



Poro ilo medijskih objav

02.07.2015

Objave v poro ilu:

MED.OVER.NET

1

1.7.2015 www.medover.net Stran/Termin: SLOVENIJA

Naslov: Malo druga e o vsem: Drugi del

Vsebina: Propadle zveze, nasilje, samomori, depresija in slabi dnevi. O tem, kako jih prepoznati in kako se z njimi soo iti sem se pogovarjala s psihologom Maticem Muncem, že v prvem delu. V okviru svoje svetovalnice Akcija! se ukvarja s pomo jo ljudem v stiskah, njegov pristop pa

Avtor:

Rubrika, Oddaja:

Žanr: SPLETNI

Naklada:

Gesla: MED.OVER.NET

1.7.2015 www.medover.net

Stran/Termin:

Naslov: Malo drugače o vsem: Drugi del

Avtor:

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI LANEK

Površina/Trajanje: 1,00

Naklada:

Gesla: MED.OVER.NET

<http://med.over.net/clanek/malo-drugace-o-vsem-drugi-del/>

[Domov](#) | [Družina](#) | [Malo drugače o vsem: Drugi del](#)



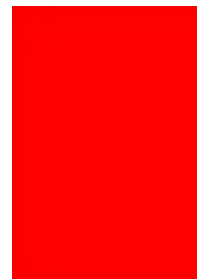
Malo drugače o vsem: Drugi del

1. julij 2015 Avtor: Špela Klemenčič, študentka Fakultete za socialno delo

Propadle zveze, nasilje, samomori, depresija in slabi dnevi. O tem, kako jih prepoznati in kako se z njimi soočiti sem se pogovarjala s psihologom Maticem Muncem, že v prvem delu. V okviru svoje svetovalnice Akcija! se ukvarja s pomočjo ljudem v stiskah, njegov pristop pa temelji na sočutju in občutku za sočloveka. V pogovoru nas s primeri iz vsakdanjih življenjskih situacij uči komunikacije, prepoznavanja nasilja in depresije. Zaradi izjemno zanimivih tem, odkritega pristopa in pripravljenosti sogovornika na sodelovanje so se mi porajala številna nova vprašanja, zato bo pogovor objavljen v dveh delih. V nadaljevanju je drugi del pogovora.

Kaj si opazil, da je tisto, na kar moramo biti še posebej pozorni pri delu z žrtvijo nasilja?

Tri stvari, imeti moramo sočutje, dovolj strokovnega poguma in znanje. Mi smo tisti, ki moramo vedet več in moramo biti dosti bolj umirjeni kot oškodovanec nasilja. Ne smemo se spraviti v paniko. Osnovno orožje, ki ga mora imeti katerikoli strokovni delavec je znanje, vse znanje, ki je možno, ki ga lahko dobiš, osebni pogum. Ne sme te biti strah in seveda moraš imeti sočutje do človeka. Sočutja se ne da naučiti na fakulteti. Ljudje, ki se jim je zgodilo nekaj, da so sočutni. Da ne gojiš tega, čemur Angleži rečejo »pity«. »Pity« in »compassion« sta povsem različna pojma. »Pity« pomeni v bistvu to, da se nam človek smili. Ampak to ni



dobro za strokovnjaka. Biti mora sočuten in imeti dovolj strokovnega znanja. Če imaš pred seboj gospo ji moraš pomagati in jo dvigniti in ne začeti z njo jokati.

Pozorni smo lahko seveda na manipulacije oziroma moramo biti, žal niso vse zgodbe resnične, je čisto vseeno ali iz ženske ali iz moške ali iz družinske strani. Ljudje delajo to zaradi drugih koristi. Ni vse, kar nekdo pove, gola resnica. Celo drugače, ljudje zelo malo povedo in skozi dolga leta dela se izkaže, da je vedno še ena plast čebulice zadaj. To ne govori o deležu krivde, dejstvo je pač, da zelo težko poznamo celotno situacijo, sploh pri družinskem nasilju. Gre za soodvisnost odnosov, ampak ne v smislu iskanja krivca, da ne pademo v to, da je ženska kriva, ker je jezikalna, ampak dejstvo je, da so bili odnosi ostri že leta in leta. Nikjer ni bilo polja za pogovor, nobeden ga ni znal ustvariti in nato je prišlo do izbruha v obliki fizičnega nasilja.



Pozorni moramo biti na celotno zgodovino odnosa in upoštevati, da prva zgodba ni vedno čisto resnična in je lahko povedana v šoku, ampak potrebno je da smo sočutni. Ne iščemo takoj napak in upoštevamo dejstvo, da se človek odpira počasi. Seveda moramo biti pozorni na možnost recidiva, se pravi preprečujemo to, da se nasilje ponovi, to je alfa in omega dela. Prva stvar je, da se mora nasilje ustavit takoj, tega v Sloveniji še vedno nihče ne razume. Če dobiva oškodovanka nasilja in ona pravi, da bo šla domov, kjer jo bo njena starejša sestra pretepla, ji morava takoj reči stop. Nasilje moramo ustavit takoj, osebo zaščititi, potem pa reševati stvari naprej. Ne reči, da naj gre domov, mogoče bo pa v redu, mogoče pa danes ne bo znorela. Ko pride naslednji dan še bolj razbita, sicer z njo sočustvujemo, ampak naj gre še malo domov. Se pravi, stop nasilju takoj! Skandinavci so precej šokirani, ko pridejo v Slovenijo in vprašajo, če pri nas nasilja ne ustavimo v istem dnevu. Odgovorimo, da ne in da včasih traja tri tedne. Ko je bil tukaj Norvežan, tega dejansko ni razumel. Za njih je znak stop takoj, zaščita osebe takoj, potem pa postopki. Pri nas pa so včasih najprej postopki, osebo pošljemo domov z navodili, naj bo pozorna. Pri tem opažam precej, »pavšaliziranja«, ko rečejo, da gredo ljudje tako ali tako nazaj k storilcu. Ne, to je Mojca, ki je pač stara toliko in toliko, to je Mojčina zgodba. To je Peter in to je Petrova zgodba. Ne reci, da bo Peter naredil isto kot Mojca, zaradi tega, ker si imel že toliko Petrov. Tako »pavšaliziranje« je prisotno. Sploh pri starejših strokovnih delavcih opažam, da so nekako naveličani in začnejo potem predalčkati, češ, gospa, tako ali tako boste šla nazaj. Ne!



Kako omogočiti človeku, da nam pove za svoje stiske?

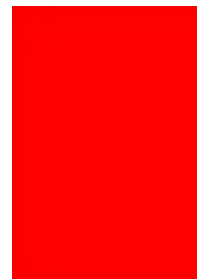
Narediti je treba nek balonček zaupanja. V bistvu gre za to, da mi lahko človek nekaj zaupa na klopco ali v tej sobi ali v čakalnici, če imava nek zaupen odnos. Zaupen odnos se jemlje preveč zlahka. Nekomu dam neko varnost, da s tem ne bom grdo ravnal. Dekle pove, da je staro šestnajst let in da je imelo splav pred dvema mesecema in nikakor noče, da povem staršem. Dekle, ki je v Sloveniji staro šestnajst let lahko naredi splav, ne da bi bili starši o tem obveščeni, ker jo varuje Zakon o pacientovih pravicah. Imela je nezaščiten odnos z veliko starejšim moškim, ni bilo spolne zlorabe, ni bilo posilstva, bili so dogovorjeni spolni odnosi in ona to pove v nekem zaupnem odnosu. Marsikateri strokovni delavec bi rekel, da se to ne gre, da bo poklical mamo. Zaupnost je s tem porušena. Dam neko garancijo, da so stvari, ki so mi zaupane, pri meni na varnem. Ne bom jih trosil na kavi, ne bom poklical prijatelja in rekel: »Ne veš, kakšna budala je danes prišla.« Ljudje to delajo, ljudje klepetajo, zaupnost je balon, ki se ga ne sme jemati zlahka. Zato včasih, ko dobiš osebo, ti sprva ne pove ničesar. Oseba te prvič testira, drugič morda še vedno testira, tretjič ti bo povedala eno drobno stvar zaradi tega, da vidi kako boš reagirala. In na tem testu zaupnosti lahko padeš ali ga narediš. Če zelo reagiramo iz svojih vrednot, pa nismo strokovnjaki, rečemo to pa že ne.

Recimo pogled, imamo precej promiskuitetno družbo. Mladi imajo sedaj zelo veliko spolnih odnosov, eden čez drugega, tudi skupinsko nenavadne prakse. Pride mlada punca in pove, da je imela že pet fantov v enem tednu, ker je preverjala, kateri je boljši. Če izhajaš iz vrednot bova rekla, da je budala, če vsiljujemo svoje verske vrednote tudi ne bo dobro. Skratka, treba je res biti nevtralen in čakati na to, da človek reče, da je s tabo ok. To se nama danes dogaja, ti me nisi poznala, prišla si skozi vrata in zdaj imava prvi kontakt, mogoče boš šla ven in rekla, uh, brez veze. Ne pozna se, mogoče se bova čez pol leta ponovno videla in si rekla živijo, tebe pa poznam. Odnos delava počasi. Če pa imaš uporabnika in delaš z njim, ne more biti na prvo žogo, človek rabi nekaj časa, da se te navadi. Lahko je prva ura samo tipanje. Kdo pa si? Ali imaš otroke? Ali misliš imeti otroke? Da vidimo, da te preverim. Ali pa ali si versko vzgojena, ali si verna? Povem, da jaz sem. Aha, ti pa nisi, ali si ateistka? Jaz pa veliko hodim v cerkev. Ali je to zdaj lahko problem, ali ti lahko zaupam?

Ljudje **morajo testirati**, gre za osebni stik, naredimo lahko zelo veliko z iskrenostjo, odkritostjo, ne da sebe razkrivam, ampak, da smo iskreni. Ne skrivamo se za zakoni in tudi povemo, če nečesa ne znamo, ne zmoremo, skratka, da smo kar se da odkriti. Ni pa potrebe, da strankam povem svoje življenjske zgodbe, to ne. Gre za ta osebni kontakt, očesni kontakt, da te prepoznam. »Živijo, tukaj si, prišla si. Ali si v redu, kako si? Usedi se.« Traja ... Če pa delamo po kalupih je tako, kot da bi imel tukaj seznam pa rečem: »Aha, dan Špela, katero nasilje, fizično.« ... in si nekaj zabeležim. Sam se trudim, da zelo malo pišem, nekaj si že zapišem, samo ne zato, da bi se potem zabubil v to kar pišem. »Kolikokrat vas je udaril? Šestkrat, nazadnje včeraj? Glejte, to sem zapisal, to bova zdaj nesla na policijo.« Oseba bo samo zbežala. Ne smemo dodatno stigmatizirati ljudi, moramo jim dat varnost, jih umiriti. Tudi prostor je pomemben. Če je nekdo v pisarni ves živčen, greva lahko na kavo, v park, na klopco.

Kakšne so značilnosti besedne in nebesedne komunikacije z žrtvijo nasilja?

Mislím, da moramo biti predvsem zelo umirjeni, sami ne grozimo, ne izsiljujemo. Načeloma z besedami pokažemo, da vemo, da smo to že delali in skrbimo za umirjenost in odločnost. Ne smemo biti prestrašeni. Ker groza je v tem, da me je recimo ravnokar pretepla tolpa, pridem k tebi in ti si še bolj prestrašena kot jaz. Tega ne rabim. Vlivamo zaupanje, neko mirnost in pa seveda tudi trdnost, odločnost. »Glejte, to bova midva uredila, nič se mi ne mudi.« Tudi besedno je seveda to treba izraziti, da se nič ne mudi. Ne gledamo na uro. Moje kolegice so se temu izogibale, ker delo z žrtvijo nasilja včasih traja tri ure. Tri ure traja pogovor. Vmes je treba iti na cigareto, hoče imeti pavzo, šla bi že domov. Ni enostavno. Zapisnike smo



včasih na policijski postaji pisali tudi po štiri ure. Imel sem super policiste tukaj v Mostah, pa je on tudi videl: *»Glejte gospa, ste malo utrujeni. Ali naredimo malo pavze? Zdajle ste šele v letu 2007, ker vas je takrat začel tepsti. Razumem, bomo naredili pavzo. Boste šli na eno cigareto, kasneje nadaljujemo z letom 2008. Boste potem povedali, kdaj vas je prvič posilil, gremo počasi.«*

Nam se ne sme muditi!

To je kar se tiče besedne komunikacije, nebesedno komunikacijo pa je načeloma ljudem, ki niso stremenirani, še težje kontrolirati, kar pomeni, če kažemo nestrinjanje, ne gledamo človeka, se skrivamo, imamo prekrižane roke in noge, če neverbalno odhajam ven iz sobe, sedim za računalnikom, čez ramo se s tabo pogovarjam, vmes preveč telefoniram ali pa kar tako brskam po telefonu, gledam facebook. *»Samo sekundo, o super Barcelona je zmagala, kaj pravite.«* Fokus moramo imeti na človeku. Včasih je dovolj petnajst minut, če si zares posvečen temu človeku, mu daš vedeti, da si tukaj zanj in ga poslušáš. Petnajst minut je lahko veliko več vredno, kot pa dve uri nekvalitetnega, motenega pogovora in naše negotovosti. Na splošno, če smo strokovnjaki, smo mi svetilnik znanja, mi vemo in zdaj to sporočamo. Ni nas strah, ne delamo panike, smo trezni, razumni in strokovni. V pogovoru z žrtvijo nasilja, ki ji partner grozi s smrtjo, se ne smemo prestrašiti, temveč ostanemo mirni in žrtvi damo občutek zaščite in upanja. Pogum!

Kako prepoznaš, da nekdo hoče naredit samomor?

Pri nas imamo velike strokovnjake iz področja suicidologije. Veliko se je tukaj naredilo, Slovenija je še vedno v evropski špici, se pravi suicida je pri nas veliko. Znanj je veliko, ne da se pa narediti recepta. Načeloma, ko ljudje o tem govorijo, moramo vzeti resno. Nobenih pavšalnih mnenj, saj samo govori, ne bo naredil. Ko človek sporoča ali dela nekaj takega, je to alarm, ni pa nujno, da je rdeč alarm. Drugo pa je seveda opazovanje splošnega vedenja osebe in ne samo njegovih besed. Zame je zelo močan znak, ko ljudje začnejo prekinjati kontakte s svojimi ljudmi. V današnjem času je lahko to, da nekdo zapre svoj facebook profil, ugasne telefon, preko maila bližnjim nekaj sporoči, kar se sicer še ne bere kot poslovilno pismo, rdeči alarm. Za svoje stranke kličem tudi reševalce. Se je že zgodilo, da so reševalci poklicali nazaj in se zahvalili, ker sem poklical, da se je žrtev že zastrepila, ampak so jo rešili še pravočasno in je na poti na urgenco.

Absolutno smo resni, trezni, mirni, vendar nobenega od znakov ne jemljemo zlahka. Prepoznavati je težko, ker ne moremo biti stoodstotni. Spet pa je odvisno od človeka, kakšen odnos imaš. Zelo pomembno je človeka direktno vprašati, če razmišlja o tem, da bi se ubil, ali ima že plan, kako bi se. Smo strokovni, ampak smo zelo direktni. Nato pa sklepaš dogovore, ampak, glede tega je treba biti zelo odkrit. Ljudje o tem zelo veliko razmišljajo in v Sloveniji jih tudi zelo veliko izvrši samomor, nekaj pa jih tudi poskuša. Moramo se zavedati, da je tega pri nas zelo veliko in od tega ne smemo bežati.

Nekateri govorijo o samomoru in ga ne naredijo, nekateri pa ne govorijo in ga naredijo. Vsak človek je imel kdaj samomorilne misli. Pomislil je kdaj na to. To ni noben tabu. Nekaj drugega je, če začnem o tem razmišljati na način, da si bom nekaj naredil in razmišljam že o načinu. Da bi se vrgel v reko, prerezal žile in šel v banjo... Takrat je treba biti pozoren. Če si strokovni delavec moraš biti pozoren na znake, ko začnejo ljudje odklanjati kontakte, tudi recimo drobne stvari, vračati darila, razdajati svoje stvari. Resen znak, ker se človek poslavlja od življenja. Pozorni moramo biti tudi na izgled, utrujenost, neprespanost, naveličanost življenja ...

Moramo biti pozorni. Senzibilnost za sočloveka je včasih pri nas zelo nizka. V Sloveniji se bosta en dan dva ubila, tako ali pa drugače. Midva ju mogoče ne pozna, mogoče ju. Dva se bosta ubila, toliko in toliko jih bo poizkušalo, pa bodo odpeljani in rešeni. Med nami so. Kje je ta najina senzibilnost za sočloveka? Ko zaznavaš, da s tvojo prijateljico nekaj ni v redu, jo zvlečeš na kavo in ji rečeš: *»Anja, a si ti v redu? Kaj se pa dogaja? A je kaj narobe? Daj povej mi, kaj je.«* Če greš mimo nje in vprašaš, če je v redu, bo odgovorila, da je.



Imamo avtomatizme: Kako si? V redu. »Prav nič nisi v redu, vidim te, grozno zgledaš.« Opuščanje higiene je zelo močen znak. Dekleta, ki si več ne umivajo las, ne skrbijo za svoj videz, fantje, ki zaudarjajo, se ne tuširajo. Vidiš, da nekdo ni urejen, moški neobrit, preveč zanemarjen, iste obleke pet dni, zapušča se. Veliko znakov je, ki jih ne smemo zanemariti.

Na kakšen način izraziš sočutje do žrtve?

Sam nerad uporabim: »Razumem vas.« In sicer zato, ker ne morem razumeti, ne živim v njihovi koži. To je lahko taka fraza. Ne poznam tvojega življenja. Sprejemam to, kar praviš, verjamem, da je hudo. Ne sme biti fraza. Sočutje pokažeš s celim telesom, lahko tudi rečeš, ampak mora bit res iskreno. Hudo mi je včasih zate. Hudo mi je, ker vidim, da trpiš. Če pa rečem samo, da te razumem, ni v redu. Stranke so mi že dostikrat rekly, da jih ne morem razumeti: »Dva raka, otrok se mi je ubil, mož me je zapustil. Kaj ti razumeš, kako mi je?« Ljudje so lahko tudi jezni, ne moreš razumeti. Lahko pa rečem: »Ne morem vas razumeti, jaz ne živim tako. Mi je pa hudo, da mi to poveste, ampak jaz nisem tak, ali pa to ni moje življenje. Ampak še vedno sem z vami. Poslušam vas.« Pristen, osebni stik, ki se ga ne da naučiti. Ni fakultete za to, s prakso pa, če si tak človek po naravi. Eni niso. To lahko rečeš, da je socialni delavec po duši, je že rojen tak.

Odločitev za iskanje pomoči je včasih težka tudi zaradi negativnega mišljenja. Kako premagati slaba podzavestna prepričanja o sebi, ki vplivajo na samopodobo?

Tukaj pa pride proces terapije. Če ima nekdo zakoreninjeno slabo podobo o sebi, se tega ne da obrniti, ni trika. Za žrtve nasilja je na splošno dobro, da se vključijo v terapevtsko obravnavo, usmerjeno bolj ali manj v krepitev njih samih, da prepoznajo svojo vrednost. Načeloma ima vsak človek nekaj dobrega in nekaj slabega. Žrtve nasilja dostikrat precenjujejo slabe lastnosti in podcenjuje dobre. Tako kot narcisi precenjujejo dobre, so pač krasni, saj nimajo slabih. Poskušamo dobiti neko realno sliko in to načeloma res skozi nek voden terapevtski proces. Kaj je dobrega, kaj je slabega, prevrednotiti sebe zaradi tega. Če je žrtev dolgo časa v nasilnem odnosu, ji je storilec dejansko sesul samozavest, saj je to je namen tega. Lomljenje samozavesti: »Lej, ti me kar zapusti, boš videla, da ne boš nikoli nobenega našla, saj si grda, neumna, pa še tečna.« Taki udarci samo padajo in tako deset let. Oseba je seveda na dnu, zato navadno rad svetujem ženskam delo preko ženskih društev, ker imajo zelo dobre programe, kjer se počasi opolnomočijo skozi delo s skupino, skozi delo s svetovalno terapevtko. Če so v varni hiši, je tam nek zaprt sistem, kjer se vse to vseskozi obravnava. Ampak tega ne moreš narediti na klik, samozavest ni nekaj, kar ti lahko dam na usb ključku. To so spet izkušnje. Nekdo pravi, da nikoli ne bo dobil službe in mu jo pomagamo dobiti. Ali pa ima službo in jo šef pohvali, da je super delavka. Ko jo vprašaš, zakaj je bila pohvaljena in dobila še sto evrov, pravi, da ne ve zakaj, verjetno zato, ker je šef prijazen. Ne zato, ker je prijazen, zato ker si dobro delala. Ti si naredila spremembo. In to traja, načeloma je tako, da traja nekaj let. Ob intenzivnem terapevtskem delu, če si res uspešen, bo trajalo toliko časa, kolikor je trajalo nasilje, deljeno s tri. Nekdo, ki je zlorabo trpel petnajst let bo rabil pet let. Marsikaj se da narediti v enem letu, vendar drugačne spremembe prinese tri, pet let dela na sebi.

Ali so kakšne smernice, ki bi človeka usmerile v bolj pozitivno mišljenje? Recimo, da se ni še pripravljena odločiti za terapijo, kaj lahko sama naredi, da bi si izboljšala samopodobo?

Taka »luštna« čisto samopomočna tehnika je, da vzame list papirja in na eno polovičko napiše tri svoje pozitivne lastnosti, na drugo pa tri svoje negativne. In potem se o tem da pogovarjati čisto brez terapije. Kaj je na tebi »fajn«? Nič. Ne bo šlo. In potem malo pomagaš s vprašanji, na primer: Ali si poštena? Ne



vem. Ja, a kradeš? Ne. Ja pol si poštena. Ali si prijazna? To so pozitivne lastnosti. Ali pa ali sem dobra prijateljica? Dobro, kaj pa negativne? Ja sem recimo nezaupljiva, hitro se užalim ... Potem se pogovarjamo malo več o pozitivnih lastnostih zaradi tega, ker je težava v tem, da knjige, ki so s temi afirmacijami kot – življenje je lepo – tebi ne bodo nič pomagale. Če že rabiva afirmacijo, jo rabiva za tebe zaradi tega, da to okrepiš. Če rečeš na primer si prijazna, poštena in duhovita oseba. Iz tega biti pošten je dobro, da ne lažem, ne kradem, in o tem se da razmišljati in to krepiti. Rečeš, če drugega ne, nimam veliko denarja, nimam tipa, imam zlomljeno čeljust, ker mi jo je tip zlomil, ampak sem pa vsaj poštena. Biti poštena ni slabo. Reče, da nima denarja, ampak je pa poštena. Na tak način lažje krepiš te pozitivne osebe na to osebo, ne nekaj, kar je tako na splošno. Če bi šlo tako na splošno, bi imel tukaj listke in bi rekel: Življenje je lepo gospa, naslednja. Življenje je lepo, pet evrov. Življenje je še vedno lepo, pet evrov.

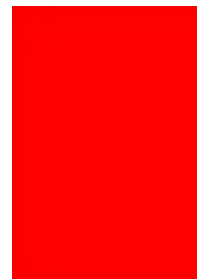
Če se ti ne zdi zelo globoko, da je življenje lepo, zunaj je sonce, krasno, notri je pa tema, kako boš to temo malo razredčila. In seveda skozi koristno druženje, skozi dobre odnose so zelo pomembne tudi skupine za samopomoč, ker se med sabo krepijo. Kakšna se recimo sesuje, potem te pa skupina podpre z besedami, ena te objame. Tam so tudi bolj možni dotiki, ker v terapevtskem odnosu dotiki niso zaželeni. V skupinah za samopomoč pa se bolj poznajo, rečejo: »Mojca, danes ti je hudo. Daj pridi sem, gremo potem na kavo. Saj bo, drži se, dobra si že pol leta.« Ona pa ihti tam in reče, da jo je spet klical in ji rekel, da jo bo ubil, če se ne vrne. Že četrto številko imam, pa ne vem, kje jo je dobil. Ja, hudo je to, ampak te podpiramo. To je proces, ki traja. Če pa še ni za terapijo, se malo pripravlja s temi listki. Ampak načeloma je dobro, da človek gre na terapijo, ker je tam malo bolj globinska zadeva. Ne rečejo da je samo ta težava, treba je iti v koren, v vzrok.

Kaj pa človek, ki je depresiven? Kako pa on lahko izboljša samopodobo?

Iščemo vzroke in iščemo vedenjski način, kako se ta trenutek rešiti. Neke zelo enostavne aktivnosti, ki človeka majčkeno dvignejo, pri čemer je treba upoštevati tudi to, da če bo šlo do psihiatra, potem je treba upoštevati zdravniška navodila. Se pravi, če ima neke antidepresive, je svetovanje ali pa terapija samo kot nek dodatek. Antidepresiv hormonalno dvigne razpoloženje, ampak samo hormonalno, človek ima malo več energije, vsebina pa se začne s tem, kaj človek zmore početi v roku enega tedna. Greste lahko na sprehod? Ne vem, nimam energije. Kaj pa dva kroga okoli bloka? Ne vem, če se bom spravil ven. Pomaga tudi, če nekdo takega človeka mirno pelje čez to, se aktivira, da se malo bolje počuti. Potem pa vzroki, zakaj sem zapadel v depresijo? Ja, izgubil sem službo. To je res, ampak 124.000 Slovencev je zdajle brez službe, pa niso vsi depresivni. Torej je kakšen drug vzrok, zakaj točno? Tukaj je potem že terapevtsko delo. Torej, eno je pomagati, da nekdo malo splava, da začne majčkeno dihati, da nasek pomoli ven iz vode. Zdaj pa ali boš plaval ali boš tonil. Če boš plaval, potem moraš plavati proti rešitvi. Sprehod ne more rešiti depresije, lahko pa pomaga, antidepresiv ne more rešiti, lahko pa pomaga. Človek mora odkriti notranje vzroke. Se da, samo mora biti motiviran, pa sva spet tam.

Najtežje se je potem spraviti ven.

Zelo težko, ja. Prijatelj lahko pomaga, partner lahko pomaga. Mehko, ne smemo nekoga preveč siliti, zdaj bova šla pa kar teči ljubljanski maraton. Včasih je uspeh iti do prvega lokala na čaj in biti pol ure na čaju. Človek je šel ven, prej je bil noter. Rečeš ali greva na čaj. Lej, meni se ne da. Pa daj, greva ven na čaj. In si malo mehko vztrajna. Ali pa: jaz se ne bi nič pogovarjal. Prav pa se ne bova nič pogovarjala. Greva na čaj, sediva tam v tišini pol ure, kar je uspeh. Če je res globoka depresija je to čista potegnjenost vase. To so simptomi, vzroke pa je treba individualno razdelati na kakšni terapiji. Ker ni recepta, ni še enega tvojega dvojnika na svetu. Ti si unikat, razen če imaš sestro dvojčico, ki ti je gensko podobna. Če je nimaš, potem si popoln unikat. Ni še ene take, lahko ti je kakšna podobna, ampak take, kot si ti, je ni. To si ti, ena in edina, z imenom in priimkom, genetiko, izkušnjami, svojim razmišljanjem in samo ti imaš ključ do sebe. Knjiga



Življenje je tvoje lahko pomaga, knjig je veliko. Neke moje stranke, ki imajo depresijo, berejo knjige in jim to pomaga, na primer Jej, moli, ljubi. Zelo dobra knjiga. Vzrok je v tebi, ti moraš najti metodo kako priti do tega, knjiga je lahko dobra metoda, film je lahko dobra metoda, debata je lahko dobra metoda, ker te odpre.

Recimo da najdeš nek vzrok za depresijo, kaj pa potem?

Vzrok je običajno v nekem konceptu, ki ga imaš, in ta koncept je treba razbiti. Ta koncept je večinoma napačen, ali te sesuva. Sam ne moreš, to delaš s terapevtom, ker je koncept v bistvu mentalen koncept. Mojca ima o sebi stališče, da je v bistvu ena »luzerka«. Ta koncept, ki je močan, sta ji seveda vcepila mama in oče. Govori o tem, da iz tebe nikoli ne bo nič, učitelj je k temu dodal še zraven, ko je čez cel razred povedal, da pri fiziki nimaš pojma in da iz nje ne bo nič. Koncept se ji je »usedel« in misli, da iz nje ne bo nič. Zdaj je stara trideset let in je brez službe, fakultete ni končala, nima moškega, nikogar. Dokazana je trditev: Iz mene ni nič. Napaka je v konceptu, koncept se poskuša razdelati s terapevtom. To je nemogoče opisati, vsaka zgodba je drugačna. Ampak princip ti govorim. Gre za neke močne mentalne koncepte, ki nas v bistvu konstantno blokirajo. Midva prideva na primer k tej Mojci in ji poveva, da je dober razpis za službo, prav zanjo. Ampak njej se aktivira ta koncept iz mene ne bo nič. In bo rekla, da ne bo napisala prošnje. Rečeva ji, da je res dobra služba. Ne, jaz ne bom napisala. Zakaj ne? Zaradi tega, ker itak ne bom dobila službe. Ja, čakaj, kako pa ti to veš? Zaradi tega, ker nikoli ne dobim službe. Ampak ko to govori, je v ozadju koncept: Iz mene ne bo nič, karkoli naredim.

S terapevtom se gre v koncept in to je mukotrpno. Včasih traja res več let, da vidiš, da je tvoj koncept lažniv in da ti dela »štalo«. Na nek način imaš distanciran odnos do tega koncepta in rečeš, zdaj pa »štekam«, tile so mi dvajset let govorili, da sem »luzerka« in to ni dobro. V bistvu nisem popolna luzerka, ker sem konec koncev končala gimnazijo, faks mi ni »ratal«, delam pa prostovoljno in me imajo zelo radi, sicer ne zaslužim veliko denarja. Pa dve moji najboljši prijateljici pravita, da delam zelo lep nakit. To mi je povedal terapevt, ki je rekel: Kako lep nakit imaš, ali si to sama naredila? Ja sama to delam, saj je brez veze. Ne ni brez veze, dobro je. Dajmo koga vprašat. Vprašaj prijateljico, ki reče: Ja to je zelo lep nakit. In potem ima koncept: mogoče nisem popolna luzerka, nimam pa službe in tisti kreteni so rekli, da sem luzerka, kaj je zdaj bolj res? Imamo pa pred seboj nakit in rečemo: Ali si ti naredila ta nakit? Ja. A je lep? Ja. Meni se ne zdi nič posebnega, prijateljica pravi, da je lep. Zakaj bi prijateljica to rekla? Ne vem, ker me ima rada. Aha se pravi ona laže, dajmo vprašati drugo prijateljico. Ne lep je zato, ker je res lep, ali zdaj verjameš? Človek se upira konceptu, ampak to traja.

Kaj je v praksi formalne pomoči ljudem, ki doživljajo nasilje dobro narejeno in kaj je tisto, kar ni?

Dobro je narejeno tisto, kar drži. Ni važno kakšno obliko ima, ampak da je kretnica v življenju. Slabo je pa tisto, kar je kot obliž, se pravi, da drži samo za pol ure. Če je načrt pomoči dober, je takšen, da se bo osebi smer življenja res preusmerila, in bova čez tri leta lahko rekla, da je oseba speljala. Slabo je pa vse tisto, kar je kratkotrajno. Tudi če je čudovit načrt pomoči, lahko ne klapa, če oseba v neki točki reče, lej men se ne da več, grem nazaj. Ampak čas pokaže. Zelo dobro je, ko več let delaš z mladimi ljudmi in se ti vračajo nazaj, ko jih srečuješ kot odrasle. Poboža te po srcu, ko nekdo pride in ti reče, da je poročen, ima službo. To je res dobro. Čas potem pokaže, drugega ni. Oseba se je spravila ven, naredila maturo, čeprav je bila iz nasilnega odnosa, in potem, da ti reče, zdaj študiram na faksu, to kar sem si želela in že pet let živim življenje brez nasilja.

Celotni sistem v Sloveniji sploh ni tako slab. V bistvu imamo precej dober sistem, samo običajno se ga ne uporablja. Policisti preprečujejo ogromno nasilja in ga sanirajo, niso pa vsi krasni. Ne smemo zapasti v



prepričanje, da je brez veze klicati policijo, ker itak nikoli nič ne naredijo, potem ne moremo nič narediti. Isto velja za centre za socialno delo, niso vsi enaki, odvisno je od človeka do človeka. Pri nas obstaja sistem, ki ga imamo zapisanega v Zakonu o preprečevanju nasilja v družini, ve se kaj je medinstitucionalni krizni tim, ve se kaj so pooblastila centra za socialno delo, ve se kaj dela nevladna organizacija, ve se kaj dela zaupna oseba. Socialni delavci ste lahko svetilniki, ki potegnete to vse skupaj, treba pa je imeti znanje o tem, da je to možno. Načeloma pri nas iščemo trikotnik: opora pri policiji, opora na centru za socialno delo, kar je nujno in seveda ena močna nevladna organizacija, ki skrbi za zaščito, v sredini je pa oškodovanec ali oškodovanka.

V tem trikotniku se lahko stvari čisto lepo naredijo in vsi trije člani so lahko pozorni na delo drugega. Se pravi, če nekdo nečesa ne bi naredil, ga opozorijo. Dekleta, ki delajo na SOS telefonih, zavodu Emma, Društvu za nenasilno komunikacijo, Ženski svetovalnici so dobro usposobljena za delo z nasiljem. Moškega društva za zaščito pred nasiljem nimamo. Dejansko tukaj imamo luknjo, ker so moški tudi oškodovanci nasilja, vsega fizičnega, psihičnega, ekonomskega, tudi spolnega. Ampak dolga tradicija teh ženskih društev, kaže na to, da se da nekaj narediti. Pri institucijah je kakor kje, odvisno je na primer na kakšnega policista naletiš, treba je iskati nekoga, ki ima več empatije, več znanja. Vsakemu državljanu, tudi če nima nobenih pooblastil, se lahko zdi, da to pa pač ni v redu, da soseda pretepajo. In potem mora nekaj narediti. Samo, da je tukaj treba imeti pogum za naslednji korak.

Kam se lahko ljudje, ki doživljajo nasilje v Sloveniji obrnejo po pomoč?

Menim, da je najbolje, da se najprej obrnejo na nevladno organizacijo, dobijo tam podporo, potem pa gredo na državno institucijo. V tem primeru smo spet v tem trikotniku. Izberejo eno nevladno organizacijo, ki jim ustreza. Trenutno imamo za spolno nasilje Združenje proti spolnemu zlorabljanju, eno in edino, ki se ukvarja samo s tem. Potem imamo Društvo za nenasilno komunikacijo, Društvo SOS, Zavod Emma, Ženska svetovalnica in še kakšno. Načeloma tudi druga, tudi specifična društva, recimo Društvo Legibitra se ukvarja samo s problematiko istospolnih, transeksualnih, biseksualnih, tudi poznajo nasilje. Mislim, da se je dobro obrniti na eno nevladno organizacijo, da dobiš osebno podporo, potem pa seveda skupaj nastopiti do državnih institucij, ki sta v tem primeru glede nasilja dve, policija in center za socialno delo. Od tam naprej bi morala zadeva steči, ampak na nevladni organizaciji so ljudje dovolj izobraženi, imajo dovolj znanja, da vedo, kako ti dati to osebno pomoč. Potem gredo s tabo čez ta proces in te varujejo. To mislim, da je najboljše. Ne biti sam, sam boriti se je težko.

Kam grejo lahko po pomoč tisti, ki zaznavajo, da imajo depresijo?

Za depresivne, sploh tiste, ki tudi nimajo denarja, je dobro, da se oglasio pri samopomočni skupini društva Dam, se pravi Društva za pomoč osebam z depresivnimi in anksioznimi motnjami. Mislim, da imajo brezplačne skupine vsak teden po vsej Sloveniji. To je zelo dobra vstopna točka, če zmorejo biti v skupini. Če ne zmorejo biti v skupini, potem morajo najti po vsej verjetnosti samoplačniškega terapevta, ki se s tem ukvarja, svetovalca. Lahko se obrnejo tudi na društvo, tudi individualno preko elektroske pošte. Imajo zelo dober seznam terapevtov, ki so koncesionarji ter terapevtov, ki niso. Tudi na forumu [medover.net](http://www.medover.net) je ogromno napisanega. Forum je moderiran, za njim stojijo moderatorji, ki so strokovnjaki in ljudi dobro usmerjajo. Depresijo je načeloma dobro reševati s terapevtom. Imeti psihiatra, če je potrebno. Niso pa vsi za psihiatra, se pravi biti medikamentozno voden. Če pa že, potem je potrebno poleg še malo psihoedukacije, terapije, skratka osebno delo z nekom, ki te osebno potegne čez. Spremembe so lahko zelo hitre.

Kaj pa ljudje, ki so občasno na tleh? Kako si lahko pomagajo in kako se to razlikuje od depresije?



Občasnost ni depresija. Depresija je definirana s tem, da se moraš vsaj tri tedne v kosu počutiti slabo. Depresija ni, ko ljudje rečejo: Joj, imam tako depresiven dan. Imajo samo slab dan, tako kot ga imamo vsi. To sicer pomeni, da z nečim niso zadovoljni, ampak treba je poiskati vzroke. Ali je to zaradi tega, ker je ponedeljek? Pa smo v ponedeljek vsi depresivni. Ali je samo trenutno zaradi tega, ker jih je spet nekdo razjezil. Ampak to ni depresija. Depresija mora biti konstantno slabo počutje več tednov, ko človek počasi drsi čustveno, vedenjsko, miselno ter tudi telesno navzdol. To pomeni, da se vedno slabše počutim, slabše spim, imam črne misli, večinoma sem žalosten, zamorjen, jezen ali besen.

Moška oblika depresije je malo drugačna, smo veliko bolj razdražljivi kot ste ve ženske. Depresija se pri moških zelo pogosto kaže v obliki razdražljivosti. Ti misliš, da je nekdo tečen, v resnici pa je depresiven. Ženske ste bolj zaprte vase, res bolj žalostno doživljate depresijo, moški pa bolj razdražljivo, jezljivo. V bistvu pa je čisto enako. Ampak tisti, ki so občasno v depresiji, so pa v bistvu samo slabi dnevi. Tudi teh slabih dni se je potrebno lotiti. Spet je vprašanje, zakaj? Brezvezno službo imam. Zakaj ne menjaš? Saj veš, da ni služb. Smo že na nivoju izgovorov. Se pravi sprejemaš to, da imaš pet, šest slabih dni na mesec zaradi tega, ker si v napačni službi. Se pravi da to, kar vzamemo, vzamemo. To je kar tako, da izklopiš, to je kot pms, pač vedno me boli, potem pa imam pokvarjene dneve, pol je pa itak boljše. Ja, ampak deset dni te v bistvu zvija. V mesecu imamo recimo osemindvajset dni, deset dni je pokvarjenih. In to je to. Saj ne morem nič narediti, sej vem, da imam polipe, ampak ... Čakaj. Lej boli te tri dni. Ljudje jemljejo te svoje slabe dni kot »zdravo za gotovo«. Tako že mora biti, vsi smo kdaj zamorjeni. Ja seveda, saj to je res, vendar glej, zakaj bi bil tri dni na tleh. Potem je dan izplačila plače in petek, pa sem malo bolj vesel. Tako zelo neavtonomno se vedemo, tako kot da nas kar niha. Mi smo avtonomna bitja in vsak živi samostojno. Smo samostojna bitja s svojo voljo itd ...

Kako naj si pomagajo ljudje, ki nimajo čisto depresije?

Vrniti jim moraš **odgovornost za njih same**. Naj si vzamejo list papirja in razmislijo, kaj bi radi v življenju spremenili. Zakaj tega ne naredijo? Sami smo odgovorni za svoje življenje. Človek mora rešiti samega sebe. Nihče drug, tudi strokovnjaki, ne moremo sprejeti nobene odgovornosti za tvoje življenje. Lahko pa rečem: »Ej, Špela, ali si nezadovoljna?« Ja. S čim? Poveš na primer, da si premalo plačana. »Premalo si plačana, hm, to te moti?« Rečem ti, da od šefa zahtevaj povišico, vendar se ti braniš z izgovorom, da nisi dovolj sposobna, kjer sva spet pri samozavesti. In potem vrtimo ta krog.

O Maticu Muncu

Študiral je psihologijo, naredil je izpit iz socialnega varstva, izobraževanje za vodenje edukativnih skupin za depresijo in anksioznost, izobraževanje iz kognitivno-vedenjske terapije, je tudi mediator. Ima svojo psihosocialno svetovalnico Akcija! v okviru katere izvaja različna osebna svetovanja za posameznike, družine in pare, motivacijske priprave za športnike in izvaja izobraževanja iz različnih področij.

Več o storitvah Svetovalnice Akcija, si lahko preberete na maticmunc.net/storitve/.