

UČENJE VEŠČIN ZA DELO Z ŽENSKAMI IN OTROCI, KI PREŽIVLJAJO NASILJE

(IZBRANO GRADIVO S SEMINARJA MOIRE WALKER)

SAMOIZOBRAŽEVANJE KOT NAČIN OPOLNOMOČENJA

Ko smo leta 1994 Vesna Leskošek, Mojca Urek in avtorica tega uvoda več kot uspešno sklenile skoraj teden dni trajajoče izobraževanje na področju dela z ljudmi, ki so kot otroci preživljali spolne zlorabe, je bil to za vse nas velik dogodek.

Njegove veličine nismo merili samo po tem, da je šlo za enega prvih izobraževanj na tem področju, temveč zlasti po tem, da so se ga udeležile socialne delavke iz vladnega in nevladnega sektorja, ki sta tedaj s težavo iskala skupne poti. Več kot dvajset ljudi je tako na praktičen in simboličen način izrazilo pripravljenost za delo na tem področju. Kmalu potem se je ustanovila prva skupina posameznic, ki so preživele spolne zlorabe v otroštvu (Društvo za preprečevanje spolnih zlorab), ki se je razvila v več skupin za samopomoč, v katerih se zbirajo prizadete osebe ali njihovi svojci. Večina takratnih udeleženk je v teh letih sodelovala na številnih podobnih strokovnih seminarjih, nekatere izmed njih pa so se udeležile tudi letošnjega izobraževanja.

Že takrat smo nekatere poznale znano avtorico knjig *Preživele skrivnosti* [Surviving Secrets] in *Ženske, terapija in svetovanje* [Women, Therapy and Counselling], Angležinjo Moira Walker. Sama sem jo prvič srečala na veliki letni konferenci organizacije MIND, Nacionalnega združenja za pospeševanje duševnega zdravja v Blackpoolu (Velika Britanija). Na delavnico Moira Walker je prišlo kakšnih 50 žensk, ki so se gnetle v sobi, namenjeni največ 20 udeležencem. Ženske so se posedle po tleh in

Moira Walker je v dveh urah na umirjen, vendar učinkovit način izvedla delavnico, ki je bila močno doživetje. Občudovala sem njeno sposobnost, da se je spoprijela z nepričakovano množico udeleženk delavnice in v nemogočih razmerah ostala na visoki strokovni in izkustveni ravni.

Skoraj 3 leta pozneje se nam je posrečilo dobiti finančna sredstva angleške organizacije *Charity Know How*, ki ima sedež v Londonu in nam je omogočila organizirati seminar tudi leta 1994. Letošnje izobraževanje sva organizirali z Vesno Leskošek in nanj povabili 22 udeleženk, nekaj iz nevladnih služb, ki so namenjene zlasti ženskam (Ženska svetovalnica, SOS telefon, Avtonomno zatočišče za ženske, Društvo za nenasilno komunikacijo, Modra, Društvo za preprečevanje spolnih zlorab itn.), in nekaj socialnih delavk iz državnih ustanov (Varna hiša Maribor, centri za socialno delo). Izobraževanje je trajalo 4 dni, vodila pa ga je Moira Walker, ki je sicer profesorica in predavateljica svetovanja na Univerzi Leicester in samostojna psihoterapevka in supervizorka. Večina udeleženk je poznala njeno delo zaradi delnega prevoda njene knjige *Preživele skrivnosti* v slovenski jezik (glej zbornik *Spolno nasilje*, 1996).

Izobraževanje je bilo osredotočeno na tri glavne teme, ki pa so obsegale številna znanja in veščine: 1) učenje poslušanja in ustreznega odzivanja; 2) kako poteka delo z odraslo osebo, ki je preživela spolno zlorabo v otroštvu; 3) kako poteka delo z ženskami, ki preživljajo nasilje. Na tem mestu objavljamo del materialov, za katere nam je Moira Walker odstopila avtorske pravice.

Darja Zaviršek

NAVODILA ZA POSLUŠANJE

1. Poslušaj z vso zbranostjo, brez prekinitev.
2. Zapomni si vse, tudi podrobnosti (bolj ko poslušáš in manj ko govoriš, več si zapomniš).
3. Prisluhni podtonom – kar ni izgovorjeno, se pa lahko zasluti.
4. Išči neverbalna sporočila, ki ti lahko pomagajo razumeti občutke.
5. Prisluhni sebi, občutkom ob opisani situaciji, zaradi nadaljnega razumevanja – empatija.
6. Poskušaj zdržati prekinitev in molke, ki so nekoliko daljše kot pri običajnem razgovoru (izogibaj se postavljanju vprašanj zato, da bi pretrgala molk).
7. Pomagaj sebi in drugim, da se počutijo udobno in sproščeno; ohrani mir tudi, če se tako ne počutiš.

NAVODILA ZA ODGOVARJANJE

1. Bodi natančna, kot le moreš, pri opisanju občutkov/idej, ki si jih zaznala.
2. Uporabi svoje empatično razumevanje, vendar bodi natančna; tudi obotavljiva, ker se lahko motiš.
3. Sprašuj čimmanj, razen če:
 - a. potrebuješ informacije (v tem primeru postavi jasno vprašanje),
 - b. želiš odpreti kakšno področje (uporabi odprto vprašanje),
 - c. želiš kaj razjasniti (pomaga retorično vprašanje).
4. Uporabljaljaj majhne poudarke, kot so »mmm«, »da«, ali ponovi zadnje besede.
5. parafraziraj ali reflektiraj natančno kot:
 - način poudarka,
 - znak, da poslušáš,
 - način, kako preveriš ali si razumela pravilno.
6. Izogibaj se sodbam ali bremenilnim pripombam.
7. Kadar je mogoče, poveži med sabo izgovorjene izkušnje, dogodke, odzive in ideje.
8. Izogibaj se po nepotrebnem spreminjati ali motiti temo razgovora.

9. Izogibaj se, da bi spregovorila prekmalu, prepogosto ali predolgo.

In končno, ko odgovoriš:

10. Vrne se k modulu poslušanja, opazuj in prisluhni reakcijam na svoj odgovor in novostim, ki se pri tem pojavijo.

PRIMERI BOLJŠIH VEŠČIN

Poslušamo pazljivo. Zapomnimo si izhodišča.

Dovolimo prostor in presledke.

Iščemo individualne odgovore.

Uokvirjamo intervju, pri tem pa opogumljamo osebo, da išče svoje odgovore.

Odpiramo vprašanja, ki omogočajo še več informacij. Izogibamo se vprašanjem, na katera lahko oseba odgovori le da ali ne.

Pokažimo prijateljski, nežen, iskren, ohrabrujoč, resničen interes.

Naš odziv naj bo empatičen in sočuten.

Bodimo realistični in racionalni pri oceni resničnih možnosti.

Upočasnimo intervju. Vzamemo si čas.

Dovolimo, da se pokažejo boleče stvari, in celo izbiramo boleča izhodišča.

Smo pozitivni, tudi če to preseneča.

Se ne pretvarjamo, da nekaj vemo, če to ni res.

Razčiščujemo izhodišča in alternativne akcije. Za povzetke in refleksije uporabljamo besede, ki jih je uporabila sama oseba, ponavljamo, povzemamo.

Pokažemo, da tudi drugi lahko enako čutijo.

Dovolimo, da so lahko izraženi različni občutki, tudi če se sami z njimi ne strinjamo. Zagotovimo zaupnost in diskretnost.

Razširimo intervju tako, da delamo povezave.

Ponudimo čas za nadaljevanje in čas za refleksijo med intervjujem.

Ponudimo nadaljnjo podporo, ne glede na odločitev. Pomaga naj zmanjšati krizo in pusti odprta vrata za prihodnja srečanja.

PRIMERI SLABIH VEŠČIN

Ne prisluhnemo različnim signalom, mislim.

Vpadamo v besedo.
Izražamo mnenja, dajemo odgovore, polagamo besede na jezik.

Preveč vplivamo. Izražamo svoje rešitve, manipuliramo.

Postavljamo vprašanj, ki vodijo ali so zaprta, ali več vprašanj hkrati.

Ustrahujemo, metoda trde roke, razvrednotimo in se branimo; vedemo se preveč uradno, izvajamo pritisk, smo sarkastični, celo seksistični.

Kažemo pomanjkanje empatije, nismo sposobni zaznati pravih čustev.

Ponujamo nerealne obljube ali možnosti.

Govorimo preveč, prehitro, ne pustimo časa za odgovor.

Bežimo pred bolečimi izjavami.

Smo kritični in šokirani.

Govorimo pokroviteljstvo, zviška.

Izražamo željo, da dobimo, kar hočemo.

Dajemo občutek, da je oseba čudna.

Dajemo nesmiselne pripombe (Sita sem že tega, da...).

Smo nelojalni ostalemu osebju (ali narobe, nekritično zagovarjamo tretje osebe).

Informacije moramo sproti preverjati; nismo dovolj pripravljeni.

Zmanjkuje nam časa, da bi pretehtali probleme.

Postanemo jezni, ko ne gre po naše.

ALTERNATIVE VPRAŠANJEM

Postavljanje vprašanj je tako običajen način intervjuja ali pogovora, da pogosto sploh ne pomislimo na alternativne, manj ogrožujoče načine pridobivanja informacij. Težava s spraševanjem je v tem, da zahtevajo odgovor, in ker smo vljudni, se trudimo nanj odgovoriti, čeprav smo pri tem postavljeni v neprijeten položaj, ali se moramo celo braniti.

Alternativne poti, kako izraziti vprašanje, vsebujejo:

Ko opažamo fizične znake:

Namesto, da rečemo: »Kaj vas vznemirja?«

Lahko rečemo: »Postajate vznemirjeni.«

Blizu so stavki »videti je...«:

Namesto vprašanja: »Kaj vas teži?«

Lahko ugotovimo: »Videti ste zaskrbljeni.«

Uporaba stavkov v prvi osebi:

Namesto: »Zakaj se niste razjezili nanj?«

Lahko rečemo: »Kar ste mi povedali, me je razjezilo.«

Namesto: »Kaj se je zgodilo v vašem otroštvu?«

Lahko rečemo: »Pomagalo bi mi, če bi vedela več o vašem otroštvu.«

Stavki »povejte mi o«:

Namesto: »Kaj pa vaš oče?«

Lahko rečemo: »Mogoče bi mi radi povedali o svojem očetu.«

Mehkejšo vprašanje: »Bi mi radi povedali...?«

Uporaba minimalnih odgovorov:

»Da«, »Ne«, »Nadaljujte«.

Uporaba gest in govornice telesa:

Uporaba rok tako, da povedo več, ali privzdigovanje vek, kot da sprašujemo.

OBREMENILNE PRIPOMBE

Izogibajte se

Vzklikom presenečenja; netolerance; gnusa

Izražanju prevelike zaskrbljenosti

Moralističnim sodbam; kriticizmu, nepotrpežljivosti

Lažnim obljubam; prikupovanju; neresničnim pohvalam

Povezovanju z lastnimi izkušnjami

Strahovanju ali pritiskom

Obremenjevanju osebe s svojimi težavami

Norčevanju, zgoščevanju, podcenjevanju

Raje naredite

Povečajte simpatijo ali zagotovila, ko je to res potrebno

Izrazite odprtost tudi do iracionalnih vedenj ali drugačnih vrednot in mnenj

Razvijajte zaupanje

Poslušajte, sprejemite, zaupajte

Ne projicirajte svojih izkušenj

Upoštevajte izhodišča spola, moči, kontrole

Klientka naj kontrolira proces – vendar ne izkušnje kontrole; reči NE.

Zavedajte se možnosti ignorantskega/

zlorablajočega nadaljevanja, nevarnosti ponavljanja zlorablajočega vzorca.

Ne ponujajte, česar ne morete zagotoviti – zavedajte se, da česa ne morete izboljšati

Zapomnite si, kako pomemben je prvi stik

Zagotovite zaupnost

Zagotovite, da vas ne bo nič motilo: telefoni ali trkanje na vrata

Bodite točni, ne pustite klientov čakati

Razumite in sprejmite svojo ambivalenco: mešani občutki so neizogibni

Položaj stolov je pomemben – naj klientka izbira, kako hoče sedeti

Izogibajte se dolgemu molku na začetku

Tolerirajte negativna čustva

Bodite odgovorni do sebe

Ne bodite preveč zagreti ali škodljivi

Spodbujajte – ne izvajajte pritiska.

Zaznajte zunanja in notranja izhodišča, delajte z njimi – ne zmanjšujte prave skrbi.

Zaupajte – cenite zapletenost situacije za zlorabljeno klientko.

UČINKI DELA Z ZLORABLJENIMI NA SVETOVALKE

KAKO SE POČUTIMO IN NEKAJ POSLEDIC

Preobremenjenost in zgroženost.

Strah, da bomo škodljivi (zlorablajoči).

Na trenutke zlorablajoči do svetovalke.

Na trenutke se lahko počutimo nemočni in neobgljeni (kot zlorabljen otrok).

Občutki izoliranosti in odtujenosti.

Občutek nespretnosti: Ne morem tega storiti; nisem dobra v tem; kdo drug bo to storil bolje ipd.

Posplošeni občutki, da smo slabi in za nobeno rabo.

Občutek izčrpanosti: preveč, ne morem več; ne prenesem podrobnosti; želela sem le, da bi se ji izboljšalo ipd.

Krog občutkov upanje/brezup/upanje.

Vprašajte se, kje so vaše lastne meje, ali se lahko spoprimate s težavo in kako veste, ko tega ne morete.

Pomembno je prepoznati svoje meje.

Zavedati se moramo lastnih zlorab v otroštvu.

Treba se je zavedati razlik med spoloma

in možnih težav in občutkov, ki iz tega izhajajo.

Obstaja veliko možnosti, da se preveč vpletemo in da ne zmoremo postaviti meja.

Občutki jeze, nezaupanja, zgroženosti, krivde – in kaj storiti z njimi.

V procesu svetovanja lahko trpi partnerski odnos svetovalke.

Svetovalka lahko postane preveč zaskrbljena in anksiozna do lastnega otroka: noče varuške etc.

KAJ LAHKO POMAGA

Zanesljiva, redna in zaupljiva supervizija. Kadar imamo veliko takih primerov, naj bo supervizorka kdo, ki se na področje spozna.

Zapomnite si, da se lahko vaši občutki pojavljajo kot odmev in reflektirajo klientkino izkušnjo, zato jih ne prikrivajte, temveč delajte z njimi; vprašajte se, kaj vam vaši občutki povedo o procesu.

Poleg strokovne supervizije morate imeti podporo tudi v svojem osebnem življenju.

Pomaga, če razumete proces: kaj lahko pričakujete, da boste pridobili v tem delu; da niste edini, ki opravlja to delo, da ostali doživljajo podobno. Hkrati je pomembno, da imamo čas za to, da premislimo o sebi in svojem delu.

Poskušajte obdržati jasnost izhodišč in ne postanite z njimi preobremenjeni.

Ne vzamite klientkine jeze ali brezupa osebno (razen, kadar ste storili napako, pri čemer se zavedajte svojega deleža), temveč poskušajte to razumeti in pomagati klientki, da bo razumela.

Zagotovite, da bodo meje jasne, in jih vzdržujte – čas, razpoložljivost, količino časa. Pustite si prostor zase.

Vprašajte se, ali ste pripravljeni za to delo: ali berete dovolj? Ali je tak tudi vaš supervizor?

Vprašajte se, ali se dovolj cenite, da se lahko zavarujete. Klientkam ne pomaga, če imajo prezaskrbljene svetovalke, ki ne znajo skrbeti zase.

KAJ POTREBUJE ZA USPEŠNO DELO SVETOVALKA:

- Podpora/supervizijo
- Znanje/trening
- Razumno delovno obremenjenost
- Prepoznavanje lastnih potreb: ali jih dovolj zadovoljujemo?
- Sposobnost, da se umaknemo, kadar je treba: da nismo preveč vpleteni in ne preveč na distanci
- Razumevanje procesa
- Da cenimo svoje delo in sebe
- Da lahko rečemo »Ne«
- Jasne meje
- Ohranimo upanje
- Prožnost (in ne, da hočemo biti rešitelji)
- Poznavanje sebe (še zlasti, če smo bili zlorabljeni)
- Če ne vemo, kaj čutimo, lahko to odseva zlorabljačo izkušnjo (izolacija; preobremenjenost, odtujenost, strah)

KLIENTKA POTREBUJE

- Da je kdo posluša
- Da ji verjame, jo jemlje resno
- Da nadzoruje proces in si lahko vzame čas
- Da obvlada situacijo in ima občutek, da zmore
- Občutek, da ne bo preobremenila svetovalke
- Da ji pomagamo z mejami
- Da ve, da zloraba ni bila njena krivda ali odgovornost
- Nekoga, ki jim bo dal upanje
- Nekoga, ki prenese brezup in tolerira ekstremno bolečino
- Da ni zavrnjena — pazimo, kako svetovanje končamo
- Da ji pomagajo razumeti proces
- Da ve, da so odgovori normalni odgovori na nenormalno situacijo

PROCES SVETOVANJA TISTIM, KI SO PREŽIVELE ZLORABE

Na začetku so preživele pogosto ambivalente: ali bo pomoč pomagala? Ali lahko razgovor kaj pripomore? Mogoče mi bo še

slabše. Nič se ne bo spremenilo. Najbolje, da pozabim, itn.

V zgodnji fazi: vzpostavljanje terapevtskega odnosa — poslušanje; ne sodimo; zaupnost; ne silimo je/ga, da obnavlja podrobnosti, vendar jih tudi ne ignoriramo. Dovolimo klientki izbiro.

Odločilnega pomena je vprašanje zaupanja, ki ga lahko klientka preskuša. Zavedanje, da je to boleč proces, o katerem se moramo dolgo pogovarjati (dovolimo njej/njemu, da pripoveduje; ne poskušamo nadzorovati procesa)

Zastavlja se vprašanje odvisnosti oziroma neodvisnosti od svetovalke: lahko obstaja strah pred odvisnostjo od svetovalke in jeza zaradi tega

Pogosto se pojavi občutek: »Gotovo sem bila slaba« — stiska/jeza/bolečina pri reinterpretiranju in razumevanju tega, kar je preživela

Pogosto se pojavita jeza in negativni transfer. Preživela želi svetovalki prizadejati bolečino (se maščevati) ali pa jo je strah, da bi to res storili

Pomembno je, da se lahko preživela zaneša na postavljene meje: svetovalka mora ohraniti jasne, varne meje

Ko preživela občuti jezo, lahko to pripelje v žalost in sprejetje izgube. Svetovalka mora delati z ranjenim notranjim otrokom: otroštvo je bilo izgubljeno, pokvarjeno.

Pogosto se pojavi vprašanje konfrontacije z nasilnežem: klientka mora izkusiti možnost, da se konfrontira in hkrati ohrani nadzor nad situacijo.

Treba je vedeti, da sposobnost reči »ne«, ko pride do zlorabe, ni koncept za otroke, ki so bili zlorabljeni.

PREBLISKI IZ PRETEKLOSTI (FLASHBACKS)

So običajen odgovor na travmo: neželen in ponavadi nezaveden akcijski odgovor na vznemirjujoč dogodek, ki ga oseba ne more kontrolirati.

Lahko so trenutni ali pa trajajo nekaj časa — vendar bodo sami prenehali, lahko pa pomagamo klientki pri njihovem premagovanju.

Zavedanje resnične ali trenutne situacije je različno – nekateri se izgubijo v prebliskih in jih zato ne morejo raziskovati, lahko jih le občutijo ali doživijo.

Prebliski so nezaželeni in zastrašujoči, povzročijo vznemirjenje: preteklost postane sedanjost in dogajanje iz preteklosti se ponovi.

Prebliski se pogosto pojavijo, ko prične klientka razreševati izkušnjo zlorabe, ali pa prebliski sledijo odkritju. V procesu svetovanja pomaga, če jih pojasnimo in tako postanejo del procesa – ljudje se bojijo, da bodo znoreli, še zlasti, če nanje nimajo pravega odgovora (kar ni nenavadno).

Če je klientka zelo »izgubljena« ali nazaduje (regresija v pred-verbalno fazo), je prednostna naloga, da jo na čimbolj nevsihljiv način zavarujemo (v nasprotnem primeru obstaja resna možnost, da se zloraba ponovi).

Zagotovite ji (tudi, če vas klientka ne more slišati), da se je zloraba zgodila takrat in ne sedaj in da je sedaj varna – zagotovite tudi varnost, vse dokler ne bo ponovno pridobila nafsora nad situacijo.

Če je to za klientko mogoče, je spodbudite, naj vam pove, kaj doživlja. Pri tem jo pozorno poslušajte, saj je ta del travme nerazrešen in potrebuje previdno raziskovanje.

Po tem, ko je preblisk pomagal klientki, odkrijte, kaj ga je sprožilo. Lahko gre za zunanji dogodek, zvok, vonj, aktivnost, ali pa notranji doživljanje.

Ni vedno mogoče določiti, kaj je sprožilec – spodbujajte klientko, da bo bolj pozorna pri opazovanju dogajanja – s tem pridobiva več nadzora.

Začnite delati na vsebini prebliskov in nastalih asociacij, ko postanejo bolj znani. Tako predelani spremljajoči občutki bodo izgubili intenzivnost: če zavestno raziskujemo nezavedno, se zmanjša preplavljenost.

Kot pri ostalih travmah je treba tudi dogodke, ki jih doživljamo ob prebliskih, vedno znova predelovati, preden njihova moč upade.

Pomaga, če gremo s klientko skozi incident tako, da delamo na različnih sklepih – cilj naj bo pridobivanje kontrole, normaliziranje in ponovno pridobivanje moči.

Če se preblisk pojavi med spolnostjo, kienka potrebuje spodbudo, da to predela s partnerjem/partnerko in da skupaj najdeta strategije premagovanja.

Klientka se lahko nauči kognitivnih tehnik za zmanjšanje prebliskov: »ozemljitvene« tehnike – partner in prijatelji lahko pri tem pomagajo (zavedanje predmetov okoli sebe, prostora, dnevnega časa).

Obravnava ne sme zatreti prebliskov ali motečih spominov, temveč naj pomaga razumeti, da je njihovo doživljanje neizogiben korak pri spoznavanju in premagovanju celotne izkušnje viktimiziranja.

Za svetovalko je najpomembnejše, da ostane mirna; da zagotavlja varnost; da potrpežljivo čaka; da razume, kaj se dogaja. Če dela v socialni službi, mora zagotoviti, da nihče drug ne začne delovati panično zaradi osebne nesposobnosti ali iz pomanjkanja znanja.

POMOČ ŽENSKI, DA SPREGOVORI

1. Pomislite na čas v svojem življenju, ko ste doživljali težavo, o kateri niste mogli spregovoriti in povedati drugim. Kaj je oteževalo, da bi spregovorili? Je bilo to zaradi drugih ali zaradi vaših lastnih občutkov (sram; strah, da vas bodo obsojali; strah, kaj bo to povzročilo pri drugi osebi; preveč depresivni ali nesrečni ipd.). Poskusite določiti z drugo osebo ali osebami, zakaj je bilo to tako težko za vas.

2. Kaj se je zgodilo v vašem primeru: ste našli koga, ki ste mu povedali, ali ste vse zadržali zase? Če ste povedali, koga ste izbrali in zakaj? Kaj je bilo na tej osebi, da vam je omogočilo, da ste ji zaupali? Če niste mogli govoriti, kako je sedaj, ko ste to obdržali zase?

3. Iz svojih izkušenj poskušajte napraviti listo idej, kaj morate zagotoviti ženski, ki je doživela nasilje, da bo lahko govorila o svoji izkušnji: npr. kakšni morate biti, kaj mora ona vedeti itn.

SAMOPŠKODOVANJE

1. Samopoškodovanje se pogosto pojavlja med tistimi, ki so preživeli/preživeli spolne zlorabe.

2. Samopoškodovanje je lahko :

a) »aktivno«: zaužitje prevelike količine droge; rezanje telesa; čezmerno pijančevanje ali uporaba drog (ilegalnih ali legalnih, kot so tablete). Teško se zaustavi in enostavno začne.

b) »pasivno«: oseba ne skrbi več zase; ne je ali preveč je; ustvarja pogoje, kjer se lahko hitro zgodijo nesreče; samopoškodbe – na primer zaradi čezmernega izvajanja športnih ali gimnastičnih vaj; človek premalo spi; si ne dovoli dobrih stvari ali jih uničuje; oseba vztraja v slabih stvareh (npr. v destruktivnem odnosu).

3. Kako se samopoškodovanje začne, ko je oseba še otrok:

a) Začne se zato, da se otrok ubrani pred storilcem.

b) Kot izraz gnusa nad samim seboj ali sramu.

c) Kot izraz jeze.

d) Kot odgovor na to, da oseba nima nobene druge moči.

e) Kot odgovor na izrazite disociacije, ki jih sproži zloraba: samopoškodovanje je lahko način, da človek »pride nazaj«, da se ponovno poveže s svojim telesom in samim seboj; daje občutek, da je oseba še vedno živa.

Zlorabljeni otroci v nekem trenutku odkrijejo, da se občutke, ki jih sproži zloraba, najbolje »odstrani« ali zajezi z močnim udarcem v telo ali z nečim, kar telo močno pretrese. Najbolj dramatična metoda, da se doseže ta učinek, so hote storjene poškodbe.

Samopoškodovanje simulira, pa čeprav za kratek čas, notranje stanje dobrega počutja in ugodja, ki se ga drugače ne da doseči.

f) Je izraz obupa; je komunikacija, ki govori o tem, da je nekaj močno narobe.

g) Fizično zlorabljeni otroci pogosto povezujejo bolečino z ljubeznijo.

4. Kako se odzivajo drugi ljudje na otroke, ki se samopoškodujejo:

Najpogosteje reagirajo na neugoden način; trdijo, da otrok išče pozornost, da je »težak« in zahteven. Trdijo, da je poreden,

manipulativen, agresiven, nevaren. Pogosta je izjava, da je otrok »v težkem obdobju«, zato velja prepričanje, da ni treba biti preveč pozoren na to, saj bi s tem otroka le še spodbudili. Otroci pogosto niso vzeti resno. Pogosto se také reakcije pojavljajo tudi do odraslih, ki se samopoškodujejo.

5. Značilnosti samopoškodovanja v odraslosti:

a) Upoštevati je treba vse, kar je bilo že rečeno za otroke.

b) Vsaka zloraba oteži intimne zveze in tudi vse druge – vsakdanji interpersonalni konfliktni lahko ustvarjajo močno tesnobo, depresijo ali bes. Brez verbalnih ali socialnih veščin, s katerimi bi oseba odgovorila na ta močna čustva, oseba nima modelov za ravnanje s težkimi čustvi, zato se s samopoškodovanjem začasno oddahne od teh čustev.

c) Obstaja močan občutek, da je oseba slaba in ima šibko samozavest. Pogosta izkušnja, da doživlja bolečino, ki so jo povzročili drugi, lahko pripelje do tega, da si sama zada bolečino.

d) Samopoškodovanje omogoča olajšanje, saj za tisti čas ne čuti bolečine.

e) Obupan občutek, da oseba potrebuje druge, lahko pripelje do samopoškodovanja, saj lahko to sproži odzive drugih. Vseeno se to zgodi redko, saj se samopoškodovanje pogosto dogaja na skrivem, obredno, oseba pa dobro skriva rane, ki si jih zada.

f) Samopoškodovanja ne smemo mešati s samomorilnim obnašanjem, saj ima drug izvir in drugačne namene. Namen samopoškodovanja ni smrt, temveč zmanjšanje neznosne bolečine. Veliko preživelih ima samopoškodovanje za način preživetja.

g) Če gre za klientko/klienta, ki je zelo razcepljen/a, lahko samopoškodovanje predstavlja notranji boj med destruktivnim jazom in bolj zaščitniškim jazom: v primeru samopoškodovanja zmaga prvi.

6) Kako ravnati z ljudmi, ki se samopoškodujejo:

a) Vzemite te poskuse resno, vendar brez panike ali čezmernega vznemirjenja. Kljub temu svetovalke pogosto sploh ne upoštevajo samopoškodovanja, da mu ne bi posvečale preveč pozornosti.

b) Pomagajte klientki/klientu, da vidi in

sliši, kaj se dogaja: če je samopoškodovanje že prišlo v navado, naj raziskuje sprožilce in izvore samopoškodovanja.

c) Klientka/klient lahko začne razumeti, da je samopoškodovanje z nečim povezano; da gre za poskus, da nekaj reče, in da prej ni bilo druge poti, da bi to izrekla/izrekel. Lahko se začne spraševati, ali sedaj obstajajo druge poti (to predlagajte, ko je klientka/klient pripravljen/a za ta korak; bodite previdni in pazite na vprašanja moči in nadzora, ki ga imate kot svetovalke).

d) Povejte klientki/klientu, da je imelo samopoškodovanje verjetno zelo pomebno vlogo v preteklosti in začnite govoriti o drugih načinih bivanja in življenja.

e) Preverite s klientko/klientom, kako se počuti, ko govori z vami o samopoškodovanju, kako ga sama razume in kaj ji pomeni.

f) Preverite, kako se počuti, če razmišlja o drugih poteh za ravnanje z bolečino (zapomnite si, da lahko samopoškodovanje občuti kot »prijatelja«); prepoznajte in poskušajte govoriti o nasprotjih, ki jih ima klientka; delajte na razcepu — enkrat s tistim delom jaza, ki želi nehati s samopoškodovanji, in drugič z delom, ki temu nasprotuje.

g) Bodite pozorni na to, da tudi sam proces svetovanja lahko sproži samopoškodovanje, zato preverite, ali se to dogaja.

h) Delajte s preživelimi, da povečate njihovo zavedanje tega, kako so se počutili, preden so se samopoškodovali, in kako so se počutili po tem.

i) Govorite z njimi, da jim pomagata, da postanejo strpni do neprijetnih občutkov; da vedo, da jih to ne bo uničilo. Obenem pa jim tudi povejte, da se zavedate, da so takrat, ko so bili majhni, čutili, da jih bodo ta čustva uničila.

j) Klientke/klienti naj vedo, da je samopoškodovanje razumljiv odgovor na strašne stvari, ki so se jim zgodile; vedo pa naj tudi, da je mogoče to spremeniti, čeprav bo to velik boj. Zvedo naj, da ima mnogo drugih ljudi podobno izkušnjo.

7. Poskusite uporabiti metodo dejstev kot način za pogovarjanje o samopoškodovanju.

Končni cilj pomoči je, da o dejanjih

samopoškodovanja odkrito govorimo in jih ne prikrivamo. Klientkam/klientom lahko pomagamo odkriti, kaj so njihove »nevarne cone«, in poiščemo alternative. Samopoškodovanje mora postati nekaj, o čemer govorimo. To lahko naredimo s tem, da s pogovorom naredimo dejanje in razloge zanj razumljive. Zavedanje tega početja je priložnost, da začnemo iskati drugačen način ravnanja z bolečino.

8. Minimaliziranje ali prežrtje samopoškodovanja je nevarno in ga lahko v prihodnosti še poveča.

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ ZA LJUDI, KI SO PREŽIVELI FIZIČNE IN SPOLNE ZLOBE

Prednosti vključevanja v skupine za samopomoč za ljudi, ki so preživeli spolne in fizične zlorabe:

1. Ker sta otrok ali odrasla oseba, ki sta bila žrtev zlorabe, preživela eno najhujših skrivnosti, o kateri nista smela govoriti, lahko vključitev v skupino skupaj z drugimi, ki imajo podobne izkušnje, pomeni pretrganje te skrivnosti.

2. Ljudje, ki so preživeli zlorabo, imajo občutek, da se je to zgodilo samo njim. Imajo močan občutek izolacije in osamljenosti, zato lahko vključitev v skupino pomeni zagotovilo, da imajo tudi drugi take izkušnje in da niso sami.

3. V skupini za samopomoč ima oseba dovoljenje, da govori o težkih stvareh, to pa je tudi model za druge, da se opogumijo, da storijo enako.

4. Oseba, ki je preživela zlorabo, ima pogosto občutek, da je slaba in obsojanja vredna. V skupini je pogosto enostavneje videti, da to ne drži, da je treba obsojati storilca. Prizadeta oseba to lažje spozna, ko gre za druge ljudi, kot ko gre zanjo. To izkušnjo lahko nato poveže s seboj: »Če oni niso krivi in jih ne morem obsojati, potem tudi sama nisem kriva in se mi ni treba obsojati.«

5. V skupinah za samopomoč potekajo procesi opolnomočenja (na primer: skupina lahko deluje kot skupina pritiska).

6. V skupini za samopomoč deluje opolnomočenje tudi tako, da oseba pomaga

drugemu, in tako hkrati potekata procesa dajanja in sprejemanja. Človek lahko pomaga drugi osebi na tistih področjih, s katerimi se je sam že soočil, in narobe.

7. Skupina za samopomoč omogoča občutek enakosti z drugimi in občutek, da je človek vrednoten skupaj s preživeto izkušnjo.

8. V skupini za samopomoč je lahko oseba kritična do preteklih izkušenj, ki jih je dobila v skrbstvenih službah, zlasti če so bile neustrezne, ji niso pomagale ali so bile zlorabljaajoče.

OVIRE PRI SODELOVANJU V SKUPINI ZA SAMOPOMOČ

1. Za prizadeto osebo je morda prekmalu, da bila lahko o svoji izkušnji govorila pred skupino ljudi.

2. Skupina za samopomoč morda ni izbira, temveč edino, kar je na voljo. To lahko okrepi občutke, da prizadeta oseba ni dovolj dobra, da nima izbire, da nima priložnosti povedati, kaj hoče, da je nihče ne posluša in ne vzame resno.

3. Vključitev v skupino za samopomoč lahko prekmalu obudi grozne spomine, saj od drugih članic in članov sliši stvari, ki jih lahko prekmalu poveže s svojimi izkušnjami. V takih primerih oseba potrebuje tudi individualno pomoč.

4. Če so v skupini tudi članice in člani z resnimi samomorilnimi občutki ali resnimi odvisnostmi, ali pa če se v skupini pojavijo vprašanja v zvezi z otroki, ki so v nevarnosti, je vse to lahko več, kot lahko skupina prenese. V takih primerih lahko nekatere osebe potrebujejo individualno pomoč ali pa morajo biti v strokovno vodeni skupini.

5. Člani in članice, ki potrebujejo dosti pozornosti in časa, bodo imeli morda težave, ker ne bodo sposobni dati drugim osebam v skupini dovolj časa in prostora, da bi izrazili svoje stiske. V skupini se lahko zaradi tega pojavijo težave.

KATERA VPRAŠANJA SI JE TREBA ZASTAVITI, KO USTANAVLJAMO SKUPINO ZA SAMOPOMOČ

1. Ali obstaja dovolj predanih ljudi, da se oblikuje začetna skupina?

2. Kakšno je idealno število za delovanje skupine? Koliko članov in članic je dovolj, da nastane skupina (ne sme pa jih biti preveč, da se ljudje ne počutijo izgubljeni).

3. Ali ljudje res želijo skupino za samopomoč, ali pa je to edina možnost, ki je na voljo? So ljudje pripravljeni za skupino za samopomoč?

4. Če je katerakoli oseba v skupini v hudi čustveni stiski daljše časovno obdobje in ne pušča drugim časa in prostora v skupini, lahko to uniči skupino. Ali obstajajo v takih primerih druge možnosti za to osebo? Kakšni so načini ravnanja v teh situacijah?

5. Ali obstaja zunanja oseba, na katero se lahko obrnemo, če skupina zaide v težave?

6. Ali naj bo skupina zaprta, to pomeni, da ne vključuje novih članov in članic, ali naj se odpre samo v določenih časovnih sekvencah? Kako naj se odloča o tem in kdo naj o tem odloča (ali naj bo to večinska odločitev članov in članic skupine)?

7. Kakšna naj bo vstopna pot v skupino? Ali bomo določili članico skupine, ki bo odgovorna za to, ki bo kontaktirala osebo, ki bo skrbela za informiranje javnosti in se nato dogovarjala s skupino?

8. Ali obstaja varen in primeren bivalni prostor (zaščita pred hrupom, zaupnost, dostopnost, udobnost ipd.)? Okolje mora biti varno, zato stanovanje ene od članic praviloma ni ustrezna rešitev, saj s tem ena oseba nosi preveč odgovornosti.

9. Ali je omogočeno varstvo za otroke (kdo bo skrbel za otroke, ko je oseba v skupini)? Je poskrbljeno za druga praktična vprašanja (dostop do transportnih sredstev, varna razdalja za pešačenje, ustrezen prevoz)?

NEKAJ NAVODIL ZA DELOVANJE V SKUPINI ZA SAMOPOMOČ

1. Skupina se mora srečevati redno in na istem mestu.

2. Skupina se odloči in zaveže, da se bo srečevala omejeno časovno obdobje (na primer uro in pol za »delo« v skupini in še pol ure za kramljanje med seboj, ko se člani in članice odmaknejo od vprašanj, o katerih so razpravljali v skupini, in se vrnejo v vsakdanje življenje).

3. Odločiti se je treba, kako pogosto se bo skupina srečevala (vsak teden, na 14 dni, mesečno), od tega pa je deloma odvisno tudi dolžina srečanj.

4. Skupino je treba končati vedno ob istem času, podaljševanje je lahko izčrpujoče in neučinkovito.

5. Dobro je, da ima skupina odgovorno osebo, ki se menja. Ta oseba je odgovorna za informiranje ljudi, pripravlja napitke itn. Ta oseba ni odgovorna za vodenje skupine, temveč za praktične zadeve.

6. Vsako skupinsko srečanje naj vodi član ali članica skupine, ki se vsakokrat zamenja. Ta oseba je odgovorna za točen začetek in končanje skupine, da ima vsak dovolj časa povedati, kar hoče, in da nihče ne preglasi drugega. Če se uporabi ta model, mora biti odgovoren za te stvari vsakokrat nekdo drug.

7. Odločiti se je treba, kdaj lahko pridejo v skupino nove osebe.

8. Člani in članice skupine se morajo odločiti, da bodo ostali v skupini določeno obdobje, po tem obdobju pa se je mogoče ponovno odločiti, kako naprej.

9. Treba je določiti način, kako kontaktirati koga, ki je bolan ali ki iz drugih razlogov ne more biti na skupini (določiti osebo, ki jo je treba obvestiti).

DELOVANJE V SKUPINI – STRUKTURIRANJE SREČANJA

1. Na začetku pomaga, da se vsakdo predstavi (morda najprej po parih, vsakdo predstavi osebo, s katero je bil v paru); vsak naj na kratko pove, kako se počuti; kaj posebnega bi želeli govoriti danes.

2. Morda imajo nekateri zelo nujne težave; temu je treba dati čas; druge članice in člani so poslušalci in hkrati pomagajo. Pomembno je, da niso vedno isti ljudje, ki kaj hočejo, in vedno isti, ki dajejo.

3. Pomembno je sprejeti dejstvo, da le redko obstajajo enostavne rešitve – večina stvari je nerešenih, a to ne more razvrednotiti tistega, kar je lahko doseženo.

4. Pomagati je treba članom in članicam razmišljati o tem, kako si lahko med seboj pomagajo v manjših skupinah izven časa, ki je namenjen za skupino za samopomoč.

5. Pomembno se je dogovoriti, ali je ta medsebojna podpora »naključna«, ali pa temelji na skupnem dogovoru, da si člani in članice skupine po potrebi pomagajo med seboj.

Če so članice in člani tega zmožni, lahko pomembno vpliva na delovanje skupine:

- da nimajo občutka, da morajo narediti vse najboljše,
- da prevzamejo odgovornost za svoja čustva in pomagajo drugim članom in članicam skupine, da storijo enako,
- da ne obsojajo drugih (»tega ne bi smela storiti«), temveč da jim pomagajo videti, kaj se jim dogaja,
- da poslušajo druge, ne da bi jih prekinjali,
- da se odzivajo na načine, ki so ohrabrujoči za druge,
- da se čimbolj izogibajo vprašanj, ki se začnejo z »zakaj«,
- da govorijo z osebo, namesto da govorijo o njej,
- da ohranijo zaupnost (nič, kar je bilo povedano v skupini, ne smejo povedati drugim, niti naj se ne pogovarjajo s članci in člani zunaj skupine),
- da si vzamejo čas in razumejo, da je potreben čas, preden se v skupini razvije zaupanje,
- da razumejo, da lahko pride obdobje, ko je skupina nerazpoložena in žalostna, saj grejo članice in člani prek zelo žalostnih izkušenj; pomembno je, da skupina od časa od časa zdrži nelagodje in bolečino,
- da vedo, da je udeležba v skupini lahko od časa do časa zelo zahtevna izkušnja; lahko je izrazito lepa in učinkovita, lahko pa je izrazito težka.

SKUPNE TEŽAVE SKUPIN ZA SAMOPOMOČ

1. Število članov in članic. Skupina je lahko prevelika ali premajhna. Včasih je število preveliko in je treba ustanoviti novo skupino. Če skupina izgublja člane in članice, se je treba pogovoriti, zakaj se to dogaja in kaj bi bilo storiti.

2. Nekaj ljudi dominira v skupini, drugi pa niso slišani. V tem primeru je pomembno spodbuditi druge, da na to opozorijo,

ko pride do tega, da ne bi spregledali razmerij moči, do katerih prihaja. Če ima skupina vsakokrat drugo osebo, ki je odgovorna tudi za to, jo je treba spodbuditi, da je na to pozorna.

3. Nekatere osebe v skupini se zaustavijo pri enem občutku in ne grejo naprej. Pomembno je, da člani in članice skupine razumejo, kaj se dogaja, saj je to pogoj za uspešno ravnanje s to težavo.