

ZAPISI SVETOVALNEGA PROCESA

19.9 2000 Prvo srečanje – triažni pogovor (pritožba)

1. Spontano govorjenje

Družinsko ozadje

Opisovala sem svojo situacijo v družini. Svetovalki sem povedala, da je minilo enajst let, odkar je umrla mami. Zaupala sem ji tudi, da imam z očetom pogoste konflikte, ki potekajo preko telefonskih pogovorov. Oče je bil v najinih pogovorih verbalno grob do mene. Povedala sem ji tudi, da ima težave z alkoholom. Pogosti so bili konflikti tudi z bratom, zlasti glede dediščine.

Področje šole

Povedala sem, da sem v šoli uspešna in nimam učnih težav. Povedala pa sem tudi, da se v meni vedno bolj pogosto pojavlja strah v povezavi s šolo.

Področje ljubezni

Povedala sem ji, da imam fanta, ki pa je v ****. Čutila sem, da je on edina opora, ki jo imam. Stike sva imela preko pisem. Z njegovim odhodom so se mi začeli pojavljati občutki osamljenosti, zlasti v avgustu. Takrat so se začele "večerne krize".

Samopoškodovanje

V septembru sem se prvič razrezala po roki z britvico. Samopoškodovanje se je pojavljalo v štirinajstdnevni intervalih. Svetovalka se je osredotočila na samopoškodovanje. Vprašala me je, s čim se režem, kako, kje, kako globoke so rane in kdaj se to dogaja.

Sledilo je raziskovanje. Preko pogovora sva ugotovili, da se avtoagresivno vedenje pojavlja po prepirih z bratom in očetom. V meni je bilo pred tem veliko jeze. Svetovalka me je vprašala, kaj še naredim takrat, ko sem jezna in se ne režem. Povedala sem ji, da grem velikokrat na sprehod.

Svetovalka je ugotovila, da se pri meni pojavljata konstruktivna in destruktivna strategija. Konstruktivna je sprehod, destruktivna pa zadrževanje jeze v sebi.

Najin pogovor je nato usmerila v iskanje pozitivnega z namenom podpiranja konstruktivnega izražanja čustev. Kot pozitivno sva našteli:

- uspeh v šoli,
- glasba (ob poslušanju glasbe sem se velikokrat sprostita, igrala sem tudi kitaro in pisala pesmi),

- ljubezen (v fantu sem čutila podporo).

Ugotovili sva, da je pisanje pesmi in poslušanje glasbe dober način sproščanja negativnih čustev, kljub temu pa se je dogajalo, da so občasno v meni sprožile željo po smrti. To se je dogajalo zlasti ob poslušanju Death metala.

Svetovalka se je osredotočila na moja razmišljanja o samomoru. Povedala sem ji, da v takih trenutkih, ko si želim umreti, premišlujem o tem, da sem sita vsega, da imam dovolj bolečine, ki je v meni. Želela sem si, da bi prenehala čutiti. Svetovalka se je osredotočila na krepitev razlogov za življenje, istočasno pa je raziskovala tudi, kateri so razlogi proti življenju. Skozi pogovor je podprla razloge, ki sem jih imela za življenje.

Po končanem pogovoru je svetovalka v spis napisala svoj vtis in strokovno mnenje.

- Nekoliko depresivnih simptomov,
- ne kaže resnih suicidalnih simptomov,
- kritična je do svojega vedenja,
- živi v neugodnih razmerah (kontaktiranje CSD Kranj z namenom posredovanja glede vprašanja o dediščini),
- v šoli je ambiciozna, uspeh ji veliko pomeni,
- avtogresivno vedenje,
- izguba matere,
- očetov alkoholizem.

Na koncu je dodala še načrt za naprej in sicer, vzpostaviti kontakt s šolo (pristop in odnos šole do problematike, pogovor s psihologinjo).

5.10 2000 Drugo srečanje

Svetovalka se je usmerila na eksploracijo.

Povedala sem ji, da se je stanje malo izboljšalo. Opazila je, da sem malo bolj samozavestna. V tem času, sem se imela en pogovor z očetom in bratom, oba sem označila kot uspešna. Pomembno mi je bilo, da sem v pogovoru z očetom vztrajala pri svojem.

V tem času sem se dvakrat rezala. Prvič je bilo po prepiru z očetom. Bila sem sama doma. Borila sem se z močnim občutkom jeze. Povedala sem, da sem čutila, kot da bi izgubljala kontrolo sama nad sabo. Kljub temu pa je bil nek napredek. Enkrat sem se hotela razrezati, vendar sem pomislila, da ni vredno, in pri tem vztrajala. Opazila je tudi, da rane niso bile tako hude, kot pred tem. Svetovalka se je osredotočila na ta dogodek. Vprašala me je, kaj sem naredila, zatem. Povedala sem ji, da sem poslušala glasbo, igrala na kitaro, nato pa šla spat.

V svojih zapisih je svetovalka označila konflikt z očetom kot zunanji dejavnik. Nato se je osredotočila na notranje. To sta bila občutek osamljenosti in jeza. Tem občutkom je ponavadi sledilo rezanje. Povedala sem ji, da v meni popusti napetost, ko se režem in občutim bolečino ter kri. Najhuje je bilo še vedno ob večerih, ko so se pojavljali občutki osamljenosti.

Svetovalka mi je za premagovanje večernih kriz pokazala Jacobsonovo mišično relaksacijo.

6.11 2000 Tretje srečanje

Povedala sem, da sem se v tem času rezala samo enkrat. Imela sem konflikt z očetom, v katerem pa sem se umaknila. Povedala sem, da poskušam enostavno preslišati stvari, ki jih ne želim slišati.

Začela sem pisati dnevnik, v katerega sem pisala vsa svoja čustva. V tem času, sva se z bratom še enkrat pogovorila. Povedala sem, da sva se malo zbližala.

Povedala pa sem tudi, da čutim veliko praznino, zaradi fanta, ki je v *****.

V pogovoru sva ugotovili, da določena metal glasba v meni spodbuja željo po rezanju in sva se dogovorili, da bom opustila poslušanje te glasbe.

Svetovalka je opazila precejšnje izboljšanje. Pozitivno se ji je zdelo predvsem to, da sem se odločila, da bom prenehala s poslušanjem glasbe, ki v meni spodbuja željo po rezanju.

20.11 2000 Četrto srečanje

Na srečanju sem povedala, da je za mano kar hudo obdobje. V tem času sva se z bratom sprla zaradi dednega deleža, ki sem ga dobila po mami. Kljub temu pa mi je uspelo, da se od prejšnjega razgovora nisem rezala. Na to sem bila zelo ponosna. Povedala sem tudi, da sem opazila, da oči vedno več pije. V tem času sem se vključila v veroučno skupino. V skupini sem se dobro počutila, saj nihče ni vedel, kaj se dogaja v mojem življenju. Všeč mi je bil tudi kaplan, saj je bil kot eden izmed nas. Najbolj všeč mi je bilo to, da se je z mano vedno rade volje pogovarjal o paranormalnih pojavih.

Namen tega srečanja je bil predvsem utrjevanje moje samozavesti in nagrajevanje strpnosti. Svetovalki se je zdelo najpomembnejše, da se nisem rezala. Govorili sva o konstruktivnem reševanju problemov.

12.12 2000 Peto srečanje

Na tem srečanju sem povedala, da sem končala zvezo s fantom. Počutila sem se izkoriščano in bilo mi je zelo hudo. Svetovalka se je usmerila na iskanje moči v meni in na podporo v okolju. Povedala sem ji tudi, da zelo pogrešam mami in da sem, odkar je umrla, zelo

osamljena. Poleg tega pa me je klical še oče. Po telefonu sva se zopet sprla, ker je grdo govoril o mami. Svetovalka je najin pogovor usmerila na čas, ko je bila mami še živa. Pripovedovala sem ji, kakšna je bila naša družina takrat. Iskali sva predvsem pozitivne stvari.

Povedala sem ji tudi, da naj bi šla čez praznike k očetu, česar si nisem želela. Zaradi tega sem se počutila krivo, imela sem občutek, da bi morala skrbeti zanj, tako kot sem, dokler sva še živela skupaj.

V tem obdobju sem se rezala vsak dan. V šoli sem bila veliko odsotna. Spraševala sem se, zakaj se mi to vse dogaja. Povedala sem, da zelo veliko premišlujem o vsem, kar se dogaja in kar se je dogajalo. O svojih razmišljanjih nisem z nikomer govorila. Skušala sem najti moč v sebi, da bi se ustavila, pa mi ni uspelo. Počutila sem se nemočno.

Preko pogovora sva s svetovalko ugotovili, da je zame najbolj kritični čas večer. Usmerili sva se na iskanje uspešnih strategij premagovanja teh trenutkov. Povedala sem ji, da ob petkih obiskujem verouk, veliko pa mi pomaga tudi igranje kitare.

Velik poudarek je svetovalka dala tudi temu, kako in kje bom preživela novoletne praznike. Povedala sem ji namreč, da me je strah, da se počutim negotovo, izrazila sem tudi stisko. Dogovorili sva se, da si bom do naslednjega srečanja poskusila narediti neke vrste načrt za novoletne praznike.

18.12 2000 Šesto srečanje

Od prejšnjega srečanja se nisem rezala. Povedala sem, da sem zvečer pospravila, gledala televizijo, nato pa odšla spat. V šoli smo s sošolkami pripravljale igrico za otroke. To mi je vzelo kar precej časa in me je zamotilo. Povedala sem tudi, da sem prejšnji dan govorila z očetom. Povedala sem mu, da ne bom prišla k njemu. Božič naj bi preživela z bratom, za novo leto pa sem se dogovorila s prijateljico, da grem z njo za nekaj dni v neko kočo, ki jo ima njen prijatelj.

Srečanje sva nadaljevali tako, da sva ponavljali vaje, dogovorili pa sva se tudi, da se bom pogovorila z bratom.

16.01 2001 Sedmo srečanje

Na tem srečanju sem bila zelo zadovoljna. Svetovalki sem opisovala, kako je bilo v koči med prazniki. Povedala sem ji, da sem bolj zadovoljna tudi sama s sabo, prav tako pa se je odnos z bratom in očetom izboljšal. V tem času mi je oče poslal pismo, v katerem je napisal, da mu je žal za vse. V tem času se nisem rezala niti nisem doživljala kriznih situacij. Povedala sem, da

sem ob večerih poslušala prijetno glasbo in gledala televizijo. Dogovorili sva se, da se bom bolj posvetila šoli in se začela več učiti.

Svetovalka se je usmerila na krepitev, podprla me je glede očeta, zapisala pa si je tudi, da sem bolj vedra, samozavestna in sproščena.

TELEFONSKI POGOVOR SVETOVALKE Z BRATOM

Svetovalna delavka je vzpostavila kontakt z mojim bratom preko telefona. Brat ji je povedal, da je med nama dvanajst let razlike. Opisal ji je, kakšne so bile in kakšne so razmere v povezavi z mano. Svetovalna delavka mu je povedala, da ima vtis, da ima v mojem življenju zelo pomembno mesto in vlogo. Nakazala je skrb glede mojega prilagajanja na njegove zahteve. Povedala mu je tudi, da me je strah izgube zaradi bližajoče se poroke. Povedala mu je tudi da je pomembno, da se pogovoriva o tem, kakšno in kje bo po poroki moje mesto. Na koncu mu je povedala še, da se lahko glede nadaljnih skrbi in podpore v odnosu, ki ga imava, lahko obrne nanjo.

13.2 2001 Osmo srečanje

Na osmem srečanju sem povedala, da se dobro počutim. Svetovalna delavka je pri meni opazila optimizem. V tem času se nisem rezala in nisem čutila napetosti. V šoli sem popravila povprečje. Svetovalna delavka je opazila, da mi manjka samozavest. Naredili sva test samopodobe. Rezultati so pokazali, da je nivo na družinskem področju zelo nizek, na socialno – učnem visok, na čustvenem pa so rezultati pokazali občasno nervozo in strah.

20.03 2001 Deveto srečanje

V tem času se je stanje spet poslabšalo. Povedala sem, da sem spet bolj depresivna, zlasti zaradi očeta. Največji problem mi je predstavljal maturantski ples. Nisem imela denarja, da bi si kupila obleko. Poleg tega sem vedela, da ne bo očeta. V najinih telefonskih pogovorih sem ponovno popustila in bila manj odločna do njega. Spoznala sem tudi nekega fanta, ki mi je bil všeč, on pa mi je ponudil le prijateljstvo. To me je razočaralo. Rezultat vsega je bil, da sem si rezala žile. Povedala sem, da sem izgubila zaupanje sama vase. V nadaljevanju sva delali na ponovni pridobitvi samozaupanja. Kot pomembno sva izpostavili mojo glasbeno aktivnost. Povedala sem ji tudi, da bi rada shujšala.

10.04 2001 Deseto srečanje

Na tem srečanju sem bila boljše volje. Povedala sem, da sem razčistila z bivšim fantom. V tem času sem se začela družiti z Neno. Na tem srečanju sva delali predvsem v smeri večje samozavesti, zlasti v odnosu z očetom.

22.05 2001 Enajsto srečanje

Povedala sem, da se je moje počutje izboljšalo. V šoli je šlo na bolje z ocenami. En mesec sem imela tudi fanta. Svetovalki sem opisala dogodek, ki je zgodil na pokopališču. Svetovalna delavka je zapisala, da sem se izogibala pokopališču, kar nakazuje na nepredelano žalovanje. Čutila sem žalost in jezo zaradi mamine smrti, vendar tem čustvom nisem pustila blizu. Povedala sem, da sem odšla na pokopališče z Neno in se tam zlomila. V mislih sem se pogovarjala z mami. Povedala sem ji, kako je bilo, ko je bila še živa. Povedala sem ji tudi, da so mi bila njena velika pričakovanja v zvezi z mano velikokrat v breme. To se je nanašalo zlasti na področje šole. Svetovalna delavka je označila dogodek kot neke vrste katarzično izkušnjo.

12.06 2001 Dvanajsto srečanje

Na tem srečanju sem povedala, da sem se zelo odtujila od razreda. Razlog je bil maturantski ples. Razšla sem se tudi s fantom. Povedala sem, da je od mene preveč pričakoval. V tem času se je brat poročil. Ob tem sem čutila hkrati žalost in veselje. Rekla sem: »Zdaj sem pa brez staršev.« Svetovalna delavka mi je tukaj nudila podporo. Pogovarjali sva se o tem, kakšno naj bi bilo naše življenje po bratovi poroki.

Naredili sva pregled dogajanja. Povedala je, da sem bolj stabilna, kot sem bila na začetku. Osvojila sem tudi konstruktivne strategije reševanja težav. Vidno pa je bilo tudi, da že kar nekaj časa ni bilo znakov depresije in rezanja. Svetovalna delavka mi je povedala, da je pred novim šolskim letom to najino zadnje srečanje, saj med počitnicami ni svetovanj. Dogovorili sva se, da se bom, če ne bo šlo na bolje, ponovno oglasila po počitnicah.