torej metoda učenja pozitivnega iz negativnih izkušenj. Najmočnejše sredstvo za razširjanje uvida, ki ga omenjata avtorja pa so pripovedi drugih o njihovih lastnih izkušnjah (Ramovš, Ramovš: 2007: 116).

Vzroki za prenehanje oz. zmanjševanje uživanja drog so lahko tudi bolezenska stanja, celotna življenjska situacija in pritiski zaradi obveznosti. Nekateri uživalci imajo tudi družine in začno se zavedati, da je za družino treba poskrbeti. Pri tem ni nujno, da gre za odločitev, ampak za skok v drug življenjski slog. Spet druge v abstiniranje prisilijo bližnji oz. okoliščine, ki jim ne dajo drugega izhoda. Mnogi imajo veliko neporavnanih računov s policijo in pridejo do odločitve o prenehanju z uživanjem drog, saj jih je uživanje droge zapeljalo, vse pa se lahko še stopnjuje, če s tem početjem ne bodo prenehali.

Večina razlogov se nam lahko zdi kar malo parcialnih, naključnih, kot, da se uživalec sam ni zares odločil, kot, da okoliščine niso prave. Razlog, ki velja pa je spreobrnjenje. Da pride do takšnega spreobrnjenja, ki spominja na verske spreobrnitve, mora človek najprej doseči dno in uvideti, da je njegovo življenje zavoženo. Uvid je navadno dogodek, ki je datiran in ga lahko pripovedovalec dokumentirano posreduje in je os, po kateri spreobrnjenje poteka. V samo spreobrnjenje je vključeno tudi kesanje, predvsem zaradi trpljenja, ki so ga kot uživalci drog

povzročili svojim bližnjim. To spoznanje je nekaj višjega in je njegovo, torej pripada človeku, ki se je iz žrtve okoliščin prelevil v gospodarja svoje usode.

Pri odločitvi za prenehanje uživanja drog gre navadno za več razlogov, ki se združijo v celostno odločitev (Flaker: 2002a: 223 - 225).

1.2 ABSTINENCA

Abstinenca se vselej prične s prekinitvijo jemanja PAS s katero je uživalec zasvojen. Pri tem se pojavijo abstinenčni znaki, ki so odvisni od vrste droge, odmerka, časa jemanja, individualne občutljivosti, pričakovanj uživalca ter socialne situacije (Kastelic, Mikulan: 2004: 213).

Po prekinitvi z jemanjem PAS se pri uživalcu pokažejo odtegnitveni znaki, ki pa niso smrtno nevarni. Te znaki so: kurja koža, znojenje, smrkavost, zehanje, bolečine v sklepih in mišicah, nemir, nespečnost, bruhanje in driska. Pokažejo se nekaj ur po zadnjem odmerku, trajajo nekje do deset dni in so najmočnejši drugi in tretji dan. Nespečnost in vznemirljivost pa lahko trajata še nekaj tednov. Abstinenčni sindrom izzveni dokaj hitro, tudi normalno telesno počutje se povrne kmalu, vendar se bo bivši uživalec še vedno občasno lahko potil, slabo spal ali sanjal o drogi še mesece po vzpostavitvi abstinence (Kastelic, Mikulan 2004: 170).

Ko je telesna kriza mimo je pred njimi še težji del. Drogo so res prenehali jemati ampak ali znajo živeti tudi brez nje? Soočiti se morajo tudi s psihično zasvojenostjo kar pa pomeni, da morajo spremeniti tako način razmišljanja, doživljanja, soočanja s stresi ter trezno živeti in se soočiti z vsem kar jim življenje prinese.

Uživalci kot pomemben dejavnik pri uživanju omenjajo odločitev in voljo, da vztrajajo pri tej odločitvi. Volja je pomembna predvsem za premagovanje psihične zasvojenosti in manjka, ki nastane po opustitvi uživanja kot »luknja v glavi«. Abstiniranje je dolgotrajnejši proces in se deli na dva dela: spuščanje in abstiniranje. Spuščanje in abstiniranje sta dva ločena procesa, ki sta deloma lahko zaporedna in tudi vzporedna. Najprej se moraš »spustiti« in ostati »čist«, hkrati pa mora priti do sprememb, ki naj bi zagotovile abstiniranje, te morajo biti globlje in se morajo začeti že pred samim spuščanjem (Flaker 2002a: 222 - 223).

1.2.1 NAČINI SPUŠČANJA

Eden od načinov je spuščanje na »suho«, kar pomeni, da naenkrat prekineš z uživanjem droge. Kot pravi Flaker (2002a: 214 - 218) se večina zasvojenih uživalcev »spusti« samih doma in so pogosto uspešni pri tem. Spuščanje na suho označujejo kot tveganje in norost, je pa tudi junaštvo, na katerega je sam uživalec lahko ponosen. Nekaterim je v pomoč, da se tisti čas nekam zaprejo in so tam dokler najhujše ne mine. V času krize je njihovo stanje zaradi abstinencijskih simptomov slabo in tudi zato se raje umaknejo pred svetom v osamo. Abstinencijske simptome si lajšajo s kuhanjem raznih zeliščnih in makovih čajev ter vročimi kopelmi. Drugo blažilo abstinencijskih simptomov, ki se pojavijo pri krizi, pa so pomirjevala in druge tablete. Umik od okolice pa ni namenjen le temu, da se uživalec sooči s svojo zasvojenostjo ampak tudi temu, da z odklopom od zunanjih dražljajev, ki bi ga utegnili zmotiti ali zmanjšati njegovo odločenost.

Druga oblika spuščanja pa je postopno spuščanje, ki naj bi bilo lažje in vsaj na začetku manj dramatično. Uživalec naj bi postopoma zmanjševal dozo heroina, to naj bi trajalo tako dolgo dokler nebi prišel na nulo. Tudi s to metodo pa se ne morejo izogniti krizi.

Mnogi se poskušajo spustiti tudi z metadonom, čeprav med samimi uživalci metadon slovi po tem, da se je spustiti z njega še težje kot s heroina.

Uživalci se lahko spuščajo tudi z zdravniško pomočjo tako, da obiskujejo ambulanto, kjer jim zdravnik predpiše sredstva, ki jim pomagajo pri spuščanju. Lahko pa gredo tudi v stanove, ki pomagajo pri spuščanju. Ena izmed teh ustanov je tako imenovan Detoks (Flaker 2002a: 218 - 219).

Ambulantno delo, ki je osnova zdravljenja na CZOPD, poteka v oblik individualnih razgovorov, terapevtskih skupin ali v dnevnem centru. Vključuje lahko tudi delo s svojci in bližnjimi. Zdravljenje lahko poteka tudi samo ambulantno, vendar za nekatere program kot takšen ni primeren. Pri tistih uživalcih pri katerih je najbolj primerno bolnišnično zdravljenje, osnovni program obsega dva do tri mesečne ambulantne priprave za sprejem v bolnišnico. Potem sledi sprejem v bolnišnico na šesttedensko zdravljenje na oddelku za detoksikacijo, ter kasneje osem tedensko nadaljevalno zdravljenje na oddelku za intenzivno podaljšano

zdravljenje. Po zaključku zdravljenja je možna vključitev v dnevni center 2-3 krat tedensko, kjer pa zdravljenje poteka še šest mesecev (Kastelic, Mikulan 2004: 131 - 132).

Nekaterim uživalcem, ki so obiskovali program detoksikacije se zdi, da je na detoksu prevelika gneča, ter da bi moral sam program trajati dlje. Veliko uživalcev po šestih tednih, ko zapustijo program detoksikacije, ponovno začnejo z uživanjem droge. Za nekatere je ta čas le premor v karieri, ki koriti temu, da si znižajo dozo in stroške povezane s tem, ter si vsaj za nekaj časa uredijo življenje. Oddelek za detoksikacijo je tako razpet med pričakovanji, ki niso ambiciozna in razumejo detoksikacijo v ožjem pomenu besede kot razstrupljanje, ne glede na končni izid in pa detoksikacijo, ki je pričetek zdravega življenja brez drog (Flaker 2002b: 190).

Uživalci pa vse manj uporabljajo klasično okolje za spuščanje v psihiatrični bolnišnici. Tisti, ki izberejo to možnost, jo največkrat izberejo ravno zaradi tega, ker je detoks samo v Ljubljani in v primeru, če živijo v kakšnem oddaljenem kraju, jim je ta izbira najbližja. V psihiatrični bolnici pa velikokrat pristanejo na željo družine ali pa na zahtevo policije. Spuščanje tam uživalcem ni všeč, ker so v sobi skupaj s psihiatričnimi bolniki, pri odvajanju ne dobijo nikakršne podpore, dobijo le antidepressive, torej hladno odvajanje v slabših razmerah, kot bi jih imeli doma (Flaker 2002a: 220).

Kot pravi Flaker (2002a: 220 - 222) je spuščanje del kariere uživalca, obdobja abstiniranja pa se velikokrat izmenjujejo z obdobji navlečenosti. Če nekdo reče, da se je »spustil«, naj bi to pomenila, da ne uživa drog ter, da jih tudi ne bo več. Spuščanje naj bi včasih peljalo v odvajanje od heroina, včasih pa je le posledica pomanjkanja droge in denarja, včasih tudi predah v karieri.

1.2.2 OVIRE PRI ABSTINIRANJU

Ovire se lahko pojavijo že preden se uživalec odloči za abstinenco in mu tako onemogočijo, da svojo željo po prenehanju sploh uresniči. Ovire na katere človek naleti so kot nekakšne prepreke v katere se človek zaleti, zaradi česar pa lahko na mestu obtiči ali počasneje napreduje. Ovir s katerimi se uživalci lahko srečajo je več:

- Socialno ozadje uživalcev: v primeru, da so starši premožnejši ima uživalec vedno dovolj denarja za nakup droge, ima streho nad glavo...v nasprotju s tistimi, ki tega

nimajo in so kaj kmalu stisnjeni v kot, da nekaj naredijo. Pravijo, da moraš za »spreobrnjenje« doseči dno in če si bližje dnu imaš nek privilegij, saj dno lahko dosežeš hitreje.

- Revščina: je lahko tudi ovira, saj imajo revnejši uživalci na voljo manj sredstev in možnosti za opustitev uživanja. Na voljo nimajo prostora in intimnosti potrebnih za spuščanje, težje izpolnijo pogoje za programe odvajanja, še posebno tiste pri katerih so pomembna finančna sredstva.
- Pomanjkanje podpore: Pri tako težkih korakih, ko začnejo spreminjati življenje je vsakomur potrebna opora ljudi, ki bi ga spodbujali in mu stali ob stani v najtežjih trenutkih.
- Mreža uživalcev: po prekinitvi z uživanjem drog bivši uživalci poznajo le staro družbo, saj so v času uživanja drog prekinili stike z ljudmi, ki niso uživali drog.
- Osamljenost: zapustili so družbo uživalcev, kar pa se tiče neuživalcev pa so stike prekinili, ko so se pričeli družiti z uživalci. Na začetku vzpostavljanja abstinence se počutijo same.
- Pritiski, da mora biti človek normalen: od bivših uživalcev se pričakuje, da bodo bolj normalni od normalnih, še tiste stvari, ki se jih zelo tolerira so pri bivših uživalcih predmet preverjanja stigme.
- Uživalci ne želijo, da bi jih drugi videli kot uživalce ravno, zato pa ne prenehajo z uživanjem drog, ker se jim tako ne bo potrebno soočiti abstinenčnimi simptomi, ki bi jih drugi lahko opazili.
- Uživalci so priča številnim neuspehim poskusom po prenehanju uživanja in poznajo malo ljudi, ki uspešno abstinirajo dlje časa. Nekdanji uživalci, ki abstinirajo se umaknejo s scene in zato sami uživalci nimajo vpogleda v to koliko jih uspešno abstinira.
- Pomanjkljiv in neažuren odgovor služb, ki naj bi uživalcem pomagale pri abstiniranju: uživalce pustijo čakati tudi po nekaj tednov, češ, da je nekdo, ki se je odločil za abstinenco zmožen počakati.
- Uživalci brez zdravstvene izkaznice ne morejo urediti nič, čakati morajo na uradne ure, strokovnjaki se do njih obnašajo arogantno.
- Stigmatizacija: uživalci se bojijo dodatne stigmatizacije, če se bodo kam vpisali (Flaker: 2002a: 225 - 232).

1.2.3 STVARI, KI SO V POMOČ PRI ABSTINIRANJU

Bivšim uživalcem pa je lahko marsikaj tudi v pomoč pri vzdrževanju abstinence:

- Nekateri stvari prerastejo in tako jih tudi droge prenehajo zanimati.
- Dejavnosti: z raznimi dejavnostmi si bivši uživalci zapolnijo čas, zbudijo razne interese ter krepijo samozavest.
- Ljudje, ki bivšemu uživalcu stojijo ob stani: bližji ga spodbujajo pri odločitvi in ga podpirajo v korakih, ki si jih je zadal, hkrati pa so mu tudi v opozorilo, da jih ne sme pustiti na cedilu in zaiti nazaj na stara pota.
- Izmikanje stari družbi.
- Odhod v novo okolje: bivši uživalci tako tega novega kraja ne povezujejo z uživanjem droge hkrati pa se tudi umaknejo stari družbi.
- Poletni meseci: ti lahko za uživalce pomeni lažji način abstiniranja, saj se lahko zunaj z nečim zamotijo, ker je lepo vreme gredo lahko tudi na razne izlete (Flaker: 2002a: 232 - 234).

1.2.4 MODEL PRAKSE SOCIALNEGA DELA

Socialni delavci se pri svojem delu srečujejo z uživalci drog ne le v ustanovah, ki so namenjene samemu zdravljenju ampak tudi izven njih. Mnogi izmed uživalcev se na daleč izogibajo besede terapija, spet drugi pa si obupno želijo pomoči. Ravno zato pa se morajo pripraviti na delo z vsakim zmed njih, da mu bodo v tistem trenutku, ko bodo potrebovali pomoč, znali kar najbolje pomagati. Pri delu socialnih delavcev ni pomembno le, da razumejo samo zasvojenost, poleg tega se morajo poglobiti v uporabnikovo življenje in njegovo širše okolje. Sam model prakse mora biti tako osredotočen na socialni kontekst zasvojenega uživalca, hkrati pa tudi v njegovo psihologijo (Barber 1997: 32).

Transteoretičen model predpostavlja, da gredo posamezniki, ki so zasvojeni z drogami, skozi pet faz sprememb.

- 1. faza: INDIFERENTNOST - ko se zasvojena oseba znajde v tej fazi se upira kakršnimkoli spremembam. Upiranje je lahko tako močno, da lahko celo zanika svoj problem.

- 2. faza: PREUDARJANJE - v tem obdobju zasvojeni uživalec premisli o vseh pozitivnih in negativnih vidikih spremembe. Navadno se znajde na razpotju med vrednotami, ki jih ima in njegovim dejanskim vedenjem.
- 3. faza: PRIPRAVLJANJE - v tej fazi sta pri zasvojenemu uživalcu hkrati prisotna tako namera kot ukrepanje. V tej fazi že pride do manjših vedenjskih sprememb, vendar mora še izdelati kriterije za uspeh.
- 4. faza: UKREPANJE - v tej fazi je pomembno, da ima zasvojeni uživalec jasno izdelane strategije o tem kako bo spremenil svoje vedenje.
- 5. faza: VZDRŽEVANJE - v tej fazi bivši uživalec doseže nek napredek, vendar je še vedno nevarnost, da se vrne nazaj k uživanju droge. V tej fazi je potrebno biti skrajno previden, se boriti proti močni želji in skušnjavam.

Pri tem pa si moramo priznati, da je recidiv prej pravilo kot izjema, saj zgornji model predvideva, da se bo večina bivših uživalcev po napredovanju iz faze indiferentnosti v fazo ukrepanja, vsaj še enkrat vrnila nazaj v fazo indiferentnosti. Vendar pa osebe, ki zapadejo v recidiv, ne ponavljajo vedno enake zgodbe ampak ob vsaki ponovitvi naučijo nekaj o svojih napakah ter v naslednje poskušajo z neko novo strategijo (The Social Work Podcast - internet).

Prochaska in sodelavci so do zgoraj omenjenih faz prišli na podlagi ugotovitev raziskav, ki so pokazali, da se različni procesi spremembe različno poudarjeni pri posamezniku, ki želi rešiti svoj problem zasvojenosti. Vendar se njihovo delo v tej točki ni ustavilo ampak so primerjali 29 najpogostejših sistemov terapije iz katerih so na koncu dobili 10 osnovnih procesov:

1. Krepitev zavesti- uživalec se prične zavedati posledic in vzrokov svojega ravnanja. V tem procesu pa se sprožijo tudi obrambni mehanizmi zato, da bi se uživalec lahko izognil negativnim informacijam glede svojega vedenja. Medtem ko se krepí zavest o preteklem obrambnem vedenju pa naj bi se krepila tudi želja po spremembi.

2. Samoosvoboditev - pomeni, da ima posameznik večjo možnost odločanja in je tudi sam vključen v doseganje njegovih lastnih rezultatov.

3. Socialna osvoboditev - se osredotoča predvsem na spremembe v okolici. Ko se nekdo zaposli ali spozna nove prijatelje s tem pridobi tudi dostop do novih virov.

4. Nasprotno pogojevanje - to je tehnika s katero poskušamo spremeniti pogojni odziv na neke dražljaje. Pomembno je, da se odkrije pogojni dražljaj, ki nek odziv sproži, ter da posameznik postane na ta dražljaj neobčutljiv.

5. Nadzorovanje dražljaja - pomeni, da nek pogojni odziv, ki se pojavi pri posamezniku odpravimo s spremembo okolja.

6. Ponovno samoovrednotenje - pri tem procesu lahko posameznik spozna, da so njegove osebne vrednote v nasprotju z uživanjem droge. Takšno spoznanje pa avtorja opisujeta kot zelo neprijetno in lahko privede do hitre vedenjske spremembe.

7. Ponovno ovrednotenje okolja - pomeni ponovno oceno vpliva, ki ga ima uživanje drog na uživalčevo družino in njegove bližnje.

8. Nagrajevanje in kaznovanje - v tem procesu gre predvsem zato, da se ugotovi kako bi nagrajevali obdobja abstinence pri posamezniku in kako bi kaznovali ponovno uživanje drog.

9. Dramatično olajšanje - to je poseben občutek olajšanja, ki lahko spremeni pogled posameznika samega nase.

10. Spodbudna razmerja - to so kakršna koli razmerja, ki dajejo posamezniku občutek lastne vrednosti, hkrati pa tako tudi vzbujaajo željo po spremembi.

Vsi zgoraj na kratko povzeti procesi pojasnjujejo kaj v obdobju sprememb doživljajo in počnejo uživalci drog (Prochaska in DiClemente v Barber 1997: 34 - 36).

1.3 RECIDIV

» Beseda recidiva je latinska tujka, pomeni pa vrnitev v staro stanje, ponovno iti na staro pot...(Ramovš:1983: 217)«. Flaker (2002a: 232) navaja, da je pomembno, da se zavedamo, da čiste meje med uživanjem in abstinenco ni ter, da abstinenca ni kontinuiran proces in da veliko ljudi tako abstinira le krajši čas.

Ponovno jemanje droge po določenem obdobju abstinence je nujno stanje, kjer bivši uživalec potrebuje takojšna pomoč. Danes je recidiv del odvisnostne bolezni, na katerega naj bi bil tudi sam uživalec pripravljen, saj mora biti obravnava recidiva sestavni del vsakega dobrega terapevtskega programa. Recidiv tako ne predstavlja več katastrofe in uživalcu ni potrebno pasti do dna in nasprotno, na podlagi pozitivnih izkušenj, da mu je že uspelo abstinirati, lahko ponovno jemanje droge ustavi (Kastelic, Mikaulan 2004: 214 - 215). Bivši uživalci, ki ponovno zapadejo v recidivo, ne krožijo v krogu, ampak se vedno znova učijo o svojih napakah in naslednjič poskusijo s čim novim (DiClemente e tal. v Barber 1997: 34).

Ponovitve se med seboj razlikujejo po pogostosti in količini ponovne zlorabe in tudi po medicinskih ter psihosocialnih posledicah, ki zaradi uporabe nastanejo. Tako neuspeha zdravljenja ne moremo meriti po količini ponovnega uživanja, ampak se posameznikovo funkcioniranje izboljša kljub ponovnemu uživanju droge. Tretjina posameznikov, ki ponovno zapadejo nazaj v uživanje droge to stori prvi mesec po zdravljenju, dve tretjini pa po prvih šestih mesecih. Odrasla populacija največkrat drogo prične ponovno uživati zaradi osebnih stisk in negativnega razpoloženja, mladostniki pa zaradi pritiska svojih vrstnikov (Auer 2001: 136 - 137).

Pri delu z bivšimi uživalci, ki so imeli recidiv, lahko strokovnjaki pri svojem delu uporabijo koncept Dennisa Saleebeya- perspektiva moči. Premik k perspektivi moči nas usmeri, da v prispevku sogovornika spoštljivo iščemo njegovo moč in vire. Iz perspektive moči sprašujemo po zelenih razpletih, po virih, po opori v skupnosti ter po dobrih izkušnjah iz preteklosti (Čačinovič Vogrinčič 2009: 12).

Marlatt navaja najpogostejše vzroke za ponovno uživanje:

- huda nihanja razpoloženja,
- pomanjkanje socialnih spretnosti za premagovanje stresa,
- neobvladljiva impulzivnost,
- pretiran občutek sramu in krivde,
- občutki praznine oz. nesmiselnosti življenja,
- izrazito poželenje po drogah oz. podaljšanje odtegnitvenih simptomov,
- neurejene razmere doma in v okolici, pritiski okolja, brezposelnost,
- prisotne tudi psihiatrične bolezni,
- in druge (Auer 2001:135).

Pri vsaki drogi pa Auer (2001: 136) navaja tudi specifične vzroke za sam recidiv. Pri uživanju heroina naj bi do tega prišlo predvsem zaradi pomanjkanja komunikativnosti, premajhne samozavesti, anksioznosti, depresivnosti, negativnih čustev, negativnih življenjskih dogodkov ter vpletenosti v kriminal. Omenja pa tudi raziskave, ki so pokazale, da še pol leta po prekinitvi uživanja heroina, dihanje in telesna temperatura odklanjata od normalnega.

Kot vzroke za ponovno uživanja kokaina pa navaja: impulzivnost, evforično vznburjenost, notranjo napetost, socialne pritiske, depresivnost, poželenje (Auer 2001: 136).

1.3.1 ZMANJŠANJE TVEGANJA ZA RECIDIV

Za samo preprečevanje recidiva pa Auer (2001: 137) navaja kot pomembne psihodinamske in vedenjsko-kognitivne metode. Psihodinamske metode posameznikom pomagajo prepoznati svoja čustva, vedenjsko-kognitivne metode pa posameznika predvsem seznanijo s tem kako prepoznati tiste trenutke, ki utegnejo ogroziti abstinenco, ter na kakšen način se jim lahko izognejo. Ta metoda pa posameznike predvsem seznami s tem kako naj premagujejo napetosti in ovire s katerimi se srečajo, kako naj sami sebe nagradijo, vendar brez uporabe drog, ter o tem kako naj obvladujejo negativne misli.

Miller in Gorski (1994) navajata elemente zmanjšanja tveganja oz. kar načrt s katerim lahko posameznik sam prepreči recidiv.

- Posamezniki se morajo naučiti soočanja s stresom. Stres je vedno prisoten, vendar pa je odvisno kako bomo naj reagirali. S stresi, ki nam jih prinese življenje, se moramo soočiti in jih sproti razreševati. Beg v omamo le začasno pomaga ignorirat stres, vendar pa stres zato ne izgine in to odlašanje lahko postane novi dejavnik stresa. Pomembno je, da se posamezniki naučijo različnih tehnik, kako naravno zmanjšati stres.
- Posveti s strokovnjaki s področja zasvojenosti. Ta lahko posameznikom pomaga prilagoditi program okrevanja, ter je lahko v pomoč posameznikom pri vprašanjih zdravega življenja.
- Vključitev v skupino za samopomoč. S pomočjo takšnih skupin posamezniki vedno lahko pridejo do telefonskih števil oseb, ki jih bodo razumeli, ter jim bodo v težkih trenutkih v oporo pri vzdrževanju abstinence.
- Vsakodnevna inventura dejavnosti. Vsak dan naj zavestno porabijo nekaj minut za načrtovanje dneva, zvečer pa naj se ozrejo na minuli dan, ter pogledajo kaj jim je uspelo in kaj ne.
- Vsakodnevno preverjanje stvarnosti. Po telefonu naj pokličejo ljudi, ki so spremljali njihovo okrevanje. Poročajo naj jim o svojem dnevu, sogovorniki pa naj medtem le pozorno poslušajo pripoved. Po končanem poročanju naj sogovornik pove kaj je v pogovoru slišal. Na koncu naj se pomenita o tem kako ustrezna je bila pripoved dneva.
- Zdravo prehranjevanje. Z zdravim načinom prehranjevanja lahko zmanjšajo stres, hkrati pa se telo lažje soočajo z zapoznelimi odtegnitvenimi znaki.

- Vsakodnevna rekreacija. Posamezniku pomaga ohranjati telesno zdravje, hkrati pa je telesna vadba tudi v pomoč pri zmanjševanju znakov zapoznelih odtegnitvenih simptomov.
- Sproščanje. Različne oblike sproščanja lahko pripomorejo k učinkovitejšemu spoprijemanju z vsakdanjimi stresni. Sproščajo se lahko s pomočjo raznih iger, masaž, penečih kopeli, sprehodov, itd..
- Duhovni razvoj. Duhovnost je sredstvo s katerim si lahko posamezniki pridobijo novo zaupanje v svoje sposobnosti in pričnejo ponovno upati. Sama duhovnost pomeni, da imajo odnos do neke višje sile, ki je močnejša od njih samih, ter daje življenju smisel in pomen. Tako posamezniki zavestno in dejavno stopijo iz sebe in postanejo del nečesa višjega. Posamezniki tako postavijo središče veselja izven sebe, kar pa jim je lahko v pomoč pri iskanju duševnega miru in vedrine.
- Uravnotežen življenjski slog. Skratka to pomeni, da imajo posamezniki telesno in duševno zdravje, ter prav tako zdrave medčloveške odnose. Pomembno je, da posamezniki delujejo na tisti stopnji stresa, ki je kar najbližja njihovi optimalni, ki jih spodbuja s dejavnosti. Takšno življenje pomeni odgovorno življenje, da si vzamejo dovolj časa za službo, družino, prijatelje pa tudi čas zase in svoje okrevanje.

1.4 PROGRAMI

Na svetu nas je veliko posameznikov, ki smo si pa hkrati tudi zelo različni. In ravno ta različnost nas opozarja, da je potrebno na vseh področjih ljudem ponuditi čim več raznolikih storitev. Ljudje smo si različni zato vsakomur ustreza nekaj drugega. Pomembno je, da posamezniki, ki so zasvojeni s PAS najdejo zase takšno pomoč, katera jim je najbolj blizu in da njihova osebna stališča in vrednote pri tem ne trpijo.

Program se od programa do programa vsekakor razlikuje, pomembno pa je, da posameznikom zasvojenim s PAS oz. uživalcem PAS ponudimo program, ki mu bo ustrezal, ne glede na to na kateri stopnji jemanja PAS se je znašel.

Program zdravljenja mora posameznik, če želi, da je uspešen, vzeti za svojega. Pomembno je, da se pri tem upošteva posameznikovo doživljanje odvisnosti. Odvisni najpogosteje mislijo, da gre za bolezen, nekateri v tem vidijo vzgojno pomanjkljivost, nekateri šibkost oz. prirojeno nagnjenje, spet drugi jo dojemajo kot kazen, kot sovražno silo pred katero so popolnoma nemočni. Včasih pa jo vidijo tudi kot strategijo za obvladovanje okolja. Lahko pa jo vzamejo

kot priložnost za razmislek in rast. K takemu pogledu jih spodbujajo tudi strokovnjaki, saj taka miselnost lahko deluje konstruktivno (Auer 2001: 103).

Glede na obdobje odvisnosti v katerem se zasvojeni posameznik nahaja, je potrebno tudi načrtovati način obravnave. Pri tem je pomembno, da strokovnjaki spodbujajo naravno napredovanje iz enega obdobja v drugo. Ni smiselno, da delajo z zasvojenim posameznikom načrte kako bo drogo opustil, če se za ta korak še ni odločil. V trenutku, ko pride zasvojeni posameznik do točke, ko želi z jemanjem droge prekiniti, je smiselno, da se ga vključi v psihoterapevtsko analizo vzrokov odvisnosti. Takšna pomoč je tudi velikokrat potrebna pri premagovanju občutkov nemoči in krivde, ki jih dobijo zaradi šibkosti, ker se drogi ne morejo upreti (Auer: 2001: 106 - 107).

1.4.1 NIZKOPRAŽNI PROGRAMI

Bistvo obravnave zasvojenosti je spodbujanje k abstinenci, vendar je za posameznike, ki tega koraka še ne zmorejo, pomembno zmanjševanje škode, ji jim jo povzroča jemanje drog. Programe, ki to omogočijo imenujemo nizkopražni, ker imajo nizek prag zahtev, ki jih mora izpolniti posameznik, da se lahko vključi. Pri tem posameznika zasvojenega z drogami sprejmejo spoštljivo in s skrbjo za njegovo zdravje hkrati pa to ne pomeni, da sprejemajo njegovo zasvojenost. Cilj takšnih programov je izboljšanje zdravstvenega stanja zasvojenih posameznikov, zmanjšanje psihičnih in socialnih stisk, zmanjšanje števila smrtnih primerov. Programi so se začeli razvijati sredi 80-ih let prejšnjega stoletja, kot nujen ukrep na epidemijo HIV-a in hepatitisa. Takrat je postalo tudi jasno, da so najbolj ogroženi potisnjeni na rob družbe in jih je iz tega razloga težko doseči. Vodilo takšnih programov je priti v stik z zasvojenimi, jih spodbujati glede varnejših načinov uporabe droge, ter preprečiti zdravstvene posledice, ki se pojavijo zaradi jemanja drog. Sicer pa se njihovo delo ne omejuje le na to dvoje ampak kljub vsemu vzporedno s tem poteka tudi motivacija za trajno opustitev drog in spremembo načina življenja (Auer 2001: 166 - 167)

Dvajset let nazaj so v Amsterdamu pričeli z izmenjavo igel. Ljudje so si kradli med seboj, si grozili z noži in se pretepali, vse zato, da bi dobili iglo. Ponoči so kradli igle po bolnišnicah in lekarnah. Zdravniki so poročali o tem, da so vsak dan srečevali posameznike, ki so bili rumeni zaradi hepatitisa b, imeli vnete vene, ognjoke in vnetje srčnih zaklopk. Nekaj je bilo potrebno narediti. Izmenjava igel je preprost, poceni in učinkovit način (Časopis Mainline).

Osnova nizkopražnih programov so varni prostori, kjer uživalcem nudijo priložnost, da se družijo med sabo, si med seboj izmenjujejo izkušnje in so v stiku s svetovalci. Želijo si zajeti čim večje število dolgoletnih uživalcev, brezdomcev, žensk, ki za nabavo droge prodajajo seksualne usluge. Ponujena pa jim je praktična pomoč obliki hrane, oblačil, imajo možnost tuširanja in pranja oblačil, lahko dobijo kondome in sterilne igle za zamenjavo z uporabljenimi, ter tudi higienski material za čistejše vbrizgavanje. Spremljajo jih tudi v kriznih situacijah, so jim v pomoč in podpora pri iskanju zaposlitve, urejajo cepljenje proti hepatitisu, poučujejo o zaščiti pred virusom HIV, o varni spolnosti ter o prvi pomoči oz. ravnanju pri prevelikih odmerkih. Poleg vsega tega pa pomoč nudijo tudi skupinam za samopomoč ter preko medijev, seminarjev in raznih posvetovanj širijo znanje o zasvojenosti. V vseh razvitih državah so takšni programi postali že utečen del pomoči zasvojenim, vendar pa ne gre brez težav. Včasih so programi zašli v pretirano strpnost do zasvojenega obnašanja. Pogosto pa se je tudi zgodilo, da so se sosedje pritoževali, saj so obiskovalci teh programov v neposredni bližini teh programov drogo tudi preprodajali in uživali (Auer 2001: 167).

Poleg vsega zgoraj naštetega pa je za same uživalce izjemnega pomena, da imajo streho nad glavo in da se tisti, ki živijo zunaj pod milim nebom, lahko nekam zatečejo. Prostor tam pa jim daje tudi varnost, saj se uživalci tam počutijo sprejete in imajo občutek, da jim zaposleni tam zares želijo pomagati (Flaker, e tal. 2002: 95 - 96).

Izrednega pomena pa je, da strokovnjaki, zaposleni v teh programih upoštevajo tudi uživalce. Uživalci se samoorganizirajo in tudi pomagaj pri del z ostalimi uživali. Njihovo mnenje je, da je za uživalce izrednega pomena, da jim pomoč ponudi nekdo, ki dobro pozna sceno uživanja (Flaker 2002b: 222 - 223).

V slovenskem prostoru je najbolj poznan nizkopražni program Stigma. Stigma je nevladna organizacija in njeno delo izhaja iz pravic uporabnikov, da imajo pravico do izbire pomoči, podpore, nasvetov glede reintegracije in svojih pravic, ter nasvetov o tem kako naj se zaščitijo pred prenosljivimi boleznimi. Program pa opravlja naslednje oblike dela:

- Izmenjava igel.
- Terensko delo: poleg razdeljevanja sterilnega pribora delavca na terenu nudita tudi svetovanje in informiranje.

- Dnevni center »drop-in«: kar nekaj njihovih uporabnikov živi na ulici in tako je pomembno, da se vsaj za nekaj ur lahko umaknejo »na toplo«. Na voljo pa jim je še nekaj hrane, ki si jo lahko tudi samo pripravijo, imajo pa možnost tuširanja in pranja.
- Projekt »Expertise«: cilj tega projekta je pomoč njihovim uporabnikom pri urejanju uradnih obveznosti.
- Center za raziskovanje možnosti zaposlovanja uporabnikov metadonskega programa: Cilj centra je spremljanje izkušenj delodajalcev z uporabniki ter biti osveščen o razlogih za morebitno prenehanje delovnega razmerja (Auer: 2001: 171).
- Varna hiša za uživalke drog, ki so žrtve nasilja.
- Svetovanje v zvezi z drogami, aidsom in varnejšo spolnostjo. Svetovanje poteka preko telefona, elektronske pošte in preko osebnega stika.
- Individualni in skupinsko svetovanje ter edukacija v Zavodih za prestajanje kazni zapora. Pomemben del programa pa usmerjen v zmanjševanje škode zaradi uporabe drog, ki se kaže na zdravju posameznikov (Društvo Stigma - internet).

1.4.2 VISOKOPRAŽNI PROGRAMI

Tistim posameznikom, ki so motivirani za popolno opustitev uživanja drog, pa so namenjeni visokopražni programi oz. terapevtske skupnosti. Skupnosti med seboj ločimo po tem ali socioterapevtsko ali psihoterapevtsko naravnane. Socioterapevtske usmerjene skupnosti posvečajo pozornost vedenju v skupini in v konkretnih življenjskih situacijah v katerih se znajdejo posamezniki. V psihoterapevtskih skupnostih pa je poudarek na posameznikih in njihovih vzrokih za uživanje drog.

Osnovni oz. glavni cilj vseh teh skupnosti pa je predvsem sprememba življenjskih navad posameznika. Delujejo po modelu socialnega učenja z namenom pospeševanja socialnega učenja, ki pospešuje spreminjanje odvisniškega vedenja ter spodbuja osebne spremembe pri posamezniku. Tekom življenja v terapevtski skupnosti so največji cilji razvoj socialnih veščin, izobraževanje, vzgoja ter odprava družbeno odklonskega vedenja. Uživalci drog so veselje in srečo doživljali skozi uživanje PAS, zdaj pa je pomembno, da se to naučijo doseči brez kakršnih koli umetnih substanc. Takšen premik je vsekakor težko narediti, vendar pa je vsakemu posamezniku v oporo celotna skupina. Da pa do takšne spremembe sploh lahko pride je pomembno, da je posameznik aktivno vključen v skupno življenje.

V terapevtski skupnosti se od vsakega posameznika posebej pričakuje, da bo odprto spregovoril o svojih problemih, strahovih in konfliktih. Glavni pravili v skupnostih sta

abstinenca od PAS ter odsotnost nasilja. Takšne skupnosti so bile najprej organizirane za uživalce heroína, danes pa so namenjene pravzaprav vsem uživalcem od PAS, pa naj bo to alkohol, marihuana ali kokain. Med seboj se razlikujejo po velikosti skupin, udeležnosti strokovnjakov, oz. po tem pod čigavim okriljem so. Terapevtske skupnosti so največkrat pod okriljem cerkve, dobrodelnih organizacij oz. jih vodijo bivši uživalci. Bivanje v terapevtskih skupnostih traja navadno od dve do tri leta, vmes pa vsem nudijo različna izobraževanja. Tekom izvajanja terapevtskih programov so se spremenile tudi same demografske značilnosti. Dandanes se v terapevtske skupnosti vključuje vse več žensk, mladostnikov in zasvojenih uživalcev, ki imajo poleg zasvojenosti s PAS pridruženo še duševno motnjo (psihoze, depresije) (Auer 2001: 133 -134).

Ena izmed mojih sogovornic je bila v eni izmed terapevtskih skupnosti in po končanem programu že skoraj desetletje abstiniira. Z mano pa je podelila nekaj besed kako izgleda vzpostavljanje abstinence v takšni skupnosti: *»Vzpostavljanje abstinence je bilo pa 3 leta trdega dela na sebi, fejštrdega dela na sebi. Da vsak dan veš zakaj si tam, ker je nekako vse isto. Samo dogajati se ti pa potem noter začne. Tako, da ni potem vsak dan isto. Vsak dan se ti spreminjaš in vidiš potem stvari ful drugače. Tako, da trdega dela, brez tega ni šans.*(intervju št. 3)«. Med tem časom, ko je bila v programu je pri sebi dosegla ogromne spremembe, ki jih je sama opisala z naslednjimi besedami: *»Veš kaj mi je bilo najbolje...tukaj pri vzdrževanju abstinence recimo. Najlepša stvar se mi je zgodila, isti dan, ko sem prišla s komune...da me ni bilo več strah realnosti. Realnost mi je postala najbolj nora stvar na svetu. Najboljša! Prej mi je bila omama- preč od realnosti ampak svet se mi je tako obrnil, da mi je bila realnost čisto nora. A veš...te iskreni občutki. Ko sem se spet zaljubila. Oooo to je bilo noro! Prej me je bilo strah, sploh nisem hotela tega v bližini. Pa ne samo to...pogled na gore, iti v gore...a razumeš. Res imaš drugačen ta pogled. In tudi bolečina...mi je bila realna in sem jo sprejela in mi je bila lepa. Lepa mi je postala. Bolečina mi je postala lepa. To je bilo meni...to so bili taki uvidi...to je bilo nenormalno. Res sem začela uživati življenje* (intervju št.3). Glede na to, da sam program traja približno tri leta pa imajo posamezniki že vmes možnost izhoda, da sami pri sebi vidijo kako trdni so in kje jim še manjka: *»Veš kako je...v komuni je bilo tako, da si šel po enem letu domov za 6 dni, da si malo videl kje in kaj. Po enem letu si videl, da ti zunaj ne bo zneslo, no way. Ker si šele začel delati. V drugem letu prideš domov za 12 dni, to je že drugače. Se že čutiš kje ti še fali, kaj, kako. Zato se mi je zdel ta program odličen. Jaz sem bila tudi v Sloveniji bolj v komuni kot pa v Italiji. Tako, da je bilo vse malo bližje, tako se*

mi je zdelo. S tem, da sem zadnje par mesecev, 4,5 mesecev sem že vpisala šolo tukaj in sem delala izpite in sem lahko ven hodila. Se mi je zdelo, da je to pomembno, da začutiš ta svet že preden greš ven. Tudi starši so prišli na obisk enkrat na mesec. Smo že vzpostavljali vezi, mama je videla, da se spreminjam, oče je videl, da se spreminjam. Tako je bilo zaznati drugačnost no. Velik mi je pomenilo, da sem šla ven, da sem sama videla kako je (intervju št.3).

V Sloveniji se uživalci drog lahko odločajo med različnimi terapevtskimi skupnosti in tri za katere se največkrat odločijo so Skupnost Srečanje, Društvo Projekt Človek in Društvo Up-Dianova.

Terapevtska skupnost Srečanje je pričela delovati na pobudo italijanskega duhovnika Don Pierina. Do današnjega dne je v Italiji zraslo že 165 centrov, ter preko 40 izven meja Italije. V Sloveniji v okviru Zavoda Pelikan - Karitas deluje že šest komun. Slednji je tudi zadolžen za delovanje Skupnosti Srečanje ter za priprave in vstop novih posameznikov v terapevtsko skupnost. Njihove terapevtske skupnosti delujejo po dveh načelih: 1. droga ni osnovni problem ampak je problem v človeku, ki se ne zmore umestiti v današnje življenje v svetu. 2. v skupnosti ti pomagajo odkriti samega sebe, nove navade in vrednote, od tam pa boš odšel kot vladar nad svojim življenjem (Skupnost Srečanje - internet).

Tudi v Društvu Projekt Človek se je potrebno najprej oglasiti v Sprejemnem centru na prvih pogovorih, hkrati pa je eden glavnih ciljev abstinenca od vseh PAS. Terapevtska skupnost je tako šele druga faza programa. V prvi fazi se morajo najprej soočiti s problemi, ki izhajajo iz ozadja zasvojenosti, v drugi fazi pa so cilji vzdrževanje dolgotrajne abstinence, učenje delovnih navad, samostojnosti in odgovornosti ter reševanje problemov na socialno sprejemljiv način. Zadnja, tretja faza programa pa je Center za Reintegracijo v katerem se postavijo temelji za aktivno življenje brez drog, torej vzdrževanje trajne abstinence in vključitev v družbo (Društvo Projekt Človek - internet).

Za posameznike, ki se odločijo, da se bodo pridružili mednarodnemu terapevtskemu programu Dianova, Društvo Up poskrbi vse potrebno za sprejem. Dianova je program zdravljenja odvisnosti in poteka v več kot 200 terapevtskih centrih po vsem svetu. Razstrupljanje in rehabilitacija potekata odmaknjeno od kraja bivanja posameznika, ki se je vključil v skupnost, zadnja faza reintegracije pa poteka v kraju bivanja vključenega posameznika (Auer 2001: 163-164).

2 PROBLEM

Opravljanje obvezne prakse v študijskem času, nadaljevanje prostovoljnega dela na Centru pa pomoč, terapijo in socialno rehabilitacijo zasvojenih v Kranju, mi je dalo marsikateri pogled na tematiko zasvojenosti. Predvsem pa sem največ vpogleda v samo problematiko pridobila ravno od nekdanjih in trenutnih uživalcev drog, ki so obiskovali zgoraj omenjeni program. V tem času, ko sem opravljala prakso in prostovoljno delo v programu se je mnogo uživalcev odločilo za abstinenco, veliko izmed njih pa se je tudi vrnilo na stara pota. Kot pravi Flaker (2002; 232) ni neke čiste meje med uživanjem in abstinenco, torej abstinenca ni kontinuiran proces kar pa pomeni, da veliko ljudi abstiniira le krajši čas.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

V raziskavi me je zanimalo kje imajo pravzaprav največ težav pri abstiniranju? Kakšne so okoliščine, ki jih privedejo do tega, da se odločijo za spremembo življenja oz. prenehanje uživanja drog? Zanimale so me tudi njihove prejšnje abstinance in kakšen je bil razlog za njihovo prekinitvev. Povprašala sem jih tudi kdaj in na kakšen način so se prvič srečali z drogo, o trajanju uživanja, o uvidu v njihovo lastno zasvojenost, o soočenju s spoznanjem, o zasvojenosti, ter o doživljanju ob tem spoznanju.

2.1.1 SPREMENLJIVKE

Ker gre za kvalitativno vrsto raziskave nisem imela vnaprej določenih spremenljivk, ampak le teme, ki sem jih določila glede na raziskovalna vprašanja.

- Družben odnos do ljudi, ki abstiniirajo.
- Mnenje ljudi na uživanje drog.
- Prvo srečanje z drogo.
- Okoliščine srečanja.
- Pričetek redne uporabe.
- Trajanje uporabe.
- Trenutek uvida v zasvojenost.
- Soočenje z lastno zasvojenostjo.
- Doživljanje spoznanja.
- Dosedanji poskusi abstinance.

- Razlog za prekinitvev prejšnje abstinence.
- Dogajanje okrog odločitve za abstinenco.
- Samostojna/ nesamostojna odločitev za abstinenco.
- Takraten socialni položaj.
- Soočenje z abstinenco v prejšnjih primerih.
- Soočenje z abstinenco v zadnjem primeru.
- Načrt pomoči zase.
- Pomoč strokovnjakov.
- Ključni problemi pri vzpostavljanju abstinence.
- Proces prenehanja uživanja drog.
- Ključno za vzdrževanje abstinence.
- Pogled okolice na njihovo abstinenco.
- Pomoč ostalih.
- Pojasnilo drugim o prekinitvi z drogami.
- Sprememba pri ponovnem poskusu abstinence.

3 METODA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava je *kvalitativna*. Pri obdelavi podatkov pridobljenih z intervjuji, je bila uporabljena kvalitativna analiza, ki je del kvalitativne raziskave. Osnovno izkustveno gradivo predstavljajo besedni opisi in pripovedi, to pa je obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov (Mesec 2007: 11).

Raziskava je tudi *eksplorativna*, ker želi odkriti kje in kakšno pomoč bi nekdanji uživalci potrebovali pri vzpostavljanju abstinence.

Zaradi njene uporabnosti pa je ta raziskava tudi *aplikativna*, saj lahko pripomore k spremembam programov na področju zasvojenosti, tako, da bodo bolj pisani na kožo njihovim uporabnikom, ki pričenjajo z vzpostavljanjem abstinence.

Zaradi zbranega gradiva, ki je podano in obdelano v besedni obliki, je ta raziskava tudi *deskriptivna*.

3.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

V raziskavi je kot merski instrument uporabljen delno standardiziran intervju. Vprašanja so bila vnaprej okvirno določena in razvrščena v tri sklope in sicer: splošno mnenje družbe o zasvojenosti in abstinenci, zasvojenost in abstinenca. Med intervjujem sem po potrebi postavljala dodatna vprašanja.

Vir podatkov za to raziskavo je pet intervjujev z osebami, ki se trenutno nahajajo v obdobju začetka abstinence oz. abstiniirajo že dlje časa. Vodilo za sam intervju so bile izkušnje s problematiko zasvojenosti, ki sem jo spoznala tekom prakse in prostovoljnega dela.

3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacija, ki sem jo zajela v raziskavi, so posamezniki in posameznice, ki so se v trenutku nastajanja intervjujev nahajale v začetnem obdobju abstinence ali pa že dlje časa abstiniirajo.

Intervjuje sem opravila s petimi posamezniki, ki imajo izkušnjo zasvojenosti z alkoholom, marihuano, heroinom, kokainom ter plesnimi drogami.

Prvi intervju je bil opravljen z fantom starim 37 let, vključenim v program Centra za pomoč, terapijo in socialno rehabilitacijo zasvojenih in abstiniira od uživanja alkohola že dobrih šest mesecev. Drugi intervju sem prav tako opravila s fantom starim 37 let, je prav tako vključen v

zgoraj omenjeni program in abstiniira od uživanja heroina in kokaina par mesecev. Tretji intervju sem opravila z dekletom starim 39 let, zaključila je program Skupnosti Srečanje in abstiniira od heroina že deveto leto. Četrty intervju sem opravila z dekletom starim 23 let in je prav tako vključena v program Centra za pomoč, terapijo in socialno rehabilitacijo zasvojenih, njena abstinenca od heroina traja 9 mesecev. Zadnji, peti intervju pa sem opravila s fantom starim 33 let, ki je prav tako v zgoraj omenjenem programu in abstiniira od uživanja plesnih drog približno 2 meseca.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

S posamezniki, ki so sodelovali v raziskavi sem se za izvedbo intervjuja dogovorila osebno z njimi. Razložila sem jim, o čem bo tekel pogovor in jim dala možnost, da se vnaprej pripravijo na vprašanja. Obveščeni so bili o predvideni dolžini intervjuja, na koncu sem jim pretpkane intervjuje posredovala, razen v primeru, ko tega izrecno niso želeli. Z njimi sem se dogovorila za možnost snemanja pogovora na digitalni snemalnik in jih seznaniła o varstvu in anonimnosti njihovih podatkov. Vsi intervjuji so bili opravljeni v prostorih Centra pa pomoč, terapijo in socialno rehabilitacijo zasvojenih in so trajali v povprečju 45 minut.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Podatki pridobljeni iz intervjujev so bili obdelani kvalitativno. Vsi intervjuji so bili snemani z digitalnim snemalnikom in kasneje v celoti in dobesedno prepisani. Sledila je določitev enot kodiranja in nato odprto kodiranje, katerim so bili predhodno določene enote kodiranja oz. delom besedila prosto pripisani pojmi. Rezultat so bile različne kategorije pojmov, ki se nanašajo na samo zasvojenost in abstinenco nekdanjih uživalcev drog. V zadnji fazi pa je bila iz teh pridobljenih kategorij oblikovana poskusna teorija.

4 REZULTATI

V raziskavi je sodelovalo pet uporabnikov. Za boljši pregled sem jih združila v podsklope:

Uporabnik številka 1 (številka njegovih izjav - 1): starost 37, poklic: strojni tehnik, spol: moški.

Uporabnik številka 2 (številka njegovih izjav - 2): starost: 37, poklic: komercialni tehnik, spol: moški.

Uporabnica številka 3 (številka njenih izjav - 3): starost: 39, poklic: uni. dipl. soc. del., spol: ženski.

Uporabnica številka 4 (številka njenih izjav - 4): starost: 23, poklic: ekonomska srednja šola, spol: ženski.

Uporabnik številka 5 (številka njegovih izjav - 5): starost: 33, poklic: lesna poklicna, spol: moški.

Pri analizi intervjujev je bilo ugotovljeno, da se izjave intervjuvancev nanašajo na področje:

- splošnega mnenja o zasvojenosti in abstinenci,
- zasvojenosti,
- abstinenci.

4.1 Splošno mnenje o zasvojenosti in abstinenci

4.1.1 Družben odnos do ljudi, ki abstiniirajo

Večina intervjuvancev mi je na vprašanje, kakšen odnos ima družba do ljudi, ki abstiniirajo, odgovorilo, da je družba kar pozitivno naravnana do teh ljudi: »*Pozitivne. Definitivno pozitivne. Vsaj od teh ožjih družinskih članov, saj širši krog itak več ali manj ne ve.*« Uživanje drog v naši družbi je še vedno stigmatizirano in neodobravano, ravno zato pa družba prenehanje uživanja drog sprejme pozitivno. Iz samih odgovorov je razvidno, da so tudi sami uživalci skrivali svoje uživanje drog pred širšo okolico. Najboljši odziv so dobili od najbližjih družinskih članov, drugače pa so mnenja, da je pogled ljudi na abstinenco odvisen od posameznikovega gledanja na problem: »...*odvisno spet od ljudi, na kakšen način pač oni vidijo ta problem oz. kakšen odnos imajo do ljudi, ki imajo takšne in drugačne probleme.*«. Omenjeno je bilo tudi razočaranje nad osveščenostjo zdravstvenega osebja, ki naj bi po pričakovanjih sogovornikov imeli neka znanja o prenosljivih boleznih, socialnih stiskah,...

etično pa bi moralo biti tudi njihovo ravnanje v stiku z uživalci drog bolj strokovno, spoštljivo in nestigmatizirano: »Sem pa zelo razočaran nad zdravstvenim osebjem res...ko bi morali biti malo bolj osveščeni glede ne vem...glede teh abstinenc, glede obnašanj, glede...ravnajo s tabo dobesedno kot, da bi bil nek izmeček družbe. Ne vsi! Večinoma pa ja.«. Veliko ljudi pa pojavu uživanja drog sploh ne nameni pozornosti: »Opažam, da jih sploh ne interesira...«. Morda je takšen odnos ljudi posledica tega, da je v naši družbi uživanje drog še vedno tabu tema in o njej ne želijo nikakor razpravljati pa četudi gre za prenehanje uživanja. Še vedno pa se v družbi pojavlja veliko stigmatizacije: »...ker jo skos spremlja ta odvisnost« in stereotipnega gledanja na sam pojav: »...da še vedno prevladuje to stereotipno...če si enkrat džanki si skos džanki...se te nekako drži.«.

4.1.2 Mnenje ljudi na uživanje drog

Glede pitja alkohola je bilo v intervjujih omenjeno, da je pri nas to zelo kulturno sprejemljivo, saj je naša- evropska kultura, »mokra« kultura in je med vsemi sedanjimi na svetu najbolj zapita (Ramovš, 2007: 84): »Na žalost je alkohol v naši državi preveč družbeno sprejemljiv...«. Družba samo uživanje drog sprejema večinoma negativno: »Pač, da je to nekaj narobe in da je to nekaj negativnega. Normalno, tudi jaz se strinjam s tem, da je to nekaj negativnega ampak žal je pač to tako....«. Intervjuvanci pa so ob stikih z drugimi ljudmi dobivali negativne opazke: »...dobro grdo so te gledali, vem, da sem šla čez most...pa sta šla dva mimo pa je rekel »lej to«....«, starejši pa so jih pomilovali: »Čeprav kakšnim se smilijo, sploh kakšnim mal starejšim... »glej ga revček bogi«. Družba še vedno obsoja drugačnost in ljudi stereotipizira: »Če boš ti malo drugačen šel boš takoj obsojen za nekaj. Tako, da po mojem ljudje veliko prehitro sklepajo kdo kaj počne.«, po drugi strani pa je bilo omenjeno, da je družba bolj osveščena o problematiki drog: »Danes pač družba je že bolj osveščena glede drog, sej če ne drugega sej že letaki skoraj sami letijo z neba... kaj je droga, kaj ni droga, kaj prinese droga... jaz mislim, da družba se je malo obrnila več...,...Je zelo osveščena glede tega, tudi lepo sprejemajo...spet ne vsi.«. Na trgu so se pojavile nove droge: »In še to je...ni več te droge, ko so vsi v navednicah rekli to je droga. Danes teli bombončki in flončki. Folk malo podcenjuje to.«, ki pa ne pustijo tako hitrih in vidnih učinkov, s tem pa tudi sami uživalci ostanejo bolj skriti: ». Se nimajo več za odvisnike, so tudi bolj skriti. Več časa jim uspeva, zato kot heroin, isto kokain te kmalu pripelje do enih malo bolj rizičnih rezultatov,

kot tako rečeno danes plesne droge.«. Pri uporabi plesnih drog se razvije specifična toleranca, vendar pa ne pride do fizične zasvojenosti oz. hlepenja po drogi (Dekleva: 1999: 18).

4.2 Zasvojenost

4.2.1 Prvo srečanje z drogo

Kot pravi Kastelic (2004: 55) veliko mladih začne uživati drogo še preden zapustijo osnovnošolske klopi.

Največ sogovornikov se je z drogo prvič srečalo proti koncu osnovne šole: »*V osnovni šoli, v osmem razredu...,... V sedmem razredu....«* in na začetku srednje šole: »*...to je bilo ne vem, star sem bil ene 17 let...,... Pri 16-ih, 17-ih, v srednji šoli...«*.

Izjema pa je bil eden sogovornik, ki je marihuano poskusil že pri 12. letih, pri 15. letih, takrat, ko so ostali intervjuvanci poskusili npr. alkohol in marihuano, pa je slednji že poskusil heroin: »*Pri 15ih letih prvič poskusil heroin...,... pri nas smo v OŠ kadili travo. Jaz sem prvi špinel, zvitek, džoint prižgal že zelo zgodaj...,... Sem imel 12 let. Isto čike, isto travo.«*

4.2.2 Okoliščine srečanja

Drogo so poskusili v prvi vrsti, ker jim je bila na dosegu roke: »*...ker je od enega mojega prijatelja oče to doma sadil in sva tega imela ogromne količine...in sva tudi mal prodajala takrat in sva to spotoma...pač kadila še mal...,... mt je delala v lekarni pa so bili doma ne...,... Samo saj veš, če imaš doma kile pa kile trave...ni družga, da sem tudi jaz prižgal.«*.

Drugi omenjeni razlog pa je bil najstniška radovednost: »*Čisto otroško, najstniško...hočeš probati...«* ter vzora sorojencev: »*ker sem imel brata vzornika. Waw, vsi so ga...punce gor, dol, waa kje imaš brata, gor, dol...sem hotel biti isti, a ne...,... Seveda sem imel sestro, tudi veliko vzornico na temu...,... pa tudi brat, jaz sem 79 letnik, brat je 71, sestra je 73...vedno sem bolj v njihovo družbo silil kot v mojo.«*

4.2.3 Pričetek redne uporabe

Največ intervjuvancev je pričelo z redno uporabo v srednji šoli: »*V srednji šoli je bilo tisto najstniško popivanje...ki bi lahko rekel, da je bilo tudi preko mere...,... Am...začel sem jo redno uporabljat pri 19-ih letih... (marihuana, heroin, kokain)...,... moja kariera narkomana je šla ful hitro navzgor, navzdol...ja nič v 17. letu se je vse zgodilo. Od kajenja marihuane do heroína, recimo. In...sem se pol pri 18-ih ornk zadala pač, da je to nekako moja pot.«*

Večinoma so mehko drogo pričeli uporabljati na začetku srednje šole: »Redno v prvem letniku srednje, tam nekje okrog novega leta...travo a ne...,... v 17. letu se je vse zgodilo. Od kajenja marihuane...«, proti koncu pa so pričeli še z uporabo trdih drog: »heroína, recimo. In...sem se pol pri 18-ih ornk zadala pač, da je to nekako moja pot.« Tudi v tem primeru pa se dogajajo izjeme: »Samo sedmi, osmi razred je bilo pa že vsak dan (marihuana). Potem s heroinom je bilo pa tako...to je bil prvi letnik...«.

4.2.4 Trajanje uporabe

Trajanje uporabe se pri večini giblje po nekaj let, z vmesnimi prekinitvami: »V srednji šoli je bilo tisto najstniško popivanje...ki bi lahko rekel, da je bilo tudi preko mere...,... da bi imela služba z mano probleme glede alkoholizma, to ni bilo...,... Ko sem se pa leta 2002 psihično popolnoma zrušil, ko nisem moral ne jesti, sem pa včasih celo zavestno pil, ko nisem ne jesti...čeprev se sliši čudno..., da sem sploh lahko živel. Takrat pa je postalo potem kritično (star 28 let...popivanje trajalo približno 9 let)...,... Nekje nekih 5 let sem jih uporabljal...potem pa sem bil nekih 8, 9 let čist. Zdaj sem imel pa pač recidiv, a ne...,... to je trajalo 10 let.... To je trajalo nekako 10 let, da sem jaz prišla do komune, 11, ja recimo.... Ja, pa ne skos, ne celih 10 let. Sem nehala, sem ful potovala po svetu, sem imela abstinenco tudi dve leti...,... 2 leti...,... če imam zdaj 33 let pa da rečem koliko časa sem kadil travo, bi lahko komot rekel hudič ej skor 15 let. Za v drugo sem travo tudi kmalu po tistem...,... recimo sem kadil od 13. do 19. prav redno pa sem nehal, ko sem šel v komuno...2 leti odšteti pa še tisto leto ko sem prišel ven potem sem pa kmalu spet začel nazaj. Pa sej nisem nek....sem bil bolj tak pasiven kadilec. Nisem bil bolj...ja potem pa zdaj zadnji dve leti pa spet je začelo na veliko švercanje tele zelene rastline pa gor, dol...saj veš kako je..., ... Prvič sem šel domov, ko sem bil star 19 let, sem naredil 8 mesecev. Pa saj veš, če greš nekam pod prisilo ne delaš na sebi. Sem šel ven, sem eno slabo leto zunaj res bluzil, prou poden, res potem sem pa sam prosil, če bi lahko vstopil nazaj...,... zadnje leto...tam ene 8 mesecev od aprila..., «.

Kot omenja Flaker (2002: 232) velikokrat abstinenca ni kontinuiran proces kar pomeni, da veliko ljudi abstiniira le krajši čas.

4.2.5 Trenutek uvida v zasvojenost

Intervjuvanci so uvid v zasvojenost spoznali vsak na svoj način in sicer na koncu srednje šole: »Recimo, da je bilo to po končani srednji šoli..., ... (stara) 18.«, po spoznanju, da so se znašli v fizični krizi zaradi pomanjkanja droge: »ko sem se v bistvu zjutraj zbudi pa sem videl, da

brez tega ne morem živet. In...to je bilo takrat tisti trenutek...,... z nosa teklo in kihala sem in ful sem se neki slabo počutila...,...po ene pol leta no, ko je prva kriza prišla, ko je bilo vse tako mal čudno pa mi ni bilo jasno kaj se z mano dogaja. Potem, ko sem šla ven in prišla nazaj domov... je bilo dobro pa mi je bilo potem jasno, da je to, to.«, s pomočjo tretje osebe, ki je ugotovila, da je oseba v fizični krizi zaradi pomanjkanja droge: »Potem je pa prišel en mimo in sem rekla pa dobro jaz se slabo počutim... Pravi kaj je narobe, zadeni se ga pa boš zdrava.«,in samostojnega uvida. Zdi se, kot da morajo v življenju nastopiti določene okoliščine, zaradi katerih je človek v nekem trenutku pogledati svoje življenje še iz druge perspektive, ki omogoča refleksijo lastnega življenja: »lepega dne, ko sem imela en uvid. Peljala sem se z morja, sej boš sama razdelala...in sem zrla ven čez okno in so se mi samo ulile solze. Ne čutim življenja kot sem ga te dve leti, ni ga, vse je ena sivina, vse je ravno. V tistem trenutku, ko sem tako razmišljala, je bil uvid, začutila sem življenje kok je lepo...ampak to je trajali kot blisk, kot strela. In bilo je tako globoko, da me je moralo doseči. Da moram priti nazaj, da moram živeti....« Pomembna točka v karieri zavedanja zasvojenosti in odločitev izstopa iz nje je tudi spoznanje, da se ji je zaradi uživanja drog življenje na neki točki kariere zaustavilo in da mora posameznik prevzeti tiste naloge, ki jih nove vloge od njega zahtevajo. »... ko sem prišel prvič ven (s komune)... prišlo je obdobje konec poletja, leto 1999...sem pa res rekel pišuka P... zdaj pa je res treba nekaj naredit...,... nekako Ambasada Gaviolli in še zdaj se vidim.... Pa kaj delaš tukaj? Pa kaj delaš med samo mladino? Ej, ti imaš doma otroka. In res ob enih, pol dveh sem jaz zapustil ta objekt. Sem se šel jokat dobesečno domov in...takrat mi je začelo to mišljenje.«

4.2.6 Soočenje z lastno zasvojenostjo

Z lastno abstinenco so se večinoma soočili takrat, ko so prišli znaki fizične krize. Kot pravi Rugelj (2000: 438) so abstinenčni pojavi temeljna značilnost telesne zasvojenosti.: »z nosa teklo in kihala sem in ful sem se neki slabo počutila...,... te trese, mišice te bolijo pa vroče pa zebe te...pa poletje je zunaj ti pa v tem debelem puloverju skačeš zunaj pa te folk gleda, tebi je pa še kar mrzlo.«,so pričeli fizično in psihično propadati: »prepoznal sem se pa po temu, da začne človek pač...psihično in fizično propadati in... ..Ne vem...psihično, ker gre ogromno količino denarja, fizično pa da se prenehaš ukvarjat s športom, prenehaš redno jest, prenehaš...bolj ko ne ležiš cel dan. Skratka nič ni od tebe, nič ne narediš.«, vsakodnevna uporaba brez prekinitev: »Jaz sem bil pa vedno bolj visokotonažni, dajmo vse na polno...in to

me je tudi hitro pripeljalo do takšnih rezultatov..., ... ja opazil sem, da zvečer, ko smo hodili ven..., da ni bilo dneva brez alkohola.«.

Omenjeno je bilo tudi, da so pred njimi samimi njihovo zasvojenost opazile tretje osebe: *»Potem je pa prišel en mimo in sem rekla pa dobro jaz se slabo počutim, kaj je narobe z mano?... Pravi kaj je narobe, zadeni se ga pa boš zdrava...,... Prepoznali so bolj drugi, da sem jaz zasvojen. Ne jaz. Zdaj, če gledam... bi to mogel prej prepoznat, da sem zasvojen.«*

4.2.7 Doživljanje spoznanja

Intervjuvanci so samo doživljanje spoznanja lastne zasvojenosti sprejeli zelo različno. Izpostavljena je bila tudi nezrelost: *»Mislim, da še takrat nisem bil toliko zrel, da bi nekak hudo doživljal.«*, jeza in razočaranje nad samim seboj: *»sam sem to doživljal...na nek način pač zelo težko, ker se nisem na nek način mogel sprijazniti s tem...,... In mi je bilo grozno spoznanje, da se mi je pač res to zgodilo, da je to kriza...da je to, to. In mi je bilo grozno, res je bilo grozno, zato ker sem se od tistega trenutka naprej počutila ujeto v drogi, suženj...prej sem se počutila svobodno ko sem začela...potem pa ne več... Ja potem je bilo še to, jezen sam nase, razočarana čisto sama nad sabo, res, grozno. Takrat sem mislila, da se ne bom zvelkala. Bilo mi je že too much, vse se mi je podrlo... Ja res, ja. Tisto je bilo grozno, to je bilo pa res muka. Ampak prav, da je bilo tako (smeh).«*, optimistično gledanje na situacijo: *»Po drugi stani pa sem se vedno zavedal....glede na to, da sem zelo optimističen... da se bodo te stvari razrešile.«*, vedenje o tem, da je potrebno nekaj storiti: *»Ja ok, ql, nekaj bo treba narediti.«*, odlaganje odločitve: *»...saj bom, saj bom.«*. Omenjeno pa je bilo tudi, da v samem obdobju jemanja niso občutili nič: *»Zdaj obdobje heroina...če pogledam...nisem doživljal nič, brezčustveno bitje, prav no mens know. Prav kot, da te ni, kot da ne veš ali si v bedu...ne čutiš drugega, ne da si zasvojen...«*, pri samem pomanjkanju pa so se jim pričele odprati oči: *»In mi je začelo malo to šopati v oči in...sem imel res pomanjkanje. In sem šel sam sebi na živce...,... In sem se sam sebi zdel beden. Pa pišuka, saj to ni hrana. In bedno, ja, sem se počutil zdaj. Res, prav bedno.«*

4.3 Abstinenca

4.3.1 Abstinenca pred zadnjo

Vsi anketiranci so že prej poskušali abstimirati in kot omenja Flaker (2002: 232) abstinenca ni kontinuiran proces kar pa pomeni, da veliko ljudi abstiniira le krajši čas. *»...dva recidiva sem imel. Se pravi enkrat je bilo, ko sem prišel takrat iz zapora je bilo 8 let pa potem 8 let je minilo...pač sem imel prvi recidiv pa potem sem šel v Bruselj in sem bil v Bruslju en mesec pa je bilo potem 2 leti....no zdaj pa je pač ta faza nastopila. Tako, da v bistvu zdaj je tretji poizkus nekak v tem smislu...,... jaz sem ob koncu leta 2010, potem, ko sem šla domov iz Kranja ta prvič, bila čista do neke junija/ julija... pa smo se skregali potem sem en mesec vase metala vse kar mi je prišlo pod roke, potem sem pa sem prišla ...,...Ja zdaj abstiniral sem večkrat v lajfu ...,... Ja odločil zdaj konec koncev bi rekel lahko dvakrat prav v lajfu, da sem se sam odločil, da.... Saj to ne gledam kot abstimirat, jaz temu rečem kot rezat.«.*

Nekateri so poskušali tudi petkrat ali šestkrat: *»Velikokrat sem probala, velikokrat...samo mi ni nikoli ratalo. 5-krat, 6-krat.«* Intervjuvanci so omenili tudi prekinitev jemanja zaradi pomanjkanja drog: *»Dostikrat, ko sem abstiniral ni bilo droge, dostikrat ni bilo robe. Računaj regija ni mičkena, pokriti je bilo treba kar nekaj izgubljenih duš.«.*

Zasledeno pa je bilo tudi, da so se za abstinenco odločali zaradi svojih bližnjih: *»...odnos s punco, ker ji ni bilo všeč...sem poskušal, da nebi nekaj časa...,... Prvič sem šel domov (s komune), ko sem bil star 19 let, sem naredil 8 mesecev. Pa saj veš, če greš nekam pod prisilo ne delaš na sebi...,... Zdaj prvič so me hoteli spraviti v Idrijo...in nisem hotel. No way, jaz v umobolnico ne grem. Jaz nisem bolan. In hvala bogu mi je uspelo, vsaj s tem Helexom so mi šopali gor, dol, sem, tja, da sem nekako zblodil to skozi...,... enkrat so me zaprli, ko sem bila še mlada, enkrat vsa na glavo prišla, so me zaprli...domov, house arrest.«.* Veliko izmed njih nekako tudi ni imelo izbire, da bi se o tem odločili sami. Bližnji jim niso dali nobene izbire in so se morali preprosto kar »vdati«.

4.3.2 Razlogi za prekinitev prejšnjih abstinenc

Razlogi zaradi katerih so intervjuvanci prekinili abstinenco so neodobravanje okolice: *»Ja neodobravanje okolice, po mojem ni bilo to na meni samem...«, izgorelost in prehter tempo življenja*: *»...verjetno sem tudi pregorel, ker v bistvu zakaj je spet do tega prišlo...posledice, ne vem pač služba, gonija za denarjem, vsega tega skupaj. In enostavno sem počil...in sem se sesul...«, iskanje sprostitve v že znanih učinkih droge in na ta način posledično tudi soočanje*

s stresom: »Poznaš te substance in...enostavno poznaš te občutke.....se pravi kaj ti kokain naredi oz. heroin. Potem se pač na nek način sproščaš čez to.«.

Do ponovne uporabe je prišlo, ker se ni nič spremenilo v njihovem razmišljanju, doživljanju ter zaradi bega pred lastnimi občutki: »...ni bilo spremembe v mojem razmišljanju, mojem načinu doživljanja, nisem se naučila se soočati s svojimi občutki. Kako je prišla...so prišli občutki žalosti, bolečine...nisem jih shendlala, nisem se mogla soočiti z njimi in jih premagati. Zmeraj sem raje zbežala v drogo. Droga je bil beg. Ko nisem mogla sfolgati sama sebe, svojih občutkov, svoje bolečine...«, psihičnimi pritiski s katerimi so se soočali v vsakdanjem življenju: »...po mojem psihični pritiski (doma). Ja, ker ne zdržiš več. Samo čakaš kdaj bo počilo in to sploh ni dobro. Če si pa zadet, si pa čisto na izi in ti je čisto vseeno, če se onadva (starša) pobijeta tam med sabo, ker itak nič ne moreš narediti.«, ločitev od svojih bližnjih: »Ločil sem se stran od familije, šla sva narazen s partnerko. To je bilo zame res kar...je bilo kar hudo. Saj sem probal na razne načine...samo premalo pa prepozno.«, navsezadnje pa tudi zaradi presežka denarja: »Enostavno pri meni je bila tista prelomnica ta, da sem šel iz službe na svoje in sem v kratkem času zaslužil veliko denarja. V bistvu namesto, da bi mi to....sem tam naredil določene napake. Namesto, da bi me to inspiriral, da bi iskal naprej, tržil naprej, sem pač zaspal na lovorikah in enostavno me je odneslo.«.

4.3.3 Dogajanje okrog odločitve za abstinenco

Za abstinenco so se odločili zaradi nezmožnosti kontrole pitja. Kot pravi Rugelj (2000: 397) je zasvojenost od alkohola pri alkoholiku trajna oz. dosmrtna. To pomeni, da nekdanji alkoholik ne sme nikoli več zaužiti alkohola, saj sama zasvojenost tekom zdravljenja ponikne ter se zopet obudi ob prvem požirku alkohola. »Abstinenca je nujno potrebna zaradi nezmožnosti kontroliranja popitega alkohola, to je osnova, ne. Alkoholik se ne zna kontrolirati. To pomeni, da je edina pot...tu zmernosti ni, zmernost ne obstaja ampak popolna abstinenca.«, Uživanje alkohola je privedlo do potenciranja psihičnih težav in psihičnega zloma: »...dodatno pa imam jaz še zaradi psihičnih težav naslednji dan, ne toliko moralnega mačka kolikor imam potem negativne misli in strahov...,... Ko sem se pa leta 2002 psihično popolnoma zrušil, ko nisem moral ne jesti, sem pa včasih celo zavestno pil, ko nisem ne jesti...čeprav se sliši čudno..., da sem sploh lahko živel. Takrat pa je postalo potem kritično.«. Večinoma so do odločitve o prenehanju uživanja prišli sami s pomočjo drugih: »Sam pri sebi sem se v bistvu odločil...oz. ni bilo več neke poti. Dobro z nekim vplivom, tudi mogoče, ožjih

družinskih članov...ampak definitivno sam pri sebi...,...Najhujše je bilo po letu 2002, ko...ko sem imel blazno hude tesnobe, depresije in nisem niti jedel...ko sem nekaj spil sem bil zaradi tega, ker nisem jedel nič takoj pijan...takrat pa se mi je zdelo že zelo kritično, takrat sem si tudi poiskal pomoč...,... po dveh letih abstinence, ko sem spet posegla po drogi, sem potem spet nekako aktivno uživala jo dve leti. Želela sem nehati, ni mi imelo sploh nobenega smisla, res, grozno mi je bilo, sploh ta življenje... Ne znam sploh razložiti občutka. Sem vedela, da nekaj moram narediti ampak nisem vedela kaj. Nisem vedela kaj! DTO je bila ena bedarija velikasori res, grozno no. Sem kar šla v Begunje, prijatelju sem rekla lepega dne, ko sem imela en uvid. Peljala sem se z morja, sej boš sama razdelala....in sem zrla ven čez okno in so se mi samo ulile solze. Ne čutim življenja kot sem ga te dve leti, ni ga, vse je ena sivina, vse je ravno. V tistem trenutku, ko sem tako razmišljala, je bil uvid, začutila sem življenje kok je lepo...ampak to je trajalo kot blisk, kot strela. In bilo je tako globoko, da me je moralo doseči. Da moram priti nazaj, da moram živeti. V bistvu, ko sem prišla domov, ko sem prišla do prijatelja sem mu rekla pelji me v Begunje.«

Nekateri so prišli do ugotovitve, da ne spadajo več med najstnike in da morajo poskrbeti za svojo družino: »Največ moja hči. Sem se spet začel zavedati, da ti povem...moj usodni dan je bil 31.12 2011 ali pa 1.1. 2012, tista polnoč, nekako Ambasada Gaviolli in še zdaj se vidim.... Pa kaj delaš tukaj? Pa kaj delaš med samo mladino? Ej, ti imaš doma otroka. In res ob enih, pol dveh sem jaz zapustil ta objekt. Sem se šel jokat dobesedno domov in...takrat mi je začelo to mišljenje. Ne, konec, konec!«. Omenjeno je bilo tudi spoznanje o tveganju s takšnim načinom življenja: »Ja vedela sem, da če bom dolgo tako nadaljevala, da bom meter osemdeset pod zemljo ali pa me bodo zaprli, ker se je toliko vseh stvari nabralo pa prekrškov....da je bilo treba to narediti. Tudi sama sem videla, da to nikamor več ne pelje. In je bilo treba pač narediti...konec temu.« in želja po normalnem življenju: »Ne vem hočem bit en normalen, kristijan, živet v temu svetu in pač nočem monotonega življenja. To ne! No way! Jaz hočem prvo, normalno, kmečko glih ne, ker za kmeta glih nisem...normalen lajf. Tako, da bo hčerka ob meni varna...pa mogoče tudi partnerka, če bo...nekako uspelo sprovesti. Jaz imam družino.«.

4.3.4 Samostojna oz. nesamostojna odločitev za abstinenco

Prav vsi intervjuvanci so se za prenehanje uživanja odločili sami, pri tem pa so jim bili v veliko pomoč družine in tretje osebe: *»Za vse odločitve sem se odločil sam. Obisk psihiatra, obisk bolnice, to so bile vedno samo moje odločitve...,... Ne, čisto sam v bistvu... zato, ker enkrat se mi zdi prideš do te točke, ko vidiš, da ne moreš več naprej... Verjetno tudi posledično zaradi otrok, družine...tako, da jaz v bistvu čisto sam pri sebi...,... Ti imaš željo, samo želja ni dosti. Tako, da mislim, da ti morajo drugi pomagati uvidet... Potem je prišla ta socialna delavka in sva šle na sprehod in je rekla kaj pa boš potem, ko boš zapustila Begunje. Sem rekla ne vem, važno, da se zdaj očistim. Pravi ne, kolikokrat si se že očistila? Ja dostikrat. Pravi ja glej, nekaj ni. Nisi mogla vzdržat te abstinence. Tako, da mi je predlagala komuno. Najprej sem šla v luft, kakšna komuna...(smeh). Potem sem se strinjala za Pelikan Karitas... Nikoli nisem sama bila pobudnik za abstinenco, nikoli, razen v zadnjem primeru...,... V bistvu bolj sama a ne, ker že prej sem si dej nehaj, nehaj. Pa tudi ne mi govoriti kaj naj jaz počnem. Zdaj pa, ko sem se sama odločila je pa to malo drugače. Tudi malo več volje imam....je boljše kot je bilo...,... Ja potem pa sem bil skos sam. Ne vem, jaz sem takšnega mišljenja...malo imam življenjskih določil kakšno naj bo življenje, da nisi glih en džanks. Mi ni do tega, da bi to fural naprej. To je eden glavnih vzrokov.... Največ moja hči. Sem se spet začel zavedati, da ti povem...moj usodni dan je bil 31.12 2011 ali pa 1.1. 2012, tista polnoč, nekako Ambasada Gaviolli in še zdaj se vidim.... Pa kaj delaš tukaj? Pa kaj delaš med samo mladino? Ej, ti imaš doma otroka. In res ob enih, pol dveh sem jaz zapustil ta objekt.«*

4.3.5 Takraten socialen položaj

Njihov socialni položaj v trenutku odločitve za abstinenco je bil naslednji:

- brezposelnost,
- izguba partnerjev,
- brezdomstvo,
- prejemanje socialne pomoči,
- prekinitev stikov z bližnjimi,
- izguba dobrih prijateljev.

»...se mi je pa psihično nagrmadilo toliko stvari, da... sem izgubil punco, službo....problemi v družini. Da sem ostal brez službe doma...,... Še eno leto nazaj sem imel normalno službo, potem zadnje leto nisem nič delal...,... Ja v zadnjo sem bila brez stanovanja, na socialni, itak skregana doma...,...Zgubil sem tiste prijatelje, ki so mi nekaj pomenili.«

Izpostavljeno je bilo tudi, da so se v tem času več posvečali družini: »...ampak sem pač toliko drugih stvari več naredil doma oz. toliko več časa sem preživel z otroci, klub temu, da sem pač...jemal droge.«,in drogo jemali kontrolirano. Kakor pravi Flaker (2002a: 193) nadzorovano uživanje vpliva posebno na to, da človek ne postane zasvojen. Ponavadi uživalci omejujejo pogostost uživanja, lahko pa tudi količino droge : »...da lahko ti nekaj jemlješ pa si normalen, lahko pa nekaj jemlješ pa ni nič od tebe, a ne. Skratka na kokainu še veno normalno deluješ pa se ne vidi toliko...skratka malo drugače vse, sam pri sebi sem pa vedel, da je to narobe oz. da se bo vse skupaj kmalu sesulo...(kontrolirano jemanje).... Točno tako. Kontrolirano v bistvu. Na nek način je bilo kontrolirano, samo na koncu je pa zdaj tudi prišlo do tega, da me je že motila sama ta kontrola....«. Pomagali so jim prijatelji, njihovi bližnji, strokovnjaki in prostovoljci: »Ne vem starši so mi stali ob strani, se pravi Mile mi je stal ob strani, prostovoljce je imel so mi hodili na obisk....so me na izlete peljali, tako, da to je bila velika opora.... Imela sem dve prijateljici, sta prišle na obisk, ena je prišla tudi potem v komuno, kadar se je lahko hodilo- dvakrat na leto. Je zmeraj prišla vsako leto na obisk, tudi v Italijo potem, ko sem bila dol. Je še danes moja prijateljica. To je pa to. Saj več pa nisem rabila. V bistvu ta krog ljudi....strokovna pomoč, prostovoljci, prijateljice pa starši.,... Samo en kolega, ki je s Kranja mi je pomagal, da sem bila pri njemu tisti čas preden sem šla sem noter.«, imeli so dober odnos z otroki : »Z njo (hči) sem imel, hvala bogu, vedno dober odnos. Sem bil bolj tisti, ki sem popuščal. Gor, dol...čeprav vem, da je to napaka. Hčerka me ima zelo rada. ...Me ima rada. V bistvu bi kar rada...tati pridi, saj boš živel z nami nazaj.«, s scene so odšli v nepomanjkanju droge, ker so se ukvarjali s preprodajo le-te: »V drugo, sem pa zapustil res za čudo na višku. Saj ne, da se hvalim samo, to je četrta kartica, ko jo že menjam odkar sem zapustil, a ne. To je pa tisto, če se eno staro tele vrne nekam ima neke prednosti. Od aprila sem moral od nečesa živeti. Pač prodajati smrt po eni strani...je grdo. Samo, če se ne zavedaš kaj delaš...saj se zavedaš samo pač...probaš to zatret, eden mora bit tudi ta. Ne sem rekel, sem zapustil... jaz bi komot še fural brez problema.«. Ponovno Flaker omenja (2002b: 128), da je dilažje eden izmed načinov kako uživalec pride do droge, ne da bi mu bilo potrebno krasti.

4.3.6 Soočenje z abstinenco v prejšnjih primerih

Z abstinenco v prejšnjih primerih so se soočali tako, da so se zavedali resnosti problema: »...glede prejšnjih vseh poskusov pa sem se zavedal, da imam težave, ne samo z alkoholom ampak tudi psihične.«, da so se začasno izolirali in spremenili okolje: »...da sem bil 2 meseca nekje zaprt oz. 1 mesec sem bil tudi v Bruslju takrat, tako, da sem nekje v enem mesecu...,... enkrat so me zaprli, ko sem bila še mlada, enkrat vsa na glavo prišla, so me zaprli...domov, house arest...«, posvetili so se duhovnosti: »V drugo tudi...sem šla v Indijo, duhovnost ful neki, nisem imela jaz to razpucano.« in si poiskali zaposlitev: »...sem vzpostavila eno abstinenco pa ni trajala pol leta, neki sem še službo poiskala. Samo ni a ne, nekaj se hotla pa slej ko prej me je to nazaj potegnilo.«.

Omenjeno je bilo tudi, da se niso znali soočati z življenjskimi izzivi: »...mogoče sem bila pa preveč prepričana vase. In nisem se znala soočiti z neko izgubo, z nekimi stvarmi, nisem znala no, nisem znala drugače.« in psihičnimi pritiski: »Ja psihični pritiski, ko ti pride nekaj vrh glave in ne moreš več.«, ocenjevala je, da bo zmogla sama vendar ji ni uspelo: »...mogoče sem bila pa preveč prepričana vase.« ter niso priznavali strokovne pomoči: »...vsi so se mi zdeli butlji. Dobesedno res. Kaj mi bodo pamet solili, ne brez heca, res. Nisem jih začutila, nisem začutila, da iskreno želijo pomagati. Nisem jih začutila, zdeli so se mi bebeci, res. Tako vsiljivi, kaj hočeš od mene, pusti me na miru.«

Pri sami abstinenci pa so se soočili tudi z zelo hudo fizično krizo: »Ma kje bilo je kriza, ne govori. Ne vem, kako mi je ratalo...,... Kriza je neopisljiva. Zdaj eni jo primerjajo z gripo. Tisti, ki jo primerjajo z gripo očitno niso imeli dosti velike krize. Grozno. Jaz sem imela od majhne krize do...ne vem...grozne krize. Tista predzadnja. Grozno. Kdo ti bo pa dal Metadon pa tiste Apavrine....pa daj no nehaj. Na suh kriziraj pa čao. Pride zdravnik pa reče to je tvoja odgovornost, da sprejmeš bolečino. To je tako...sprejmi in čao. Tako je, kaj boš ti meni zdaj potuho dajal in crkljal z metadonom. Nisem proti temu, da se razumemo. Nisem proti temu, da človek vzpostavi... da je kriza minimalna. Kriza...zvijaš se v svojem....že tako si shiran, da ne moreš hoditi. Se lahko zviješ samo še v svojem kozlanju in driski....kaj naj ti rečem. To je kriza zame. Pa ti nobeden ne pomaga, da vstaneš, te tam pustijo ko žival. K umira...razumeš. mislim to je kriza, moja najhujša kriza. Bogu za ledžima, ko nimaš nobenega sorodnika pa prijatelja zraven. Potem te pa še s palico po hrbtu udari. Vstani! Ja ne, tako je bilo. Pač ne bom zdaj v detajle šla, ker se mi ne da. Hočem to povedati....ne mi z gripo. Kakšna gripa! Če pa kriziraš tiste majhne krizice je pa ko gripa, malo zakihaš, malo zakašljaš, malo te zvije...pa

daj no. Samo to ni kriza zame.« in vztrajnostjo svojih najbližjih pri podpori in spodbudi: »Mislim, da...hvala bogu moji mačehi, da je bila tako močna, da me je uspela obdržati doma.«

4.3.7 Kariera poskusov abstiniranja

V zadnjem primeru so se sogovorniki za abstinenco odločili tako, da bivajo v stanovanjski skupnosti: »Izkušnje so bile te, da, ko sem v skupnosti je moje počutje dosti, dosti boljše...tudi psihično in avtomatsko tudi posledično nimam potrebe po alkoholu,... Zdaj v zadnjem primeru pa pač tukaj (stanovanjska skupnost), s tem da...pač mi veliko bolj odgovarja to ampak je pa pač potreben čas pa od doma sem pa tako naprej.«, odidejo v komune ali druge ustanove, ki nudijo pomoč pri prenehanju uživanja drog: »... Sem kar šla v Begunje, prijatelju sem rekla lepega dne, ko sem imela en uvid. ... Tako, da mi je (socialna delavka) predlagala komuno. Najprej sem šla v luft, kakšna komuna...(smeh). Potem sem se strinjala za Pelikan Karitas.«. Kot navaja Auer (2001: 108) ima razstrupljanje v bolnišnici veliko prednosti, saj zasvojenec v skupini z drugimi in s pomočjo strokovnega osebja lažje spozna svojo zasvojenost, ter se sooča s samim seboj. Terapevtske skupnosti oz. komune pa so namenjene tistim, ki so dovolj motivirani za popolno opustitev uživanja drog. Princip dela v teh skupnostih temelji na spremembi življenjskih navad (Auer 2001: 133). Veliko udeležencev se v tem času odmakne od najbližjih: »...ampak je pa pač potreben čas pa od doma...,...pač doma je to absolutno nemogoče, ker je že toliko teh pritiskov...pač ne me narobe razumeti. Od dveh otrok, od žene, od mogoče staršev njenih...da absolutno se ne morem posvetiti svojim problemom. In...se pravi nekje s tem, da so me sem vzeli, čeprav sem oddaljen en kilometer od doma samo pač... sem tukaj in imam nek čas za sebe, pač za nek razmislek, za ne vem pač za neko razmišljanje za naprej, kako se osredotočit za naprej, oz. kje mogoče sem naredil neke napake v preteklosti oz. kaj bi lahko izboljšal, oz. kje so bile dejansko te pasti.«, počasi pa se pričnejo tudi soočati z vsakodnevnimi preizkušnjami: »...že od prvega dne na tebi ali boš ti vzel ali ne, ker denar imam, ključ imam od vhodnih vrat....skratka vse imam, a ne. Dejansko od prvega dneva tukaj je pač čisto vse na meni ali bom vzel ali ne bom vzel. Prej pa mogoče ni bilo čisto tako, ker dejansko sem bil izoliran, a ne in sem imel že na nek način omejen dostop do teh stvari.« in psihičnimi pritiski: »Zdaj pa...saj so psihični pritiski...katastrofalni samo je dosti boljše.« ter se izobražujejo: »zadnje par mesecev, 4,5 mesecev sem že vpisala šolo tukaj in sem delala izpite in sem lahko ven hodila.«

Po končanem programu pa se morajo soočiti s staro družbo in z novim svetom, ki ga pred tem niso poznali: *»...sem šla na avtobusno, se usedla počakala avtobus...pride ena tam neki...oooo. Sem rekla sori, brez zamere, samo midve se res nimava več kaj za pogovarjati. Pa neki fina. Sem rekla fina ali pa ne...to je moj lajf. Ti imaš svojega in sta ful drugačna. To je bilo to.«.*

Omenili so, da so jim drugi pomagali uvideti njihovo stanje: *»Tako, da je bila ena pot, mogoče tudi s pomočjo drugih, da so mi pomagali uvidet moj stanje, saj sama nisem bila kaj veliko sposobna. Ti imaš željo, samo želja ni dosti. Tako, da mislim, da ti morajo drugi pomagati uvidet. Zaupat jim moraš. Če nebi zaupala tej socialni delavki nebi šlo. Tako je bilo.«* in še najpomembnejše, da so imeli ob sebi ljudi, ki so jim pri tem stali ob strani: *»...starši so mi stali ob strani, se pravi Mile mi je stal ob strani, prostovoljce je imel so mi hodili na obisk...so me na izlete peljali, tako, da to je bila velika opora,... Imela sem dve prijateljici, sta prišle na obisk, ena je prišla tudi potem v komuno, kadar se je lahko hodilo dvakrat na leto. Je zmeraj prišla vsako leto na obisk, tudi v Italijo potem, ko sem bila dol. Je še danes moja prijateljica. To je pa to.«.*

4.3.8 Načrt pomoči zase

Intervjuvanci so tudi sami zase naredili načrt prekinitve in sicer tako, da so se izogibali večernim izhodom: *»Recimo izogibal sem se iti zvečer ven z družbo.«*, nakupili so zadostno količino metadona in postopno zmanjševali dozo: *»...kupil sem zadostno količino metadona. Razporedil sem si metadon...pač v treh tednih sem prenehal z metadonom. Se je telo spucalo, sem se še psihično tam pripravil na vrnitev in sem pač prišel nazaj.«*. V primeru, da se uživalec odloči za detoksikacijo z metadonom, je priporočljivo, da je stabilen, vsaj eno leto ne uporablja drog ter si uredi življenje. Spuščanje z metadonom naj bi trajalo več tednov oz mesecev (Kastelic, Mikulan 2004: 172). Omenjeno je bilo tudi, da so se posvetili duhovnosti: *»...sem šla v Indijo, duhovnost ful neki, nisem imela jaz to razpucano.«* ter si poiskali zaposlitev: *»...neki sem še službo poiskala.«.*

Do želje po spremembi življenja pa jih je pripeljala sama telesna kriza: *»...da sem en teden doma, da dam krizo, potem je pa ql. Samo, da tisto telesno mine, da lahko ti normalno funkcioniraš.«*, brezizhodnost situacije: *»...prvi cilj je to, da prideš ven iz tega začaranega kroga,...Videl sem, da to ne gre nikamor več.«* in realnost scene, ki so jo spoznali v času

zasvojenosti: »Prijatelji, par prijateljev mi je umrlo...ni to, to. Dokler ne vidiš tistih krutih realnih, še posebno pri heroinu, se boš težko odločil.«.

4.3.9 Pomoč strokovnjakov

Poslužili so se tudi pomoči strokovnjakov in prostovoljcev: »Mile mi je stal ob strani, prostovoljce je imel so mi hodili na obisk...so me na izlete peljali, tako, da to je bila velika opora.,... Zaupat jim moraš. Če nebi zaupala tej socialni delavki nebi šlo.,... In si sam. in takrat, če se ti ne obrneš po pomoč, nekako nekoga, ki pozna to, ki te lahko nekako usmeri. Zato je bila pa komuna dobra stvar.«, bivali so v psihiatričnih bolnišnicah: »...sem šel v psihiatrično bolnico...,... Sem kar šla v Begunje...«, v stanovanjskih skupnostih oz. komunah: »Pomagali so mi predvsem s tem, da so me sem (stanovanjska skupina) vzeli., ... da so me vzeli v to skupnost in kaj dosti več mi pa žal tudi oni ne morejo pomagati.,... Potem sem se strinjala za Pelikan Karitas. In sva šle (s socialno delavko) na razgovor in potem je ravno Don Pierino prišel...v roku enega tedna se je vse odvilo. Tako, da sem šla tja, ko je imel pač kolokvij, ko je sprejemal in sem se pač javila, da bi šla v komuno.« ter hodili na psihoterapije: »...sem začel hodit na psihoterapijo, ki je trajala dve leti, bilo je zelo uspešno.«

V tem času so se posvečali sebi in si vzeli čas za razmislek: »sem tukaj in imam nek čas za sebe, pač za nek razmislek, za ne vem pač za neko razmišljanje za naprej, kako se osredotočit za naprej...«, brskali po preteklosti: »...kje mogoče sem naredil neke napake v preteklosti oz. kaj bi lahko izboljšal, oz. kje so bile dejansko te pasti.,... Čeprav...mene osebno ful moti to vrtanje v preteklost pa analizirati pa okoli obračati pa ne vem kaj bi bilo, če bi bilo, ker ne moreš nič spremeniti...«, sodelovali skupaj s strokovnjakom, ki je imel enako izkušnjo: »...največji strokovnjak, ki ti lahko pomaga in lahko pomaga enemu odvisniku, je pozdravljen odvisnik. Vsi drugi mu ne sežejo niti do gležnjev...«.

Izraženo je bilo tudi razočaranje nad vzvišenimi pristopi strokovnjakov s področij, ki naj bi bili osveščeni o tej problematiki: »Sem pa pač doživel že takšne pristope, vzvišene...«.

4.3.10 Ključni problemi povezani z vzpostavljanjem abstinence

Ključen problem pri vzpostavljanju abstinence je, da morajo predelati dogodke iz preteklosti: »...človek mora stvari iz preteklosti predelati. To sem naredil tak da ne morem vzroka iskati izven sebe ampak smo v sebi.,...Samo brez mame je neko pomanjkanje. In po mojem največ ljudi zapade notri v to samo zaradi tega. Ker so imeli neko pomanjkanje kot otroci.«.

Čaka jih tudi soočenje s stresnim življenjem in kruto realnostjo današnjih časov. Trenutno se nahajamo v fazi velikih odpuščanj, pomanjkanj zaposlitev, visokih stroškov stanovanj in storitev. Soočenje s tem je naporno za vse ljudi, kaj šele za tiste, ki si v tem trenutku na novo gradijo življenje: »Skratka jaz mislim, da je vse skupaj povezano z življenjem in...pač normalno v življenju so vzponi in padci. Pride do stresnih situacij, enostavno treba je pač te...nekak te situacije prebroditi...«.

Kot pomemben ključen problem pri vzpostavljanju abstinence je bila izpostavljena tudi praznina v novem svetu:¹»...praznina, ki se pojavi. Praznina, to je najhujša stvar. Ker ti zapustiš... ker ti ko si na drogi si ustvariš svoj svet, po tvojem okusu in zapustiti ta svet je trganje vezi nečesa kar ti največ pomeni. Ne glede nato, da ti droga slabo naredi ampak si ustvaril svoj svet, svoje prijatelje si notri spustil, droga je tvoja žena. Je, razumeš, zelo intimno, intimen svet. In pri vzpostavljanju abstinence se pojavi v eni točki...da moraš ta svet pustiti, ker te čaka drug. In vmes se pojavi praznina. Prvič strah te je kaj bo, ko boš izgubil ta svet, ne veš kaj te čaka. Pomeni, da ko zapuščaš ta svet, zapuščaš vse prijatelje, ne glede na to kakšni prijatelji so,...

Kaj sploh to je, da bom jaz brez droge?«, pretrganimi vezmi v novem svetu: »Tam nimaš prijateljev. Imaš srečo, če kdo je še na tvoji strani, te čaka, je še pripravljen en odnos imeti s tabo.« in nastanitvijo: »...ključni problem je največkrat kam boš šel.«

Slaba stvar v tej fazi je po njihovem mnenju tudi nepremišljeno odločanje: »Moja psiha pa moja glava, ker nikoli ne vem kdaj bo tisti fleš, ki bo rekel daj dosti imaš tega, pojdi. Ker jaz sem človek, ki ne bom dvakrat pretehtala tiste odločitve.«, in zavajanje stare družbe nazaj v drogo: »Tudi meni so ponujali ampak k ti sam s sabo razčistiš, jaz mislim, da ne moreš potem reči, da te je neka družba silila v to, da ti je nekdo nekaj ponudil. Glej tebi lahko marsikdo karkoli kaj ponudi in je čisto na tebi ali boš ti vzel ali ne. Neglede ali on ve, da se pač ti zdaj abstiniraš oz. da si bivši odvisnik...to za moje pojme nima nobene veze. Skratka ti si sam v sebi toliko močen, da rečeš ne bom in to je to. In meni tukaj družba nima nobenega vpliva.« ter nazadnje tudi to, da za spremembo v življenju moraš doseči najprej dno: »Pa v bistvu to,

¹ Novi svet* za bivše uživalce pomeni tisti svet, ki so ga zapustili, ko so pričeli uživati drogo. V njem so pustili oz. pretrgali vezi s prijatelji, znanci, včasih tudi z domačimi. Po prenehanju uživanja drog pa jih čaka ponovno vzpostavljanje pretrganih stikov.

da ni še podna poskušal zato, ko enkrat poden poskusiš je pa vse odvisno od sreče. Ali je dosti hitro ali ne.«.

4.3.11 Proces prenehanja jemanja drog

4.3.11.1 Odločitev za abstinenco

Intervjuvanci so pri odločitvi za abstinenco izpostavili zrelost: »...če gledam preteklost sem se odločil za to, nisem bil pa dovolj zrel.« in uvid v lastno situacijo: »...osnova ne, zavedanje bi temu rekel, ne odločitev.«. Po uvidu človeku postane bolj jasno kje je in kam naj bi šel (Ramovš 2007: 116). Nekateri so bili mnenja, da na njihovo odločitev za abstinenco vplivajo situacije okrog njih, ki jim odprejo oči, včasih pa tudi prisila od zunaj: »...ga prisili služba ali partner in ga postavi v kot. Ali z ločitvijo in takšnimi stvarmi ne.,... Ja tisti klik ja...v avtu, ko sem gledala skozi okno. Ja to je bil ta klik. Ta klik mi je bil namenjen. Jaz sem si ga samo želela in sem dobila ta klik. Doživela sem ga...ni bil odvisen od mene.....Tisto je neka odločitev, da moraš nehati enkrat ampak ti kar odlašaš, odlašaš...dokler ne prideš do neke točke, ko vidiš f** zdaj je pa res treba nekaj narediti.,... moraš priti do tega, da se moraš odločiti za to. Kar sam od sebe se ne boš.«.

4.3.11.2 Prvi korak

Pri prvem koraku je po njihovem mnenju pomembno, da si poiščeš pomoč strokovnjakov: »...pomoč ljudi pri anonimnih alkoholikih, raznorazne psihoterapije, najbolj uspešna pa je seveda zdravljenje v bolnici za probleme alkoholizma.,... Prvi korak je bil pač iti kar takoj v Begunje. To je bil prvi korak.,... da si neko pomoč poiščeš...ok saj lahko sam, samo...ne poznam primera, da bi se sam čist, brez vsaj enega razgovora na teden ali pa na timu na metadonski rešil.,... si pustit pomagat, se odpret se pogovarjat....s strokovnjaki, z družino in skušati tudi čim večjo strokovno pomoč si najti.«.

Kot zelo pomembno pri prvem koraku so izpostavili tudi močno podporo svojcev in bližnjih ter da so zdržali fizično krizo: »To je...moraš imeti zaščito. Moraš imeti ob sebi nekoga. Z dosti močnimi rameni.,... prvi korak, da vzdržiš. Krizo. Fizično krizo. Psihična se potem dogaja.... Prvi korak je bil zame to. Pa pomoč.« Poudarili pa so tudi, da je prvi korak osnova za nadaljnjo abstinenco: »ta prvi korak je osnova...« , da moraš spremeniti način življenja in razmišljanja: »Tu ni samo gola odvisnost od alkohola, je tudi način življenja, razmišljanja...« ter izbrati dobro strategijo: »Skratka na kakšen način se boš pač tega lotil. Kaj boš naredil.,...

pač vsak naredi nek svoj plan oz. mu ga drugi naredijo. Zdaj ne vem....jaz sem nekako pri sebi podal neke predloge in nekje se je Mile strinjal.«

4.3.11.3 Faza spuščanja

Pri fazi spuščanja je bilo omenjeno, da je proces lažji, če še ne pride do telesne odvisnosti: *»Teh problemov jaz nisem imel nikoli zaradi tega ker...od alkoholizma je psihična in fizična odvisnost ne. Jaz nikoli nisem popil take blazne količine, da bi lahko imel telesne probleme ne...«.*

Intervjuvanci so omenili postopno spuščanje z metadonom: *»...jaz pa sem prepričan v to, da obstaja neka primernejša pot te abstinence, smo pač mi sestavili tak program spuščanja. Kar se tiče tega metadona je do danes se je to pokazalo kot čisto ok, brez nekih simptomov težkih.«* oz. vztrajanje pri krizi in jo preživeti: *»...ko daš krizo mimo pa tistih par dni, ko si tečen.,...«.* Pomembno pa je tudi, da imaš v tem obdobju za seboj bližnje, ki ti pomagajo in so ti pri tej življenjski prelomnici v oporo: *»...pri fazi spuščanja je bila pomoč...bližnjih....*

4.3.11.4 Vzdrževanje abstinence

Pri vzdrževanju abstinence so izpostavili, da gre za leta in leta dela na sebi: *»Vzpostavljanje abstinence je bilo pa 3 leta trdega dela na sebi, fejest trdega dela na sebi.«* ter da moraš imeti razčiščene pojme: *»... bolj imaš spucan sam s sabo kako pa kaj.«* Opustitev uživanja drog ni tako težka, težje je abstinenco vzdrževati, saj so za to potrebne večje spremembe kot le trenutna opustitev uživanja (Kastelic, Mikulan 2004: 172).

Po vsem tem času naj bi bil človek na novo zgrajen: *»Tako kot jaz bi tudi...jaz nisem končal abstinence ampak sem končal zdravljenje. Ma kaj, jaz nisem več...jaz sem že s tem zgrajen in če se pravi, da sem zgrajen na novo, jaz ne morem več abstinitat. Sem že nekaj drugega.«*

Po pripovedovanem sama realnost postane lepa: *»Realnost mi je postala najbolj nora stvar na svetu. Najboljša! Prej mi je bila omama- preč od realnosti ampak svet se mi je tako obrnil, da mi je bila realnost čisto nora. A veš...te iskreni občutki. Ko sem se spet zaljubila.«* kljub temu, da jih čakajo marsikateri preizkušnje: *»Te čakajo preizkušnje, ogromne preizkušnje.«.*

4.3.12 Ključno za vzdrževanje abstinence

Sogovorniki so izpostavili, da je za vzdrževanje abstinence ključno, da se zavedajo problema: *»...da se vedno zaveš problema, ki je bil in da ga imaš osveščenega, ker drugače lahko hitro nazaj zapadeš in pozabiš na to ne.,... da sam sebe toliko osvestiš, da z nobeno substanco ne boš problemov rešil...«* in svoje preteklosti: *»...nikoli ne pozabiti kje ste bili. Se pravi tisti, ki hočejo pozabiti, tisti, ki se izogibajo...pač ko, da hočejo izbrisati ta del življenja, pravi bodo slej ko prej prišli nazaj.«*, da si poiščejo pomoč: *»...da pomembno je da se človek zaveda in si išče pomoč.«*, si najdejo zadovoljstvo v življenju: *»...na nek način zadovoljstvo z življenjem, ki ga živiš«*. in se z njim spoprimejo: *»...da se vsak dan spopadeš z življenjem takšnim kot je. Z lepimi, z grdimi stvarmi, lahko se ne vem kaj vse zgodi. Glej to je treba zdržati«, da premagajo praznino*, ki jo sprva občutijo v svetu brez drog: *»Praznina...ti ne moreš abstinence vzdrževati, če ne premagaš praznine. Najprej moraš praznino premagati, da sploh lahko vzdržiš abstinenco. Ključno je pa ti, da najdeš nek smisel.«*, da se dobro počutijo ter ostanejo trdni: *»Rezultati.... To, da vidiš, da si boljše, to te najbolj....., Tukaj je tega malo, zunaj je tega vsak dan, ti mečejo dobesedno pod noge te kosti. Samo čakajo, kdaj boš a veš... Moraš biti tukaj in to ti potem pride v navado. Jaz tudi gledam, ko sem prišel ven...a daj nehaj, jaz bi lahko tukaj Skuto pa Storžič zamenjal...tako sem bil močen.«*

4.3.13 Pogled okolice na tvojo abstinenco

Okolica na njihovo abstinenco gleda pozitivno: *»Mislim, da pozitivno.«*, so jim dostopni in od njih dobijo pomoč. To je v tej fazi izrednega pomena, saj s tem pridobijo občutek enakovrednosti in izgubijo »nalepko narkomana«, katera jih lahko spremlja še dolgo po prenehanju uživanja. *»...ožja okolica pa na nek način pač pomaga ampak meni tako do določene meje.,..._Ja, ja, bomo mi vse zrihtali. Waw! Neverjetni so bili. Tudi osebe, ki so me poznale ki so vedele, da sem zabluzila, so bile najprej ful presenečene, da sem jih poklicala pa prosila, če se lahko z njimi dobim. Sem vedela, da mi lahko pomagajo glede na to, da so bili to moji trenerji plavanja. To so mi šli vsi na roke. Vsi ej.«*

Omenjeno je bilo, da reševanje problema prepustijo kar posamezniku samemu in se nekako odmaknejo: *»Nekako razmišlja, da je to moj osebni problem in naj se sam iz tega rešim. Kar pa po eni strani čisto razumem oz. tudi to je res. Je moj osebni problem, v neki povezavi z družino....je pa še vedno moj problem, zato ga bom tudi sam rešil, brez nekih obremenitev*

svoje družine pa...svojih najbližjih.«, velikokrat so v dvomih o njihovi odločitvi: »...čudno to odreagirajo ljudje. Prvo kot prvo ti sploh ne verjamejo. Ja nič čudnega, kolikokrat si jim blodil ne vem kaj...saj bom jutri, jutri. sicer pa jo spoštujejo: »...v družbi, ki se še zadeva nikoli niso omenjali, da bi se zadeli ali pa kaj tako. To res ni bilo 2, 3 tedne nič...tako, da ful dobro, pohvalno.«. Jemalci na takšno odločitev odreagirajo negativno: »Od ljudi, ki so me poznali kot dilerja, je bilo pa malo... tudi zelo negativnih.«.

4.3.14 Pomoč ostalih

Sogovorniki so pomoč dobili predvsem od svojih družin, prijateljev: »Pomagali so mi prijatelji...družina mi v vsakem primeru zelo stoji ob stani in me razume. Tak, da sem jim zelo hvaležen. Prijatelji pa toliko kolikor sem jih prosil, ko sem bil v kakšnih psihičnih krizah za kaki pogovor.,... zdajšnja žena pomagala pri tem...pa moja mami, da sta mi zrihtale pač neko stanovanje.,... starši so mi stali ob strani...,... Imela sem dve prijateljici, sta prišle na obisk, ena je prišla tudi potem v komuno, kadar se je lahko hodilo- dvakrat na leto.«, strokovnih delavcev, prostovoljcev: »Mile mi je stal ob strani, prostovoljce je imel so mi hodili na obisk...so me na izlete peljali, tako, da to je bila velika opora.,... Ko sem se šla vpisat potem na Ljudsko univerzo, da se srednjo šolo končala. Sem jih prosila za material, da se lahko učim, ker nisem mogla hoditi na predavanja neki časa. Ja, ja, bomo mi vse zrihtali. Waw! Neverjetni so bili.,... na zavodu so mi šli na roke, na en način. Takrat sem bila prek javnih dela...tega več ni. Takrat se je dalo takoj dobiti javna dela. Se pravi Mile mi je šel na roke, da me je vzel prek javnih del. Prijatelji, ki so še uživali drogo niso omenjali droge: »...kadar sem bila v družbi, ki se še zadeva nikoli niso omenjali, da bi se zadeli ali pa kaj tako.«, ostali pa so jim dajali spodbudne besede: »Z bolj spodbudnimi besedami.«.

4.3.15 Pojasnilo drugim o prekinitvi z drogami

Drugim bi pojasnili prekinitev tako, da prenehajo piti, da spremenijo način življenja: »...alkoholik ni sposoben nikoli, tudi po 20 letih abstinence zmerno piti. To so izkušnje. To še nobenemu ni uspelo, zato je nujna abstinenca. Poleg...drugačnega načina življenja ne...ker, če ne bo drugačnega načina življenja bo tudi ta neuspeh hitro prišel nazaj.

Povedo tudi, da se pri prekinitvi z drogami srečajo s hudo bolečino: »Sama kriza pri odvajanju od heroína, če ti ne jemlješ nekih nadomestnih substanc, je tako huda, da ne poznam nobene bolečine, ki bi bila tako huda kot sama kriza od heroína.,... Na suh kriziraj pa čao. Pride zdravnik pa reče to je tvoja odgovornost, da sprejmeš bolečino. To je

tako...sprejmi in čao.,... (sama kriza) Ja, je katastrofa. V svoji glavi moraš pošlihtati. Ko si v glavi enkrat močen potem je v redu.«.

Ljudem, ki še niso poskusili, polagajo na srce naj se ne spuščajo v droge in jih odsvetujejo: »...da naj se ne spuščajo v to, ker ni tako simpl,... ,...ne tikaj, kar ni za tikati. Saj droga je dobra, samo zame ni. To se pravi, če zame ni tudi zate ni.«.

in opozarjajo, da je potrebno vložiti veliko truda, če želiš prenehati s takim načinom življenja: »Ker se moraš prekleto matirati, da boš nehal.«. Ljudem vsakodnevne rutine predstavljajo nek občutek varnosti, zato tudi uživalci drog kar vztrajajo pri takšnem načinu življenja. Čeprav je takšen način nevaren, vendar imajo zaradi stalne rutine občutek varnosti. »V fiksnih odnosih posamezniki ne gradijo svojih življenj okoli že prej obstoječih zasvojenosti drugih, temveč potrebujejo odnos, da bi si zagotovili občutek varnosti, ki ga ne morejo drugače zadovoljiti (Giddens 2000: 94 - 95).

Na vsakem koraku jih čakajo preizkušnje oz. izzivi tako, da ni 100% garancije o prekinitvi: »...se moraš prekleto matirati, da boš nehal pa še to ni nikoli tistega ključnega rezultata.«.

4.3.16 Sprememba pri ponovnem poskusu abstinence

Če bi se morali ponovno lotiti abstinence bi ponovno vztrajali, pustili, da bi jim drugi pomagali: »To pomeni samo vztrajati, ne vreči puške v koruzo...si pustiti pomagati.«, nebi šli krizirati na suho: »In jaz mislim, da to ni ta pravi način. Da moraš najti neko srednjo, neko umirjeno pot z nekimi nadomestki, seveda da tega ti ne izkoriščaš pa da si na nek način olajšaš bolečino zato, da preživiš tisto fizično krizo. Ker pri heroinu je tako močna fizična kriza, da...jo je enostavno skoraj nemogoče preživeti.« in bi bili do sebe še bolj strogi: »...še bolj trd bi bil do sebe kot sem bil do sedaj. Ni, tukaj ni ujčkanja. To je vlečenje za nos samega sebe.«. Nekateri pa pri ponovni abstinenci nebi spremenili ničesar: »...(bi kaj spremenila) Ne.,... Jah po mojem nič. Še enkrat bi šla v nek program. V strožjega po mojem nebi šla ampak v nekaj takega kot je to.«

5 RAZPRAVA

Mojo pozornost so vedno pridobile stvari, ki so odstopale od »normalnega«. Zanimali so me tisti pojavi, ki so se jih drugi bali.

Širše družbeno mnenje ni naklonjeno uživalcem drog, ravno zato pa so večkrat deležni grdih pogledov, neprimernih opazk, zaničevanja,... Globoko v sebi sem čutila, da so ti ljudje, ki so bili tako grdo obravnavani s strani družbe, povsem enaki meni oz. vsem drugim. Mario Picchi (1995: 22) pravi, da so to ljudje, ki imajo le »en problem več«. Tekom mojih srečevanj z uživalci drog oz. bivšimi uživalci sem začela spoznavati, da so pravzaprav kot zaprte školjke. Družba jih na zunaj vidi kot grde, pokrite z mahom in algami, tisti, ki pa imamo srečo, da jih поблиžje spoznamo pa jih vidimo kot bisere, v vsej njihovi lepoti. Seveda se kaj takega zgodi šele, tekom rednih srečevanj, ko se ti postopoma in počasi odpirajo.

Sogovorniki so bili tudi sami priča mnogim negativnim opazkam, obnašanju ljudi kot, da je to nekaj izrecno negativnega, na koncu pa tudi pomilovanja posebno pri starejših osebah.

Seveda pa k takšnemu družbenemu mnenju pripomorejo tudi mediji s tem, ko uživanje drog povezujejo izključno s kriminalom (Pezelj 2002: 154). Beremo in poslušamo predvsem o prekupevalcih, o količini zaplenjene droge, o uporabnikih drog, njihovih težavah ter stiskah njihovih svojcev (ibid). Redkokdaj pa nam mediji predstavijo zgodbo o dobljenih bitkah uporabnikov z drogo (ibid.).

Kot omenja Pezelj (2002: 155) ima negativen vpliv na družbeno mnenje tudi medijsko manipuliranje s statističnimi podatki in znanstvenimi izsledki.

Vsi sogovorniki so se z drogo srečali že v obdobju adolescence. Najprej so se vsi srečali z marihuano oz. en sogovornik z alkoholom in sicer tam nekje proti koncu osnovne šole. S heroinom pa so se srečali kmalu po vstopu v srednjo šolo.

Za obdobje v katerem so se takrat znašli sogovorniki je značilno, da mladi največ eksperimentirajo. Mladostno obdobje je tisto, ko človek intenzivno razrešuje nekatere izzive življenja ter išče svoje mesto v njem. Uporništvo in iskanje tveganj pa sta del nabiranja življenjskih izkušenj in osebnostnega razvoja. Mladi se morajo v tem obdobju privaditi na telesne in psihične spremembe, osamosvojitve od staršev, z vzpostavitvijo ustreznih odnosov s svojimi vrstniki, z nasprotnim spolom ter pridobitvijo poklica in zaposlitve. Samo eksperimentiranje z drogami je v pozni adolescenci nekako normalna sestavina razvojnega procesa, česar pa nebi mogli reči za obdobje zgodnje adolescence (Auer 2001: 22-23).

Eden izmed sogovornikov je povedal, da se je z marihuano prvič srečal že pri dvanajstih, s heroinom pa pri petnajstih letih. Za razliko od ostalih je to prvo srečanje z drogo pri njem približno tri leta pred ostalimi sogovorniki. Ena izmed naštetih okoliščin zaradi katerih je sogovornik posegel po drogi je bil vzor starejših sorojencev in velika želja, da bi bil lahko vključen v njihovo družbo, ki pa je bila kar nekaj let starejša od njegovih vrstnikov. Mladi se bolj bojijo zavrnitve in izgube ugleda med vrstniki kot pa tveganja, če poskusijo drogo. Droge velikokrat sprejmejo zaradi želje po sprejetju v vrstniški krog tistih vrstnikov, ki so droge že poskusili (Auer 2001: 23). Velik vpliv, kot pravi Auer (2001: 24), imajo na obnašanje mladih pomembne osebe, kot so vrstniki in medijske zvezde. Le ti jim s tem, ko uporabljajo droge dajejo vedeti, da so zreli, samozavestni in »kul«, ter jim dajo misliti, da so droge sprejemljive hkrati pa tudi nujne, da bi lahko mladostniki dosegli vse kar pri njih opazijo (ibid.).

Velikokrat javno imenovanje ali prikazovanje izdelka tudi če prikažejo negativna stališča do le-tega, to pripomore k temu, da to postane neka promocija izdelka (Pezelj: 2002: 154). Vsi, ki načrtujejo kampanjo proti prepovedanim drogam, se znajdejo v dilemi ali naj jo sploh sprožijo (ibid.). Vprašanje, ki se nam tukaj poraja je sledeče: mar s tem, ko v vseh medijih toliko govorimo o škodljivosti drog, ne prispevamo k širjenju pojava (ibid)?

Okoliščina, ki pa je tudi ostale največkrat privedla v uporabo drog, je ponujena priložnost. Dva izmed njih sta omenila, da so sta prvič poskusila travo ravno zaradi tega ker jima je bila na doseg roke. V njuni bližini se je nekdo ukvarjal s sajenjem in prodajo marihuane. Le-ta jima je bila vedno na voljo in v večjih količinah. Zelo priročno za prvo uporabo drog pa je bilo tudi to, da so jih imeli njihovi starši kar doma. Ena od sogovornic je povedala, da je njena mama delala v lekarni in so posledično doma imeli raznovrstna zdravila in to je privedlo do tega, da jih je nekega dne poskusila.

Posameznike do spoznanja oz. uvida o njihovi zasvojenosti z drogami privedejo različne okoliščine. Velikokrat se prvič zavejo, da so zasvojeni takrat, ko jih prvič doleti fizična kriza zaradi pomanjkanja. Kot pojasnjuje Flaker (2002a: 214) je kriza dogodek, ki ni vrhunec ampak dno. Ponavlja se lahko v neskončnost, v trenutku, ko krizo potolažiš, že veš, da prihaja druga (ibid.). Kot taka je lahko kažipot izhoda, kjer zasvojenost lahko uživalec prekine (ibid.). Vendar pa samo spoznanje še ni dovolj, da bi prenehali z uživanjem ampak je za to potrebno še nekaj več.

Spreobrnitev je definirana kot odločitev in sicer v trenutku, ko človek udari ob dno svojega greha (Flaker 2002a: 234 - 235). Z njo sprejme vso krivdo za pretekle napake in bolečino, ki jo je prizadejal drugim, s tem pa tudi odgovornost za vsa svoja dejanja v prihodnosti (ibid.).

Zakonca Ramovš (2007: 116) uvid definirata kot celostno doživljajsko prepoznavanje bistva določenega položaja ter stvarnih možnosti za smiselni razvoj. »Po uvidu postane človeku bolj jasno, kje je in kam naj bi šel. Uvid je proces, ki se začne z majhnim spoznanjem in osnovno voljo za delovanje, nato pa se ob dogajanju veča in izpopolnjuje; zelo redko je uvid izjemno doživetje, ko človek v trenutku sprevidi svoje stanje, svoje naloge za spremembo tega stanja ter celotno pot in sredstva za dosego spremembo, obenem pa ga preplavi zadostna energija, da vse to uresniči (ibid.).«

Sogovorniki so omenili tudi takšne uvide, ki jih zakonca Ramovš (2007: 116) označujeta kot izjemno doživetje. Ena od sogovornic je takšen uvid doživela, ko se je peljala z morja. *»Ne čutim življenja kot sem ga ti dve leti, ni ga, vse je ena sivina, vse je ravno. V tistem trenutku, ko sem tako razmišljala, je bil uvid, začutila sem življenje kok je lepo...ampak to je trajalo kot blisk, kot strela. In bilo je tako globoko, da me je moralo doseči. Da moram priti nazaj, da moram živeti (intervju št. 3)«*. Drugi izmed sogovornikov (intervju št. 5) je sredi zabave spoznal, da ne spada več med to mladino, ki je bila tam in se zavedel, da ima hčerko, ki ni dosti mlajša od prisotnih.

Naslednji korak je odločitev o tem kaj bodo pravzaprav naredili in kako. Nekateri so se odločili, da se odmaknejo od družine in se v tem času posvetijo sebi in razmisleku kako naprej. Ljudje smo si različni in zato so tudi potrebni različni programi in načrti, da tako zadovoljijo potrebe različnih ljudi. Pomembno je, da tam dobiš tisto, kar ti pomaga ostati »suh« in ti je v pomoč pri osebnosti rasti (Štifter 2003: 18).

Štirje od petih sogovornikov so se pri zadnji abstinenci vključili v program stanovanjske skupine Katapult (internet) v Kranju. Tam jim je na voljo strokovno usposobljeno osebje, ki so jim v podporo v fazi doseganja trajne in stabilne abstinence. Sogovorniki so izrecno izpostavili, da jim ta program ustreza, ker je bolj odprt. Ker sogovorniki ne spadajo več med rosno mlade oz. imajo že družine, jim bolj ustreza program, ki jih ne okupira popolnoma. Goffman (v Flaker 1998: 18) pravi ustanovam, ki zajamejo vse vidike človekovega življenjskega kroga (delo, zabava, rekreacija,...), totalne. Torej program, ki jih odtrga iz okolja in postavi v čisto nov, še nepoznan svet, kjer preživijo kar nekaj let svojega življenja.

Pravila tam so bolj stroga in vnaprej določena. Tukaj imam natančnejše v mislih terapevtske skupnosti ki, kot pravi Flaker (2002b: 205), ustvarjajo nek nov, idealen in idiličen prostor, kjer je mogoče v slabo urejeni družbi postaviti »nova pravila«. Vendar pa terapevtske skupnosti kot pravi Flaker (2002b: 207- 209) nimajo družbene funkcije odlagališča, na uporabnike ne učinkujejo z omrtvičenjem identitete, temveč jih zaobjamejo v subjektivno dogajanje v skupnosti.

Prav eden od problemov subjektivizacije je vračanje nazaj v skupnost, kjer je uporabnik živel preden je odšel v terapevtsko skupnost. Za terapevtske vezi je znano, da trgajo vezi s skupnostjo in uporabniki v njih ne pridobijo znanja, ki bi jim koristil po vrnitvi v skupnost (ibid.).

Pri tem programu pa sogovorniki poudarjajo, da imajo že od vsega začetka neko svobodo. Imajo ključne od vhodnih vrat, imajo dovoljene izhode, lahko odidejo vmes domov, k svojim domačim. Torej jim tekom programa praktično nič ne preprečuje, da bi ponovno posegli po drogi. Pri terapevtskih skupnostih je prva prepreka že praktično neko izolirano okolje, kjer v bližini ni zaznati droge, vanjo so vključeni posamezniki, ki vsi nekako stremijo k istemu cilju. Če pa že pride do dvomov glede odločitve zakaj si vključen pa te »vrstniki« iz skupnosti odvrnejo od »slabih misli«. Sogovorniki, ki so sodelovali v raziskavi pa se v nasprotju s svojimi kolegi, ki so odšli v terapevtske skupnosti, vsakodnevno srečujejo s preizkušnjami ali zopet poseči po drogi ali ne. Soočanje je vsakodnevno, hkrati pa imajo pri teh preizkušnjah na voljo oporo strokovnjakov. Znano pa je, da se ljudje bolje spopademo s stresom postopoma v manjših količinah, kot pa naenkrat z ogromnim stresom, ko po nekaj letih prideš iz terapevtske skupnosti nazaj v okolje iz katerega si odšel kot uživalec drog. »Stres pomeni prilagoditveni odziv organizma na zunanji ali notranji dejavnik, ki ga prepoznamo kot ogrožajočega oz. škodljivega. Medtem ko kratkotrajni stres spodbujajo učenje in tudi povečujejo možnosti posameznika za preživetje, dolgotrajni, ponavljajoči stres vodi v bolezen (Fidimed-internet).«

Spremembe so za večino ljudi stresne. Navade je težko spremeniti, saj so nam znane in to kar nam je znano je udobno. Zdravljenje in okrevanje sta tudi sama po sebi veliki spremembi, saj ne moreš okrevati ne da bi spremenil svoje odvisniško vedenje (Miller, Gorski 1994: 10).

Res pa je, da je bila ena izmed sogovornic v terapevtski skupnosti in že skoraj desetletje abstiniira. Sama, kot zelo pozitivno stvar programov terapevtskih skupnosti, omenja izhod po enem letu za teden dni ter po drugem letu za 12 dni. Takrat pravzaprav vidiš kje si in kje ti še

zmanjka. Kot iz tega lahko razberem imajo možnost, da za nekaj časa »pokukajo« nazaj v svet, ki so ga zapustili kot uživalci in se bodo vanj vrnili kot bivši uživalci. Navsezadnje potem ta stres pri vrnitvi le ni tako močan, saj so se nanj lahko vsaj malo pripravili.

Sogovorniki so pomagali odkriti neko novo potrebo na področju zdravljenja zasvojenosti. V družbi imamo tudi osebe, ki so dlje časa zasvojene z drogami in ko se odločijo za prekinitev uživanja niso več prav mladi. Lahko bi rekli, da gredo počasi že k srednjim letom in ljudem pri teh letih ne moreš več postavljati tako strogih omejitev. Takrat so že zreli in samostojni posamezniki in se po vsej verjetnosti ne bodo vključili v program, kjer bi morali totalno podrediti svoje potrebe zaradi vključitve v nek program.

Glede na to, da pa so tudi starši si je pravzaprav nemogoče predstavljati, da bi se za dlje časa umaknili in praktično nebi imeli rednih stikov s svojimi otroki.

Veliko uživalcev ne uporabi tako drastičnih ukrepov, da bi kar naenkrat prekinili z uporabo drog. Da bi se odločili za takšen način prekinitve jih odbija že sama misel na krizo, ki bi jo prineslo pomanjkanje določene substance s katero je posameznik zasvojen. Kot navajata Kastelic in Mikulan (2004: 213) so abstinenčni znaki odvisni od vrste droge, odmerka, časa jemanja, individualne občutljivosti, uživalčevih pričakovanj, psihofizične kondicije in socialne situacije uživalca. Telesna odvisnost se pri opiatih lahko razvije že v nekaj tednih vsakodnevnega jemanja, lahko pa že tudi po nekaj dneh (ibid.). Izražanje same krize pa je odvisno tudi od psiholoških dejavnikov in okolja v katerem se izvaja detoksikacija (ibid.).

Sogovorniki so poudarili, da je kriza zelo huda, da se v tistem času soočajo z izjemnimi bolečinami, ki prihajajo od znotraj, bruhanjem, mrzlico, drisko, dejansko pa so tako telesno šibki, da se ne morejo niti stuširati.

Ravno zaradi teh razlogov, ki so splošno znani, da je sama kriza neverjetno huda in boleča pa se mnogi odločajo za postopno spuščanje oz. postopno zmanjšujejo odmerke metadona.

Tudi eden od sogovornikov se je odločil za to možnost. Sam je vodji programa predlagal način spuščanja in v času intervjuja z mano je v enem mesecu zmanjšal dozo metadona za 2,5 ml. Takšen način mu odgovarja hkrati pa je pojasnil, da se počuti dobro. Telo je po njegovem mnenju očiščeno heroina in se je stabiliziralo na tej dozi metadona. Kastelic in Mikulan (2004: 172) poudarjata, da naj se za detoksikacijo z metadonom odloči posameznik, ki bo resnično stabilen, ko ne bo več užival drog in si bo tudi nasploh uredil življenje. Naučiti se

mora živeti brez drog, (s pomočjo metadona), šele nato pa je zdrav za vzpostavljanje abstinence (ibid.). Kastelic in Mikulan (2004: 172) svetujeta, naj spuščanje z metadonom poteka počasi, tudi več tednov ali mesecev, ter da naj posameznik ob povečani želji po drogah, ob posvetu z zdravnikom, odmerek metadona zopet zveča (ibid.).

Vsi moji sogovorniki so že prej poskušali vzpostaviti abstinenco, nekateri tudi do petkrat ali šestkrat, vztrajali pri vzdrževanju tudi po nekaj let, vendar se je nekje zalomilo. Ramovš (1983: 217) pojasnjuje, da je recidiva latinska tujka, pomeni pa ponovna vrnitev v prejšnje stanje.

Izpostavili so, da je pomembno predelati stvari iz preteklosti, se znati soočati z vsakdanjimi stresi in občutki, tako dobrimi kot slabimi, ter narediti načrt kako živeti naprej. Kot najbolj zanimiv odgovor, ki sem ga dobila od sogovornikov bi izpostavila enega, pri katerem sogovornica (intervju št. 3) navaja, da je ključni problem praznina. *»Praznina, to je najhujša stvar. Ker ti zapustiš... ker ti ko si na drogi si ustvariš svoj svet, po tvojem okusu in zapustiti ta svet je trganje vezi nečesa kar ti največ pomeni. Ne glede nato, da ti droga slabo naredi ampak si ustvaril svoj svet, svoje prijatelje si notri spustil, droga je tvoja žena. Je, razumeš, zelo intimno, intimen svet. In pri vzpostavljanju abstinence se pojavi v eni točki...da moraš ta svet pustiti, ker te čaka drug. In vmes se pojavi praznina. Prvič strah te je kaj bo, ko boš izgubil ta svet, ne veš kaj te čaka. Pomeni, da ko zapuščaš ta svet, zapuščaš vse prijatelje, ne glede na to kakšni prijatelji so. Tam nimaš prijateljev. Imaš srečo, če kdo je še na tvoji strani, te čaka, je še pripravljen en odnos imeti s tabo.«*

Štifter nam poda kar nekaj razlogov zakaj nekateri ne zdržijo. Svoje zasvojenosti uživalci ne jemljejo dovolj resno, živijo v okolju kjer je izoblikovana visoka toleranca do uživanja psihoaktivnih snovi, živijo v okolju, ki daje neprimerno vzdušje za abstinenco, nočejo ali pa niso zmožni zapustiti takšnega načina življenja. Avtor kot izredno pomembno navaja, da se mora posameznik začeti spreminjati in če do tega ne pride je v neprestani nevarnosti, da po drogah zopet poseže (Štifter 2003: 81). Ravno to pa je omenila ena od sogovornic kot glavni problem zakaj nikakor ni mogla vzdrževati abstinence. Ni bilo spremembe v njenem načinu razmišljanja, doživljanja. Ko so ji na pot stopili izzivi in bi se z njimi morala soočiti je raje pobegnila stran od tega, v drogo.

Zasvojenec mora prerasti način življenja, ki ga je živel prej, drugače se vedno znova znajde v situaciji v kateri je postal zasvojen, v kateri, tudi če morda abstiniira, to počne z naporom in

ponavadi ne traja dolgo časa. Življenje je potrebno osmisлити, šele takrat vse substance začnejo izgubljati svojo moč (Štifter 2003: 81) Ena od sogovornic je to komentirala z besedami: *»Flaker je napisal...v Živeti s heroinom...bolje je, da se nekdo drogira in da se mu dogaja kot pa, da postane abstinent...dolgočasen... Tako je, res je tako. Se ful čudno sliši samo...je tako.«*

Ponovno zaužitje droge je stanje s katerim so se zasvojeni z drogami nemalokrat srečali, vendar pa je to alarm, da oseba potrebuje pomoč. Kastelic in Mikulan (2004: 214) pravita, da je recidiv del odvisnostne bolezni in da ne predstavlja katastrofe temveč se lahko s pomočjo preteklih pozitivnih izkušenj ponovno zaustavi uživanje droge.

Delo na tem področju sloni tudi na konceptu Dennisa Salebeeya, perspektivi moči, ki nas usmeri, da v prispevku sogovornika spoštljivo iščemo njegovo moč in vire. Pri tem sprašuješ po zelenih razpletih, po dobrih izidih, sanjah in upanju ter dobrih izkušnjah iz preteklosti (Čačinovič Vogrinčič et al. 2009: 12).

Pomembno spoznanje, do katerega sem prišla po vseh intervjujih, ki sem jih opravila je, da je od dolžine abstinence oz. vztrajanja pri tej odločitvi, odvisno koliko si vložil vase in naredil na sebi. Pri eni od sogovornic je bil opažen velik napredek, ki ga je dosegla s trdim delom na sebi. *»Tako, da trdega dela, brez tega ni šans. Veš kaj mi je bilo najbolje...tukaj pri vzdrževanju abstinence recimo. Najlepša stvar se mi je zgodila, isti dan, ko sem prišla s komune...da me ni bilo več strah realnosti. Realnost mi je postala najbolj nora stvar na svetu. Najboljša! Prej mi je bila omama- preč od realnosti ampak svet se mi je tako obrnil, da mi je bila realnost čisto nora. A veš...te iskreni občutki. Ko sem se spet zaljubila. Oooo to je bilo noro! Prej me je bilo strah, sploh nisem hotela tega v bližini. Pa ne samo to...pogled na gore, iti v gore...a razumeš. Res imaš drugačen ta pogled. In tudi bolečina...mi je bila realna in sem jo sprejela in mi je bila lepa. Lepa mi je postala. Bolečina mi je postala lepa. To je bilo meni....to so bili taki uvidi...to je bilo nenormalno. Res sem začela uživati življenje (intervju št.3).«*

Opaziti je mogoče veliko razliko med že zgoraj omenjeno sogovornico in ostalimi sogovorniki v tem, da je od napredka na sebi odvisna tudi dolžina abstinence. Po pogovoru z njimi sem prišla do ugotovitve, da je sogovornica, ki abstiniira že skoraj desetletje v svojem razmišljanju in doživljanju dejansko naredila velike preobrate. Zna se soočati z vsakdanjimi izzivi življenja, hkrati pa tudi na drugačen način doživlja dogajanje okrog sebe in svoja čustva. Pri ostalih sogovornikih pa sem opazila, da sicer vedo, da je pomembno, da občutijo

zadovoljstvo v življenju, ker bodo le na ta način lahko opustili uživanje drog, ampak o tem še vedno govorijo kot o nekem idealu, ki ga želijo, vendar ga še niso dosegli. To njihovo trenutno obdobje je lahko zelo težavno, saj so hitro lahko razočarani nad tem kar vidijo. Morda so imeli visoka pričakovanja o tem, da bo življenje čisto drugačno, ko se bodo odločili in prenehali z uživanjem drog, sedaj pa pravzaprav ne občutijo nekega posebnega zadovoljstva. Kot omenjata Kastelic in Mikulan (2004: 172) ni težko prenehati z uživanjem drog, težje je abstinenco vzdrževati, ker so za ta korak potrebne večje spremembe kot le opustitev uživanja.

6 SKLEPI

- Družba ima do ljudi, ki prenehajo z uživanjem psihoaktivnih snovi dokaj pozitiven odnos vendar je še vedno prisotno veliko stigmatizacije in stereotipnega gledanja na sam problem uživanja.
- Zdravstveni delavci so še vedno premalo osveščeni glede ravnanja s posamezniki, ki so okuženi s prenosljivimi boleznimi.
- Širša družba jemanje drog sprejema negativno, uživalci so bili velikokrat tarče negativnih opazk in pomilovanja še posebno pri starejših ljudeh.
- Sogovorniki so se z drogo prvič srečali ob koncu osnovne šole, še vedno pa sta pravi drogi, ki jo poskusijo alkohol in marihuana.
- Okoliščina zaradi katere so prvič stopili v stik z drogo je najstniška radovednost, vzor starejših sorojencev ter dostopnost droge.
- Sogovorniki so drogo redno, po večini, pričeli jemati v srednji šoli.
- Jemanje drog je nekaj leten proces, ki vključuje večkratno prenehanje, abstiniranje ter tudi ponovno poseganje po njej.
- Sogovorniki so svojo zasvojenost prepoznali v trenutku fizične krize, uvida, da takšno življenje, ki ga živijo, pravzaprav ni življenje ter tudi s pomočjo ugotovitve tretjih oseb.
- Z lastno zasvojenostjo so se soočili takrat, ko so prišli znaki fizične krize, ko so pri sebi prepoznali znake fizičnega in psihičnega propadanja ter vsakodnevno jemali drogo brez prekinitev.
- Sogovorniki so spoznanje o zasvojenosti doživljali kot razočaranje nad samim sabo, vedeli so, da morajo nekaj storiti, vendar so stalno prelagali svojo odločitev.
- Do zdrsov je prišlo zaradi tega, ker se niso znali soočati z izzivi, ki jih je prineslo življenje, niso se znali spopadati z občutki, ki so jih doživljali, v učinkih droge so poiskali način sproščanja.
- Za prenehanje uživanja psihoaktivnih snovi so se sogovorniki odločili zaradi zdravstvenih, kot tudi težav nasploh s katerimi so se soočali tekom uživanja. Spoznali so, da si želijo občutiti življenje, ter, da ne spadajo več med ljudi, ki so jih obkrožali.
- Odločitev za prekinitev uživanja je bila samostojna vendar pa so jim bili v pomoč bližnji, strokovnjaki in prostovoljci.

- Njihov socialni položaj v trenutku odločitve za abstinenco je bil sledeč: postali so brezposelni, brezdomci, izgubili so svoje partnerje, prejeli socialno pomoč, prekinili stike s svojimi bližnjimi ter izgubili dobre prijatelje.
- Z abstinenco v prejšnjih primerih so se soočali tako, da so začasno spremenili okolje oz. se izolirali, si poiskali službo, se posvetili duhovnosti. Niso se znali soočiti z vsakdanjim življenjem in stresu, ki ga le ta prinese, omenili pa so tudi, da so verjeli v svojo zmago, vendar jim je nekje zmanjkalo.
- Z zadnjo abstinenco so se soočili tako, da so odšli v komune ali stanovanjske skupine, so se odmaknili od najbližjih zato, da imajo možnost posvečanja samemu sebi. Vsakodnevno se srečujejo s preizkušnjami in stresu, nekateri pa se odločijo tudi za izobraževanje. Po prenehanju uživanja drog pa jih čaka tudi soočenje s staro družbo in družbo, ki so jo »zapustili«, ko so pričeli s kariero uživalca
- Vsak naredi načrt prekinitve kot njemu najbolj ustreza. Ali je to takojšnja prekinitve ali postopna s pomočjo metadona, spet drugi pa se izognejo tudi okoliščinam, ki privedejo v ponovno uživanje- večernim izhodom.
- Uživalci so pri vzpostavljanju abstinence pripravljeni sodelovati tudi s strokovnjaki. Omenili so pomoč psihiatrov, strokovnih delavcev v stanovanjskih skupinah, psihoterapevtov.
- Ključni problemi pri vzpostavljanju abstinence so preseči praznino, ki jo občutiš po prenehanju uživanja droge, soočiti se moraš s stresnim življenjem in pretrganimi vezmi, ki jih je zapustil.
- Na njihovo odločitev za abstinenco so vplivale okoliščine, ki so jih privedle do spoznanja, da takšnega življenja ne želijo več.
- Prvi korak pri vzpostavljanju abstinence je, da si poiščejo pomoč strokovnjakov in si izberejo dobro strategijo za opustitev drog.
- Za vzdrževanje abstinence je nujno, da ogromno delajo na sebi, spremeniti morajo način razmišljanja in soočanja s stresu, ki jih prinese življenje.
- Ključno pri vzdrževanju abstinence je, da se zavedajo svoje preteklosti in problema. *»Enkrat so vprašali Don Pierina kako to, zakaj eni padejo nazaj eni pa ne. Tudi po dolgotrajni abstinenci. Pa je rekel Don Pierino, nikoli, se pravi nikoli ne pozabiti kje ste bili. Se pravi tisti, ki hočejo pozabiti, tisti, ki se izogibajo....pač ko, da hočejo izbrisati ta del življenja, pravi bodo slej ko prej prišli nazaj...(intervju št. 3)«.* V

življenju morajo poiskati zadovoljstvo ter premagati praznino s katero se soočijo na začetku abstinence.

- Okolica na abstinenco gleda pozitivno, vendar so na začetku skeptični. Posebno uživalci pa te novice ne sprejmejo dobro.
- Ljudem, ki še niso poskusili drog svetujejo naj se jim izogibajo, ker pot iz tega je vse prej kot lahka.

7 PREDLOGI

- Vsi strokovni delavci, prostovoljci, ki delujejo na področju zasvojenosti bi se morali prizadevati in delovati z namenom zmanjševanja stigmat, tako uživalcev kot bivših uživalcev drog.
- Osebam, ki želijo abstimirati bi morali omogočiti programe, kjer bi lahko izdelali individualne načrte obravnavanja zasvojenosti.
- Glede na to, da uživalci drog, ki se odločijo za abstiniranje niso več najstniki oz. so že starši, bi bilo potrebno zagotoviti takšne programe, ki zagotavljajo večjo možnost posamezniku, da lahko obdrži pomemben vpliv nad vsakdanjim življenjem in dejavnostmi, ki so v njihovem življenju pozitivne (delo, družina) ter da se jih obravnava z dostojanstvom.
- Zdravstveno osebje, ki pride v stik z uživalci oz. bivšimi uživalci drog bi moralo biti bolj osveščeno glede prenosa prenosljivih bolezni hkrati pa bi morali z njimi ravnati spoštljivo in enakovredno kot z vsemi ostalimi ljudmi.
- Širšo družbo bi bilo potrebno osveščati o tem, da ima vsak pravico živeti kakor mu ustreza in da je posameznikove odločitve potrebo spoštovati, četudi se odloči za uživanje drog.
- Posameznikom bi bilo potrebno dati možnost, da sodelujejo oz. predlagajo svoj način spuščanja, strokovnjaki pa mi jih pri tem morali podpirati in svetovati.
- V programih bi morali posameznike okrepiti glede soočanja s starim okoljem, ki ga zapuščajo in novim okoljem v katerega prihajajo.
- Posameznikom, ki se odločijo za abstinenco bi morali biti omogočeni hitri vstopi v programe, namesto, da čakajo prosto sobo oz. posteljo.
- Država bi morala spodbujati delodajalce, da zaposlujejo bivše uživalce, saj bi jim s tem omogočili samostojnost, socialno vključenost ter boljšo samopodobo.
- Strokovnjaki s področja zasvojenosti bi morali še bolj raziskati dejavnike, ki vplivajo na vzdrževanje abstinence, ter jih pri delu z njimi na teh področjih krepiti.
- Socialno delo mi moralo več pozornosti nameniti strokovni obravnavi in delu s posamezniki, ki se odločijo za prenehanje uživanja drog ter o tem tudi objavljati literaturo.

8 LITERATURA IN VIRI

1. Auer, V. (2001), Droge in odvisnost. Ormož: samozaložba Ibidem.
2. Barber, J.,G. (1997), Socialno delo na področju zasvojenosti. Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.
3. Center za socialno delo Kranj. Center pa pomoč, terapijo in socialno rehabilitacijo zasvojenih. <http://www.labirint-omame.si/o%20nas> –(21.3.2012)
4. Collins, S. (1990), Alcohol, Social work and helping. London, New York: Tavistock/ Routledge.
5. Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2009), Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
6. Dekleva, B. (1999), Ekstazi in plesne droge. Ljubljana: Društvo za razvijanje preventivnega in prostovoljnega dela: Pedagoška fakulteta v Ljubljani.
7. De Vries, S, Bouwkamp, R. (1995), Psihosocialna družinska terapija. Logatec: Firis.
8. Društvo Stigma. <http://drustvo-stigma.si/osnovni-cilji-programa> (11.4.2012)
9. Fidimed. Članki strokovnjakov. Stres. http://www.fidimed.si/zdravstvene teme/clanki_strokovnjakov/13/stres.html (29.3.2012)
10. Flaker, V. (2002a), Živeti s heroinom I.- Družbena konstrukcija uživalca. Ljubljana: Založba Cf.
11. Flaker, V. (2002b), Živeti s heroinom II.- K zmanjševanju škode. Ljubljana: Založba Cf.
12. Flaker, V. (1998), Odpiranje norosti: vzpon in padec totalnih ustanov. Ljubljana: Založba Cf.
13. Flaker, V., Grebenc, V., Rode, N., Fojan, D., Belin, J., Kastelic, A., Vodlan, M., Van Dam, T. (2002), Skupnostni pristop k zmanjševanju škode povezane z uživanjem drog. Raziskovalno poročilo. Ljubljana: MDDSZ.
14. Giddens, A. (2000), Preobrazba intimnosti: spolnost, ljubezen in erotika v sodobnih družbah. Ljubljana: Založba Cf.
15. Goode, E. (1993), Drugs in American Society. ZDA: McGraw-Hill.
16. Grebenc, V. (2003), Etnografija heroinske krize. Socialno delo 42, 2.
17. Herwig-Lempp, J., Stover, H. (1992), Temelji socialnega dela, ki akceptira uživanje mamil. Iskanja 12.
18. Kastelic, A., Mikulan, M. (2004), Mladostnik in droga: priročnik za starše in učitelje. Ljubljana: Prohealth.

19. Kušević, V. (1987), Zloupotreba droga. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske.
20. Kvaternik- Jenko, I. (2006), Politika drog: pogledi uporabnikov in uporabnic. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
21. Medeno srce. Psihijatrija- bolezni odvisnosti.
<http://www.medenosrce.net/pogled.asp?ID=1142> (28.3.2012)
22. Mesec, B. (2002), Metodologija raziskovanja v socialnem delu II. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
23. Miller, M., Gorski, T.,T. (1994), Zmanjšati tveganje. Ljubljana: Dan.
24. Pezelj, J. (2002), Nevarna prepoved. Ljubljana: samozaložba
25. Picchi, M. (1995), Projekt človek. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
26. Ramovš, J., Ramovš, K. (2007), Pitje mladih. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
27. Ramovš, J. (1983), Boj za življenje družine- Alkoholno omamljen II. Celje: Mohorjeva družba.
28. Ramovš, J. (2001), Slovar socialno alkoholološkega izrazja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
29. Schmidt, J. (2007), A shot at an open goal. Mainline 3.
30. Stefanovski, P. (1997), Razmišljanja o strokovnih izhodiščih za delo z uživalci drog na centru za socialno delo. Socialno delo 26, 3.
31. Stefanovski, P. (1998), Družina, droge in socialno delo. Socialno delo 37, 3/5.
32. Štifter, J. (2003), Samo 24 ur, da premagaš odvisnost. Notranje Gorice: Quatro.
33. The Social Work Podcast: Prochaska and DiClemente s Stages of Change Model for Social Workers.
<http://socialworkpodcast.blogspot.com/2009/10/prochaska-and-diclementes-stages-of.html>
(20.3.2012)
34. Wikipedia. Opioid dependence.
http://en.wikipedia.org/wiki/Opioid_dependence- (29.3.2012)

9 PRILOGE

9.1 INTERVJUJI

9.1.1 INTERVJU ŠT. 1

A: Kakšen se ti zdi odnos družbe do ljudi, ki se odločajo za abstinenco? To se pravi okolica, družba...

B: Ej res, ne razumem tega najbolje.

A: Kako misliš, da ljudje nate gledajo, takrat, ko izvedo, da si se odločil za abstinenco?

B: Mislim, da pozitivno.

A: Si dobil same pozitivne odzive?

B: Ja, ja. Nimam recimo, če dam primer nekih alkoholnih prijateljev, ki bi rekli, daj eno pivo pa lahko spiješ,...tega ne.

A: Kako pa po tvojem mnenju ljudje iz okolice npr. družba, prijatelji gledajo na tvojo izkušnjo uživanja alkohola...v tvojem primeru je bil to alkohol, kot si že prej omenil. Kako so gledali na to?

B: Ja jaz, če sem čisto iskren...tega ne počnem toliko v družbi ampak bolj sam ne. Če sem pa že v družbi pa včasih vidijo, da sem šel preko meje, ne, da sem bil pač pijan. Težko bi zdaj to rekel. Na žalost je alkohol v naši državi preveč družbeno sprejemljiv, tako, da kaj hudo kritično tudi ne, po moje.

A: Mogoče tisti trenutek, ko so te takšnega videli res ne, kaj pa drugače? Si dobil kakšne odzive? Potem, kasneje...

B: Aja, mislim v tistem trenutku, sigurno, če so oni trezni ali pa so spili samo eno pivo, jaz pa sem šel preko meje...sigurno sem jim...nedružaben, nezanimiv, odbijajoč...nekaj takega no.

A: Ok. Kdaj si se prvič srečal z drogami oz. z alkoholom? Kako se je to zgodilo?

B: V osnovni šoli, v osmem razredu....mislim da. Čisto otroško, najstniško...hočeš probati.

A: Alkohol?

B: Ja.

A: Kdaj pa si ga začel potem redno uporabljati in koliko časa si ga uporabljal?

B: V srednji šoli je bilo tisto najstniško popivanje...ki bi lahko rekel, da je bilo tudi preko mere. Po srednji šoli sem se zaposlil...da bi imela služba z mano probleme glede alkoholizma, to ni bilo.

Am...alkohol je meni, glede na moje psihične težave, na negativen način...zmanjševal napetosti in depresijo. Ko sem se pa leta 2002 psihično popolnoma zrušil, ko nisem moral ne jesti, sem pa včasih celo zavestno pil, ko nisem ne jesti....čeprav se sliši čudno..., da sem sploh lahko živel. Takrat pa je postalo potem kritično.

A: Kdaj si pravzaprav potem ugotovil, da si zasvojen oz. da ti alkohol povzroča težave? Kako si v bistvu sam to prepoznal?

B: Recimo, da je bilo to po končani srednji šoli...ja opazil sem, da zvečer, ko smo hodili ven..., da ni bilo dneva brez alkohola.

A: kaj pa se je takrat podilo tebi po glavi? Kako si doživljal to spoznanje, da si zasvojen?

B: Mislim, da še takrat nisem bil toliko zrel, da bi nekak hudo doživljal, takrat šele.... Po mojem sem bil tudi toliko osebno zadržan, da mi to na nek način potem pomagalo. Najhujše je bilo po letu 2002, ko...ko sem imel blazno hude tesnobe, depresije in nisem niti jedel...ko sem nekaj spil sem bil zaradi tega, ker nisem jedel nič takoj pijan...takrat pa se mi je zdelo že zelo kritično, takrat sem si tudi poiskal pomoč.

A: Si že kdaj prej poskušal vzpostaviti abstinenco? Kaj pa je bil recimo razlog, da si jo prekinil?

Nekateri ljudje poskušajo že prej sami.

B: V srednji šoli ne....mogoče potem...odnos s punco, ker ji ni bilo všeč...sem poskušal, da nebi nekaj časa. Ampak jaz mislim, da je to nezrelost ne...osebna...da bi mi to uspelo, ne.

A: Kaj je bil razlog, da si z abstinenco takrat prekinil?

B: Ja neodobranje okolice, po mojem ni bilo to na meni samem, da bi jaz sam pri sebi bil toliko zrel za to.

A: Naslednje vprašanje pa se glasi takole: Razdelaj dogajanje okrog odločitve za abstinenco. Bi imel tukaj kaj za dodati? Kako bi sam razdelal svojo odločitev za abstinenco?

B: To odločitev v današnjem času?

A: Da.

B: Abstinenca je nujno potrebna zaradi nezmožnosti kontroliranja popitega alkohola, to je osnova, ne. Alkoholik se ne zna kontrolirati. To pomeni, da je edina pot...tu zmernosti ni, zmernost ne obstaja ampak popolna abstinenca. Posledice so pa tudi...samo dejanje pitja alkohola, ki potem pride tudi moralni maček...dodatno pa imam jaz še zaradi psihičnih težav naslednji dan, ne toliko moralnega mačka kolikor imam potem negativne misli in strahove. Posebno še strahove o prihodnosti, ker se sam zaradi psihičnih težav nisem zmožen samostojno živeti, tako, da tudi službe v bistvu nimam. Te strahovi se potem v bistvu potencirajo.

A: Si se za abstinenco odločil sam ali je bil kdo ali kaj povod zanjo?

B: Za vse odločitve sem se odločil sam. Obisk psihiatra, obisk bolnice, to so bile vedno samo moje odločitve.

A: V kakšnem položaju si bil takrat, recimo socialno- služba, stanovanje, socialna mreža? Kako si takrat živel? Kaj se je dogajalo, ko si pričel vzpostavljati abstinenco?

B: Po srednji šoli sem se zaposlil, takrat nisem vzpostavil abstinence...delal sem sedem let...sem bil v službi. Leta 2002 se mi je pa psihično nagrmadilo toliko stvari, da... sem izgubil punco, službo...problemi v družini. Da sem ostal brez službe doma...in takrat pred tem sem hodil k psihiatru potem pa sem ugotovil, da sam nisem sposoben in da mi je nujno potrebno še nekaj več. Tako, da sem šel potem tudi...prva večja zadeva je bila psihiatrija, potem druga je bila zdravljenje alkoholizma.

A: Kam pa si šel to?

B: V Maribor.

A: V Psihiatrično?

B: Da.

A: Naslednje vprašanje: Kako si se v prejšnjih primerih soočal z abstinenco in kako v zadnjem? Kaj se je dogajalo v zadnjem poizkusu- recimo doma, v službi, v okolici?

B: Jaz mislim, da so bili vsi poskusi bolj ali manj neuspešni. Tako, da...glede prejšnjih vseh poskusov pa sem se zavedal, da imam težave, ne samo z alkoholom ampak tudi psihične. Izkušnje so bile te, da, ko sem v skupnosti je moje počutje dosti, dosti boljše...tudi psihično in avtomatsko tudi posledično nimam potrebe po alkoholu.

A: Že prej si rekel, da si sam poskusil načrtovati in vzpostaviti abstinenco. Kako si to načrtoval? Kakšne korake si si zadal?

B: Recimo izogibal sem se iti zvečer ven z družbo. Ti poskusi so bili zelo slabi zaradi tega, ker sem bil potem avtomatsko sam, v samoti, v depresiji.

A: Za pomoč si zaprosil tudi strokovnjake. Kako so ti pomagali, kako je potekala njihova obravnava?

B: Prvič ko sem šel v psihiatrično bolnico, ni bil razlog alkohol...samo psihične težave. Ne vem, težko bi zdaj to rekel, ne...mislim, ko sem bil tam je bila to prva moja izkušnja. Ko sem bil tam z ljudmi sem se počutil varno in odmaknjen...je bilo počutje dobro, takoj ko sem prišel domov pa se je stvar nadaljevala. Tak da, takoj za tem sem začel hoditi na psihoterapijo, ki je trajala dve leti, bilo je zelo uspešno. In ona je potem predlagala naj se grem zdraviti zaradi alkoholizma. Sam program bi rekel, da je zelo dober...

A: Kam si hodil na psihoterapijo?

B: Na psihoterapijo sem hodil h gospe Jasni Krump, privat na koncesijo v Mariboru. Moja izkušnja, ko sem se zdravil je bila ta, da...jaz sem v bistvu odprt človek in večino alkoholikov si ne priznava tega, jaz pa sem si priznaval. In potem vsak nov, ko pride, ne...ga tisti prejšnji...pod narekovaji rečem pikajo...in to je mene psihično totalno sesulo, tak da sem bi v zelo slabem psihičnem stanju...in smo imeli eno skripto, ki smo se jo mogli naučiti, da smo lahko imeli prvi izhod...se komaj naučil. Tak da to je bila moja slaba izkušnja ampak to nova izkušnja zaradi mojih psihičnih težav. Če pa govorimo o neuspešnosti pa bi lahko govoril o moji nezrelosti ne.

A: Kaj so pa zate tisti problemi povezani z vzpostavljanjem abstinence? Kaj se tebi zdi? Ali pogledaš na strokovnjake...?

B: Ne mislim, da vedno....mislim človek mora stvari iz preteklosti predelati. To sem naredil tak da ne morem vzroka iskati izven sebe ampak smo v sebi.

A: Ok. Sama bi cel proces prenehanja jemanja drog uvrstila v štiri skupine: prva je odločitev za abstinenco, druga je prvi koraki na poti do abstinence, tretja je faza spuščanja, četrta pa vzdrževanje abstinence. Kako pa bi ti komentiral to? A se ti zdi ta razdelitev v redu? A bi kaj drugače razdelil te štiri faze?

B: Mi lahko vsako posebej najprej prebereš?

A: Prva je odločitev za abstinenco.

B: Ja jaz mislim, da je to...pot do uspeha mora biti prvo to, čeprav jaz za sebe, če gledam preteklost sem se odločil za to, nisem bil pa dovolj zrel. Pri dostih primerih pa je, da ga prisili služba ali partner in ga postavi v kot. Ali z ločitvijo in takšnimi stvarmi ne...ampak uspeh je še toliko slabši ne. Tak da ta prvi korak je osnova ne, zavedanje bi temu rekel, ne odločitev.

A: Druga faza je prvi korak na poti do abstinence, torej prvo kar narediš?

B: Poskušam sam ne ampak pri večini je to zelo neuspešno. Tu ni samo gola odvisnost od alkohola, je tudi način življenja, razmišljanja in...tu so potem neki razno razni poskusi, ki se izkažejo bolj ali manj kot neuspešni tak, da večina teh poskusov pol pripelje, če so dovolj zreli, ali za pomoč ljudi pri anonimnih alkoholikih, raznorazne psihoterapije, najbolj uspešna pa je seveda zdravljenje v bolnici za probleme alkoholizma.

A: Kako pa ti sam vidiš ta prvi korak, pri sebi- svojih izkušnjah?

B: Prva osnova je se sploh zavedati, da imaš problem ne....pol druga je da ga poskušam reševati kolikor uspešno ne in vsakemu bi priporočal da....zelo mala verjetnost je, da človek, ki se začne zavedati, da bo potem to rešil. Ne ampak nikoli ne puške v koruzo vrči in nikoli ne obupat ampak...si pustiti pomagat, se odpret se pogovarjat....z strokovnjaki, z družino in skušati tudi čim večjo strokovno pomoč si najti.

A: V tvojem primeru si ti našel strokovno pomoč.

B: Ja.

A: Tretja faza je faza spuščanja.

B: Teh problemov jaz nisem imel nikoli zaradi tega ker...od alkoholizma je psihična in fizična odvisnost ne. Jaz nikoli nisem popil take blazne količine, da bi lahko imel telesne probleme ne...tak, da takojšen vstop v bolnico mi ni delal nobenih težav.

A: Kaj je zate ključno pri vzdrževanju abstinence?

B: Po mojem to, da ne pometeš....da se vedno zaveš problema, ki je bil in da ga imaš osveščenega, ker drugače lahko hitro nazaj zapadeš in pozabiš na to ne. Ker odvisnost je ena huda stvar in...to preprosto greš v trgovino ali pa greš v gostilno in si pač nabaviš alkohol in...to je treba imet osveščeno...tega ne smem, tega ne smem! Ker to kar pride avtomatsko no.

A: So ti pri vzdrževanju abstinence tudi drugi kaj pomagali, poleg strokovnjakov?

B: Pomagali so mi prijatelji....družina mi v vsakem primeru zelo stoji ob stani in me razume. Tak, da sem jim zelo hvaležen. Prijatelji pa toliko kolikor sem jih prosil, ko sem bil v kakšnih psihičnih krizah za kaki pogovor.

A: Kako bi nekomu, ki nima izkušenj z drogami pojasnil izkušnjo prenehanja jemanja?

B: Težava alkoholika je ta, da v bolnici tudi razlagajo o nekih okvarah na možganih in alkoholik ni sposoben nikoli, tudi po 20 letih abstinence zmerno piti. To so izkušnje. To še nobenemu ni uspelo, zato je nujna abstinenca. Poleg....drugačnega načina življenja ne...ker, če ne bo drugačnega načina življenja bo tudi ta neuspeh hitro prišel nazaj....do alkoholizma, če pa že ne pa bo kvaliteta življenja zelo slaba no.

A: Če bi moral ponovno skozi te procese...a bi kaj spremenil, kaj bi naredil drugače?

B: Ne vem, težko bi kaj naredil. Vse to kar sem prej rekel, da... zelo redki so, ki jim v prvem poizkusu uspe. To pomeni samo vztrajati, ne vreči puške v koruzo....si pustiti pomagati.

A: Bi mogoče kaj dodal?

B: Ne vem....v bistvu, če tebe kaj zanima?

A: Šla sem čez vsa predvidena vprašanja....mogoče sem kakšna malce obrnila, da sva se lahko bolj tekoče pogovarjala. Mislim, da je to, to.

Prej si mi omenil za marihuano...ali lahko to jemljem vzporedno z alkoholom? Ali sam jemlješ uživanje alkohola kot večji problem?

B: Da, kot večji problem.

A: V redu. Ali sploh omenim marihuano ali ostaneva pri alkoholu?

B: Jaz mislim, da je alkohol ključni problem. Aja, mogoče bi še to rekel, da pomembno je da se človek zaveda in si išče pomoč. Načeloma so vse pomoči dobre, ni pa to nujno, ne. In...treba je trgati, iskati, vztrajati in to je dolgoročen proces, to ne gre...ne v enem tednu, ne v enem mesecu, ne v enem letu....to je... večleten proces ne.

9.1.2 INTERVJU ŠT. 2

A: Kakšen se ti zdi odnos družbe do ljudi, ki se odločajo za abstinenco?

B: Meni se zdi odnos pač navaden, se mi ne zdi neki, da bi...mogoče odvisno spet od ljudi, na kakšen način pač oni vidijo ta problem oz. kakšen odnos imajo do ljudi, ki imajo takšne in drugačne probleme. Tako, da se mi zdi, da je to stvar posameznika kako je samoozaveščen.

A: Kakšne odzive pa si dobil ti?

B: Pozitivne. Definitivno pozitivne. Vsaj od teh ožjih družinskih članov, saj širši krog itak več ali manj ne ve.

A: Kako pa po tvojem mnenju ljudje gledajo na uživanje drog?

B: Kako gledajo? Pač, da je to nekaj narobe in da je to nekaj negativnega. Normalno, tudi jaz se strinjam s tem, da je to nekaj negativnega ampak žal je pač to tako, da....to lahko potrka na vsaka vrata in....pač ne moreš vedeti. Skratka gledajo pa to kot nekaj negativnega...v tem smislu...nimam kaj več za povedati.

A: Kdaj si se prvič srečal z drogo pa kako se je to zgodilo?

B: Prvič sem se srečal z marihuano...to je bilo ne vem, star sem bil ene 17 let. Zgodilo se je pa ne vem, zato, ker je od enega mojega prijatelja oče to doma sadil in sva tega imela ogromne količine...in sva tudi mal prodajala takrat in sva to spotoma...pač kadila še mal. Tako na tak način.

A: Kdaj si pa začel potem drogo redno uporabljati pa koliko časa si jo uporabljal?

B: Am...začel sem jo redno uporabljat pri 19-ih letih pa uporabljal sem jo....

A: Se pravi marihuano?

B: Ja, pa heroin tudi pa kokain. Te tri substance sem največ užival. Nekje nekih 5 let sem jih uporabljal...potem pa sem bil nekih 8, 9 let čist. Zdaj sem imel pa pač recidiv, a ne.

A: Kdaj si pa ugotovil, da si zasvojen? Kako si v bistvu to prepoznal?

B: Ja takrat, ko sem se v bistvu zjutraj zbudi pa sem videl, da brez tega ne morem živeti. In...to je bilo takrat tisti trenutek. Pač prepoznal sem se pa po temu, da začne človek pač...psihično in fizično propadati in...

A: Kako se je pa to pri tebi odražalo?

B: Ne vem....psihično, ker gre ogromno količino denarja, fizično pa da se prenehaš ukvarjat s športom, prenehaš redno jest, prenehaš....bolj ko ne ležiš cel dan. Skratka nič ni od tebe, nič ne narediš. Neki v tem smislu no.

A: Kako pa si sam doživljal to spoznanje, da si zasvojen?

B: Am...sam sem to doživljal...na nek način pač zelo težko, ker se nisem na nek način mogel sprijazniti s tem. Po drugi stani pa sem se vedno zavedal....glede na to, da sem zelo optimističen...da se bodo te stvari razrešile. In se tudi se razrešile. Pač...je pa žal spet prišlo do tega in...sem tudi zdaj 100% prepričan, da bom prišel do svojega cilja. Skratka prenehati z vsem tem....sem že prenehal. In vztrajal na tej poti.

A: Prej si že omenil, da si že enkrat prej poskušal vzpostaviti abstinenco. Kaj pa je bil takrat razlog, da si jo prekinil?

B: Sam pri sebi sem se v bistvu odločil...oz. ni bilo več neke poti. Dobro z nekim vplivom, tudi mogoče, ožjih družinskih članov...ampak definitivno sam pri sebi, a ne. Trdno sem prepričan, da se vse začne v glavi, pa vse se tam konča...tako, da...vse te stvari so stvar vsakega posameznika in tukaj

nekih pravil igre ni. To, da moraš se it nekam zdraviti oz.skratka vsak mora sam pri sebi razčistiti. In jaz mislim, da je to ključni problem in...nič ni drugega. Ker vsi ti ljudje, bolj ko ne se smilijo sami sebi oz. se smilimo sami sebi in to je treba enostavno prerezati in v glavi narediti klik. Skratka sam moraš priti do tega spoznanja. Ampak čisto sam brez kakršnih koli drugih vplivov ali pa da nekam bežiš, v neke komune. Jaz mislim, da to ni to...in tudi v mojem primeru se to ni pokazalo kot neka rešitev. Skratka, takrat, ko pa se ti sam odločiš, da boš prekinil, takrat pa mislim, da je tisti ta pravi čas in da ti bo tudi uspelo.

A: Če malo razdelaš to dogajanje, kaj se je dogajalo, ko si se odločil.

B: Enostavno sem pač prenehal takrat. Nekje se mi zdi, da sem bil 2 meseca zaprt, da mi je v bistvu to pomagalo, da sem bil nekje malo izoliran. Skratka, da sem sam s sabo razčistil določene stvari. Mi pa je zdajšnja žena pomagala pri tem...pa moja mami, da sta mi zrihtale pač neko stanovanje in da sem se normalno vklopil po dveh mesecih v življenje in sem čisto normalno živel teh 8 let. Skratka brez drog.

A: Ali si se za abstinenco odločil sam ali je bil kdo ali kaj povod za tvojo odločitev?

B: Ne, čisto sam v bistvu... zato, ker enkrat se mi zdi prideš do te točke, ko vidiš, da ne moreš več naprej. Zdaj vsak posameznik živi svoje življenje. Jaz sem tudi svojega. Zapravi sem ogromne količine denarja...verjetno za ene par stanovanj. Tako, da...ne vem pač enostavno sem prišel do tega, da tako ne gre več naprej. Verjetno tudi posledično zaradi otrok, družine...tako, da jaz v bistvu čisto sam pri sebi. Se mi zdi, da je ravno to dobra pot za naprej. In da tudi danes ne pogrešam v nobenem smislu teh stvari. Ker sem samo osredotočen na svoj cilj, a ne. Je pa po mojem to čisto odvisno od vsakega posameznika, tako, da no to neko pravilo, pač vsak to doživlja na nek svoj način...eni pod prisilo, eni pod ne vem...zato ker se sami odločijo, tretji zato, ker so jim pač drugi postavili ultimati. Tukaj je več teh možnosti zakaj nekdo neha...tako, da to je čisto relativno. Pri meni čisto osebno je bilo to, da sem se sam odločil.

A: V kakšnem položaju pa si bil takrat? Recimo služba, prijatelji, družina. Kako si takrat živel? Kaj se je dogajalo preden si začel vzpostavljati abstinenco?

B: Še eno leto nazaj sem imel normalno službo, potem zadnje leto nisem nič delal. Sem bil doma, sem se pač posvečal družini. Ni bilo nekih velikih...v smislu pač, še vedno sem naredil vse svoje stvari, tiste ki sem pač imel obveznosti. Do družine, do pač teh stvari. Res je, da nisem delal redno ampak sem pač toliko drugih stvari več naredil doma oz. toliko več časa sem preživel z otroci, klub temu, da sem pač...jemal droge. Samo je pa treba vedeti, da je to zdaj tako, da je to zdaj spet malo drugače, da lahko ti nekaj jemlješ pa si normalen, lahko pa nekaj jemlješ pa ni nič od tebe, a ne. Skratka na kokainu še veno normalno deluješ pa se ne vidi toliko....skratka malo drugače vse, sam pri sebi sem pa vedel, da je to narobe oz. da se bo vse skupaj kmalu sesulo.

A: Če jaz pravilno razumem. V prejšnjih primerih, ko si jemal drogo, si jo jemal tako, da sam po sebi nisi normalno deloval. V zadnjem primeru, ko si imel zdrs pa si vse jemal kolikor toliko kontrolirano.

B: Točno tako. Kontrolirano v bistvu. Na nek način je bilo kontrolirano, samo na koncu je pa zdaj tudi prišlo do tega, da me je že motila sama ta kontrola....skratka vedno sem mogel razmišljati, da ni preveč, da je dobro, zato, ker sem mogel pač določene stvari oddelati svoje, a ne. In skratka še več problemov sem si naredil, ker sem moral še kontrolirati to na nek način. Tako, da dosti psihično naporno je bilo to vse skupaj.

A: Kako si se soočal z abstinenco v prejšnjih primerih in kako v zadnjem?

B: V prejšnjem primeru sem se z abstinenco soočil tako, da sem bil 2 meseca nekje zaprt oz. 1 mesec sem bil tudi v Bruslju takrat, tako, da sem nekje v enem mesecu. Zdaj v zadnjem primeru pa pač tukaj, s tem da...pač mi veliko bolj odgovarja to ampak je pa pač potreben čas pa od doma sem pa tako naprej. Samo jaz mislim, da mi je to bolje pisano na kožo in da pač sem 100% zdajle prepričan, da mi bo to uspelo in...ja na drugačen način ja. Seveda, ker tukaj v bistvu že od prvega dne na tebi ali boš ti vzel ali ne, ker denar imam, ključ imam od vhodnih vrat....skratka vse imam, a ne. Dejansko od prvega dneva tukaj je pač čisto vse na meni ali bom vzel ali ne bom vzel. Prej pa mogoče ni bilo čist tako, ker dejansko sem bil izoliran, a ne in sem imel že na nek način omejen dostop do teh stvari. Tako, da je malo drugače ampak se mi zdi, da pač zdajle te okoliščine tukaj so veliko bolje pisane mi na kožo, ker dejansko sam sebe testiram na nek način...že od samega začetka.

A: Najprej si abstinenco poskušal vzpostaviti sam. Sam si tudi načrtoval kako boš to speljal. Rekel si, da je to bilo v Bruslju. Kako si to načrtoval?

B: Ja nič, kupil sem zadostno količino metadona. Razporedil sem si metadon...pač v treh tednih sem prenehal z metadonom. Se je telo spucalo, sem se še psihično tam pripravil na vrnitev in sem pač prišel nazaj.

A: in od takrat 8 let...

B: Ne, dva recidiva sem imel. Se pravi enkrat je bilo, ko sem prišel takrat iz zapora je bilo 8 let pa potem 8 let je minilo....pač sem imel prvi recidiv pa potem sem šel v Bruselj in sem bil v Bruslju en mesec pa je bilo potem 2 leti....no zdaj pa je pač ta faza nastopila. Tako, da v bistvu zdaj je tretji poizkus nekak v tem smislu. Upajmo, da gre v tretje rado.

A: V tem primeru pa lahko rečem, da si za pomoč zaprosil strokovnjake. A si jih že kdaj prej recimo?

B: Ne.

A: kako pa vidiš to njihovo pomoč, kako so ti pomagali?

B: Pomagali so mi predvsem s tem, da so me sem vzeli. Drugače mi pa skoraj ne morejo pomagati. Ker na nek način sem se rabil za nekaj časa oddaljiti od družine. To je prva stvar zato, ker enostavno... pač doma je to absolutno nemogoče, ker je že toliko teh pritiskov....pač ne me narobe razumeti. Od dveh otrok, od žene, od mogoče staršev njenih....da absolutno se ne morem posvetiti svojim problemom. In...se pravi nekje s tem, da so me sem vzeli, čeprav sem oddaljen en kilometer od doma samo pač... sem tukaj in imam nek čas za sebe, pač za nek razmislek, za ne vem pač za neko razmišljanje za naprej, kako se osredotočit za naprej, oz. kje mogoče sem naredil neke napake v preteklosti oz. kaj bi lahko izboljšal, oz. kje so bile dejansko te pasti. Skratka povrniti se mi mora to počutje in ne vem sama kondicija za naprej. V nekem smislu...tako, da definitivno je to super, ker sem rabil nekaj časa za sebe. Enostavno verjetno sem tudi pregorel, ker v bistvu zakaj je spet do tega prišlo...posledice, ne vem pač služba, gonija za denarjem, vsega tega skupaj. In enostavno sem počil...in sem se sesul in enostavno sem se mogel pač zdaj nazaj sestavit. In mi je všeč, da sem tu nekako našel nek mir v sebi. Na nek način še vedno sem povezan z zunanjo okolico, ker moram biti ne. Tako pač to je. Vseeno imam nekaj časa za sebe ampak res za sebe, da se sam sebi posvetim...pač, da razmislim kako konkretno naprej oz. kje točno so bile tiste pasti kjer sem padel. Tako, da v bistvu iz tega vidika so mi pomagali...da so me vzeli v to skupnost in kaj dosti več mi pa žal tudi oni ne morejo pomagati. Ker še vseeno sem vztrajal pri tem, da je vsak, da ne rečem svoje sreče kovač ampak vsak človek mora razmisliti tudi sam pri sebi kaj in kako oz. ponavadi ti to ne morejo ne to preučiti, priučiti, ne pozdraviti, ne ne vem kaj. Enostavno vse sam s sabo moraš razčistiti in priti, si naliti čistega vina in konec. To je to. Pri tem vztrajam in nobeden me ne more prepričati v kontra razmišljanje. Ne strokovni delavci, nobeden...ker enostavno poznajo nekje teoretično vse skupaj to, pač praktično pa daleč od tega in...absolutno ne. Vztrajam pri tem, da vsak človek mora pač razčistiti sam.

A: Ok. Kaj pa so zate ključni problemi povezani z vzpostavljanjem abstinence?

B: Ključni problemi za vzpostavljanje abstinence? Ja ne vem nekje pač jaz mislim, da je to samo življenje a ne. Danes življenje je pač...potrebuješ službo, potrebuješ denar. Moraš preživeti sebe, moraš preživeti družino. Skratka jaz mislim, da je vse skupaj povezano z življenjem in...pač normalno v življenju so vzponi in padci. Pride do stresnih situacij, enostavno treba je pač te....nekak te situacije prebroditi...in pač ne se zateči k različnim drogam oz. različnim sproščevalnim tehnikam. Tako, da jaz mislim, da samo življenje človeka pripelje do te mere. Potem pa še v bistvu ali poznaš te stvari, koliko si upaš, a ne. Ti verjetno ne poznaš heroína, zato ne poznaš kakšen učinek ima, jaz ga pa poznam. Ne vem ti boš slabe volje ali pa ne vem ti bo šlo nekaj narobe, se boš šla napit, jaz bom pa vzel malo heroína.

A: A pa je to mogoče povezano tudi z družbo? Da ti recimo ponudijo takrat, ko abstiniraš?

B: Ne, jaz mislim, da tukaj ne gre za ta problem nekoga, da ti ponudi. Tudi meni so ponujali ampak k ti sam s sabo razčistiš, jaz mislim, da ne moreš potem reči, da te je neka družba silila v to, da ti je nekdo nekaj ponudil. Glej tebi lahko marsikdo karkoli kaj ponudi in je čisto na tebi ali boš ti vzel ali ne. Neglede ali on ve, da se pač ti zdaj abstiniraš oz. da si bivši odvisnik...to za moje pojme nima nobene veze. Skratka ti si sam v sebi toliko močen, da rečeš ne bom in to je to. In meni tukaj družba nima nobenega vpliva. In tisti, ki to govorijo slepijo sami sebe oz. pač se ukvarjajo z nekimi stvarmi, ki tukaj jaz mislim, nimajo nobene vloge s tem...skratka na tebi je, če ti nekdo ponudi boš odklonil ali pa vzel. Se mi pa zdi to na nek način fino, da sam sebe malo preizkušaš. Ker če ti nekdo ponudi moraš

biti trden, da rečeš ne bom vzel. Tako, da ne odstopam od tega, da bi mogoče družba bila tista, ki bi nekoga omajalo.

A: Sama bi ta proces prenehanja uvrstila v štiri skupine. Zanima me kako boš komentiral razporeditev ali jih poimenoval, če bi jih kaj drugače razdelil. Kaj se ti zdi, da se ti dogaja v vsaki od teh faz in kako bi na lastnem primeru to razložil? Najbolje, da greva od ene k drugi.

Prva je odločitev za abstinenco. Kako bi to komentiral?

B: Odločitev za abstinenco. Jah kaj jaz vem...ja definitivno najprej mora priti do odločitve za abstinenco. V bistvu tukaj se sploh začne vse. Skratka na kakšen način se boš pač tega lotil. Kaj boš naredil. Zdaj pač eni se odločijo za abstinenco pa abstinirajo doma, drugi pač jih zaprejo, tretji pač si poiščejo možnost tako kot je ta, četrti pač gredo v komune...ne vem. To je po mojem odvisno čisto od vsakega posameznika, kakšna abstinenca bi jim ustrezala. Mislim kakšna pot do te abstinence.

A: Tukaj vidim, da si že sam povezal prvi in drugi korak oz. prvo in drugo točko. Druga je prvi korak na poti do abstinence. Ti si v bistvu odločitev in prvi korak združil...

B: Ja ker se mi nekako zdi...ja povezana sta ena z drugo ja.

A: Tretja je potem faza spuščanja oz. vzpostavljanja abstinence.

B: Spet jaz mislim, da gre za neko prilagajanje vsakega posameznika. Odvisno nekateri ne rabijo nič, nekateri... pač vsak naredi nek svoj plan oz. mu ga drugi naredijo. Zdaj ne vem...jaz sem nekako pri sebi podal neke predloge in nekje se je Mile strinjal...recimo v temu primeru mojemu. Res, da se stroka na nek način ni strinjala ampak mi še vedno trdimo na nek način, da oni tudi ne vedo zakaj konkretno se gre, ker imajo pač oni neke svoje interese na metadonu, ki so pač povezani verjetno tudi z...ne vem skratka jim je v interesu, da metadon delijo v enormnih količinah...ker verjetno je to tako...sama farmacija funkcionira. Drugič so delavna mesta za njih verjetno pomembna skratka, če nebi tega bilo bi nekateri zgubili tudi delavna mesta. Ne vem...jaz pa sem prepričan v to, da obstaja neka primernejša pot te abstinence, smo pač mi sestavili tak program spuščanja. Kar se tiče tega metadona je do danes se je to pokazalo kot čisto ok, brez nekih simptomov težkih. Skratka jaz mislim, da tukaj pač je treba nek realen plan narediti pa potem ta plan uresničiti.

A: A lahko malo več poveš o tem?

B: Ja nič...jaz sem pač predlagal na kakšen način naj bi se spuščal. Skratka že po nekih predhodnih ugotovitvah, s tem, da smo vseeno malo bolj prilagodili sam timing, da se ne gre tako hitro dol ampak, da se gre malo počasneje. Ampak še vedno pa po čisto nekih normativih...v enem mesecu skoraj za 3 ml metadona. To najbrž ti tudi ne veš.

A: Tudi veliko.

B: Ja za nekoga je veliko, za drugega je pa to čisto normalno. Tako, da ne vem...jaz sem začel s 5, danes sem pa na 2,5 pa minil je ravno mesec...tako, da za 100% smo šli dol v enem mesecu. Ker treba je vedeti, da je samo telo že spucano heroina, metadona nekje se je stabiliziral...tako, da ga niti ne potrebuješ. Telo ga samo še toliko potrebuje, ker je bilo toliko časa navajeno, jaz nimam nobenih problemov tako, da... Jaz mislim, da se je potrebno prilagoditi, vsak posameznik...pozna svoje telo oz. svojo psiho do kam se lahko spusti.

A: Zadnja, četrta, pa je vzdrževanje abstinence. Kako bi pa to komentiral?

B: Jah to je pa v bistvu potem...ne bom rekel najtežji del ampak mislim, da si potem na nek način urediš življenje in pač...če sem lahko 9 let živel brez tega...se mi zdi, da potem tudi za svojo prihodnost ne vidim, da se to nebi izšlo...ampak je pa pomembna definitivno služba pa pač neko osebno zadovoljstvo. Jaz mislim, da skoraj vse stvari se v življenju začnejo pri osebni zadovoljstvu oz., da lahko tudi to zadovoljstvo deliš z nekom oz. pač po nekem principu daš-dam oz. daš-dobiš. Daješ-prejemaš. Nekako jaz mislim, da mora biti človek sam s sabo zadovoljen, da lahko potem tudi koga drugega zadovoljiš oz. osrečuješ in potem te to na nek način dela srečnejšega mogoče...in se toliko ne ukvarjaš s samo abstinenco, ker...če se spomnim jaz tisto periodo nazaj niti nisem razmišljal o teh stvareh. Ker te stvari potem lahko pridejo v momentu...cak...in se vse podre. Ampak na dolgi rok pa...je 9 let, se mi zdi kar ena dolga doba...tako, da izhajam iz tega primera, da kolikor si bom zdajle stvari poštimal...ne vidim nobenih problemov tudi za prihodnost. Tudi mogoče zaradi tega, ker imam otroke, družino in sem verjetno zaradi tega začel drugače razmišljati oz. tudi na nek način prisiljen drugače razmišljati. Nekako tako razmišljam.

A: Kaj je zate ključno pri vzdrževanju abstinence?

B: Ja na nek način zadovoljstvo z življenjem, ki ga živiš. Skratka, da imaš neko službo. Ni nujno, da ti prinaša veliko denarja ampak, da se dobro počutiš. Ne vem...imaš ljudi, ki jih imaš rad, ki imajo oni tebe radi....skratka ne vem. Je treba iskati tudi v teh manjših....ker ni vedno vse...žal je vse tudi povezano z denarjem pa z vsem tem skupi, ker pač...tak svet živimo danes. Enostavno pri meni je bila tista prelomnica ta, da sem šel iz službe na svoje in sem v kratkem času zaslužil veliko denarja. V bistvu namesto, da bi mi to....sem tam naredil določene napake. Namesto, da bi me to inspiriral, da bi iskal naprej, tržil naprej, sem pač zaspal na lovorikah in enostavno me je odneslo. Jaz mislim....zdaj iščem neke probleme oz. kje sem naredil tiste felerje v preteklosti. Nekako vidim, da je vse povezano zelo s tem. Službo. Denarjem. Ljudje smo si tako različni....tudi če gre tebi dobro, rečeš gremo proslaviti, grem s fantom ven, na večerjo, se bova napila....jaz sem si pa pač to isto privoščil, zraven sem si pa privoščil še 2g kokaina, zato, da mi je bilo še lepše. Iščem nekaj še v sami sreči...v sami sreči iščem še neki več...in vedno ostanem na koncu hladen. Na nek tak način. Smo bili cel mesec dol na morju, kot je zelo malo ljudi, pa še vedno iščeš nekaj več. Hrepeniš še po nečem več, še po tistem.... To pač očitno tukaj moram jaz delati sam na sebi, da iščem srečo oz. zadovoljstvo v manjših stvareh, ne toliko v denarju. Ker treba je vedeti, svet se je danes spremenil, ko imaš ti otroke...otroci rabijo smučke, rabijo drsalke, hodijo tja, hodijo sem...treba je iti korak naprej z življenjem. Na nek način hočeš vse to privoščiti svojim najbližjim in mogoče potem v samem hlastanju za tem denarjem oz. zato, da ti bo uspelo...potem pride do tega zloma.

A: Pozabiš nase....

B: Pozabiš nase na nek način oz. si probaš s tem delat neke utvare....sej bo, sej bo...skratka razmišljaš kako priti do še več zato, da usiguraš na nek način tudi življenje. Poznaš te substance in...enostavno poznaš te občutke.....se pravi kaj ti kokain naredi oz. heroin. Potem se pač na nek način sproščaš čez to.

A: Kako pa okolica gleda na tvoje prizadevanje po abstinenci? Kako so ti pomagali?

B: Okolica ne ve oz. ni toliko njihova stvar, čeprav danes vidimo, da se ljudje ukvarjajo....vsaj po facebooku vidiš, da večina ljudi kar ve kaj se dogaja...skratka bolj kot ne te spremljajo na nek način....ampak...tako konkretnega problema ne poznajo. Ta ožja okolica pa na nek način pač pomaga ampak meni tako do določene meje. Moja žena smatra, da je to na nek način moj problem, osebni a ne. Pa ne, da nebi hotela pomagati, pomaga ampak nekako se je zadnjič umaknila....nekako ji jaz tega ne zamerim, ker je tudi vedno prej mi pomagala. Nekako razmišlja, da je to moj osebni problem in naj se sam iz tega rešim. Kar pa po eni strani čisto razumem oz. tudi to je res. Je moj osebni problem, v neki povezavi z družino....je pa še vedno moj problem, zato ga bom tudi sam rešil, brez nekih obremenitev svoje družine pa...svojih najbližjih.

A: Kako bi nekomu, ki nima izkušenj z drogami, pojasnil izkušnjo prekinitve z njimi?

B: Prekinitve?

A: Ja. Se pravi samo krizo...

B: Sama kriza pri odvajanju od heroína, če ti ne jemlješ nekih nadomestnih substanc, je tako huda, da ne poznam nobene bolečine, ki bi bila tako huda kot sama kriza od heroína.

A: Se pravi kakšna bolečina?

B: To je neka notranja bolečina, nekih 6, 7, 8, 9 dni. Ko da bi te nekaj žrlo notri v telesu. Skratka ta bolečina ne popusti, se stopnjuje in to traja nekih 7 dni. Če pač ti odrežeš.

A: Slišala sem, da je bolečina taka kot pri neki hudi gripi.

B: Nebi rekel. To je neka taka zadeva, ki si jo navaden smrtnik sploh ne more predstavljati.

A: Se pravi v tem času tudi ne moreš spat...

B: Ne moreš spat, ne moreš razmišljati, prihaja do....bruhanja...skratka nič ne moreš, tudi stuširati se ne moreš. Ampak tukaj midva govoriva o krizi, ko ti odrežeš heroin. Pa, da si ti nek odvisnik več kot 8, 10 mesecev, 1 leto, 2 leti ali pa še več....da ti odrežeš heroin je to takšna kriza, da...sploh ne moreš primerjati...ničesar v življenju nisem hujšega doživel kot to. Ko sem to dal skozi....to je groza.

A: To je bilo v drugem primeru, ko si šel v zapor?

B: Ne, to se je enkrat prej zgodilo, ko sem bil star ne vem...20 let. Takrat, ko sem v bistvu šele začel ampak to je bilo neke pol leta...to je bila takrat taka kriza, da 6 dni nisem spal, to so bili....bruhal sem, stuširati se nisem mogel...ma nič. Ampak je pa to po šestih dneh kot bi se na novo rodil.

A: Po tej krizi si že abstiniral?

B: Ja sem....samo takrat je bilo to tako....ene 2 meseca. To ne štejem niti kot abstininiranje. Na nek način sem videl kaj to sploh naredi tvojemu telesu...in to je grozljivka. To si tudi zamisliti ne moreš, to so takšne bolečine, da...te notranje bolečine. To v bistvu sploh ne veš kaj te boli...ko, da bi te eden na avtomat preklopil pa, da bi te sam....ko, da bi te razžiral od znotraj. In to ne neha in to se pospešuje in....to je groza. To si nebi upal več narediti.

A: Da bi čisto odrezal?

B: Seveda, ker tudi potem...nekako mislim, da se moraš odločiti za nek pravi korak in tudi samo psiho pomiriti in razmisliti. Se mi zdi, da pa tudi z leti to pride in to....sploh te mlajši ljudje se tega ne zavedajo, se mi zdi, da sem nekje šele pri 24ih nekako resnično dojel sam ta problem. Takrat sem bil potem teh 8 do 9 let brez vsega. In takrat se mi zdi sem šele točno dojel zakaj se gre pri vsem tem. Si pa mislim da te mladi od 17. do 20. leta sploh ne vedo zakaj se gre pri drogi. Ker so v bistvu šele na nek način začetniki in se sploh ne zavedajo vseh pasti. Te so najbolj rizični. Potem je pa samo še stvar, ko enkrat realno pogledaš na situacijo pa če si tako pameten sam pri sebi vidiš, da vse se začne v glavi.

A: Če bi moral ponovno skozi ta proces....a bi kaj spremenil? Kaj bi naredil drugače? Kakor sem prej razumela si že prej povedal, da se nikoli več nebi spuščal kar od enkrat ampak, da bi se tega lotil kakor zdaj postopoma.

B: Ja seveda. Zato, ker tisto se mi zdi ni pravi učinek. Za tisto kar sem jaz naredil so me drugi prepričali, da je to, to. Da je to neka naravna pot. Pa to je definitivno slabo že za samega človeka, sam organizem, za samo psiho človeka... In jaz mislim, da to ni ta pravi način. Da moraš najti neko srednjo, neko umirjeno pot z nekimi nadomestki, seveda da tega ti ne izkoriščaš pa da si na nek način olajšaš bolečino zato, da preživiš tisto fizično krizo. Ker pri heroinu je tako močna fizična kriza, da...jo ne enostavno skoraj nemogoče preživeti. Tako nekontrolirano pa.... V filmih vidiš, da nekoga prikleneš na posteljo pa je to, to. Samo to je daleč od tega. Potem bi en človek moral biti 6 dni priklenjen na posteljo. In kaj bi bilo? Bil bi ves posran, poscan, pokozlan....in to je bedarija. Skratka da se na nek pravi način. Zdaj kaj je pa tisti pravi način pa vsak človek pri sebi mora vedeti. Meni lahko ustreza ta način, nekemu drugemu pa ne bo ta način ustrezal, ker rabi biti zaprt ali pa spet pod kontrolo. Meni pa pač ta način ustreza, ker dejansko že od prvega dneva, ko sem se odločil...pač bi lahko vzel in drogo in jo šel kupit. Ampak jaz mislim, da gre prav za tisto odločitev in....potem sam moraš biti toliko, da kontroliraš svoje misli, da kontroliraš pač svojo psiho....in da pač enostavno tega ne vzameš. Da si najdeš pač nekaj drugega. Manjše zadovoljstvo oz. drugačno.

A: Srečo v majhnih stvareh.

B: Na nek način, čeprav pravijo, da...se to mi tolažimo z neko srečo v majhnih stvareh... verjetno bi tudi ti rada šla smučati pa na morje pa na Bahame pa tja pa sem... Ker ljudje smo tako narejeni. Samo ti ne moreš, ker pač nimaš denarja. Če bi pa imela denar bi si pa verjetno tudi kaj takega privoščila oz. večkrat privoščila. Jaz mislim, da danes živimo v enem takem svetu, da pač je ogromno teh pasti.... Je pa tudi res na nek način kako poznaš to. Na nek način, če ti nikoli nisi poznala droge same....kokaina, heroina....potem tudi ne veš zakaj se gre. Očitno sem jaz imel to smolo, da se to spoznal...kakšen bi rekel ali pa srečo. Ker heroin ali pa kokain ti dajeta nek lep občutek ampak... žal se moraš pa potem odločiti ali boš džanki ali pa...oboje skupaj pa ne gre.

A: Ok. Hvala lepa.

B: Prosim.

9.1.3 INTERVJU ŠT. 3

A: Prvo vprašanje. Kakšen se ti zdi odnos družbe do ljudi, ki se odločajo za abstinenco?

B: Hm...družbe na splošno. Ne vem, meni se zdi, da se je malo spremenilo. Vsaj z mojega primera so bili vsi pozitivno naravnani. In v šoli, ko sem se potem spet vpisala, ko sem iskala nek vir zaslužka sem se obrnila na ljudi, ki jih poznam....ne vem, vsi so bili pozitivno naravnani. Vsaj z mojih izkušenj no. Zdaj druge zgodbe, ki sem jih jaz slišala pa tako...eni so negativno. Recimo prijateljica....ni šans, da dobi službo. Ni šanse, ker jo skos spremlja ta odvisnost. Res ne vem zakaj, nimam pojma. Mogoče

tudi pristop človeka, ki je imel probleme, pol ljudi, ki jih sreča, njihov pristop. Tako, da težko je reči kakšen je odnos družbe, čeprav jaz osebno mislim, da še vedno prevladuje to stereotipno....če si enkrat džanki si skos džanki...se te nekako drži. Čeprav v mojem primeru nebi rekla.

A: Kaj pa recimo mnenje ljudi na izkušnjo uživanja drog? Prvo vprašanje je bilo za odločitev za abstinenco, zdaj pa za uživanje drog. Kakšno mnenje imajo ljudje o tem?

B: Do uživalcev?

A: Ja.

B: Pač negativno čisto. To so klošarji, to so...nič ne bo iz njih...pejte delat. Jaz tudi nisem imela nekaj...dobro grdo so te gledali ampak tako, da pa bi poslušala kakšne opazke...sama, da bi jih slišala, mogoče kakšna pa mi ušla iz spomina. Čeprav te prizadene. Jaz se spomnim, te prizadene no. Neki je bilo enkrat, vem, da sem šla čez most...pa sta šla dva mimo pa je rekel »lej to«...pa me je prizadelo. Pa kaj ti veš o meni...te prizadene. Čeprav kakšnim se smilijo, sploh kakšnim mal starejšim.... »glej ga revček bogi«. Ni bogi, tako se je odločil, konec. Pač je treba nekako spoštovat njegovo odločitev. Tudi taki so v družbi, konec.

A: Kdaj si se prvič srečala z drogo in kako se je to zgodilo?

B: Pri 16-ih, 17-ih, v srednji šoli...kajenje marihuane. Špricali šolo, kadili marihuano...to pa se je počasi stopnjevalo. Ne vem neka taka šola je bila, ki je bila bolj znana...tam se lahko kadi marihuano...(smeh)

A: (smeh)

B: Čisto tako...

A: Kdaj pa si jo začela redno uporabljati in koliko časa je to trajalo?

B: Nič....moja kariera narkomana je šla ful hitro navzgor, navzdol....ja nič v 17. letu se je vse zgodilo. Od kajenja marihuane do heroína, recimo. In...sem se pol pri 18-ih ornk zadala pač, da je to nekako moja pot. Se je potem odvijala v to smer. Hitro, v enem letu....

A: Prehitro....

B: Ful.

A: Potem si šla v komuno?

B: Ne. To je trajalo, to je trajalo 10 let.

A: Aha.

B: To je trajalo nekako 10 let, da sem jaz prišla do komune, 11, ja recimo.

A: A do takrat si bila pa skos uživalka heroína?

B: Ja, pa ne skos, ne celih 10 let. Sem nehala, sem ful potovala po svetu, sem imela abstinenco tudi dve leti. Samo nisem imela razčiščeno v glavi. Potem sem šele v komuni ugotovila, da ni problem nehat z drogo....problem je, da spremenim način svojega razmišljanja, življenja. Mogla sem se spremeniti, ker drugače....abstinence sploh niso bile več pomembne, res ne. Ful je bilo grozno, ko sem prišla do tega, istočasno me je pa osvobodilo...ta vpogled, ta uvid v bistvu. Da se moram spremeniti, to mi edino komuna lahko da. Samo komuna mi lahko da, vsaj meni osebno.

A: Kdaj si pa ugotovila, da si zasvojena in kako si sama to prepoznala?

B: Dobro vprašanje. Sedela sem na stopnicah v Amsterdamu, ura je bila 10 zjutraj....to imam čisto jasno sliko in mi je z nosa teklo in kihala sem in ful sem se neki slabo počutila. In tako....kaj je narobe z mano, kaj je narobe z mano? To sem se spraševala. Potem je pa prišel en mimo in sem rekla pa dobro jaz se slabo počutim, kaj je narobe z mano? Nisem sploh vedla kaj mi je, meni se to ne more zgoditi....pač ta prepričanje. Pravi kaj je narobe, zadeni se ga pa boš zdrava. In mi je bilo grozno spoznanje, da se mi je pač res to zgodilo, da je to kriza...da je to, to. In mi je bilo grozno, res je bilo grozno, zato ker sem se od tistega trenutka naprej počutila ujeta v drogi, suženj...prej sem se počutila svobodno ko sem začela...potem pa ne več. Pa sem bila mlada pa sem doživela to.

A: Pa koliko si bila takrat stara?

B: 18.

A: Kako pa si pač to....saj si sama rekla, da si to spoznanje doživljala kot grozno tako, da bom šla kar naprej, ker si v bistvu že na naslednje vprašanje odgovorila (smeh).

B: (smeh)

A: A si že kdaj prej poskušala vzpostaviti abstinenco? Navadno gre kar za nekaj takšnih poskusov.

B: Velikokrat sem probala, velikokrat....samo mi ni nikoli ratalo. 5-krat, 6-krat...

A: A mogoče veš kakšen je bil razlog?

B: A da mi ni ratalo?

A: Ja.

B: Tako kot sem rekla, ni bilo spremembe v mojem razmišljanju, mojem načinu doživljanja, nisem se naučila se soočati s svojimi občutki. Kako je prišla....so prišli občutki žalosti, bolečine...nisem jih shendlala, nisem se mogla soočiti z njimi in jih premagati. Zmeraj sem raje zbežala v drogo. Droga je bil beg. Ko nisem mogla sfolgati sama sebe, svojih občutkov, svoje bolečine....

A: Se pravi nekako strategija preživetja...

B: Ja, res.

A: Potem pa če bi mi lahko razdelala dogajanje okrog odločitve za abstinenco.

B: Hm...to je bilo tako nekako. Jaz sem se....po dveh letih abstinence, ko sem spet posegla po drogi, sem potem spet nekako aktivno uživala jo dve leti. Želela sem nehati, ni mi imelo sploh nobenega smisla, res, grozno mi je bilo, sploh ta življenje... Ne znam sploh razložiti občutka. Sem vedela, da nekaj moram narediti ampak nisem vedela kaj. Nisem vedela kaj! DTO je bila ena bedarija velika....sori res, grozno no. Sem kar šla v Begunje, prijatelju sem rekla lepega dne, ko sem imela en uvid. Peljala sem se z morja, sej boš sama razdelala....in sem zrla ven čez okno in so se mi samo ulile solze. Ne čutim življenja kot sem ga te dve leti, ni ga, vse je ena sivina, vse je ravno. V tistem trenutku, ko sem tako razmišljala, je bil uvid, začutila sem življenje kok je lepo...ampak to je trajalo kot blisk, kot strela. In bilo je tako globoko, da me je moralo doseči. Da moram priti nazaj, da moram živeti. V bistvu, ko sem prišla domov, ko sem prišla do prijatelja sem mu rekla pelji me v Begunje. Me je peljal v Begunje, do zdravnika. Sem rekla, prosim, tukaj sem, jaz moram tukaj ostati, da se sčistim. Ni postelj. Kako ni postelj?! Jaz moram tukaj ostati! Dajte pokličite, ko bo frej vas bomo vzeli. Malo me je dal na preizkušnjo kako si to želim, ker ni bilo ravno tako lahko noter priti. So imeli negativne izkušnje, logično. Ne vem, čez en teden, klicala sem vsak dan. V petek se mi zdi, da je rekel, da lahko pridem.

A: Tisti čas si bila brez droge?

B: Ne na metadonu sem bila, v bistvu metadon sem jemala, tudi na drogi sem bila. Mogla sem noter, da se prepucam, konec. Bilo je mučno. Ne vem, čez en teden kličem socialno delavko in rečem pa dobro zakaj nobenga ni. Ni nobenega na obisk, kaj je zdaj? Ja jaz sem mislila, da boš prišla čez 2 dni nazaj. Ne, jaz sem tukaj. Zdaj me boste pa kar samo tukaj pustili. Starši so hodili vsak dan skoraj. Toliko, da sem šla malo ven, ker sem bila na zaprtem oddelku. Potem je prišla ta socialna delavka in sva šle na sprehod in je rekla kaj pa boš potem, ko boš zapustila Begunje. Sem rekla ne vem, važno, da se zdaj očistim. Pravi ne, kolikokrat si se že očistila? Ja dostikrat. Pravi ja glej, nekaj ni. Nisi mogla vzdržat te abstinence. Tako, da mi je predlagala komuno. Najprej sem šla v luft, kakšna komuna...(smeh). Potem sem se strinjala za Pelikan Karitas. In sva šle na razgovor in potem je ravno Don Pierino prišel...v roku enega tedna se je vse odvilo. Tako, da sem šla tja, ko je imel pač kolokvij, ko je sprejemal in sem se pač javila, da bi šla v komuno. Tako, da sem bila 4 cele mesece na Litijski, na Karitasu, ker so takrat ravno vize ukinili, da nismo mogli v Italijo. Ženska komuna v Sloveniji še ni bila odprta, tako, da smo potem 3 punce čas preživljale na Litijski. Tako, da smo bile tudi za vikende tam, kakšen vikend smo šle tudi domov. Potem za božič tisto leto, ne vem katero leto je bilo to, 29 sem bila stara. Je pa potem rekel Don Pierino naj gredo fantje ven pa odpre se ženska komuna tako, da smo šle za božič potem gor. Tako, da je bila ena pot, mogoče tudi s pomočjo drugih, da so mi pomagali uvidet moj stanje, saj sama nisem bila kaj veliko sposobna. Ti imaš željo, samo želja ni dosti. Tako, da mislim, da ti morajo drugi pomagati uvidet. Zaupaj jim moraš. Če nebi zaupala tej socialni delavki nebi šlo. Tako je bilo.

A: Naslednje vprašanje je, če si za abstinenco odločila sama ali je bil kdo ali kaj povod za to. Na to si v bistvu že odgovorila tako, da bova to kar preskočile. V kakšen socialnem položaju pa si bila takrat, se pravi služba, stanovanje, prijatelji, družina...kaj se je dogajalo, ko si jo začela vzpostavljat?

B: A ko sem začela abstinenco vzpostavljat?

A: Ja.

B: Ne vem starši so mi stali ob strani, se pravi Mile mi je stal ob strani, prostovoljce je imel so mi hodili na obisk....so me na izlete peljali, tako, da to je bila velika opora. Tiste 4 mesece na Litijski ni bilo kar simpl. To je bila velika opora. To je bila ful velika opora. Imela sem dve prijateljici, sta prišle

na obisk, ena je prišla tudi potem v komuno, kadar se je lahko hodilo- dvakrat na leto. Je zmeraj prišla vsako leto na obisk, tudi v Italijo potem, ko sem bila dol. Je še danes moja prijateljica. To je pa to. Saj več pa nisem rabila. V bistvu ta krog ljudi...strokovna pomoč, prostovoljci, prijateljice pa starši.

A: Ok. Tukaj imam tudi vprašanje kako si se z abstinenco soočala v prejšnjih primerih? Kaj se ti je dogajalo v zadnjih poskusih? Kakšna je bila situacija doma, v službi, med prijatelji... Ko si jo poskušala načrtovati sama, kako si načrtovala ta proces?

B: To je bilo tako, od abstinence do abstinence malo drugače. Nikoli nisem sama bila pobudnik za abstinenco, nikoli, razen v zadnjem primeru. Nikoli, enkrat so me zaprli, ko sem bila še mlada, enkrat vsa na glavo prišla, so me zaprli....domov, house arrest. Tako, da takrat sem vzpostavila eno abstinenco pa ni trajala pol leta, neki sem še službo poiskala. Samo ni a ne, nekaj se hotla pa slej ko prej me je to nazaj potegnilo. Tudi zaradi pač...razlogov, ki sem jih že prej omenila. Saj ne, da nebi hotla vzdrževati abstinence ampak ni šlo. Ni šlo. Tudi mislim, da še nisem bila tako na dnu, da bi....sej so bili bolj še začetki. V drugo tudi...sem šla v Indijo, duhovnost ful neki, nisem imela jaz to razpucano. V tretje kaj jaz vem, ena situacija je bila...ni mi preostalo drugega kot, da abstiniрам. Ampak takrat sem bila odločna, takrat sem vidla, da mi ta lajf ne paše. Ampak ni bilo dovolj, ostal je zid okrog mene in ni bilo to tisto. Ni bilo dovolj, zmeraj je nekaj zmanjkalo.

A: A mogoče nisi imela pravih ljudi okrog sebe?

B: Ne. Imela sem zmeraj, dobro od začetka ne, v zadnjo abstinenco, ki sem jo po dveh letih prekinila, takrat ne vem....mogoče sem bila pa preveč prepričana vase. In nisem se znala soočiti z neko izgubo, z nekimi stvarmi, nisem znala no, nisem znala drugače. Samo takrat mi je bilo pa potem res...a ne znam drugače?

A: Pa razočaranje nad sabo...

B: Ja potem je bilo še to, jezen sam nase, razočarana čisto sama nad sabo, res, grozno. Takrat sem mislila, da se ne bom zvlekla. Bilo mi je že too much, vse se mi je podrlo.

A: Kar naenkrat si zanihala iz občutkov velikega zaupanja sama vase v razočaranje na sabo.

B: Ja res, ja. Tisto je bilo grozno, to je bilo pa res muka. Ampak prav, da je bilo tako (smeh).

A: (smeh) Saj pravijo, da se vse zgodi z določenim namenom. A si že kdaj pri prejšnjih abstinencah poiskala strokovno pomoč?

B: Ne, vsi so se mi zdeli butlji. Dobesedno res. Kaj mi bodo pamet solili, ne brez heca, res. Nisem jih začutila, nisem začutila, da iskreno želijo pomagati. Nisem jih začutila, zdeli so se mi bebcji, res. Tako vsiljivi, kaj hočeš od mene, pusti me na miru. Mlad si ne veš, kaj te sploh sprašuje.... Jaz se mogla malo dozoret, ne glede na to na kakšen način pa socialni delavci so tudi mogli malo dozoreti. Jaz sem tista generacija, ko se me metadon uvedel, prvi narkomani v Kranju....dobro pustimo une ta stare, ta skrite ampak tako se je začelo. Saj to je nov pojav v Kranju nastal. Tako, da so bili light vsi, vključno uni tam v Ljubljani. Nekako to se je začelo uvajati in takrat je bilo....edino Skupnost Srečanje Don Pierino. Se spomnim nekako po dveh, treh letih druženja na drogi so šli prvi frendi v komuno. Tam še mulci 20 let stari, 21....v bistvu je bila to edina opcija. Tako, da sem mi zdi tudi populacija je bila malo drugačna ampak, ja, glej vsi smo mogli dozoreti.

A: Kaj pa je zate ključen problem povezan z vzpostavljanjem abstinence?

B: To sem imela pa na diplomski...praznina, ki se pojavi. Praznina, to je najhujša stvar. Ker ti zapustiš... ker ti ko si na drogi si ustvariš svoj svet, po tvojem okusu in zapustiti ta svet je trganje vezi nečesa kar ti največ pomeni. Ne glede nato, da ti droga slabo naredi ampak si ustvaril svoj svet, svoje prijatelje si notri spustil, droga je tvoja žena. Je, razumeš, zelo intimno, intimen svet. In pri vzpostavljanju abstinence se pojavi v eni točki...da moraš ta svet pustiti, ker te čaka drug. In vmes se pojavi praznina. Prvič strah te je kaj bo, ko boš izgubil ta svet, ne veš kaj te čaka. Pomeni, da ko zapuščaš ta svet, zapuščaš vse prijatelje, ne glede na to kakšni prijatelji so. Tam nimaš prijateljev. Imaš srečo, če kdo je še na tvoji strani, te čaka, je še pripravljen en odnos imeti s tabo. In si sam. In takrat, če se ti ne obrneš po pomoč, nekako nekoga, ki pozna to, ki te lahko nekako usmeri. Zato je bila pa komuna dobra stvar. Ni šans.

A: Pa ti je bilo recimo to kaj težko....najbrž si bila 2 leti in pol v komuni....

B: Tri leta.

A: ...ko si prišla nazaj sem. Tukaj je čisto drugačen svet.

B: Ja, je. Veš kako je...v komuni je bilo tako, da si šel po enem letu domov za 6 dni, da si malo videl kje in kaj. Po enem letu si videl, da ti zunaj ne bo zneslo, no way. Ker si šele začel delati. V drugem letu prideš domov za 12 dni, to je že drugače. Se že čutiš kje ti še fali, kaj, kako. Zato se mi je zdel ta program odličen. Jaz sem bila tudi v Sloveniji bolj v komuni kot pa v Italiji. Tako, da je bilo vse malo bližje, tako se mi je zdelo. S tem, da sem zadnje par mesecev, 4,5 mesecev sem že vpisala šolo tukaj in sem delala izpite in sem lahko ven hodila. Se mi je zdelo, da je to pomembno, da začutiš ta svet že preden greš ven. Tudi starši so prišli na obisk enkrat na mesec. Smo že vzpostavljali vezi, mama je videla, da se spreminjam, oče je videl, da se spreminjam. Tako je bilo zaznati drugačnost no. Velik mi je pomenilo, da sem šla ven, da sem sama videla kako je. Tako, da meni ni bilo grozno.

A: Kaj pa soočenje s staro družbo?

B: To je pa ena zgodba, to je ful dobra zgodba. Moja pokojna babica je živela tam na Zlatem polju in je bila pokojna, moja mami pa je dajala v najem ta stanovanje. Potem sem jo jaz prosila, če lahko grem živeti na svoje glede na to, da sem prišla ven stara 32 let, skoraj 33...če mi da to možnost. In sva se strinjale, da plačujem položnice. Ta stanovanje locira na poti do avtobusne, kjer se zbira vsa klapa v Kranju do metadona. Se pravi...moj balkon gleda na pot k hodijo obiskovalci metadona... Jaz sem bila na balkonu in sem kadila cigareto in pač gledam pod sabo na cesto. In vidim te ljudje, ki hodijo in me rata strah, tak nelagoden občutek je bil, ko nisi več navajen...zdaj pa je spet to pred tabo. In potem sem sama sebe...tako sem vstala in sem sama sebe...a si pripravljena ali nisi? Si tako močna ali nisi? Če ne pojdi nazaj in sem meditirala. Dobesedno sem zaprla oči in zameditirala. Po treh letih...trdna sem. Sem se počutila tako trdno, ta svet je za mano. Sama sebi sem morala reči ta svet ni več moj svet. In sem se počutila v trenutku potem svobodno. Sem rekla ok, to je bilo po treh dneh, ko sem prišla s komune. Od takrat nimam jaz teh problemov. Če me kdo ustavi...ja sem hodila v šolo, nisem imela avta, sem šla na avtobusno, se usedla počakala avtobus...pride ena tam neki...oooo. Sem rekla sori, brez zamere, samo midve se res nimava več kaj za pogovarjati. Pa neki fina. Sem rekla fina ali pa ne...to je moj lajf. Ti imaš svojega in sta ful drugačna. To je bilo to.

A: A ti je bilo kaj težko?

B: Ne. Ful ne. To je bil trenutek, ko sem vedla, takrat sem bila tako razpucana s tem. Ni mi bilo težko, sploh ne. Nisem se počutila ne ponosne, ne da sem jaz nekaj več, glej vi ste pa tukaj.... Glej tako je, takšna so dejstva. Če ti ne vidiš ti bom jaz povedala. Saj pozdravimo se še danes s tistimi, ki smo se poznali. To je pa to. Sem imela pa vedno željo to doštudirati in nekako biti v stiku s tem na drug način, ne vem. Je nekaj v tebi...

A: A mogoče zato...ker ti je socialna delavka stala ob strani?

B: Ne. Tak človek sem. Zmeraj sem rada pomagala, dostikrat na svojo škodo. Še nisem bila trdna ampak zdaj vidim v tem...

A: Sama bi nekako ta cel proces prenehanja poimenovala oz. uvrstila v 4 skupine. Zdaj pa ali ti najprej vse 4 preberem in greva potem čez vsako? Potem boš vsako komentirala, ali bi kaj drugače to poimenovala ali jih razdelila? Kaj se dogaja v vsaki od teh faz in kako si ta proces doživljala pri sebi? Prva je odločitev za abstinenco, druga so prvi koraki na poti do abstinence, potem pride na vrsto faza spuščanja in zadnja je faza vzdrževanja abstinence.

B: Se pravi odločitev za abstinenco...prvi korak...faza spuščanja...ok, štekam. Ja ne, faze so v redu. Odločitev za abstinenco. Veš to je težko reči...

A: Kaj pa tisto pri oknu...

B: Ja tisti klik ja...v avtu, ko sem gledala skozi okno. Ja to je bil ta klik. Ta klik mi je bil namenjen. Jaz sem si ga samo želela in sem dobila ta klik. Doživela sem ga...ni bil odvisen od mene. Zdaj v strokovnosti govoriti o nekaj več, kar je nad nami je...tako ne. Jaz vem kaj je bilo. Moja želja je bila tako močna, da mi jo je nekdo uslišal ki je višji ali pa narava. Dobro, dajmo reči narava. A veš, a razumeš... Ki je odgovorila na mojo željo. Saj veš...ponavadi se vse vrti okrog želja. Če je dovolj močna se ti po navadi izpolni. Prvi korak je bil pač iti kar takoj v Begunje. To je bil prvi korak. Ker je muka biti en mesec na zaprtem oddelku. Da sem vzdržala. To je prvi korak, da vzdržiš. Krizo. Fizično krizo. Psihična se potem dogaja.... Prvi korak je bil zame to. Pa pomoč. Mogoče že pri fazi spuščanja je bila pomoč...bližnjih.... Vzpostavljanje abstinence je bilo pa 3 leta trdega dela na sebi, fejest trdega dela na sebi. Da vsak dan veš zakaj si tam, ker je nekako vse isto. Samo dogajati se ti pa potem noter začne. Tako, da ni potem vsak dan isto. Vsak dan se ti spreminjaš in vidiš potem stvari ful drugače.

Tako, da trdega dela, brez tega ni šans. Veš kaj mi je bilo najbolje....tukaj pri vzdrževanju abstinence recimo. Najlepša stvar se mi je zgodila, isti dan, ko sem prišla s komune...da me ni bilo več strah realnosti. Realnost mi je postala najbolj nora stvar na svetu. Najboljša! Prej mi je bila omama- preč od realnosti ampak svet se mi je tako obrnil, da mi je bila realnost čisto nora. A veš...te iskreni občutki. Ko sem se spet zaljubila. Oooo to je bilo noro! Prej me je bilo strah, sploh nisem hotela tega v bližini. Pa ne samo to...pogled na gore, iti v gore...a razumeš. Res imaš drugačen ta pogled. In tudi bolečina...mi je bila realna in sem jo sprejela in mi je bila lepa. Lepa mi je postala. Bolečina mi je postala lepa. To je bilo meni....to so bili taki uvidi....to je bilo nenormalno. Res sem začela uživati življenje. Ampak to je trajalo nekaj časa potem sem se malo pomirila.

A: Pa si bila kej presenečena sama nad sabo?

B: Ful, ful.

A: To je bil 100% premik...

B: Ful ja.... Največje presenečenje mi je bilo to, da mi je bila realnost nekaj nenormalno norega, lepega. Da sem jo hotela uživati, ne glede na to kakšna je. Pa so bili....veš te čakajo....ne glede na to kako trd prideš in pripravljen. Te čakajo preizkušnje, ogromne preizkušnje. In s tem pride bolečina. Bolečina kako je mama čutila, ko je tebe gledala. Isto doživetje. Nekako isto mi je narava dala ta občutek, da sem ga podoživela. Zdaj več kako se je tvoja mama počutila...ker sem hotela vedeti. Veš kakšna bolečina...jokala celo noč, to je kar lilo. Ampak potem, ko sem to bolečino sprejela je pa ful lepa ratala. Lahko sem se ji potem samo opravičila. Ne v smislu...kaj sem delala ampak realna je bila. In je bil najlepši občutek, ker sem jo lahko sprejela. Ker ni bilo treba več bežati. Jaz sem bila svobodna, da mi ne bo treba več bežati v drogo. Veš kakšno olajšanje je to. Na žalost se večina ni pripravljena s tem soočiti oz. niso dovolj zreli, niso se trudili. Nočejo vložiti nobenega truda. To ni abstinence....zdaj pa sem clean...aha potem pa šteješ en teden sem clean, dva tedna, en mesec, eno leto... Ja kakšen življenje pa potem živiš? Postane dolgočasno, ker je brez doživetij. In pade v to praznino in gre raje nazaj. Flaker je napisal...v Živeti s heroinom....bolje je, da se nekdo drogira in da se mu dogaja kot pa, da postane abstinent...dolgočasen... Tako je, res je tako. Se ful čudno sliši samo....je tako.

A: Seveda, če so dnevi vseskozi isti....ni zanimivo. Kaj je zate ključno pri vzdrževanju abstinence?

Ali je mogoče to povezano v vprašanju kaj je ključen problem...da ni praznine?

B: Je ne. Povezano je vsekakor. Zame je vključno pri vzdrževanju abstinence....da se vsak dan spopadeš z življenjem takšnim kot je. Z lepimi, z grdimi stvarmi, lahko se ne vem kaj vse zgodi. Glej to je treba zdržati. Najti globlji smisel. Treba je najti globlji smisel. V stvareh, ki jih počneš, v stvareh, ki jih govoriš. To je vzdrževanje abstinence....se mi zdi ključno. Seveda je s tem povezana praznina. Praznina...ti ne moreš abstinence vzdrževati, če ne premagaš praznine. Najprej moraš praznino premagati, da sploh lahko vzdržiš abstinence. Ključno je pa ti, da najdeš nek smisel.

A: Kako je okolica gledala na tvoje prizadevanje po abstinenci? Že takrat, ko sem te o tem spraševala na splošno si rekla, da si imela same pozitivne izkušnje.

B: Jaz sem imela res... Ko sem se šla vpisat potem na Ljudsko univerzo, da se srednjo šolo končala. Sem jih prosila za material, da se lahko učim, ker nisem mogla hoditi na predavanja neki časa. Ja, ja, bomo mi vse zrihtali. Waw! Neverjetni so bili. Tudi osebe, ki so me poznale ki so vedele, da sem zabluzila, so bile najprej ful presenečene, da sem jih poklicala pa prosila, če se lahko z njimi dobim. Sem vedela, da mi lahko pomagajo glede na to, da so bili to moji trenerji plavanja. To so mi šli vsi na roke. Vsi ej. Tako da....na zavodu so mi šli na roke, na en način. Takrat sem bila prek javnih del...tega več ni. Takrat se je dalo takoj dobiti javna dela. Se pravi Mile mi je šel na roke, da me je vzel prek javnih del. Tako tak krog je bil. Vse se je odvijalo...ne vem...tako kot se je moralo.

A: Kako bi nekomu, ki nima izkušenj z drogami pojasnila izkušnjo prekinitve z njimi?

B: Rekla bi mu usedi se pa poslušaj (smeh). Ne vem, jaz sem dosti hodila na predavanja, so me vabili, 2, 3 leta po temu še. Potem sem sama prekinila, ker pač na eni meji imaš dovolj. Nekako ozaveščanje. Predavanja so ena ful dobra stvar. Da eden iz izkušnjami govori pač...na to temo ali pa staršem. To se mi zdi ful dragoceno no. Kako bi pa nekomu pojasnili izkušnjo prekinitve? Ah težko, teko je. Težko je nekomu razumeti, ker na tem ni bil. Kaj v bistvu človek prestaja. Saj v končni fazi sploh nima bistra. Bistvo je, da od vidi, da se to da, da more.

A: Kaj pa recimo sama kriza. Ko bereš recimo rečejo, da je kot bi imel hujšo gripo. Da so res bolečine....

B: Kriza je neopisljiva. Te zanima kako na krizi izgleda?

A: Ja recimo.

B: Kriza je neopisljiva. Zdaj eni jo primerjajo z gripo. Tisti, ki jo primerjajo z gripo očitno niso imeli dosti velike krize. Grozno. Jaz sem imela od majhne krize do....ne vem...grozne krize. Tista predzadnja. Grozno. Kdo ti bo pa dal Metadon pa tiste Apavrine....pa daj no nehaj. Na suh kriziraj pa čao. Pride zdravnik pa reče to je tvoja odgovornost, da sprejmeš bolečino. To je tako....sprejmi in čao. Tako je, kaj boš ti meni zdaj potuho dajal in crkljal z metadonom. Nisem proti temu, da se razumemo. Nisem proti temu, da človek vzpostavi.... da je kriza minimalna. Kriza...zvijaš se v svojem....že tako si shiran, da ne moreš hoditi. Se lahko zviješ samo še v svojem kozlanju in driski....kaj naj ti rečem. To je kriza zame. Pa ti nobeden ne pomaga, da vstaneš, te tam pustijo ko žival. K umira....razumeš. mislim to je kriza, moja najhujša kriza. Bogu za ledžima, ko nimaš nobenega sorodnika pa prijatelja zraven. Potem te pa še s palico po hrbtu udari. Vstani! Ja ne, tako je bilo. Pač ne bom zdaj v detajle šla, ker se mi ne da. Hočem to povedati....ne mi z gripo. Kakšna gripa! Če pa kriziraš tiste majhne krizice je pa ko gripa, malo zakašljaš, malo zakašljaš, malo te zvije...pa daj no. Samo to ni kriza zame.

A: Če bi morala ponovno čez ta proces vzpostavljanja abstinence?

B: Šus u glavo ej (smeh).

A: A bi kaj spremenila?

B: Ne.

A: A bi še kaj dodala?

B: Ne, lahko izklopiš.

10 minut po pogovoru pride do mene in mi pravi, da mi mora zaupati eno modrost. Povedala jo je takole: » Enkrat so vprašali Don Pierina kako to, zakaj eni padejo nazaj eni pa ne. Tudi po dolgotrajni abstinenci. Pa je rekel Don Pierino, nikoli, se pravi nikoli ne pozabiti kje ste bili. Se pravi tisti, ki hočejo pozabiti, tisti, ki se izogibajo....pač ko, da hočejo izbrisati ta del življenja, pravi bodo slej ko prej prišli nazaj. To je dobro, da si me spet spomnila. Hvala ti.«

9.1.4 INTERVJU ŠT. 4

A: Kakšen se ti zdi odnos družbe do ljudi, ki se odločajo za abstinenco?

B: Ja po mojem je pri nas še vedno tako....enkrat džanki zmer džanki. To se sploh v majhnih mestih ful odraža. Katastrofalno, če tako gledaš. Drugače pa kar....nekateri te sprejmejo, nekateri te grdo gledajo, nekateri pa sploh ne dojamajo kaj se dogaja.

A: Kakšno pa je mnenje okolice na uživanje droge?

B: Zdej, če gledam prej še, ko sem živela v Laškem....doma smo bili....zdaj pa v mestu so itak govorili glej tega, glej onega. Samo dobro, to itak govorijo za vsakega, ki je malo drugačen. Če boš ti malo drugačen šel boš takoj obsojen za nekaj. Tako, da po mojem ljudje veliko prehitro sklepajo kdo kaj počne.

A: Kdaj si se prvič srečala z drogo?

B: V sedmem razredu, s tabletami pa alkoholom.

A: Kako se je to zgodilo?

B: Ja mt je delala v lekarni pa so bili doma ne...itak....v tistih letih boš vse prebrskal a ne. Pa najdeš pa vzameš kaj. Če je zraven Lekadolov ne. Kaj veš... ne vem.

A: Kdaj si pa potem to začela redno uporabljat?

B: Redno v prvem letniku srednje, tam nekje okrog novega leta...travo a ne. Potem konec 2008 pa heroin.

A: Koliko časa si to uporabljala?

B: 2 leti.

A: Kdaj pa si ugotovila, da si zasvojena?

B: Ja po ene pol leta no, ko je prva kriza prišla, ko je bilo vse tako mal čudno pa mi ni bilo jasno kaj se z mano dogaja. Potem, ko sem šla ven in prišla nazaj domov... je bilo dobro pa mi je bilo potem jasno, da je to, to.

A: Kako si to prepoznala?

B: Ja, ko te trese, mišice te bolijo pa vroče pa zebe te....pa poletje je zunaj ti pa v tem debelem puloverju skačeš zunaj pa te folk gleda, tebi je pa še kar mrzlo.

A: Kako si pa sama doživljala to spoznanje, da si zasvojena?

B: Ja ok, ql, nekaj bo treba narediti. Pa kar odlašaj...saj bom, saj bom. Če ne živiš doma ti je itak vseeno kaj bodo rekli. Sploh, če si 100 km stran, ker te itak nobeden ne pozna pa...

A: A si že kdaj prej poskušala abstinit?

B: Ja jaz sem ob koncu leta 2010, potem, ko sem šla domov iz Kranja ta prvič, bila čista do nekje junija/ julija... pa smo se skregali potem sem en mesec vase metala vse kar mi je prišlo pod roke, potem sem pa sem prišla. Potem sem pa od 8. avgusta tukaj notri v programu.

A: Oprosti, ker te prekinjam. Če prav razumem ti si že prej sama živela v Kranju?

B: Ja, jaz sem prej skoraj eno leto bila v Kranju. Potem so mojega tipa zaprli pa sem šla jaz domov, ker sem vedela, če bom tukaj ostala bom tako zabluzila, da....ni šanse, da pridem ven. Ja sem šla domov. Doma sem se kar držala, tako kar dobro no. Ok ob tistih rukerjih, k smo se skregali normalno, da sem šla ven pa sem se ga zadela, da sem jih doma lahko prenašala. Potem pa šla spet, ko smo se skregali.

A: V bistvu...kaj je bil razlog za prekinitev abstinence?

B: Ja po mojem psihični pritiski.

A: Doma?

B: Ja, ker ne zdržiš več. Samo čakaš kdaj bo počilo in to sploh ni dobro. Če si pa zadet, si pa čisto na izi in ti je čisto vseeno, če se onadva pobijeta tam med sabo, ker itak nič ne moreš narediti.

A: Ali lahko malo razdelaj dogajanje okrog odločitve za abstinenco? Kaj se ti je takrat dogajalo?

B: Ja vedela sem, da če bom dolgo tako nadaljevala, da bom meter osemdeset pod zemljo ali pa me bodo zaprli, ker se je toliko vseh stvari nabralo pa prekrškov....da je bilo treba to narediti. Tudi sama sem videla, da to nikamor več ne pelje. In je bilo treba pač narediti...konec temu.

A: Ali si se za abstinenco odločila sama ali je bil kdo ali kaj povod za to?

B: V bistvu bolj sama a ne, ker že prej sem si dej nehaj, nehaj. Pa tudi ne mi govoriti kaj naj jaz počnem. Zdaj pa, ko sem se sama odločila je pa to malo drugače. Tudi malo več volje imam....je boljše kot je bilo.

A: Ok. V kakšnem položaju pa si bila takrat? Recimo socialno, prijatelji, stanovanje, družina... kako si takrat živela, kaj se je dogajalo?

B: Ja v zadnjo sem bila brez stanovanja, na socialni, itak skregana doma....itak to že... Samo en kolega, ki je s Kranja mi je pomagal, da sem bila pri njemu tisti čas preden sem šla sem noter...zdaj bomo pa videli kaj bo.

A: Kako si se z abstinenco soočala v prejšnjih primerih? In kako v zadnjem? Kaj se ti je dogajalo v zadnjem poizkusu, kaj je bilo drugače?

B: Ja psihični pritiski, ko ti pride nekaj vrh glave in ne moreš več. Velika večina se boš šla zadet zato, da greš lahko naprej, da si umiriš tok misli, da rešiš tisti problem. Saj ga rešiš le malo dalj traja, da se ti umiriš. Zdaj pa...saj so psihični pritiski...katastrofalni samo je dosti boljše.

A: Najbrž si že kdaj prej sama poskušala vzpostaviti abstinenco...

B: Ja.

A: Kako si načrtovala ta proces?

B: Ja nič...da sem en teden doma, da dam krizo, potem je pa ql. Samo, da tisto telesno mine, da lahko ti normalno funkcioniraš.

A: Pa še drugi del vprašanja. Za pomoč si prosila tudi strokovnjake. Kako ti oni pomagajo, kako potega obravnava?

B: A zdej?

A: Ja.

B: Prej nisem nikoli...edino hotela sem se na metadon prijaviti samo potem me je minilo to. Ker sem vedela, da s tem nebi nič rešila, ker bi ga še zdaj pila. Jah nič, obravnave so kar ok. Čeprav...mene

osebno ful moti to vrtanje v preteklost pa analizirati pa okoli obračati pa ne vem kaj bi bilo, če bi bilo, ker ne moreš nič spremeniti, a ne. Edino to mi ni ql, drugo pa je vse v redu.

A: Kaj so zate ključni problemi povezani z vzpostavljanjem abstinence?

B: Moja psiha pa moja glava, ker nikoli ne vem kdaj bo tisti fleš, ki bo rekel daj dosti imaš tega, pojdi. Ker jaz sem človek, ki ne bom dvakrat pretehtala tiste odločitve. Jaz bom kar šla in naredila potem bom pa prišla ven pa o f**. Treba še enkrat čez vse. Očitno, res, če je tako usojeno je usojeno.

A: Recimo sama bi cel proces prenehanja razvrstila v 4 skupine. Najprej ti bom vse naštel, potem pa sledijo vprašanja. 1. odločitev za abstinenco, 2. prvi korak na poti do abstinence, 3. faza spuščanja, 4. vzdrževanje abstinence. Zanima me kako bi komentirala samo poimenovanje? Če bi kaj drugače poimenovala? Jih drugače postavila? In jih primerjala s svojo izkušnjo.

B: Prvo odločitev za abstinenco. To ima vsak v glavi, ko je bolan, ko je nakriziran...o f** treba je nehati. Tisto je neka odločitev, da moraš nehati enkrat ampak ti kar odlašaš, odlašaš....dokler ne prideš do neke točke, ko vidiš f** zdaj je pa res treba nekaj narediti. Ampak preden se ti tega zaveš lahko mine 2 meseca ali pa tudi 20 let. Odvisno od človeka. To je ful težko reči. Prvi korak je, da si neko pomoč poiščeš...ok saj lahko sam, samo...ne poznam primera, da bi se sam čist, brez vsaj enega razgovora na teden ali pa na timu na metadonski rešil. Potem, ko vzpostaviš abstinenco je to tisto, ko daš krizo mimo pa tistih par dni, ko si tečen...potem pa vzdržuješ. Pa če ti rata ene 3 mesece zdržati potem si itak zmagal. Potem je zelo malo...no dosti je še možnosti, da nazaj noter padeš ampak ti je že vseeno bolj jasno, bolj imaš spucan sam s sabo kako pa kaj.

A: Kaj je zate ključno pri vzdrževanju abstinence?

B: Ja to, da sam sebe toliko osveščiš, da z nobeno substanco ne boš problemov rešil, da če sam ne boš nekaj naredi, nobeden ne bo. Pa, da tisti, ki smo povratniki, se kar prekleto dobro zavedamo, da če še enkrat notri pademo, da ne bo več rešitve. Vsaj jaz imam to v glavi.

A: Kako je okolica gledala na tvoje prizadevanje po abstinenci? Kako so ti pomagali drugi?

B: Tisto navadno, kadar sem bila v družbi, ki se še zadeva nikoli niso omenjali, da bi se zadeli ali pa kaj tako. To res ni bilo 2, 3 tedne nič...tako, da ful dobro, pohvalno.

A: Kaj pa kako so ti pomagali? Ali so samo tako...bili solidarni?

B: Ja samo tako, nisem pa to na nek veliki zvon obešala...kaj počnem in to.

A: Kako bi nekomu, ki nima izkušenj z drogami, pojasnili izkušnjo prekinitve z njimi?

B: Jah, da naj se ne spuščajo v to, ker ni tako simpl kot slišiš od vsakega ta drugega, ki je več kot 10 let na temu. Ko rečejo saj lahko takoj neham....samo to ni res. Ker se moraš prekleto matirati, da boš nehal pa še to ni nikoli tistega ključnega rezultata. Nikoli ne veš kaj se lahko naredi.

A: Kaj pa sama prekinitve?

B: To moraš pa v svoji glavi dozoreti...

A: Sama kriza...

B: Ja, je katastrofa. V svoji glavi moraš pošlihtati. Ko si v glavi enkrat močem potem je v redu. Dokler pa do tega ne prideš potem ti lahko 100 ljudi, 100 strokovnjakov nekaj tumba v glavo pa ne boš upošteval.

A: Če bi morala še enkrat čez ta proces vzpostavljanja abstinence...kaj bi spremenila? Kaj bi naredila drugače?

B: Jah po mojem nič. Še enkrat bi šla v nek program. V strožjega po mojem nebi šla ampak v nekaj takega kot je to.

A: Da imaš še vseeno neko svobodo?

B: Ja, ja. Kaj drugega pa po mojem tako ni kaj spremeniti. Samo vprašala bi se, zakaj mi je treba še enkrat čez vse.

A: Ok. To je to. A bi mogoče še kaj dodala?

B: Ne. Razen, če te še kaj zanima.

A: Zaenkrat sva šle čez vsa vprašanja, če pa me bo zanimalo še kaj pa te bom z veseljem povprašala. Hvala lepa.

B: Ni panike.

9.1.5 INTERVJU ŠT. 5

A: Kakšen se ti zdi odnos družbe do ljudi, ki se odločajo za abstinenco? Se pravi....do tistih, ki abstiniirajo. Kakšno mnenje imajo ljudje o njih?

B: Mnenje ljudi, ki so v abstinenci?

A: V bistvu kakšno mnenje ima družba oz. okolica...

B: A okolica!

A: Ja.

B: Ja, tako bi povedal...direktno. Na koncu so vedno več ali manj starši tisti, ki povlečejo kratko. Kratko zato, ker pač jaz že v prvo, ko sem pač dal to abstinenco krizo čez, sem bil doma. Zdaj drugič tudi a ne, dobro, probal sem se glih malo zadržat. Sem pa zelo razočaran nad zdravstvenim osebjem res....ko bi morali biti malo bolj osveščeni glede ne vem...glede teh abstinentov, glede obnašanj, glede...ravnavajo s tabo dobesedno kot, da bi bil nek izmeček družbe. Ne vsi! Večinoma pa ja. Drugi pa...opažam vedno manj ljudi...sej veš, saj pravijo, da Slovenci smo prav še bolj zagriženi v to...vsak zase kot eno prase. Opažam, da jih sploh ne interesira. Bolj so tisti domači, ki ti stojijo ob strani. Hvala bogu, tisti, ki jih ima. Poznam tudi dosti takih, ki so se dobesedno odpovedali svojim otrokom.

A: Kako pa oklica gleda na uživanje drog?

B: Ja glej, jaz ti povem...jaz sem bil povojni otrok, te naše desetdnevne slovenske vojne. Prej ne vem kako je bilo pač to ko sem prebral z medijev, to kot sem slišal....v bivši jugi, če si bil po domače povedan džanks ti ni ostalo družga kot, da si šel na goli otok. In potem se je začelo to, je padla naša velika juga in smo ratali samostojni, mladi, neizkušeni....se je pa droga ful razpasla. In jaz ti povem, da sem jaz kot družba, ko se tudi štejem v družbo...pri 15ih letih prvič poskusil heroin, jaz nisem vedel kaj je heroin. Danes pač družba je že bolj osveščena glede drog, sej če ne drugega sej že letaki skoraj sami letijo z neba... kaj je droga, kaj ni droga, kaj prinese droga... jaz mislim, da družba se je malo obrnila več...če pogledaš recimo Kranj. Kranj poznam kar zelo, čeprav nisem s Kranja. Gledam tle kranjska scena. Je zelo osveščena glede tega, tudi lepo sprejemajo...spet ne vsi. Opažam, da zelo več kot na naših koncih. Goriška je bolj...še vedno mal tabu. In še to je...ni več te droge, ko so vsi v navednicah rekli to je droga. Danes teli bombončki in flončki. Folk malo podcenjuje to. Kot družba, kot uživalci...jaz sem tudi mislil, kot sama veš v drugo nisem postopal v navednicah po trdi drogi, čeprav teli bombončki so zelo trda droga. Se nimajo več za odvisnike, so tudi bolj skriti. Več časa jim uspeva, zato kot heroin, isto kokain te kmalu pripelje do enih malo bolj rizičnih rezultatov, kot tako rečeno danes plesne droge. Opažam pa, da je starost res rizična.

A: Kaj imaš tukaj mislih?

B: Ja pri nas je bila recimo trava. Jaz sem prvi špinel, zvitek, džoint prižgal že zelo zgodaj. Danes pa v teh letih, v bistvu ta populacija že poje prvo tabletko....in kot uživalec tabletk in zdaj, ko sem spet na realnih tleh in vidim kaj prinesejo te tabletk, mi je v bistvu žal za vsako, ki sem jo dal naprej, lahko tudi mladoletni osebi, priznam. Opažam pa, da pada, zelo pada starostna meja, sedaj je rizična že osnovna šola. Pri nas smo v OŠ kadili travo, ne pa jedli tabletk. Bili so pivniki LSD-ja in to...samo to je bilo že malo bolj kasneje. Danes pa že po osnovnih šolah krožijo tako imenovani eksteziji...in strah me je, zato ker imam hčerko 9ih let. Upam, da ji lahko na čim bolj lep...tak normalen način, uspem povedat, da to ni to. Zato, ker vsaka droga je le tako narejena, da...droga je lepa, lepa....tako....ne morem reči, da je grozna. Jaz še vedno trdim, da najboljša droga je heroin. Samo ni zame, kot po mojem ni za nobenega. Ponavadi itak, kdo postopa po drogi? Jaz priznam nisem tako zaradi problemov, spet v navednicah, mislil, da sem postopal po heroinu....čeprav sem zaradi problemov. Saj veš kako...15 let sem imel, mulci, neizkušeni, frajerji, najtežji, gor, dol, sem, tja...vedno okoli starejših, trenutno že pokojnih, hvala bogu....ko so navlekli v bistvu celo našo regijo. Še zdaj me kar strese, ko pomislim, ne vem...saj je, saj se govori povsod gor, dol, levo, desno, samo danes to je problem, ko se ne zavedajo ne starši ne pač...kaj sploh je droga. Danes zelo malo jih kadi a veš, včasih je bilo moderno kaditi, takrat, ko sem jaz kadil. Sem imel 12 let. Isto čike, isto travo, ker sem imel brata vzornika. Waw, vsi so ga...punce gor, dol, waa kje imaš brata, gor, dol...sem hotel biti isti, a ne. To ti govorim o travi, v čem drugem pa pač...sej na začetku mi je bil tudi heroin ful dober. Priznam, potem me je pa pripeljal nekam tako v tako....nisem bil več jaz. Prav nekaj, bi rekel prav dobesedno z

malimi besedami žival. Še žival po mojem ne rata takšna...kot pač... V bistvu strup, čisti strup a ne. Pa mislim, da osveščenost glede tega je zelo boljša kot je bila v naših časih. A veš pa tudi odziv pač...v tistih časih je bilo samo par takih kamor si se lahko obrnil. Ni bilo ne Litijske, ni bilo...nič ni bilo! Res...jaz sem bil, bi rekel eden prvih slovenskih pionirjev ko sem se tudi odločil za... hvala bogu moji mami Marini- tašči, ko dela na zelo podobnem področju kot neka terapeutka in je bila že malo bolj osveščena glede tega...kaj do koga lahko pride. Seveda sem imel sestro, tudi veliko vzornico na temu. Do tega pa prihaja zaradi problema, ko...jaz sem še zdaj mišljenja, redko kateri zaradi tega ker je frajer... postopi po drogi. Neki kar tiščiš v sebi, nekaj je. Jaz nisem prej nikoli jemal plesne droge, po pravici ti povem sem vpil za takimi...rejvarji... Na koncu pa vidiš, tudi to...pa ne da bi zdaj iskal izgovore samo neki se mi je sfidžilo v lajfu. Saj imaš poštiman lajf, vse gor, dol...stanovanje, avto, sem, gor, to...samo nekaj je pa spet bilo. Sva šla narazen z bivšo in nekako nisem mogel štartati...ponovno a ne, sem spet iskal neko omamo gor, dol...neko premamo ali kako bi že rekel. Da bi pozabil. A veš...hitro podreš kar si naredil. Pa vedno, ne da se hvalim s tem, jaz imam že neko podlago od prej...saj ne da imam zdaj kaj čez ta program...samo to je šola v naravi. Proti temu kar sem delal. Je bilo res...na začetku nisem razumel par stvari samo ti povem, prav iskreno, prav vsak dan ko sem ga tam naredil... Prvič sem šel domov, ko sem bil star 19 let, sem naredil 8 mesecev. Pa saj veš, če greš nekam pod prisilo ne delaš na sebi. Sem šel ven, sem eno slabo leto zunaj res bluzil, prou poden, res potem sem pa sam prosil, če bi lahko vstopil nazaj. Naredil še tistih 20 mesecev in res nisem imel še takšne šole v življenju kot...kot je bila tista. Čeprav na začetku nisem videl...kot tukaj zdajle mogoče še ne vidim nekih stvari, ki mi bo mogoče kdaj koristila...samo, ko imam že neko podlago od prej pa da sem videl, da se mi vrača pa vse...da mi je prišlo prav. Bom tudi tukaj probal z največjo žlico jemati vse kar se da. Pa še to, ne mislim biti tukaj parkiran. Jaz vem, da to ni moj lajf, jaz moram iti ven, neki ven začeti delati, konstruirati in...pa še to je, imam družino, čeprav lahko, da nikoli več ne bova skupaj. Se zavedam tega, da imam družino, da bova nekako...hvala bogu je ona bila prva, ki je malo klonila pa saj veš...kako smo mi narejeni...otročki. Če ti nekaj ni takoj začneš nagajati. Saj smo vsi otroci do konca življenja, po mojem. Saj si lahko velik...jaz pravim neumen se rodiš in neumen umreš. To se pravi, da se celo življenje učiš, učiš...to je to. Dolg sem bil...

A: Saj je prav....

B: Jaz sem tak, ful ne rad bluzim...res. Meni taki...res že prej...sem se skregal s sestrinim tipom. Ona je bila najtežjih kranjskih...v navednicah, saj veš koga....

A: Ja.

B: Njen tip, ko ima dva otroka z njo je bil eden najtežjih kranjskih dostavljalcev, poštarjev. In zdaj je glih enga tazga kontra dobila. Jaz mislim, da v življenju mi še vedno odmevajo Miletove besede...največji dar je zdrava kmečka pamet. Hočem priti spet do tega. Jaz sem bil malo zapostavljen v lajfu...prehitro sem ga živel. Sem prišel ven sem imel 21 let...nekako sem čutil neko luknjo, neko zgubljenost...potem sva se dala s tole mojo bivšo skupaj in...hitro se nama je rodila punčka in gor, dol...jaz sem hotel res na vsak način, da bi se imeli vsi čim lepše. Samo sem gledu malo preveč na material. Gonil ta kamion gor, dol, sem, tja, levo, desno. Za vikend sem hotel, ma ne hotel, pač sej ona mi ni nič branila...imel sem pač tistih par hobijev- fuzbal to gor, sem, tja, ki jih nisem hotel pustiti. In...sem pa zapostavil družino. Sej veš, ti si mogoče mal bol zrela punca kot ne vem kera druga. Po mojem boš štekala, da ena punca ne rabi denarja. Ena punca rabi kaj drugega. Sej lepo, da imaš lepo stanovanje, da imaš bmw-ja, da imaš ne vem kaj... Samo ti povem, da meni to zadnje čase zelo malo pomeni. Dobro saj imam še zdaj rad, samo nočem postat spet suženj materiala, suženj ne vem, a veš... Saj ni treba, da imaš Versači hlače, sej so dobre ne vem... nočem bit spet neki, ma ne suženj, prav podložnik dobesečno. Kot danes to je. Danes ne vem...sej sva probala, na vsak način sva probala tamalo napeljavati na to, da ni to vse. Jaz sem bil bolj tisti, ki sem pač klonil skos pa barbika sem pa barbika tja pa a veš... Ko sem se čutil, a veš cel teden je ne vidim, samo potem sem pa spet prišel do tega, ko tamala v bistvu ni čakala mene, je čakala barbiko. A veš...in potem je že bilo malo prepozno. Potem nje dopovedati, to otroci so pa le ena sensibilna oseba, ko ji težko potem dopoveš to ni to. Čeprav zdaj hvala bogu, jaz sem padel a ne, dobro nisem glih crknil...res sem se prebudil nazaj in hvala bogu, da ona ni. A veš zdaj, da bi oba padla...dobro ona ni nikoli imela teh problemov z drogo in to. In meni še zdaj odmevajo od Don Pierinota besede, ne vem koliko znaš italijansko...ricorda ragazzo mio che eri una volta un tosicodipendente...to je vedno imej v glavi, da si bil enkrat

narkoman. Ne veš...v Italiji je možakar, sej težko govorim od njega...marsikaj sem slišal grdega, jaz nisem tega mišljenja. Lahko rečem samo, pozitivno, lahko sem živel pod njegovo streho koliko let in...lahko rečem samo hvala. Zato ker če bom kdaj kakršen sem bil prej, brez tistih...da majčken pameti mi je dal. Eno tako samo, saj veš kako je...ttele si izoliran iz vseh stani, ni morskih psov. Kot to tukaj...pa dobro saj tukaj je malo bolj odprto, zato se mi tudi dopade. Jaz nebi mogel še enkrat delati programa takega kot sem...no way. Sigurno bi mi prišel prav samo si ne morem več privoščiti v mojem lajfu še kaj takega. Star sem 33 let, doma me čaka...ni sem sam... ta program se mi zdi dokaj tak za priti, se skrizirat, uredit in posloviti. Ne vem...jaz nisem nikoli hotel ostati v teh vodah. Zato ker...ne vem...malo se bojim, da bi delal s kakšnimi pač narkomani pa to. Ne, da bi...ne da se mi, res, zato ker to so pač...pa ne da se hvalim...tako kot hodijo spodaj dol v dnevni...ne v dnevni center, v ta dol a veš....

A: Sprejemni del...

B: Ja. Vedno ene in iste...daj nehaj no, meni to...mi prav črpa mozeg. Ma nehaj, jaz bi znorel, jaz bi prej ali slej koga nakovtiral ej. Res no. Mi ni, ne. Saj ne rečem, saj sem bil jaz isti (smeh)...samo, ne vem. Zdaj sem tukaj...tretji teden bo...ne drugi...ne vem več, saj sploh ne sledim več, ko gre tako hitro. Pa opazim na sebi že razlike, a veš, pri mišljenju...je pa to res, vedno vzamem to vnaprej, da jaz sem že bil malo nadgrajen in to je samo še postaviti stebre nazaj in iti nazaj na bojno polje (smeh).

A: Ok. A greva lahko naprej? Kdaj si se prvič srečal z drogo?

B: Jah z drogo, vprašanje kako misliš z drogo? Z mehko drogo...kako deluje pač jaz gledam na vse droge. Zame je že trava droga. Čeprav še vedno trdijo, da jo bodo celo legaliziral, da ne vem kaj bodo vse naredili, a ne. Ja pa naj jo, saj ne bodo nič naredili s tem. Ne bo jih več...manj jih bo po mojem. Manj zato, ker je še zdaj malo moderno se skrivat pa a veš, počutiš se tako... Jaz tudi pravim...pri 12-ih se je začela trava, potem pa pri 15-ih heroin.

A: Kako pa se je v bistvu to zgodilo?

B: Jah pač...saj ne da bi zdaj brata hotel v slabo luč spravljat. Samo saj veš, če imaš doma kile pa kile trave...ni družga, da sem tudi jaz prižgal. Pa še tako je, vedno mi je bilo všeč v bolj odrasli družbi. Pa ne vem zakaj, vedno bolj a veš...pa tudi brat, jaz sem 79 letnik, brat je 71, sestra je 73...vedno sem bolj v njihovo družbo silil kot v mojo. Zato sem mogoče tudi malo prej...a veš...bil pač deležen vsega lepega.

A: Kdaj pa si jo potem začel redno uporabljati?

B: Ja zdaj s travo je bilo tako....dobro tam bi rekel prvo leto niti ne, sej če pogledaš 12 let to je bil šesti razred. Samo sedmi, osmi razred je bilo pa že vsak dan. Potem s heroinom je bilo pa tako...to je bil prvi letnik, se prav spomnim zima....tja do poletja je še šlo, vikend pa en vikend ne, pa vikend spet pa dva vikenda ne...potem je pa počasi ratalo vsak dan. Poleti...če je bilo to pozimi sem bil poleti jaz že kar v redu navlečen in sem začel šopati tisto triletno, že skoraj štiriletno obdobje heroina.

A: Se pravi koliko časa pa si potem npr. uporabljal heroin?

B: Ja heroin tako, da bi rekel, da sem bil res....

A: Ali pa travo?

B: Ja travo sem kar non stop. Travo sem res...trava je bila tako...trava pač dobro v tistem najbolj prav hard heroinskem obdobju...a veš jaz sem travo tudi sadil, a ne in sem rajši menjal travo za heroin. Drugače pa tako bi rekel, če imam zdaj 33 let pa da rečem koliko časa sem kadil travo, bi lahko komot rekel hudič ej skor 15 let. Za v drugo sem travo tudi kmalu po tistem. A veš čeprav pravijo, da so šoferji ful pridni...to ni res a veš. Ko jih poznam smo kadili travo. Sam si pa gor, dol...recimo sem kadil od 13. do 19. prav redno pa sem nehal, ko sem šel v komuno...2 leti odšteti pa še tisto leto ko sem prišel ven potem sem pa kmalu spet začel nazaj. Pa sej nisem nek...sem bil bolj tak pasiven kadilec. Nisem bil bolj...ja potem pa zdaj zadnji dve leti pa spet je začelo na veliko švercanje tele zelene rastline pa gor, dol...saj veš kako je. Če si enkrat v teh vodah pa saj ne, da se hvalim...če si ti enkrat povratnik imaš zelo več vrat odprtih. Kot pa če prideš svež na trg. Priznam mene ni nobeden nikoli silil nič. Ni. Bilo mi je pa dano. Kot, da bi ti zdaj, ne vem, prinesla sem dva bombona ma si mislim pač tako.... Zdaj zadnje čase rad ližem bombone pa da bi rekel ne. Težko! Zdaj, da bi mi ti prinesla kaj za kaditi...bi rekel daj v žep. Imej zase.

A: Kdaj pa si ugotovil pač, da si zasvojen?

B: Uf...to je težko vprašanje....bi rekel, da po temu, ko sem prišel prvič ven...jaz prej nikoli nisem niti rekel, da sem zasvojen...saj smo kok smo bed, kok smo bed....samo noben ni prišel do tega, da smo zasvojeni. Samo, da smo bed a ne... Na metadon jaz nikoli nisem hotel vpisati, a ne. Zato, ker malo mi je bilo pač tako....vedno pa sem imel nek rešpekt do sebe, da nočem biti neki ekstremen, kot taka oseba. Po eni stani so se mi skos gabili. Sej sam sebe niti videl nisem, a veš. Zato sem se po mojem tudi hitro odločil, da bom šel ven. S tega, bi lahko rekel začaranega kroga. Saj vsak dan je....saj ne iščeš drugega kot...da boš lahko šel proti omami...da boš srečen. Drugače pa tistih osem mesecev komune...prišlo je obdobje konec poletja, leto 1999....sem pa res rekel pišuka P.... zdaj pa je res treba nekaj narediti. Zdaj pa res...ali boš fural naprej ali pa....imel sem pa že neko bazo. Sem vedel kam iti. Kje mi lahko pomagajo, ne vem pač... takrat bi lahko rekel, da sem se prvič zavedal, da sem zasvojen.

A: Kako pa si to prepoznal?

B: Prepoznal? Prepoznali so bolj drugi, da sem jaz zasvojen. Ne jaz. Zdaj, če gledam... bi to mogel prej prepoznat, da sem zasvojen. Pišuka saj sem bil ves strgan, saj sem bil podivjan, saj sem bil ne vem kaj. Saj veš, jaz ti povem, ko je enkrat droga tvoj lastnik...ne ti njen lastnik. Ko je droga tvoj lastnik se te dobesedno lasti, to ti govorim o heroinu in tudi o teh plesnih drogah. Jaz sem še zdaj mišljenja, da te lahko ekstazi fizično in psihično zasvoji. Zdaj je vprašanje v kakšnih količinah ga jemlješ. Jaz sem bil skos tak, kar delam, delam na polno. To se pravi...je pa prednost to, eni so bolj taki bolj na počasi. Jaz sem bil pa vedno bolj visokotonažni, dajmo vse na polno...in to me je tudi hitro pripeljalo do takšnih rezultatov. Ne vem...kaj bi ti rekel...za točno odgovorit.

A: Kako si pa sam...nekako doživljal to spoznanje? Da si zasvojen...

B: Ja veš kako je....Zdaj obdobje heroina....če pogledam....nisem doživljal nič, brezčustveno bitje, prav no mens know. Prav kot, da te ni, kot da ne veš ali si v bedu....ne čutiš drugega, ne da si zasvojen, ne...mogoče sem si šel pa prav malo na živce. Da, ko sem videl, da...saj zdaj ne rečem, saj zadnje leto...tam ene 8 mesecev od aprila, ko sem tudi nehal delat. Imel sem kar hud crash s kamionom. In mi je začelo malo to šopati v oči in...sem imel res pomanjkanje. In sem šel sam sebi na živce. Čeprav sem imel spet v navednicah kot nek prvoligaš, povratnik to skoraj zastonj. A veš in mi ni bilo problema pa tudi poznal sem te kroge. Tako, da nisem mogel ostati brez tega...samo se je zgodilo. In sem se sam sebi zdel beden. Pa pišuka, saj to ni hrana. In bedno, ja, sem se počutil zdaj. Res, prav bedno.

A: Zdaj pa imam tukaj vprašanja bolj iz samega področja abstinence. Prej si omenil, da si že prej poskušal vzpostaviti abstinenco. Kaj pa je bil v bistvu razlog za prekinitev?

B: Ja zdaj abstiniral sem večkrat v lajfu. Dostikrat, ko sem abstiniral ni bilo droge, dostikrat ni bilo robe. Računaj regija ni mičkена, pokriti je bilo treba kar nekaj izgubljenih duš. Mi kot mulci smo vedno imeli tiste pred, a ne, ko so imeli prej oni pa potem mi. Pa saj veš, dostikrat tudi ni bilo. Pa zdaj že en dan abstiniraš pa je bilo hudič, a veš, a ne. Ko si ti navlečen določene stvari, a ne... Ja zdaj...odločil. Ja odločil zdaj konec koncev bi rekel lahko dvakrat prav v lajfu, da sem se sam odločil, da.... Saj to ne gledam kot abstinirat, jaz temu rečem kot rezat. Dobesedno rezati vse in... jaz tudi metadona nisem podpiral in konec, čeprav sem ga pil, a ne. Nisem hotel biti prijavljen nikoli. Jaz sem metadon zmeraj imel, a ne. Saj veš kako je.... Abstinenca, glej pač...jaz sem se zavedal, da to mora biti ena huda stvar, a ne, samo kaj pa čem narediti. Zdaj prvič so me hoteli spraviti v Idrijo...in nisem hotel. No way, jaz v umobolnico ne grem. Jaz nisem bolan. In hvala bogu mi je uspelo, vsaj s tem Helexom so mi šopali gor, dol, sem , tja, da sem nekako zblodil to skozi. Jah dobro zdaj preden sem prišel sem, sem pa hotel biti res tako močen, da sem rekel ej...pa saj nisem tako navlečen. Pa boljše spet je, ni horse, ni coke...je malo bolj lagano. Čeprav momentalno bi rekel, da je še hujše, a ne. So me začeli klikerji gnati tako kot bi moral. Ne vem potem moraš priti do spoznanja, da moraš res malo podna zadeti. Zdaj, če ti podna ne zadaneš tukaj...moraš imeti res prekleto srečo.

A: Kaj je pa bil razlog, da si prvo prekinil, če imava recimo tukaj v mislih tisto, ki si jo prekinil po 20 mesecih komune?

B: Veš kako je abstinenca... Abstinenca je tako...po mojem ima dva dela. Na duševno pa na fizično, a ne. Ja pa jaz za duševno niti nebi rekel abstinenca. Je gradnja samega sebe ali nadgradnja, v bistvu nadoknaditi tista čustva in praznina in vse to kar bi moglo že prej biti. Kar izgubiš. Jaz ti povem, da je po mojem težje pustiti čike, kot pa horse. Pa sem hotel tudi že čike pustiti. Saj te trese, saj te zvija, saj

te vse, sej pregrizneš vse, plastiko, rože, vse bi pregriznil. Gre, tista je hitra. Pa tista je že taka...in fizična abstinenca je v bistvu grozna reč, ti pusti nekaj notri v glavi, da se bojiš potem. En plus, zdaj pa neka psihična abstinenca, če ti ne začneš delati na sebi je lahko še slabše.

A: V čem pa ti vidiš razlog, da si jo prekinil?

B: Pa kako misliš razlog?

A: Bil si 20 mesecev v komuni, ustvaril si si življenje, družino, vozil kamion... Kaj je bilo recimo tisti dogodek, okoliščine, ki so te spodnesle?

B: Ločil sem se stran od familije, šla sva narazen s partnerko. To je bilo zame res kar...je bilo kar hudo. Saj sem probal na razne načine...samo premalo pa prepozno. Jaz šele zdajle vidim, v življenju so eni zvončki, ki opozarjajo. In nikoli jih ne smeš preslišati. Če ga boš preslišal ne bo več zvonilo. Ne več za isto stvar. So pa, če si le kaj pošten sam do sebe pa, da nisi res mentalno čisto podrt. So, so. Samo pač jaz sem šel zdaj to svoje naprej. Jaz lahko rečem hvala bogu, da je prišlo do tega, drugače bi jaz še zdaj sedel v kabini. Pa metal stran leta in. Ko jaz ta poklic, saj ga imam rad. Jaz vem, da bom še vedno sedel v kamion pa še bom naredil kero furo. Konec koncev mi je le fajn to žival vozit. Samo, da bi pa to delal...nikoli več. Zgubiš preveč cajta, nimajo nič od tebe. Res ni. Denar spet ni vse. Pa sem mišljenja, da do dva tisoč evrov na mesec lahko prideš tudi na drug način. Ne, da zapostaviš vse druge in sam sebe. Človek rata dobesedno pes. Tudi, če pogledaš, ne vem, zmeraj več je bosancev, zmeraj več...pa saj nimam nič proti njim, samo njemu trenutno 1500 evrov, mu znese še zdaj 3000 mark. To je 3000 mark v Bosni. Ma zame 1500 evrov...hvala lepa. Kar vidim, kar lahko izgubiš...nikoli več!

A: Naslednje vprašanje je... Razdelaj dogajanje okrog odločitve za abstinenco. Se pravi okoliščine, dogodki, tisto kar te je potisnilo v to, da si se odločil, da moraš nekaj narediti.

B: A veš zdaj, če pogledam tole zadnje obdobje... trenutno, za zdaj. Največ moja hči. Sem se spet začel zavedati, da ti povem...moj usodni dan je bil 31.12.2011 ali pa 1.1.2012, tista polnoč, nekako Ambasada Gavioli in še zdaj se vidim.... Pa kaj delaš tukaj? Pa kaj delaš med samo mladino? Ej, ti imaš doma otroka. In res ob enih, pol dveh sem jaz zapustil ta objekt. Sem se šel jokati dobesedno domov in...takrat mi je začelo to mišljenje. Ne, konec, konec!

Pač moraš iti ven, če ne pa kažejo s prstom za... to je ta dila drogo, to je ta, ne vem se strelja s policaji... Ne vem hočem bit en normalen, kristijan, živet v temu svetu in pač nočem monotonega življenja. To ne! No way! Jaz hočem prvo, normalno, kmečko glih ne, ker za kmeta glih nisem....normalen lajf. Tako, da bo hčerka ob meni varna...pa mogoče tudi partnerka, če bo...nekako uspelo sprovesti. Jaz imam družino.

A: Si se za abstinenco odločil sam ali je kdo ali kaj povod za to?

B: Ja zdaj ta prvič je bila moja mačeha, mama Marija. Da me je sploh vpeljala v to, da mi je sploh dala te možnosti, da sem sploh videl kam naj grem. Ja potem pa sem bil skos sam. Ne vem, jaz sem takšnega mišljenja...malo imam življenjskih določil kakšno naj bo življenje, da nisi glih en džanks. Mi ni do tega, da bi to fural naprej. To je eden glavnih vzrokov.

A: V kakšnem položaju si bil preden si pričel vzpostavljat to zadnjo abstinenco? Recimo služba, stanovanje, ljudje okrog tebe, družina... Kaj se je takrat dogajalo?

B: Zdaj, če dam...saj veš jaz to delim na prvo in drugo. Prva je bila res tista...če pogledaš prvič sem bil kar res na tleh....ful, čist. Še posebej pol v drugič, ko sem prišel enkrat ven pa šel nazaj noter. Sem bil čist, sem bil prav na tleh. Prav fizično, psihično, vse, prav strt, uničen v bistvu. V drugo, sem pa zapustil res za čudo na višku. Saj ne, da se hvalim samo, to je četrta kartica, ko jo že menjam odkar sem zapustil, a ne. To je pa tisto, če se eno staro tele vrne nekam ima neke prednosti. Od aprila sem moral od nečesa živet. Pač prodajati smrt po eni strani...je grdo. Samo, če se ne zavedaš kaj delaš...saj se zavedaš samo pač...probaš to zatret, eden mora bit tudi ta. Ne sem rekel, sem zapustil...jaz bi komot še fural brez problema samo so bili drugi takšni pogoji...moja hči, moj ugled. Jaz sem včasih v Tolminu nekaj pomenil. Zdaj pa ne! Meni je bilo fajn, ko me je poklical en prijatelj, drug prijatelj, daj pridi na fuzbal, gremo plezat. Tega ni več bilo. To mi je najbolj, da z ene osebe rataš nihče.

A: Če te prav zastopim se je tvoja socialna mreža skrčila?

B: Ful. Zgubil sem tiste prijatelje, ki so mi nekaj pomenili. Saj počasi...nekateri vidim, da so se samo umaknili, se vračajo...samo niso hoteli biti vpleteni v določene stvari. Se pa skrči ful, ja. Saj pridobiš ful znancev, samo to so samo znanci, niso prijatelji. To so tisti samo daj, daj, daj čim ceneje, daj čim to... ni pa to...niso to prijatelji.

A: Kaj pa hčerka?

B: Z njo sem imel, hvala bogu, vedno dober odnos. Sem bil bolj tisti, ki sem popuščal. Čeprav vem, da je to napaka. Hčerka me ima zelo rada. In meni je bilo hudo, da...veš kako je bilo...poletje se je začelo, res sem se zgubil...če nisem vedel, da sem bil 3 mesece na hrvaškem pa sploh se nisem zavedal. Potem ti to vse pove. Ni mi nihče Ko že prej sem imel, v bistvu lepe, skos v bistvu mal priganjal sem jo k športu, zdaj vidim, da so rezultati. Me ima rada. V bistvu bi kar rada...tati pridi, saj boš živel z nami nazaj. Me ne sme to premamiti. Jaz imam za narediti par korakov še, a ne. Da pošlihtam sam s sabo in da ne bom bremenil nikogar drugega, ne moje hčerke, ne moje bivše partnerice, ne nobenega...z mojimi problemi. Zato sem tukaj. Pač hvala bogu, da obstajajo takšne hiše.

A: Kako si se z abstinenco soočal v prejšnjih primerih? Recimo...abstinenca po heroinu, če lahko tako rečeva. Kaj ti je pomagalo, da si lahko abstiniiral?

B: Vsi pravijo, da je najboljša rešitev metadon. Samo jaz tega ne zagovarjam. Ja bila je pač velika kriza. Mislim, da...hvala bogu moji mačehi, da je bila tako močna, da me je uspela obdržati doma. Ma kje bilo je kriza, ne govori. Ne vem, kako mi je ratalo. Potem še to...jaz se ne čudim, da nisem zapadel spet nazaj v heroin. Zato, ker vem, če daš enkrat skozi to in enkrat greš ven...pa da vidiš kod si bil...ne boš padel po mojem nazaj. Ne vem malo moraš biti čuden! Najlažje je povratnikom.

A: Kako pa je pri tej zadnji abstinenci po »tabletakah«? Kaj ti pomaga, da ne posežeš spet po njih?

B: Kaj mi pomaga? Ti povem po pravici. Ni nobene, ni nobene skrivne formule tu notri...moja glava. konec, jaz sem naredil črto nad tem in...sploh ne mislim na to. Enostavno pač sem zbil z glave. Pa tudi, saj ne rečem, sem šel še na party po temu. Vrtim tudi muziko in...ne vem pa tudi že vidim, nimam več tistega, da bi vrtel. Ne vem nisem več slišal isto kot prej. Po mojem bom ratal spet nazaj stari roker.

A: Abstinenco si najbrž poskušal vzpostaviti tudi sam. Kako si načrtoval ta proces?

B: Ja zdaj je tako. Vprašanje je od koga si odvisen. Jaz imam znanca, v bistvu še v žlahti sva...on je odvisen samo od trave. Če bi on moral iti ven s trave, njega Idrija ne reši. Mislim, da moraš priti do tistega ali do podna ali do tistega spoznanja, da to ni to. Drugače ti lahko ne vem, te lahko ne vem kako futrajo dokler tebi ne preklopi...je brez veze sploh po mojem. Je vržen stran trud drugih, ne svoj. Ti boš še imel kaj od tega, samo se bodo drugi matrali brezveze.

A: Ko si se za to sam odločil...ali si si postavil kakšne korake?

B: Seveda prvi cilj je to, da prideš ven iz tega začaranega kroga.

A: Ampak a gre za kaj konkretnega? Na primer, ne bom več tega jemal,

B: Zdaj če ti povem tako na začetku, ko sem šel ven, naj bi šel ven z droge niti ni bilo tega. Videl sem, da to ne gre nikamor več. Samo nisem še dosegel podna, to sem šel nazaj po osmih letih in doseči poden in potem sam. Takrat sem pa res šel notri...ma f*** o**, to ni to. Jaz grem živeti! Prijatelji, par prijateljev mi je umrlo...ni to, to. Dokler ne vidiš tistih krutih realnih, še posebno pri heroinu, se boš težko odločil. Če se boš že odločil ne bo to obrodilo nekih sadov. Zato ker boš imel skos tisto, kako bi rekel...richiamo della natura- klic narave po naše...

A: Za pomoč pa si zaprosil tudi strokovnjake. Kako so ti oni pomagali? Kako je potekala obravnava?

B: Strokovnjake? Ja zdaj pač jaz mislim tako...največji strokovnjak, ki ti lahko pomaga in lahko pomaga enemu odvisniku, je pozdravljen odvisnik. Vsi drugi mu ne sežejo niti do gležnjev zato, ker že prvo je to...ti imaš en tak normalen pristop. Tukaj v centru imajo vsi nekako normalen pristop. Sem pa pač doživel že takšne pristope, vzvišene, da se en narkoman, ko bo prišel s takšnim pristopom do njega...sori bo obrnil hrbet in bo rekel čao miško. To imam še zmeraj mišljenje...saj ne, da hvalim program, ko sem ga delal, naredil... Pomaga ti lahko isto poškodovana oseba. Samo pač z malo drugimi izkušnjami kot ti. To se pravi že poučena v tem. Kako ven in na kakšen način ven. Saj ne, da bi hotel zapostavljati naše punce kot so Andreja, Polona...samo sori meni lahko Silvana zelo več da. Brez veze bi se s tabo pogovarjal o določeni stvari...bo ful podvprašanj, pri njej jih pa ne bo. Ker bova oba vedela o čem govoriva. Je pa to spet...redko kateri se odpre čisto. Ta način lajfa pusti ful velike posledice, negativne, dostikrat smo bili odrinjeni na rob družbe. Noben nas ni spoštoval. Potem se težko odpreš. Če imaš pa ti pred sabo isto vredno, vsaj tako, da ti vidiš...se boš lažje odprl. Dobro meni je zdaj že zelo lažje. Mene so tudi vabili, da bi ratal koordinator za primorsko. Pa sem rekel ne fantje, jaz sem šel s komune, konec! Ne! Pustite me pri miru! Jaz lahko grem v Čadrg pogledat kako

so, nesti šteko čikov, to je pa tudi to. Nočem, jaz hočem pozabiti mojo preteklost, čeprav vem, da je to tudi malo napaka in ne smem. Kot, če jo pozabim čisto, bom imel spet več možnosti, da bom zapadel kam. Pa ne, da hočem tebe kaj užaliti. Hvala bogu jaz spoštujem tak kader, ko hoče pomagat. Ne gledam tebe nekaj vzvišeno tukaj. Hvala bogu, da nisi zapadla v to, hvala bogu, res.

A: Kaj pa so zate ključni problemi povezani z vzpostavljanjem abstinence?

B: Ja ključni problem je največkrat kam boš šel. Res, saj zdaj je več teh centrov... Kako bo? Kaj sploh to je, da bom jaz brez droge? Ti v enem obdobju živiš...kot, da bi jaz celo življenje jedel Milko pa da bi mi ti zdaj prišla z Gorenjko ven. Ja pišuka, ma tak kmečki primer. Ja ne vem kako bom jaz to, pa kaj je to Gorenjka? To ta strah po nečem drugem...to je po mojem največji problem. Pa v bistvu to, da ni še podna poskušal zato, ko enkrat poden poskusiš je pa vse odvisno od sreče. Ali je dosti hitro ali ne. Ali imaš sploh še čas poskušat abstinenco. Pa ti par dobrih prijateljev umre...res, če pa tam ne vidiš, da nekaj drugega moraš narediti... Jaz sem imel srečo, res! Kot zdaj...tudi prej. Zato, ker pač...če smo poštene. Jaz vašim zapiskom in vašim ugotovitvam pravim statistika. Hvala bogu, da eni tudi to delajo. S tem pač osveščajo ljudi kako je. Ta statistika je grozna, res. Zdaj mogoče res... Jaz ponavljam še enkrat moraš imeti malo sreče. Še posebno takrat, ko prideš ven. Jaz sem držal kar dolgo cajta, ful jih je padalo. Ful, ful! Jaz sem imel srečo, da sem imel službo, sem imel partnerko. Sem šele potem, ko sem ratal spet s.p...zapadel notri. Čeprav sem že prej kadil travo sem, tja...to je bil kanon sem, tja, ni bilo zdaj nekaj. To je ful odvisno kako, kaj si ti imel prav. Res...to je vse...v življenju se vse odvija pač...kakor reče Trkaj kar boš ti notri vložil to ti bo dalo. Zelo je odvisno od staršev. Pa jaz ti zdaj ne iščem nekih izgovorov. Samo brez mame je neko pomanjkanje. In po mojem največ ljudi zapade notri v to samo zaradi tega. Ker so imeli neko pomanjkanje kot otroci. Redko kateri pade zaradi česa drugega notri...imel je nek problem iz otroštva. Proba zapolniti luknjo. Je pa res, ne izbira. Droga ne izbira. Lahko je urejena družina, lahko je ne vem kaj...samo v urejeno družino pa da bo otrok osveščen s strani staršev pa vsega pa živel en normalen lajf do enega desetega leta...bo težko zapadel v slabo družbo. Če bo pa pač kot otrok prepuščen malo tja malo sem...problem je pa v nas, ne v naših starših. Je pač tudi v starših, samo jaz ne morem reči mama ti si kriva. Saj sem star 33 let, možgani vem, da mi delajo. Kaj potem zdaj...bom tastari rekel, da je ona kriva. Ne ni res, jaz sem kriv. Jaz delam s svojim življenjem kar čem. Sestra, hvala bogu, se pozna s Silvano in mi je bila pač dana ta možnost. Zdela se mi je idealna in sem zagrabil. Ni to lajf, res ne.

A: Sama bi cel proces tega prenehanja jemanja drog uvrstila v 4 skupine. Najprej ti bom vse prebrala potem pa ti bom dala list in bi rada, da bi ti to komentiral. Ali so ti same skupine všeč ali bi jih drugače postavil? Kaj se je v teh fazah dogajalo pri tebi? Prva faza je odločitev za abstinenco, potem prvi korak na poti do abstinence. Potem 3. faza spuščanja in vzdrževanja abstinence. Evo izvoli...

B: Ne vem...midva govoriva o abstinenici. Jaz abstinenco vidim kot sam tisti prvi del, ko ti abstiniraš zaradi pomanjkanja neke substance. Potem jaz tega ne uvrščam več kot abstinenco ampak že kot neko delo, se pravi zdravljenje na sebi. Ne vidim pač nekaj, da bi ti abstiniral. Odločitev za abstinenco...ja saj v bistvu kot to je deljeno. Bi, samo jaz bi to nekako drugače. Zdaj jaz strokovnih izrazov ne poznam. Imam raje bolj takšne kmečke, lepe, saj smo Slovenci. Saj si razdelila prav. Itak, da moraš priti do tega, da se moraš odločiti za to. Kar sam od sebe se ne boš. Večji izziv je zdaj mogoče na heroinu, kot pa v mojem drugem veselem naskakovanju na drogo. Bi sigurno se ne odločil v temu stanju. Ko si ti na višku, ko preprodajaš drogo, da si poln droge...jaz sem vrgel pack ekstezijov v wc. Sem jih našel slučajno, ker so bili v potovalki. In ne vem, če bi bil na heroinu...odvisno katero drogo jemlješ. Na nekoga vpliva trava, kot mogoče name heroin...kar hude reči. Prvi koraki na poti do abstinence. To je...moraš imeti zaščito. Moraš imeti ob sebi nekoga. Z dosti močnimi rameni. U mater je kar kriza. danes je tega vse polno...Litijska, že...najslabše je po mojem, če se nekdo odloči za hospitalizacijo...tam v umobolnici, tam te nafilajo še z drugimi stvarmi. To je treba kar rezati. Še nobeden ni umrl od tega. Od abstinence še nobeden ni umrl. Od horsa in vsega tega so že umirali ljudje. Faza spuščanja...ma ne vem. Saj veš, kot sem ti prej rekel. Jaz abstinenco vidim do enega koraka, potem to vidim že kot rehabilitacijo, zdravljenje. Ne vem, če se strokovno to imenuje...cela ta. Tako kot jaz bi tudi...jaz nisem končal abstinence ampak sem končal zdravljenje. Ma kaj, jaz nisem več...jaz sem že s tem zgrajen in če se pravi, da sem zgrajen na novo, jaz ne morem več abstinirat. Sem že nekaj drugega. Sem že nekaj...popolnega ne, zato, ker nikoli ne bom...neki pripravljenega za na iti na bojno polje, ki je zunaj. Čeprav sem že zdaj na tem, čeprav ne vidim več

tega kot abstinenco. Vidim kot ozdravljenega človeka...pozdravljenega pardon, ozdravljen nisem nikoli. Če enkrat zapadeš v to sceno nisi nikoli pozdravljen, si ozdravljen. Jaz se zavedam tega, da imam še vedno, čeprav sem drugič na piljenju mozka, po domače povedano še vedno zelo več možnosti kot ti, da zapaden v drogo. Zato, ker pač jaz vidim to okoli sebe, to pa hvala bogu si bila vzgojena boljše. Si imela več sreče, ne vem, drugačno družbo in hvala bogu nisi zapadla nekam. Saj sama veš, niso rožnati cajti. S te strani pritiskajo, z druge... In spet kdo pride v enem trenutku pa rečem mater ej...pa sej se mi ne da danes pa...poznajo me vsi, vem tudi vse kod je. O dobrodošel, veš kako si dobrodošel nazaj. Uuuu! Veš, ne vem ej...ma ja lej....saj to sem ti že pojasnil.

A: Ja vem, potem pa naprej.

B: Nekaj bi vprašal. A abstinenca to se vse reče?

A: V bistvu jaz abstinenco gledam kot to...

B: Recimo, a jaz sem zdaj v abstinenici?

A: Ja.

B: Ja ampak jaz se zdaj zdravim.

A: Ja ampak jaz recimo to enako vidim kot abstinenco.

B: Res?! Ampak jaz zdaj abstiniram za nič. Jaz čem nadgradnjo, jaz čem...jaz iščem informacije, iščem...a veš. In eden tak človek, ko hoče priti in narediti nekaj na sebi, jaz ga ne vidim kot enega abstinenta ampak kot enega dojenčka, ki se je ponovno rodil in hoče nekaj novega videti, išče nove informacije. Jaz sem tudi zato hotel pogovor s tabo, nisem imel nič proti temu zato, ker vem, da mi bo ta pogovor tudi nekaj dal. Če ne drugega se bom vsaj pogovarjal z eno osebo, ki me bo pripravljena poslušati.

A: Meni je pa fino, da si povedal tako kot ti misliš. Ker vsak to malo drugače vidi. Jaz to vidim tako, nekdo tretji spet drugače. Glej, ful dobro, zdaj si mi dal še en drug pogled, ki ga jaz nisem vidla.

Zastopiš? (smeh)

B: Si anti, pa ne, da te žalim, hvala bogu, da si anti...

A: In prav je tako. Zdaj me pa še zanima...kaj je zate ključno, in spet beseda, ki je ne maraš, pri vzdrževanju abstinence. Lahko rečeva pri rehabilitaciji kot si to besedo prej uporabil, pri delu na sebi. Zdaj v tem obdobju. Kaj je zate ključno?

B: Rezultati.

A: Kakšni rezultati?

B: To, da vidiš, da si boljše, to te najbolj... Volja vsakega, da bi nekaj naredil na sebi, da ne znori za eno kostko, če pride mimo. Tukaj je tega malo, zunaj je tega vsak dan, ti mečejo dobresedno pod noge te kosti. Samo čakajo, kdaj boš a veš... Moraš biti tukaj in to ti potem pride v navado. Jaz tudi gledam, ko sem prišel ven...a daj nehaj, jaz bi lahko tukaj Skuto pa Storžič zamenjal...tako sem bil močen. Mi ni bilo problem nič. Lahko me je eden pljunil v obraz pa sem mu rekel daj me še tukaj (pokaže na drugo lice). To je odvisno spet od tebe. Če bi me pljunila ne vem, če bi te glih gledal. Probal bi pač na en normalen način vzpostaviti en dialog s tabo...pa daj nehaj, kaj ti je. Do tega hočem priti.

A: Kako pa so ljudje okoli tebe gledali na to, da si se odločil, da spremeniš svoje življenje, da greš ven iz tega...kot si sam rekel partyi, tabletke... Kako je okolica to sprejela?

B: Ful je teh primerov, ko pozitivno. Ful. In zdaj tako kot gledam ti ljudje niso bili jemalci tabletk ali pa... Od ljudi, ki so me poznali kot dilerja, je bilo pa malo... tudi zelo negativnih. Čeprav imam poravnane vse račune, razen glede države in tega. Bi rekel tisti, ki so me potrebovali...so to sprejeli negativno, tisti, ki me pa niso potrebovali, v tem obdobju govorim...so pa pač odreagirali kot so. Drugače pa gledam bolj na splošno...čudno to odreagirajo ljudje. Prvo kot prvo ti sploh ne verjamejo. Ja nič čudnega, kolikokrat si jim blodil ne vem kaj...saj bom jutri, jutri. Saj je, folk je o vsemu temu osveščen...samo še vedno. Dosti pa premalo, da bi lahko odreagirali res waaa. Hvala bogu si se r..... Ni a veš...to kot en beg. Ja, sej ta bo spet zapadel. Samo jaz pač stojim za svojimi besedami in dejanji in vem, da sem na pozitivni in na pravi poti.

A: Kako pa so ti pomagali drugi?

B: Z bolj spodbudnimi besedami. Še posebno potem, ko vidiš...jaz sem se oddaljil od familije, od bivše, od moje familije, ki sem je imel v bistvu jaz pa od recimo družine kot so mati, oče in tako. Potem, ko vidiš, ko češ nekaj, blodiš nekam pa vidiš, da ti en hoče pomagat. In je pozitivno, eno res

pozitivno dejanje z njihove strani. Drugače pa....ma moraš imeti malo sreče, res, drugače je težko priti tukaj ven. Lahko je priti noter, težko ven.

A: Kako pa bi nekomu, ki nima izkušenj z drogami, pojasnil to izkušnjo prekinitve?

B: Težko. Vsakemu laiku ful težko. Jaz bi rekel kar v 90% bi dobil negativen....negativno bi sprejeli.

Po mojem bi kar obrnili...

A: Zakaj?

B: Ma zato, ker Slovenci smo še vedno tak nazadnjaški narod, kot sem ti že rekel...vsak zase kot eno prase. Dokler imam jaz mir, ne tikaj. Redko kateri je, da se bo pripravljen sploh pogovarjati.

A: Kaj pa če te to vprašam jaz, ko me to zanima? In sem ti pripravljena prisluhniti. Kako bi mi to razložil?

B: Nekomu, ki mi je pripravljen prisluhniti, sem mu pripravljen povedat vse štorije. Povedati par takih naukov, da...ne tikaj, kar ni za tikati. Saj droga je dobra, samo zame ni. To se pravi, če zame ni tudi zate ni. Dobra je nekaj cajta dokler si ti njen gospodar. Ko rata ona tvoj gospodar...je pa....

A: Pekel....

B: Prekletost dobro....

A: Zdaj pa še zadnje vprašanje. Če bi moral ponovno čez proces- fizične abstinence in kot si ti to poimenoval dela na sebi... Ali bi kaj spremenil? Kaj bi naredil drugače?

B: Če bi še enkrat padel v drogo, jaz bi še enkrat šel abstimirat. Ni hujše možnosti kot zopet zapasti v drogo. Sem človek, s krvjo, diham...dogaja se marsikaj, stresi. Bom delal na tem, da ne bom zapadel v drogo. Samo še vedno pravim...če pride še enkrat do tega, ne pustiti niti, da prideš...imaš dosti drugih aktivnosti. Samo ne izključiti šanse, da te bo še kdaj poklicala. In...še bolj trd bi bil do sebe kot sem bil do sedaj. Ni, tukaj ni ujčkanja. To je vlečenje za nos samega sebe. Ni tudi metadon, to bi jaz vse ukinil. Res! Dobesedno ukinil. Daj kakšen metadon...pa na nula ena pa na.... Ne, ne! Če se ti odločiš, ne! Od abstinence ni še nobeden umrl. Ni! Statistike ti to govorijo. Vsak dan po eden, po eden,... Po domače povedano en dan so imeli dost tega in konec. Ne zagovarjam, tudi se odločam zdaj, da bi nehal kaditi... saj obstajajo te Nicorete. Prosim te! Ja ni! Tok! Tok! Ja? Ne bom več kadil! Ja? Zakaj? Zato ker mi škodi! Hočem dobiti status športnika. Hočem dobiti ne vem kaj. Zakaj? Ja pa še vedno....gre 3 evre...

A: Ja, (smeh) gredo v zrak.

B: Ja pišuka prav nikamor drugam.

A: (smeh) V pljuča, ne v zrak.

B: Ni...že tako imam kup tega stresa. Dobro saj čike sem zdaj malo opustil. Bom pa počasi nehal...saj zdaj je pa že 20 let...še več. Odkar sem aktivni kadilec. Fak! Imam jih pa 33.

A: Dolga doba. Ok.

B: Upam, da si zadovoljna.

A: Ja.

B: Če nisi bila zadovoljna, me sploh ne interesira (smeh).

A: (smeh) Hvala lepa, da si se pogovarjal z mano.

B: Ni za kaj, pa še kdaj!

9.2 KATEGORIZIRANJE VSEBINSKIH POJMOV (KOD)

Splošno o zasvojenosti in abstinenci	Družben odnos do ljudi, ki abstiniirajo	1.(pogled ljudi nanj)... Mislim, da <u>pozitivno</u>. ...Ja, ja. Nimam recimo, če dam primer <u>nekih alkoholnih prijateljev, ki bi rekli, daj eno pivo pa lahko spiješ....tega ne</u>. 2. Meni se zdi odnos pač navaden, se mi ne zdi neki, da bi....mogoče <u>odvisno spet od ljudi, na kakšen način pač oni vidijo ta problem oz. kakšen odnos imajo do ljudi, ki imajo takšne in drugačne probleme</u>. Tako, da se mi zdi, da je to stvar posameznika kako je samoozaveščen. <u>Pozitivne</u>. Definitivno pozitivne. Vsaj od teh <u>oziroma družinskih članov</u>, saj širši krog itak več ali manj ne ve. 3. Hm... družbe na splošno. Ne vem, meni se zdi, da se je malo spremenilo. Vsaj z mojega primera so bili vsi <u>pozitivno naravnani</u>. In v šoli, ko sem se potem spet vpisala, ko sem iskala nek vir zasluzka sem se obrnila na ljudi, ki jih poznam....ne vem, vsi so bili pozitivno naravnani. Vsaj z mojih izkušenj no. Zdaj druge zgodbe, ki sem jih jaz slišala pa tako...eni so negativno. Recimo prijateljica....ni šans, da dobi službo. Ni šanse, ker jo <u>skos spremlja ta odvisnost</u>. Res ne vem zakaj, nimam pojma. Mogoče tudi pristop človeka, ki je imel probleme, pol ljudi, ki jih sreča, njihov pristop. Tako, da težko je reči kakšen je odnos družbe, čeprav jaz osebno mislim, da še vedno prevladuje to <u>stereotipno</u>....če si enkrat džanki si skos džanki...se te nekako drži. Čeprav v mojem primeru nebi rekla. 4. Ja po mojem je pri nas še vedno tako....<u>enkrat džanki zmer džanki</u>. To se sploh v majhnih mestih ful odraža. Katastrofalno, če tako gledaš. Drugače pa kar....<u>nekateri te sprejmejo, nekateri te grdo gledajo, nekateri pa sploh ne dojamajo kaj se dogaja</u>. 5. Ja, tako bi povedal...direktno. Na koncu so vedno <u>več ali manj starši tisti, ki povlečejo kratko</u>. Kratko zato, ker pač jaz že v prvo, ko sem pač dal to abstinenco krizo čez, sem bil doma. Zdaj drugič tudi a ne, dobro, probal sem se glih malo zadržat. Sem pa zelo <u>razočaran nad zdravstvenim osebjem</u> res....ko bi morali biti <u>malo bolj osveščeni glede</u> ne vem...glede teh abstinenc, glede obnašanj, glede....ravnaajo s tabo dobesedno kot, da bi bil nek izmeček družbe. Ne vsi! Večinoma pa ja. Drugi pa...opažam vedno manj ljudi...sej veš, saj pravijo, da Slovenci <u>smo prav še bolj zagriženi v to...vsak zase kot eno prase</u>. Opažam, da jih sploh ne interesira. Bolj so tisti <u>domači, ki ti stojijo ob strani</u>. Hvala bogu, tisti, ki jih ima. Poznam tudi dosti takih, ki so se dobesedno odpovedali svojim otrokom.	Pozitivna naravnost(1), družba ne sili v pitje(1), odnos odvisen od posameznikovega gledanja na problem(2), pozitivni odzivi- posebno od družinskih članov(2), Pozitivna naravnost(3), Stereotipnost- stigma(3), Stigma(4), Odvisno od posameznika(4), Starši na udaru(5), Slaba osveščenost zdravstvenega osebja(5), Širša družba ne kaže zanimanja(5), Podpora staršev(5),	Večina intervjuvancev je mnenja, da je družba kar pozitivno naravnana do ljudi, ki abstiniirajo. Najboljši odziv so dobili od najbližjih družinskih članov, drugače pa so mnenja, da je pogled ljudi na abstinenco odvisen od posameznikovega gledanja na problem. Omenjeno je bilo tudi razočaranje nad osveščenostjo zdravstvenega osebja in nezanimanje družbe za sam pojav. Še vedno pa se v družbi pojavlja veliko stigmatizacije in stereotipnega gledanja na sam pojav.
--------------------------------------	---	---	---	--

Mnenje ljudi na uživanje drog	1. Ja jaz, če sem čisto iskren...tega ne počnem toliko v družbi ampak bolj sam ne. Če sem pa že v družbi pa včasih vidijo, da sem šel preko meje, ne, da sem bil pač pijan. Težko bi zdaj to rekel. Na žalost je <u>alkohol v naši državi preveč družbeno sprejemljiv</u>, tako, da kaj hudo kritično tudi ne, po moje. ... Aja, mislim v tistem trenutku, sigurno, če so oni trezni ali pa so spili samo eno pivo, jaz pa sem šel preko meje...sigurno sem jim....<u>nedružaben, nezanimiv, odbijajoč</u>....nekaj takega no. 2. Kako gledajo? Pač, da je to <u>nekaj narobe in da je to nekaj negativnega</u>. Normalno, tudi jaz se strinjam s tem, da je to nekaj negativnega ampak žal je pač to tako, da...to lahko potrka na vsaka vrata in...pač ne moreš vedeti. Skratka gledajo pa to kot nekaj negativnega...v tem smislu...nimam kaj več za povedati. 3. Pač <u>negativno čisto</u>. To so klošarji, to so...nič ne bo iz njih...pejte delat. Jaz tudi nisem imela nekaj....dobro <u>grdo so te gledali</u> ampak tako, da pa bi <u>poslušala kakšne opazke</u>....sama, da bi jih slišala, mogoče kakšna pa mi ušla iz spomina. Čeprav te prizadene. Jaz se spomnim, te prizadene no. Neki je bilo enkrat, vem, da sem šla čez most...pa sta šla dva mimo pa je rekel »lej to«...pa me je prizadelo. Pa kaj ti veš o meni...te prizadene. Čeprav kakšnim <u>se smilijo, sploh kakšnim mal starejšim</u>....»glej ga revček bogi«. Ni bogi, tako se je odločil, konec. Pač je treba nekako <u>spoštovat njegovo odločitev</u>. Tudi <u>taki so v družbi</u>, konec. 4. Zdej, če gledam prej še, ko sem živela v Laškem...doma smo bili....zdaj pa v mestu so itak govorili glej tega, glej onega. Samo dobro, to itak govorijo za vsakega, ki je malo drugačen. Če boš ti <u>malo drugačen šel boš takoj obsojen za nekaj</u>. Tako, da <u>po mojem ljudje veliko prehitro sklepajo kdo kaj počne</u>. 5. Ja glej, jaz ti povem...jaz sem bil povojni otrok. Te naše desetdnevne slovenske vojne. Prej ne vem kako je bilo pač to ko sem prebral z medijev, to kot sem slišal....v bivši jugi, če si bil po domače povedan džanks ti ni ostalo družga kot, da si šel na goli otok. In potem se je začelo to, je padla naša velika juga in smo ratali samostojni, mladi, neizkušeni....se je pa droga ful razpasla. In jaz ti povem, da sem jaz kot družba, ko se tudi štejem v družbo...pri 15ih letih prvič poskusil heroin, jaz nisem vedel kaj je heroin. Danes pač <u>družba je že bolj osveščena glede drog</u>, sej če ne drugega sej že letaki skoraj sami letijo z neba... kaj je droga, kaj ni droga, kaj prinese droga... jaz mislim, da družba se je malo obrnila več...če pogledaš recimo Kranj. Kranj poznam kar zelo, čeprav nisem s Kranja. Gledam tle kranjska scena. Je zelo <u>osveščena glede tega, tudi lepo sprejemajo</u>...spet ne vsi. Opažam, da zelo več kot na naših koncih. Goriška je bolj...še vedno mal	Kulturno sprejemljivo(1), Nedružabnost(1), Negativno(2), Negativno(3) Grde opazke(3), Smiljenje starejšim(3), Odločitev posameznika(3), raznolikost družbe(3), Obsojajo drugačnost(4), Stereotipno predalčkanje(4), Boljša osveščenost(5), Na trgu druge droge-ni tako hitro vidnih škodljivih učinkov(5)	Glede pitja alkohola je bilo omenjeno, da je v družbi zelo sprejemljivo ravno zaradi naše mokre kulture(Ramovš 2007: 84). Družba samo uživanje drog sprejema večinoma negativno, pri intervjuvancih se je to odražalo tako, da so dobivali negativne opazke, starejšim pa so se smilili. Družba še vedno obsoja drugačnost in ljudi stereotipizira, po drugi strani pa je bilo omenjeno, da je družba bolj osveščena o problematiki drog. Na trgu so se pojavile nove droge, ki pa ne pustijo tako hitrih in vidnih učinkov, s tem pa tudi sami uživalci ostanejo bolj skriti.
-------------------------------	---	---	--

		tabu. In še to je...ni več te droge, ko so vsi v navednicah rekli to je droga. Danes <u>teli bombončki in flončki</u>. Folk malo <u>podcenjuje to</u>. Kot družba, kot uživalci....jaz sem tudi mislil, kot sama veš v drugo nisem postopal v navednicah po trdi drogi, čeprav teli bombončki so zelo trda droga. Se nimajo več za odvisnike, so tudi bolj skriti. <u>Več časa jim uspeva, zato kot heroin, isto kokain te kmalu pripelje do enih malo bolj rizičnih rezultatov</u>, kot tako rečeno danes plesne droge. Opažam pa, da je starost res rizična.		
--	--	---	--	--

zasvojenost	Prvo srečanje z drogo	1. V <u>osnovni šoli, v osmem razredu</u>....mislim da. 2. Prvič sem se srečal z marihuano...to je bilo ne vem, star sem bil ene <u>17 let</u>. 3. Pri <u>16-ih, 17-ih, v srednji šoli</u>...kajenje marihuane. 4. V <u>sedmem razredu</u>, s tabletami pa alkoholom. 5. Pri 15ih letih prvič poskusil heroin... ... pri nas smo v OŠ kadili travo. Jaz sem prvi špinel, zvitek, džoint prižgal že zelo zgodaj. ... Danes zelo malo jih kadi a veš, včasih je bilo moderno kaditi, takrat, ko sem jaz kadil. Sem imel 12 let. Isto čike, isto travo, ker sem imel brata vzornika. ... pri <u>12-ih se je začela trava, potem pa pri 15-ih heroin</u>.	Osmi razred OŠ(1), 17 let(2), Srednja šola (3), Sedmi razred(4), 12 let(5)	Največ se jih je z drogo prvič srečalo proti koncu OŠ in na začetku SŠ.
	Okoliščine srečanja	1. Čisto otroško, najstniško...<u>hočeš probati</u> (alkohol). 2. Zgodilo se je pa ne vem, zato, ker je od <u>enega mojega prijatelja oče to doma sadil in sva tega imela ogromne količine</u>...in sva tudi <u>mal prodajala takrat in sva to spotoma</u>...<u>pač kadila še mal</u>. Tako na tak način. 3. <u>Špricali šolo, kadili marihuano</u>...to pa se je počasi stopnjevalo. Ne vem neka taka šola je bila, ki je <u>bila bolj znana</u>...<u>tam se lahko kadi marihuano</u>...(smeh) 4. Ja <u>mt je delala v lekarni</u> pa so <u>bili doma ne</u>...itak...v tistih letih boš vse prebrskal a ne. Pa najdeš pa vzameš kaj. Če je zraven Lekadolov ne. Kaj veš... ne vem. 5. Saj veš kako...15 let sem imel, mulci, neizkušeni, frajerji, najtežji, gor, dol, sem, tja...vedno okoli starejših, trenutno že pokojnih, hvala bogu...ko so navlekli v bistvu celo našo regijo. Še zdaj me kar strese, ko pomislim, ne vem...saj je, saj se govori povsod gor, dol, levo, desno,... ... ko sem jaz kadil. Sem imel 12 let. Isto čike, isto travo, ker sem <u>imel brata vzornika</u>. Waw, vsi so ga...punce gor, dol, waa kje imaš brata, gor, dol...sem hotel biti isti, a ne. To ti govorim o travi, v čem drugem pa pač...sej na začetku mi je bil tudi heroin ful dober. ... Seveda sem imel <u>sestro, tudi veliko vzornico na temu</u>. ... Jah pač...saj ne da bi zdaj brata hotel v slabo luč spravljat. Samo saj veš, če imaš <u>doma kile pa kile trave</u>...ni družga, da sem tudi jaz prižgal. Pa še tako je, vedno mi je bilo všeč v bolj odrasli družbi. Pa ne vem zakaj, vedno bolj a veš...pa tudi brat, jaz sem 79 letnik, brat je 71, sestra je 73...vedno sem bolj v njihovo družbo silil kot v mojo. Zato sem mogoče tudi malo prej...a veš....bil pač deležen vsega lepega.	Najstniška radovednost(1), Prilika-na dosegu roke(2), Špricanje(3), Šola slovela po kajenju marihuane(3), Na dosegu roke-doma(4), Vzor starejših sorojencev(5), Na dosegu roke(5)	Drogo so poskusili v prvi vrsti, ker jim je bila na dosegu roke, zaradi najstniške radovednosti in vzora starejših sorojencev. Priročno je bilo tudi, če si obiskoval takšno SŠ, ki je po tistem slovela po uživanju drog.
	Pričetek redne uporabe	1. V <u>srednji šoli je bilo tisto najstniško popivanje</u>...ki bi lahko rekel, da je bilo tudi preko mere. 2. Am...začel sem jo redno uporabljat <u>pri 19-ih letih</u>... (marihuana, heroin, kokain)	Srednja šola(1), 19 let(2), 17,18 let-od marihuana do heroin(3),	Največ jih prične z redno uporabo v SŠ. Večinoma so mehko drogo pričeli

	3. Nič....moja kariera narkomana je šla ful hitro navzgor, navzdol...ja nič <u>v 17. letu</u> se je vse zgodilo. Od kajenja marihuane do heroina, recimo. In...sem se pol <u>pri 18-ih</u> ornk zadala pač, da je to nekako moja pot. Se je potem odvijala v to smer. Hitro, v enem letu.... 4. <u>Redno v prvem letniku srednje</u>, tam nekje okrog novega leta...travo a ne. Potem konec 2008 pa heroin. 5. Ja zdaj s travo je bilo tako....dobro tam bi rekel prvo leto niti ne, sej če pogledaš 12 let to je bil šesti razred. Samo <u>sedmi, osmi razred je bilo pa že vsak dan</u>. Potem s heroinom je bilo pa tako...to je bil <u>prvi letnik</u>, se prav spomnim zima....tja do poletja je še šlo, vikend pa en vikend ne, pa vikend spet pa dva vikenda ne...potem je pa počasi ratalo vsak dan. Poleti...če je bilo to pozimi sem bil <u>poleti jaz že kar v redu navlečen in sem začel šopati tisto triletno, že skoraj štiriletno obdobje heroina</u>.	Prvi letnik SŠ marihuana-konec SŠ heroin(4), Sedmi, osmi razred OŠ marihuana in konec prvega letnika SŠ heroin (5)	uporabljati na začetku SŠ, proti koncu pa so pričeli še z uživanjem trdih drog.
Trajanje uporabe	1. V <u>srednji šoli</u> je bilo tisto najstniško <u>popivanje</u>...ki bi lahko rekel, da <u>je bilo tudi preko mere</u>. Po srednji šoli sem se zaposlil...da bi imela služba z mano probleme glede alkoholizma, to ni bilo. Am...alkohol je meni, glede na moje psihične težave, na negativen način...zmanjševal napetosti in depresijo. Ko sem se <u>pa leta 2002 psihično popolnoma zrušil</u>, ko nisem moral ne jesti, sem pa včasih celo zavestno pil, ko nisem ne jesti....čeprav se sliši čudno..., da sem sploh lahko živel. Takrat pa je postalo potem kritično. (star 28 let...popivanje trajalo približno 9 let) 2. Nekje nekih <u>5 let sem jih uporabljal</u>...potem pa sem bil nekih 8, 9 let čist. Zdaj sem imel pa pač recidiv, a ne. 3. To je trajalo, to je <u>trajalo 10 let</u>.... To je trajalo nekako 10 let, da sem jaz prišla do komune, 11, ja recimo.... Ja, <u>pa ne skos, ne celih 10 let. Sem nehala, sem ful potovala po svetu, sem imela abstinenco tudi dve leti</u>. 4. <u>2 leti</u>. 5. ... Ja <u>travo sem kar non stop</u>. Travo sem res...trava je bila tako...trava pač dobro v tistem najbolj prav hard heroinskem obdobju...a veš jaz sem travo tudi sadil, a ne in sem rajši menjal travo za heroin. Drugače pa tako bi rekel, če imam zdaj 33 let pa da rečem koliko časa sem kadil travo, bi lahko komot rekel hudič <u>ej skor 15 let</u>. Za v drugo sem travo tudi kmalu po tistem. A veš čeprav pravijo, da so šoferji ful pridni...to ni res a veš. Ko jih poznam smo kadili travo. Sam si pa gor, dol...recimo sem kadil od 13. do 19. prav redno pa sem nehal, ko sem šel v komuno...2 leti odšteti pa še tisto leto ko sem prišel ven potem sem pa kmalu spet začel nazaj. Pa sej nisem nek....sem bil bolj tak pasiven kadilec. Nisem bil	Od SŠ do leta 2002 (moj izračun približno 9 let)(1), 5 let+ recidiv po dobrih osmih letih(2), 10 let z vmesnimi abstinencami(3), 2 leti(4), Kajenje marihuane vse skupaj približno 15 let+ uporaba heroina od 15 do 19leta in 1 leto po prvem obisku komune- približno 5 let+ eno leto uporaba plesnih drog(5)	Trajanje uporabe se po večini giblje po par let, z vmesnimi prekinitvami.

		bolj...ja potem pa zdaj zadnji dve leti pa spet je začelo na veliko švercanje tele zelene rastline pa gor, dol....saj veš kako je. Če si enkrat v teh vodah pa saj ne, da se hvalim...če si ti enkrat povratnik imaš zelo več vrat odprtih. Kot pa če prideš svež na trg. ... Prvič sem šel domov, <u>ko sem bil star 19 let</u>, sem naredil 8 mesecev. Pa saj veš, če greš nekam pod prisilo ne delaš na sebi. Sem šel ven, sem eno <u>slabo leto zunaj res bluzil</u>, prou poden, res potem sem pa sam prosil, če bi lahko vstopil nazaj. Naredil še tistih 20 mesecev in res nisem imel še takšne šole v življenju kot...kot je bila tista. Da, ko sem videl, da...saj zdaj ne rečem, saj <u>zadnje leto...tam ene 8 mesecev od aprila</u>, ko sem tudi nehal delat. Imel sem kar hud crash s kamionom. In mi je začelo malo to šopati v oči in...sem imel res pomanjkanje. In sem šel sam sebi na živce.		
	Trenutek uvida v zasvojenost (kdaj)	1. Recimo, da je bilo to po <u>končani srednji šoli....</u> 2. Ja takrat, ko sem se v bistvu <u>zjutraj zbudi pa sem videl, da brez tega ne morem živeti</u>. In...to je bilo takrat tisti trenutek. 3. Dobro vprašanje. Sedela sem na stopnicah v Amsterdamu, ura je bila 10 zjutraj...to imam čisto jasno sliko in mi je <u>z nosa teklo in kihala sem in ful sem se neki slabo počutila</u>. In tako....kaj je narobe z mano, kaj je narobe z mano? To sem se spraševala. Potem je pa prišel en mimo in sem rekla pa dobro jaz se slabo počutim, kaj je narobe z mano? Nisem sploh vedla kaj mi je, meni se to ne more zgoditi....pač ta prepričanje. <u>Pravi kaj je narobe, zadeni se ga pa boš zdrava</u>. ...(stara) 18. ... lepega dne, ko sem imela en uvid. Peljala sem se z morja, sej boš sama razdelala....in sem zrla ven čez okno in so se mi samo ulile solze. Ne čutim življenja kot sem ga te dve leti, ni ga, vse je ena sivina, vse je ravno. V tistem trenutku, ko sem tako razmišljala, je bil uvid, začutila sem življenje kok je lepo...ampak to je trajali kot blisk, kot strela. In bilo je tako globoko, da me je moralo doseči. Da <u>moram priti nazaj, da moram živeti</u>. 4. Ja po ene pol leta no, ko je prva kriza prišla, ko je bilo vse tako mal čudno pa mi ni bilo jasno kaj se z mano dogaja. Potem, ko sem šla ven in prišla nazaj domov... je bilo dobro pa mi je bilo potem jasno, da je to, to. 5. Uf...to je težko vprašanje....bi rekel, da po temu, <u>ko sem prišel prvič ven</u>...jaz prej nikoli nisem niti rekel, da sem zasvojen...saj smo kok smo bed, kok smo bed....samo noben ni prišel do tega, da smo zasvojeni. Samo, da smo bed a ne...	Konec SŠ(1), Spoznanje, da brez ne more živeti(2), Fizična kriza- spoznanje s pomočjo druge osebe + trenutek želje po življenju, ki bi ga čutila(3), Fizična kriza po pol leta jemanja(4), Po prvem prihodu s komune+ na partyu za Novo leto in misel na hči(5)	Intervjuvanci so uvid v zasvojenost spoznali vsak na svoj način- konec SŠ, po spoznanju, da so se znašli v fizični krizi zaradi pomanjkanja droge, s pomočjo tretje osebe, ki je ugotovila da je oseba v fizični krizi zaradi pomanjkanja substance, samostojnega uvida, ko je začutila, da si želi živeti življenje, po prihodu s komune in na novoletnem party-ju.

		... Drugače pa tistih osem mesecev komune...prišlo je obdobje konec poletja, leto 1999....sem pa res rekel pišuka P.... <u>zdaj pa je res treba nekaj naredit</u>. Zdaj pa res...ali boš fural naprej ali pa....imel sem pa že neko bazo. Sem vedel kam iti. Kje mi lahko pomagajo, ne vem pač... takrat bi lahko rekel, da sem se prvič zavedal, da sem zasvojen. ... Največ <u>moja hči</u>. Sem se spet začel zavedati, da ti povem...moj usodni dan je bil 31.12 2011 ali pa 1.1. 2012, tista polnoč, nekako <u>Ambasada Gavioli in še zdaj se vidim.... Pa kaj delaš tukaj? Pa kaj delaš med samo mladino? Ej, ti imaš doma otroka</u>. In res ob enih, pol dveh sem jaz zapustil ta objekt. Sem se šel jokat dobesedno domov in...takrat mi je začelo to mišljenje.		
	Soočenje z lastno zasvojenostjo	1. ... ja <u>opazil sem, da zvečer, ko smo hodili ven..., da ni bilo dneva brez alkohola</u>. 2. Pač <u>prepoznal sem se pa po temu, da začne človek pač...psihično in fizično propadati in...</u> ...Ne vem...psihično, ker gre ogromno količino denarja, fizično pa da se prenehaš ukvarjat s športom, prenehaš redno jest, prenehaš....<u>bolj ko ne ležiš cel dan. Skratka nič ni od tebe, nič ne narediš</u>. Neki v tem smislu no. 3.to imam čisto jasno sliko in mi je <u>z nosa teklo in kihala sem in ful sem se neki slabo počutila</u>. In tako....kaj je narobe z mano, kaj je narobe z mano? To sem se spraševala. Potem je pa prišel en mimo in sem rekla pa dobro jaz se slabo počutim, kaj je narobe z mano? Nisem sploh vedla kaj mi je, meni se to ne more zgoditi....pač ta prepričanje. <u>Pravi kaj je narobe, zadeni se ga pa boš zdrava</u>. 4. Ja, ko <u>te trese, mišice te bolijo pa vroče pa zebe te</u>....pa poletje je zunaj ti pa v tem debelem puloverju skačeš zunaj pa te folk gleda, tebi je pa še kar mrzlo. 5. Prepoznal? Prepoznali so <u>bolj drugi</u>, da sem jaz zasvojen. <u>Ne jaz</u>. Zdaj, če gledam... bi to mogel prej prepoznat, da sem zasvojen. Pišuka saj sem bil ves strgan, saj sem bil podivjan, saj sem bil ne vem kaj. ... Jaz sem še zdaj mišljenja, da te lahko ekstazi fizično in psihično zasvoji. Zdaj je vprašanje v kakšnih količinah ga jemlješ. Jaz sem bil skos tak, kar delam, delam na polno. To se pravi...je pa prednost to, eni so bolj taki bolj na počasi. Jaz sem bil pa vedno bolj visokotonažni, dajmo vse na polno...in <u>to me je tudi hitro pripeljalo do takšnih rezultatov</u>.	Opažanje, da ni bilo dneva brez(1), Spoznanje o psihičnem in fizičnem propadanju(2), Nič ni od tebe(2), Fizični znaki krize(3), Spoznanje s pomočjo tretje osebe(3), Fizični znaki krize(4), Tretje osebe uvidijo njegovo zasvojenost+redna uporaba ga hitro pripelje do slabih učinkov droge(5)	Z lastno zasvojenostjo so se po večini soočili takrat, ko so prišli znaki fizične krize, fizično in psihično propadanje, vsakodnevno jemanje brez prekinitve, ko so to spoznale osebe okrog njih.
	Doživljanje spoznanja	1 Mislím, da še takrat <u>nisem bil toliko zrel, da bi nekaj hudo doživljal</u>, takrat šele.... Po mojem sem bil tudi toliko osebnostno zadržan, da mi to	Nezrelost(1), Nič posebnega ni doživljal	Intervjuvanci so samo doživljanje o spoznanju

		na nek način potem pomagalo. 2. Am...sam sem to doživel...na nek način pač <u>zelo težko</u>, ker se <u>nisem na nek način mogel sprijazniti s tem</u>. Po drugi stani pa sem se vedno zavedal....glede na to, da sem <u>zelo optimističen... da se bodo te stvari razrešile</u>. 3. In mi je <u>bilo grozno spoznanje</u>, da se mi je pač res to zgodilo, da je to kriza...da je to, to. In mi je bilo grozno, res je bilo grozno, zato ker sem se od tistega trenutka naprej <u>počutila ujeta v drogi, suženj...prej sem se počutila svobodno</u> ko sem začela...potem pa ne več. ... Ja potem je bilo še to, <u>jezen sam nase, razočarana</u> čisto sama nad sabo, res, grozno. Takrat sem mislila, da se ne bom zvlekla. Bilo mi je že too much, vse se mi je podrla. ... Ja res, ja. Tisto je bilo grozno, to je bilo pa res muka. Ampak prav, da je bilo tako (smeh). 4. Ja ok, ql, <u>nekaj bo treba narediti</u>. Pa kar <u>odlašaj</u>...saj bom, saj bom. Če ne živiš doma ti je itak vseeno kaj bodo rekli. Sploh, če si 100 km stran, ker te itak nobeden ne pozna pa... 5. Zdaj obdobje heroina...če pogledam...<u>nisem doživel nič, brezčustveno bitje</u>, prav no mens know. Prav kot, da te ni, kot da ne veš ali si v bedu....ne čutiš drugega, ne da si zasvojen, ne...mogoče sem si šel pa prav malo na živce. Da, ko sem videl, da...saj zdaj ne rečem, saj zadnje leto...tam ene 8 mesecev od aprila, ko sem tudi nehal delat. Imel sem kar hud crash s kamionom. In mi je <u>začelo malo to šopati v oči in...sem imel res pomanjkanje. In sem šel sam sebi na živce</u>. Čeprav sem imel spet v navednicah kot nek prvoligaš, povratnik to skoraj zastoj. A veš in mi ni bilo problema pa tudi poznal sem te kroge. Tako, da nisem mogel ostati brez tega...samo se je zgodilo. In sem se sam <u>sebi zdel beden. Pa pišuka, saj to ni hrana. In bedno, ja, sem se počutil zdaj. Res, prav bedno</u>.	ob tem(1), Zelo težka izkušnja(2), Ni se sprijaznil s spoznanjem(2), Optimistično gledal na situacijo(2), Grozno spoznanje(3) Občutila ujetost v drogi proti prejšnji svobodi(3), Jeza, razočaranje nad samim seboj(3), Vedenje, da bo potrebno nekaj storiti(4), Odlaganje/ prelaganje dokončne odločitve(4), V obdobju heroina brez doživljanja(5) Pri pomanjkanju droge so se mu začele odpirati oči(5), Bedno občutenje, ker je bila nujna kakor hrana(5)	lastne zasvojenosti sprejeli čisto različno. Izpostavljena je bila tudi nezrelost, jeza in razočaranje nad samim seboj, optimistično gledanje na situacijo, vedenje o tem, da je potrebno nekaj storiti na tem, odlaganje odločitve. Omenjeno pa je bilo tudi, da v samem obdobju jemanja niso občutili nič, pri samem pomanjkanju pa so se jim pričele odpirati oči.
--	--	---	--	--

abstinenca	Dosedanji poskusi abstinence	1. V srednji šoli ne....mogoče potem...<u>odnos s punco, ker ji ni bilo všeč...sem poskušal, da nebi nekaj časa</u>. Ampak jaz mislim, da je to nezrelost ne....osebnostna...da bi mi to uspelo, ne. 2. Ne, dva recidiva sem imel. Se pravi enkrat je bilo, ko sem prišel takrat iz zapora je <u>bilo 8 let pa</u> potem 8 let je minilo...pač sem imel prvi recidiv pa potem sem šel v Bruselj in sem bil v Bruslju en mesec pa je bilo <u>potem 2 leti</u>....no zdaj pa je pač ta faza nastopila. <u>Tako, da v bistvu zdaj je tretji poizkus</u> nekaj v tem smislu. Upajmo, da gre v tretje rado. 3. Velikokrat sem probala, velikokrat....samo mi ni nikoli ratalo. <u>5-krat, 6-krat...</u> ... enkrat so me zaprli, ko sem bila še mlada, enkrat vsa na glavo prišla, so me zaprli....domov, house arrest. 4. Ja, jaz <u>sem ob koncu leta 2010</u>, potem, ko sem šla domov iz Kranja ta prvič, bila čista do nekje junija/ julija... pa smo se skregali <u>potem sem en mesec vase metala vse kar mi je prišlo pod roke, potem sem pa sem prišla</u>. Potem sem pa od 8. avgusta tukaj notri v programu. ...(Že pred obravnavo živela v Kranju) Ja, jaz sem prej skoraj eno leto bila v Kranju. Potem so mojega tipa zaprli pa sem šla jaz domov, ker sem vedela, če bom tukaj ostala bom tako zabluzila, da....ni šanse, da pridem ven. Ja sem šla domov. Doma sem se kar držala, tako kar dobro no. Ok ob tistih rukerjih, k smo se skregali normalno, da sem šla ven pa sem se ga zadela, da sem jih doma lahko prenašala. Potem pa šla spet, ko smo se skregali. 5. Ja zdaj abstiniral sem <u>večkrat v lajfu</u>. Dostikrat, ko <u>sem abstiniral ni bilo droge</u>, dostikrat ni bilo robe. Računaj regija ni mičkена, pokriti je bilo treba kar nekaj izgubljenih duš. Mi kot mulci smo vedno imeli tiste pred, a ne, ko so imeli prej oni pa potem mi. Pa saj veš, dostikrat tudi ni bilo. Pa zdaj že en dan abstiniraš pa je bilo hudič, a veš, a ne. Ko si ti navlečen določene stvari, a ne... Ja zdaj...odločil. Ja odločil zdaj konec koncev bi rekel lahko <u>dvakrat prav v lajfu, da sem se sam odločil</u>, da.... Saj to ne gledam kot abstinirat, jaz temu rečem kot rezat. Dobesedno rezati vse in... jaz tudi metadona nisem podpiral in konec, čeprav sem ga pil, a ne. Nisem hotel biti prijavljen nikoli. Jaz sem metadon zmeraj imel, a ne. Saj veš kako je.... Abstinenca, glej pač...jaz sem se zavedal, da to mora biti ena huda stvar, a ne, samo kaj pa čem narediti. Zdaj prvič so me hoteli spraviti v Idrijo...in nisem hotel. No way, jaz v umobolnico ne grem. Jaz nisem bolan. In hvala bogu mi je uspelo, vsaj s tem Helexom so mi šopali gor, dol, sem , tja, da sem nekako zblodil to	Motiviranost zaradi bližnjih(1), 2-krat pred zadnjo(2), 5-krat, 6-krat(3), 2-krat(4), Večkrat-pomanjkanje droge(5), 2-krat(5), Prisilno prenehanje(3),(5)	Vsi intervjuvanci so že prej poskušali abstimirati. Nekateri med njimi so poskušali tudi že 5-krat ali 6-krat, omenjena pa je bila tudi večkratna abstinenca oz. prekinitve jemanja zaradi pomanjkanja droge. Zasledeno pa je bilo tudi, da so se za abstinenco odločali tudi zaradi svojih bližnjih oz. so bili prisiljeni vanjo.
------------	------------------------------	---	--	---

		skozi. ... Prvič sem šel domov, ko sem bil star 19 let, sem naredil 8 mesecev. Pa saj veš, če greš nekam pod prisilo ne delaš na sebi.		
	Razlog za prekinitev prejšnje abstinence	1. Ja <u>neodobravanje okolice</u>, po mojem ni bilo to na meni samem, da bi jaz sam pri sebi bil toliko zrel za to. 2. Enostavno verjetno sem tudi <u>pregorel</u>, ker v bistvu zakaj je spet do tega prišlo...<u>posledice, ne vem pač služba, gonija za denarjem, vsega tega skupaj. In enostavno sem počil...in sem se sesul...</u> ...Enostavno pri meni je bila tista prelomnica ta, da sem šel iz službe na svoje in sem v <u>kratkem času zaslužil veliko denarja</u>. V bistvu namesto, da bi mi to....sem tam naredil določene napake. Namesto, da bi me to inspiriral, da bi iskal naprej, tržil naprej, sem pač zaspal na lovorikah in enostavno me je odneslo. Jaz mislim....zdaj iščem neke probleme oz. kje sem naredil tiste fererje v preteklosti. Nekako vidim, da je vse povezano zelo s tem. Službo. Denarjem. Ljudje smo si tako različni...tudi če gre tebi dobro, rečeš gremo proslaviti, grem s fantom ven, na večerjo, se bova napila...jaz sem si pa pač to isto privoščil, zraven sem si pa privoščil še 2g kokaina, zato, da mi je bilo še lepše. <u>Iščem nekaj še v sami sreči...</u> v sami sreči iščem še neki več...in vedno ostanem na koncu hladni. Na nek tak način. ... Na nek način hočeš vse to privoščiti svojim najbližjim in mogoče potem v samem hlastanju za tem denarjem oz. zato, da ti bo uspelo...potem pride do tega zloma. ... Pozabiš nase na nek način oz. si probaš s tem delat neke utvare....sej bo, sej bo...skratka razmišljaš kako priti do še več zato, da usiguraš na nek način tudi življenje. <u>Poznaš te substance in...enostavno poznaš te občutke....se pravi kaj ti kokain naredi oz. heroin. Potem se pač na nek način sproščaš čez to.</u> 3. Tako kot sem rekla, <u>ni bilo spremembe v mojem razmišljanju, mojem načinu doživljanja, nisem se naučila se soočati s svojimi občutki.</u> Kako je prišla....so prišli občutki žalosti, bolečine...nisem jih shendlala, nisem se mogla soočiti z njimi in jih premagati. Zmeraj sem raje <u>zbežala v drogo</u>. Droga je bil beg. Ko nisem mogla sfolgati sama sebe, svojih občutkov, svoje bolečine.... ...(strategija preživetja) Ja, res. 4. Ja po <u>mojem psihični pritiski (doma)</u>. Ja, ker ne zdržiš več. Samo čakaš kdaj bo počilo in to sploh ni dobro. <u>Če si pa zadet, si pa čisto na izi in ti je čisto vseeno</u>, če se onadva pobijeta tam med sabo, ker itak nič ne moreš narediti.	Neodobravanje okolice(1), Izgorelost, prehiter tempo(2), Ogromen zaslužek(2), Iskanje nečesa več v sami sreči(2), Iskanje sprostivne v učinkih droge(2), Ni sprememb v razmišljanju, doživljanju(3), beg pred občutki v drogo(3), psihični pritiski(4), lažje soočanje s stresi v omami(4), ločitev od najdražjih-stres(5),	Razlogi zaradi katerih so intervjuvanci prekinili abstinenco so: neodobravanje okolice, izgorelost in prehiter tempo življenja, iskanje sprostivne v že znanih učinkih droge in na ta način soočanje s stresom. Do ponovne uporabe je prišlo tudi zaradi ne sprememb v razmišljanju in doživljanju, bega pred lastnimi občutki, psihičnimi pritiski, ločitev od bližnjih, navsezadnje pa tudi zaradi presežka denarja.

		5. <u>Ločil sem se stran od familije, šla sva narazen s partnerko.</u> To je bilo zame res kar...je bilo kar hudo. Saj sem probal na razne načine...samo premalo pa prepozno. Jaz šele zdajle vidim, v življenju so eni zvončki, ki opozarjajo. In nikoli jih ne smeš preslišati. Če ga boš preslišal ne bo več zvonilo. Ne več za isto stvar. So pa, če si le kaj pošten sam do sebe pa, da nisi res mentalno čisto podrt. So, so. Samo pač jaz sem šel zdaj to svoje naprej.		
Dogajanje okrog odločitve za abstinenco	1. Abstinenca je nujno potrebna zaradi nezmožnosti kontroliranja popitega alkohola, to je osnova, ne. <u>Alkoholik se ne zna kontrolirati.</u> To pomeni, da je edina pot....tu zmernosti ni, zmernost ne obstaja ampak popolna abstinenca. Posledice so pa tudi....samo dejanje pitja alkohola, ki potem pride tudi moralni maček....dodatno pa imam jaz še <u>zaradi psihičnih težav naslednji dan, ne toliko moralnega mačka kolikor imam potem negativne misli in strahove.</u> Posebno še strahove o prihodnosti, ker se sam zaradi psihičnih težav nisem zmožen samostojno živeti, tako, da tudi službe v bistvu nimam. Te strahovi se potem v bistvu potencirajo. Ko sem se pa leta 2002 <u>psihično popolnoma zrušil, ko nisem moral ne jesti, sem pa včasih celo zavestno pil, ko nisem ne jesti</u>....čeprav se sliši čudno..., da sem sploh lahko živel. Takrat pa je postalo potem kritično. ... Najhujše je bilo po letu 2002, ko...ko sem imel blazno hude tesnobe, depresije in nisem niti jedel...ko sem nekaj spil sem bil zaradi tega, ker nisem jedel nič takoj pijan...takrat pa se mi je zdelo že zelo kritično, takrat sem si tudi poiskal pomoč. 2. <u>Sam pri sebi sem se v bistvu odločil...oz. ni bilo več neke poti. Dobro z nekim vplivom, tudi mogoče, ožjih družinskih članov...ampak definitivno sam pri sebi,</u> a ne. Trdno sem prepričan, da se vse začne v glavi, pa vse se tam konča...tako, da...vse te stvari so stvar vsakega posameznika in tukaj nekih pravil igre ni. To, da moraš se it nekam zdraviti oz....skratka vsak mora sam pri sebi razčistiti. In jaz mislim, da je to ključni problem in...nič ni drugega. Ker vsi ti ljudje, bolj ko ne se smilijo sami sebi oz. se smilimo sami sebi in to je treba enostavno prerezati in v glavi narediti klik. Skratka sam moraš priti do tega spoznanja. Ampak čisto sam brez kakršnih koli drugih vplivov ali pa da nekam bežiš, v neke komune. Jaz mislim, da to ni to...in tudi v mojem primeru se to ni pokazalo kot neka rešitev. Skratka, takrat, ko pa se ti sam odločiš, da boš prekinil, takrat pa mislim, da je tisti ta pravi čas in da ti bo tudi uspelo.	Nezmožnost kontroliranega pitja(1), Potenciranje psihičnih težav(1), Popoln zlom(1), Samostojna odločitev z vplivom družine(2), Osebn želja po prenehanju(3), Pripomogel uvid o življenju(3), Predlog soc. delavke o odhodu v komuno(3) Spoznanje o tveganju s tem početjem(4), Misel na družino(5), Nespadanje med mladino v diskoteki(5), Želja po normalnem življenju(5)	Za abstinenco so se intervjuvanci odločili zardi nezmožnosti kontrole njihovega pitja, potenciranju psihičnih težav, ki jih je povzročilo pitje, psihičnega zloma. Večinoma so do odločitve o prenehanju uživanja prišli sami s pomočjo drugih . Nekateri so prišli do ugotovitve, da ne spadajo več med najstnike in da morajo poskrbeti za svojo družino. Omenjeno je bilo tudi spoznanje o tveganju s takšnim načinov življenja in želja po normalnem življenju.	

		3. Hm...to je bilo tako nekako. Jaz sem se...po dveh letih abstinence, ko sem spet posegla po drogi, sem potem spet nekako aktivno uživala jo dve leti. <u>Želela sem nehati, ni mi imelo sploh nobenega smisla, res, grozno mi je bilo</u>, sploh ta življenje... Ne znam sploh razložiti občutka. Sem vedela, da nekaj moram narediti ampak nisem vedela kaj. Nisem vedela kaj! DTO je bila ena bedarija velikasori res, grozno no. Sem kar šla v Begunje, prijatelju sem rekla lepega dne, ko sem imela en uvid. Peljala sem se z morja, sej boš sama razdelala....in sem zrla ven čez okno in so se mi samo ulile solze. Ne čutim življenja kot sem ga te dve leti, ni ga, vse je ena sivina, vse je ravno. V tistem trenutku, ko sem tako razmišljala, <u>je bil uvid, začutila sem življenje kok je lepo...ampak to je trajali kot blisk, kot strela. In bilo je tako globoko, da me je moralo doseči. Da moram priti nazaj, da moram živeti.</u> V bistvu, ko sem prišla domov, ko sem prišla do prijatelja sem mu rekla pelji me v Begunje. Me je peljal v Begunje, do zdravnika. Sem rekla, prosim, tukaj sem, jaz moram tukaj ostati, da se sčistim. Ni postelj. Kako ni postelj?! Jaz moram tukaj ostati! Dajte pokličite, ko bo frej vas bomo vzeli. Malo me je dal na preizkušnjo kako si to želim, ker ni bilo ravno tako lahko noter priti. So imeli negativne izkušnje, logično. Ne vem, čez en teden, klicala sem vsak dan. V petek se mi zdi, da je rekel, da lahko pridem....(vmes ko je čakala na sprejem)... Ne na metadonu sem bila, v bistvu metadon sem jemala, tudi na drogi sem bila. Mogla sem noter, da se prepucam, konec. Bilo je mučno. Ne vem, čez en teden kličem socialno delavko in rečem pa dobro zakaj nobenga ni. Ni nobenega na obisk, kaj je zdaj? Ja jaz sem mislila, da boš prišla čez 2 dni nazaj. Ne, jaz sem tukaj. Zdaj me boste pa kar samo tukaj pustili. Starši so hodili vsak dan skoraj. Toliko, da sem šla malo ven, ker sem bila na zaprtem oddelku. Potem je <u>prišla ta socialna delavka in sva šle na sprehod in je rekla kaj pa boš potem, ko boš zapustila Begunje. Sem rekla ne vem, važno, da se zdaj očistim. Pravi ne, kolikokrat si se že očistila? Ja dostikrat. Pravi ja glej, nekaj ni. Nisi mogla vzdržat te abstinence. Tako, da mi je predlagala komuno.</u> Najprej sem šla v luft, kakšna komuna....(smeh). Potem sem se strinjala za Pelikan Karitas. In sva šle na razgovor in potem je ravno Don Pierino prišel...v roku enega tedna se je vse odvijalo. Tako, da sem šla tja, ko je imel pač kolokvij, ko je sprejemal in sem se pač javila, da bi šla v komuno. Tako, da sem bila 4 cele mesece na Litijski, na Karitasu, ker so takrat ravno vize ukinil, da nismo mogli v Italijo. Ženska komuna v Sloveniji še ni bila odprta, tako, da smo potem 3 punce čas preživljale na Litijski. Tako, da smo bile tudi za vikende tam, kakšen vikend smo	
--	--	---	--

		šle tudi domov. Potem za božič tisto leto, ne vem katero leto je bilo to, 29 sem bila stara. Je pa potem rekel Don Pierino naj gredo fantje ven pa odpre se ženska komuna tako, da smo šle za božič potem gor. Tako, da je bila ena pot, mogoče tudi s pomočjo drugih, da so mi pomagali uvidet moj stanje, saj sama nisem bila kaj veliko sposobna. Ti imaš željo, samo želja ni dosti. Tako, da mislim, da ti morajo drugi pomagati uvidet. Zaupat jim moraš. Če nebi zaupala tej socialni delavki nebi šlo. Tako je bilo. 4. Ja vedela <u>sem, da če bom dolgo tako nadaljevala, da bom meter osemdeset pod zemljo ali pa me bodo zaprli, ker se je toliko vseh stvari nabralo pa prekrškov....da je bilo treba to narediti.</u> Tudi sama sem videla, da to nikamor več ne pelje. In je bilo treba pač narediti...konec temu. 5. A veš zdaj, če pogledam tole zadnje obdobje... trenutno, za zdaj. <u>Največ moja hči. Sem se spet začel zavedati, da ti povem...moj usodni dan je bil 31.12 2011 ali pa 1.1. 2012, tista polnoč, nekako Ambasada Gavioli in še zdaj se vidim....</u> Pa kaj delaš tukaj? Pa kaj delaš med samo <u>mladino?</u> Ej, ti imaš doma otroka. In res ob enih, pol dveh sem jaz zapustil ta objekt. Sem se šel jokat dobesedno domov in...takrat mi je začelo to mišljenje. Ne, konec, konec! Pač moraš iti ven, če ne pa kažejo s prstom za... to je ta dila drogo, to je ta, ne vem se strelja s policaji... Ne vem <u>hočem bit en normalen, kristijan, živet v temu svetu in pač nočem monotonega življenja.</u> To ne! No way! Jaz hočem prvo, normalno, kmečko glih ne, ker za kmeta glih nisem...normalen lajf. Tako, da bo hčerka ob meni varna...pa mogoče tudi partnerka, če bo...nekako uspelo sprovesti. Jaz imam družino.		
	Samostojna/nesamostojna odločitev za abstinenco	1. Za <u>vse odločitve sem se odločil sam.</u> Obisk psihiatra, obisk bolnice, to so bile vedno samo moje odločitve. 2. Ne, <u>čisto sam v bistvu...</u> zato, ker enkrat se mi zdi prideš do te točke, ko vidiš, da ne moreš več naprej. Zdaj vsak posameznik živi svoje življenje. Jaz sem tudi svojega. Zapravi sem ogromne količine denarja...verjetno za ene par stanovanj. Tako, da...ne vem pač enostavno sem prišel do tega, da tako ne gre več naprej. Verjetno tudi <u>posledično zaradi otrok, družine...</u>tako, da jaz v bistvu čisto sam pri sebi. Se mi zdi, da je ravno to dobra pot za naprej. In da tudi danes ne pogrešam v nobenem smislu teh stvari. Ker sem samo osredotočen na svoj cilj, a ne. Je pa po mojem to čisto odvisno od vsakega posameznika, tako, da no to neko pravilo, pač vsak to doživlja na nek	Samostojna odločitev(1)(2)(3)(4)(5), Pripomogla tudi družina(2)(5), Lastna želja+pomoč drugih pri uvidu(3),	Prav vsi intervjuvanci so se za prenehanje uživanja odločili sami pri tem pa so jim bile v veliko pomoč družine in tretje osebe.

	svoj način...eni pod prisilo, eni pod ne vem...zato ker se sami odločijo, tretji zato, ker so jim pač drugi postavili ultimat. Tukaj je več teh možnosti zakaj nekdo neha...tako, da to je čisto relativno. <u>Pri meni čisto osebno je bilo to, da sem se sam odločil.</u> 3. ... Želela sem nehati, ni mi imelo sploh nobenega smisla, res, grozno mi je bilo, sploh ta življenje... Ne znam sploh razložiti občutka. Sem vedela, da nekaj moram narediti ampak nisem vedela kaj.... ko sem imela en uvid. Peljala sem se z morja, sej boš sama razdelala....in sem zrla ven čez okno in so se mi samo ulile solze. Ne čutim življenja kot sem ga te dve leti, ni ga, vse je ena sivina, vse je ravno. V tistem trenutku, ko sem tako razmišljala, je bil uvid, začutila sem življenje kok je lepo...ampak to je trajalo kot blisk, kot strela. In bilo je tako globoko, da me je moralo doseči. Da moram priti nazaj, da moram živeti. ... <u>Ti imaš željo, samo želja ni dosti. Tako, da mislim, da ti morajo drugi pomagati uvidet.</u> ... <u>Nikoli nisem sama bila pobudnik za abstinenco, nikoli, razen v zadnjem primeru.</u> Nikoli, enkrat so me zaprli, ko sem bila še mlada, enkrat vsa na glavo prišla, so me zaprli....domov, house arrest. ... Potem je <u>prišla ta socialna delavka in sva šle na sprehod in je rekla kaj pa boš potem, ko boš zapustila Begunje. Sem rekla ne vem, važno, da se zdaj očistim. Pravi ne, kolikokrat si se že očistila? Ja dostikrat. Pravi ja glej, nekaj ni. Nisi mogla vzdržat te abstinence. Tako, da mi je predlagala komuno.</u> Najprej sem šla v luft, kakšna komuna....(smeh). Potem sem se strinjala za Pelikan Karitas. 4. V bistvu <u>bolj sama a ne</u>, ker že prej sem si dej nehaj, nehaj. Pa tudi ne mi govoriti kaj naj jaz počnem. Zdaj pa, <u>ko sem se sama odločila je pa to malo drugače. Tudi malo več volje imam....je boljše kot je bilo.</u> 5. Ja potem <u>pa sem bil skos sam.</u> Ne vem, jaz sem takšnega mišljenja...malo imam življenjskih določil kakšno naj bo življenje, da nisi glih en džanks. Mi ni do tega, da bi to fural naprej. To je eden glavnih vzrokov. ... Največ moja hči. Sem se spet začel zavedati, da ti povem...<u>moj usodni dan je bil 31.12 2011 ali pa 1.1. 2012, tista polnoč, nekako Ambasada Gavioli in še zdaj se vidim.... Pa kaj delaš tukaj? Pa kaj delaš med samo mladino? Ej, ti imaš doma otroka. In res ob enih, pol dveh sem jaz zapustil ta objekt.</u>		
Takraten socialni položaj	1. Leta 2002 se mi je pa psihično nagrmadilo toliko stvari, da... <u>sem izgubil punco, službo....problemi v družini.</u> Da sem <u>ostal brez službe doma...</u>in takrat pred tem sem hodil k psihiatru potem pa sem ugotovil,	Izguba zaposlitve(1), Izguba partnerja(1), Brezdomnost(1),	Njihov socialni položaj v trenutku odločitve za abstinenco je bil sledeč:

	da sam nisem sposoben in da mi je nujno potrebno še nekaj več. Tako, da sem šel potem tudi...prva večja zadeva je bila psihiatrija, potem druga je bila zdravljenje alkoholizma. 2. Še eno leto nazaj sem imel normalno službo, potem <u>zadnje leto nisem nič delal. Sem bil doma, sem se pač posvečal družini.</u> Ni bilo nekih velikih...v smislu pač, še vedno sem naredil vse svoje stvari, tiste ki sem pač imel obveznosti. Do družine, do pač teh stvari. Res je, da <u>nisem delal redno ampak sem pač toliko drugih stvari več naredil doma oz. toliko več časa sem preživel z otroci, klub temu, da sem pač...jemal droge.</u> Samo je pa treba vedeti, da je to zdaj tako, da je to zdaj spet malo drugače, da lahko ti nekaj jemlješ pa si normalen, lahko pa nekaj jemlješ pa ni nič od tebe, a ne. Skratka na kokainu še veno normalno deluješ pa se ne vidi toliko...skratka malo drugače vse, sam pri sebi sem pa vedel, da je to narobe oz. da se bo vse skupaj kmalu sesulo.... (kontrolirano jemanje)... Točno tako. Kontrolirano v bistvu. Na nek način je bilo kontrolirano, samo na koncu je pa zdaj tudi prišlo do tega, da me je že motila sama ta kontrola...skratka vedno sem mogel razmišljati, da ni preveč, da je dobro, zato, ker sem mogel pač določene stvari oddelati svoje, a ne. In skratka še več problemov sem si naredil, ker sem moral še kontrolirati to na nek način. Tako, da dosti psihično naporno je bilo to vse skupaj. 3. Ne <u>vem starši so mi stali ob strani, se pravi Mile mi je stal ob strani, prostovoljce je imel so mi hodili na obisk.</u>...so me na izlete peljali, tako, da to je bila velika opora. Tiste 4 mesece na Litijski ni bilo kar simpl. To je bila velika opora. To je bila ful velika opora. <u>Imela sem dve prijateljici,</u> sta prišle na obisk, ena je prišla tudi potem v komuno, kadar se je lahko hodilo- dvakrat na leto. Je zmeraj prišla vsako leto na obisk, tudi v Italijo potem, ko sem bila dol. Je še danes moja prijateljica. To je pa to. Saj več pa nisem rabila. <u>V bistvu ta krog ljudi....strokovna pomoč, prostovoljci, prijateljice pa starši.</u> 4. Ja v zadnjo sem bila <u>brez stanovanja, na socialni, itak skregana doma....</u>itak to že... Samo en kolega, ki je s Kranja mi je pomagal, da <u>sem bila pri njemu tisti čas preden sem šla sem noter...</u>zdaj bomo pa videli kaj bo. 5. V drugo, sem pa <u>zapustil res za čudo na višku.</u> Saj ne, da se hvalim samo, to je četrta kartica, ko jo že menjam odkar sem zapustil, a ne. To je pa tisto, če se eno staro tele vrne nekam ima neke prednosti. <u>Od aprila sem moral od nečesa živeti. Pač prodajati smrt po eni strani...je grdo. Samo, če se ne zavedaš kaj delaš...saj se zavedaš samo pač...probaš to</u>	Brezposelnost(2), Posvečanje družini(2), Kontrolirano jemanje(2), Starši, strokovnjaki, prostovoljci, prijatelji so bili ob njej(3), Brez stanovanja(4), Prejemnica soc. pomoči(4), Pomoč prijatelja(4), Prekinitev stikov s starši(4), Odhod s scene v nepomanjkanju(5), Izguba dobrih prijateljev(5), Vseskozi dober odnos s hčerjo(5) Preprodajal drogo(5)	brezposelnost, izguba partnerjev, brezdomnost, prejemniki socialne pomoči, prekinitev stikov z bližnjimi, izguba dobrih prijateljev. Nekateri pa so izpostavili, da so se v tem času več posvečali družini, drogo jemali kontrolirano, pomagali so jim prijatelji, krog bližnjih s strokovnjaki in prostovoljci so jim bili v oporo, dober odnos s hčerjo, odhod s scene v nepomanjkanju droge, saj je bil preprodajalec.
--	--	--	--

	<u>zatret, eden mora bit tudi ta.</u> Ne sem rekel, sem zapustil... jaz bi komot še fural brez problema samo so bili drugi takšni pogoji...moja hči, moj ugled. Jaz sem včasih v Tolminu nekaj pomenil. Zdaj pa ne! Meni je bilo fajn, ko me je poklical en prijatelj, drug prijatelj, daj pridi na fuzbal, gremo plezat. Tega ni več bilo. To mi je najbolj, da z ene osebe rataš nihče. ...(krčenje socialne mreže) Ful. <u>Zgubil sem tiste prijatelje, ki so mi nekaj pomenili. Saj počasi...nekateri vidim, da so se samo umaknili, se vračajo...</u>samo niso hoteli biti vpleteni v določene stvari. Se pa skrči ful, ja. Saj pridobiš ful znancev, samo to so samo znanci, niso prijatelji. To so tisti samo daj, daj, daj čim ceneje, daj čim to... ni pa to...niso to prijatelji. ... <u>Z njo (hči) sem imel, hvala bogu, vedno dober odnos.</u> Sem bil bolj tisti, ki sem popuščal. Gor, dol...čeprav vem, da je to napaka. Hčerka me ima zelo rada. ... Me ima rada. V bistvu bi kar rada...tati pridi, saj boš živel z nami nazaj.		
Kariera poskusov abstiniranja	1. Jaz mislim, da so bili vsi poskusi bolj ali manj neuspešni. Tako, da... <u>glede prejšnjih vseh poskusov pa sem se zavedal, da imam težave, ne samo z alkoholom ampak tudi psihične.</u> 2. V prejšnjem primeru sem se z abstinenco soočil tako, da sem <u>bil 2 meseca nekje zaprt oz. 1 mesec sem bil tudi v Bruslju takrat, tako, da sem nekje v enem mesecu.</u> 3. To je bilo tako, od abstinence do abstinence malo drugače. Nikoli nisem sama bila pobudnik za abstinenco, nikoli, razen v zadnjem primeru. Nikoli, <u>enkrat so me zaprli, ko sem bila še mlada, enkrat vsa na glavo prišla, so me zaprli....domov, house arrest.</u> Tako, da takrat sem vzpostavila eno abstinenco pa ni trajala pol leta, <u>neki sem še službo poiskala.</u> Samo ni a ne, nekaj se hotla pa slej ko prej me je to nazaj potegnilo. Tudi zaradi pač...razlogov, ki sem jih že prej omenila. Saj ne, da nebi hotla vzdrževati abstinence ampak ni šlo. Ni šlo. Tudi mislim, da še nisem bila tako na dnu, da bi....sej so bili bolj še začetki. <u>V drugo tudi....sem šla v Indijo, duhovnost ful neki, nisem imela jaz to razpucano.</u> V tretje kaj jaz vem, ena situacija je bila....ni mi preostalo drugega kot, da abstiniрам. Ampak takrat sem bila odločna, takrat sem vidla, da mi ta lajf ne paše. Ampak ni bilo dovolj, ostal je zid okrog mene in ni bilo to tisto. Ni bilo dovolj, zmeraj je nekaj zmanjkalo. ...(nepravi ljudje okrog) Ne. Imela sem zmeraj, dobro od začetka ne, v zadnjo abstinenco, ki sem jo po dveh letih prekinila, takrat ne	Zavedanje o resnem problemu(1), Izoliranost(2)(3), Sprememba okolja(2) Duhovnost(3) Prevelika prepričanost vase(3), Zaposlitev(3), Ne znati se soočiti z življenjskimi izzivi(3), Nepriznavanje strokovne pomoči(3), Ogromno psihičnih pritiskov(4), Vztrajnost bližnjih(5), Huda telesna kriza(5)	Z abstinenco v prejšnjih primerih so se soočali tako, da so se zavedali resnosti problema, da so se začasno izolirali in spremenili okolje, posvetili so se duhovnosti in si poiskali zaposlitev. Omenjeno pa je bilo, da se niso znali soočiti z življenjskimi izzivi in psihičnimi pritiski, preveč so bili prepričani sami vase, niso priznavali strokovne pomoči. Pri sami abstinenci pa so se soočili tudi z zelo hudo fizično krizo in vztrajnostjo najbližjih pri podpori in spodbudi.

		vem.....mogoče sem bila pa <u>preveč prepričana vase</u>. In nisem se znala soočiti z neko izgubo, z nekimi stvarmi, nisem znala no, nisem znala <u>drugače</u>. Samo takrat mi je bilo pa potem res...a ne znam drugače? ...(razočaranje nad samim seboj) Ja potem je bilo še to, jezen sam nase, razočarana čisto sama nad sabo, res, grozno. Takrat sem mislila, da se ne bom zvelkla. Bilo mi je že too much, vse se mi je podrlo. ...(strokovna pomoč) <u>Ne, vsi so se mi zdeli butlji. Dobesedno res. Kaj mi bodo pamet solili, ne brez heca, res. Nisem jih začutila, nisem začutila, da iskreno želijo pomagati. Nisem jih začutila, zdeli so se mi bebc, res.</u> Tako vsiljivi, kaj hočeš od mene, pusti me na miru. Mlad si ne veš, kaj te sploh sprašuje.... Jaz se mogla malo dozoret, ne glede na to na kakšen način pa socialni delavci so tudi mogli malo dozoreti. Jaz sem tista generacija, ko se metadon uvedel, prvi narkomani v Kranju....dobro pustimo une ta stare, ta skrite ampak tako se je začelo. Saj to je nov pojav v Kranju nastal. Tako, da so bili light vsi, vključno uni tam v Ljubljani. Nekako to se je začelo uvajati in takrat je bilo....edino Skupnost Srečanje Don Perino. Se spomnim nekako po dveh, treh letih druženja na drogi so šli prvi frendi v komuno. Tam še mulci 20 let stari, 21....v bistvu je bila to edina opcija. Tako, da sem mi zdi tudi populacija je bila malo drugačna ampak, ja, glej vsi smo mogli dozoreti. ... <u>Kriza je neopisljiva.</u> Zdaj eni jo primerjajo z gripo. Tisti, ki jo primerjajo z gripo očitno niso imeli dosti velike krize. Grozno. Jaz sem imela od majhne krize do....ne vem...grozne krize. Tista predzadnja. Grozno. Kdo ti bo pa dal Metadon pa tiste Apavrine....pa daj no nehaj. Na suh kriziraj pa čao. Pride zdravnik pa reče to je tvoja odgovornost, da sprejmeš bolečino. To je tako....sprejmi in čao. Tako je, kaj boš ti meni zdaj potuho dajal in crkljal z metadonom. Nisem proti temu, da se razumemo. Nisem proti temu, da človek vzpostavi.... da je kriza minimalna. <u>Kriza...zvijaš se v svojem...že tako si shiran, da ne moreš hoditi. Se lahko zviješ samo še v svojem kozlanju in driski....kaj naj ti rečem. To je kriza zame. Pa ti nobeden ne pomaga, da vstaneš, te tam pustijo ko žival. K umira....razumeš. mislim to je kriza, moja najhujša kriza.</u> Bogu za ledžima, ko nimaš nobenega sorodnika pa prijatelja zraven. Potem te pa še s palico po hrbtu udari. Vstani! Ja ne, tako je bilo. Pač ne bom zdaj v detajle šla, ker se mi ne da. Hočem to povedati....ne mi z gripo. Kakšna gripa! Če pa kriziraš tiste majhne krizice je pa ko gripa, malo zakihaš, malo zakašljaš, malo te zvije...pa daj no. Samo to ni kriza zame.		
--	--	---	--	--

		4. Ja psihični pritiski, ko ti pride nekaj vrh glave in ne moreš več. Velika večina se boš šla zadet zato, da greš lahko naprej, da si umiriš tok misli, da rešiš tisti problem. Saj ga rešiš le malo dalj traja, da se ti umiriš. 5. Vsi pravijo, da je najboljša rešitev metadon. Samo jaz tega ne zagovarjam. Ja bila je pač velika kriza. <u>Mislim, da...hvala bogu moji mačehi, da je bila tako močna, da me je uspela obdržati doma.</u> Ma kje bilo je kriza, ne govori. Ne vem, kako mi je ratalo. Potem še to...jaz se ne čudim, da nisem zapadel spet nazaj v heroin. Zato, ker vem, če daš enkrat skozi to in enkrat greš ven....pa da vidiš kod si bil...ne boš padel po mojem nazaj. Ne vem malo moraš biti čuden! Najlažje je povratnikom.		
	Soočenje z abstinenco v zadnjem primeru	1. <u>Izkušnje so bile te, da, ko sem v skupnosti je moje počutje dosti, dosti boljše...tudi psihično in avtomatsko tudi posledično nimam potrebe po alkoholu.</u> 2. Zdaj v zadnjem primeru pa pač tukaj (<u>stanovanjska skupnost</u>), s tem da...pač mi veliko bolj odgovarja to ampak je pa pač potreben čas pa od doma sem pa tako naprej. Samo jaz mislim, da mi je to bolje pisano na kožo in da pač sem 100% zdajle prepričan, da mi bo to uspelo in...ja na drugačen način ja. Seveda, ker tukaj v bistvu <u>že od prvega dne na tebi ali boš ti vzel ali ne, ker denar imam, ključ imam od vhodnih vrat...skratka vse imam, a ne.</u> Dejansko od prvega dneva tukaj je pač čisto vse na meni ali bom vzel ali ne bom vzel. Prej pa mogoče ni bilo čisto tako, ker dejansko sem bil izoliran, a ne in sem imel že na nek način omejen dostop do teh stvari. Tako, da je malo drugače ampak se mi zdi, da pač zdajle te okoliščine tukaj so veliko bolj pisane mi na kožo, ker dejansko sam sebe testiram na nek način...že od samega začetka. 3. Ne vem <u>starši so mi stali ob strani, se pravi Mile mi je stal ob strani, prostovoljce je imel so mi hodili na obisk...so me na izlete peljali, tako, da to je bila velika opora.</u> Tiste 4 mesece na Litijski ni bilo kar simpl. To je bila velika opora. To je bila ful velika opora. <u>Imela sem dve prijateljici, sta prišle na obisk,</u> ena je prišla tudi potem v komuno, kadar se je lahko hodilo- dvakrat na leto. Je zmeraj prišla vsako leto na obisk, tudi v Italijo potem, ko sem bila dol. Je še danes moja prijateljica. To je pa to. Saj več pa nisem rabila. V bistvu ta krog ljudi....strokovna pomoč, prostovoljci, prijateljice pa starši. ... Sem <u>kar šla v Begunje,</u> prijatelju sem rekla lepega dne, ko sem imela en uvid. ... Tako, da mi je (<u>socialna delavka</u>) predlagala komuno. Najprej sem	Življenje v skupnosti vpliva pozitivno(1), Stanovanjska skupnost(2), Odmaknjenost od bližnjih(2), Vsakodnevne preizkušnje(2), Pomembni ljudje stali ob strani(3), Detox v Begunjah(3), Komuna(3), Pomoč drugih pri uvidu(3), Zaupati strokovnjakom(3), Izobraževanje(3), Priti v drug svet(3), Soočenje s staro družbo(3), Soočenje s psihičnimi pritiski(4), Odmisliti drogo(5)	V zadnjem primeru se z abstinenco soočili tako, da bivajo v stanovanjski skupnosti, odidejo v komune ali druge ustanove, ki nudijo pomoč pri prenehanju uživanja drog, so odmaknjeni od najbližjih, se soočajo z vsakodnevnimi preizkušnjami in psihičnimi pritiski ter se izobražujejo. Po končanem programu pa se soočajo s staro družbo in z novim svetom, ki ga pred tem niso poznali. Omenili so, da so jim drugi pomagali uvideti njihovo stanje in še najpomembnejše, da so imeli ob sebi ljudi, ki so jim pri tem stali ob strani.

		šla v luft, kakšna komuna... (smeh). Potem sem se strinjala za <u>Pelikan Karitas</u>. In sva šle (s socialno delavko) na razgovor in potem je ravno Don Pierino prišel... v roku enega tedna se je vse odvijalo. Tako, da sem šla tja, ko je imel pač kolokvij, ko je sprejemal in sem se pač javila, da bi šla v komuno. Tako, da sem bila 4 cele mesece na Litijski, na Karitasu, ker so takrat ravno vize ukinili, da nismo mogli v Italijo. Ženska komuna v Sloveniji še ni bila odprta, tako, da smo potem 3 punce čas preživljale na Litijski. Tako, da smo bile tudi za vikende tam, kakšen vikend smo šle tudi domov. Potem za božič tisto leto, ne vem katero leto je bilo to, 29 sem bila stara. Je pa potem rekel Don Perino naj gredo fantje ven pa odpre se ženska komuna tako, da smo šle za božič potem gor. Tako, da je bila ena pot, <u>mogoče tudi s pomočjo drugih, da so mi pomagali uvidet moj stanje, saj sama nisem bila kaj veliko sposobna</u>. Ti imaš željo, samo želja ni dosti. Tako, da mislim, da ti morajo drugi pomagati uvidet. <u>Zaupat jim moraš. Če nebi zaupala tej socialni delavki nebi šlo</u>. Tako je bilo. ... Veš kako je... v komuni je bilo tako, da si šel po enem letu domov za 6 dni, da si malo videl kje in kaj. Po enem letu si videl, da ti zunaj ne bo zneslo, no way. Ker si šele začel delati. V drugem letu prideš domov za 12 dni, to je že drugače. Se že čutiš kje ti še fali, kaj, kako. Zato se mi je zdel ta program odličen. Jaz sem bila tudi v Sloveniji bolj v komuni kot pa v Italiji. Tako, da je bilo vse malo bližje, tako se mi je zdelo. S tem, da sem <u>zadnje par mesecev, 4,5 mesecev sem že vpisala šolo tukaj in sem delala izpite in sem lahko ven hodila</u>. Se mi je zdelo, da je to pomembno, da začutiš ta svet že preden greš ven. Tudi starši so prišli na obisk enkrat na mesec. Smo že vzpostavljali vezi, mama je videla, da se spreminjam, oče je videl, da se spreminjam. Tako je bilo zaznati drugačnost no. Velik mi je pomenilo, da sem šla ven, da sem sama videla kako je. Tako, da meni ni bilo grozno. ... (soočenje s staro družbo) To je pa ena zgodba, to je ful dobra zgodba. Moja pokojna babica je živela tam na Zlatem polju in je bila pokojna. Moja mami pa je dajala v najem ta stanovanje. Potem sem jo jaz prosila, če lahko grem živeti na svoje glede na to, da sem prišla ven stara 32 let, skoraj 33... če mi da to možnost. In sva se strinjale, da plačujem položnice. Ta stanovanje locira na poti do avtobusne, kjer se zbira vsa klapa v Kranju do metadona. Se pravi... moj balkon gleda na pot k hodijo obiskovalci metadona.... Jaz sem bila na balkonu in sem kadila cigareto in pač gledam pod sabo na cesto. In vidim te ljudje, ki hodijo in me rata strah, tak nelagodni občutek je bil, ko nisi več navajen... zdaj pa	
--	--	---	--

		je spet to pred tabo. In potem sem sama sebe...tako sem vstala in sem sama sebe...a si pripravljena ali nisi? Si tako močna ali nisi? Če ne pojdi nazaj in sem meditirala. Dobesedno sem zaprla oči in zameditirala. Po treh letih...trdna sem. Sem se počutila tako trdno, ta svet je za mano. <u>Sama sebi sem morala reči ta svet ni več moj svet.</u> In sem se počutila v trenutku potem svobodno. Sem rekla ok, to je bilo po treh dneh, ko sem prišla s komune. Od takrat nimam jaz teh problemov. Če me kdo ustavi...ja sem hodila v šolo, nisem imela avta, sem šla na avtobusno, se usedla počakala avtobus...<u>pride ena tam neki....oooo.</u> <u>Sem rekla sori, brez zamere, samo midve se res nimava več kaj za pogovarjati.</u> Pa neki fina. Sem rekla fina ali pa ne...to je moj lajf. Ti imaš svojega in sta ful drugačna. To je bilo to. 4. Zdaj pa...saj so <u>psihični pritiski</u>...katastrofalni samo je dosti boljše. 5. Kaj mi pomaga? Ti povem po pravici. Ni nobene, ni nobene skrivne formule tu notri...moja glava. <u>Konec, jaz sem naredil črto nad tem in...sploh ne mislim na to.</u> Enostavno pač sem zbil z glave. Pa tudi, saj ne rečem, sem šel še na party po temu. Vrtim tudi muziko in...ne vem pa tudi že vidim, nimam več tistega, da bi vrtil. Ne vem nisem več slišal isto kot prej. Po mojem bom ratal spet nazaj stari roker.		
	Načrt pomoči zase	1. <u>Recimo izogibal sem se iti zvečer ven z družbo.</u> Ti poskusi so bili zelo slabi zaradi tega, ker sem bil potem avtomatsko sam, v samotni, v depresiji. 2. Ja nič, <u>kupil sem zadostno količino metadona. Razporedil sem si metadon...pač v treh tednih sem prenehal z metadonom.</u> Se je telo spucalo, sem se še psihično tam pripravil na vrnitev in sem pač prišel nazaj. 3. Nikoli nisem sama bila pobudnik za abstinenco, nikoli, razen v zadnjem primeru. Nikoli, enkrat so me zaprli, ko sem bila še mlada, enkrat vsa na glavo prišla, so me zaprli....domov, house arrest. Tako, da takrat sem vzpostavila eno abstinenco pa ni trajala pol leta, <u>neki sem še službo poiskala.</u> Samo ni a ne, nekaj se hotla pa slej ko prej me je to nazaj potegnilo. Tudi zaradi pač...razlogov, ki sem jih že prej omenila. Saj ne, da nebi hotla vzdrževati abstinence ampak ni šlo. Ni šlo. Tudi mislim, da še nisem bila tako na dnu, da bi....sej so bili bolj še začetki. V drugo tudi....<u>sem šla v Indijo, duhovnost ful neki, nisem imela jaz to razpucano. V tretje kaj jaz vem, ena situacija je bila....ni mi preostalo drugega kot, da abstiniram.</u> 4. Ja nič...da sem <u>en teden doma, da dam krizo, potem je pa ql.</u> Samo,	Izogibanje večernih izhodov z družbo(1), Nakup zadostne količine metadona+zmanjševanje(2), Duhovnost(3), Sila razmer(3), Zaposlitev(3), Telesna kriza(4), Postaviti cilj priti ven(5), Uvid v brezizhodnost situacije(5), Realnost življenja na drogi(5)	Intervjuvanci so tudi sami zase naredili načrt prekinitve in sicer tako, da so se izogibali večernim izhodom, nakupili so zadostno količino metadona in postopno zmanjševali dozo, posvetili so se duhovnosti, ter si poiskali zaposlitev. Do želje po spremembi življenja pa jih je pripeljala sama telesna kriza, brezizhodnost situacije in realnost scene, ki so jo spoznali v času zasvojenosti.

		da tisto telesno mine, da lahko ti normalno funkcioniraš. 5. Seveda prvi cilj je to, da prideš ven iz tega začaranega kroga. ... Zdaj če ti povem tako na začetku, ko sem šel ven, naj bi šel ven z droge niti ni bilo tega. <u>Videl sem, da to ne gre nikamor več.</u> Samo nisem še dosegel podna, to sem šel nazaj po osmih letih in doseči poden in potem sam. Takrat sem pa res šel notri...ma f*** o**, to ni to. Jaz grem živet! <u>Prijatelji, par prijateljev mi je umrlo...ni to, to. Dokler ne vidiš tistih krutih realnih, še posebno pri heroinu, se boš težko odločil.</u> Če se boš že odločil ne bo to obrodilo nekih sadov. Zato ker boš imel skos tisto, kako bi rekel...richiamo della natura- klic narave po ponovnem...		
	Pomoč strokovnjakov	1. Prvič, ko sem <u>šel v psihiatrično bolnico</u>, ni bil razlog alkohol...samo psihične težave. Ne vem, težko bi zdaj to rekel, ne...mislim, ko sem bil tam je bila to prva moja izkušnja. Ko sem bil tam z ljudmi sem se počutil varno in odmaknjen...je bilo počutje dobro, takoj ko sem prišel domov pa se je stvar nadaljevala. Tak da, takoj za tem sem <u>začel hodit na psihoterapijo, ki je trajala dve leti, bilo je zelo uspešno. In ona je potem predlagala naj se grem zdraviti zaradi alkoholizma. Sam program bi rekel, da je zelo dober...</u> 2. <u>Pomagali so mi predvsem s tem, da so me sem vzeli.</u> Drugače mi pa skoraj ne morejo pomagati. Ker na nek način sem se rabil za nekaj časa oddaljiti od družine. To je prva stvar zato, ker enostavno...pač doma je to absolutno nemogoče, ker je že toliko teh pritiskov...pač ne me narobe razumeti. Od dveh otrok, od žene, od mogoče staršev njenih....da absolutno se ne morem posvetiti svojim problemom. In...se pravi nekje s tem, da so me sem vzeli, čeprav sem oddaljen en kilometer od doma samo pač... <u>sem tukaj in imam nek čas za sebe, pač za nek razmislek, za ne vem pač za neko razmišljanje za naprej, kako se osredotočit za naprej, oz. kje mogoče sem naredil neke napake v preteklosti oz. kaj bi lahko izboljšal, oz. kje so bile dejansko te pasti.</u> Skratka povrniti se mi mora to počutje in ne vem sama kondicija za naprej. V nekem smislu...tako, da definitivno je to super, ker sem rabil nekaj časa za sebe. ... In mi je všeč, da sem tu nekako našel nek mir v sebi. Na nek način še vedno sem povezan z zunanjo okolico, ker moram biti ne. Tako pač to je. Vseeno imam nekaj časa za sebe ampak res za sebe, da se sam sebi posvetim...pač, da razmislim kako konkretno naprej oz. kje točno so bile tiste pasti kjer sem padel. Tako, da v bistvu <u>iz tega vidika so mi pomagali... da so me vzeli v to skupnost in kaj dosti več mi pa žal tudi</u>	Psihiatrična bolnišnica(1)(3), Psihoterapija(1), Zdravljenje alkoholizma(1), Življenje v skupnosti(2), Čas zase in za razmislek(2), Opora strokovnih delavcev in prostovoljcev(3), Komuna(3), Brskanje po preteklosti(4), Strokovnjak z enako izkušnjo(5), Vzvišeni pristopi strokovnjakov(5), Razkritje enakovredni osebi(5)	Poslužili pa so se tudi pomoči strokovnjakov in prostovoljcev bivali v psihiatričnih bolnišnicah, v stanovanjskih skupnostih oz. komunah ter hodili na psihoterapijo. V tem času so se posvečali sebi in si vzeli čas za razmislek, brskali so po preteklosti, delali skupaj s strokovnjakom, ki je imel enako izkušnjo. Izraženo pa je bilo tudi razočaranje nad vzvišenimi pristopi strokovnjakov s področij, ki naj bi bili osveščeni o sami problematiki.

		<u>oni ne morejo pomagati.</u> ... ponavadi ti to ne morejo ne to preučiti, priučiti, ne pozdraviti, ne ne vem kaj. Enostavno vse sam s sabo moraš razčistiti in priti, si naliti čistega vina in konec. To je to. Pri tem vztrajam in nobeden me ne more prepričati v kontra razmišljanje. Ne strokovni delavci, nobeden...ker enostavno poznajo nekje teoretično vse skupaj to, pač praktično pa daleč od tega in...absolutno ne. Vztrajam pri tem, da vsak človek mora pač razčistiti sam. 3. ...<u>Mile mi je stal ob strani, prostovoljce je imel so mi hodili na obisk....so me na izlete peljali, tako, da to je bila velika opora.</u> Tiste 4 mesece na Litijski ni bilo kar simpl. To je bila velika opora. To je bila ful velika opora. ... <u>Sem kar šla v Begunje</u> ... V bistvu ta krog ljudi (je potrebovala)....<u>strokovna pomoč, prostovoljci, prijateljice pa starši.</u> ... Potem sem se strinjala za Pelikan Karitas. In sva (s socialno delavko) <u>šle na razgovor</u> in potem je ravno Don Pierino prišel...v roku enega tedna se je vse odvijalo. Tako, da sem šla tja, ko je imel pač kolokvij, ko je sprejemal in sem se pač javila, da bi šla v komuno. Tako, da sem bila 4 cele mesece na Litijski, na Karitasu, ker so takrat ravno vize ukinili, da nismo mogli v Italijo. Ženska komuna v Sloveniji še ni bila odprta, tako, da smo potem 3 punce čas preživljale na Litijski. Tako, da smo bile tudi za vikende tam, kakšen vikend smo šle tudi domov. Potem za božič tisto leto, ne vem katero leto je bilo to, 29 sem bila stara. Je pa potem rekel Don Pierino naj gredo fantje ven pa odpre se ženska komuna tako, da smo šle za božič potem gor. Tako, da je bila ena pot, mogoče tudi s pomočjo drugih, da so mi pomagali uvidet moj stanje, saj sama nisem bila kaj veliko sposobna. Ti imaš željo, samo želja ni dosti. Tako, da mislim, da ti morajo drugi pomagati uvidet. <u>Zaupat jim moraš. Če nebi zaupala tej socialni delavki nebi šlo.</u> ... (izven sveta droge) In si sam. in takrat, če se ti ne obrneš <u>po pomoč, nekako nekoga, ki pozna to, ki te lahko nekako usmeri. Zato je bila pa komuna dobra stvar.</u> 4. Prej nisem nikoli....edino hotela sem se na metadon prijaviti samo potem me je minilo to. Ker sem vedela, da s tem nebi nič rešila, ker bi ga še zdaj pila. Jah nič, obravnave so kar ok. <u>Čeprav...mene osebno ful moti to vrtanje v preteklost pa analizirati pa okoli obračati pa ne vem kaj bi bilo, če bi bilo, ker ne moreš nič spremeniti, a ne. Edino to mi ni ql, drugo pa je vse v redu.</u>		
--	--	--	--	--

	5. Strokovnjake? Ja zdaj pač jaz mislim tako...<u>največji strokovnjak, ki ti lahko pomaga in lahko pomaga enemu odvisniku, je pozdravljen odvisnik. Vsi drugi mu ne sežejo niti do gležnjev zato, ker že prvo je to...ti imaš en tak normalen pristop. Tukaj v centru imajo vsi nekako normalen pristop. Sem pa pač doživel že takšne pristope, <u>vzvišene, da se en narkoman, ko bo prišel s takšnim pristopom do njega...sori bo obrnil hrbet in bo rekel čao miško.</u> To imam še zmeraj mišljenje...saj ne, da hvalim program, ko sem ga delal, naredil... Pomaga ti lahko isto poškodovana oseba. Samo pač z malo drugimi izkušnjami kot ti. To se pravi že poučena v tem. Kako ven in na kakšen način ven. Saj ne, da bi hotel zapostavljati naše punce kot so Andreja, Polona...samo sori meni lahko Silvana zelo več da. Brez veze bi se s tabo pogovarjal o določeni stvari...bo ful podvprašanj, pri njej jih pa ne bo. Ker bova oba vedela o čem govoriva. Je pa to spet...redko kateri se odpre čisto. Ta način lajfa pusti ful velike posledice, negativne, dostikrat smo bili odrinjeni na rob družbe. Noben nas ni spoštoval. Potem se težko odpreš. <u>Če imaš pa ti pred sabo isto vredno, vsaj tako, da ti vidiš....se boš lažje odprl.</u> ... Hvala bogu jaz spoštujem tak kader, ko hoče pomagat. Ne gledam tebe nekaj vzvišeno tukaj. Hvala bogu, da nisi zapadla v to, hvala bogu, res.</u>		
Ključni problemi	1. Ne mislim, da vedno....mislim <u>človek mora stvari iz preteklosti predelati. To sem naredil tak da ne morem vzroka iskati izven sebe ampak smo v sebi.</u> 2. Ključni problemi za vzpostavljanje abstinence? Ja ne vem nekje pač jaz mislim, da je to <u>samo življenje a ne. Danes življenje je pač....potrebuješ službo, potrebuješ denar. Moraš preživeti sebe, moraš preživeti družino. Skratka jaz mislim, da je vse skupaj povezano z življenjem in...pač normalno v življenju so vzponi in padci. Pride do stresnih situacij,</u> enostavno treba je pač te....nekak te situacije prebroditi....in pač ne se zateči k različnim drogam oz. različnim sproščevalnim tehnikam. Tako, da jaz mislim, da samo življenje človeka pripelje do te mere. <u>Potem pa še v bistvu ali poznaš te stvari, koliko si upaš, a ne. Ti verjetno ne poznaš heroína, zato ne poznaš kakšen učinek ima, jaz ga pa poznam.</u> Ne vem ti boš slabe volje ali pa ne vem ti bo šlo nekaj narobe, se boš šla napit, jaz bom pa vzel malo heroína. ... (če ti nekdo ponudi drogo) jaz mislim, da tukaj ne gre za ta problem nekoga, da ti ponudi. <u>Tudi meni so ponujali ampak k ti sam s sabo razčistiš, jaz mislim, da ne moreš potem reči, da te je neka družba silila</u>	Predelava preteklosti(1), Iskati vzrok v sebi(1), Stresno življenje(2), Poznavanje učinkov drog(2), Družba nima moči, le si trden v sebi(2), Praznina v novem svetu(3), Pretrgane vezi s prijatelji v novem svetu(3), Nepremišljeno odločanje(4), Nastanitev(5), Drugo življenje- brez droge(5), Dosežeš dno?(5), Starši- pomanjkanje v otroštvu(5),	Ključni problem pri vzpostavljanju abstinence je da morajo predelati dogodke iz preteklosti, soočiti se morajo s stresnim življenjem, praznimo v novem svetu, pretrganimi vezmi v novem svetu in nastanitvijo. Slaba stvar v tej fazi je po njihovem mnenju tudi nepremišljeno odločanje, zavajanje stare družbe nazaj v drogo ter to, da za spremembo v življenju

		v to, da ti je nekdo nekaj ponudil. Glej tebi lahko marsikdo karkoli kaj ponudi in je čisto na tebi ali boš ti vzel ali ne. Neglede ali on ve, da se pač ti zdaj abstiniraš oz. da si bivši odvisnik...to za moje pojme nima nobene veze. Skratka ti si sam v sebi toliko močen, da rečeš ne bom in to je to. In meni tukaj družba nima nobenega vpliva. In tisti, ki to govorijo slepijo sami sebe oz. pač se ukvarjajo z nekimi stvarmi, ki tukaj jaz mislim, nimajo nobene vloge s tem...skratka na tebi je, če ti nekdo ponudi boš odklonil ali pa vzel. Se mi pa zdi to na nek način fino, da sam sebe malo preizkušaš. Ker če ti nekdo ponudi moraš biti trden, da rečeš ne bom vzel. Tako, da ne odstopam od tega, da bi mogoče družba bila tista, ki bi nekoga omajalo. 3. To sem imela pa na diplomski...<u>praznina, ki se pojavi</u>. Praznina, to je najhujša stvar. Ker ti zapustiš... <u>ker ti ko si na drogi si ustvariš svoj svet, po tvojem okusu in zapustiti ta svet je trganje vezi nečesa kar ti največ pomeni</u>. Ne glede nato, da ti droga slabo naredi ampak si ustvaril svoj svet, svoje prijatelje si notri spustil, droga je tvoja žena. Je, razumeš, zelo intimno, intimen svet. In pri vzpostavljanju abstinence se pojavi v eni točki...da moraš ta svet pustiti, ker te čaka drug. In vmes se pojavi praznina. Prvič strah te je kaj bo, ko boš izgubil ta svet, ne veš kaj te čaka. Pomeni, da ko zapuščas ta svet, zapuščas vse prijatelje, ne glede na to kakšni prijatelji so. <u>Tam nimaš prijateljev. Imaš srečo, če kdo je še na tvoji strani, te čaka, je še pripravljen en odnos imeti s tabo</u>. In si sam. in takrat, če se ti ne obrneš po pomoč, nekako nekoga, ki pozna to, ki te lahko nekako usmeri. Zato je bila pa komuna dobra stvar. 4. <u>Moja psiha pa moja glava, ker nikoli ne vem kdaj bo tisti fleš, ki bo rekel daj dosti imaš tega, pojdi</u>. Ker jaz sem človek, ki ne bom dvakrat pretehtala tiste odločitve. Jaz bom kar šla in naredila potem bom pa prišla ven pa o f***. Treba še enkrat čez vse. Očitno, res, če je tako usojeno je usojeno. 5. Ja <u>ključni problem je največkrat kam boš šel</u>. Res, saj zdaj je več teh centrov... Kako bo? <u>Kaj sploh to je, da bom jaz brez droge?</u> Ti v enem obdobju živiš....kot, da bi jaz celo življenje jedel Milko pa da bi mi ti zdaj prišla z Gorenjko ven. Ja pišuka, ma tak kmečki primer. Ja ne vem kako bom jaz to, pa kaj je to Gorenjka? To ta strah po nečem drugem...to je po mojem največji problem. <u>Pa v bistvu to, da ni še podna poskušal zato, ko enkrat poden poskusiš je pa vse odvisno od sreče. Ali je dosti hitro ali ne</u>. Ali imaš sploh še čas poskušat abstinenco. Pa ti par dobrih prijateljev umre...res, če pa tam ne vidiš, da nekaj drugega moraš narediti... Jaz sem imel srečo, res! Kot zdaj...tudi prej.	moraš doseči najprej dno.
--	--	---	----------------------------------

		... <u>Zelo je odvisno od staršev. Pa jaz ti zdaj ne iščem nekih izgovorov. Samo brez mame je neko pomanjkanje. In po mojem največ ljudi zapade notri v to samo zaradi tega. Ker so imeli neko pomanjkanje kot otroci.</u> Redko kateri pade zaradi česa drugega notri...imel je nek problem iz otroštva. Proba zapolniti luknjo. Je pa res, ne izbira. Droga ne izbira. Lahko je urejena družina, lahko je ne vem kaj...samo v urejeno družino pa da bo otrok osveščen s strani staršev pa vsega pa živel en normalen lajf do enega desetega leta...bo težko zapadel v slabo družbo. Če bo pa pač kot otrok prepuščen malo tja malo sem...problem je pa v nas, ne v naših starših. Je pač tudi v starših, samo jaz ne morem reči mama ti si kriva. Saj sem star 33 let, možgani vem, da mi delajo. Kaj potem zdaj...bom tastari rekel, da je ona kriva. Ne ni res, jaz sem kriv. Jaz delam s svojim življenjem kar čem.		
	Proces prenehanja uživanja drog	1.(odločitev za abstinenco) Ja jaz mislim, da je to...pot do uspeha mora biti prvo to, čeprav jaz za sebe, <u>če gledam preteklost sem se odločil za to, nisem bil pa dovolj zrel.</u> Pri dostih primerih pa je, da <u>ga prisili služba ali partner in ga postavi v kot.</u> Ali z ločitvijo in takšnimi stvarmi ne...ampak uspeh je še toliko slabši ne. Tak da ta <u>prvi korak je osnova</u> ne, zavedanje bi temu rekel, ne odločitev. ...(prvi korak) <u>Poskušaš sam ne ampak pri večini je to zelo neuspešno.</u> Tu <u>ni samo gola odvisnost od alkohola, je tudi način življenja, razmišljanja</u> in...tu so potem neki razno razni poskusi, ki se izkažejo bolj ali manj kot neuspešni tak, da večina teh poskusov pol pripelje, če so dovolj zreli, ali <u>za pomoč ljudi pri anonimnih alkoholikih, raznorazne psihoterapije, najbolj uspešna pa je seveda zdravljenje v bolnici za probleme alkoholizma.</u> ... Prva osnova je se sploh zavedati, da imaš problem ne....pol druga je da ga poskušaš reševati kolikor uspešno ne in vsakemu bi priporočal da....zelo mala verjetnost je, da človek, ki se začne zavedati, da bo potem to rešil. Ne ampak nikoli ne puške v koruzo vrči in nikoli ne obupat ampak...<u>si pustit pomagat, se odpret se pogovarjat....z strokovnjaki, z družino in skušati tudi čim večjo strokovno pomoč si najti.</u> ...(faza spuščanja) <u>Teh problemov jaz nisem imel nikoli zaradi tega ker...od alkoholizma je psihična in fizična odvisnost ne. Jaz nikoli nisem popil take blazne količine, da bi lahko imel telesne probleme ne...</u>tak, da takojšen vstop v bolnico mi ni delal nobenih težav. 2. Odločitev za abstinenco. Jah kaj jaz vem....ja definitivno <u>najprej mora priti do odločitve za abstinenco. V bistvu tukaj se sploh začne vse.</u>	1. <u>odločitev za abstinenco:</u> Zrelost(1), Prisila od zunaj(1), Začetek(2) Uvid(3) Odločitev o spremembi(4), Situacije odprejo oči(5) 2. <u>prvi korak:</u> Osnova(1), Poskusiš sam(1), način življenja, razmišljanja(1), pomoč strokovnjakov(1), Strategija(2) Sodelovanje s strokovnjaki(2) Poiskati pomoč strokovnjakov- Begunje(3), Vztrajanje pri krizi(3), Strokovna pomoč(4), Močna opora(5) 3. <u>faza spuščanja:</u> Ni fizične odvisnosti(1),	Intervjuvanci so pri odločitvi za abstinenco izpostavili zrelost in uvid v lastno situacijo. Nekateri so bili mnenja, da na njihovo odločitev za abstinenco vplivajo situacije okrog njih, ki jim odprejo oči, včasih pa tudi prisila od zunaj. Pri prvem koraku je po njihovem mnenju pomembno, da si poiščeš pomoč strokovnjakov in imaš okrog sebe močno podporo ter, da zdržiš fizično krizo. Poudarili so tudi, da je prvi korak osnova za nadaljnjo abstinenco, da moraš spremeniti način življenja in razmišljanja ter izbrati dobro strategijo.

	Skratka na kakšen način se boš pač tega lotil. Kaj boš naredil. Zdaj pač eni se odločijo za abstinenco pa abstinirajo doma, drugi pač jih zaprejo, tretji pač si poiščejo možnost tako kot je ta, četrti pač gredo v komune....ne vem. To je po mojem odvisno čisto od vsakega posameznika, kakšna abstinenca bi jim ustrezala. Mislim kakšna pot do te abstinence (povezal prve dve točki). ... Spet jaz mislim, da gre za neko prilagajanje vsakega posameznika. Odvisno nekateri ne rabijo nič, nekateri... <u>pač vsak naredi nek svoj plan oz. mu ga drugi naredijo. Zdaj ne vem...jaz sem nekako pri sebi podal neke predloge in nekje se je Mile strinjal</u>...recimo v temu primeru mojemu. Res, da se stroka na nek način ni strinjala ampak mi še vedno trdimo na nek način, da oni tudi ne vedo zakaj konkretno se gre, ker imajo pač oni neke svoje interese na metadonu, ki so pač povezani verjetno tudi z....ne vem skratka jim je v interesu, da metadon delijo v enormnih količinah...ker verjetno je to tako...sama farmacija funkcionira. Drugič so delavna mesta za njih verjetno pomembna skratka, če nebi tega bilo bi nekateri zgubili tudi delavna mesta. Ne vem...<u>jaz pa sem prepričan v to, da obstaja neka primernejša pot te abstinence, smo pač mi sestavili tak program spuščanja. Kar se tiče tega metadona je do danes se je to pokazalo kot čisto ok, brez nekih simptomov težkih</u>. Skratka jaz mislim, da tukaj pač je treba nek realen plan narediti pa potem ta plan uresničiti. ... Ja nič...jaz sem pač predlagal na kakšen način naj bi se spuščal. Skratka že po nekih predhodnih ugotovitvah, s tem, da smo vseeno malo bolj prilagodili sam timing, da se ne gre tako hitro dol ampak, da se gre malo počasneje. Ampak še vedno pa po čisto nekih normativih...<u>v enem mesecu skoraj za 3 ml metadona. To najbrž ti tudi ne veš.</u> ... Ja za nekoga je veliko, za drugega je pa to čisto normalno. Tako, da ne vem...<u>jaz sem začel s 5, danes sem pa na 2,5 pa minil je ravno mesec....tako, da za 100%smo šli dol v enem mesecu</u>. Ker treba je vedeti, da je samo telo že spucano heroina, metadona nekje se je stabiliziral....tako, da ga niti ne potrebuješ. Telo ga samo še toliko potrebuje, ker je bilo toliko časa navajeno,jaz nimam nobenih problemov tako, da.... Jaz mislim, da se je potrebno prilagoditi, vsak posameznik....pozna svoje telo oz. svojo psiho do kam se lahko spusti. ... Jah to je pa v bistvu potem...ne bom rekel najtežji del ampak mislim, da si potem na nek način urediš življenje in pač....če sem lahko 9 let živel brez tega...se mi zdi, da potem tudi za svojo prihodnost ne vidim, da se to nebi izšlo...ampak je pa pomembna definitivno služba pa pač	Postopno spuščanje z metadonom(2) Pomoč bližnjih(3) Preživeti krizo(4), 4. <u>Vzdrževanje abstinence:</u> Leta dela na sebi(3), Realnost postane lepa(3), Preizkušnje(3) Razčiščene pojme pri sebi(4) Na novo zgrajen(5),	Pri fazi spuščanja je bilo omenjeno, da je proces lažji, če še ne pride do telesne odvisnosti. Intervjuvanci so omenili postopno spuščanje z metadonom oz. vztrajanje pri krizi in jo preživeti. Pomembno pa je tudi, da imaš v tem obdobju za seboj bližnje, ki ti pomagajo. Pri vzdrževanju abstinence so izpostavili, da gre za leta in leta dela na sebi ter da moraš imeti razčiščene pojme. Po vsem tem času naj bi bil človek na novo zgrajen. Po pripovedovanem sama realnost postane lepa kljub temu, da jih čakajo marsikateri preizkušnje.
--	--	---	---

		neko osebno zadovoljstvo. Jaz mislim, da skoraj vse stvari se v življenju začnejo pri osebnem zadovoljstvu oz., da lahko tudi to zadovoljstvo deliš z nekom oz. pač po nekem principu daš-dam oz. daš-dobiš. Daješ-prejemaš. Nekako jaz mislim, da mora biti človek sam s sabo zadovoljen, da lahko potem tudi koga drugega zadovoljiš oz. osrečuješ in potem te to na nek način dela srečnejšega mogoče...in se toliko ne ukvarjaš s samo abstinenco, ker....če se spomnim jaz tisto periodo nazaj niti nisem razmišljal o teh stvareh. Ker te stvari potem lahko pridejo v momentu....cak...in se vse podre. Ampak na dolgi rok pa...je 9 let, se mi zdi kar ena dolga doba....tako, da izhajam iz tega primera, da kolikor si bom zdajle stvari poštimal...ne vidim nobenih problemov tudi za prihodnost. Tudi mogoče zaradi tega, ker imam otroke, družino in sem verjetno zaradi tega začel drugače razmišljat oz. tudi na nek način prisiljen drugače razmišljat. Nekako tako razmišljam. 3. (odločitev za abstinenco) <u>Ja tisti klik ja...v avtu, ko sem gledala skozi okno. Ja to je bil ta klik. Ta klik mi je bil namenjen. Jaz sem si ga samo želela in sem dobila ta klik. Doživela sem ga....ni bil odvisen od mene.</u> Zdaj v strokovnosti govoriti o nekaj več, kar je nad nami je...tako ne. Jaz vem kaj je bilo. Moja želja je bila tako močna, da mi jo je nekdo uslišal ki je višji ali pa narava. Dobro, dajmo reči narava. A veš, a razumeš... Ki je odgovorila na mojo željo. Saj veš....ponavadi se vse vrti okrog želja. Če je dovolj močna se ti po navadi izpolni. <u>Prvi korak je bil pač iti kar takoj v Begunje. To je bil prvi korak.</u> Ker je muka biti en mesec na zaprtem oddelku. Da sem vzdržala. To je prvi korak, <u>da vzdržiš. Krizo.</u> Fizično krizo. Psihična se potem dogaja.... Prvi korak je bil zame to. Pa pomoč. Mogoče že pri <u>fazi spuščanja je bila pomoč...bližnjih.... Vzpostavljanje abstinence je bilo pa 3 leta trdega dela na sebi, fejest trdega dela na sebi.</u> Da vsak dan veš zakaj si tam, ker je nekako vse isto. Samo dogajati se ti pa potem noter začne. Tako, da ni potem vsak dan isto. Vsak dan se ti spreminjaš in vidiš potem stvari ful drugače. Tako, da trdega dela, brez tega ni šans. Veš kaj mi je bilo najbolje....tukaj pri vzdrževanju abstinence recimo. Najlepša stvar se mi je zgodila, isti dan, ko sem prišla s komune...<u>da me ni bilo več strah realnosti. Realnost mi je postala najbolj nora stvar na svetu. Najboljša! Prej mi je bila omama- preč od realnosti ampak svet se mi je tako obrnil, da mi je bila realnost čisto nora. A veš...te iskreni občutki. Ko sem se spet zaljubila.</u> Oooo to je bilo noro! Prej me je bilo strah, sploh nisem hotela tega v bližini. Pa ne samo to...pogled na gore, iti v gore...a razumeš. Res imaš drugačen ta pogled. In tudi bolečina...mi je bila	
--	--	---	--

		realna in sem jo sprejela in mi je bila lepa. Lepa mi je postala. Bolečina mi je postala lepa. To je bilo meni....to so bili taki uvidi....to je bilo nenormalno. Res sem začela uživati življenje. Ampak to je trajalo nekaj časa potem sem se malo pomirila. ... Največje presenečenje mi je bilo to, da mi je bila realnost nekaj nenormalno norega, lepega. Da sem jo hotela uživati, ne glede na to kakšna je. Pa so bili....veš te čakajo....ne glede na to kako trd prideš in pripravljen. Te <u>čakajo preizkušnje, ogromne preizkušnje</u>. In s tem pride bolečina. Bolečina kako je mama čutila, ko je tebe gledala. Isto doživetje. Nekako isto mi je narava dala ta občutek, da sem ga podoživela. Zdaj več kako se je tvoja mama počutila...ker sem hotela vedeti. Veš kakšna bolečina...jokala celo noč, to je kar lilo. Ampak potem, ko sem to bolečino sprejela je pa ful lepa ratala. Lahko sem se ji potem samo opravičila. Ne v smislu...kaj sem delala ampak realna je bila. In je bil najlepši občutek, ker sem jo lahko sprejela. Ker ni bilo treba več bežati. Jaz sem bila svobodna, da mi ne bo treba več bežati v drogo. Veš kakšno olajšanje je to. Na žalost se večina ni pripravljena s tem soočiti oz. niso dovolj zreli, niso se trudili. Nočejo vložiti nobenega truda. To ni abstinenca....zdaj pa sem clean...aha potem pa šteješ en teden sem clean, dva tedna, en mesec, eno leto... Ja kakšen življenje pa potem živiš? Postane dolgočasno, ker je brez doživetij. In pade v to praznino in gre raje nazaj. Flaker je napisal....v Živeti s heroinom....bolje je, da se nekdo drogira in da se mu dogaja kot pa, da postane abstinenc...dolgočasen... Tako je, res je tako. Se ful čudno sliši samo....je tako. 4. Prvo odločitev za abstinenco. To ima vsak v glavi, ko je bolan, ko je nakriziran...o f** treba je nehati. <u>Tisto je neka odločitev, da moraš nehati enkrat ampak ti kar odlašaj, odlašaj...dokler ne prideš do neke točke, ko vidiš f** zdaj je pa res treba nekaj narediti</u>. Ampak preden se ti tega zaveš lahko mine 2 meseca ali pa tudi 20 let. Odvisno od človeka. To je ful težko reči. Prvi korak je, da si neko <u>pomoč poiščeš...ok saj lahko sam, samo...ne poznam primera, da bi se sam čist, brez vsaj enega razgovora na teden ali pa na timu na metadonski rešil</u>. Potem, ko vzpostaviš abstinenco je to tisto, ko <u>daš krizo mimo pa tistih par dni, ko si tečen...potem pa vzdržuješ</u>. Pa če ti rata ene 3 mesece zdržati potem si itak zmagal. Potem je zelo malo...no dosti je še možnosti, da nazaj noter padeš ampak ti je že vseeno bolj jasno, <u>bolj imaš spucan sam s sabo kako pa kaj</u>. 5. Itak, da <u>moraš priti do tega, da se moraš odločiti za to. Kar sam od</u>		
--	--	--	--	--

	<u>sebe se ne boš.</u> Večji izziv je zdaj mogoče na heroinu, kot pa v mojem drugem veselem naskakovanju na drogo. Bi sigurno se ne odločil v temu stanju. Ko si ti na višku, ko preprodajaš drogo, da si poln droge...jaz sem vrgel pack ekstezijov v wc. Sem jih našel slučajno, ker so bili v potovalki. In ne vem, če bi bil na heroinu...odvisno katero drogo jemlješ. Na nekoga vpliva trava, kot mogoče name heroin....kar hude reči. <u>Prvi koraki na poti do abstinence. To je...moraš imeti zaščito. Moraš imeti ob sebi nekoga. Z dosti močnimi rameni.</u> U mater je kar kriza. Danes je tega vse polno...Litijska, že...najslabše je po mojem, če se nekdo odloči za hospitalizacijo...tam v umobolnici, tam te nafilajo še z drugimi stvarmi. To je treba kar rezati. Še nobeden ni umrl od tega. Od abstinence še nobeden ni umrl. Od horsa in vsega tega so že umirali ljudje. Faza spuščanja....ma ne vem. Saj veš, kot sem ti prej rekel. Jaz abstinenco vidim do enega koraka, potem to vidim že kot rehabilitacijo, zdravljenje. Ne vem, če se strokovno to imenuje... cela ta. Tako kot jaz bi tudi....jaz nisem končal abstinence ampak sem končal zdravljenje. Ma kaj, jaz nisem več...jaz sem že s <u>tem zgrajen in če se pravi, da sem zgrajen na novo, jaz ne morem več abstinitirat.</u> Sem že nekaj drugega. Sem že nekaj... popolnega ne, zato, ker nikoli ne bom...neki pripravljenega za na iti na bojno polje, ki je zunaj. Čeprav sem že zdaj na tem, čeprav ne vidim več tega kot abstinenco. Vidim kot ozdravljenega človeka...pozdravljenega pardon, ozdravljen nisem nikoli. Če enkrat zapadeš v to sceno nisi nikoli pozdravljen, si ozdravljen.		
Ključno za vzdrževanje abstinence	1. Po mojem to, da ne pometeš....da se <u>vedno zavedaš problema, ki je bil in da ga imaš osveščenega, ker drugače lahko hitro nazaj zapadeš in pozabiš na to ne.</u> Ker odvisnost je ena huda stvar in...to preprosto greš v trgovino ali pa greš v gostilno in <u>si pač nabaviš alkohol in...to je treba imet osveščeno</u>...tega ne smem, tega ne smem! Ker to kar pride avtomatsko no. Aja, mogoče bi še to rekel, da pomembno je da <u>se človek zaveda in si išče pomoč.</u> 2. Ja na nek način <u>zadovoljstvo z življenjem, ki ga živiš.</u> Skratka, da imaš neko službo. Ni nujno, da ti prinaša veliko denarja ampak, da se dobro počutiš. Ne vem...imaš ljudi, ki jih imaš rad, ki imajo oni tebe radi....skratka ne vem. Je treba iskati tudi v teh manjših....ker ni vedno vse...žal je vse tudi povezano z denarjem pa z vsem tem skupi, ker pač...tak svet živimo danes. 3. Zame je vključno pri vzdrževanju abstinence....da se vsak dan	Zavedanja problema(1)(2), Iskanje pomoči(1), Zadovoljstvo z življenjem(2), Spoprijemanje z življenjem(3), Premagati praznino in najti smisel(3), Zavedanje preteklosti(3), Boljše počutje(5), Trdnost(5)	Sogovorniki so izpostavili, da je za vzdrževanje abstinence ključno, da se zavedajo problema in svoje preteklosti, da si poiščejo pomoč, si najdejo zadovoljstvo v življenju in se z njim spoprimejo, da premagajo praznino, ki jo sprva občutijo v svetu brez drog, da se dobro počutijo ter ostanejo trdni.

	spopadeš z življenjem takšnim kot je. Z lepimi, z grdimi stvarmi, lahko se ne vem kaj vse zgodi. Glej to je treba zdržati. Najti globlji smisel. Treba je najti globlji smisel. V stvareh, ki jih počneš, v stvareh, ki jih govoriš. To je vzdrževanje abstinence....se mi zdi ključno. Seveda je s tem povezana praznina, <u>Praznina...ti ne moreš abstinence vzdrževati, če ne premagaš praznine. Najprej moraš praznino premagati, da sploh lahko vzdržiš abstinenco. Ključno je pa ti, da najdeš nek smisel.</u> ... Enkrat so vprašali Don Perina kako to, zakaj eni padejo nazaj eni pa ne. Tudi po dolgotrajni abstinenci. Pa je rekel Don Perino, nikoli, se pravi <u>nikoli ne pozabiti kje ste bili. Se pravi tisti, ki hočejo pozabiti, tisti, ki se izogibajo....pač ko, da hočejo izbrisati ta del življenja, pravi bodo slej ko prej prišli nazaj.</u> 4. Ja to, da <u>sam sebe toliko osveščiš, da z nobeno substanco ne boš problemov rešil, da če sam ne boš nekaj naredil, nobeden ne bo.</u> Pa, da tisti, ki smo povratniki, se kar prekleto dobro zavedamo, da če še enkrat notri pademo, da ne bo več rešitve. Vsaj jaz imam to v glavi. 5. <u>Rezultati.</u> <u>... To, da vidiš, da si boljše, to te najbolj...</u> Volja vsakega, da bi nekaj naredil na sebi, da ne znori za eno kostko, če pride mimo. <u>Tukaj je tega malo, zunaj je tega vsak dan, ti mečejo dobesedno pod noge te kosti. Samo čakajo, kdaj boš a veš... Moraš biti tukaj in to ti potem pride v navado. Jaz tudi gledam, ko sem prišel ven...a daj nehaj, jaz bi lahko tukaj Skuto pa Storžič zamenjal....tako sem bil močen.</u> Mi ni bilo problem nič. Lahko me je eden pljunil v obraz pa sem mu rekel daj me še tukaj (pokaže na drugo lice). To je odvisno spet od tebe. Če bi me pljunila ne vem, če bi te glih gledal. Probal bi pač na en normalen način vzpostaviti en dialog s tabo...pa daj nehaj, kaj ti je. Do tega hočem priti.		
Pogled okolice na tvojo abstinenco	1. (pogled ljudi nanj)... Mislim, da <u>pozitivno.</u> ...Ja, ja. Nimam recimo, če dam primer nekih alkoholnih prijateljev, ki bi rekli, daj eno pivo pa lahko spiješ,...tega ne. 2. Okolica ne ve oz. ni toliko njihova stvar, čeprav danes vidimo, da se ljudje ukvarjajo....vsaj po facebooku vidiš, da večina ljudi kar ve kaj se dogaja...skratka bolj kot ne te spremljajo na nek način....ampak...tako konkretnega problema ne poznajo. Ta <u>ožja okolica pa na nek način pač pomaga ampak meni tako do določene meje.</u> Moja žena smatra, da je to na nek način moj problem, osebni a ne. Pa ne, da nebi hotela pomagati, pomaga ampak ampak nakako se je zadnjič umaknila....nekako ji jaz tega ne zamerim, ker je tudi vedno prej mi pomagala. <u>Nekako razmišlja,</u>	Pozitivno(1), Pomoč do neke mere(2), Prepustitev reševanje problema njemu samemu(2), Pomoč tam kjer sem jo potrebovala(3), Dostopnost ljudi(3), Spoštovanje odločitve(4), Jemalci odreagirali negativno(5),	Okolica na njihovo abstinenco gleda pozitivno, so jim dostopni in od njih dobijo pomoč. Omenjeno je bilo, da reševanje problema prepustijo kar posamezniku samemu, velikokrat so v dvomih o njihovi odločitvi sicer

		da je to moj oseben problem in naj se sam iz tega rešim. Kar pa po eni strani čisto razumem oz. tudi to je res. Je moj oseben problem, v neki povezavi z družino...je pa še vedno moj problem, zato ga bom tudi sam rešil, brez nekih obremenitev svoje družine pa...svojih najbližjih. 3. Ko sem se šla vpisat potem na Ljudsko univerzo, da se srednjo šolo končala. Sem jih prosila za material, da se lahko učim, ker nisem mogla hoditi na predavanja neki časa. Ja, ja, bomo mi vse zrihtali. Waw! Neverjetni so bili. Tudi osebe, ki so me poznale ki so vedele, da sem zabluzila, so bile najprej ful presenečene, da sem jih poklicala pa prosila, če se lahko z njimi dobim. Sem vedela, da mi lahko pomagajo glede na to, da so bili to moji trenerji plavanja. To so mi šli vsi na roke. Vsi ej. Tako da...na zavodu so mi šli na roke, na en način. Takrat sem bila prek javnih dela...tega več ni. Takrat se je dalo takoj dobiti javna dela. Se pravi Mile mi je šel na roke, da me je vzel prek javnih del. Tako tak krog je bil. Vse se je odvijalo...ne vem...tako kot se je moralo. 4. Tisto navadno, kadar sem bila v družbi, ki se še zadeva nikoli niso omenjali, da bi se zadeli ali pa kaj tako. To res ni bilo 2, 3 tedne nič...tako, da ful dobro, pohvalno. 5. Ful je teh primerov, ko pozitivno. Ful. In zdaj tako kot gledam ti ljudje niso bili jemalci tabletk ali pa... Od ljudi, ki so me poznali kot dilerja, je bilo pa malo... tudi zelo negativnih. Čeprav imam poravnane vse račune, razen glede države in tega. Bi rekel tisti, ki so me potrebovali...so to sprejeli negativno, tisti, ki me pa niso potrebovali, v tem obdobju govorim...so pa pač odreagirali kot so. Drugače pa gledam bolj na splošno...čudno to odreagirajo ljudje. Prvo kot prvo ti sploh ne verjamejo. Ja nič čudnega, kolikokrat si jim blodil ne vem kaj...saj bom jutri, jutri. Saj je, folk je o vsemu temu osveščen...samo še vedno. Dosti pa premalo, da bi lahko odreagirali res waaa. Hvala bogu si se rešil. Ni a veš...to kot en beg. Ja, sej ta bo spet zapadel. Samo jaz pač stojim za svojimi besedami in dejanji in vem, da sem na pozitivni in na pravi poti.	Ne verjamejo(5)	pa jo spoštujejo. Jemalci na takšno odločitev odreagirajo negativno.
	Pomoč ostalih	1. Pomagali so mi prijatelji....družina mi v vsakem primeru zelo stoji ob stani in me razume. Tak, da sem jim zelo hvaležen. Prijatelji pa toliko kolikor sem jih prosil, ko sem bil v kakšnih psihičnih krizah za kaki pogovor. 2. ... Mi pa je zdajšnja žena pomagala pri tem...pa moja mami, da sta mi zrihtale pač neko stanovanje. ... Ta ožja okolica pa na nek način pač pomaga ampak meni tako do določene meje. Moja žena smatra, da je to na nek način moj problem,	Prijatelji(1), Družina(1), Žena(2), Mama(2), Prepuščanje problema njemu samemu(2), Starši(3), Mile- strokovni delavec(3),	Sogovorniki so pomoč dobili predvsem od svojih družin, prijateljev, strokovnih delavcev, prostovoljcev. Prijatelji, ki so še uživali drogo niso omenjali droge, ostali

	oseben a ne. Pa ne, da nebi hotela pomagati, pomaga ampak ampak nekako se je zadnjič umaknila....nekako ji jaz tega ne zamerim, ker je <u>tudi vedno prej mi pomagala. Nekako razmišlja, da je to moj osebni problem in naj se sam iz tega rešim.</u> Kar pa po eni strani čisto razumem oz. tudi to je res. Je moj osebni problem, v neki povezavi z družino....je pa še vedno moj problem, zato ga bom tudi sam rešil, brez nekih obremenitev svoje družine pa....svojih najbližjih. 3. Ne vem <u>starši so mi stali ob strani, se pravi Mile mi je stal ob strani, prostovoljce je imel so mi hodili na obisk....so me na izlete peljali,</u> tako, da to je bila velika opora. Tiste 4 mesece na Litijski ni bilo kar simpl. To je bila velika opora. To je bila ful velika opora. Imela sem <u>dve prijateljici, sta prišle na obisk, ena je prišla tudi potem v komuno, kadar se je lahko hodilo- dvakrat na leto.</u> Je zmeraj prišla vsako leto na obisk, tudi v Italijo potem, ko sem bila dol. Je še danes moja prijateljica. To je pa to. Saj več pa nisem rabila. V bistvu ta krog ljudi....strokovna pomoč, prostovoljci, prijateljice pa starši. ... <u>Ko sem se šla vpisat potem na Ljudsko univerzo, da se srednjo šolo končala. Sem jih prosila za material, da se lahko učim, ker nisem mogla hoditi na predavanja neki časa. Ja, ja, bomo mi vse zrihtali. Waw!</u> Neverjetni so bili. Tudi osebe, ki so me poznale ki so vedele, da sem zabluzila, so bile najprej ful presenečene, da sem jih poklicala pa prosila, če se lahko z njimi dobim. Sem vedela, da mi lahko pomagajo glede na to, da so bili to moji trenerji plavanja. To so mi šli vsi na roke. Vsi ej. Tako da....<u>na zavodu so mi šli na roke, na en način. Takrat sem bila prek javnih del....tega več ni. Takrat se je dalo takoj dobiti javna dela.</u> Se pravi Mile mi je šel na roke, da me je vzel prek javnih del. Tako tak krog je bil. Vse se je odvijalo....ne vem....tako kot se je moralo. 4. Tisto navadno, <u>kadar sem bila v družbi, ki se še zadeva nikoli niso omenjali, da bi se zadeli ali pa kaj tako.</u> To res ni bilo 2, 3 tedne nič...tako, da ful dobro, pohvalno. ...Ja samo tako, nisem pa to na nek veliki zvon obešala...kaj počnem in to. 5. Z <u>bolj spodbudnimi besedami.</u> Še posebno potem, ko vidiš...jaz sem se oddaljil od familije, od bivše, od moje familije, ki sem je imel v bistvu jaz pa od recimo družine kot so mati, oče in tako. Potem, ko vidiš, ko češ nekaj, blodiš nekam pa vidiš, da ti en hoče pomagat. In je pozitivno, eno res pozitivno dejanje z njihove strani. Drugače pa....ma moraš imeti malo sreče, res, drugače je težko priti tukaj ven. Lahko je priti noter, težko ven.	Prostovoljci(3), Prijatelji(3), Pomoč služb pri urejanju življenja(3), Niso omenjali droge(4), Spodbudne besede(5)	pa so jim dajali spodbudne besede.
--	--	---	---

	Pojasnilo drugim o prekinitvi z drogami	1. Težava alkoholika je ta, da v bolnici tudi razlagajo o nekih okvarah na možganih in <u>alkoholik ni sposoben nikoli, tudi po 20 letih abstinence zmerno piti. To so izkušnje. To še nobenemu ni uspelo, zato je nujna abstinence. Poleg... drugačnega načina življenja ne... ker, če ne bo drugačnega načina življenja bo tudi ta neuspeh hitro prišel nazaj...</u> do alkoholizma, če pa že ne pa bo kvaliteta življenja zelo slaba no. 2. Sama kriza pri odvajanju od heroina, če ti ne jemlješ nekih nadomestnih substanc, je <u>tako huda, da ne poznam nobene bolečine, ki bi bila tako huda kot sama kriza od heroina.</u> ... To je neka notranja bolečina, nekih 6, 7, 8, 9 dni. Ko da bi te nekaj žrlo notri v telesu. <u>Skratka ta bolečina ne popusti, se stopnjuje in to traja nekih 7 dni. Če pač ti odrežeš.</u> ...(huda gripa?) Nebi rekel. To je neka taka zadeva, ki si jo navaden smrtnik sploh ne more predstavljati. ... Ne moreš spat, ne moreš razmišljati, prihaja do... bruhanja... skratka nič ne moreš, tudi stuširati se ne moreš. Ampak tukaj midva govoriva o krizi, ko ti odrežeš heroin. Pa, da si ti nek odvisnik več kot 8, 10 mesecev, 1 leto, 2 leti ali pa še več.... da ti odrežeš heroin je to takšna kriza, da... sploh ne moreš primerjati... ničesar v življenju nisem hujšega doživel kot to. Ko sem to dal skozi... to je groza. ... to je bila takrat taka kriza, da 6 dni nisem spal, to so bili... bruhal sem, stuširati se nisem mogel... ma nič. Ampak je pa to po šestih dneh kot bi se na novo rodil. ... Na nek način sem videl kaj to sploh naredi tvojemu telesu... in to je grozljivka. To si tudi zamisliti ne moreš, to so takšne bolečine, da... te notranje bolečine. To v bistvu sploh ne veš kaj te boli... ko, da bi te eden na avtomat preklopil pa, da bi te sam... ko, da bi te razžiral od znotraj. In to ne neha in to se pospešuje in... to je groza. To si nebi upal več narediti (kar odrezati). ... Seveda, ker tudi potem... <u>nekako mislim, da se moraš odločiti za nek pravilen korak in tudi samo psiho pomiriti in razmisliti.</u> 3. Rekla bi mu usedi se pa poslušaj (smeh). Ne vem, jaz sem dosti hodila na predavanja, so me vabili, 2, 3 leta po temu še. Potem sem sama prekinila, ker pač na eni meji imaš dovolj. Nekako ozaveščanje. Predavanja so ena ful dobra stvar. Da eden iz izkušnjami govori pač... na to temo ali pa staršem. To se mi zdi ful dragoceno no. Kako bi pa nekomu pojasnili izkušnjo prekinitve? Ah težko, teko je. Težko je nekomu razumet, ker na tem ni bil. Kaj v bistvu človek prestaja. Saj v	Brez pitja(1), Drugačen način življenja(1), Huda bolečina(2)(3), Dobro premisliti o načinu spuščanja(2), Naj se ne spuščajo v to(4), Veliko truda vložiti v prenehanje(4), Ni garancije, da boš za vedno prenehal(4), Začne se v tvoji glavi- odločitev(4), Pri večini naletel na gluha ušesa(5), Izogibanje drogi(5)	Drugim bi pojasnili prekinitve tako, da prenehajo piti, da spremenijo način življenja. Povedo tudi, da se pri prekinitvi z drogami srečajo s hudo bolečino, naj se ne spuščajo v droge, da je potrebno vložiti veliko truda, če želiš prenehati s takim načinom življenja. Vendar se boš kljub temu srečeval s preizkušnjami tako, da ni 100% garancije o prekinitvi. Ostalim svetujejo naj se izogibajo droge.
--	---	---	---	--

	končni fazi sploh nima bistva. Bistvo je, da od vidi, da se to da, da more. ... Kriza je neopisljiva. Zdaj eni jo primerjajo z gripo. Tisti, ki jo primerjajo z gripo očitno niso imeli dosti velike krize. Grozno. Jaz sem imela od majhne krize do...ne vem...grozne krize. Tista predzadnja. Grozno. Kdo ti bo pa dal Metadon pa tiste Apavrine....pa daj no nehaj. <u>Na suh kriziraj pa čao. Pride zdravnik pa reče to je tvoja odgovornost. da sprejmeš bolečino. To je tako....sprejmi in čao.</u> Tako je, kaj boš ti meni zdaj potuho dajal in crkljal z metadonom. Nisem proti temu, da se razumemo. Nisem proti temu, da človek vzpostavi.... da je kriza minimalna. Kriza...zvijaš se v svojem....že tako si shiran, da ne moreš hoditi. Se lahko zviješ samo še v svojem kozlanju in driski....kaj naj ti rečem. To je kriza zame. Pa ti nobeden ne pomaga, da vstaneš, te tam pustijo ko žival. K umira....razumeš. mislim to je kriza, moja najhujša kriza. Bogu za ledžima, ko nimaš nobenega sorodnika pa prijatelja zraven. Potem te pa še s palico po hrbtu udari. Vstani! Ja ne, tako je bilo. Pač ne bom zdaj v detajle šla, ker se mi ne da. Hočem to povedati....ne mi z gripo. Kakšna gripa! Če pa kriziraš tiste majhne krizice je pa ko gripa, malo zakihaš, malo zakašljaš, malo te zvije...pa daj no. Samo to ni kriza zame. 4. Jah, da <u>naj se ne spuščajo v to, ker ni tako simpl</u> kot slišiš od vsakega ta drugega, ki je več kot 10 let na temu. Ko rečejo saj lahko takoj neham....samo to ni res. <u>Ker se moraš prekleto matratati, da boš nehal pa še to ni nikoli tistega ključnega rezultata.</u> Nikoli ne veš kaj se lahko naredi. ... To moraš <u>pa v svoji glavi dozoreti...(za samo prekinitev)</u> ... (sama kriza) Ja, je katastrofa. V svoji glavi moraš pošlihtati. <u>Ko si v glavi enkrat močem potem je v redu.</u> Dokler pa do tega ne prideš potem ti lahko 100 ljudi, 100 strokovnjakov nekaj tumba v glavo pa ne boš upošteval. 5. Težko. Vsakemu laiku ful težko. Jaz bi rekel kar v 90% bi dobil <u>negativen....negativno bi sprejeli. Po mojem bi kar obrnili...</u> ... Nekomu, ki mi je pripravljen prisluhniti, sem mu pripravljen povedat vse štorije. Povedati par takih naukov, da...<u>ne tikaj, kar ni za tikati.</u> Saj droga je dobra, samo zame ni. To se pravi, če zame ni tudi zate ni. Dobra je nekaj cajta dokler si ti njen gospodar. Ko rata ona tvoj gospodar...je pa.... ...(pek) Prekleto dobro....		
Sprememba pri ponovnem	1. Ne vem, težko bi kaj naredil. Vse to kar sem prej rekel, da... zelo redki so, ki jim v prvem poizkusu uspe. <u>To pomeni samo vztrajati, ne</u>	Vztrajanje(1), Pustiti si pomagati(1),	Če bi se morali ponovno lotiti

	poskusu abstinence	vreči puške v koruzo....si pustiti pomagati. 2. Ja seveda. Zato, ker tisto se mi zdi ni pravi učinek. Za tisto kar sem jaz naredil so me drugi prepričali, da je to, to. Da je to neka naravna pot. Pa to je definitivno slabo že za samega človeka, sam organizem, za samo psiho človeka... <u>In jaz mislim, da to ni ta pravi način. Da moraš najti neko srednjo, neko umirjeno pot z nekimi nadomestki, seveda da tega ti ne izkoriščaš pa da si na nek način olajšaš bolečino zato, da preživiš tisto fizično krizo.</u> Ker pri heroinu je tako močna fizična kriza, da....jo ne enostavno skoraj nemogoče preživeti. Tako nekontrolirano pa.... V filmih vidiš, da nekoga prikleneš na posteljo pa je to, to. Samo to je daleč od tega. Potem bi en človek moral biti 6 dni priklenjen na posteljo. In kaj bi bilo? Bil bi ves posran, poscan, pokozlan....in to je bedarija. Skratka da se na nek pravilen način. Zdaj kaj je pa tisti pravilen način pa vsak človek pri sebi mora vedeti. Meni lahko ustreza ta način, nekemu drugemu pa ne bo ta način ustrezal, ker rabi biti zaprt ali pa spet pod kontrolo. Meni pa pač ta način ustreza, ker dejansko že od prvega dneva, ko sem se odločil...pač bi lahko vzel in drogo in jo šel kupit. Ampak jaz mislim, da gre prav za tisto odločitev in....potem sam moraš biti toliko, da kontroliraš svoje misli, da kontroliraš pač svojo psiho....in da pač enostavno tega ne vzameš. Da si najdeš pač nekaj drugega. Manjše zadovoljstvo oz. drugačno. 3. Šus u glavo ej (smeh). <u>...(bi kaj spremenila) Ne.</u> <u>4. Jah po mojem nič. Še enkrat bi šla v nek program. V strožjega po mojem nebi šla ampak v nekaj takega kot je to.</u> ...(ima vseeno neko svobodo) Ja, ja. Kaj drugega pa po mojem tako ni kaj spremeniti. Samo vprašala bi se, zakaj mi je treba še enkrat čez vse. 5. Če bi še enkrat padel v drogo, jaz bi še enkrat šel abstimirat. Ni hujše možnosti kot zopet zapasti v drogo. Sem človek, s krvjo, diham...dogaja se marsikaj, stresi. Bom delal na tem, da ne bom zapadel v drogo. Samo še vedno pravim...če pride še enkrat do tega, ne pustiti niti, da prideš...imaš dosti drugih aktivnosti. Samo ne izključiti šanse, da te bo še kdaj poklicala. In...<u>še bolj trd bi bil do sebe kot sem bil do sedaj. Ni, tukaj ni ujčkanja. To je vlečenje za nos samega sebe.</u> Ni tudi metadon, to bi jaz vse ukinil. Res! Dobesedno ukinil. Daj kakšen metadon...pa na nula ena pa na.... Ne, ne! Če se ti odločiš, ne! Od abstinence ni še nobeden umrl. Ni! Statistike ti to govorijo. Vsak dan po eden, po eden,... Po domače povedano en dan so imeli dost tega in konec. Ne zagovarjam, tudi se odločam zdaj, da bi nehal kaditi... saj obstajajo te	Brez kriziranja na suho(2), Brez sprememb(3)(4), Še bolj bi bil strog do sebe(5)	abstinence bi ponovno vztrajali, pustili, da bi jim drugi pomagali, nebi šli krizirati na suho in bi bili do sebe še bolj strogi. Nekateri pa pri ponovni abstinenci nebi spremenili ničesar.
--	-----------------------	--	--	---

		Nicorete. Prosim te! Ja ni! Tok! Tok! Ja? Ne bom več kadil! Ja? Zakaj? Zato ker mi škodi! Hočem dobiti status športnika. Hočem dobiti ne vem kaj. Zakaj? Ja pa še vedno....gre 3 evre...		
--	--	--	--	--

10 POVZETEK

V teoretičnem delu diplomskega dela je sprva podana splošna definicija zasvojenosti, tipologija uživanja drog, predstavljena so razvojna obdobja zasvojenosti in socialno delo z uživalci PAS ter njihove oblike dela s predstavljenimi populacijo. Samo uživanje drog je predstavljeno tudi kot socialen problem.

V nadaljevanju teoretičnega dela so predstavljeni obrambni mehanizmi, ki se ponavadi pokažejo pri posamezniku, zasvojenemu s PAS in pa nujna stanja s katerimi se uživalci PAS vsaj enkrat v življenju srečajo: kriza, uvid, abstinenca, recidiv. Predstavljeni so tudi načini samega spuščanja, ovire in dobre stvari pri vzdrževanju abstinence ter nasveti za zmanjšanje tveganja za sam recidiv. V zadnjem delu je predstavljen model prakse socialnega dela na področju zasvojenosti in programi s področja zasvojenosti, ki so na voljo uživalcem drog oz. tistim, ki z uživanjem prenehajo.

V empiričnem delu diplomskega dela je kvalitativno obdelano pet intervjujev z nekdanjimi uživalci drog. V času pogovora z njimi so šele dobro pričeli z vzpostavljanjem abstinence, ena izmed sogovornic pa abstinira že deseto leto. V intervjujih z njimi me je zanimalo samo dogajanje okrog odločitve za abstinenco in njihovo socialno stanje v tistem času. Pri eni izmed sogovornic je bil sam uvid v njeno zasvojenost res enkratno intenzivno doživetje, pri ostalih pa bi lahko rekla, da so jih do odločitve za prenehanje jemanja drog pripeljale neke okoliščine, ki so jih sami v nekem trenutku spoznali kot znake, da morajo oditi in zapustiti takšno življenje. Veliko izmed njih je ostalo takrat samih in brez pomoči bližnjih pa tudi za samo prenehanje so se odločili sami. Poudarili so tudi, da je za uspeh pri prenehanju pomembno tudi to, da za svojo odločitvijo stojiš sam. Sama abstinenca se deli na dva dela: fizičnega in psihičnega. Najprej morajo uživalci preživeti samo telesno krizo, ki je po njihovem mnenju lažji del pa čeprav se tega uživalci že na daleč bojijo. Potem pa jih čaka še psihični del, ki za seboj potegne ogromno dela na sebi. Bivši uživalci se morajo tukaj soočiti s svojimi občutki, spremeniti morajo način razmišljanja in seveda tudi način življenja. Tekom intervjujev sem prišla do zanimivega odkritja. Posamezniki, ki so šele pričeli z vzpostavljanjem abstinence in sogovornica, ki abstinira že skoraj desetletje, se med seboj razlikujejo v tej točki, da prvi še živijo v viziji kakšno bi morale biti življenje in kako se mora človek spopasti z njim, slednja pa takšno življenje resnično živi. Vsakodnevno se spopada z

raznimi občutki, stresi in tegobami, ki jih prinese življenje, vendar pa je vse to ne spravlja v stisko in kljub temu živi polno življenje.