



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Sodelujemo za vključujočo Evropo

TRIALOG

ZBIRKA IZOBRAŽEVALNIH VSEBIN PROJEKTA TRIALOG





Kazalo vsebine

1. Uvod.....	4
PRVI DEL – DUŠEVNO ZDRAVJE	6
2. Pravna podlaga	7
3. Duševno zdravje.....	8
4. Pogoste duševne težave in motnje.....	10
4.1 Anksiozne motnje.....	11
4.1.1 Pogoste anksiozne motnje	12
4.2 Razpoloženjske (afektivne) motnje.....	15
5. Družbena omrežja in zdravje mladostnikov	18
6. Družbena omrežja in duševno zdravje mladostnikov	18
6.1 Kako se kaže stiska pri otrocih in mladostnikih	20
7. Vpliv epidemije covid-19 na duševno zdravje mladih	21
8. Akcijski načrt za krepitev duševnega zdravja.....	22
8.1 Centri za duševno zdravje v Sloveniji	24
9. Skrb za duševno zdravje	26
9.1 Otroštvo	26
9.2 Mladostništvo	27
DRUGI DEL – NASILJE	28
10. Definicije nasilja	29
10.1 Katere besede uporabiti?	29
10.2 Vrste nasilja.....	31
10.3 Pravna podlaga	36
10.3.1 Slovenska zakonodaja	36
10.3.2 Mednarodni dokumenti.....	38
11. Statistični pregled	39
11.1 Mednarodni podatki.....	39
11.2 Podatki za Slovenijo.....	41
12. Zakaj in kako pride do nasilja?	44
12.1 Dejavniki tveganja	44
12.2 Potek nasilnega odnosa	44
12.3 Posledice nasilja.....	46
12.4 Miti o nasilju	49
13. Možnosti ukrepanja.....	54
13.1 Soočenje	54
13.2 Pomoč.....	55



13.2.1	Tuje uporabne platforme in projekti	56
13.2.2	Celotna Slovenija	57
13.2.3	Podravska regija	59
13.2.4	Policija in zdravstveno osebje	60
14.	Odziv okolice	62
14.1	Kdo je kriv?	62
14.2	Stereotipi, stigma, toleranca in empatija	63
TRETJI DEL – STRES, POZITIVNA KOMUNIKACIJA IN TEHNIKE SPROŠČANJA.....		68
15.	Odraščanje in stres.....	69
15.1	Definicija stresa in stresorji.....	70
15.2	Znaki stresa.....	71
15.3	Spoprijemanje s stresnim odzivom	71
16.	Pozitivna komunikacija.....	73
16.1	Verbalna in neverbalna komunikacija	73
16.2	Empatična komunikacija.....	74
16.3	Asertivna komunikacija.....	75
16.3.1	Aktivno poslušanje z odprtimi vprašanji, zrcaljenjem in parafraziranjem	79
16.3.2	Podajanje kritike.....	82
16.4	Jaz sporočila	84
17.	Tehnike sproščanja.....	85
17.1	Trebušno dihanje.....	88
17.2	Progresivna mišična relaksacija (postopno mišično sproščanje).....	88
17.3	Vizualizacija	91
18.	Izročki	93
18.1	Izročki, vezani na pozitivno komunikacijo	93
18.2	Izročki, vezani na tehnike sproščanja	99
19.	Zaključek	104
20.	Literatura	105

1. Uvod

V pričujoči zbirki naslavljamo tri teme: duševno zdravje, nasilje ter pozitivno komunikacijo.

Zdravje ni zgolj odsotnost bolezni, temveč tudi stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja. V zadnjih letih se je uveljavil koncept pozitivnega duševnega zdravja, ki ga sestavljajo področja, kot so posameznikovo notranje psihično stanje, sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, njegovi odnosi z drugimi,¹ njegovo vsakodnevno delovanje ter sposobnost, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z izzivi ter problemi in doprinaša skupnosti, v kateri živi. Posameznik ima tekom svojega življenja lahko težave na enem ali več področjih duševnega zdravja. Kadar težave pomembno ovirajo njegovo vsakodnevno delovanje, govorimo o duševnih motnjah. V zadnjih desetletjih smo priča hitremu in inovativnemu napredku v participativnem internetu, imenovanem »družbeni mediji«. Uporaba družbenih medijev narašča med vso populacijo, vendar so najpogostejši uporabniki ravno mladostniki (Korda in Itani, 2013). Raziskave so pokazale negativen vpliv družbenih medijev na več aspektov zdravja mladostnikov, in sicer na fizično zdravje, duševno zdravje in samopodobo (Musek in Avsec, 2006; Valkenburg idr. 2006; Rogač, 2010; Chassiakos, 2016; Jan idr., 2017; Sherman idr., 2018; Sadagheyani in Tatari, 2020; Braghieri, 2022). Družbena omrežja imajo tako negativne posledice, kot so depresija, osamljenost, samopoškodovanje, samomor, slaba samopodoba in druge (Sherman idr., 2018; Sadagheyani in Tatari, 2020; Braghieri, 2022), kljub temu pa imajo tudi pozitivne učinke, na primer takrat, ko imajo posamezniki zaradi njih občutek večje družbene povezanosti in preko njih pridobivajo informacije o temah, ki jih zanimajo ali so zanje relevantne (Naslund idr., 2016).

Nasilje je pojem, s katerim označujemo različne fenomene, zato je težko oblikovati enotno in popolno definicijo. Načeloma velja, da je nasilje vedenje, s katerim oseba zlorabi svojo moč (Veselič, 2007). Cilj je lahko nadzorovanje, ustrahovanje, škodovanje, ponižanje, razvrednotenje, odvzem moči, podreitev, izkoriščanje ali uničenje druge osebe/oseb. V družbi obstajajo različne vrste nasilja in različne stopnje tolerantnosti do njega. Pomembno je, da razumemo razliko med konflikti, ki so neizogiben del odnosov, in nasiljem, ki v zdravem, izpopolnjujočem odnosu nima prostora. Znanje o nasilju nam pomaga prepoznati situacije, v katerih se znajdemo sami ali pa v njih opazimo druge ljudi, hkrati pa nam daje orodja za ničelno toleranco in spoprijemanje z nasiljem. Samo tako smo lahko v podporo žrtvi in kot družba jasno sporočamo, kdo je za nasilje vedno odgovoren.

¹ <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>



V času odraščanja se številni mladi srečajo z osebnimi stiskami in medvrstniškim nasiljem. Tudi če je njihovo odraščanje takšno, h kakršnemu stremimo – brez travmatičnih dogodkov – je odraščanje kompleksen proces, v katerem lahko ob različnih obremenitvah doživljamo visok nivo stresa. Pomembno je, da začnemo čim prej usvajati veščine in strategije za njegovo obvladovanje. Naš prispevek v tej smeri je zadnji del zbirke, ki se dotika stresa, tehnik sproščanja in pozitivne komunikacije. Slednjo predstavljamo kot preventivno strategijo, s katero se lahko lažje in učinkoviteje spoprimemo s stresom, izognemo konfliktom v medosebnih odnosih oziroma se z njimi soočimo, hkrati pa razvijamo pozitivno samopodobo, jasno izražanje svojih potreb, želja in misli, ter empatično in spoštljivo obravnavamo soljudi. Poglavje o tehnikah sproščanja ponuja učinkovito kratkoročno strategijo obvladovanja stresa, obenem pa lahko tehnike sproščanja prerastejo tudi v možno dolgoročnejšo strategijo – v primeru, da jo mladostniki aktivno vadijo ter vključijo v svoj vsakdan kot rutino oz. navado, lahko sproščanje učinkovito doprinaša tako k preventivi kot h kurativi stresnega odziva.

Ključne besede: *duševno zdravje, duševne motnje, nasilje, pozitivna komunikacija, samopodoba, mladostniki, stres.*



PRVI DEL – DUŠEVNO ZDRAVJE

LJUDSKA UNIVERZA ORMOŽ



2. Pravna podlaga

Duševno zdravje je neločljiv del celostnega zdravja posameznika. Med najpogostejšimi duševnimi motnjami sodobnega časa so stresne motnje, tesnoba in depresija.² Pomembni strateški dokumenti Evropske unije za duševno zdravje so *Evropski pakt za duševno zdravje in dobro počutje* in *Sklepi Sveta o Evropskem paktu za duševno zdravje in dobro počutje*.

Stran | 7

Področje duševnega zdravja v Sloveniji opredeljuje *Zakon o duševnem zdravju (ZDZdr)*. Ta zakon določa sistem zdravstvene in socialnovarstvene skrbi na področju duševnega zdravja, nosilce oziroma nosilke te dejavnosti ter pravice osebe med zdravljenjem v oddelku pod posebnim nadzorom psihiatrične bolnišnice, obravnavo v varovanem oddelku socialnovarstvenega zavoda in v nadzorovani obravnavi. Prav tako določa postopke sprejema osebe:

- na zdravljenje v oddelek pod posebnim nadzorom psihiatrične bolnišnice;
- v obravnavo v varovani oddelek socialnovarstvenega zavoda;
- v nadzorovano obravnavo;
- v obravnavo v skupnosti.

² <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>

3. Duševno zdravje

KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?³

Je nepogrešljiv in pomemben del zdravja posameznika.

Stran | 8

Je temelj zdravja nasploh ter socialne, družinske in gospodarske stabilnosti, družbene blaginje ter kakovosti življenja ljudi.

Je več kot le odsotnost duševne bolezni.

Na naše duševno zdravje vpliva kompleksen preplet bioloških, socialnih in psiholoških dejavnikov.

Vsaka težava v duševnem zdravju oziroma duševna stiska še ne predstavlja duševne motnje. Vsakodnevno se namreč lahko srečujemo z raznovrstnimi ovirami, težavami in celo s kriznimi situacijami; vse to označujemo z izrazom »stresne situacije« – te lahko človek dobro obvlada, lahko pa ga pripeljejo v duševno stisko.

Med najpogostejšimi duševnimi motnjami sodobnega časa so stresne, anksiozne in razpoloženjske motnje. Svetovni dan duševnega zdravja obeležujemo 10. oktobra.

KDO NAJ SKRBI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE IN KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI?

Vsak posameznik lahko prispeva k ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja sebe in drugih. Duševno zdravje, enako kot fizično, zahteva, da mu posvetimo čas. Ni enega recepta za uspeh, zagotovo pa k dobremu duševnemu zdravju pripomorejo kakovostni medosebni odnosi z bližnjimi, različne tehnike spoprijemanja s stresom, skrb za splošno zdravje ter obisk osebnega zdravnika in strokovnjaka za duševno zdravje (psihiater, psiholog) ob težavah v duševnem zdravju.

Na sistemskem nivoju imajo pomembno vlogo tudi delodajalci, načrtovalci izobraževanja, politiki in strokovnjaki različnih področij.

ZAKAJ BI MORALI RAZMIŠLJATI O TEŽAVAH V DUŠEVNEM ZDRAVJU?⁴

Psihološki in telesni procesi so tesno povezani in medsebojno prepleteni.

³ <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>

⁴ <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/kaj-je-dusevno-zdravje/>



Če svojih doživljanj in duševnih stisk ne izrazimo in razrešimo, lahko vodijo v različne psihosomatske bolezni in težave.

Duševno zdravje vpliva na nastanek in potek marsikatere kronične bolezni.

Dobro duševno zdravje nas varuje pred razvojem številnih kroničnih bolezni.

Mnogi ljudje, ki trpijo zaradi težav v duševnem zdravju, so stigmatizirani⁵ in diskriminirani⁶.

KAJ JE SOCIALNA VKLJUČENOST?

Socialna izključenost je koncept, ki se uporablja v mnogih delih sveta za označevanje sodobnih oblik družbene prikrajšanosti in nazadovanja na rob družbe.

Ena od skupin, ki se srečuje s socialno izključenostjo, so osebe s težavami v duševnem zdravju. Proti socialni izključenosti so oblikovani različni mehanizmi socialne vključenosti, kot npr. povečevanje možnosti za zaposlitev, zagotavljanje ustreznih namestitev, dostop do usposabljanj in izobraževanj, splošno zavzemanje za zaščito človekovih pravic.

KAJ LAHKO STORIMO, DA BI DOSEGLI SOCIALNO VKLJUČENOST?

Poudarjamo zmožnosti ljudi s težavami v duševnem zdravju.

Borimo se proti stigmatiziranju ljudi s težavami v duševnem zdravju.

Spodbujamo aktivno socialno vključevanje ljudi s težavami v duševnem zdravju.

⁵ **Stigmatizacija** – strokovni sociološki izraz, ki označuje poseben odziv okolja na drugačnost/različnost.

⁶ **Diskriminacija** – neenako obravnavanje posameznika oz. posameznice v primerjavi z nekom drugim zaradi narodnosti, rase, etničnega porekla, spola, zdravstvenega stanja, invalidnosti, jezika, verskega prepričanja, starosti, spolne usmerjenosti, izobrazbe, gmotnega stanja, družbenega položaja ali katerekoli druge osebne okoliščine.

4. Pogoste duševne težave in motnje

Dokler je naše počutje dobro in imamo le občasne blage težave in skrbi, dober odnos do sebe in drugih ljudi, se uspešno spoprijemamo s težavami in izzivi vsakdanjega življenja, govorimo o dobrem duševnem zdravju brez prisotnih motenj in brez težav z duševnim zdravjem. A velikokrat se lahko pojavljajo duševne težave na različnih področjih našega življenja – občasno slabo počutje, hujše čustvene težave/skrbi, ponavljajoče se težave v odnosu do sebe, težave s samopodobo in v medosebnih odnosih, pogostejše težave pri spoprijemanju s problemi, manj učinkovito reševanje težav, večja občutljivost na stres, izogibanje/zanikanje/dekompenzacija v primeru hujših življenjskih težav, občasni blagi do zmerni psihopatološki simptomi ob vsakdanjih težavah ali hujši v primeru večjih življenjskih problemov.

Stran | 10

Dr. Robert Masten, psiholog s Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, navaja, da so za težave v duševnem zdravju bolj dovzetni ljudje z nizkim socialno-ekonomskim statusom, ki so tudi manj izobraženi, manj informirani in nimajo občutka, da bi lahko na karkoli v družbi vplivali.⁷

Duševne težave so lahko občasne, povezane z večjimi ali manjšimi stresnimi dogodki, krizami ali skrbmi, medtem ko oznaka duševna motnja vključuje širok spekter težav z različnimi simptomi. Duševne motnje navadno opredeljuje neznačilna kombinacija misli, čustev, vedenja, odnosov z drugimi in težav pri opravljanju vsakdanjih obveznosti, ki ovirajo posameznikovo delovanje v vsakdanjem življenju.⁸

Duševne motnje so diagnosticirane po dveh klasifikacijskih sistemih. V Evropi je to Mednarodna klasifikacija bolezni (trenutna verzija MKB-10 (ICD-10); kmalu bo na voljo verzija MKB-11), v ZDA pa Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (trenutna verzija DSM-V).

V nadaljevanju se bomo osredotočili na nekatere anksiozne in razpoloženske motnje.

⁷ <https://www.delo.si/novice/slovenija/minister-bo-uredil-podrocje-dusevnega-zdravja/>

⁸ <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/kaj-so-dusevne-motnje>

4.1 Anksiozne motnje

Anksiozne motnje so skupina duševnih motenj, pri katerih je glavni simptom tesnoba. V EU se pojavljajo pri približno 14 % populacije, kar jih uvršča med najpogostejše duševne motnje. Pogosteje se pojavljajo pri ženskah, v približnem razmerju dva proti ena.

Stran | 11

Prepoznamo jih po psiholoških znakih, med katere prištevamo:

- povišano zaskrbljenost,
- nemir,
- oteženo koncentracijo,
- razdražljivost,
- nespečnost,
- utrujenost.

Telesni simptomi se kažejo na primer z bolečino v prsih in palpitacijo (srčno-žilni znaki), zadihanostjo in hiperventilacijo (dihalni znaki), omotičnostjo in glavobolom (nevrolški znaki) ter bolečino in napetostjo v mišicah.

V nadaljevanju na kratko opisujemo **nekatero** anksiozne motnje.⁹

⁹ Za klasifikacije in razlage motenj se uporabljata klasifikaciji MKB-10 in DSM-V ter psihiatrični in psihološki priročniki.

4.1.1 Pogoste anksiozne motnje

PANIČNA MOTNJA

OPIS

Stran | 12

Bolniki s panično motnjo trpijo zaradi nenadnih napadov izjemne anksioznosti, ki se imenujejo panični napadi. Napadi panike so močni, ponavljajoči in dosežejo vrh v nekaj minutah. Spremljajo jih telesni znaki, kot so močno razbijanje srca, tiščanje v prsih, vrtoglavica, občutek dušenja, občutek nerealnosti. Pogosto jih spremlja tudi strah pred smrtjo (oseba simptome pogosto zamenja za znake srčnega infarkta), izgubo kontrole ali izgubo prištevnosti. Do napadov lahko pride kadarkoli, večinoma pa so kratkotrajni. Glavnina paničnega napada traja navadno 10 minut, vrh doseže najkasneje v 15 minutah, v 30 minutah pa simptomatika navadno popolnoma izzveni, pri čemer je možno, da ostaja za tem še občutek utrujenosti.

Osebo lahko skrbi, da bi do napada prišlo na kraju, s katerega bi se težko rešila. Osebe, ki trpijo zaradi paničnih napadov, se bojijo fizičnih občutij paničnega napada in lahko pogosto pregledujejo svoje telo, da bi preverile, ali se simptomi napada lahko ponovijo.

SIMPTOMI

- Hiter srčni utrip, potenje, omotičnost,
- navali vročine ali mraza,
- tesnoba, občutek dušenja,
- občutek nerealnosti (depersonalizacija ali derealizacija),
- strah pred smrtjo, izgubo nadzora ali izgubo prištevnosti,
- vrtoglavica.

GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA (GAM)

OPIS

Je pretirana in vsesplošna bojazen in zaskrbljenost, ki traja več kot polovico dni v tednu, vsaj šest mesecev. Bojazen je torej generalizirana in trajna, ne pa omejena na kakšno zunanjo ali posebno okoliščino. Pogosto je povezana s strahom, da bo oseba ali pa kdo od bližnjih zbolel ali doživel nesrečo. Z njo se srečuje do 8 odstotkov ljudi. Ženske za to motnjo zbolijo dvakrat pogosteje kot moški.

Stran | 13

SIMPTOMI

- Pretirana zaskrbljenost, nenehna tesnoba, strah,
- mišična napetost, potenje, omotica, palpitacije,
- motnje spanja, razdražljivost, utrujenost, težave s koncentracijo.

FOBIČNE ANKSIOZNE MOTNJE

OPIS

Skupina motenj, pri katerih je bojazen izzvana samo ali predvsem v določenih, dobro definiranih okoliščinah, ki na splošno niso nevarne. Posledica je, da se jim oseba značilno izogiba ali pa jih prenaša z grozo. Ob pričakovanju približevanja fobične situacije se navadno sproži prezgodnja bojazen. Fobija lahko privede do vseh značilnih simptomov anksioznosti ali celo do paničnega napada.

Poznamo različne kategorije fobičnih motenj, ena izmed njih so specifične fobije. Osebe s specifičnimi fobijami doživljajo pretiran strah in anksioznost, ki jo povzroča specifičen predmet ali situacija, npr. bližina določene živali, grmenje, letenje, zaprti prostori, uživanje določenih jedi, pogled na kri.

NEKATERE SPECIFIČNE FOBIIJE

- Klavstrofobija (strah pred zaprtimi prostori),
- živalske fobije,
- akvafobija (strah pred vodo),
- akrofobija (strah pred višino),
- niktofobija (strah pred temo).

POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

OPIS

Nastopi kot zakasneli in protrahirani odziv na stresni dogodek ali (kratkotrajne ali dolgotrajne) obremenilne okoliščine izjemno nevarne ali katastrofične narave, kar skoraj vsakogar spravi v hudo stisko. Predisponirajoči dejavniki, kot so osebnostne poteze (npr. kompulzivne ali astenične) ali prejšnja anamneza nevrotske motenosti, lahko znižajo prag za nastop sindroma ali poslabšajo njegov potek, vendar niso niti nujni, niti ne zadostujejo za razvoj tega fenomena. Tipične poteze vključujejo epizode podoživljanja travme v obliki vsiljivih spominov (»flasback«), sanj in nočnih mor, ki se ponavljajo na trajnem ozadju občutka »gluhosti« in emocionalne otopelosti, odtujenosti drugim ljudem, neodzivanja na okolico, anhedonije in izogibanja dejavnostim in okoliščinam, ki spominjajo na travmo.

Stran | 14

SIMPTOMI

- Ponavljajoče se vsiljene in neprijetne podobe, misli ali zaznave,
- vznemirjenost in občutki podoživljanja travme ob soočenju s podrobnostmi travmatičnega dogodka,
- motnje spomina (npr. oslavljen priklic, pozabljanje, vsiljevanje spominov),
- motnje spanja (npr. nespečnost, nočne more),
- telesni znaki (npr. napetost, vrtoglavica, glavobol),
- občutek odtujenosti ali odmaknjenosti od sebe in sveta okoli sebe,
- občutki krivde, manjvrednosti in nemoči,
- hudo vznurjenje in izbruhi jeze,
- močna stiska in izogibanje podobnostim stresnih dražljajev (npr. krajem, ljudem),
- želja po izogibanju socialnim stikom,
- pomanjkanje optimizma in smisla za prihodnost.

Dejavniki tveganja za pojav katere izmed anksioznih motenj so skupki bioloških, psiholoških in socialnih dejavnikov, kot so izguba ali grozeča izguba bližnje osebe, spremembe v življenju, travmatičen dogodek (nesreča, zloraba ...), osebnostne motnje, znižana rezilientnost posameznika, zloraba alkohola ali drog, hujša bolezen, podedovana nagnjenost, odsotnost socialne podpore idr.

4.2 Razpoloženske (afektivne) motnje

Za razpoloženske motnje je značilna sprememba razpoloženja in čustvovanja. Med motnje razpoloženja spadajo stanja, za katera so ob spremembah v vedenju in kogniciji ter vegetativnih funkcijah (npr. spanje, apetit), značilne predvsem spremembe v intenziteti čustvovanja:

Stran | 15

- blažji in občasni občutki so del normalnega čustvovanja,
- intenzivna in dolgotrajna nihanja razpoloženja, za katera ni očitnega razloga, so lahko posledica duševnih motenj. Ker ta stanja v veliki meri vplivajo na doživljanje vsakodnevnih situacij in odnosov, zelo motijo posameznikovo življenje in delo.

Primarni bolezenski obliki razpoloženskih motenj sta depresija in manija, zato večina motenj razpoloženja spada pod širši kategoriji depresivnih motenj (unipolarna depresija oziroma depresivna motnja ali depresivna epizoda) in bipolarnih motenj (manična epizoda, bipolarna afektivna motnja in hipomanija), posebno kategorijo predstavljata še distimija in ciklotimija.

Med razpoloženske motnje prištevamo: manično epizodo, bipolarno afektivno motnjo, hipomanijo, depresivno epizodo (tudi z opredelitvijo nastanka v poporodnem obdobju), ponavljajočo se depresivno motnjo, trajne razpoloženske (afektivne) motnje, ciklotimijo, distimijo, druge razpoloženske (afektivne) motnje, neopredeljeno razpoložensko (afektivno) motnjo.

V nadaljevanju na kratko opisujemo **nekatero** razpoloženske motnje.¹⁰

¹⁰ Za klasifikacije in razlage motenj se uporabljata klasifikaciji MKB-10 in DSM-IV ali psihiatrični in psihološki priročniki.

DEPRESIVNA EPIZODA

OPIS

Je duševna motnja, za katero je značilen nenehen in intenziven občutek žalosti, potrnosti, manjvrednosti, krivde in nejevolje, zmanjšanje energije in dejavnosti ter upad zanimanja, interesov, volje in koncentracije. Pogosto se že ob manjših naporih pojavi utrujenost. Človek se ni zmožen razvedriti in uživati ob veselih dogodkih v življenju. Lahko se pojavi hitro ali pa se razvija postopoma in traja od nekaj tednov do več mesecev in let, kadar ni ustrezno obravnavana. Depresija se lahko ponavlja ali pa doživimo zgolj eno depresivno epizodo. Pojavi se lahko kadarkoli v življenju, vse od otroštva in mladostništva, preko odraslosti, v poporodnem obdobju ali starosti. Znaki depresije so številni, po navadi se pojavijo počasi in jih vsaj v začetku sploh ne opazimo ali pa jih zamenjujemo z drugimi obolenji.

Stran | 16

VRSTE

- Blaga (posameznik še lahko opravlja vsakodnevne obveznosti),
- zmerna,
- huda depresija (močno posega na različna področja življenja, npr. šolanje, delo, medosebne odnose).

SIMPTOMI

- Intenzivna vsakodnevna otožnost, ki ne preneha,
- nezmožnost doživljanja pozitivnih čustev (npr. veselje, radost, navdušenost),
- psihična napetost, tesnoba in razdražljivost (agitirana depresija),
- motnje koncentracije in pozornosti,
- občutki nemoči, manjvrednosti in krivde,
- upad samospoštovanja in zaupanja vase,
- negativne misli,
- izguba zanimanja za ljudi ali dejavnosti, ki so nas včasih osrečevale,
- umik v samoto,
- telesni znaki (npr. cmok v grlu, jok, spremembe apetita, utrujenost in bolečine, kot so glavobol ter bolečine v križu), upočasnjeno gibanje,
- moteno spanje (npr. nočno prebujanje, nespečnost ali velike količine spanca),
- pomanjkanje smisla v življenju,
- misli o smrti in samomoru.

BIPOLARNA AFEKTIVNA MOTNJA¹¹

OPIS

Je dolgotrajna duševna bolezen in nastane zaradi motnje v delovanju možganov, ki povzroča nepredvidljiva nihanja razpoloženja. Ljudje z bipolarno motnjo nihajo iz čustvenega stanja veselja (manije) v čustveno stanje žalosti in potrnosti (depresijo). Oseba z bipolarno motnjo se sooča z epizodami globoke depresije in epizodami manije, ki lahko trajajo več tednov. Bipolarna motnja vpliva na vsakdanje življenje, delo in odnose posameznika. Motnja običajno traja vse življenje, vendar lahko z ustrezno pomočjo in podporo oseba z bipolarno motnjo živi zadovoljno in stabilno življenje.

Stran | 17

TIPI

- Bipolarna motnja tipa I: Za diagnozo tega tipa motnje se mora zraven obdobja depresivnih epizod nujno pojaviti tudi vsaj ena manična epizoda. Manične epizode navadno trajajo več kot teden dni, običajno jim sledi obdobje depresije, ni pa nujno.
- Bipolarna motnja tipa II: Depresivne epizode navadno trajajo več kot teden dni. Depresivnim epizodam po navadi sledi obdobje hipomanije (hipomanija predstavlja blažjo obliko manije, kjer so simptomi manj intenzivni in ne ovirajo vsakodnevnega funkcioniranja, oseba ne izgubi realitetne kontrole, psihotični simptomi pa niso prisotni), v katerem je življenje še vedno obvladljivo.

SIMPTOMI

- Simptomi v manični fazi: oseba ima privzdignjeno, veselo ali razdražljivo razpoloženje, povečano samozavest, zelo dobro mnenje o sebi ali se počuti zelo pomembno, potrebuje zelo malo ali sploh nič spanja, govori hitreje kot običajno, ima prehitevajoče misli in ideje, je raztresena, hitro jo lahko preusmerimo na drugo temo, je nemirna, agitirana ali pa ima veliko ciljno usmerjene aktivnosti. Nagiba se k impulzivnim dejanjem, ki imajo lahko škodljive posledice – zapravljanje, zloraba alkohola, promiskuitetno vedenje, nepremišljene spolne aktivnosti – in ne razmišlja o posledicah ali nevarnostih. V maniji je možna popolna izguba realitetne kontrole in pojav psihotičnih simptomov.
- Simptomi v depresivni fazi: depresivno razpoloženje z občutki žalosti, tesnobe, praznine, izguba sposobnosti uživanja in zmanjšan interes za večino dejavnosti,

¹¹ MKB

hobijev in stvari, pri katerih je oseba dotlej uživala. Lahko so prisotne ponavljajoče misli o smrti in samomoru, tudi poskusi samomora. Zmanjšano je zanimanje za spolnost, lahko je prisotna psihomotorična agitacija ali upočasnjenost, ki jo navadno opazijo drugi, sama oseba pa ne. Prisotni so občutki krivde, manjvrednosti, nemoči, pomanjkanje ali izguba energije ter motnje spanja: nespečnost, pomembno znižanje telesne teže kot posledica znižanega apetita, zmanjšana sposobnost koncentracije (zjutraj je funkcioniranje teh oseb boljše kakor popoldne in zvečer) ali neodločnost. Kadar se pri osebi zraven omenjene simptomatike pojavi pretirano spanje, zvišanje apetita in večanje telesne teže ter slabše funkcioniranje zjutraj, govorimo o atipični depresiji.

5. Družbena omrežja in zdravje mladostnikov

Družbena omrežja, katerih uporaba še vedno narašča med vso populacijo, imajo negativen vpliv na več aspektov zdravja mladostnikov, in sicer fizično zdravje, duševno zdravje in samopodobo (Musek in Avsec, 2006; Valkenburg idr., 2006; Rogač, 2010; Chassiakos, 2016; Jan idr., 2017). Vpliv družbenih omrežij na zdravje mladostnikov je najmočnejši na področju duševnega zdravja in še posebej na področjih samopodobe in dobrega počutja (Richards idr., 2015). V nadaljevanju bomo predstavili povezave med uporabo družbenih omrežij in med tremi aspekti zdravja mladostnikov.

6. Družbena omrežja in duševno zdravje mladostnikov

Minilo je več kot desetletje, odkar se je začela eksponentna rast družbenih medijev in raziskave tega vidika našega sodobnega življenja se v zadnjih nekaj letih vedno bolj razvijajo. Raziskovalci računalništva uporabljajo vedenjske in jezikovne namige iz podatkov družbenih medijev za napovedovanje prisotnosti razpoloženskih in psihosocialnih motenj. Od leta 2013 lahko tako raziskave ocenijo prisotnost depresije, samomorilnosti, motenj hranjenja in shizofrenije z visoko natančnostjo. Poleg duševnih motenj so ti pristopi začeli ocenjevati povezano simptomatiko, kot sta samopoškodovanje in stres, ter resnost duševne bolezni, brez osebne klinične ocene. Socialni mediji se torej danes uporabljajo za modeliranje duševnega počutja in za razumevanje zdravstvenih rezultatov (Chancellor in De Choudhury, 2020).

Duševne bolezni so resen in razširjen zdravstveni izziv sodobne družbe. Vsako leto za depresijo trpi na desetine milijonov ljudi, a le majhen del jih je deležen ustreznega zdravljenja. Družbeni mediji je naziv, ki se uporablja za skupek spletnih mest in orodij, ki so nastala in se razvila v prostoru, ki so ga ustvarili sodobni mediji, kot so komunikacijska omrežja, internet in mobilni telefoni (Sadagheyani in Tatari, 2020). Ljudje s hudimi duševnimi boleznimi pogostokrat poročajo tudi o pozitivnih vplivih interakcije z vrstniki na spletu zaradi večje družbene povezanosti, občutkov pripadnosti skupini in deljenja osebnih zgodb in strategij za spopadanje z vsakodnevnimi izzivi življenja z duševno boleznijo. V spletnih skupnostih lahko posamezniki z resno duševno boleznijo z osebnim opolnomočenjem in zagotavljanjem upanja kljubujejo stigmati. Z učenjem od vrstnikov na spletu lahko ti posamezniki pridobijo vpogled v pomembne odločitve o zdravstvenem varstvu, kar bi lahko spodbudilo vedenje, povezano s skrbjo za duševno zdravje (Naslund idr., 2016).

Negativne izkušnje, kot so na primer neprijetne misli glede našega življenja ali videza, lahko spodbujajo tudi družbeni mediji. Ti imajo tako negativne in pozitivne učinke na duševno zdravje. Negativni učinki vključujejo tesnobo, depresijo, osamljenost, slabo kakovost spanja, misli o samopoškodovanju in samomoru, povečano stopnjo psihične stiske, spletno ustrahovanje, nezadovoljstvo s telesno podobo, strah pred zamudo in zmanjšano zadovoljstvo z življenjem. Pozitivni učinki pa vključujejo dostop do zdravstvenih izkušenj drugih ljudi in strokovnih zdravstvenih informacij, obvladovanje depresije, čustveno podporo in izgradnjo skupnosti, širjenje in krepitev omrežij in interakcij brez povezave, samoizražanje in samoidentiteto pa tudi vzpostavljanje in vzdrževanje odnosov (Sadagheyani in Tatari, 2020).

Tako je na primer Braghieri s kolegi (2022) v svoji raziskavi ugotovil, da je uvedba Facebooka na fakulteti povečala simptome duševnih težav, zlasti depresije. Med študenti, za katere se je predvidevalo, da so najbolj dovzetni za duševne bolezni, je tako uvedba Facebooka povzročila povečano uporabo storitev s področja duševnega zdravja. Ugotovili so tudi, da so študentje po uvedbi Facebooka pogosteje poročali o poslabšanju akademske uspešnosti zaradi slabega duševnega zdravja. Območje nagrajevanja v možganih se aktivira tudi ob uporabi socialnih omrežij, to pa vpliva na odločitve in občutke. Vse več dokazov kaže, da so nevrnske strukture, ki se odzivajo na primarne in sekundarne nagrade, vpletene tudi v obdelavo družbenih nagrad. Na primer funkcija »všeč mi je«, ki je priljubljena funkcija na družbenih medijih, podobno kot denarne in družbene nagrade deluje kot sredstvo spodbujevanega učenja (Sherman idr., 2018).

Dobro duševno zdravje, njegovo varovanje in krepitev ter preprečevanje nastanka duševnih težav so pomembni **v vseh starostnih obdobjih**, še posebej pa v obdobju otroštva in mladostništva. Za obdobje otroštva in mladostništva je značilno, da velika večina (80 %) nima

duševnih motenj, so pa v tem obdobju, glede na dolgoročni vpliv na duševno zdravje, pomembni pozitivni vidiki duševnega zdravja – sposobnosti zaznavanja, razumevanja in interpretacije okolja ter prilagajanja okolju, sposobnosti medosebnega komuniciranja, dobre samopodobe, optimizma ipd. (Jeriček Klanšček, 2018).

Najpogostejše duševne težave in motnje, ki se pojavljajo pri šolskih otrocih, so: motnja pozornosti in hiperaktivnosti (ADHD), strah in tesnoba, glavoboli in druge somatoformne motnje, razpoloženske motnje, tiki, obsesivno kompulzivne motnje, vedenjske motnje, začetki motenj hranjenja, izolirane motnje v razvoju.

Najpogostejše duševne težave in motnje, ki se pojavljajo pri mladostnikih, so: razpoloženske motnje, anksiozne motnje, samodestruktivno vedenje, obsesivno kompulzivne motnje, somatoformne motnje, zlorabe drog in alkohola, motnje hranjenja, shizofrenija (Jeriček Klanšček, 2018).

6.1 Kako se kaže stiska pri otrocih in mladostnikih

Med kognitivnimi, vedenjskimi, čustvenimi in telesnimi znaki stiske so pogosti predvsem:

- premlavanje,
- ruminiranje,
- težave s koncentracijo in z osredotočanjem,
- hitre spremembe v razpoloženju,
- jokavost,
- izguba zanimanja za dejavnosti in zavračanje sodelovanja,
- pretirana odvisnost od drugih,
- agresivni izbruhi in vedenjske težave,
- grizenje nohtov, praskanje in podobna, na telo usmerjena vedenja,
- odmikanje od socialnih stikov,
- odklanjanje šole,
- telesne težave, kot so pomanjkanje oz. povečanje teka, težave z odvajanjem in s spanjem, bolečine v trebuhu ali glavoboli, utrujenost.

7. Vpliv epidemije covid-19 na duševno zdravje mladih

V letu 2020 razglašena pandemija covid-19 je poleg zdravstvene krize povzročila ekonomske, socialne in psihološke posledice, ki imajo velik vpliv na duševno zdravje vseh ljudi. V obdobju epidemije covid-19 so se pojavile informacije o slabšanju duševnega zdravja celotne populacije, posebej pa so spremembe očitne pri otrocih in mladostnikih. Za obdobje pred epidemijo je veljalo, da se 6 odstotkov ljudi sooča z depresijo, enako število ljudi ima anksiozne motnje, do 10 % ljudi ima težave zaradi stresnih motenj. Vsaka četrta družina se sooča s svojcem, ki ima težave v duševnem zdravju. V obdobju po epidemiji bodo te številke še višje, kot so bile po ekonomski krizi po letu 2008.¹²

Vseh posledic pandemije covid-19 na duševnem zdravju prebivalcev danes še ne poznamo, saj se težave na področju duševnega zdravja lahko pojavljajo še veliko let za tem, ko pandemija izzveni. Dosedanje raziskave pa kažejo, da je njen vpliv velik že sedaj in da sega tudi na populacije, ki jih doslej nismo uvrščali med ranljive.

Kar nekaj otrok je izgubilo pomembno podporo s strani odraslih ali vrstnikov ter varovalne dejavnike, ki so jim omogočali zdrav razvoj.¹³ Dr. Mateja Hudoklin, klinična psihologinja iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, je za zurnal24.si povedala: »Tako se prav vsi strokovnjaki, ki delamo na področju zdravstva, npr. v kliničnopsiholoških in pedopsihiatričnih ambulantah našega centra, soočamo z razmerami, ki presegajo naše strokovne in človeške kapacitete«. Med prvim in drugim valom epidemije se je povpraševanje po pomoči psihologov in pedopsihiatrov zmanjšalo, povečal pa se je naval v urgentnih ambulantah. Otroci, mladostniki in njihovi starši so odlašali z iskanjem pomoči, težave pa so se poslabšale do te mere, da je bilo potrebno iskati urgentno pomoč.¹⁴ Nekateri dejavniki, ki so vplivali na spremenjeno življenje družin, so bili: šolanje na daljavo, omejevanje socialnega življenja, negotovost glede lastnega zdravja in zdravja bližnjih ter negotove finančne razmere.

Otroci in mladostniki se na strese, ki jih doživljajo v kriznih obdobjih, kot je tudi epidemija, odzivajo zelo različno. Odziv je odvisen od njihove starosti, osebnostnih značilnosti in stila soočanja s težavami. Posledice na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja in učenja ter vsakdanjih rutin se lahko pokažejo hitro ali pa z zamikom in trajajo različno dolgo. V času

¹² <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/staro/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/dusevno-zdravje/dusevno-zdravje/Akcijski-nacrt-za-dusevno-zdravje-2022-2023-310322.pdf>

¹³ <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/pozivamo-k-ukrepanju-in-podpori-dusevnemu-zdravju-otrok-in-mladih/>

¹⁴ <https://www.zurnal24.si/zdravje/sem-s-teboj/razmere-ki-presegajo-nase-strokovne-in-cloveske-kapacitete-368068>

ukrepov so otroci zaskrbljeni glede lastnega zdravja, zdravja bližnjih, se soočajo z različnimi strahovi, težavami s spanjem, razvijejo pa tudi telesne simptome v obliki bolečin. Nekateri otroci izražajo stisko s čustvenimi, drugi s telesnimi simptomi ali bolj s spremenjenim vedenjem, pri večini pa se največkrat kaže kombinacija teh treh znakov doživljanja stiske.¹⁵

8. Akcijski načrt za krepitev duševnega zdravja

V letu 2018 je Državni zbor RS sprejel Resolucijo o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (Uradni list RS, št. 24/18). Poglavitni namen in dolgoročna vizija je vsem prebivalcem Slovenije omogočiti uresničitev pravice do optimalnega duševnega in telesnega blagostanja, jim zagotoviti pogoje za razvoj in udejanjanje vseh potencialov v zasebnem, družinskem, poklicnem in družbenem življenju ter čim lažji in hitrejši dostop do kakovostnih virov pomoči. Izvajanje resolucije koordinira in upravlja NIJZ, ki je v letu 2020 oblikoval celostno podobo za promocijo desetletnega nacionalnega programa za duševno zdravje pod imenom »Program MIRA«.

Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028:

- Določa strategijo razvoja na področju **krepitev duševnega zdravja in celovito dolgoročno varstvo duševnega zdravja v državi**.
- Uvaja skupnostni pristop k duševnemu zdravju, saj povezuje službe vseh odgovornih področij, zlasti zdravstvo, socialno varstvo, vzgojo in izobraževanje, pravosodje in kulturo. Pri načrtovanju in izvajanju programov za duševno zdravje vključuje nevladne organizacije, uporabnike in svojece ter druge deležnike tako na nacionalni ravni kot v lokalnem okolju.
- Vključuje ukrepe, aktivnosti in programe, s katerimi se vzpostavljajo podporna okolja za krepitev duševnega zdravja v družini, v vrtcih, šolah, delovnih okoljih in v lokalnih skupnostih ter programe, ki preprečujejo razvoj duševnih motenj v različnih okoljih in pri različnih skupinah prebivalstva.
- Uvaja sodobni koncept ureditve področja duševnega zdravja s tem, da uporabnikom približa storitve promocije, preventive in obravnave duševnih motenj na primarni ravni zdravstvenega in socialnega varstva v skupnostih.
- Prizadeva si za zmanjšanje predsodkov, stigme in diskriminacije ter za povečanje ozaveščenosti splošne javnosti o duševnem zdravju, za izobraževanje in usposabljanje

¹⁵ http://www.o-aavelenje.ce.edus.si/files/2020/05/726_ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf

strokovnjakov v sistemih vzgoje in izobraževanja, socialnega varstva, zdravstva ter drugih področjih.

- Predlaga dejavnosti za izboljšanje dodiplomskega in podiplomskega izobraževanja na področju duševnega zdravja.
- Upošteva spoznanja sodobne stroke in konkretne usmeritve Svetovne zdravstvene organizacije (v nadaljnjem besedilu: SZO), ki smo jih prejeli od uradnih Misij SZO v Sloveniji v letih 2015 in 2020.¹⁶

Na podlagi prvega Akcijskega načrta 2018–2020 in aktivnosti v letu 2021 so izvedli številne širitve obstoječih in vzpostavili nekatere nove storitve za duševno zdravje, ki so financirane iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja, med katerimi so izpostavljene naslednje:

- vzpostavitev mreže 19 Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM) pri zdravstvenih domovih (v nadaljnjem besedilu: ZD),
- vzpostavitev dodatnih štirih centrov, ki začenjajo z delom v letu 2022 v Zdravstvenem domu Idrija, ZD Kočevje in ZD Slovenska Bistrica, in spremljajoča krepitev služb patronažnega zdravstvenega varstva v okoljih, kjer delujejo CDZOM,
- primarna zdravstvena dejavnost: vzpostavitev mreže 14 Centrov za duševno zdravje odraslih, z mobilnimi timi (CDZO) z dodatnimi 5 centri, ki začenjajo z delom v letu 2022; spremljajoča krepitev služb patronažnega zdravstvenega varstva v okoljih, kjer delujejo CDZO,
- bolnišnična dejavnost: 1 tim za subspecialistično obravnavo otrok in mladostnikov s kompleksnejšimi motnjami in kombiniranimi stanji,
- bolnišnična dejavnost: dodatnih 10 postelj za otroke in mladostnike v Centru za mentalno zdravje Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana; v letu 2022 po 1 dodaten psiholog v Univerzitetnem kliničnem centru (UKC) Ljubljana, Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana (UPKL) in UKC Maribor za povezovanje med ambulantami za prednostno prvo obravnavo otrok in mladostnikov s težavami v duševnem zdravju, urgentno pedopsihiatrično ambulanto ter drugimi izvajalci storitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov na primarni in sekundarni ravni,
- bolnišnična dejavnost: 3,5 tima pedopsihiatrije,
- bolnišnična dejavnost: 5,7 tima klinične psihologije,
- bolnišnična dejavnost: 2 tima skupnostne psihiatrične obravnave na domu,
- bolnišnična dejavnost: vzpostavitev varovanega psihiatričnega oddelka za otroke in mladostnike v Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana,

¹⁶ <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/staro/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/dusevno-zdravje/dusevno-zdravje/Akcijski-nacrt-za-dusevno-zdravje-2022-2023-310322.pdf>

- bolnišnična dejavnost: dodatnih 65 primerov zdravljenja ter zdravstvene in psihosocialne rehabilitacije oseb s komorbidnostjo (duševna motnja in odvisnost),
- bolnišnična dejavnost: potrditev novega standarda za psihogeriatrijo in odobritev nadgradnje obstoječih oziroma vzpostavitve novih oddelkov za psihogeriatrijo v vseh psihiatričnih bolnišnicah,
- primarna, sekundarna in terciarna zdravstvena dejavnost: zagotovitev dodatnih sredstev za specializacije 30 kliničnih psihologov v obdobju 2021–2023 (v oktobru 2021 uspešno izveden javni razpis za prvih 10 specializacij).
- Največji izziv pri implementaciji **Resolucije o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028** je pomanjkanje ustrezno usposobljenih strokovnjakov in sodelavcev z dodatnimi znanji s področja duševnega zdravja, zato večina zgoraj navedenih CDZOM in CDZO deluje z nepopolnimi timi.¹⁷

8.1 Centri za duševno zdravje v Sloveniji

V okviru programa *Mira* se vzpostavlja mreža centrov za duševno zdravje, v katerih delujejo timi različnih strokovnjakov. Vodilo centrov za duševno zdravje je zagotavljanje enake dostopnosti do storitev in programov za vse skupine ljudi na določenem območju.

Trenutno v zdravstvenih domovih po Sloveniji deluje:

18 centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov: Brezovica, Celje, Domžale, Jesenice, Ljubljana – enoti Center in Vič-Rudnik, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Piran, Posavje, Postojna, Ptuj, Ravne na Koroškem, Škofja Loka, Trbovlje, Velenje.

16 centrov za duševno zdravje odraslih: Celje, Domžale, Kočevje, Koper, Logatec, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Posavje, Ptuj, Ravne na Koroškem, Šentjur, Tolmin, Trbovlje, Velenje.¹⁸

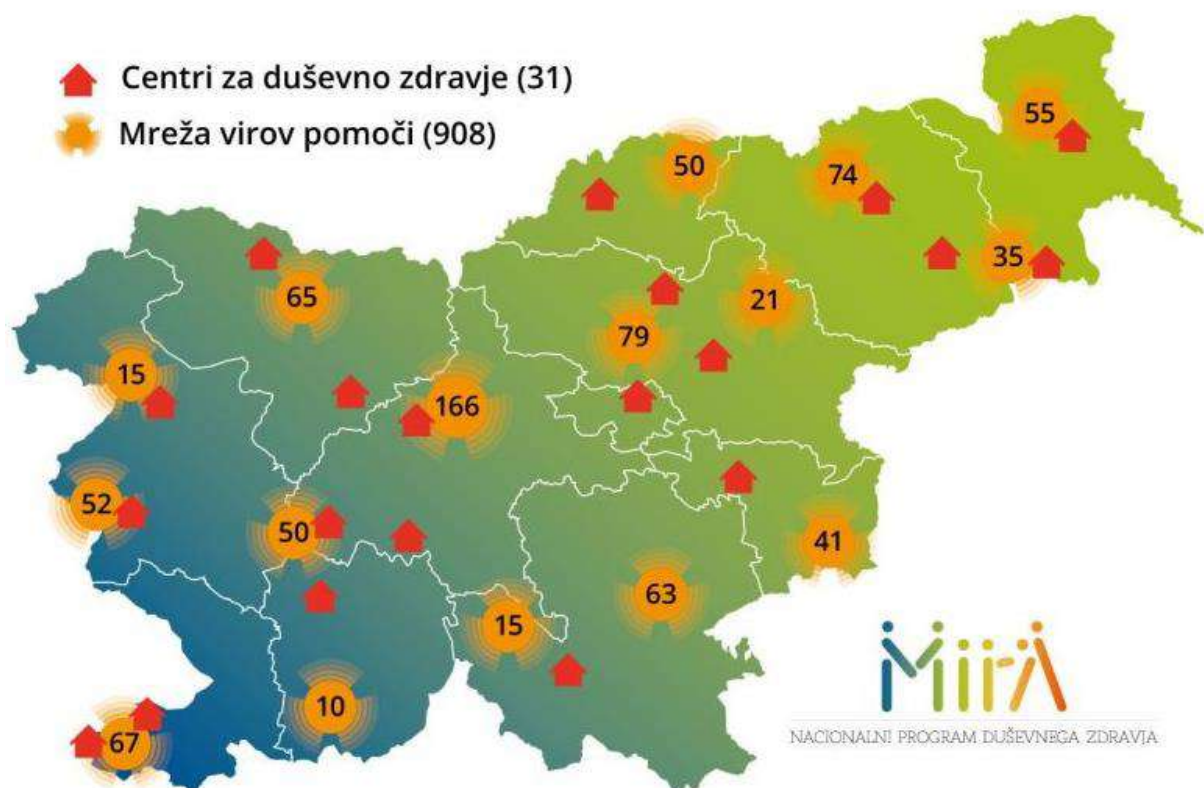
V Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM) lahko strokovno podporo in pomoč dobijo otroci, mladostniki in njihovi starši, ki potrebujejo podporo ali pomoč pri reševanju stisk ali ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja. CDZOM si prizadeva za preprečevanje, pravočasno ukrepanje, učinkovito zdravljenje duševnih težav in motenj ter preprečevanje njihovih posledic.

¹⁷ <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/staro/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/dusevno-zdravje/dusevno-zdravje/Akcijski-nacrt-za-dusevno-zdravje-2022-2023-310322.pdf>

¹⁸ <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>

V Centru za duševno zdravje odraslih (CDZO) lahko strokovno podporo in pomoč dobijo odrasli, starejši od 18 let, z najrazličnejšimi težavami v duševnem zdravju. Vsak center je odgovoren za področje več zdravstvenih domov in pokriva področje približno 64.000 odraslih.

CDZO omogočajo hitro in celostno odzivanje na stiske ljudi na svojem področju in s tem v največji možni meri preprečujejo, da bi se duševne stiske poglobile do take mere, da bi postale nujna in ogrožujoča stanja. Hitro odzivanje pomeni, da imajo ljudje s težavami v duševnem zdravju omogočeno zgodnje odkrivanje, zdravljenje ter preprečevanje poslabšanja težav v duševnem zdravju.



9. Skrb za duševno zdravje

Duševno zdravje je neločljivo povezano s celovitim zdravjem človeka. Pomaga nam, da se lažje soočamo s stiskami in težavami in jih sčasoma uspešno razrešimo. Za krepitev duševnega zdravja lahko veliko naredimo sami.

9.1 Otroštvo¹⁹

V otroštvu so starši tisti, ki skrbijo za zdravje svojih otrok.

Starši poskrbijo za zdrave življenjske navade, kot so kvaliteten spanec in enakomeren ritem spanja, telesna dejavnost, čim manjša izpostavljenost zaslonom elektronskih naprav, ustrezni prostori za spanje brez umetne svetlobe telefona, računalnika in televizije, zdrava prehrana, nudenje občutka ljubljenosti in sprejetosti. Pomembno je, da starši pri otroku prepoznajo čustveno stisko in mu nudijo oporo, ga potolažijo, mu prisluhnejo in mu dovolijo, da izrazi svoja čustva in občutke.

Pomembno je skupaj z otroki razvijati odnos do knjig.

Skupno branje poleg razvoja govora pomembno vpliva tudi na krepitev pozornosti in socialnih spretnosti ter krepí sočutje in empatijo. V primerjavi z gledanjem televizije ima kakovostno skupno branje številne prednosti, saj krepí vez z otrokom, spodbuja besedni zaklad, sposobnost vživljanja v like in domišljijo.

Postavljanje meja.

Pomemben del vzgoje, ki vpliva na razvoj otrokove osebnosti, moralnosti, vrednot in primerne vedenja, je postavljanje jasnih meja. Meje naj ne bodo niti ohlapne niti pretoge. Predvsem je pomembno, da smo pri njih vztrajni in dosledni.

Skušajmo se izogibati kaznovanju in se namesto kazni raje odločimo za odvzem privilegija.

Pri skrbi za dobro duševno zdravje v otroštvu je pomembna tudi jasno vzpostavljena dnevna rutina.

Rutine otrokom pomagajo v težavnem učenju prehajanja z ene naloge na drugo ter pri prilagajanju različnim situacijam. Poleg tega prispevajo k ponotranjanju norm, ki jih je treba spoštovati. Vse skupaj počasi izoblikuje otrokovo notranjo osebnost. Otroku postavljajo strukturo vsakdana in nudijo občutek varnosti. Dnevna rutina otroke pomirja in jih navaja na red in disciplino. Pomembno je, da določimo urnik spanja, vstajanja, prehranjevanja in drugih

¹⁹ <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/krepitev-dusevnega-zdravja-po-obdobjih/v-otrostvu/>

aktivnosti. Koristno je, da določimo tudi domače zadolžitve, ki otroku dajejo občutek koristnosti, hkrati pa so še vedno obvladljive in ne trajajo predolgo.

9.2 Mladostništvo

Mladostništvo je obdobje mnogih sprememb, obdobje iskanja samega sebe, preizkušanja različnih možnosti, soočanja z izzivi v šoli in v prvih partnerskih odnosih.

Duševno zdrav mladostnik ima pozitiven odnos do sebe in svoje okolice ter se učinkovito spoprijema z različnimi izzivi in šolskimi obveznostmi. Za duševno zdravje lahko vsak mladostnik sam veliko stori.

Urejena higiena spanja.

Osnova dobrega zdravja je spanje. Priporočljivo je, da spimo vsaj 8–10 ur na noč in da vzdržujemo enakomeren ritem spanja. Za dober spanec sta pomembni telesna aktivnosti (zlasti v naravi) in čim manjša izpostavljenost zaslonom elektronskih naprav. Dober spanec vpliva na boljše razpoloženje, učno uspešnost, odpornost na stres in pomembno vpliva na zdravje.

Zdrava prehrana.

Poleg spanja je ključnega pomena tudi zdrava prehrana (vsaj pet obrokov na dan, kakovostna in raznolika hrana).

Vsakodnevno gibanje.

Poleg tega je potrebno poskrbeti za vsakodnevno gibanje. Še posebej koristno je gibanje na svežem zraku, saj še dodatno krepi našo odpornost.

Razvijanje veščin za spoprijemanje s stresom.

V določenih primerih nas stres motivira in spodbudi k večji produktivnosti. Pogosto pa stres negativno vpliva na naše razpoloženje, nas upočasni in lahko vodi v različne bolezni. Pomembno se je znati sprostiti in preprečiti negativen vpliv stresa na počutje. Priporočen način obvladovanja stresnih situacij so na primer tehnike sproščanja.

Bolje se lahko počutimo tudi, če se o svojih čustvih pogovarjamo z bližnjimi (npr. s starši, prijatelji). Izražanje čustev omogoča videti problem z drugega zornega kota. Omogoča razbremenitev in olajšanje. Z izražanjem čustev bolje razumemo sebe in druge, posledično pa se lažje soočamo z vsakdanjimi izzivi.



DRUGI DEL – NASILJE

INŠTITUT ZA PROUČEVANJE ENAKOSTI SPOLOV



10. Definicije nasilja

Nasilje je pojem, s katerim označujemo različne fenomene, zato je težko oblikovati enotno in popolno definicijo. Slednje se med seboj razlikujejo, načeloma pa velja, da je nasilje vedenje, s katerim oseba zlorabi svojo moč (Veselič, 2007). Cilj je lahko nadzorovanje, ustrahovanje, škodovanje, ponižanje, razvrednotenje, odvzem moči, podreitev, izkoriščanje ali uničenje druge osebe/oseb. Pomemben element nasilja je torej neravnovesje moči med vključenimi osebami, ki je posledica družbenega položaja, starosti, nacionalnosti, telesnih značilnosti, kognitivnih sposobnosti ali drugih dejavnikov. Prav zato morajo biti osebe na položajih moči pozorne pri uporabi svoje avtoritete. Nasilje krši temeljne človekove pravice, med drugim pravico do varnosti, do življenja brez strahu, do telesne in duševne integritete (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022a). Konflikti so naraven in neizogiben del odnosov; ni namreč mogoče, da bi imeli vedno ista mnenja in stališča. Konflikt lahko rešimo z dogovorom, ki ustreza vsem sodelujočim, s čimer lahko odnos pogosto celo poglobimo, nasilje pa odnos zgolj uničuje. Povzročitelj nasilja je lahko oseba kateregakoli spola, vendar pa raziskave (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022e) kažejo, da so v 95 % primerov povzročitelji nasilja moški, zato bomo tekom besedila pogosto uporabljali moško obliko. To ne pomeni, da se nasilje nad moškimi ne dogaja, niti ne pomeni, da ženske ne morejo biti storilke; tudi tega se bomo, ob upoštevanju zgodovinskih statistik, dotaknili v spodnjih vrsticah.

Deklaracija o odpravi nasilja nad ženskami (Rapilane Obrán, 2018) nasilje nad ženskami definira kot vsako dejanje nasilja, ki temelji na spolu in ima za posledico ali je verjetno, da bo imelo za posledico fizično, spolno ali psihično škodo ali trpljenje žensk. Vključene so tudi grožnje s takšnimi dejanji, odvzem ali samovoljna omejitev prostosti, ne glede na to, ali se to dogaja v zasebnem ali javnem prostoru. Nasilje nad ženskami je razširjena družbena težava, ki je odraz zgodovinsko neenakih razmerij moči med spoloma ter eden ključnih načinov, preko katerih so ženske prisiljene v podrejeni položaj. Ponovno vidimo, da govorimo o moči in njenem neravnovesju, zato je odprava neenakosti med položajem spolov v družbi izjemno pomemben korak pri preprečevanju nasilja nad ženskami (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022e).

10.1 Katere besede uporabiti?

Besede, ki jih uporabimo, imajo velik vpliv na naše dožemanje pojava, zato je še kako pomembno, da razmislimo o njihovi ustreznosti. Ta je odvisna tudi od okoliščin in izkušenj posameznikov, ki jih naslavljamo. Poglejmo nekaj primerov (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022a; 2022b; 2022c).

DRUŽINSKO NASILJE ALI NASILJE V DRUŽINI?

Ne gre za nasilje, ki ga v enaki meri povzročajo oziroma katerega so žrtve vsi družinski člani in članice; ne gre za nasilje družine, temveč nasilje povzroča posamezni družinski član. **Nasilje v družini** pojasni vrsto odnosov med povzročitelji in žrtvami in je zato primernejši izraz, še boljše pa je, če ga dodatno pojasnimo (nasilje nad ženskami, nasilje nad otroki ...) in s tem pokažemo, kdo je zanj odgovoren.

Stran | 30

NASILNEŽ / NASILNICA ALI POVZROČITELJ / POVZROČITELJICA ALI STORILEC / STORILKA?

Beseda nasilnež govori o osebnosti tistega, ki nasilje povzroča, vendar pa nasilje ni osebna lastnost, ki je ne moremo spremeniti, temveč gre za naše vedenje. Tudi oseba, ki povzroča nasilje, ima lahko številne dobre lastnosti in je redko nasilna v celoti, hkrati pa ji s tem odvzamemo del odgovornosti za povzročanje nasilja. Najbolj nevtralen izraz je **povzročitelj nasilja**, ker opisuje zgolj vedenje, nekateri pa raje uporabljajo izraz **storilec nasilja**. Ta izraz se uporablja v pravu in jasno pokaže, da se je zgodilo kaznivo dejanje, hkrati pa poudari aktivno vlogo osebe. Najpomembneje je, da opisujemo vedenje, ne človekove osebnosti.

ŽRTVE ALI PREŽIVELI / PREŽIVELE ALI OSEBE Z IZKUŠNJO NASILJA?

Ustrezni so **vs**i omenjeni izrazi, njihova uporaba pa je odvisna od okoliščin in preferenc vključenih oseb. **Žrtev** pomeni osebo, na katero je usmerjeno negativno dejanje. Nasprotovanja temu izrazu pravijo, da beseda žrtev osebo postavi v pasivno vlogo in ji odvzame moč, čeprav gre v osnovi zgolj za pojmovanje osebe, ki doživlja nasilje. Predvsem v angleščini se pogosto uporablja izraz »survivor« (**preživeli/preživele**), čigar namen je žrtvi dati moč in pogum za preživetje nasilja. Najbolj nevtralen izraz je **oseba z izkušnjo nasilja oziroma oseba, ki doživlja nasilje**.

NASILJE NAD ŽENSKAMI ALI NASILJE ZARADI SPOLA ALI INTIMNOPARTNERSKO NASILJE?

Ustrezni so **vs**i izrazi, niso pa med seboj popolnoma enaki. Pri **nasilju nad ženskami** je poudarjeno, da nasilje doživlja oseba ženskega spola. **Nasilje zaradi spola** je usmerjeno proti drugi osebi zaradi njenega spola, spolne identitete ali spolnega izraza. Ne gre torej nujno za nasilje nad ženskami, je pa poudarjeno, da ga ženske doživljajo mnogo pogosteje.

Intimnopartnersko nasilje je v uporabi predvsem v zadnjih letih in označuje nasilje v intimnopartnerskem odnosu. Najpogosteje ga povzroča moški nad žensko, pri čemer ni nujno, da si osebi delita gospodinjstvo ali imata otroke. Sem vključujemo tudi nasilje s strani bivših partnerjev/partnerk.

10.2 Vrste nasilja

Obstajajo številne vrste nasilja, mnoge med njimi se med seboj celo prepletajo in se dogajajo hkrati. V redkih primerih se nasilje kaže v posameznih dejanjih, večinoma gre za sistem vedenja in komunikacije s strani povzročitelja. Nasilje lahko razvrščamo na več načinov.

Najpogosteje pri vrstah nasilja govorimo o štirih vrstah, ki jih definiramo na podlagi načina izvajanja nasilja (Veselič, 2007; Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022f):

PSIHIČNO

- zloraba moči brez uporabe fizične sile; z vedenjem, besedami,
- druga oseba je ponižana, razvrednotena, prestrašena, oškodovana,
- pogosto ga je težko prepoznati, žrtve opisujejo občutke zmedenosti in dvomov vase, ujetosti v odnos, čutijo odgovornost za nasilje.

Žaljenje, neprestano kritiziranje, grožnje, zasmehovanje, poniževanje, *gaslighting* (prepričevanje osebe, da se ji meša), preprečevanje stikov z bližnjimi, širjenje lažnih govoric, nadzorovanje (npr. pregled zasebnih sporočil).

FIZIČNO

- zloraba fizične moči, navadno usmerjena na telo in življenje žrtve, lahko tudi na njeno imetje,
- pogosto se pojavi kot stopnjevanje predhodnega psihičnega nasilja in se začne z lažjimi fizičnimi oblikami (klofute), ki se kasneje stopnjujejo.

Klofutanje, brcanje, udarci z roko ali predmeti, metanje predmetov proti osebi, v osebo ali po prostoru, odpiranje ali porivanje, namerno izpostavljanje nevarnostim (npr. prehitra vožnja, neupoštevanje ukrepov za zajezitev epidemije), zvijanje rok, polivanje s tekočino, ožiganje kože, neželjeno striženje las, omejevanje gibanja, davljenje ali dušenje, odrekanje ali siljenje s hrano, napadi z orožjem, umor.

SPOLNO

- kakršnokoli dejanje spolne narave, ki ga oseba čuti kot prisilo – pomembna je distinkcija, da oseba ni nujno fizično prisiljena v dejanje (npr. nezmožna premikanja), prisile so pogosto psihološke,
- v primeru otrok je zadeva kompleksnejša; pogosto otroci spolno nasilje doživijo kot igro, saj jo storilec tako predstavi in zasnuje, vendar pa gre vseeno za spolno nasilje,
- spolnost pomeni aktivnosti spolne narave, ki si jih osebe želijo in vanje privolijo. »Affirmative consent«, oziroma v slovenščini aktivno sodelovanje/privolitev/soglasje, tudi svobodno podano soglasje, je lahko podano z besedami ali dejanji, vendar pa privolitev v določeno spolno aktivnost ne pomeni privolitve v katerokoli spolno aktivnost, niti ne pomeni avtomatsko soglašanja vedno v prihodnosti. V primeru nespoštovanja naštetega ne govorimo o spolnosti, temveč o spolnem nasilju.

Nezaželeno otipavanje, komentiranje telesa, neželjeno slačenje, dotikanje telesa, ko si oseba tega ne želi ali v to ne privoli, siljenje v gledanje pornografije, siljenje v kakršenkoli spolni odnos s storilcem ali kom drugim, siljenje k masturbiranju, prepovedovanje uporabe kontracepcije, odstranitev kondoma brez predhodnega soglasja druge osebe, posilstvo.

EKONOMSKO

- vse oblike nadvladovanja, nadzorovanja, izkoriščanja, poniževanja žrtve s pomočjo preživetvenih sredstev, vključno z odrekanjem dostopa do zaslužka,
- cilj je pogosto finančna odvisnost žrtve od povzročitelja, kar ji močno oteži odhod.

Omejevanje pravice do zaposlitve, preprečevanje razpolaganja z lastnim ali skupnim denarjem, zahteva po pokorščini zaradi nižjih dohodkov, neplačevanje preživnine za otroka, odvzem denarja (npr. plače).

Vrste nasilja lahko ločimo tudi na podlagi prostora, kjer se dogaja (npr. nasilje v šoli, spletno nasilje, nasilje na delovnem mestu), na podlagi odnosa med povzročiteljem nasilja in osebo, ki nasilje doživlja (medvrstniško nasilje, intimnopartnersko nasilje, institucionalno nasilje), na podlagi pripadnosti določeni skupini (nasilje nad priseljenci, starejšimi, pripadniki LGBT+ skupnosti, osebami z motnjami v razvoju) in drugo (Kolbert, 2019). Ne glede na prostor, odnos

ali pripadnost določeni skupini je lahko nasilje psihično, fizično, spolno, ekonomsko ali kombinacija različnih oblik. Poglejmo si nekaj že omenjenih in nekaj novih primerov.

Nasilje v šoli. Gre za vedenje z nasilnimi elementi, ki se dogaja v šoli. Lahko gre za institucionalno nasilje, prikrito in posredno nasilje (izvaja ga šola preko sistema izobraževanja in discipliniranja, tudi preko zahtev, ki niso vedno prilagojene učencem in učenkam) ali pa za nasilje, ki nastaja v medosebnih odnosih med vključenimi osebami (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022a).

Medvrstniško nasilje. Pogosto se dogaja v šolah, ni pa nujno (kakor tudi nasilje v šoli ne vključuje zgolj medvrstniškega nasilja). Gre za namerno, po navadi ponavljajočo se zlorabo moči, ki traja dalj časa in je lahko v fizični, verbalni, psihološki, ekonomski, spolni ali spletni obliki (npr. odrivanje, pretepanje, zmerjanje, osamitev, žaljivi napisi, izsiljevanje). Povzročitelj in žrtev sta vrstnika/vrstnici. Nasilje lahko izvaja posameznik ali skupina posameznikov nad drugo osebo oziroma skupino, ponovno pa je ključen element neravnovesje moči med vpletenimi. Pogosto je nasilje skrito pred avtoritetami, kar otežuje njegovo prenehanje. Medvrstniško nasilje je zelo pogosto, še pogostejše pa je za otroke in mladostnike, ki pripadajo specifičnim, po navadi marginaliziranim skupinam. Ena izmed anket je pokazala, da se med 7800 LGBT+ dijaki več kot polovica zaradi spolne usmerjenosti ne počuti varnih, dobrih 70 odstotkov jih je zaradi spolne usmerjenosti že doživelo verbalno nasilje, skoraj polovica spletno nadlegovanje (Brečko, 2019). Nekateri strokovnjaki poudarjajo, da je raven nasilja nad LGBT+ dijaki tako visoka, da predstavlja prvino vsakdanjega življenja. Pogosto so povzročitelji nasilja sami žrtve zlorab v domačem okolju. Oseba, ki doživlja nasilje, se pred povzročiteljem ne more braniti sama, zato je nujno prepoznavanje dogajanja s strani odraslih oseb in ukrepanje. Starši, učitelji, profesorji, strokovni delavci in drugi odrasli morajo biti pozorni, če ima otrok strah pred prihodom ali odhodom v šolo, prihaja v šolo zelo zgodaj ali odhaja zelo pozno oziroma spremeni svojo običajno pot, se neprestano drži učiteljice, neopravičeno izostaja od pouka, se mu naenkrat poslabša učni uspeh, ima pogosto poškodovano opremo ali jo pogosto izgubi, se opazijo spremembe v razpoloženju, spremembe v apetitu, odklanja pogovor itd. Pri pogovoru z osebo, ki doživlja medvrstniško nasilje, pazimo, da jo pozorno poslušamo, je ne prekinjamo, ji ponudimo zaupanje in zaščito, nimamo ekstremnih reakcij, ne obračamo pozornosti nase, spoštujemo čustva in doživljanje osebe ter skupaj z njo oblikujemo nadaljnji načrt delovanja (Kolbert, 2019).

Nasilje preko informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT). Posebej ranljivi so otroci, mladi in ženske. Anonimnost na spletu omogoča prevzem lažne identitete, s katero je olajšana navezava stika z omenjenimi posamezniki. Pogoste oblike nasilja preko IKT so spletno

nadlegovanje (povzročitelj osebi grozi, jo nadleguje, ponižuje, spravlja v zadrego), kraja identitete (neznana oseba prevzame našo spletno identiteto in se predstavlja v našem imenu, pridobi dostop do naših osebnih podatkov, denarja, slik, okrne naš ugled) ter različne oblike spolnega nasilja (proizvodnja, predelava in objavljanje slik in posnetkov brez dovoljenja druge osebe, siljenje v seksting, deljenje posnetkov, snemanje in fotografiranje spolne zlorabe, izsiljevanje z intimnimi posnetki, prostitucija in trgovina z ljudmi na spletu, spletni grooming itd.) (Hauptman, 2020; Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022a).

Intimnopartnersko nasilje. Intimnopartnersko nasilje nad ženskami je ena najpogostejših oblik nasilja nad ženskami, skoraj vedno pa je predhodno prisotno v primerih femicidov. To nasilje prizadene žensko tako na fizičnem kot tudi na psihičnem nivoju, pogosto gre za različne vrste nasilja hkrati. Žrtve so lahko tudi moški, najpogostejša oblika v tem primeru je psihično nasilje. Intimnopartnersko nasilje je predvsem zaradi popolnega zaprtja države močno poslabšala epidemija covid-19. Pri nekaterih posameznikih se je dvignila raven stresa, občutki samote, pojavile ali poglobile so se finančne stiske, možnosti umika iz ogrožajoče situacije pa so se znatno zmanjšale. Prenehali so delovati številni programi, organizacije so svoje delovanje prestavile na splet, oblike pomoči pa so bile okrnjene (Veselič, 2007).

Nasilje nad moškimi. Moški so pogosteje žrtve nasilja s strani drugih moških. Najpogostejša sta nasilništvo ter spolno nasilje. Seveda obstajajo tudi primeri, ko so moški žrtve intimnopartnerskega nasilja s strani svojih partnerk, so pa statistično redki in imajo svoje specifikke: pogostejše je psihično nasilje, redko pride do umorov (ti so večinoma posledica dolgoletnega nasilja s strani moškega nad žensko, storilko umora, pogosto v samoobrambi), moški vzroke za nasilje iščejo v drugih ljudeh/okoliščinah, ženske pa v sebi (kar olajša spreminjanje vedenja), v družbi obstaja visoka toleranca nasilja moških nad ženskami in ne obratno. Pogosteje se zgodi, da moški doživljajo nasilje s strani svojega partnerja v ne-heteronormativni zvezi. Ne glede na podrobnosti je vsakršno nasilje nesprejemljivo (Brečko, 2019).

Nasilje nad starejšimi. Gre za nasilje nad osebami, starejšimi od 65 let. Na tem področju primanjkuje podatkov in raziskav, policisti pa pravijo, da tovrstno nasilje narašča. Pojavlja se tako v družinah kot s strani institucij in tretjih oseb (domovi za starejše, bolnišnice, sotovalci). Najpogostejše oblike nasilja so zanemarjanje, telesna ali fizična zloraba, čustvena zloraba (omejevanje stikov) in materialna zloraba (kraja). Mnogi starejši so o možnostih pomoči slabo informirani, pogosto pa so izolirani in imajo otežen dostop do pomoči (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022a).

Nasilje nad LGBT+ osebami. Lahko se pojavlja tako v partnerskih odnosih kot specifično nad pripadniki LGBT+ skupnosti kot družbeno skupino. Nasilje v LGBT+ odnosih ima enako

dinamiko kot nasilje v drugih intimnih odnosih, vendar je še pogosteje skrito pred javnostjo (ob razkritju bo razkrita tudi njihova spolna usmerjenost, skrbi jih tako stigma v povezavi z nasiljem kot z LGBT+ tematikami, večja je možnost diskriminacije s strani policije, zaposlenih v zdravstvu, socialnih delavcev itd.). Specifični načini izvajanja nasilja v LGBT+ intimnih zvezah so grožnje o razkritju spolne usmerjenosti javnosti ali prepričevanje o napačnosti spolne usmerjenosti ali spolnega izražanja. Nasilje nad LGBT+ populacijo lahko izvajajo številni deležniki: država (zakoni, kriminalizacija spolnih usmerjenosti, obnašanje paznikov v zaporih), javnost, družina (nesprejemanje spolne usmerjenosti otroka), delovno mesto (zavrnitev službe) itd. Podatki o pojavnosti tovrstnega nasilja so skopi, saj ga večina zaradi strahu pred institucijami ni prijavljenega, nekatere slovenske raziskave pa kljub temu kažejo, da je 53 % vprašanih zaradi svoje spolne usmerjenosti že doživelo nasilje, najpogosteje s strani neznancev v javnem prostoru ali s strani družine. Kazenski zakonik sicer izrecno prepoveduje tudi diskriminacijo zaradi spolne usmerjenosti, enakost vseh državljanek in državljanov, ne glede na osebne okoliščine, pa je zapisana tudi v Ustavi Republike Slovenije (Kolbert, 2019; Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022a).

Nasilje nad osebami z oviranostmi. Te osebe predstavljajo posebej ranljivo skupino, ki je zaradi gibalnih in komunikacijskih ovir izpostavljena različnim oblikam nasilja tako v družini kot znotraj institucij. Še posebej so ogrožene osebe, ki pripadajo več marginaliziranim skupinam hkrati (npr. priseljenka v intimni zvezi z drugo žensko, ki je zaradi ovir v gibalnem razvoju na vozičku) (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022a).

Mobing. Mobing je sovražna in neetična komunikacija ene ali več oseb v delovnem okolju, ki je sistematično usmerjena na posameznika. Ta je postavljen v nemočen položaj in izpostavljen nadaljnjemu mobingu. Premišljeno žaljivo vedenje se dogaja pogosto (vsaj enkrat na teden) in dlje časa (vsaj pol leta), na žrtvi pa pusti najmanj duševne posledice (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022c).

Nasilje med zmenkanjem («*dating violence*»). O njem govorimo predvsem v kontekstu mladih. Predstavlja vse oblike vedenja, ki jih povzročitelj stori na zmenku, s katerim prekorači meje druge osebe (Veselič, 2007).

Zalezovanje («*stalking*»). Nezaželeni vdori, vmešavanje v življenje druge osebe in podobna dejanja, ki so ponavljajoča in žrtev prestrašijo ter skrbijo. Pogosto pripeljejo do drugih vrst nasilja, saj je zalezovanje redko končen cilj (slednji je npr. posilstvo/umor). Najpogostejši zalezovalci so bivši partnerji, ti pa so lahko z žrtvijo v posrednem stiku (pošiljanje pisem) ali neposrednem stiku (čakanje na krajih, kjer se žrtev pogosto giba) (ibidem).

Institucionalno (strukturno) nasilje. Preko lastnih mehanizmov ga prikrito ali odkrito izvajajo različne institucije. Lahko gre za različne prisile, odvzem svobode odločanja, diskriminacijo, favoriziranje. Diskriminacija pomeni kakršnokoli neenako obravnavo osebe v primerjavi z drugimi zaradi njenih osebnih okoliščin (spol, rasa, narodnost, etnično poreklo, jezik, gibalna oviranost, spolna usmerjenost, starost, izobrazba, status idr.) (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022a). Diskriminacija je lahko neposredna (npr. neenako plačilo za enako delo) ali posredna oziroma prikrita (pogoji so navidezno nevtralni, v praksi in izvedbi pa je drugače). Še posebej pereča je večplastna diskriminacija, omenjena zgoraj, kjer sovpadata dve ali več osebnih okoliščin, ki že same po sebi pogosto pomenijo diskriminacijo. Posledice diskriminacije niso zgolj osebni negativni občutki, temveč tudi odiranje družbene skupine na rob družbe, s čimer se jo dodatno marginalizira in izključuje (ibidem).

10.3 Pravna podlaga

10.3.1 Slovenska zakonodaja

Najpomembnejši je **Zakon o preprečevanju nasilja v družini** (ZPND, 2008). Vsebuje pravilnike o sodelovanju različnih organov, ki delujejo na področju nasilja, o delovanju Centrov za socialno delo, o obravnavi nasilja v družini, o postopkih obravnave nasilja in tudi o prepovedi telesnega kaznovanja otrok. 3. člen v več točkah opredeljuje nasilje v družini.

(1) *Nasilje v družini (v nadaljnjem besedilu: nasilje) je **prepovedano**.*

(2) *Nasilje je vsaka uporaba **fizičnega, spolnega, psihičnega ali ekonomskega nasilja enega družinskega člana** (v nadaljnjem besedilu: povzročitelj nasilja) **proti drugemu družinskemu članu** (v nadaljnjem besedilu: žrtev) oziroma **zanemarjanje ali zalezovanje** žrtve ne glede na starost, spol ali katerokoli drugo osebno okoliščino žrtve ali povzročitelja nasilja, in telesno kaznovanje otrok.*

(3) ***Fizično nasilje** je vsaka uporaba fizične sile ali grožnja z uporabo fizične sile, ki žrtev prisili, da kaj stori ali opusti ali da kaj trpi ali ji omejuje gibanje oziroma komuniciranje in ji povzroči bolečino, strah ali ponižanje, ne glede na to, ali so nastale telesne poškodbe.*

(4) ***Spolno nasilje** so ravnanja s spolno vsebino, v katera žrtev ne privoli, je vanje prisiljena ali zaradi svoje stopnje razvoja ne razume njihovega pomena, grožnje z uporabo spolnega nasilja, ter javna objava spolnih vsebin o žrtvi.*

(5) **Psihično nasilje** so ravnanja in razširjanje informacij, s katerimi povzročitelj nasilja pri žrtvi povzroči strah, ponižanje, občutek manjvrednosti, ogroženosti in druge duševne stiske, tudi če so storjena z uporabo informacijsko komunikacijske tehnologije.

(6) **Ekonomsko nasilje** je neupravičeno nadzorovanje ali omejevanje žrtve pri razpolaganju z dohodki oziroma upravljanju s premoženjem, s katerim žrtev samostojno razpolaga oziroma upravlja ali neupravičeno omejevanje razpolaganja oziroma upravljanja s skupnim premoženjem družinskih članov, neupravičeno neizpolnjevanje finančnih oziroma premoženjskih obveznosti do družinskega člana ali neupravičeno prelaganje finančnih oziroma premoženjskih obveznosti na družinskega člana.

(7) **Zanemarjanje** je oblika nasilja, kadar povzročitelj nasilja opušča dolžno skrb za žrtev, ki jo potrebuje zaradi bolezni, invalidnosti, starosti, razvojnih ali drugih osebnih okoliščin.

(8) **Zalezovanje** je naklepno ponavljajoče se neželeno vzpostavljanje stika, zasledovanje, fizično vsiljevanje, opazovanje, zadrževanje na krajih, kjer se žrtev giba ali druga oblika neželenega vdora v življenje žrtve.

Ostali zakoni, ki so relevantni pri obravnavanju nasilja, a se ne dotikajo zgolj nasilja, so v različnih okoliščinah naslednji:

- Zakon o nalogah in pooblastilih policije (ZNPPol) zajema tudi prepovedi približevanja osebi, kraju in območju,
- Kazenski zakonik (KZ-1), vključno z Zakonom o kazenskem postopku, Zakonom o prekrških in Zakonom o varstvu javnega reda in miru,
- Družinski zakonik,
- Zakon o partnerski zvezi,
- Zakon o pravnem postopku,
- Zakon o odškodnini žrtvam kaznivih dejanj,
- Obligacijski zakonik,
- Stanovanjski zakon,
- Zakon o socialnem varstvu,
- Zakon o varstvu osebnih podatkov,
- Zakon o brezplačni pravni pomoči,
- Zakon o varstvu pred diskriminacijo,
- Zakon o enakih možnostih žensk in moških.

10.3.2 Mednarodni dokumenti

Mednarodni dokumenti večinoma sami po sebi niso zavezujoči, delujejo pa kot usmeritve ravnanj in pogosto privedejo do konkretnjših, obvezujočih zakonov. Med pomembnejšimi so:

- v okviru Organizacije Združenih narodov:
 - Splošna deklaracija človekovih pravic,
 - Konvencija o odpravi vseh oblik diskriminacije žensk,
 - Mednarodni pakt o državljanskih in političnih pravicah,
 - Mednarodni pakt o ekonomskih, socialnih in kulturnih pravicah,
 - Deklaracija Združenih narodov o odpravi nasilja nad ženskami;
- v okviru Sveta Evrope:
 - Evropska konvencija o varstvu človekovih pravic in temeljnih svoboščin,
 - Konvencija Sveta Evrope o preprečevanju in boju proti nasilju nad ženskami (Istanbulska konvencija),
 - Evropska socialna listina,
 - Evropska konvencija o preprečevanju mučenja in nečloveškega ali ponižujočega ravnanja ali kaznovanja.

Odsek iz Splošne deklaracije človekovih pravic (Svet Evrope, 2020):

1. člen

Vsi ljudje se rodijo svobodni ter imajo enako dostojanstvo in pravice. Dana sta jim razum in vest, in bi morali drug z drugim ravnati v duhu bratstva.

2. člen

Vsakdo je upravičen do uživanja vseh pravic in svoboščin, zapisanih v tej deklaraciji, brez vsakršnega razlikovanja, zlasti glede na raso, barvo kože, spol, jezik, vero, politični ali drugi nazor, narodno ali družbeno poreklo, premoženje, rojstvo ali katerokoli drugo okoliščino.

3. člen

Vsakdo ima pravico do življenja, prostosti in osebne varnosti.

4. člen

Nikogar se ne sme držati v suženjstvu ali podložnosti; suženjstvo in trgovina s sužnji sta prepovedana v vseh oblikah.

5. člen

Nikogar se ne sme podvreči mučenju ali krutemu, nečloveškemu ali ponižujočemu ravnanju ali kaznovanju.

Zakaj je pomembna Istanbulska konvencija?

- nasilje nad ženskami priznava kot kršitev človekovih pravic in obliko diskriminacije,
- predstavlja prvo mednarodno pogodbo, ki vsebuje definicijo spola, s čimer priznava sociološko razumevanje spola (s tem pa različne družbene vloge in pričakovanja),
- kriminalizira dejanja, kot so pohabljanje ženskih spolovil, prisilne poroke, zalezovanje, prisilni splavi in prisilne sterilizacije (ibidem).

11. Statistični pregled

Pomembno: statistike so pomemben vir informacij, zavedati pa se moramo, da ogromen del nasilja ostaja neprijavljen. V času epidemije se je razkorak med prijavljenim in dejanskim nasiljem še povečal. Povprečna stopnja prijav pred epidemijo je bila za Slovenijo 16 %, kar pomeni, da več kot 80 % nasilja ostaja neprijavljenega, s tem pa pogosto skritega tudi pred statistikami (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022g).

11.1 Mednarodni podatki

Ena izmed najboljšežnejših vseevropskih raziskav o nasilju nad ženskami je raziskava Agencije Evropske unije za temeljne pravice. Govorili so z 42 tisoč ženskami v takratnih 28 državah Evropske unije, rezultate pa so predstavili leta 2014. Poglejmo nekaj izsledkov raziskave (Matko in Horvat, 2016; Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022g):

- v Evropski uniji je vsaka tretja ženska (33 %), starejša od 15 let, doživela fizično in/ali spolno nasilje;
- 1 od 10 žensk, starejših od 15 let, je doživela neko obliko spolnega nasilja, 1 od 20 je bila posiljena (to predstavlja 5 % oziroma 9 milijonov žensk), pri čemer je pomembno poudariti, da je vprašanje zahtevalo odgovor o fizični nadvladi in poškodovanju, kar pomeni, da posilstva, kjer storilec ni fizično onemogočil odmika žrtvi, niso všteta;
- vsaka tretja ženska je doživela psihično nasilje (raziskava ga imenuje psihološko nasilje);
- 8 % žensk je doživelo fizično in/ali spolno nasilje v zadnjem letu pred opravljeno raziskavo;
- 22 % žensk je bilo od 15. leta žrtev partnerskega fizičnega in/ali spolnega nasilja;
- vsaka tretja ženska je bila žrtev psihičnega nasilja s strani bivšega ali sedanjega partnerja;

- vsaka četrta ženska se je v partnerskem razmerju srečala z eno izmed sledečih oblik psihološkega nasilja: poniževanje na samem, zahteva po lokaciji, jeza ob pogovarjanju z drugimi moškimi;
- 13 % žensk se je srečalo z ekonomskim nasiljem v enem izmed svojih prejšnjih razmerij, najpogosteje v obliki nezmožnosti odločanja o družinskih financah ali prepovedi dela izven doma;
- 18 % žensk je od 15. leta starosti doživelo zalezovanje, 5 % v zadnjem letu pred raziskavo;
- 14 % žensk je dobivalo grozilna sporočila ali telefonske klice, 8 % se jih je srečalo z zalezovalcem (nekdo jim je sledil, postopal okoli njihovega doma ali službe);
- vsako deseto žensko je zalezoval bivši partner;
- vsaka peta ženska, ki je bila žrtev zalezovanja, poroča, da je slednje trajalo več kot dve leti, prav tako je morala vsaka peta zamenjati svojo telefonsko številko ali e-pošto;
- vsaka peta ženska se je od 15. leta starosti srečala z nezaželenim dotikanjem, objemanjem ali poljubljanjem, pri čemer 6 % vseh žensk poroča, da je to izkusilo najmanj šestkrat;
- 32 % žensk, ki so se vsaj enkrat srečale s spolnim nadlegovanjem, je kot povzročitelja navedlo nadrejenega, sodelavca ali stranko;
- 74 % žensk se je pri opravljanju svojega poklica srečalo s spolnim nadlegovanjem, vsaka četrta v letu pred raziskavo;
- 35 % žensk se je pred 15. letom starosti srečalo s fizičnim/spolnim/psihičnim nasiljem s strani odrasle osebe;
- 12 % žensk je pred 15. letom starosti omenilo spolno zlorabo s strani odrasle osebe (kar predstavlja 21 milijonov žensk v Evropski uniji).

Močno razširjeni so tudi spolni stereotipi in vprašljiva prepričanja o spolnem nasilju. Po podatkih Evrobarometra 27 % vprašanih meni, da je spolni odnos brez soglasja včasih upravičen: v primeru alkoholiziranosti osebe, pod vplivom drog, ob prostovoljnem odhodu domov s storilcem, v primeru nošenja razkrivajočih oblačil, odsotnosti fizičnega upiranja ali jasnega »ne« (Matko in Horvat, 2016). Prav tako nekateri vprašani menijo, da prisila v spolni odnos s strani partnerja ali partnerice ne bi smela biti nezakonita (11 %), več kot 1 od 5 vprašanih pa je menil, da si ženske ob poročanju o zlorabah stvari izmislijo ali pretiravajo (ibidem). Agencija Združenih narodov za ženske poroča, da je dnevno s strani družinskih članov umorjenih 137 žensk. Ocenjujejo, da je izmed 87.000 umorjenih žensk v letu 2017 v približno 50.000 primerih storilec partner ali družinski član, po svetu pa je za 38 % umorov

žensk odgovoren moški intimni partner. Manj kot 40 % žensk, ki so žrtve nasilja, poišče kakršnokoli pomoč. Tiste, ki to storijo, se pogosteje zatečejo k neformalnim mrežam – prijavo na policijo opravi manj kot 10 % žrtev, ki poiščejo pomoč. Dekleta in ženske skupaj predstavljajo 72 % vseh žrtev trgovine z ljudmi po svetu (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022g). Druge raziskave kažejo, da je najmanj 200 milijonov žensk in deklet med 15. in 49. letom doživelo pohabljanje ženskih spolnih organov, 15 milijonov žensk med 15. in 19. letom pa je bilo prisiljenih v takšne ali drugačne spolne prakse. Več kot 1 od 3 mladostnikov in mladostnic med 13. in 15. letom je žrtev medvrstniškega nasilja, približno vsak četrti otrok, mlajši od 5 let, pa živi z mamo, ki je žrtev intimnopartnerskega nasilja (približno 176 milijonov otrok). 1 od 6 ljudi nad 60 let je v zadnjem letu doživelo neko obliko nasilja v skupnosti, pogosto v domovih za starejše in drugih podobnih ustanovah (Svet Evrope, 2020).

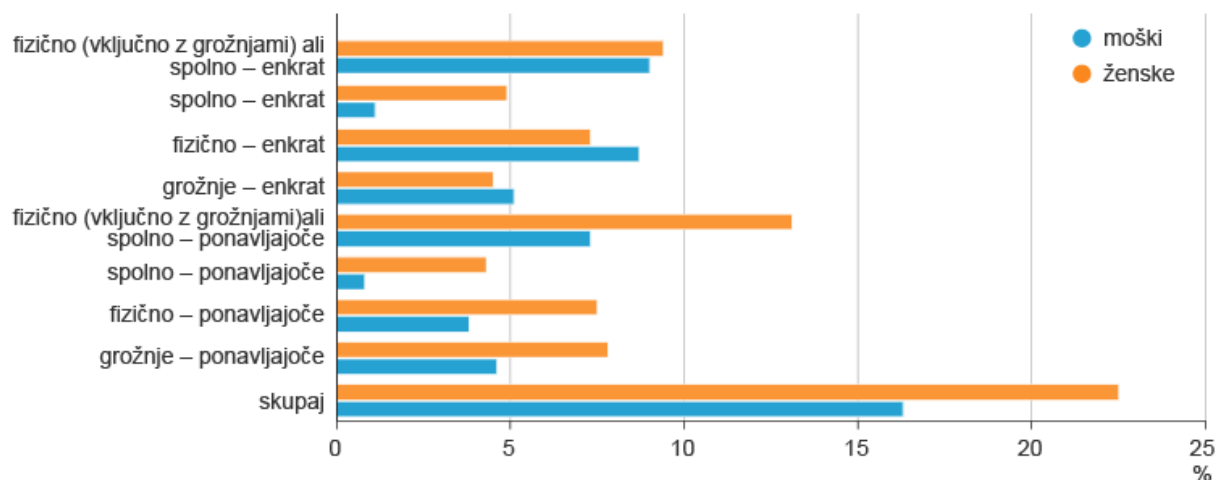
11.2 Podatki za Slovenijo

V okviru Nacionalne raziskave o pojavnosti nasilja v zasebni sferi in partnerskih odnosih so ugotovili:

- vsaka druga ženska do dopolnjenega 15. leta je doživela eno izmed oblik nasilja (56,6 %), pri čemer je najpogostejše psihično nasilje;
- vsaka druga ženska je doživela nasilje v zadnjem letu;
- nasilje se lahko začne kadarkoli v življenju, pri nekaterih ženskah traja celo življenje;
- 5,5 % žensk je nasilje doživljalo tudi v nosečnosti;
- ženske, ki doživljajo nasilje, večkrat doživljajo stres, tesnobo, prebavne motnje, izgubo apetita, glavobol, utrujenost, vrtoglavico, motnje spanja, depresivnost, samomorilnost;
- v 90,8 % so povzročitelji nasilja moški, številni med njimi boljše izobraženi in zaposleni za polni delovni čas;
- med moškimi, ki so povzročitelji nasilja in so verni, 90,3 % predstavljajo katoličani (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022g).

Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije (SURS) ženske pogosteje doživljajo nasilje kot moški, nasilje se pogosteje ponavlja in ima hujše posledice, večinoma pa ga povzročajo njihovi intimni partnerji. Tri četrtine žrtev intimnopartnerskega nasilja predstavljajo ženske, pri čemer je storilec moški, ženske pogosteje doživljajo tudi nasilje izven partnerskega razmerja. Pogosteje so deležne težjih in ponavljajočih se oblik nasilja, prav tako se med doživljanjem nasilja pogosteje bojijo za svoje življenje (SURS, 2020).

Osebe, ki so doživele nasilje od svojega 15. leta starosti, Slovenija, 2020

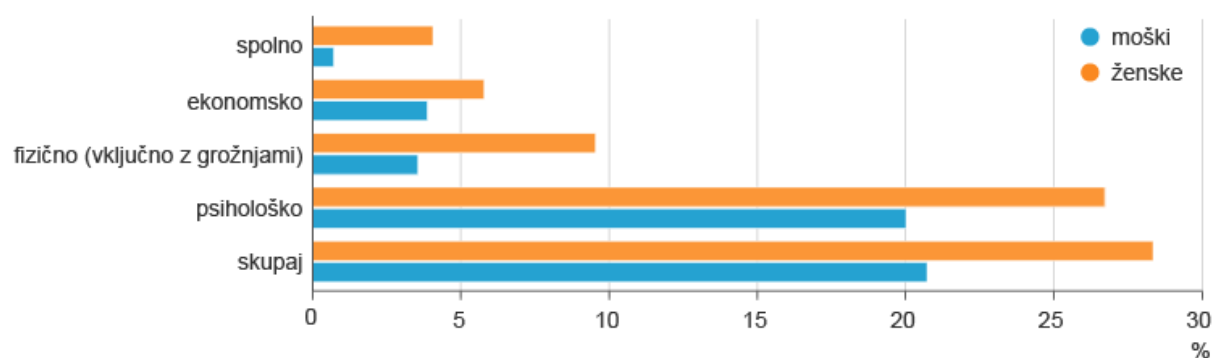


Stran | 42

Vir: SURS.

SURS prikazuje, da so bile ženske trikrat pogosteje žrtve nasilja v družini kot moški, petkrat pogosteje pa so v družini doživljale spolno nasilje. Najpogostejša vrsta nasilja v intimnopartnerskih zvezah je psihično nasilje. Splošno je za intimnopartnersko nasilje značilno, da se ponavlja, kar pušča intenzivne psihološke posledice. V primeru fizičnega nasilja obstaja za ženske večja verjetnost, da ga utrpijo v intimnopartnerskem odnosu, medtem ko je za moške za verjetno večja izven njega (ibidem).

Osebe s (sedanjim ali nekdanjim) partnerjem, ki so doživele nasilje svojega partnerja, Slovenija, 2020



Vir: SURS.

Tudi SURS poudarja, da večina nasilja ostane neprijavljene, četudi žrtve spregovorijo z drugimi o svojih izkušnjah. Najpogosteje tako v primeru nasilja v partnerskem razmerju kot



zunaj njega govorijo s sorodniki, prijatelji ali člani družine (v obeh primerih se k slednjim v primeru izpovedi obrne več kot 60 % žrtev). Kljub temu žrtve večinsko nasilja ne prijavijo, niti tega ne storijo sosede, včasih ga spregledajo celo strokovnjaki (SURS, 2020; Lah, 2021). Velik razlog za manko v uradnih statistikah so družbene norme in stereotipi skupaj s stigmatizacijo nasilja, o kateri več v nadaljevanju. Pogosto pristojni organi izvedo le za najhujša nasilna dejanja v družini, primerjava med podatki različnih institucij pa zaradi različnih metod zbiranja podatkov ni mogoča (npr. med tožilstvom, policijo, šolstvom, zdravstvom). Po pričanjih nekaterih organizacij, ki se ukvarjajo s pomočjo žrtvam nasilja, je za ženske v Sloveniji najnevarnejši prostor prav njihov dom, sledi delovno mesto, javnost in splet (Lah, 2021). Kljub omenjenim mankom je vredno omeniti nekaj podatkov slovenske policije na podlagi poročil o obravnavi kaznivih dejanj. Podatki za leto 2019 kažejo, da se je v Sloveniji malo več kot enkrat na dan zgodilo posilstvo, spolno nasilje ali spolna zloraba, v celem letu pa je bilo prijavljenih več kot 460 primerov spolnega nasilja (od tega 36 posilstev). Primerjava med letoma 2019 in 2020 in torej obdobjem epidemije pokaže splošen upad kaznivih dejanj v letu 2020, na drugi strani pa porast kaznivih dejanj, povezanih z zakonsko zvezo, družino in otroki. Med januarjem in novembrom 2020 je v primerjavi z istimi meseci v letu 2019 policija obravnavala 12,9 % več kaznivih dejanj nasilja v družini, za katera je bila podana kazenska ovadba (1233 v 2019; 1346 v 2020). Med kaznivimi dejanji, ki so se povečala, so uboji (56,3 % več), umori (33,3 % več) in posilstva (19,4 % več) (Ministrstvo za notranje zadeve, Policija, b. d.).

12. Zakaj in kako pride do nasilja?

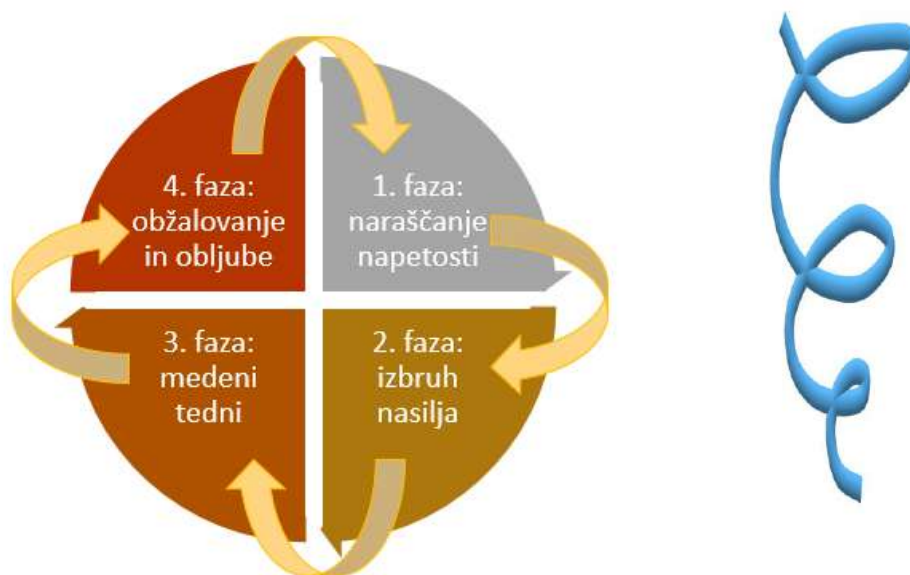
12.1 Dejavniki tveganja

Pomembno je, da namesto o vzrokih nasilja govorimo o dejavniki tveganja. Za izvajanje nasilja je odgovorna oseba, ki nasilje povzroča, v družbi pa je nasilje pogosto utemeljeno v smislu prelaganja odgovornosti na žrtev, stres, alkohol in druge dejavnike (Sardoč, 2019). Odgovornost za nasilje žrtvam pripisujejo tudi povzročitelji, zato je ključnega pomena, da se kot družba borimo proti stereotipom in predsodkom, ki opravičevanje nasilja omogočajo. Z ohranjanjem stereotipov žrtvam namreč močno otežimo možnost prijave nasilja in povečamo psihične posledice nasilja preko občutkov krivde in sramu. Ni enega vzroka, ki povzroči nasilje, obstajajo pa dejavniki, ki so v številnih primerih nasilja skupni in jih zato imenujemo dejavniki tveganja. Kljub tem dejavnikom nasilje ni sprejemljivo in odgovornost povzročitelja ni manjša. Ti dejavniki so npr. nasilje v otroštvu, bolezen, revščina, brezposelnost, alkohol, droge, stres in drugi (ibidem). Ena najpogostejših oblik nasilja je nasilje nad ženskami, predvsem v partnerskem odnosu, od mladostnikov do romantičnih odnosov starejših oseb. Navadno se nasilje v partnerskem odnosu začne z lažjimi oblikami psihičnega nasilja, zato je pomembno izobraževanje o njegovem prepoznavanju. Žrtev začetnih kritik pogosto ne razume kot nasilje in nasilje prepozna šele kasneje, ko se to že stopnjuje tako po moči kot po pogostosti. V želji po preprečitvi nasilja žrtev prilagaja svoje življenje, bodisi so to neposredne zahteve partnerja, ki jih upošteva (»ne boš se več pogovarjala z xy«), ali lastne ugotovljene taktike (Rapolane Obran, 2018). Tudi tukaj vidimo, da žrtev prevzema najmanj del odgovornosti in krivde za nasilje in spreminja samo sebe, da bi se mu izognila. Včasih med posameznimi dogodki nasilja nastopijo obdobja miru, kjer se povzročitelj opraviči in obljubi, da se nasilje ne bo ponovilo (obdobje medenih tednov). Pogosto prav zaradi tega obdobja žrtve sprejmejo odločitev, da bodo ostale, saj vidijo možnost spremembe (utemeljevanja v smislu »pa saj me ima rad«, »ni mislil tako«, »res mu je hudo, da me je udaril« itd.). Obdobja miru ne nastopijo v vseh zvezah, tudi če nastopijo, pa sta še vedno prisotna strah in nenehen nadzor, saj ni jasno, koliko časa bo prijetno obdobje trajalo. Skupaj z izolacijo je ustvarjena kombinacija, ki iskanje pomoči dodatno oteži (Veselič, 2007).

12.2 Potek nasilnega odnosa

Nasilni odnosi načeloma potekajo v fazah. Govorimo lahko o krogu nasilja (spodaj). Po četrti fazi se ponovi prva in krog je sklenjen. Obdobja med posameznimi fazami se krajšajo z daljšanjem odnosa, stopnjujejo pa se pogostost in oblike nasilja, včasih izginejo celotne faze medenih tednov (Matko in Horvat, 2016). Zavedati se je treba, da je nasilje proces. Življenje

žrtve se ne spremeni v nekaj dneh, pač pa gre za počasno in vztrajno omejevanje življenja, sposobnosti samostojnega odločanja in samozavesti žrtve. Žrtve pogosto v imenu ljubezni ugajajo partnerjevim zahtevam in omejujejo same sebe ter svoje družabno življenje. Človeška lastnost je prilagodljivost, ko v mešanico dodamo ponavljajoča se dejanja (torej njihova normalizacija, realnost) in nenehno manipulacijo (»ni tako hudo«, »drugje je huje«, »ti si kriva«), pa žrtev doživlja t. i. pranje možganov in spremembe osebnosti. Sčasoma izgublja samozavest, samospoštovanje, zaupanje vase. Trajanje faz je raznoliko, načeloma pa so na začetku odnosa faze daljše. Kasneje, ob stopnjevanju nasilja, je faza miru pogosto izpuščena. Ključno je zavedanje, da je nasilje dolgotrajen in dinamičen proces, njegovo stopnjevanje pa imenujemo spirala nasilja (Matko in Horvat, 2016; Veselič, 2007).



Faze kroga nasilja (Veselič, 2007):

1. faza:

- povzročitelj nasilja postaja zajedljiv, prisotno je nespoštljivo govorjenje in vedenje, odgovornost zanj pa prelaga na žrtev;
- oteženo je pogovarjanje, napetost se veča kljub poskusom žrtve, da bi partnerja pomirila in preprečila nasilje;
- občutek hoje po robu, stopnjevanje zahtev povzročitelja nasilja do žrtve.

2. faza:

- napetost preraste v katerokoli obliko nasilja;
- žrtev poskuša razumeti, kaj se je zgodilo, je zmedena, krivi sebe, da nasilja ni preprečila.

3. faza:

- povzročitelj se opravičuje žrtvi in ji piha na dušo («brez tebe ne morem živetik», »pomeniš mi vse«, »ne bo se ponovilo«);
- hkrati krivdo prenaša na žrtev («če ne bi rekla/storila tega, te ne bi udaril») in predlaga, da se spremenita oba ali pa zanika, da je do nasilja prišlo (prepričuje žrtev, da pretirava, da je drugje še slabše).

4. faza:

- žrtev se zaradi obdobja miru in nežnosti počuti bolje (ljubezen je premagala ovire) in je prepričana, da bo preprečila nove izbruhe nasilja (z ustreznim vedenjem);
- v tem obdobju povzročitelj ne izvaja fizičnega nasilja, kupuje darila, skrbi za otroke, dom (v angleščini se uporablja izraz »*love-bombing*«, torej zasipavanje z ljubeznijo);
- odnos je v tem obdobju težko pretrgati (žrtev upa in verjame, da se nasilje ne bo ponovilo).

12.3 Posledice nasilja

Posledice nasilja so odvisne od številnih dejavnikov, med drugim časa trajanja nasilja, intenzivnosti nasilja, odziva okolice (bližnjih in institucij) na nasilje, vključno s ponujeno podporo ... Načeloma velja, da intenzivnejše nasilje pusti hujše in bolj dolgotrajne posledice, ni pa to nujno (Lampe, 2020). Nasilje pusti posledice tudi v življenju povzročitelja nasilja, te pa so ponovno odvisne od specifičnih okoliščin. Lahko gre za izgubo zaposlitve, kazenski pregon, spremembo odnosa z otroki, prekinitev partnerske zveze. Izguba ugleda lahko povzroči zmanjšanje socialne mreže, s tem pa večje občutke osamljenosti (Sardoč, 2019). Medtem ko omenjene posledice niso vedno prisotne, nasilje vedno povzroči hude posledice žrtvi. Te se raztezajo preko različnih sfer življenja in se pogosto kažejo kot slabo zdravstveno stanje (lahko direktno povezano s poškodbami zaradi nasilja, lahko popolnoma ločeno), pogosti so strah, tesnoba, depresivnost, sram, krivda. Načeti sta osebnost in samozavest, ker povzročitelj žrtev pogosto izolira, pa je oslABLJENA socialna podpora in povečana osamljenost. Mnoge žrtve se zatečejo k samopoškodovalnim vedenjem (namerno poškodovanje telesa, zasvojenosti) (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022c). Pomembne so tudi ekonomske posledice, večinoma dolgoročne, saj so žrtve zaradi slabšega zdravstvenega stanja lahko slabše zaposljive, kar vodi v revščino in nov spekter stisk, viden tako na individualni kot družbeni ravni. Nasilje spremeni celo ljudi, ki ga ne doživljajo ali povzročajo neposredno; ljudje v okolici se počutijo manj varno, spremenijo svoja vedenja, občutijo več stresa (Matko in Horvat, 2016). Odzivi žrtev so raznoliki, pogledjmo pa si nekaj konkretnih pogostih primerov na različnih področjih.

- Fizično telo: pomanjkanje energije, utrujenost, vrtoglavica, izguba teka, prebavne težave, kronične bolečine, alergije, spontani splavi, tudi invalidnost in smrt.
- Mentalno zdravje: upad motivacije, povečanje stresa, povečanje tesnobe, kronična zaskrbljenost, pojav fobij, travma, napadi panike, otežena koncentracija, slabši spomin, motnje spanja, depresija, apatija, dvomi o lastnem zdravju, samomorilnost, občutki strahu, sramu, krivde, jeze, žalosti, nemoči in obupa.
- Vpliv na osebnost: slabša samopodoba, občutki manjvrednosti, zmanjšano samozaupanje, spremembe vedenja, kot so pomanjkljiva skrb zase, motnje hranjenja, zloraba zdravil, alkohola in drog, samopoškodovanje, upad libida ali promiskuiteta.
- Družbena mreža: oteženo je vzpostavljanje stikov, ohranjanje odnosov, pojavi se lahko odvisnost od odnosov, družbena izolacija, zmanjšanje spretnosti družbenega komuniciranja (Veselič, 2007).

Če je nasilje tako grozno in so posledice tako obsežne, zakaj vendar številne žrtve ne odidejo? Takšna vprašanja močno poenostavijo realnost življenja v kakršnemkoli nasilnem odnosu. Čeprav so smiselna in je pomembno, da jih zastavimo in poznamo odgovore nanje, moramo vedeti, kdaj in komu jih zastaviti – oseba, ki nam prizna, da se ji dogaja nasilje, zagotovo ni ustrezna. Četudi naši nameni niso slabi, bomo s tem pretrgali zaupanje, ki ga je oseba z nami čutila (sicer nam o nasilju ne bi povedala), hkrati pa bomo krivdo s tem preložili nanjo in popolnoma ignorirali še kako relevantne pomisleke, ki jih imajo žrtve pred odhodom. Ti pomisleki so raznoliki in odvisni od specifične situacije ter vrste nasilja.

Najprej je potrebno zavedanje, da si osebi v nasilnem odnosu delita mnogo več kot zgolj nasilje. Prisotni so naklonjenost, skupni spomini, čustva, pogosto tudi ekonomska vlaganja. Včasih odstranitev iz situacije ni možna (pogosto pri medvrstniškem nasilju, nasilju s strani staršev nad otroki), vedno pa je mnogo kompleksnejša, kot se zdi zunanjemu opazovalcu. Nekateri izmed razlogov so (Rapolane Obrhan, 2018; Matko in Horvat, 2016):

- skupni otroci (za dodelitev skrbništva žrtvi je potrebno dokazati nasilnost povzročitelja, to pa je redko enostavno, pomeni ogromen poseg v življenje otrok, strah pred grožnjami, da bo povzročitelj osebi vzel/poškodoval otroke, prisotno je mišljenje, da dokler ne poškoduje otrok, lahko žrtev potrpi – mnoge ženske iz nasilnega odnosa odidejo, ko se otroci osamosvojijo, in poskušajo nasilje pred njimi skriti);
- skupni spomini, obujanje dobrih obdobij (pogosto s strani povzročitelja);

- pravno ne-priznanje nasilja in zahtevnost ločitvenih postopkov;
- idealiziranje nasilnega partnerja ali zaupanje, da se nasilje ne bo ponovilo;
- občutek krivde ob misli na zapustitev partnerja (pogosto del manipulacije povzročitelja);
- prisotnost groženj (če odideš, bom poškodoval tebe/tvoje bližnje);
- zaničanje nasilja, zmanjševanje pomembnosti nasilja, naučena pasivnost (ni mislil tako, je pod pritiskom, bil je pijan, nisem pospravila posode, njegov oče je pretepal njegovo mamo ...);
- pomanjkanje samozavesti, samospoštovanja (k čemur nasilje pripomore);
- dejanske omejitve, ki so posledica nasilja (popoln nadzor, izolacija žrtve);
- strah pred osamljenostjo, predvsem, kadar je oslABLjena socialna mreža izven odnosa, v katerem se dogaja nasilje;
- telesna in duševna izčrpanost;
- izkušnje nasilja iz preteklosti, predvsem kadar so vezane na primarno družino (družino, v kateri je oseba odraščala);
- težave v okolju (pomanjkanje učinkovitosti institucij, negativen odziv okolice na priznanje žrtve, da doživlja nasilje, družbena pričakovanja v smislu držanja družine skupaj, ostajanja v dobrem in slabem, stigma, prigovarjanje, naj se sprijazni, ignoriranje priznanja);
- pomanjkanje informacij;
- vera in običaji;
- ekonomski razlogi, posebej relevantni v primerih ekonomskega nasilja, grožnja revščine in brezposelnosti (oseba brez dohodka se iz situacije odstrani še težje, enako velja za osebe, ki nimajo izkušenj z delom, imajo dojenčka itd.).

Omenjeni razlogi so zgolj primeri, saj bi bilo vse obstoječe razloge nemogoče zajeti. Kljub temu služijo kot pokazatelj dejstva, da odhod zahteva veliko poguma in vztrajnosti ter da pogosto ni linearen. Nekateri raziskave celo kažejo, da žrtve za odhod iz nasilnega odnosa v povprečju potrebujejo sedem let, traja pa lahko tudi več deset let (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022h). Velik razlog za to je poslabšanje mentalnega zdravja žrtve, ki je ob prisotnosti manipulacije in večletnega nasilja neizogibno. Pogosto velja celo, da najdlje molčijo žrtve, ki trpijo najhujše oblike nasilja. Naučijo se strategije preživetja in prilagajajo svoje vedenje, da bi se nasilju izognile. Do odhoda v številnih primerih pride šele, ko so žrtve prepričane, da ne morejo izgubiti ničesar več, saj s tem tvegajo svoje življenje, v očeh družbe pa pogosto ogrožajo tudi svoje otroke, kljub temu da jim pritiče enaka oznaka četudi odnosa ne zapustijo (Rapilane Obrán, 2018). Statistike kažejo, da ženske najpogosteje poškodujejo ljudi, ki jih

poznajo, na prvem mestu so prav njihovi partnerji. Intimnopartnerski umori niso nesreče, temveč končno dejanje nasilja v dolgo časa trajajočem odnosu, kjer je prisotno nasilje. So najpogostejša oblika smrtonosnega nasilja nad ženskami, tudi v Sloveniji pa skoraj polovico vseh umorov in poskusov umorov žensk zagrešijo zdajšnji ali nekdanji partnerji. Številnim intimnopartnerskim umorom pritičejo prej izvršene grožnje. V tej zgodbi so poleg žrtev prizadeti tudi njihovi bližnji, predvsem otroci, ki so v dobri tretjini primerov zločinu priča, na koncu pa ostanejo brez obeh staršev (ibidem).

12.4 Miti o nasilju

1. *V vseh odnosih so nesoglasja, nekateri jih pač rešujemo drugače.*

Že v samem začetku smo omenili razliko med nasiljem in konfliktom, pa vendar jo je potrebno poudariti ponovno. Žrtve nasilja pogosto ne vedo, da doživljajo nasilje, ko o vedenju partnerja podvomijo, pa jih nemalokrat doletijo nasveti okolice, da je v odnosih potrebno potrpeti in da so konflikti neizogibni. To drži; konflikti so običajen del odnosov, saj je nemogoče, da bi imeli dve osebi vedno iste želje. Konflikt se reši z dogovorom, ki ustreza obema osebama. Tudi konflikti so lahko neprijetni, a so običajni in ni z njimi nič narobe. Nasilje ni sprejemljiv del odnosov, njegov cilj pa ni ohranjanje ravnovesja in dobrega odnosa, temveč škodovanje žrtvi. Razrešitev konflikta lahko odnos utrdi, nasilje pa ga uničuje. Pri konfliktu sta lahko za spor odgovorna oba partnerja, medtem ko je pri nasilju vedno odgovoren povzročitelj. Enačenje konflikta z nasiljem ni zgolj napačno, zmanjšuje tudi resnost problema nasilja, saj razporedi odgovornost in ga normalizira. Konflikt je nasprotje interesov, pri nasilju pa gre za zlorabo moči (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022c; 2022e).

2. *Bil je pač pijan.*

Nasilje ni nikoli opravičljivo in zanj ne iščemo niti opravičil niti vzrokov. Ko govorimo o tem, kako in zakaj do nasilja lahko pride, govorimo o dejavnikih tveganja. Zelo pogost dejavnik tveganja v Sloveniji (in širše) je alkohol. Nekateri povzročitelji se pred izvajanjem nasilja napijejo celo z namenom možnosti opravičevanja nasilja (bil sem pijan, se ne spomnim, izgubil sem nadzor). S katerokoli substanco omamljena oseba lahko hitreje postane nasilna ali izvaja hujše nasilje, pogosto npr. psihično nasilje v treznem stanju v stanju omamljenosti postane

tudi fizično nasilje. Alkoholizem partnerja predstavlja enega izmed dejavnikov tveganja, ne predstavlja pa vzroka za nasilje. Raziskava v Sloveniji je celo pokazala, da med povzročitelji nasilja ni več alkoholikov kot v običajni populaciji moških (Matko in Horvat, 2016).

3. *Če ne bi jezikala, je ne bi pretepel.*

Ponovimo še enkrat vsi skupaj: odgovornost za nasilje je na ramenih povzročitelja nasilja. Četudi se je situacija začela kot konflikt in je eskalirala v nasilje, za t. i. izgubo nadzora ne moremo iskati vzroka v vedenju nekoga drugega. Mar povzročitelj izgubi nadzor vsakič, ko se nekdo z njim ne strinja (vključno npr. z njegovim vodjo, prijateljem moškega spola itd.)? Do izgube samokontrole pride zaradi naučenih vzorcev obnašanja, nespoštovanja žensk ali svoje partnerke, prepričanja o njeni podrejenosti itd., nikakor pa ne izključno zaradi njenih besed.

4. *Če bi ona doživljala nasilje, bi pa ja vedela. / On pa že ne more biti nasilen!*

Niti povzročiteljev niti žrtev ne moremo prepoznati na prvi pogled. To velja ne glede na starost povzročitelja in žrtve, izobrazbo, raso, narodnost, razred in vrsto nasilja. Pomembno je poudariti, da za kriterij spola zaradi ogromnih razlik v statistikah to ne velja. V situacijah, ko izvemo, da nasilje izvaja prijazen in visoko izobražen moški, njegova zunanja prijaznost in izobrazba ne igrata vloge, njegov spol pa jo. Storilci so pripadniki vseh družbenih razredov, nacionalnost in barva kože pa ne igrata vloge. Prepričanja, da ženske pretepajo zgolj partnerji iz nižjih slojev ali priseljenci, nima nikakršne podlage. Včasih je nasilje nad tistimi v slabšem ekonomskem položaju zgolj prej in bolj vidno, saj se žrtve uglajenih in spoštovanih povzročiteljev bojijo, da jim ne bo nihče verjel in da bo storilec izkoristil svoj ugled, vpliv ter sredstva (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022e).

5. *Še vedno je z njim – očitno uživa v tem, da jo tepe.*

O kompleksnosti odhoda smo govorili v prejšnjem podpoglavju, zato prelistajmo nazaj. Če povzamemo, velja, da je razlogov za to, da žrtev ne odide, malo morje. Pogosti so sram, občutek krivde, finančne ovire, odzivi okolice, pritisk, da ohrani družino, mišljenje, da je nasilje del odnosa (glej mit številka 1). Morda je odnos že poskušala prekiniti in se je nasilje vsakič

stopnjevalo, morda so prisotne grožnje, morda ne ve, da obstaja pomoč. Razlogov je veliko, mednje pa ne spada to, da situacija enostavno ni dovolj huda, in še manj to, da v nasilju uživa. Takšno razmišljanje ni zgolj škodljivo in napačno, temveč skrajno nespoštljivo in neprimerno glede na vse, s čimer se žrtve soočajo. Odhod je zahteven psihično, pogosto pa celo pravno in logistično. Če je zraven prisotno še nerazumevanje s strani okolice in prenašanje krivde na žrtev, je odhod še toliko težji.

6. *Ženske podajajo lažne prijave, da manipulirajo z otroki in nagajajo partnerju.*

Ta mit lahko ovržemo že zgolj z dejstvom, da večina nasilja ostaja neprijavljene. Odločitev za prijavo ni enostavna, postopki so naporni, dolgotrajni, včasih dragi in vedno vsaj do neke mere travmatični. Predstavitev dokazov je zahtevna, potrebna so podrobna pričevanja o nasilju in pogosto tudi ob prijavah žrtve niso zmožne govoriti o vseh nasilnih dogodkih. S prijavo se oseba izpostavi najmanj številnim zaposlenim, pred katerimi bo morala dogodek podoživljati, pride lahko do izjav pred sodnikom ob prisotnosti obrambnega odvetnika, čigar služba je iskanje neresnic v njeni izkušnji. Nasilje bo postalo znano njeni in storilčevi družini, bližnjim, sošolcem, profesorjem, delodajalcu. Njihovi odzivi niso vedno pozitivni in podporni, še posebej zahtevni so primeri spolnega nasilja ali kakršnegakoli nasilja s strani družinskih članov, kjer se odgovornost najpogosteje pripisuje žrtvi. Izkušnje organizacij, ki se ukvarjajo z naslavljanjem nasilja nad ženskami, in policije kažejo, da je lažnih prijav izjemno malo. Ideje, da želijo ženske uničiti ugled moškega, nimajo podlage, saj so navadno žrtve tiste, ki utrpijo večje družbene posledice (izguba zaposlitve, nadlegovanje, socialna izolacija) (Matko in Horvat, 2016).

7. *Zakaj pa preprosto komu ne pove?*

Predstavljajmo si, da smo del čudovite spolne izkušnje, morda celo najboljše interakcije svojega življenja. Sedaj si predstavljajmo, da sedimo pred neznanim policistom, ki nas s kupom papirjev v roki sprašuje, s kom smo bili, če smo kaj pili, kaj smo imeli oblečeno, in od nas zahteva prav vse podrobnosti odnosa. Če nam je neprijetno ob opisovanju dobrih izkušenj v spolnosti, mar lahko pričakujemo, da bo opisovanje travmatičnega nasilja enostavno? Prepričanja v družbi, tako v institucijah kot med laičnimi posamezniki, odgovornost za nasilje pogosto prelagajo na žrtve (»Kaj si imela oblečeno?«). Žrtev občuti sram ob doživljanju vsakega nasilja, ker pa je spolnost sama po sebi tabu tema, je pogovor o spolnem nasilju še

toliko zahtevnejši. Morda nimajo osebe, ki bi ji lahko zaupale, morda jih je enostavno sram, morda jim je povzročitelj zabičal, naj bodo tiho, morda je povzročitelj nekdo na položaju avtoritete. Žrtve tvegajo, da jim drugi ne bodo verjeli, da bodo za nasilje krivili njih, da bodo storilca opravičevali in podobno. Četudi do tega ne pride in je žrtev deležna izjemne podpore, je opisovanje travmatičnih izkušenj znova in znova, podrobno, različnim neznanim osebam, retravmatizacija. Številne žrtve se zaradi omenjenega odločijo zadevo zadržati zase ali pa jo mnogo kasneje povedo bližnjemu (osebi, ki je takrat še nimajo v življenju), ko se zavedo, kaj se je dejansko zgodilo.

8. *Vedno sta dve plati zgodbe.*

Popravek: skoraj vedno. Nasilje je nedopustno in kaznivo dejanje, ki ima zgolj eno plat. Prav povzročitelji nasilja so tisti, ki pogosto uporabljajo zgornji stavek, s čimer zanikajo, minimalizirajo ali opravičujejo nasilje. Za nasilje je odgovoren povzročitelj, in pika.

9. *Posilstvo največkrat zakrivi žrtvi neznana oseba.*

Spolno nasilje nad ženskami največkrat izvajajo moški, ki jih ženska dobro pozna. Pogosto so to celo partnerji, ki so prepričani, da je partnerka dolžna izpolnjevati njegove potrebe. Spolno nasilje je navadno prepleteno z drugimi oblikami nasilja, žrtve pa se pogosto ne upirajo fizično, ker jih je strah, da bodo poškodbe še hujše. Scenarij, ko neznani moški napadajo ženske v skritih ulicah, te pa se aktivno branijo, predstavlja zelo majhen del posilstev.

10. *Posilstvo je torej le grob spolni odnos?*

Ne in še enkrat ne. Vsak spolni odnos brez privolitve je posilstvo. To velja za primere fizične nezmožnosti premikanja, prigovarjanja in »predaje« s strani žrtve (»naj mu bo«) in vse situacije vmes. V kolikor obe osebi nista dali entuziastičnega soglasja, ne gre za spolni odnos, ampak spolno nasilje. Kot omenjeno zgoraj, se veliko posilstev dogaja v intimnih zvezah med partnerjema in so pogosto videti kot prepričevanje, vztrajanje, prigovarjanje ali iskanje izgovorov. Če obe osebi privolita v grob spolni odnos, to ni posilstvo. Ključni element spolnega nasilja ni uporaba sile ali način izvedbe spolnega odnosa, pač pa odsotnost soglasja, zato je

pomembno, da je tako zapisana tudi pravna podlaga. S posilstvom se izvaja nadzor, odvzem moči in ponižanje žrtve, spolnost pa to seveda ni.

11. *Saj je ni posillil, samo malo jo je prijel ...*

Stran | 53

Spolno nasilje je vsako dejanje, ki povzroči vdor v našo telesno integriteto in osebno dostojanstvo. Spolno nasilje ni zgolj penetracija in vključuje kakršnokoli spolno vedenje, ki ga ne želimo. Posilstvo je eden od načinov izvajanja spolnega nasilja, vendar drugih ne smemo zanemariti. Sem spada govorjenje, opazovanje, razkazovanje, siljenje v masturbiranje, dotikanje, prigovarjanje v spolnost z drugo osebo, prigovarjanje v spolna dejanja, ki jih ne želimo, ali neupoštevanje naših želja (pogosta sta odstranitev kondoma brez zavedanja, prigovarjanje v analni spolni odnos) in mnoga druga vedenja (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022f; Rapolane Obran, 2018).

12. *Ženske rečejo ne, mislijo pa da. / Nekateri žrtve ob spolnem nasilju uživajo.*

Ne glede na spol, če oseba reče ne, to pomeni ne. Če oseba zmore, pove, kar si želi in česa noče, niso pa redke situacije, ko se žrtve nasilju ne upirajo, da jih storilec ne bi še bolj poškodoval. Nasilje je vdor v integriteto in telesno varnost, zato je pogosto odziv telesa, da otrpne. Odsotnost nasprotovanja, reakcije, tišina, tih ja potem ko je bil odgovor trikrat ne – to niso privolitve. Jasno izraženo strinjanje je edina privolitev. Prav gotovo v spolnem nasilju (ali kakršnemkoli nasilju) žrtve ne uživajo, kot omenjeno, pa se lahko nanj različno odzovejo. Ob zlorabi so osebe, ne glede na spol, pogosto zmedene. Situacije so dodatno kompleksne, ko so storilci osebe, ki bi jih naj imele rade. Ne glede na to, kako so se žrtve odzvale na zlorabo in kaj so storile po njej, odgovornost za nasilje ni na njihovih ramenih.

13. *Če nočeš biti napadena, ne hodi okoli ponoči in ne nosi kratkih kril!*

Za nasilje je odgovoren storilec. Povzročitelj nasilja napade žrtve, do nasilja pride zaradi prisotnosti storilca, ne pa zaradi oblačil in kazalcev na uri. Če storilec ni prisoten, bo oseba varna, ne glede na krilo in del dneva. S takšnimi izjavami odvezemo svobodo osebam, da se oblačijo kot želijo in živijo življenja kot jih želijo, in odgovornost za nasilje ponovno

prelagamo na njih. Kratko krilo je zgolj kratko krilo, problem nastane v njegovi seksualizaciji in nezmožnosti obstoja žensk izven tega, da so spolni objekt. Žensko telo pripada zgolj dotični ženski, ne njenemu partnerju in ne družbi (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022e; 2022f). O njem torej odloča sama, kar vključuje število partnerjev in modni stil. Soodgovornost za varno okolje brez nasilja je nekaj, za kar moramo skrbeti vsi in nikakor zgolj ženske. Izogibanje samostojnim izhodom ni nekaj, s čimer bi se ženske morale ukvarjati, pogosto pa je tudi popolnoma neizvedljivo in nerealistično. To seveda ne pomeni, da zaradi občutka lastne varnosti ne delujemo po svoji najboljši presoji (nosimo s seboj solzivec, hodimo po osvetljeni cesti itd.), vendar pa nasilje nikoli ni odgovornost tistega, nad katerim je izvajano.

14. Spolno nasilje se dogaja specifičnim ženskam: tistim v revnejših območjih, iz problematičnih družin, zgodaj razvitim dekletom, spolno bolj aktivnim ženskam ...

Spolno nasilje se lahko zgodi vsakemu, ne glede na spol, kulturno ozadje, nacionalnost, izobrazbo, spolno usmerjenost ali kakršnokoli drugo osebno okoliščino. Vsakdo ima pravico odločati o svojem telesu, to pa vključuje tudi spolno (ne)aktivnost. To je stvar vsakega posameznika in ne rabi biti družbeno diskutirana. Če je oseba močno spolno aktivna ali pa sploh ne, to ne igra vloge. Vsi podobni diskurzi zgolj prelagajo odgovornost s storilca na žrtev, hkrati pa niti niso utemeljeni, saj ženske doživljajo nasilje ne glede na svoj videz, starost in ostale lastnosti.

13. Možnosti ukrepanja

13.1 Soočenje

Nasilje moramo najprej prepoznati in se z njim soočiti; šele potem pride na vrsto ukrepanje. Soočenje z dejstvom, da se nam dogaja nasilje, je zahtevno, še posebej, če ga povzroča bližnja oseba. Odnosi bi naj pomenili varnost, podporo pri soočanju s težavami, ne pa, da težave ustvarjajo. Soočenje z realnostjo je psihološko zelo zahtevno, saj nočemo verjeti, da bi nam nekdo, ki ga imamo radi (in pogosto trdi, da ima rad nas) lahko škodoval, prav tako pa želimo verjeti, da je ta oseba naš varen prostor. Prav to je eden od razlogov, da prepoznavanje nasilja vzame toliko časa; naši mehanizmi zanikanja so izjemno močni in nas ščitijo pred kruto realnostjo. Čeprav je njihov namen v osnovi dober, nam v takšnih primerih škodujejo in je nujno, da jih potisnemo ob stran ter vidimo stvari takšne, kot so. To je mnogo lažje reči kot

storiti. Navadno se ob soočenju z dejstvi srečamo s celim kupom neprijetnih občutkov (sram, strah, neuspeh, zmedenost, izguba), zato je še toliko bolj pomembno, da imamo podporno mrežo, na katero se lahko obrnemo. Tudi našim bližnjim, ki nas imajo radi, je težko, ko so soočeni z dejstvom, da smo doživljali nasilje – najprej zato, ker jih skrbi za nas, hkrati pa s tem izzovemo njihov občutek varnosti in zamajemo njihovo realnost (Lah, 2021). Izjemnega pomena je, da ohranimo stike z ljudmi in se z vsemi močmi borimo proti izolaciji, saj je ta pogosta oblika nasilja, ki povzročitelju olajša izvajanje nasilja ter lahko podaljša trajanje in poveča intenzivnost nasilja. V izolaciji je težje poiskati pomoč, verjetnost, da bo nekdo opazil, kaj se dogaja, pa je mnogo manjša. Če stiki v živo niso mogoči, jih poskušamo ohraniti kako drugače (družbena omrežja, telefon, pošta). Tudi če na pogovor o nasilju še nismo pripravljeni, enkrat bomo in takrat bomo obstoječo socialno mrežo zelo cenili (Sardoč, 2019).

13.2 Pomoč

Marsikateri del pričujočega besedila se verjetno zdi samoumeven, pa vendar to nikakor ni, ko se v stiski znajdemo sami. Z izolacijo ali brez, žrtve pogosto ne vedo, kam se obrniti in da sploh obstajajo prostori, kamor se lahko obrnejo. Pomembno vlogo igrajo nevladne organizacije in svetovalnice, ki osebam omogočajo, da se o svoji izkušnji pogovorijo s strokovnjakom. Cilj tega pogovora je večplasten: zaupanje svojih stisk bo vsaj del bremena odvzelo z ramen oseb, ki nasilje doživljajo, zmanjšajo se lahko občutki izolacije, samote, brezizhodnosti, oblikujejo se lahko načrti za odstranitev iz situacije, predvsem pa oseba dobi potrditev, da je njena stiska upravičena, da zanjo ni kriva sama in da si zasluži življenje brez nasilja (Pečjak in Pirc, 2019). Mentalno zdravje in osebnost ljudi, ki so doživeli nasilje, sta pogosto oslABLJENA, zato imajo ti na videz preprosti stavki velik pomen. Načrt za izhod iz situacije ni univerzalen, pač pa je prilagojen potrebam in željam žrtve, svetovalci imajo na voljo ogromno informacij in koristnih kontaktov in statistika kaže, da je prav podpora tista, ki številnim olajša pot iz nasilja. Nevladne organizacije poudarjajo, da si mora pomoč poiskati tudi povzročitelj nasilja in da je zavedanje o nujnosti spremembe življenja in s tem preprečevanja nasilja pogumno dejanje. Kljub pomoči, ki je na voljo, je odhod iz nasilnega odnosa izjemno zahteven. Dalj časa trajajoče odnose je težko pretrgati, četudi vemo, da nam ne služijo, obtoževanje okolice in samega sebe pa odhoda ne bo spodbudilo. Pri oblikovanju varnostnega načrta nam lahko pomagajo nevladne organizacije, lahko pa njegov osnutek (ali celoto) pripravimo tudi sami. Pri tem nam je v pomoč dejstvo, da to počnemo za lastno varnost in da je naše početje pravilno. Razmislimo o različnih časovnicah: kako smo lahko varni pred nasiljem, kako ob pripravi na beg, kako v lastnem domu, kako ob ukrepu prepovedi približevanja, na javnih mestih, kako bomo poskrbeli za fizično in mentalno zdravje, kaj moramo imeti vedno pripravljeno, da smo pripravljeni na odhod ... (Veselič, 2007).

V primeru neposredne ogroženosti in nujnosti takojšnjega odmika se obrnemo na krizne centre (Ljubljana, Maribor, Piran), ki omogočajo namestitve vse dni in ure v tednu. Tam lahko ostanemo do treh mesecev. Za dolgoročnejšo varno namestitev, ki pa ni potrebna v istem trenutku, obstajajo varne hiše, ki omogočajo bivanje do enega leta. Vedno se lahko obrnemo tudi na organizacije, ki se ukvarjajo z nasiljem. Slednje nudijo pomoč žrtvam nasilja, hkrati pa pomembno vplivajo na razvoj programov pomoči in zakonodaje na področju nasilja (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022d).

13.2.1 Tuje uporabne platforme in projekti

Safeguarding network	medvrstniško nasilje	www.safeguarding.network/content/safeguarding-resources/peer-peer-abuse
Teens against bullying	medvrstniško nasilje (najstniki, mladostniki)	www.pacerteensagainstbullying.org
Kids against bullying	medvrstniško nasilje (otroci)	www.pacerkidsagainstbullying.org
Cyber bullying research center	spletno nasilje, medvrstniško nasilje	www.cyberbullying.org
Roka v roki	prepoznavanje diskriminacije, sprejemanje raznolikosti (v šolah)	www.handinhand.si/sl/

13.2.2 Celotna Slovenija

Točka osveščanja o varni rabi interneta	spletno nasilje, varnost na spletu	www.safe.si
Točka za prijavo posnetkov spolnih zlorab otrok in sovražnega govora na internetu Spletno oko	spolne zlorabe, nasilje nad otroki, sovražni govor, spletno nasilje	www.spletno-oko.si
Društvo Ključ – center za boj proti trgovini z ljudmi	trgovina z ljudmi	www.drustvo-kljuc.si
Društvo za nenasilno komunikacijo – DNK	nasilje v družini, nasilje nad ženskami, nasilje nad otroki	www.drustvo-dnk.si
Logout	digitalne zasvojenosti	www.logout.si
Zveza prijateljev mladine Slovenije – ZPMS	čustvena opora otrokom in mladim ob različnih stiskah	www.e-tom.si
Centri za socialno delo	denarni prejemki in subvencije, starševsko varstvo in družinski prejemki, varstvo otrok in družine, varstvo invalidov, varstvo odraslih, socialnovarstvene storitve	www.csd-slovenije.si
Varne hiše	odmik za ženske in otroke, žrtve nasilja	www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/varne-hise/
Društvo SOS telefon	podpora žrtvam na poti iz nasilja, ozaveščanje o	www.drustvo-sos.si



	nasilju (predvsem nad ženskami)	
Krizni centri za ženske in otroke, žrtve nasilja	pomoč pri odstranitvi iz okolja	www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/krizni-centri/
Krizni centri za otroke in mladostnike po celi Sloveniji	pomoč pri odstranitvi iz okolja	www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/krizni-centri/
Društvo ženska svetovalnica	nasilje nad ženskami, predvsem intimnopartnersko	www.drustvo-zenska-svetovalnica.si
Zavod Emma	pomoč žrtvam nasilja	www.zavod-emma.si
Beli obroč Slovenije	pomoč žrtvam kaznivih dejanj	www.beliobroc.si
Društvo Center za pomoč mladim	podpora mladim v odraščanju	www.cpm-drustvo.si
Društvo življenje brez nasilja	varna hiša in svetovalnica za ženske in otroke, ki doživljajo nasilje	www.varnahisanovomesto.si
Križišče	svetovanje, podpora, pomoč pri vzpostavljanju zdravih navad	www.krizisce.org
Pravni center za varstvo človekovih pravic in okolja – PIC	zavzemanje za učinkovito pravno varstvo pravic, pravna pomoč in podpora	www.pic.si
PINA	povezovanje na področju družbenih izzivov	www.pina.si
Ministrstvo za delo, družino, socialne	pravice vseh deležnikov, omenjenih v imenu	www.gov.si/drzavni-organi/ministrstva/ministrstvo-za-

zadeve in enake možnosti (MDDSZ)	ministrstva, priprava resolucij na temo nasilja	delo-druzino-socialne-zadeve-in-enake-moznosti/
Zagovornik načela enakosti	svetovanje in pomoč v primeru diskriminacije na podlagi osebnih okoliščin	www.zagovornik.si
Varne točke UNICEF	zaščita, pomoč otrokom	www.varnetocke.si
Projekt Na varnem	pomoč pri posledicah epidemije (duševno zdravje, nasilje, druge stiske)	www.na-varnem.si

13.2.3 Podravska regija

Društvo ARS VITAE, svetovalnica Kapljica	pomoč žrtvam nasilja	www.arsvitae.si
Združenje za MOČ	vsi tipi spolnega nasilja	www.zamoc.si
Družinski center Mir, Zavod za pomoč družinam v stiski	terapevtska opora družinam, parom, mladostnikom	www.dc-mir.si
Center Šteker, Društvo IndiJanez	zasvojenost z digitalnimi tehnologijami	www.steker.si
Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor	podpora otrokom, mladostnikom in staršem na številnih področjih	www.svet-center-mb.si
Center interesnih dejavnosti Ptuj, projekt Insta po#moč	pomoč, svetovanje mladostnikom in mladim odraslim	www.cid.si/instapomoc/

Pekarna Magdalenske mreže	delovanje na področju mladine, kulture, civilne družbe v Mariboru	www.pekarnamm.org
Javni zavod Mladinski kulturni center Maribor	programi na področju kulture, umetnosti, mladinskega sektorja in mladinske infrastrukture	https://mkc.si/
Centri za družine (npr. na Ptuj, v Ormožu)	izvajanje izobraževalnih delavnic, pogovorov in predavanj za družine, namenjeni druženju oziroma zagotavljanju potreb različnih oblik družin v vseh življenjskih obdobjih	https://www.gov.si teme/centri-za-druzine/

13.2.4 Policija in zdravstveno osebje

Dodatne vire pomoči in organizacije za ostale regije najdemo tudi na spletnih straneh zgoraj omenjenih entitet (po navadi pod zavihkom koristne informacije) ali v njihovih publikacijah. Poleg omenjenih se je smiselno obrniti tudi na policijo, predvsem v primeru fizičnega nasilja in neposredne nevarnosti policija narekuje, da pokličemo na številki 113 ali 080 12 00. Pokličemo lahko tudi številko lokalne policijske postaje. Policija se je dolžna odzvati, ko je ogrožena naša varnost. Če klic ni mogoč, lahko nasilje prijavimo tudi v naslednjih dneh osebno na policijski postaji ali na tožilstvu. Nekaj nasvetov ob prihodu policije (Ministrstvo za notranje zadeve, Policija, b. d.; Veselič, 2007):

- zahtevajmo, da policist oziroma policistka opravi pogovor z nami na štiri oči (brez prisotnosti povzročitelja);
- opišemo vse, česar se spomnimo, vključno s preteklim nasiljem (kaj je povzročitelj rekel, kaj je storil, kdaj itd.);
- opišemo trenutno nasilje in pokažemo posledice, če so te vidne (kam je povzročitelj udaril, s čim, kolikokrat). Če so posledice vidne kasneje, jih fotografiramo in pošljemo policiji naknadno, saj lahko služijo kot dokaz na sodišču;

- seznanimo policijo, če so bile prisotne priče, in jih vprašamo o programih pomoči žrtvam nasilja;
- na podlagi opisa dogodkov mora policist pripraviti zapisnik; preden ga podpišemo, ga preberemo in zahtevamo njegovo kopijo (možna uporaba na sodišču);
- zapišemo si imena in priimke policistov, s katerimi smo govorili.

Povzročitelju nasilja lahko policija določi prepoved približevanja kraju ali osebi za 48 ur, kar pomeni njegovo takojšnjo odstranitev in prepoved komunikacije (tudi preko telefona, interneta itd.). Ukrep lahko sodnik podaljša do 10 dni, nadalje pa še za 60 dni. Če je ob prihodu policije povzročitelj še vedno nasilen, ga lahko policija za 24 ur pridrži (ukrep se podaljša na 48 ur, če obstaja sum, da bo nasilno dejanje nadaljeval). Ob neupoštevanju prepovedi približevanja lahko policija storilca odstrani iz območja in začne se postopek na sodišču za prekrške (Ministrstvo za notranje zadeve, Policija, b. d.). Če smo se iz situacije odmaknili in nismo uspeli vzeti osebnih stvari, lahko policijo prosimo za zagotovitev varnosti, ko vstopimo v svoj dom. Zakon o preprečevanju nasilja v družini namreč omogoča, da nam policija pomaga, da vzamemo stvari, ki so potrebne za osnovne življenjske potrebe nas samih in naših otrok. V primeru nezadovoljstva z delom policije se lahko pritožimo na policijski upravi ali postaji, kasneje pa na Ministrstvu za notranje zadeve na Uradu za pritožbe. Ko se odločimo nasilje prijaviti, nam lahko pomagajo pričevanja oseb, ki za nasilje vedo, hkrati pa imamo kot žrtve kaznivih dejanj pravico do odškodnine (ibidem).

Poleg policije je lahko predvsem kasneje, pri dokazovanju, pomemben obisk zdravnika ali zdravnice; obiščemo lahko urgenco, bolnišnico ali osebne zdravnika. Pomembno je, da poškodbe opišemo čim podrobneje, vključno s tem, kdo jih je povzročil, če smo tega zmožni (lahko tudi zgolj omenimo, da gre za nam znano osebo). Zdravniška pomoč je priporočljiva tudi če nasilja ne nameravamo prijaviti (s tem poskrbimo za svoje zdravje, morda pa nam bo zdravstvena kartoteka prišla prav kasneje, če si glede prijave premislimo). Pogosto se zgodi, da smo ob nasilju v šoku in se resnosti poškodb niti ne zavedamo. Še posebej pomemben je obisk zdravnika, če je žrtev nasilja noseča. V primeru spolnega nasilja se poskušamo zadržati in se ne umijemo pred obiskom ginekologa, saj s tem izginejo številni dokazi (Veselič, 2007; Rapolane Obran, 2018). Vse omenjeno je mnogo lažje reči kot storiti, igra pa lahko ključno vlogo pri dokazovanju nasilja nad nami. Če imamo možnost, poiščemo socialno podporo. Na nobeno od institucij ne rabimo priti sami. Prijava nasilnih spolnih dejanj je od septembra 2022 mogoča tudi prek spleta na e-upravi.

14. Odziv okolice

14.1 Kdo je kriv?

Pojasnili smo že, da je za nasilje vedno odgovorna oseba, ki ga povzroča. Nasilno vedenje se ne zgodi, pač pa je izbira; tudi raba jezika igra tukaj pomembno vlogo.

Stran | 62

Bila je posiljena → pasiv, se ji je zgodilo, središče zgodbe je ona, storilec ni omenjen.

Posilil jo je → aktiv, posilstvo se ne zgodi samo od sebe, odgovornost je na povzročitelju.

Nasilja ne moremo opravičevati, saj okoliščine in vedenje žrtve zanj niso relevantne, prav to pa pogosto počnejo tako povzročitelji kot širša družba (stavki, kot sta »sem pod stresom«, »je jezikal«). V prejšnjih poglavjih smo naslovili še kako relevantne dejavnike tveganja, vendar pa ti ne predstavljajo vzroka za nasilje. Prav gotovo se lahko strinjamo, da povzročitelji nasilja niso edini, ki so kdaj pod velikim stresom. Ta ničelna toleranca je pomembna za prepoznavanje in preprečevanje nasilja. Če družba nasilje dojema kot nedopustno, je iskanje pomoči za žrtve mnogo lažje, krivda in odgovornost, ki ju čutijo, pa manjša. Če družba nasilja ne dopušča, si njegovo uporabo dovoli mnogo manj oseb. Sankcioniranje nasilja torej privede do njegovega zmanjšanja, minimaliziranje pa nasilje omogoča. Nasilje nad ženskami ohranja neravnovesje moči med spoloma in povečuje neenakosti med njima, neravnovesje moči pa možnosti nasilja zgolj povečuje. Nasilje vpliva na vse spektre človekovega življenja; če smo osredotočeni na preživetje, svoje energije ne vlagamo v kariero, osebno rast ali druge vidike življenja. Nasilje predstavlja ogromen strošek za državno blagajno, saj povečuje stroške zdravljenja, odsotnosti z dela, stroške postopkov itd. Ne vpliva zgolj na žrtev in povzročitelja, pač pa tudi na tiste, ki poznajo žrtve ali povzročitelje. Eno najbolj zaskrbljujočih dejstev je, da je v Sloveniji najpogostejše prizorišče dolgotrajnega nasilja dom. 95 % nasilja predstavlja nasilje moških nad ženskami, večinoma gre za povzročitelje, ki so žrtvam znani (družinske člane, znance, sodelavce, sorodnike, prijatelje) (Društvo za nenasilno komunikacijo, 2022g). Zasebni odnosi nasilje še dodatno skrijejo in otežijo razmislek o odhodu, hkrati pa se nasilje prav ob odhodu pogosto stopnjuje, saj se povzročitelj z odločitvijo žrtve ne strinja. Povzročitelji nasilja imajo v rokavu nabor trikov, s katerimi zanikajo, minimalizirajo in opravičujejo svoje nasilje, a za nasilje ni opravičila. Niti povzročitelja niti žrtve ne moremo prepoznati na prvi pogled, saj se nasilje dogaja v vseh družbenih razredih, je neodvisno od stopnje izobrazbe, nacionalnosti, rase, starosti, spolne usmerjenosti. Osebe, ki so nasilne, so prepričane, da je njihovo vedenje iz nekega razloga utemeljeno in ustrezno kot način doseganja ciljev, kar seveda ne drži (Hauptman, 2020).

14.2 Stereotipi, stigma, toleranca in empatija

Svojevvrsten problem predstavljata opravičevanje nasilja s strani povzročitelja in iskanje vzrokov zanj s strani žrtve, povsem drug problem pa je družbena raven in s tem pogosti odzivi okolice, ki odhod žrtve iz odnosa, v katerem se dogaja nasilje, pogosto obsojajo. Zakaj je temu tako in zakaj nedolžna seksistična šala morda ni tako nedolžna?

Stran | 63

Nasilje je neizpodbitno povezano s stereotipi o spolih in odnosih med njimi. Nekatera tradicionalna prepričanja velevajo, da ima glavno besedo v družini moški, ki mora biti močan, pogumen in brez jasno vidnih čustev. V številnih tradicionalnih zgodbah je tako utemeljeno tudi nasilje, saj je ženska nežna, prilagodljiva, mora biti podredljiva, razumevajoča in polna odpuščanja ter žrtvovanja za svojo družino (Brečko, 2019). Če smo vzgojeni v okolici, kjer so nas naučili omenjenih vrednot, nasilje skorajda pričakujemo, ga težje prepoznamo kot kršenje naših pravic in partnerja skorajda ne zmoremo zapustiti. Čeprav je primerov nasilja žensk nad moškimi neprimerljivo manj kot obratnih situacij, je javnost v takšnih primerih mnogo bolj ogorčena, kar je ponovno povezano s predstavami, ki jih imamo o moških in ženskah. Močan moški se ne more kontrolirati, za nežno žensko pa so nasilna dejanja razumljena kot nenaravna in so torej predmet nerazumevanja. Vsako dejanje je v družbi manj sprejeto, bolj kot odstopa od pričakovanih vlog. Razlike med moškimi in ženskami pripisujemo biologiji, zanje pa je v realnosti odgovorna socializacija. Ljudem, ki so živeli v matriarhalnih družbah, ki so jih vodile ženske, bi se ideja krhke ženske zdela privlečena za lase; vse je torej odvisno od naših stališč, prepričanj, norm, kulture in privzgojenih vrednot. Raziskave so pokazale, da se vzgajanje deklic in dečkov razlikuje že pred samim porodom in se z rojstvom otroka intenzivno nadaljuje. Če pričakujemo fantka, naj bo močan, punčka pa naj bo lepa in pridna. Takšna razmišljanja postavljajo moške v vlogo vodij in ženske v vlogo vodenih, kar prispeva k neravnovesju moči, to pa, kot že vemo, poveča možnost nasilja. Pri tem seveda ni narobe, da si želimo, da bi bil malček močan ali lep; problem je zgolj v dejstvu, da so pridevniki, ki jih otroku pripišemo, vezani na spol (Brečko, 2019; Matko in Horvat, 2016).

Preprečevanje nasilja je nemalokrat oteženo zaradi odziva okolice in mnenja, da so družinske težave točno to – težave družine, v katere se ne vmešavamo. To načeloma velja za konflikte, teh pa ne moremo enačiti z nasiljem. Okolica se mora odzvati in jasno sporočiti, da je nasilje nesprejemljivo. Namesto tega se številni postavijo v vlogo sodnika in ocenjujejo, kdo je za nasilje odgovoren, če je bilo utemeljeno itd. Obsojanje okolice je še posebej pogosto, ko se

žrtev nasilja ne vede skladno s pričakovanji družbe (je npr. pomanjkljivo oblečena). Pogosti odzivi okolice na soočenje z nasiljem so (Matko in Horvat, 2016; Hauptman, 2020):

- zanikanje (nasilje se ni zgodilo, nasilja v naši družini ni, žrtve lažejo);
- minimaliziranje (žrtve pretiravajo, nasilja je manj in ni tako intenzivno, gre za posamezne primere);
- racionalizacija (za nasilje obstajajo razlogi, žrtev je izzivala);
- napačna interpretacija (nasilje se interpretira kot nestrinjanje, konflikt, prepir);
- molk (gre za zasebno stvar, v katero se ne vtikamo).

Dodaten problem nasilnega vedenja je, da gre točno za to – vedenje, tega pa se ljudje naučimo. Prenašanje nasilja iz generacije v generacijo tako ni presenetljivo, doživljanje nasilja v otroštvu pa ga lahko legitimira. K temu pripomorejo kulturni vzorci, vključno s patriarhatom, socialnimi pritiski, tudi sram, krivda, pomanjkanje dostopa do informacij in zaščite, premalo učinkovit sistem pomoči žrtvam, predvsem pa pomanjkljivo znanje o nasilju – vključno z dejstvom, da discipliniranje otrok in žensk v fizični obliki ni vzgoja, pač pa protizakonito dejanje (Sardoč, 2019). Veliko vlogo pri odlašanju žrtev s prijavo in pri odzivih okolice igra stigma, povezana z nasiljem. Stigma pomeni družbeno zaznamovanost zaradi drugačnosti (npr. živeti s stigmatizirano osebo, stigmatizirane osebe, njenega samospoštovanja in samozavesti, poveča pa se njena pasivnost ter nepripravljenost na pomoč (OMRA, b. d.). Pogosto pride celo do popolne opustitve upanja na pomoč in splošno za življenje; osebe si ne prizadevajo za uresničitev življenjskih ciljev, saj je njihovo mentalno zdravje oslabiljeno do te mere, da ne verjamejo, da so dobri stvari sploh vredne. Družbena stigma je v večini primerov ponotranjena in privede do omenjenega obupa. Ponotranjenje predsodkov in negativnih stališč družbe s strani osebe same se imenuje samostigma. Slednja poveča občutke sramu, strahu, osamljenosti, nesposobnosti, manjvrednosti in šibkosti, to pa seveda še dodatno zmanjša naše samospoštovanje in samozavest (ibidem).

Naš odnos do nasilja igra torej ogromno vlogo pri širšem družbenem naslavljanju nasilja, zato je lastna stališča in predsodke o nasilju ter njegovih žrtvah nujno prepoznati. Razumljivo je, da

je situacije, v katerih nismo, včasih težko razumeti; predvsem če je naše mišljenje o sebi dobro in osebnost stabilna, si ne moremo predstavljati, da bi trpeli nasilje. Pomembno je, da se zavedamo, da je nasilje dolgotrajen proces, ki vztrajno najeda psihično zdravje žrtve (Pečjak in Pirc, 2019). Slednje je v točki, ko žrtev prepozna realnost svoje situacije, močno oslABLJENO, odhod pa zaradi tega mnogo težji (pri čemer niti ne upoštevamo drugih ovir, kot so finančne ovire, otroci, izoliranost itd.). Če imamo znanje o nasilju, lažje razumemo, zakaj žrtve odlašajo s prijavo ali sploh ne prijavijo, koliko negativnih čustev doživljajo na dnevni ravni in koliko poguma je potrebnega, da poiščejo pomoč. Zagotovo vsi poznamo nekoga, ki se je večkrat vrnil k bivšemu partnerju, četudi je bilo jasno, da nista za skupaj. Prekinitev odnosov je zahtevna sama po sebi, če pa imamo občutek, da smo za nasilje krivi sami in da brez partnerja ne moremo živeti, pa je vrnitev toliko enostavnejša. Seveda želimo verjeti, da nas oseba, ki trdi, da nas ima rada, ne bo poškodovala. V primerih medvrstniškega nasilja pogosto nimamo razvitih orodij za spoprijemanje z njim, saj smo otroci ali mladostniki. V času odraščanja je pripadnost skupini ena najpomembnejših potreb in številne žrtve skrbi, da jih bo govorjenje o nasilju iz skupine popolnoma izločilo, poročanje o nasilju avtoritetam pa dodatno izoliralo ali nasilje poslabšalo. Ko se soočimo z nasiljem, so nam lahko v pomoč naslednji koraki (Veselič, 2007):

1. Nasilje definiramo kot nasilje in se jasno opredelimo proti njemu.
2. Ne igramo vloge razsodnika in ne iščemo vzrokov za nasilje.
3. Opredelimo, kdo je žrtev in kdo povzročitelj.
4. Poudarimo, da je odgovornost za nasilje na ramenih povzročitelja, ne glede na podrobnosti in okoliščine.

Zaradi razširjenosti informacijsko-komunikacijskih tehnologij je spletno nasilje izjemno pogosto, vključuje pa lahko vse vrste nasilja, od psihičnega in spolnega do intimnopartnerskega, medvrstniškega, s strani neznancev, nad otroki, nad ženskami itd. Predvsem pogosto je spletno nasilje nad dekleti in ženskami, zlasti v obliki spolnega nasilja (Brečko, 2019). Kaj konkretno lahko storimo, ko se znajdemo v različnih vlogah v enačbi spletnega nasilja (Veselič, 2007; Brečko, 2019; Hauptman, 2020)?

Kot žrtev:

- 1. MEJA.** Postavimo se zase in za svoje pravice. Ko nam ni prijetno, to odločno sporočimo in postavimo mejo.
- 2. STOP.** Komunicirajmo, kaj nas moti in zahtevajmo prenehanje motečega dejanja.

3. HUMOR. Čeprav situacija ni smešna, lahko v nekaterih situacijah spletnega nasilja humorističen odgovor situacijo sprosti in povzročitelja preseneti, razoroži.

4. NASVIDENJE. Blokiram osebo in nasilje prijavimo na mestu, kjer se je dogajalo.

5. POMOČ. Popolnoma nič ni narobe z nami ali našimi dejanji, zato ni razloga, da bi nas bilo sram. Pomoč lahko poiščemo v nevladnih organizacijah, pri učiteljih, starših, prijateljih ali policiji.

Ko smo priča nasilju:

1. PODPORA. Javno ali zasebno podpremo žrtev. Povemo, da opazamo nasilje, ki ga obsojamo, in da želimo biti v oporo.

2. KOMPLIMENTI. Če je nekdo tarča žaljivk, lahko podamo pozitiven komentar in pohvalimo lastnosti osebe, njenih slik, osebnosti itd. S tem žrtvi izkažemo podporo.

3. NI OK. Tudi sami lahko povzročitelju nasilja jasno sporočimo, da njegovo obnašanje ni primerno, zabavno ali smešno. Kot priče nasilja smo v izvrstni poziciji, da pokažemo ničelno toleranco do takšnega obnašanja. S tišino se nasilje normalizira, zato ozaveščajmo in zagovarjajmo stališča proti nasilju.

4. POMOČ. Če vemo, da se dogajajo neprimerne stvari, a se ne upamo izpostaviti, lahko poiščemo pomoč pri nevladnih organizacijah ali odrasli osebi, ki ji lahko zaupamo.

Ko smo storilci:

1. ČUJEČNOST. Kako se počutim v tej situaciji? Zakaj imam potrebo po nasilnem vedenju do druge osebe? Kako to potrebo čutim v telesu? Kako bi lahko pomiril to napetost brez zatekanja k nasilju? (Npr. tek na mestu, kričanje v blazino ...)

2. EMPATIJA. Empatijo lahko razvijemo, tudi če se nam zdi, da je nimamo prav veliko. Razumevanje in sprejemanje drugih nam pomaga razumeti in sprejeti tudi samega sebe, to pa znatno izboljša kvaliteto našega življenja. Nihče ni popoln, niti fant, iz katerega se norčuješ, niti tvoji starši, niti ti sam – in to je v redu.

3. POMOČ. Če svojih čustev ne znamo izraziti drugače, pomeni, da nas ta čustva popolnoma prevzamejo. Pomembno je, da najdemo druge načine spoprijemanja z dogodki, tako zaradi ljudi okoli sebe kot zaradi nas samih.

Jasna komunikacija in empatija sta pomembni vrline, ki obogatita naše življenje. Neposredno zavedanje in izražanje naših potreb olajša njihovo zadoščenje, razumevanje drugih pa nam odpre oči najrazličnejšim načinom življenja. Čuječnost pomeni zavedanje samega sebe in svojih občutkov, empatija pa je povezana z občutki drugih (Matko in Horvat, 2016). Oboje igra pomembno vlogo pri zmanjševanju (spletnega) nasilja ter ukrepanju, ko smo nasilju priča. Oboje lahko razvijamo, četudi se nam zdi v začetku nemogoče. Prisotnost v trenutku nam pomaga izkusiti lepe stvari, ki se nam dogajajo, kar je v času hitrega življenja neprecenljivo. Tega, kar čutimo, ne sodimo in ne kritiziramo, pač pa se čustev zgolj zavedamo. Empatija nam pomaga, da se postavimo v kožo nekoga drugega, ko prepoznamo njegovo stisko, pa smo osebi lažje tudi v pomoč. Ljudje se na enake dogodke odzivamo popolnoma drugače, doživljanje nekoga drugega pa vedno sodimo na podlagi tega, kako nekaj razumemo sami. Pomembno je, da osebi pustimo, da nam pove, kako zadevo občuti sama in ne sugeriramo, da so njena čustva (ne)ustrezna. Nekaj opomnikov, ki nam lahko pomagajo pri komunikaciji z drugimi, pri preprečevanju nasilja in pri splošnemu izboljšanju naših odnosov (Lampe, 2020; Hauptman, 2020):

- Ljudje, s katerimi se pogovarjamo na spletu, so resnični ljudje, čeprav jih ne vidimo. Če osebi nečesa ne bi nikoli rekli v obraz, je verjetno bolje, da tudi prek spleta tega ne storimo.
- Ko nas nekaj razjezi, globoko vdihnimo in počakajmo kakšen trenutek. Pogosto so prvotne reakcije intenzivnejše kot bi želeli in jih kasneje obžalujemo, ne moremo pa jih vzeti nazaj.
- Ogromen del (neverbalne) komunikacije se na spletu izgubi. Če je možno, se o resnejših stvareh ali morebitnih težavah z osebo pogovorimo v živo.
- Poiščimo osebo, ki ji lahko zaupamo in storimo točno to. V ničemer nismo sami. Če takšne osebe nimamo, se lahko obrnemo na spekter nevladnih organizacij in društev.
- Preden nekaj rečemo ali storimo, preverimo svoje telo. Če imamo povečan utrip ali občutek tesnobe, je morda bolje, da se odzovemo kasneje. Včasih v čustvenih stanjih ne predvidimo posledic, ki jih bo prineslo naše vedenje.



TRETJI DEL – STRES, POZITIVNA KOMUNIKACIJA IN TEHNIKE SPROŠČANJA

*AVISENSA, INŠTITUT ZA PSIHOLOGIJO, SVETOVANJE IN
IZOBRAŽEVANJE, KAMNICA*

Odraščanje je kompleksen proces, v katerem lahko ob različnih obremenitvah doživljamo visok nivo stresa. Pri tem je pomembno, da začnemo čim prej usvajati veščine in strategije za njegovo obvladovanje. V tretjem delu zbirke predstavljamo pozitivno komunikacijo kot pomembno dolgoročno preventivno strategijo, s katero se lahko lažje in učinkoviteje izognemo stresorjem ali se z njimi spoprimemo. Z empatično, asertivno in nenasilno komunikacijo se namreč lažje soočimo ali izognemo konfliktom v medosebnih odnosih. Obenem razvijamo pozitivno samopodobo z jasnim izražanjem svojih potreb, želja in misli ter empatično in spoštljivo obravnavamo soljudi.

Tretji del zbirke zajema tudi poglavje o tehnikah sproščanja, ki lahko predstavljajo učinkovito kratkoročno strategijo obvladovanja stresa. Obenem pa lahko tudi tehnike sproščanja prerastejo v možno dolgoročnejšo strategijo – v primeru, da jo mladostniki aktivno vadijo ter vključijo v svoj vsakdan kot rutino oz. navado, lahko sproščanje učinkovito doprinaša tako k preventivi kot h kurativi stresnega odziva.

15. Odraščanje in stres

Odraščanje je kompleksen proces, v katerem se pojavljajo različne obremenitve, ki lahko povzročajo stresni odziv posameznika.

V času mladostništva se pri posamezniku utrjujejo temelji za kasnejše obvladovanje življenja, temelji identitete. Oblikuje se samopodoba, ki določa, kako varno in celovito se počutimo celo življenje (Schmidt, 2015).

V obdobju odraščanja se lahko na podlagi različnih notranjih in/ali zunanjih dejavnikov pri posamezniku razvijejo različne stiske.

Vsaka oseba je na podlagi psiholoških dejavnikov (na primer temperament, psihološka prožnost) v kombinaciji z biološkimi (na primer genetska predispozicija za razvoj depresije) in socialnimi dejavniki (na primer medosebna povezanost z družinskimi člani) različno psihološko odporna oziroma rezilientna na stres.

V nadaljevanju si oglejmo definicijo stresa in njegove znake ter možnosti spoprijemanja s stresnim odzivom.

15.1 Definicija stresa in stresorji

APA (2022) definira stres kot fiziološki ali psihološki odziv na notranje ali zunanje stresorje, ki zajema spremembe, ki vplivajo na skorajda vse telesne sisteme in na posameznikove občutke ter vedenje.

Stran | 70

Schmidt (2015) piše, da je stres sklop telesnih, fizičnih, duševnih in kemičnih odzivov na okolščine, ki sprožajo zmedenost, vznurjenost, nejevoljo.

Stres označuje intenzivnost čustev, saj ne gre za neko posebno »stresno čustvo«. Hans Selye (1936, v Schmidt, 2015) ga je označil kot nespecifični odgovor telesa.

Dernovšek idr. (2006) ga razumejo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem).

Stresor je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres (Dernovšek idr., 2006). Stresa torej ne povzroča določen dražljaj sam po sebi, temveč posameznikova zaznava in ocena dražljaja (dražljaj je doživljan kot »frustracija«) ter njegov odziv nanj. Potencialni stresor je torej lahko vsak dražljaj, od posameznika (na primer od njegove kognitivne ocene situacije) ter od razvojnega obdobja²⁰ pa je odvisno, kateri dražljaj bo deloval kot stresor.

Potencialni stresorji so lahko pozitivni (npr. rojstvo novega družinskega člana, poroka, nova služba) ali negativni (ločitev, izguba službe, naravna katastrofa).

Razmerje med lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja problemov je tisto, ki nam pove, ali bo stres škodljiv (negativen stres; distres) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbujal (pozitiven stres; eustres) (Dernovšek idr., 2006).

Stresorje lahko ločimo še na fizične (npr. temperatura, hrup, kemikalije, telesni napor), socialne (npr. razveza, menjava šole, skrb za bližnjega) in psihološke (močna neugodna čustva, kot so strah, jeza, krivda).

Za normalno življenje je nekaj stresa vsakdanjega in potrebnega; zdrava količina stresa nas lahko motivira. Težava nastane, ko je stresorjev preveč in se stresne situacije pojavljajo predolgo ali so visoko intenzivne.

Ob neustreznem spoprijemanju lahko stres vodi v različne motnje. Hud stres se kaže s splošnim prilagoditvenim sindromom (APA, 2022), ki se izteče v fazo izčrpanosti.

²⁰ Otroci in mladostniki so zaradi razvojnih značilnosti bolj ranljivi. Pri njih so stresne in somatoformne motnje med najpogostejšimi psihičnimi motnjami (Schmidt, 2015).

15.2 Znaki stresa

Ob stresu je naš organizem v stanju splošne napetosti, pripravljenosti, pri čemer se fizični in psihični znaki stresa prepletajo.

Telesni znaki stresa so na primer palpitacije, mišična napetost, suha usta, plitvo dihanje, glavobol, vrtoglavica, želodčni krči, nemir, potenje, rdečica.

Psihični znaki so na primer zaskrbljenost, vznemirjenost, znižana pozornost, pretirana občutljivost, nezanimanje za soljudi, težave s spanjem, drveče misli in povišano število miselnih distorzij.

Akutni stres se čuti skozi telesne simptome, dolgotrajni stres pa spremljajo huda utrujenost, notranji pritiski, motnje spomina, motnje spanja, splošna tesnoba, pojav navad in obsesij, depresivnost, neodzivnost (Schmidt, 2015).

Ko govorimo o stresu, je pomembno opozoriti na tesnobo (anksioznost), ki je iracionalni strah velike kompleksnosti, subjektivne narave, brez realnega povzročitelja. Tesnoba je centralni pojav stresnega dogajanja (Schmidt, 2015). Lahko je rezultat stresnega odgovora ali pa psihološki stresor sam po sebi (Morse, 1998, v Schmidt, 2015). Stres in tesnoba skoraj vedno spremljajo motnje spanja, ki stres še poglobljajo, kasneje vplivajo na imunsko stanje in lahko vodijo v telesne motnje. Motnje spanja so pogosto prvi znak resnejše stresne motnje (Schmidt, 2015).

S povzročanjem telesnih in psiholoških sprememb stres torej neposredno prispeva k psihološkim in fiziološkim motnjam in boleznim, vpliva na duševno in fizično zdravje ter zmanjšuje kakovost življenja (APA, 2022).

Pomembno pa se je zavedati tudi, da obstajajo težave, ki so podobne stresu, a niso stres. Včasih je na primer težavno razločevanje med stresno motnjo in somatoformno motnjo, paničnim napadom, panično motnjo, disociativnimi motnjami, krizo in nevrotskimi motnjami. Vedno je torej potrebno izključiti morebitne druge bolezni (Schmidt, 2015).

15.3 Spoprijemanje s stresnim odzivom

Pomembno je, da razvijamo veščine spoprijemanja s stresom. Učinkovito obvladovanje stresa namreč vodi v zdravo in kakovostno življenje.

Lajšanja stresa se lahko lotimo z dolgoročno strategijo, ki pomeni celosten, vzročno naravnan pristop, kjer dobro poznamo različne dejavnike, ovire in vrednote (na primer spremembe v življenjskem slogu), ali s kratkoročnimi strategijami (na primer izogibanje stresorju, racionalizacija ali tehnike sproščanja), ki so učinkovite, ko je občutena tesnoba zmerna (Schmidt, 2015).

Mladostnik je v razvojnem obdobju, ko lahko izjemno obremenilni dogodki povzročajo hude akutne stresne odzive in uravnavajo potek razvoja. S prepoznavanjem in obravnavo lahko vplivamo na prehodnost stresne reakcije, na blaženje in krepitev zdravih odzivov. Obravnava stresa ima torej velik preventivni potencial.

Pri obravnavi imajo ključno vlogo odrasli (starši, učitelji, strokovno osebje), ki lahko mladostniku pomagajo pri prepoznavanju stresa in soočanju z njim. Poudarek pri obravnavi je na pristopu vedenjsko-kognitivne psihoterapije, zelo koristna je tudi obravnava s pomočjo sprostitvenih tehnik (Schmidt, 2015).

Nekatere strategije, ki lahko usmerjajo naše delovanje pri obvladovanju stresa, so naslednje:

- Sledimo zdravemu življenjskemu slogu (zadostna hidracija, zdrava prehrana, dovolj spanja, ukvarjanje s športom).
- Postavimo si prioritete (na primer meja med osebnim, družinskim in šolskim/službenim življenjem).
- Razvijajmo veščine učinkovitega upravljanja s časom (na primer kako si organizirati učenje in prostočasne aktivnosti), pri čemer si vzamemo čas za počitek in – med samimi aktivnostmi, na primer med učenjem – mentalne odmore.
- Najdimo oporo v bližnjih in, če je potrebno, pri strokovnjakih.

Pomembno je, da se strategij za obvladovanje stresa učimo že v mladosti.

V 17. poglavju predstavljamo pozitivno komunikacijo kot pomembno dolgoročno preventivno strategijo, s katero se lahko lažje in učinkoviteje izognemo stresorjem ali se z njimi spoprimemo.

S pozitivno, nenasilno komunikacijo se lažje soočimo ali izognemo konfliktom v medosebnih odnosih. Obenem razvijamo pozitivno samopodobo z jasnim izražanjem svojih potreb, želja in misli ter empatično in spoštljivo obravnavamo soljudi.

V 18. poglavju predstavljamo tehnike sproščanja kot učinkovito kratkoročno strategijo, ki jo lahko mladostniki uporabijo v kateremkoli (stresnem ali manj stresnem) trenutku. Obenem pa lahko tudi tehnike sproščanja prerastejo v možno dolgoročno strategijo. V primeru, da ga

mladostniki aktivno vadijo ter vključijo v svoj vsakdan kot rutino oz. navado, lahko sproščanje učinkovito doprinaša tako k preventivi kot h kurativi stresnega odziva.

16. Pozitivna komunikacija

Stran | 73

Ljudje imamo potrebo po tem, da se *izrazimo* in da smo slišani. Komunikacija oziroma sporazumevanje z drugimi je naš naravni vzgib, saj dejansko ni mogoče, da ne bi komunicirali. Ker je komunikacija tako prepletena z našimi aktivnostmi, jo prevečkrat vzamemo za samoumevno in ji ne posvečamo posebne pozornosti (Lapornik, 2017).

Nasploh je v življenju za znižanje potencialne stresne reakcije pomembno, da znamo primerno komunicirati. Iz primarne družine ter iz procesa sekundarne socializacije povzamemo določene komunikacijske veščine, pri čemer določen način komuniciranja (na primer, da začnemo ob zaznani konfliktni situaciji kričati) postane naša »navada«. Komunikacijske veščine so pomembno povezane z našimi medosebnimi donosi, predvsem z našimi odzivi v konfliktni situaciji.²¹

Posredno naše komunikacijske veščine vplivajo tudi na naše zadovoljstvo z medosebnimi odnosi in življenjem nasploh. Komunikacija nam torej lahko pomaga, da lažje in učinkoviteje krmarimo skozi medosebne odnose in situacije, s čimer lahko preprečimo marsikatero stresno situacijo.

Pomembno je torej okrepiti zavedanje, da so komunikacijske veščine – veščine. To pomeni, da jih lahko vadimo in razvijamo ter se učimo drugačnih načinov in vzorcev komuniciranja. Prej ko začnemo vaditi, bolje je.

V nadaljevanju si bomo ogledali nekatere značilnosti komunikacije, pri čemer se bomo osredotočali na njene pozitivne aspekte v okviru empatičnega in asertivnega komuniciranja.

16.1 Verbalna in neverbalna komunikacija

Verbalna komunikacija predstavlja le 7 % celotne komunikacije. Ko poslušamo drugo osebo, njeno sporočilo prejemamo v večini po drugih, neverbalnih kanalih – 55 % informacij

²¹ Za 5 različnih slogov spoprijemanja s konflikti se seznanite Thomas-Kilmann-ovo teorijo.

sporočamo s telesom, 38 % pa z glasom. Neverbalna komunikacija izda veliko več kot verbalna, saj jo veliko težje zavestno nadziramo.

Neverbalna komunikacija zajema govorico telesa (držo, gibe, geste), obrazne izraze, višino, glasnost in ton glasu, dotik, tudi vonj in obleko.

Pri predaji sporočila sogovorniku je pomembna usklajenost med verbalno in neverbalno komunikacijo. V kolikor verbalno in neverbalno sporočilo nista skladna, lahko pri sogovorniku povzročimo zmedo, saj ni prepričan, na kaj se naj osredotoči (Ašič idr., 2022), lahko se počuti neugodno in se sprašuje o resničnosti povedanega.

Neverbalna komunikacija je zelo pomembna prav v okviru empatične, pozitivne komunikacije. Včasih je dovolj, da koga ob prihodu pozdravimo z nasmehom, da mu ob govoru ali nastopu prikimamo, da se s telesom ne obračamo stran od sogovornika. S takšnim vedenjem mu sporočamo, da smo tukaj in ga poslušamo.

Primer:

Prijatelja želimo pohvaliti za dobro opravljen govorni nastop.

Verbalna pohvala: »Super si opravil. Predstavitve je bila zelo zanimiva.«

Ob tem je za pravo sporočilnost pomembno vključiti pozitivno *neverbalno* komunikacijo – ohranjen očesni stik, obrnjenost telesa proti sogovorniku, nasmeh, lahko bi dodali dotik (trepljaj, objem).

16.2 Empatična komunikacija

Empatična komunikacija je komunikacija, ki vključuje spoštovanje in upoštevanje mnenja in potreb sogovorca. Pri empatičnem pogovoru se sogovorca dosledno sprašujeta (Ašič idr., 2022):

»Lahko moj odziv drugega prizadene, tudi če to ni bil moj namen?«

»Kako bi se počutila jaz, če bi bila na sogovornikovem mestu?«

Pri empatičnem odzivanju v komunikaciji so ključni (Ašič idr., 2022):

- naslavljanje posameznikovih potreb po pripadnosti,
- dajanje potrditve, da je vsak posameznik pomemben, ter
- priznavanje njegove vrednosti.

Vse to je še toliko bolj pomembno pri komunikaciji, ki vsebuje več oseb (npr. v delovni skupini). Za občutek pripadnosti skupini in kolegialnosti je pomembno, da imajo udeleženi občutek, da so si v komunikaciji enakovredni in da ima vsak pravico do deljenja lastnega stališča, hkrati pa na voljo dovolj možnosti, da ga lahko izrazi (Ašič idr., 2022).

Empatija v komunikaciji ne pomeni, da moramo občutke, ki jih drugi izraža skozi sporočila, doživljati tudi sami (npr. da postanemo vznemirjeni in potrti, ko nam oseba pripoveduje o svojih stiskah). Pomeni, da izrazimo, da so sporočila osebe in njena čustva slišana, dovoljena, razumljena in upoštevana; tudi, če se z njimi ne strinjamo. V praksi bi to pomenilo, da razumemo, da je oseba v stiski in se zavedamo, da potrebuje podporo, zaradi česar smo prijazni in jo poskušamo s svojim odzivom opolnomočiti, pomiriti. Osebi, s katero komuniciramo, dajemo torej tisto, kar zaznavamo, da potrebuje (Ašič idr., 2022).

16.3 Asertivna komunikacija

Poznamo 3 komunikacijske stile – pasivnega, asertivnega in agresivnega. Slednjega lahko ločimo še na odkrito agresivni stil ter pasivno-agresivni stil.

Pasivna komunikacija pomeni, da v ospredje postavljamo mnenja, potrebe in želje sogovornika in ignoriramo lastne. Pogosto izhaja iz prepričanja, da naše mnenje ne šteje, ali iz želje po ohranitvi miru ali osrečevanju druge osebe. Pasivna komunikacija pogosto vključuje neverbalne znake, kot so tih in/ali počasen govor, pogled v tla, stisnjena ramena.

Velikokrat lahko sicer poskušamo izreči neko mnenje, vendar ga hitro spodkopljemo, saj dodamo fraze, kot so: »saj ni tako pomembno« ali »samo, če ti je po godu«.

Pogosto so v ozadju bazična prepričanja, kot so »nisem pomemben«, »slaba sem«, in vmesna prepričanja,²² kot so »če rečem ne, sem slab prijatelj« (predpostavke), »sebično je povedati, kaj si mislim« (stališča), »moram izpasti prijazna« (pravila).

Uporaba pasivnega komunikacijskega stila lahko neugodno vpliva na medosebne odnose, saj težje izrazimo svoje meje, potrebe ter tako ugodne kot neugodne emocije. Prav tako lahko spodkopava samospoštovanje in povzroča notranji pritisk ob neizraženih vsebinah. Pojavijo se na primer občutki zamere, jeze, strahu. Razvije se lahko depresivna simptomatika, poviša se občutek nemoči (naučena nemoč), znižan je občutek nadzora nad situacijami.

²² Izrazi *bazična* in *vmesna prepričanja* ter kategorije vmesnih prepričanj (*predpostavke, stališča in pravila*) izhajajo iz vedenjsko-kognitivne psihoterapije.

Agresivni komunikacijski stil pomeni, da v ospredje postavljamo svoja mnenja, želje in potrebe, medtem ko se ne zanimamo za želje, mnenja in potrebe druge osebe.

Neverbalni znaki agresivne komunikacije so lahko povišan ton glasu, strmenje, odprta telesna drža, prekinjanje sogovornika, dramatični gibi.

Uporaba takšnega komunikacijskega stila lahko krha odnose, saj se sogovornik čuti preslišanega, lahko so prizadeta njegova čustva. Ker agresivna komunikacija ne dopušča raziskovanja različnih možnih rešitev, je lahko izbrana rešitev manj optimalna.

Pri odprto agresivnem stilu odprto in neposredno vztrajamo, da naše stališče prevlada nad stališčem drugega. Pri tem smo lahko žaljivi in/ali izvajamo pritisk k strinjanju. Pri pasivno agresivnem stilu pa se vedemo subtilno, vendar je v ozadju namen zadovoljevanja lastnih potreb in želja. Pasivno-agresivni stil se lahko sprevrže tudi v manipulacijo.

Asertivnost je komunikacijski stil, pri katerem jasno, neposredno in spoštljivo izražamo svoja stališča, misli, občutke, mnenja, prepričanja. **Asertivni komunikacijski stil** navadno vključuje fleksibilnost in odprtost ter možnost diskusije.

Ne pomeni pritiskanja na drugo osebo na vse načine, da bi dobili, kar želimo. Prav tako ne pomeni, da se vdamo zahtevam drugih, kar bi bilo nespoštljivo do naših lastnih potreb in pravic. Asertivnost je torej »točka ravnotežja« med pasivnim in agresivnim stilom komuniciranja.

Agresivna komunikacija je na primer učinkovita, ko se je potrebno na hitro odločiti in reagirati ob nalogi, katere časovni rok se izteka. Pasivna komunikacija je lahko učinkovita, ko naša želja ni zelo močna in prepustimo vajeti drugemu, s tem pa se izognemo konfliktu. V določenih situacijah sta pasivni in agresivni stil komunikacije torej lahko primerna, večinoma pa sta manj učinkovita.

Pomembno je, da se učimo uporabljati asertivni stil komuniciranja, saj nam lahko v veliko situacijah omogoča, da izrazimo svoje stališče, obenem pa razumemo stališče drugega, s čimer lahko uspešneje preprečujemo in razrešujemo morebitne konflikte.

Pri tem je pomembno opozoriti na to, da ljudje velikokrat zamenjujejo agresivni in asertivni stil, vendar med njima obstajajo razlike. Z asertivnim stilom komuniciranja jasno izrazimo svoje stališče in se vedemo spoštljivo; upoštevamo tudi stališče druge osebe, medtem ko z agresivnim stilom upoštevamo le lastne potrebe, drugemu vsiljujemo svoje stališče, lahko ustrahujemo in nismo pripravljeni sprejemati kompromisov. Posledično lahko tak stil komuniciranja vodi v manj stabilne medosebne odnose.

Dejavniki, ki znižujejo asertivnost, so tako kulturni in generacijski kot osebni. Med slednje štejemo na primer pomanjkanje veščin, napačno oceno situacije, nivo zaznane samoučinkovitosti, prepričanja o komunikaciji in povišane neugodne emocije.

Pomembno se je zavedati dveh stvari:

- Asertivnost je veščina, ki se je lahko učimo in jo vadimo.²³ Naučimo se lahko tehnik (nekatero predstavljamo v nadaljevanju), s katerimi v komunikacijskem procesu ohranjamo spoštljiv odnos tako do sebe kot do drugega.

Ko začnemo vaditi ta komunikacijski stil, je pomembno, da se osredotočamo tako na verbalne znake (sporočilo, ki ga povemo) kot na neverbalne znake (vzpostavljamo očesni stik, a ne strmimo, govorimo z zmernim glasom, stojimo vzravnano).

Pomembno je tudi, da začnemo postopoma, sploh če nam ta stil komunikacije ni blizu. To pomeni, da najprej poskušamo asertivno komunicirati s krajšimi izjavami in v manj ogrožajočih situacijah (na primer s prijateljem, ne pa s figuro avtoritete). Prav tako si lahko, sploh daljše asertivne izjave, spišemo in vadimo vnaprej, na primer pred ogledalom ali z bližnjo osebo.

- Kljub asertivni komunikaciji s sogovornikom ne najdemo zmeraj skupne rešitve. Njena uporaba pa pomeni, da smo v okviru svojega dela odnosa vsaj poskusili pozitivno komunicirati in iskati rešitve. Včasih je edini izkupiček ta, da »se strinjamo, da se ne strinjamo«. Takrat vemo, da nam je asertivna komunikacija prinesla vsaj to, da smo ohranili spoštovanje do sebe in spoštovanje do drugega ter izrazili, kar menimo, da je prav.

Asertivnost pa sicer pomeni naravnost, da lahko skupaj s sogovornikom iščemo tudi kompromise. Pri tem poslušamo drugo osebo, smo osredotočeni na potrebe, ki jih izrazi, in postavljamo podvprašanja, da raziskujemo situacijo (Kennerley, 2016).

Asertivna komunikacija lahko:

- vodi v boljše počutje in krepi pozitivno samopodobo,
- viša občutek nadzora nad življenjskimi situacijami, pri čemer se počutimo bolj razumljene,
- varuje pred internalizacijo jeze (*»acting-in«*),
- viša frustracijsko toleranco in varuje pred nasilnimi izbruhi (*»acting-out«*),

²³ Izročke z vajami komunikacijskih stilov najdete na koncu dokumenta.

- pomaga pri razreševanju medosebnih konfliktov in
- viša zadovoljstvo v medosebnih odnosih.

Primer – trije komunikacijski stili:

Stran | 78

Prijatelj si želi daljšega druženja v četrtek, ko imamo polno obveznosti. Prav tako nimamo želje po tem druženju, saj bodo ostali ljudje tam neznanci. Ker mu še nismo odgovorili, nas je prijatelj že večkrat pozval, naj potrdimo druženje.

Pasivni odgovor:

»Ne vem, če imam čas, da bi prišla ... Ampak v redu, se bom že znašla. Se vidiva.«

Agresivni odgovor:

»Zakaj bi prišla na to druženje? Vabiš me v družbo, kjer niti nikogar ne poznam. Ne bo me, imam še polno drugih obveznosti.«

Asertivni odgovor:

»Hvala za povabilo. Žal ne bom mogla priti, (saj imam tisti dan ogromno obveznosti in bom v stresu, če ne bodo opravljene). (Lahko pa sama nadoknadiwa kdaj drugič, kaj praviš o druženju naslednjo soboto?)«

Ker gre za prijateljski odnos, je dodana obrazložitev, zakaj nas ne bo – ogromno obveznosti in posledični stres. Če čutimo, da tega ne želimo razkriti, izpustimo del v prvem oklepaju.

V oklepaju je tudi zadnji del asertivne izjave, saj ga lahko tudi izpustimo – odvisno, če želimo s sogovornikom preiti na iskanje drugačne rešitve ali kompromisa.

Primer – še nekaj asertivnih izjav:

»Mislim, da te nisem dobro razumel. Bi mi lahko razložil drugače?«

»Prepričana sem, da bi bilo bolje, če bi si delo razdelili.«

»Ko me prekinjaš, medtem ko izvajam nalogo, moram mentalno začeti znova. To me res vznemirja, zato raje nadaljujva, ko končam.«

»Maja, po eni strani poudarjaš pomen sodelovanja med nama, po drugi strani pa negativno komentiraš moje delo, kar mi otežuje sodelovanje. Strinjam se, da lahko izboljšava situacijo, zato bi se rada o tem pogovorila s teboj.«

Stran | 79

Tehnik asertivnosti, ki nam lahko pomagajo osvojiti ta stil komuniciranja, je veliko. Mednje spadajo na primer jaz sporočilo, podajanje zavrnitve (kako rečemo »ne«), podajanje in sprejemanje kritike in pohvale, aktivno poslušanje, povzemanje, reflektiranje (zrcaljenje).

V nadaljevanju predstavljamo nekaj tehnik: *aktivno poslušanje* s postavljanjem *odprtih vprašanj*, *zrcaljenjem* in *parafraziranjem* ter *jaz sporočila* v okviru *podajanja kritike*.

16.3.1 Aktivno poslušanje z odprtimi vprašanji, zrcaljenjem in parafraziranjem

Pri komunikaciji je zraven tega, da se znamo primerno izraziti, izjemno pomembno, da znamo poslušati. Pomembno je torej aktivno poslušanje – da smo umsko prisotni v trenutku ter dajemo pozornost sogovorniku in temu, kar nam želi sporočiti (namesto da v mislih odtavamo ali pa že pripravljamo svojo repliko).

Pri aktivnem poslušanju je pomembno, da smo v pogovoru tako verbalno kot neverbalno prisotni v trenutku. To lahko sporočamo z vzpostavljanjem očesnega stika, morebitnim kimanjem ali verbalno spodbudo (na primer »mhm«, »ja«, »razumem«).

Z aktivnim poslušanjem sogovorniku sporočamo, da ga slišimo, da sledimo njegovemu toku misli, hkrati pa ga spodbujamo, da z nami deli več informacij (Ašič idr., 2022).

Pri asertivni komunikaciji torej ni pomembno le, da izražamo svoje misli in želje, temveč da vedno znova ocenjujemo potrebe, želje, misli ali počutje sogovornika oziroma naše razumevanje njegovih vsebin. Pri tem nam lahko pomaga uporaba odprtih vprašanj, kot so »Kako ti gre?«, »Kaj meniš?«, »Kaj ti predstavlja težavo?«

Pri odprtih vprašanjih je najbolje, da torej postavljamo »vprašanja na K« (na primer *kaj, kako, na kak način*). S tem se izognemo vprašalnici »zakaj«, ki lahko prinese negativno konotacijo, prav tako pa zaprtim odgovorom – sogovornik na primer ne more odgovoriti z enozložnico. Na tak način od sogovorca avtomatsko prejmemo obširnejše informacije, s podvprašanji pa lahko raziskujemo naprej.

V okviru aktivnega poslušanja je dobro uporabiti osnove tehnik zrcaljenja (reflektiranja) in parafraziranja.²⁴

1. Zrcaljenje (reflektiranje)

Zrcaljenje pomeni ponavljanje izjav s popolnoma istimi besedami. Gre za usmerjanje pozornosti na sporočilo sogovornika, in sicer na celoto ali tiste dele, za katere menimo, da so zanj oziroma za nadaljnji pogovor pomembni (Vec, 2002).

Potrebno pa je zavedanje, da lahko uporaba tehnike v preveliki meri spodbuja samopomilovanje, odpor ali celo agresijo (Nelson-Jones, 1996, v Vec, 2002). Pomembno je torej, da v svojih medosebnih odnosih zrcaljenje uporabljamo zmerno, ko ocenimo, da lahko pomaga pogovoru.

Primer – zrcaljenje (reflektiranje) povedanega:

Oseba A: »Učitelj matematike je res strog. Danes sem pisal 1. Nikdar ne bom naredil matematike!«

Oseba B: »Praviš, da ne boš nikdar naredil matematike.«

Razumevanje lahko izkazujemo tudi z zrcaljenjem čustev. Nelson-Jones (1996, v Vec, 2002) meni, da predstavlja zrcaljenje čustev najosnovnejši del aktivnega kazanja razumevanja. Z zrcaljenjem čustev dajemo sogovorniku možnost, da svojim čustvom bolj prisluhne (Vec, 2002), sogovorniku pokažemo, da sprejemamo njegovo čustvovanje in tako v veliki meri zmanjšamo njegova neugodna čustva (krivda, sram), kar lahko vodi v globlje raziskovanje njegovega doživljanja (Bras, 1977, v Vec, 2002).

²⁴ Tehniki sta pogosto in poglobljeno uporabljeni v svetovalno-terapevtskih procesih, vendar lahko vaja osnov (in kasnejša nadgradnja) že od mladih let pomembno vpliva na našo sposobnost pozitivne komunikacije in uspešno preprečevanje in razreševanje konfliktov.

Primer – zrcaljenje (reflektiranje) čustev:

Oseba A: »*Učitelj matematike je res strog. Danes sem pisal 1. Nikdar ne bom naredil matematike!*« (jezen obrazni izraz, torbo vrže v kot)

Oseba B: »*Čutim/slišim, da si jezen.*«

Stran | 81

2. Parafraziranje

Parafraziranje je enako kot zrcaljenje, vendar z dodatnim preverjanjem lastnega razumevanja, s čimer pomagamo sogovorniku razvijati razmišljanje. Sporočilo torej vrnemo enako, vendar hkrati preoblikovano z našim videnjem, razumevanjem (Vec, 2002).

Primer – parafraziranje povedanega:

Oseba A: »*Saj bi se učil, vendar nimam energije, da bi ure in ure sedel za knjigo.*«

Oseba B: »*Nimaš volje za dolgotrajno učenje.*« ali »*Kaže, da energijo raje usmerjaš drugam kot v učenje.*« (Vec, 2002)

Oseba A: »*Včeraj sem se skregala s prijateljico. Ne vem točno, kaj mi je želela sporočiti. Razšli sva se brez nekega zaključka in sedaj ne vem, kaj naj naredim.*«

Oseba B: »*Če te prav razumem, si glede tega prepira zmedena.*«

Priporočljivo je, da pri parafraziranju uporabljamo »bergle« – pomožne stavke, s čimer preverjamo lastno razumevanje pri sogovorniku (Vec, 2002):

»*Če te prav razumem ...*«

»*Ali sem pravilno razumel, da ...*«

»*Meni je to videti ...*«

»*Kaže, da ...*«

Parafraziramo lahko tudi čustva, s čimer razvijamo razumevanje čustev sogovornika, prav tako pa njegovo razmišljanje o lastnih čustvih.

Primer – parafraziranje čustev (Vec, 2002):

Oseba A: »Vse bolj sem živčen in nezbran pri učenju. Razmišljam, kaj mi govorijo starši in učitelji, da bi se lahko z več učenja vpisal na faks, ki si ga želim. Ampak bolj ko razmišljam o tem, manj se učim.«

Oseba B: »Če te prav razumem, si vedno bolj zaskrbljen. Predvsem zaradi tistega, kar drugi pričakujejo od tebe.«

Stran | 82

Pri uporabi omenjenih tehnik gre torej za to, da drugo osebo poslušamo, slišimo, z odprtimi vprašanji, zrcaljenjem in parafraziranjem pa poskušamo raziskovati situacijo, misli in čustva sogovornika. S tem tako poslušalec kot sogovornik razvijata razumevanje, kar vodi h konstruktivni komunikaciji in iskanju rešitev.

Med pogovorom torej ne poskušamo z ne-asertivnimi sporočili znižati vrednosti povedanega (primeri: »Zakaj si to naredil?«, »To si čudno povedal.«, »Tvoja ideja je nesmiselna.«). Sogovorca raje poslušajmo do konca in ga s postavljanjem dodatnih vprašanj spodbujamo, da nam razkrije še več. Posledično ga bomo bolje razumeli, nato pa lahko z njim bolje delili svoje mnenje glede določene vsebine – če zaznamo, da je naše mnenje pomembno ali pa si ga sogovorec želi (Ašič idr., 2022).

16.3.2 Podajanje kritike

Ker je podajanje kritike v vsakdanji medosebni komunikaciji pogosto, je dobro poznati osnovna načela.

V situacijah, ki so nepredvidljive in čustveno napete (na primer v medosebnem konfliktu) je naš um nagnjen k temu, da vrzeli ali nejasnosti v komunikaciji zapolni z vsebinami, ki niso nujno odraz realnosti, temveč so bolj odvisne od tega, kakšne so naše osebne lastnosti in kako zaznavamo okolje in druge ljudi (Ašič idr., 2022).

Pri kritikah, ki pogosto izbruhnejo ravno v čustveno napetih situacijah, je še toliko bolj pomembno, da se spomnimo na vlogo spoštljive komunikacije.

Pri spoštljivem komuniciranju se izogibamo stereotipnim in diskriminatornim prepričanjem, na primer na podlagi spola, starostne skupine, narodnosti, spolne usmerjenosti, verske skupnosti, stališč do cepljenja. Zavestno prizadevanje za to, da pri komunikaciji ne izhajamo iz stereotipnih prepričanj, je nujno za razvijanje in vzdrževanje medosebnih odnosov. V nasprotnem primeru lahko stereotipe in predsodke, ki bi jih izrazili v komunikaciji, posamezniki ponotranjijo oziroma jih prevzamejo. S tem začnejo nezavedno delovati tako, da stereotipe in predsodke potrdijo (Ašič idr., 2022).

Predstavljamo osnovna načela ob podajanju kritike:

1. Usmerjenost na vedenje

Ustrezno podana kritika je usmerjena na vedenje, ne na osebo kot celoto.

Primer – kritika, usmerjena na vedenje:

Namesto, da rečemo: »*Lenuh si.*«,
naslovimo vedenje: »*Nisi pospravil za seboj.*«

2. Časovna točnost

Pomembno je, da nestrinjanje izrečemo neposredno po vedenju, ki nas je zmotilo. Tako ima kritika večji pomen in učinek na sogovornika. Prav tako se s tem izognemo lastnemu »kuhanju« jeze ali zamere.

3. Naj (bo) kritika (Fink idr., 2007):

- konkretna,
- usmerjena k rezultatom,
- izrečena na štiri oči in
- dopušča možnost, da drugi pojasni okoliščine situacije, ki jo kritiziramo.

4. Pozitivna oblikovanost

Kritiko oblikujmo v pozitivno smer. Povemo torej, česa si želimo, ne tistega, česar ne želimo.

Primer – pozitivno oblikovana kritika:

Namesto, da rečemo: »*Moti me, da ne pospraviš za seboj.*«

rečemo: »*Želim si, da pospraviš za seboj.*«

Stran | 84

Osredotočimo se torej na tisto, kar želimo doseči, ne na tisto, kar drugi dela narobe. Pri tem lahko pritožbo oblikujemo v prošnjo (Becek, 1988).

Primer – pritožba, oblikovana v prošnjo:

Namesto, da rečemo: »*Zmeraj imaš televizijo na glas, ko se učim.*«

rečemo: »*Ravno se učim. Bi lahko malo stišala televizijo?*«

Ob izražanju svojih potreb in želja lahko uporabimo tudi jaz sporočilo.

16.4 Jaz sporočila

Med občutljivimi in čustveno pomembnimi pogovori lahko – pogosto nenamerno – krivdo prevalimo na drugega ali se sami počutimo pretirano krive. Občutki krivde pa pogosto preusmerijo vsebino pogovora v stran od prvotnega namena in se sprevržejo v neproduktiven spor. Cilj pogovorov torej naj ne bo občutenje krivde ene ali druge osebe, temveč reševanje problema.

Pomembno je, da se z vajo naučimo namesto »ti sporočil« uporabljati »jaz sporočila«.

Jaz sporočila nam omogočajo, da komuniciramo pozitivno in spoštljivo in pri tem ne obtožujemo sogovornika, obenem pa prevzamemo odgovornost za lastne misli in občutke.

Jaz sporočilo zajema:

- vedenje, ki nas je zmotilo,
- **posledico tega vedenja,**
- naš odziv (miselni/čustveni),
- **našo željo.**

Primer – »ti« in »jaz« sporočilo:

TI sporočilo:

»Spet nisi pospravil za seboj, čeprav sem ti že večkrat rekla, da pospravljaj. Dobro veš, da me s tem razburiš.«

JAZ sporočilo:

»Ko ne pospraviš svojih oblačil, je prostor zelo natrpan. To me vznemirja, ne morem se sprostiti. **Želela bi, da jih pospravljaš za seboj.**«

Stran | 85

Prednosti jaz sporočil so naslednje:

- Poudarek je na težavi, ki jo je potrebno rešiti, in na tem, zakaj nekaj predstavlja težavo.
- Omogočajo, da govorimo jasno in asertivno; da izrazimo, kako se počutimo in zakaj se tako počutimo.
- Sogovorniki jih bodo dojemali kot manj obsojajoče.
- So »mehkejša«, prijaznejša. Osebi na drugi strani sporočamo: »imam problem, pri katerem mi lahko pomagaš«, in ne »nekaj si naredil narobe«.

17. Tehnike sproščanja

Posamezniki lahko svoje telesne simptome obvladamo skozi različne oblike samozavedanja, ena izmed teh oblik pa je sproščanje. Sproščanje uporabljamo za obvladovanje telesnih simptomov, kakor tudi za izboljšanje kognitivnih funkcij, kot so pozornost, koncentracija in spomin. Po zaslugi sproščanja postanemo bolj dovzetni za pozitivne informacije iz okolja. Sproščanje vpliva na fleksibilnost naših misli ter nas umirja v stresnih situacijah. Jača se tudi naša zmožnost, da hitreje in lažje poiščemo alternativo različnim negativnim mislim ter tako svoje telo hitreje pripeljemo nazaj v ravnovesje (Hawton idr., 1989).

Občutek napetosti nam je najverjetneje vsem dobro znan. V tem občutku se skriva vrsta čustvenih in telesnih simptomov ter negativnih misli. S tehnikami sproščanja lahko to napetost uravnavamo, tako na telesni kakor na čustveni ravni. Sproščanje je zato ena od najosnovnejših

tehnik v terapijah tesnobe, fobij,²⁵ panične motnje ter obvladovanja jeze. Sproščanje je zelo vsestransko. Ko ga skozi stalno ponavljanje enkrat osvojimo, ga lahko uporabljamo kjerkoli in kadarkoli.

Namen sproščanja je, da dosežemo ugoden občutek, ki ga spremljajo pozitivne misli, umirjenost telesa ter ugodna čustva. Misli želimo skozi sproščanje umiriti in preusmeriti na pozitivne aspekte situacije. Na biološki ravni želimo telesu pomagati ponovno vzpostaviti homeostazo,²⁶ saj s tem dosežemo fiziološko stanje telesa, ki je ravno nasprotno od tistega, kadar smo pod stresom. Večamo tudi občutek lastne kontrole nad motečimi telesnimi simptomi napetosti. Na čustveni ravni želimo v ospredje priklicati ugodnejša čustva, ki nas ne spravljajo v stisko, saj so ugodna čustva po svoji naravi nezdržljiva z neugodnimi čustvi. Ta princip nezdržljivosti²⁷ je vključen tudi v druge tehnike, ki zajemajo sproščanje (Križnik Novšak, 2007 in Adamčič Pavlovič, 2009).

Poznamo več tehnik za doseganje stanja sproščenosti. Najprepoznavnejše in najbolj široko uporabljane so **trebušno dihanje, progresivna (oz. postopna) mišična relaksacija ter vizualizacija pomirjujočega dogodka**. Tudi tokrat bomo zato v nadaljevanju največ pozornosti namenili tem. Omeniti pa je vredno še druge prepoznane tehnike, kot so **meditacija, vodena imaginacija, avtogeni trening, biofeedback, senzorna deprivacija, joga in medicinska hipnoza** (Looker in Gregson, 1993).

Če želimo resnično odkleniti ves potencial, ki ga tehnike sproščanja ponujajo, je pomembna redna vadba na dnevni ravni. 20 do 30 minut na dan nam pomaga, da se sproščanje generalizira in lahko stanje sprostitev dosežemo kadarkoli in kjerkoli, do konca življenja. Najlažje je, da načrtujemo sproščanje v obliki odmorov v rutini dela ali šole. V nekaj tednih redne vadbe je tudi splošen nivo naše sproščenosti višji. Ne smemo pozabiti, da se je sproščanja sprva treba naučiti ter ga dosledno in vztrajno vaditi. Postati nam mora povsem vsakdanje, le tako je uspeh zagotovljen. Kadar ga poskušamo uporabiti le ko smo pod stresom in napeti, najverjetneje ne bomo uspešni. Učenje in vaja pa zahtevata svoj čas, zato od sebe ne pričakujemo preveč prehitro.

Večina se nas na sproščanje dobro odzove, najdejo pa se tudi posamezniki, pri katerih pride do obratnega učinka in so med vadbo sproščanja lahko celo bolj napeti. To se pogosto zgodi pri ljudeh, ki imajo težave s tem, da spustijo kontrolo in se prepustijo. Prav tako imamo lahko težave s sproščanjem, če odklonilno reagiramo na občutke »naj gre mimo«. Pretirano osredotočanje na lastno telo nas lahko opozori na notranje senzacije, ki jih prej nismo opazili,

²⁵ Fobije so specifični intenzivni strahovi.

²⁶ Homeostaza je stanje organizma, v katerem fiziološki procesi tečejo optimalno, telo je v ravnovesju.

²⁷ Temu principu v strokovnem terminu rečemo recipročna inhibicija.

in če smo nagnjeni k hitri zaskrbljenosti za lastno zdravje, jih lahko tudi napačno interpretiramo. Zato je dobro, da smo pred sproščanjem seznanjeni s tehnikami, ki jih bomo izvajali, in z možnimi nenavadnimi telesnimi občutji, ki so sicer prehodnega značaja. To znanje lahko pridobimo z bolj formalnimi načini treningov sprostitvenih tehnik (Adamčič Pavlovič, 2009).

Tehnike sproščanja niso noviteta in so bile že temeljito preučene. V več kot dvajsetih letih so opazili naslednje pozitivne učinke (Bourne, 1995):

- Zmanjšanje generalizirane anksioznosti in paničnih napadov pri posameznikih.
- Višji nivo energijske opremljenosti in produktivnosti posameznika.
- Kvalitetnejši spanec, manj nespečnosti in prebujanja ter večja spočitost posameznika.
- Boljše obvladovanje stresa in boljša splošna psihofizična opremljenost posameznika za spopadanje s stresom.
- Boljša koncentracija in spomin; posamezniki se lažje osredotočajo in misli jim manj tavajo.
- Preventiva in lažje obvladovanje bolezni, kot so hipertenzija, migrene, glavoboli, astma, kronična obstipacija, sindrom razdražljivega črevesja ter ulcerozni kolitis.
- Lajšanje in obvladovanje bolečin.

Zgoraj naštetih pozitivni učinki sproščanja tudi višajo naš nivo samozaupanja, saj se lažje in bolje spopadamo s stresom in vsakodnevnimi obremenitvami ter zahtevami. Ob tem smo tudi v spoprijemanju učinkovitejši in uspešnejši, kar krepi našo samopodobo in samozavest (Adamčič Pavlovič, 2009).

Učenje globokega sproščanja se odsvetuje pri nekaterih psihiatričnih boleznih (psihoze in intoksikacije), pri nekaterih telesnih boleznih in stanjih (nosečnost, bolezni srca, emfizem, epilepsija ali huda astma, ipd.) pa je treba nekatere aspekte tehnik prilagoditi.²⁸ Izogibati se je treba tudi napitkom in substancam, ki delujejo kot stimulansi (kava, energijske pijače, pijače in hrana z visoko vsebnostjo sladkorja, alkohol, PAS).

²⁸ Ne smemo na primer uporabljati hiperventilacije kot demonstracije telesnega neugodja ali za posnemanje paničnih napadov.

17.1 Trebušno dihanje

Pogosto sta pri posameznikih, ki trpijo za paničnimi napadi, fobijami ali tesnobo, prisotni naslednji težavi pri dihanju: plitko in površno prsno dihanje ter hiperventiliranje.²⁹ Naše dihanje namreč neposredno odraža raven napetosti v telesu. Ko smo napeti, je naše dihanje velikokrat plitvo, hitro in omejeno na prsni predel. Ko smo sproščeni, dihamo bolj globoko in polno z vključenim trebušnim predelom. Takšno dihanje je tudi naravno dihanje našega telesa, kadar spimo – takrat smo tudi zelo sproščeni. Bourne (1995) je naštel le nekaj posledic trebušnega dihanja:

Stran | 88

- Stimulira in aktivira se parasimpatični živčni sistem,³⁰ saj je pri posameznikih, ki so konstantno napeti, večino časa vzdražen simpatični živčni sistem.
- Viša raven kisika v možganih in mišicah, kar omogoča večjo koncentracijo in hitrejšo regeneracijo mišic.
- Učinkoviteje se izločajo telesni toksini, saj se veliko toksičnih substanc izloča skozi pljuča.
- Skozi umirjanje se jača občutek povezanosti telesnega in duševnega.
- Sproži se sprostivni odgovor telesa.

Med trebušnim dihanjem poskušamo dihati umirjeno in globoko, vajo izvajamo sede ali leže. Najbolje je, da na trebuh položimo roko, saj se morajo pljuča širiti v trebušno votlino (ne smemo dihati le prsno). Dihamo ritmično in tekoče ter umirjeno. Vdih in izdih trajata enako dolgo (3–5 sekund, glede na to, kaj nam je prijetneje), dih vmes za nekaj trenutkov zadržimo. Kot pri vseh tehnikah sproščanja je tudi tukaj pomembna vaja, zadostuje 10 minut dvakrat dnevno.³¹

17.2 Progresivna mišična relaksacija (postopno mišično sproščanje)

Ta tehnika uporablja napenjanje in sproščanje različnih mišičnih skupin za doseganje globokega sproščanja. Ta tehnika sproščanja, ki se uporablja že več kot 50 let, je – tako kot

²⁹ Pretirano izdihovanje ogljikovega dioksida v razmerju s kisikom v krvi. Gre za zelo hitro, plitvo prsno dihanje, ki povzroči fizične simptome, podobne tistim pri paničnih napadih.

³⁰ To je del avtonomnega živčnega sistema, ki je odgovoren za umirjanje našega organizma in deluje ravno nasprotno kot simpatično živčevje, ki je odgovorno za aktivacijo in fiziološko vzbujenost organizma.

³¹ Vajo trebušnega dihanja najdete med izročki na koncu dokumenta.

tehnika trebušnega dihanja – primerna za širši krog ljudi, saj zahteva manj domišljije in sugestibilnosti kot nekatere druge tehnike (Adamčič Pavlovič, 2009).

Tehniki pravimo postopna oz. progresivna, saj sproščamo mišico za mišico in ne vsega telesa naenkrat. Gre za zavestno usmerjanje pozornosti, pri katerem se učimo prepoznati razliko med stanjem napetosti in sproščenosti. Velikokrat so namreč določene skupine mišic zategnjene oziroma jih krčimo (npr. ob stresu je pogosto zakrčenje mišic ramenskega obroča), brez da se tega zavedamo. Skozi to tehniko boljše prepoznavamo stanje napetosti naših mišic.

Predpogoj je, da tehniko izvajamo v mirnem in prijetnem prostoru. Na začetku je dobro, da je ta zmeraj enak. Sedimo udobno, na ustreznem stolu (naslonjalo stola ne sme biti pretirano nagnjeno nazaj, stol ne sme biti pretrd in neudoben itd.), naslonjeni smo na naslonjalo, roke imamo na kolenih ali stranskih naslonih, noge so vzporedno druga ob drugi in stopala na tleh. Glavo nagnemo nekoliko nazaj, po možnosti jo naslonimo na naslonjalo. Poskrbimo tudi, da nismo oblečeni v neudobna oblačila. Oči zapremo in se posvetimo notranjemu dogajanju v našem telesu, dihanje je ritmično in enakomerno ter umirjeno. Pozornost usmerjamo na občutke v mišicah, občutke zategnjenosti in sprostitve. Zategujemo vsako od 16 mišičnih skupin posebej, čas sprostitve mišic pa je dvakrat daljši kot čas zategnitve (npr. 10:5 sekund). Razlike v občutku napete in sproščene mišice se naučimo razmeroma hitro, prav tako se ob vsakem naslednjem sproščanju zmeraj bolj zavedamo naraščajočega občutka sprostitve. V mišicah se širi občutek toplote in teže, postajajo mlahave. Ta oblika sproščanja nam vzame 15–20 minut, vadili naj bi jo dvakrat dnevno. Ob koncu sproščanja s pomočjo progresivne mišične relaksacije lahko dodamo še del s trebušnim dihanjem, kjer se osredotočamo na mišice trebušne votline (Adamčič Pavlovič, 2009).

Zaporedje sproščanja mišic po Jacobsonu je natančno določeno, vsako vajo pa ponovimo dvakrat.³²

- Prva in druga skupina:

Začnemo s PESTJO in SPODNJIM DELOM ROKE. Stisnemo pest z dlanjo obrnjeno navzdol in dvignemo sklep proti zgornjemu delu roke. Najprej dvakrat desna roka, nato dvakrat leva roka in nato še dvakrat obe roki hkrati. Zategnemo (približno 5 sekund), držimo in sprostimo (približno 10 sekund).

³² Vajo postopnega mišičnega sproščanja najdete tudi med izročki na koncu dokumenta.

- Tretja in četrta skupina:

ZGORNJI DEL ROKE pritegnemo k telesu. Spodnji del roke naj mlahavo visi na naslonu ali kolenih. Najprej dvakrat zategnemo desno nadlaket, nato še dvakrat levo in nato dvakrat obe nadlakti skupaj. Ves čas dihamo mirno in enakomerno. Naša pozornost je stalno usmerjena na dogajanje in občutke v mišicah.

- Peta skupina:

ZGORNJI DEL ČELA. Dvignemo obrvi in nagubamo čelo. Držimo 5 sekund, nato sprostim za 10 sekund. Ponovimo dvakrat. Čutimo, kako so mišice vedno bolj sproščene.

- Šesta skupina:

SPODNJI DEL ČELA. Obrvi potegnemo navzdol in jih poskušamo stakniti skupaj (namrščimo se). Ponovimo dvakrat. Pozorni smo na dogajanje v tem delu telesa. Opazimo popuščanje napetosti.

- Sedma skupina:

OČI čvrsto stisnemo, vendar ne premočno (zlasti, če imate leče). Ponovimo dvakrat. Napetost postopoma plahni, prevzema nas občutek miru in toplote.

- Osma skupina:

USTA. Ustnice stisnemo skupaj, ne pa tudi zob ali čeljusti, nato popustimo. Postopek ponovimo dvakrat.

- Deveta skupina:

ČELJUST zategnemo tako, da stisnemo zobe in potegnemo koticke ust nazaj (kot pri smejanju). Ponovimo dvakrat.

- Deseta skupina:

ZADNJI DEL VRATU. Potegnemo glavo nazaj in pritisnemo proti naslonu stola (ne dvigujemo glave navzgor). Alternativa temu je, da spustimo brado proti prsim in istočasno preprečujemo, da bi se jih z brado dotaknili. Ponovimo dvakrat. Mišice postajajo mehke, tople, mlahave.

- Enajsta skupina:

RAMENA in SPODNJI DEL VRATU. Dvignemo ramena čim višje k ušesom, kot bi se hoteli dotakniti ušes. Ponovimo dvakrat. Napetost izginja, ostaja prijeten občutek teže, toplote, sproščenosti.

- Dvanajsta skupina:

PRSA. Globoko vdihnemo zrak skozi nos v prsa in ga zadržimo 10 sekund. Nato počasi izdahnemo (lahko skozi usta). Napetost zapušča naše telo. Ponovimo dvakrat.

- Trinajsta skupina:

TREBUH. Lahko ga potegnemo noter in zadržimo dih nekaj sekund. Druga možnost je, da ga izbočimo in ne dihamo nekaj sekund. Spustimo napetost in se je razbremenimo. Ponovimo dvakrat.

- Štirinajsta skupina:

STEGNA. Stisnemo kolena skupaj, da bo zgornji del nog napet. Alternativno: počasi dvignemo obe nogi, da se podplati odlepijo od tal. Ponovimo dvakrat.

- Petnajsta in šestnajsta skupina:

SPODNJI DEL NOGE IN STOPALA. Iztegnemo noge naravnost naprej in pritegnemo nožne prste navzgor proti kolenom. Najprej dvakrat desna noga, nato dvakrat leva noga in na koncu dvakrat obe nogi hkrati.

Na koncu v mislih še enkrat počasi potujemo skozi vse dele telesa, ki smo jih sproščali. Opazujemo občutke toplote in teže v posameznih delih telesa. Počutimo se razbremenjeno in sproščeno.

Počasi štejemo od 5 do 1 in odpremo oči. Smo popolnoma umirjeni. Po končani vadbi lahko ocenimo stopnjo sproščenosti na skali od 1 do 10 in opazujemo svoj napredek. Sčasoma se čas, ki ga potrebujemo za sprostitev, skrajšuje (Adamčič Pavlovič, 2009).

17.3 Vizualizacija³³

Vizualizacija oz. vodena imaginacija kombinira elemente sproščanja in preusmerjanja pozornosti. Vizualizacija je tehnika, ki naslavlja domišljijo, da reši problem, zagotovi varno zavetje za umiritev in spodbuja kreativnost (Schmidt, 2012). Med vizualizacijo si predstavljamo, da smo na kraju ali v situaciji, ki nam je ugodna in sproščujoča. Lahko je to kraj, kjer smo že bili (npr. najljubši kotiček za preživljanje počitnic), lahko pa je tudi popolnoma izmišljen. Vizualizacije se učimo v treh korakih (Leahy, Holland in McGinn, 2012):

a. Opis tehnike: pojasni se delovanje tehnike in oseba si izbere lokacijo, ki jo bo uporabila.

³³ Vajo vizualizacije najdete med izročki na koncu dokumenta.

b. Demonstracija: sprva izvedemo tehniko trebušnega dihanja ali progresivne mišične relaksacije. Sproščanje se poglobi, ko počasi štejemo od 5 do 1 in se pri tem osredotočamo na dihanje. V tem času smo bolj sugestibilni in nam psiholog lahko daje določene predloge za sprostitve (npr. predstavljajte si, da se počasi spuščate po stopnicah). Ko pridemo do števila 1, si predstavljamo, da vstopimo v sceno, ki smo si jo zamislili. Psiholog nas vodi s vprašanji: *»Predstavljajte si, kaj vidite, kaj vonjate, kaj čutite na koži«*. Po nekaj minutah raziskovanja te prijetne scene psiholog prešteje do 5 in počasi odpremo oči. Če imamo s predstavljanjem določenih aspektov situacije težave, jo lahko na začetku obogatimo z blagimi zvočnimi posnetki, ki nam pomagajo, saj imitirajo zvoke, ki bi jih slišali na naši lokaciji (npr. šum morja, petje ptičkov itd.). Spremljajoče zvočne posnetke čez čas opuščamo. Seansa s psihologom se lahko posname, da lahko vodeno vizualizacijo s pomočjo posnetka izvajamo tudi doma.

c. Vaja: sprva si pomagamo s posnetkom, kasneje preidemo na samovizualizacijo, kjer tehniko izvajamo samostojno, si sami sugeriramo različna vprašanja in pozitivne misli ter štejemo korake do sprostitve. V sceni, ki nam je ugodna in nas sprošča, lahko med samovizualizacijo ostanemo, kolikor dolgo želimo.

Vizualizacija se lahko uporablja tudi kot tehnika za reševanje problema, kadar si med vizualizacijo predstavljamo, da se ukvarjamo s točno določenim problemom in ga uspešno rešujemo. V vizualizacijo je priporočljivo vključiti tudi čim več pozitivnih sporočil, misli in afirmacij (Schmidt, 2012).

18. Izročki

18.1 Izročki, vezani na pozitivno komunikacijo

ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

(zasnovano po izročku Therapist Aid, 2017)

Stran | 93

Asertivnost je komunikacijski stil, s katerim jasno in neposredno izrazimo svoja mnenja, potrebe, želje, pri čemer pa ostanemo obzirni do mnenj, potreb in želja sogovornika. Z asertivno komunikacijo torej ohranimo spoštljiv odnos tako do sebe kot do sogovornika.

Izhajamo iz perspektive »jaz sem v redu, ti si v redu«.

Asertivni komunikacijski stil se razlikuje od pasivnega in agresivnega komunikacijskega stila ter predstavlja njuno ravnotežno, vmesno varianto. S pomočjo asertivne komunikacije krepimo svoje samospoštovanje, višamo občutek nadzora in lažje razrešujemo medosebne konflikte.

V pomoč:

- Asertivnost je veščina, ki jo lahko z vajo razvijamo. Pri tem je dobro začeti s kratkimi asertivnimi izjavami in sogovornici, ki ne predstavljajo avtoritete. Nato jo lahko postopno vadimo tudi v težjih situacijah.
- Dodatna področja, kjer lahko veščino uporabimo: izrazimo zavrnitev (rečemo NE), prosimo za pomoč, podamo kritiko/pohvalo in se odzovemo nanjo.

Primeri asertivnih izjav:

»Mislim, da te nisem dobro razumel. Bi mi lahko razložila drugače?«

- Govorec jasno izrazi svoje misli in želje.

»V sredo ne bom prišla na druženje. Utrujena sem in se želim spočiti.«

- Govorka poda zavrnitev, s čimer spoštuje svoje potrebe.

»Ravno se učim, a me vedno znova zmoti zvok televizije. Bi lahko nekoliko stišal glasnost?«

- Govorec zahtevo spremeni v prošnjo, s čimer na spoštljiv način izrazi svojo željo.

»Ko ne pospraviš svojih oblačil, je prostor zelo natrpan. To me vznemirja, ne morem se sprostiti. Želela bi, da jih pospravljaš za seboj.«

- Govorka poda kritiko v obliki jaz sporočila.

Še nekaj značilnosti asertivne komunikacije:

- Govorimo mirno, dovolj glasno.
- Imamo pokončno telesno držo, vzpostavljamo očesni stik.
- Jasno izrazimo svoje stališče, mnenje, potrebe in želje.
- Aktivno poslušamo drugo osebo in je ne prekinjamo.
- Pripravljene smo na skupno iskanje rešitve in sklepanje kompromisov.

VAJA: Preberi vsako izmed spodnjih izjav in oblikuj asertivni odgovor.

Situacija: Natakar v restavraciji ti prinese naročeno jed, vendar je hrana hladna.

Asertivna izjava:

Situacija: Trgovka v trgovini ti vrne 2 € premalo.

Asertivna izjava:



Situacija: Prijateljica že 3 dni ne govori s teboj. Ignorira te vsakič, ko poskusiš pristopiti.

Asertivni odgovor:

Stran | 95

Situacija: Družinski član že teden dni vsako jutro ob 5.00 glasno ropota, ko odhaja na delo, tvoja ura vstajanja pa je 6.00.

Asertivna izjava:

Prijateljica: »Saj vem, da si mi rekel, da imaš jutri trening in ne greš z menoj v kino. Vseeno mislim, da bi lahko šel. Pridi.«

Asertivni odgovor:

PASIVNA, AGRESIVNA IN ASERTIVNA KOMUNIKACIJA – POZNAŠ RAZLIKO?

(zasnovano po izročku Therapist Aid, 2017)

Pasivni komunikacijski stil

Stran | 96

V ospredje postavljamo mnenja, potrebe in želje sogovornika in ignoriramo lastne. Pogosto izhaja iz prepričanja, da naše mnenje ne šteje ali iz želje po ohranitvi miru ali osrečevanju druge osebe.

Pasivna komunikacija pogosto vključuje neverbalne znake, kot so tih in/ali počasen govor, pogled v tla, stisnjena ramena.

Agresivni komunikacijski stil

V ospredje postavljamo svoja mnenja, želje in potrebe, medtem ko se ne zanimamo za želje, mnenja in potrebe druge osebe.

Neverbalni znaki agresivne komunikacije so lahko povišan ton glasu, strmenje, odprta telesna drža, prekinjanje sogovornika, dramatični gibi.

Asertivni komunikacijski stil

Jasno in neposredno izražamo svoja stališča, misli, občutke, mnenja, prepričanja. Ob tem ohranjamo spoštljiv odnos do sogovornika. Asertivni komunikacijski stil navadno vključuje fleksibilnost in odprtost ter možnost diskusije.

Neverbalni znaki so pokončna drža, vzpostavljanje očesnega stika, dovolj glasen govor.

V pomoč:

- Vsak komunikacijski stil je lahko primeren v določenih situacijah, vendar asertivni stil komunikacije navadno vodi v najbolj pozitivne izide. Omogoča nam namreč, da izrazimo svoje stališče, obenem pa razumemo stališče drugega, čeprav se z njim ne strinjamo nujno. S tem lahko gradimo svoje samospoštovanje, obenem pa uspešneje preprečujemo in razrešujemo morebitne konflikte.
- Komunikacijski stili so naše »navade«, ki jih lahko spreminjamo.
- S pogosto vajo se lahko učimo bolj asertivnega stila komuniciranja.

Primer:

Prijatelj si želi daljšega druženja v četrtek, ko imamo polno obveznosti. Prav tako nimamo želje po tem druženju, saj bodo ostali ljudje tam neznanci. Ker mu še nismo odgovorili, nas je že večkrat pozval k druženju.

Pasivni odgovor:

»Ne vem, če imam čas, da bi prišla... Ampak v redu, se bom že znašla. Se vidiva.«

Agresivni odgovor:

»Zakaj bi prišla na to druženje? Vabiš me v družbo, kjer niti nikogar ne poznam. Ne bo me, imam še polno drugih obveznosti.«

Asertivni odgovor:

»Hvala za povabilo. Žal ne bom mogla priti, (saj imam tisti dan ogromno obveznosti in bom v stresu, če ne bodo opravljene). (Lahko pa sama nadoknadiš kdaj drugič, kaj praviš o naslednji soboti?)«

VAJA – 3 STILI KOMUNICIRANJA:

Preberi vsako izmed spodnjih izjav in oblikuj pasivni, agresivni in asertivni odgovor.

Situacija: Natakar v restavraciji ti prinese naročeno jed, vendar je hrana hladna.

Pasivni odgovor:

Agresivni odgovor:

Asertivni odgovor:



Situacija: Šef želi, da zaradi pomembne naloge danes ostaneš dlje v službi, ti pa že imaš svoje načrte. Prav tako si večkrat v tem mesecu ostala dlje od sodelavcev.

Pasivni odgovor:

Agresivni odgovor:

Asertivni odgovor:

Stran | 98

Situacija: Tvoj družinski član nikdar ne pospravi za seboj, namesto njega si že večkrat pospravil ti. Danes je za seboj pustil umazano kuhinjo.

Pasivni odgovor:

Agresivni odgovor:

Asertivni odgovor:

18.2 Izročki, vezani na tehnike sproščanja

POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE

(povzeto po Adamčič Pavlovič, 2009)

Stran | 99

Ta oblika sproščanja nam vzame 15–20 minut, vadili bi jo naj dvakrat dnevno.

Predpogoj je, da tehniko izvajamo v mirnem in prijetnem prostoru, na začetku je dobro, da je ta zmeraj enak. Sedimo udobno, na ustreznem stolu (naslonjalo stola ne sme biti pretirano nagnjeno nazaj, stol naj bo udoben). Naslonjeni smo na naslonjalo, roke imamo na kolenih ali stranskih naslonih, noge so vzporedno druga ob drugi in stopala na tleh. Glavo nagnemo čisto rahlo nazaj, po možnosti jo naslonimo na naslonjalo. Poskrbimo tudi, da smo v udobnih oblačilih.

Oči zapremo in se posvetimo notranjemu dogajanju v našem telesu. Dihanje je ritmično in enakomerno ter umirjeno. Pozornost usmerjamo na občutke v mišicah; občutke zategnjenosti in sprostitve. Zategujemo vsako od 16 mišičnih skupin posebej, čas sprostitve mišic pa je dvakrat daljši kakor čas zategnitve (npr. 10:5 sekund). Zaporedje sproščanja mišic po Jacobsonu je natančno določeno, vsako vajo pa ponovimo dvakrat.

- Prva in druga skupina:

Začnemo s PESTJO in SPODNJIM DELOM ROKE. Stisnemo pest z dlanjo obrnjeno navzdol in dvignemo sklep proti zgornjemu delu roke. Najprej dvakrat desna roka, nato dvakrat leva roka in nato še dvakrat obe roki hkrati. Zategnemo (približno 5 sekund), držimo in sprostimo (približno 10 sekund).

- Tretja in četrta skupina:

ZGORNJI DEL ROKE pritegnemo k telesu. Spodnji del roke naj mlahavo visi na naslonu ali kolenih. Najprej dvakrat zategnemo desno nadlaket, nato še dvakrat levo in nato dvakrat obe nadlakti skupaj. Ves čas dihamo mirno in enakomerno. Naša pozornost je stalno usmerjena na dogajanje in občutke v mišicah.

- Peta skupina:

ZGORNJI DEL ČELA. Dvignemo obrvi in nagubamo čelo. Držimo 5 sekund, nato sprostimo za 10 sekund. Ponovimo dvakrat. Čutimo, kako so mišice vedno bolj sproščene.

- Šesta skupina:

SPODNJI DEL ČELA. Obrvi potegnemo navzdol in jih poskušamo stakniti skupaj (namrščimo se). Ponovimo dvakrat. Pozorni smo na dogajanje v tem delu telesa. Opazimo popuščanje napetosti.

- Sedma skupina:

OČI čvrsto stisnemo, vendar ne premočno (zlasti, če imate leče). Ponovimo dvakrat. Napetost postopoma plahni, prevzema nas občutek miru in toplote.

- Osma skupina:

USTA. Ustnice stisnemo skupaj, ne pa tudi zob ali čeljusti, nato popustimo. Postopek ponovimo dvakrat.

- Deveta skupina:

ČELJUST zategnemo tako, da stisnemo zobe in potegnemo koticke ust nazaj (kot pri smejanju). Ponovimo dvakrat.

- Deseta skupina:

ZADNJI DEL VRATU. Potegnemo glavo nazaj in pritisnemo proti naslonu stola (ne dvigujemo glave navzgor). Alternativa temu je, da spustimo brado proti prsim in istočasno preprečujemo, da bi se jih z brado dotaknili. Ponovimo dvakrat. Mišice postajajo mehke, tople, mlahave.

- Enajsta skupina:

RAMENA in SPODNJI DEL VRATU. Dvignemo ramena čim višje k ušesom, kot bi se hoteli dotakniti ušes. Ponovimo dvakrat. Napetost izginja, ostaja prijeten občutek teže, toplote, sproščenosti.

- Dvanajsta skupina:

PRSA. Globoko vdihnemo zrak skozi nos v prsa in ga zadržimo 10 sekund. Nato počasi izdahnemo (lahko skozi usta). Napetost zapušča naše telo. Ponovimo dvakrat.

- Trinajsta skupina:

TREBUH. Lahko ga potegnemo noter in zadržimo dih nekaj sekund. Druga možnost je, da ga izbočimo in ne dihamo nekaj sekund. Spustimo napetost in se je razbremenimo. Ponovimo dvakrat.

- Štirinajsta skupina:

STEGNA. Stisnemo kolena skupaj, da bo zgornji del nog napet. Alternativno: počasi dvignemo obe nogi, da se podplati odlepijo od tal. Ponovimo dvakrat.



- Petnajsta in šestnajsta skupina:

SPODNJI DEL NOGE IN STOPALA. Iztegnemo noge naravnost naprej in pritegnemo nožne prste navzgor proti kolenom. Najprej dvakrat desna noga, nato dvakrat leva noga in na koncu dvakrat obe nogi hkrati.

Stran | 101

Na koncu v mislih še enkrat počasi potujemo skozi vse dele telesa, ki smo jih sproščali. Opazujemo občutke toplote in teže v posameznih delih telesa. Počutimo se razbremenjeno in sproščeno.

Z vajo zaključimo tako, da počasi preštejemo od 5 do 1 in odpremo oči.

VAJA VIZUALIZACIJE

(povzeto po Schmidt, 2012)

Moje drevo (avtorica: Irena Cesar)

Stran | 102

Uležeš se na hrbet in zapreš oči. Mirno dihaš.

Predstavljaš si, da ležiš v gozdu na mehkem mahu tik pod drevesom.

Kako visoko je to drevo!

Opazuj zeleno listje na njem. Listi plešejo sem ter tja.

Veter jih rahlo pozibava in se z njimi igra.

Včasih te po nosu požgečka nagajiv sončni žarek.

Tako je svetel in topel, kot da bi te hotel dvigniti.

Vstaneš in objameš to drevo. Kako je hrapavo!

Po njem se sprehajajo majhne mravlje in pridno nosijo hrano v svoj dom, ki je skrit pred tvojimi očmi.

Splezaš na drevo. Čisto počasi, da ne padeš dol. Z veje na vejo poleg tebe skače še veverica, ki išče svoje lešnike. Lepo jo pozdraviš in greš še višje.

Srečaš majhne lačne ptičke, ki veselo čivkajo, saj k njim prileti njihova mama s hrano.

Smo na vrhu, na najvišji veji tega drevesa. Vse pod teboj je zeleno od krošenj dreves, nad tabo je modro nebo in toplo sonce.

Objame te še enkrat s svojim sončnimi žarki in te ponese nazaj na mehka tla, pokrita z mahom.

Tako. Tvoje potovanje je končano.

Počasi lahko odpreš oči in mi poveš, kaj si še videl na tem drevesu.



VAJA TREBUŠNEGA DIHANJA

(povzeto po Leahy, Holland in McGinn, 2012)

1. Trebušno (preponsko) dihanje³⁴ navadno izvajamo sede ali leže; naj nam bo udobno. Stran | 103
2. Če lahko, poskušamo zapreti oči. Dihamo skozi nos.
3. Namenoma upočasnimo svoje dihanje. Pri vdihu in izdihu naj prsni koš čim bolj miruje, medtem ko se trebuh premika. Med vdihom štejemo do 4 (sprejemljivo je tudi 3 ali 5; kakor nam bolj odgovarja), za trenutek dih zadržimo in nato med izdihom ponovno štejemo do 4 (oziroma 3 ali 5). Poskušamo najti prijeten ritem dihanja.
4. Dihanje je tekoče, mirno in povezano. Še posebno smo pozorni na miren in tekoč izdih.
5. Če nam pomaga si v mislih štejemo (»Vdih, dva, tri, štiri, zadržim, izdih, dva, tri, štiri ...«).

³⁴ Trebušna prepona je mišica, ki ločuje prsni koš od trebuha. Ko dihamo, se prepona avtomatično širi in krči, a lahko širjenje in krčenje tudi voljno upravljamo. Pri vaji preponskega dihanja prsna votlina ostane sorazmerno nespremenjena (miruje), trebuh pa se ob vsakem vdihu dvigne (trebušna votlina se razširi), z izdihom pa spusti. Takšno dihanje se bo ob začetku morda zdelo nenaravno, vendar prinese potrebni kisik za pravilno oksidacijo krvi in tako vzdržuje duševno in telesno zdravje (Schilling, 2000). Ob začetku lahko dlan položite na trebuh in poskusite dihanje uravnati tako, da prsni koš miruje, roka s trebuhom pa se premakne z vsakim vdihom in izdihom.

19. Zaključek

V času hitrega življenjskega tempa je včasih težko ohraniti ravnovesje telesnega in duševnega zdravja. Ko govorimo o duševnem zdravju, govorimo o celostnem zdravju posameznika, o sreči, zadovoljstvu, samospoštovanju, vsakodnevnem delovanju in sposobnosti obvladovati svoje življenje, se uspešno soočati z izzivi in težavami. Negativen vpliv na zdravje otrok, mladostnikov in odraslih imajo lahko tudi družbena omrežja, prav tako vemo, da je imela negativen vpliv na zdravje tudi epidemija covid-19. Pri otrocih in mladostnikih se posledice kažejo na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja in učenja ter vsakdanjih rutin. Srečni, zadovoljni ljudje imajo manj verjetnosti, da se znajdejo v odnosu, v katerem je prisotno nasilje. Pozitivna samopodoba nam onemogoča, da bi tolerirali obnašanje, ki daje jasno vedeti, da nas oseba ne spoštuje, pri tem pa je ključen tudi odziv okolice in družbeno (ne)sprejemanje nasilja. Vprašanja v smislu »zakaj žrtev preprosto ne odide« močno poenostavijo realnost življenja v kakršnemkoli nasilnem odnosu. Čeprav so smiselna in je pomembno, da jih zastavimo in poznamo odgovore nanje, moramo vedeti, kdaj in komu jih zastaviti. Znanje o duševnem zdravju in nasilju nam pomaga najti odgovore na vprašanja, nas lahko usmerja, če se znajdemo v nezavidljivi situaciji, in nam konec koncev pomaga biti boljša oseba, prijateljica, mati, sin, sodelavec. Če k odnosom pristopamo z empatijo, lahko zgradimo močnejše in pristnejše vezi, osnovane na medsebojnem spoštovanju in ljubezni. Stresu se v življenju ne moremo izogniti, lahko pa se naučimo učinkovitejšega spoprijemanja z njim. Namen pričujoče zbirke je bil razširiti bralčevo znanje in ponuditi orodja za boljše odzivanje na lastne stiske in stiske ljudi okoli nas.

20. Literatura

PRVI DEL – DUŠEVNO ZDRAVJE (Ljudska univerza Ormož)

Bastič, M. (2016). *Metode raziskovanja*. <https://docplayer.net/30799161-Univerza-v-mariboru-ekonomsko-poslovna-fakulteta-maribor-metode-raziskovanja-majda-bastic.html>

Chancellor, S. in De Choudhury, M. (2020). Methods in predictive techniques for mental health status on social media: A critical review. *Nature Partner Journals Digital Medicine*, 3(1). <https://doi.org/10.1038/s41746-020-0233-7>

Flere, S., Klanjšek, R., Lavrič, M., Kirbiš, A., Tavčar Kranjc, M., Divjak, M., Boroja, T., Zagorc, B. in Naterer, A. (2014). *Slovenska mladina 2013: Življenje v času deziluzij, tveganja in prekarnosti*. Arhiv družboslovnih podatkov. https://doi.org/10.17898/ADP_MLA13_V1

Inštitut za razvoj človeških virov. (b.d.). *Kaj so duševne motnje?* <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/kaj-so-dusevne-motnje>

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M. in Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf

Korda, H. in Itani, Z. (2011). Harnessing social media for health promotion and behavior change. *Health Promotion Practice*, 14(1), 15–23. <https://doi.org/10.1177/1524839911405850>

MIRA. (2020). *Centri za duševno zdravje*. <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>

MIRA. (2020). *Krepitev duševnega zdravja po obdobjih*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/krepitev-dusevnega-zdravja-po-obdobjih/v-otrostvu/>

Mediatelly. (2022). MKB-10. <https://mediatelly.co/si/docs/instructions-for-use>

Musek, J. in Avsec, A. (2006). Osebnost, samopodoba in psihično zdravje. *Anthropos*, 38(1/2), 51–75.

Muqaddas, J., Soomro, S. A. in Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 13(23), 329–341. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>

Naslund, J., Aschbrenner, K., Marsch, L. in Bartels, S. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>

NIJZ. (2022). *Duševno zdravje*. <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje>

NIJZ. (2022). *Pozivamo k ukrepanju in podpori duševnemu zdravju otrok in mladih*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/pozivamo-k-ukrepanju-in-podpori-dusevnemu-zdravju-otrok-in-mladih/>

Reid-Chassiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D. in Moreno, M. A. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>

Sadagheyani E. H. in Tatari F. (2020). Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 41–51. <https://doi.org/10.1108/mhsi-06-2020-0039>

Sherman, E. L., Hernandez, M. L., Greenfield, M. P. in Dapretto, M. (2018). What the brain 'Likes': Neural correlates of providing feedback on social media. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(7), 699–707. <https://doi.org/10.1093/scan/nsy051>

Uradni list Republike Slovenije. (2022). *Akcijski načrt 2022-2023 za izvajanje Resolucije o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028*. Ministrstvo za zdravje. <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/staro/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/dusevno-zdravje/dusevno-zdravje/Akcijski-nacrt-za-dusevno-zdravje-2022-2023-310322.pdf>

Valkenburg, M. P., Schouten, A. in Jochen, P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior: The impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 9(5), 584–590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>

Zupanič, M. (2022). Minister namerava urediti področje duševnega zdravja. *Delo*. <https://www.delo.si/novice/slovenija/minister-bo-uredil-podrocje-dusevnega-zdravja/>

Duševno zdravje otrok. Dostopno na: http://askerc.splet.arnes.si/files/2020/05/726_ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf, dne 7. 10. 2022.

DRUGI DEL – NASILJE (Inštitut za proučevanje enakosti spolov Maribor)

Brečko, B. N. (2019). Spletno nadlegovanje v šolah z vidika spola. *Šolsko polje*, 30(3/4), 113–130.

Društvo za nenasilno komunikacijo. (2022a). *Druge vrste nasilja*. <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/druge-vrste-nasilja.html>

Društvo za nenasilno komunikacijo. (2022b). *Izrazoslovje*. <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/izrazoslovje.html>

Društvo za nenasilno komunikacijo. (2022c). *Kaj je nasilje?* <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/kaj-je-nasilje.html>

Društvo za nenasilno komunikacijo. (2022d). *Koristne povezave*. <https://www.drustvo-dnk.si/zelite-izvedeti-vec/koristne-povezave>

Društvo za nenasilno komunikacijo. (2022e). *Nasilje nad ženskami*. <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/nasilje-nad-zenskami.html>

Društvo za nenasilno komunikacijo. (2022f). *Spolno nasilje*. <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/spolno-nasilje/34>

Društvo za nenasilno komunikacijo. (2022g). *Statistika o nasilju*. <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/statistika-o-nasilju.html>

Društvo za nenasilno komunikacijo. (2022h). *Zakonodaja in dokumenti*. <https://www.drustvo-dnk.si/pravni-koticek/zakonodaja-dokumenti.html>

Hauptman, A., Kračan, B., Maj, M., Miklič, N., Miljavec, L. L., Motl, A., Puschner, M., Rajšp, S., Strašek, M., Vlasak, K. in Zemljič, I. (2020). *Spletno nasilje in spletne zlorabe otrok in mladostnikov: Priročnik za strokovne delavke in delavce centrov za socialno delo in druge strokovnjake*. Fakulteta za družbene vede.

Kolbert, J. B., Crothers, L. M., Bundick, M. J., Wells, D. S., Buzgon, J., Burberry, C., Simpson, J. in Senko, K. (2019). Medvrstniško nasilje nad lezbičnimi, gejevskimi, biseksualnimi, transspolnimi dijaki in dijaki, ki so v procesu odkrivanja lastne spolne usmerjenosti (LGBTQ), kot ga zaznavajo učitelji, na vzorcu dijakov iz jugozahodne Pensilvanije. *Časopis za kritiko znanosti*, 47(275), 45–65.

Lah, D. (2021). *Intimnopartnersko nasilje do žensk v času zaprtja zaradi Covid-19 epidemije in otroci kot pričevalci* [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo].

Repozitorij UL.

Lampe, T. (2020). Medvrstniško nasilje v osnovni šoli z vidika učencev in strokovnih delavk. *Socialna pedagogika*, 24(1/2), 43–64.

Matko, K. in Horvat, D. (2016). *Kako poročati o nasilju v družini in o nasilju nad ženskami: Priročnik za medije*. Društvo SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja.

Ministrstvo za notranje zadeve (Policija). (b. d.). *Nasilje v družini - informacije o postopku na policiji*. <https://www.policija.si/svetujemo-ozavescamo/oosebna-varnost/nasilje-v-druzini>

Obran, N. R. (2018). *Nasilje nad ženskami - Prav(n)e poti v varno življenje žensk in otrok: Praktični vodnik po sodnih in pravnih postopkih*. Društvo za nenasilno komunikacijo.

OMRA. (2023). *Stigma in iskanje pomoči*. <https://www.omra.si/e-ucilnica/stigma-in-iskanje-pomoci1/>

Pečjak, S. in Pirc, T. (2019). Psihološki vidiki medvrstniškega nasilja v šolah. *Šolsko polje*, 30(3/4), 9–31.

Sardoč, M. (2019). Kako misliti (in razumeti) nasilje. *Šolsko polje*, 30(1/2), 151–165.

Slovar Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša (b.d.). Stigma. V *fran.si slovarju*. <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=stigma>

Statistični urad Republike Slovenije. (2020). *Osebna varnost v zasebnem okolju*. <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10159>

Svet Evrope (2011). *Konvencija o preprečevanju nasilja nad ženskami in nasilja v družini ter o boju proti njima*. <https://rm.coe.int/1680462542>

Veselič, Š. (2007). *Nasilje! Kaj lahko storim?* Društvo SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja.

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZPND). (2008). *Uradni list RS*, št. 16/08, 68/16, 54/17 - ZSV-H in 196/21 - ZDOsk. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5084>

TRETJI DEL – STRES, POZITIVNA KOMUNIKACIJA IN TEHNIKE SPROŠČANJA (Avisensa, Inštitut za psihologijo, svetovanje in izobraževanje, Kamnica)

Adamčič Pavlovič, D. (2009). Sproščanje. V N. Anič (ur.), *Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije – Zbornik I* (str. 71–78). Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.

American Psychological Association. (2023). Stress. V *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/stress>

Assertive Communication [Delovni list]. (2017). *Therapist Aid*.

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/assertive-communication>

Ašič, A., Bergant, J., Lebar, M. in Vidonja, T. (2022). *Smernice za učinkovito komunikacijo v organizacijah*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Beck, A. T. (2013). *Samo ljubezen ni dovolj: Kako s kognitivno terapijo reševati nesporazume, spore in težave parov*. Modrijan.

Bourne, E. J. (1995). *The Anxiety & Phobia Workbook*. New Harbinger Publications.

Chalvin, M. J. (2004). *Kako preprečiti konflikte*. Didakta.

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Fink, I., Goltnik Urnaut, A. in Števančec, D. (2009). *Poslovno komuniciranje*. Zavod IRC.

Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J. in Clark, D. M. (ur.). (1989). *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: Practical guide*. Oxford Medical Publications.

Iršič, M. (2004). *Umetnost obvladovanja konfliktov*. Zavod RAKMO.

Kennerley, H. (2016). *OCTC practical guides: Being assertive*. Oxford Cognitive Therapy Centre.

Križnik Novšak, A. (2007). Vedenjske tehnike. V N. Anič in P. Janjuševič (ur.), *Izbrane teme in vedenjsko kognitivne terapije – Zbornik II* (str. 79–96). Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.

Lamovec, T. (1993). *Spretnosti v medosebnih odnosih*. Produktivnost – Management consulting, Center za psihodiagnostična sredstva.

Lapornik, K. (2017). Učinkovita komunikacija – korak do sočloveka in uspeha. ZiSS.

Leahy, R. L., Holland S. J. F. in McGinn, L. K. (2012). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders*. The Guilford Press.

Pryce, C. R. in Fuchs, E. (2017). Chronic psychosocial stressors in adulthood: Studies in mice, rats and tree shrews. *Neurobiology of Stress*, 6, 94–103.

<https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2016.10.001>

Schilling, D. (2000). *50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence: Stopnja 3*. Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.

Schmidt, G. (2012). *Vodena vizualizacija*. Pedagoška fakulteta UL, Oddelek za predšolsko vzgojo.



Schmidt, I. (2015). *Glava dela čudeže: Avtogeni trening*. Založba Pivec.

TherapistAid (2017). Assertive Communication [Delovni list]. *TherapistAid*.

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/assertive-communication>

TherapistAid (2017). Passive, Aggressive and Assertive Communication [Delovni list].

TherapistAid. <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/passive-aggressive-and-assertive-communication>

Vec, T. (2002). Specifične komunikacijske tehnike v svetovalno-terapevtski praksi. *Socialna pedagogika*, 6(4), 405–430.