

Samopoškodbe – pomoč mladostnikom

■ **Lidija Balažic**, univ. dipl. soc. ped., je zaposlena v *Vzgojnem domu Veržej*. Je tudi izvajalka DSP v OŠ Miška Kranjca Velika Polana, ima certifikat šolskega mediatorja, sodeluje na mednarodnih simpozijih, predava staršem, z mladostniki sodeluje na likovnih razstavah.

V prejšnji številki revije Vzgoja sem opredelila samopoškodbeno vedenje, predstavila sem najpogostejše oblike samopoškodbenega vedenja, opisala značilnosti mladostnikov, ki tako rešujejo svojo notranjo stisko, poskušala sem poiskati vzroke. V tem članku pa bom predstavila, kako si mladostnik lahko pomaga sam, kam se lahko obrnemo po nasvet in kam po pomoč strokovnjakov.

Pomoč mladostniku

Samopoškodbeno vedenje je običajno zapleten proces, ki ga mladostnik ne more razrešiti sam, ampak potrebuje ustrezno strokovno pomoč. Samopoškodovanje pri posamezniku ni ključni problem, čeprav se pogosto tako izrazi. Je predvsem simptom in simbol globljega trpljenja. Če spregledamo logiko posameznikovega ravnanja, spregledamo človeka in zamudimo priložnost, da bi se povezali z njim in razumeli njegove bolečine.

Kako se naj ne bi odzvali? Pogoste reakcije ob razkritju samopoškodbenega vedenja so zgražanje, zasmehovanje, poniževanje, zmanjševanje ali zanikanje problema. Včasih skušamo odrasli – ker smo v šoku – mladostniku takšno vedenje nemudoma preprečiti s prepovedjo. A težave se s tem ne rešijo, nasprotno, mladostniku tako sporočamo, naj ne čuti oziroma da je tisto, kar čuti, nesprejemljivo, nevzdržno, nepomembno, sramotno ... Tovrstni negativni odzivi na mladostnikovo samopoškodovanje zavirajo proces pomoči in predstavljajo močne zadržke v smeri iskanja dobrih rešitev. Predstavljajo pomembno oviro, ki mladostniku preprečuje, da bi ravnanje opustil, oziroma ga lahko le še spodbudijo, da se znova samopoškoduje.

Soočanje s težavami

Najpomembnejše je, da mladostniku prisluhnemo, da je slišan, da se počuti varnega in sprejetega – kljub poškodbam. Da ne ostane sam v svoji stiski, nemoči in zmed.



Foto: Nataša Pezdir

Potem ga osveščamo o obstoječih oblikah pomoči (telefonsko svetovanje, krizni telefoni, skupine za samopomoč, krizni centri), ki jih lahko uporabijo posamezniki, ko se znajdejo v stiski; mladostniku pomagamo, da pride v neposreden stik z viri pomoči, ki so v sistemu na voljo; iščemo njegova močna področja, spretnosti, lastnosti, kjer bi se lahko pozitivno uveljavil; staršem svetujemo po telefonu, jih vabimo na predavanja in delavnice o omenjeni temi; mladostnike seznanjamo o strategijah, s katerimi bi si lahko pomagali sami, ko bi čutili 'potrebo', da se spet poškodujejo.

Cilj pomoči mladostniku ni samo v tem, da preneha s samopoškodbenim vedenjem, ampak da se sooči sam s sabo, s svojimi čustvi, stiskami, da dobi nadzor nad svojim čustvenim doživljanjem; da bo znal svoja

čustva primerno izraziti in z njimi ustrezno ravnati. Tukaj ni 'čarobne palčke' ali 'instant ukrepov'. Vsak posameznik mora na podlagi lastnih izkušenj ugotoviti, kako je preložil rezanje, kaj mu je pomagalo v danem trenutku, kaj je naredil drugače ...

Knuf in Tillyjeva (2008: 89–90) uporabljata termin 'Notfallkoffer', kar bi lahko prevedli kot 'kovček večšin za samopomoč v kriznih situacijah'. Gre za ideje in predmete, zbrane na določenem mestu, ki so lahko v akutnih kriznih situacijah v pomoč. Po njunem mnenju je strategije za samopomoč v kriznih situacijah mogoče razvrstiti v šest kategorij:

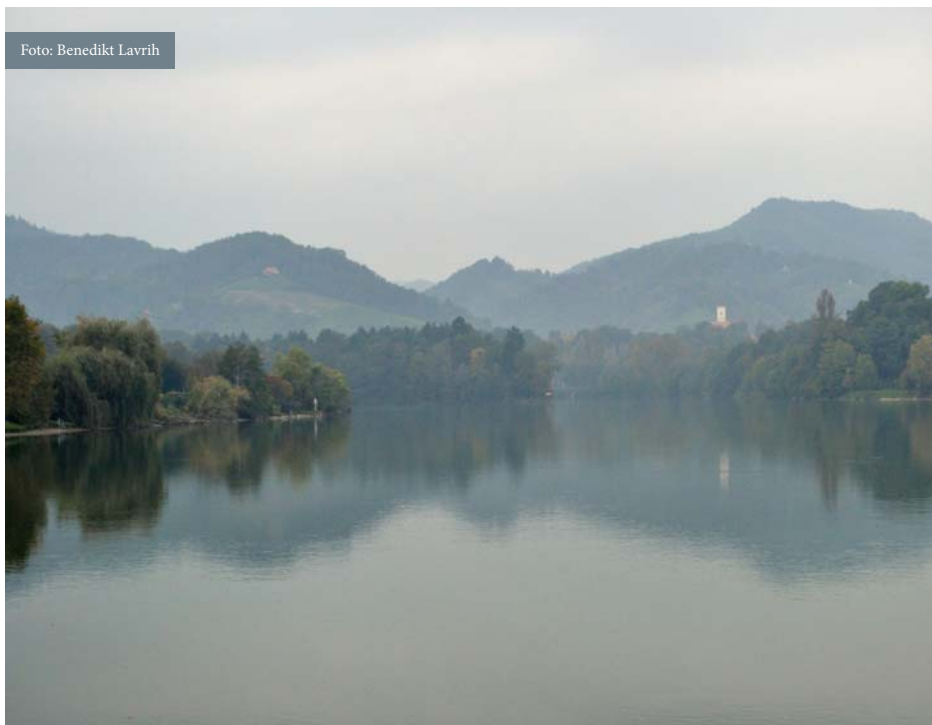
- *Stvari, ki jih je mogoče prijeti*: V kriznih situacijah je glava pogosto 'izklopljena'. V trenutku, ko smo v čustvenem kaosu, je koristno, če imamo ob sebi mehko blazino, mehak pullover, igračo iz pliša,



kamenček, obesek, verižico, h kateri se stisnemo, objamemo in se počutimo varne.

- *Stvari za pomiritev in odvrčanje pozornosti:* Sem spadajo dejavnosti, ki zaposlijo razum in vsebujejo aktivnosti, kot so pisanje dnevnika, pletenje, igra s kartami, pomagajo lahko slike prijateljev, s pomočjo katerih se lahko mladostnik vsaj malo zoperstavi občutku, da je sam na svetu. Odvrčanju pozornosti lahko služita tudi najljubši film ali knjiga. Lahko pomagajo kognitivne naloge, ki zahtevajo visoko koncentracijo in ne puščajo nikakršnega prostora, da bi mladostnik razmišljal o drugih stvareh (deljenje in množenje števil, vaje za koncentracijo).
- *Stvari, s pomočjo katerih se posameznik lahko občuti:* Za številne posameznike je pomembno, da ponovno dosežejo občutenje lastnega telesa in s tem hkrati prečijo samopoškodbo. Preko močnih dražljajev vonja, okusa, sluha, dotika vnovič začutijo, da so 'tukaj in živi'. Npr.: ugrizneš v hren, pekoč feferon, v usta daš kocko ledu, na zapetju imaš elastiko, jo napneš in spustiš, greš pod hladen tuš, s flomastrom rišeš po koži, privoščiš si kopal, nalepiš začasen tatu, žvečiš usnje.
- *Obveze oziroma dolžnosti do samega sebe:* Dolžnost do samega sebe je lahko pismo, ki si ga je posameznik nekoč, ko mu je šlo dobro, napisal sam. V takšnem pismu so lahko zbrani življenjski cilji, ki jih je že dosegel, ali želje, ki jih posameznik še želi uresničiti. Pismu lahko priloži svojo fotografijo iz časov oziroma situacij, ko mu je šlo dobro, ali fotografijo osebe, ki je zanj zelo pomembna.
- *Tuja pomoč:* Dobro je imeti seznam telefonskih števil pomembnih svetovalnic ali prijateljev, na katere se lahko obrnemo v 'kritični situaciji'. Mladostnik bo namreč v čustveno obremenilni situaciji težko iskal številke za pomoč v imenikih.
- *V skrajnem primeru:* Mnogi posamezniki imajo za skrajni primer tudi določena zdravila. Zdravila mladostnikom predpisuje izključno pedopsihiater. Slednje jim omejeno dozirajo vzgojitelji oz. starši, ko so doma. Tablete morajo biti shranjene tako, da se prepreči predoziranje.

Foto: Benedikt Lavrih



Kaj lahko naredi vzgojitelj in kaj starši

Ker je naš dom del šolskega sistema, v njem veljajo enaki vzgojno-izobraževalni cilji kot v celotnem šolskem sistemu, s poudarkom na socialnopedagoškem delu. Zaradi čustvenih in vedenjskih težav v razvoju so nujni socialnovarstveni, kompenzacijski in korektivni cilji. Mladostniki so k nam napoteni zaradi najrazličnejših razlogov (neopravičeno izostajanje od pouka, potepanje, beganje, neprilagojeno vedenje, čustvene težave, konflikti s starši, z učitelji, vrstniki zaradi učnih, psihosomatskih težav, kraj, kaznivih dejanj, prvih ali tudi 'drugih' izkušenj s prepovedanimi psihoaktivnimi snovmi, avtoagresivnega vedenja, spolnih zlorab ...). Izrednega pomena je tesno in intenzivno delo s starši. Pomembno je, da ohranjamo čustveno vez s starši in domače okolje postopno pripravljamo na vrnitev otroka ali mladostnika. Delo s starši poteka na različne načine (telefonski pogovori, sestanki, predavanja za starše, delavnice, obiski na domu, celodnevni obiski ali vikendi staršev v zavodu). Starše osveščamo o pomenu dosledne vzgoje, o postavljanju meja in vztrajanju pri njih, o tem, kako prisluhniti mladostniku, kako ga usmerjati, voditi. Kako učinkovito je naše skupno delo, je odvisno od angažiranosti, pripravljenosti za spremembe vseh

treh udeležencev vzgojnega delovanja: mladostnika, staršev in vzgojitelja.

Vzgojitelj ima v zavodu več vlog. Izkazuje se v vlogi uslužbenca, strokovnjaka in kot osebnost. Pri izbiri svojih metod, načinov dela je lahko zelo ustvarjalen in domiseln. Sledi vzgojnim smernicam in individualiziranemu načrtu, ki ga pripravimo za vsakega otroka posebej. Zelo pomembno je, da z mladostnikom in starši vzpostavimo zaupen odnos, da nas sprejmejo in doživljajo kot podporo, kot človeka, ki jim želi pomagati. Ta odnos je pogosto težko vzpostaviti, saj mladostniki zavod doživljajo kot kazen, starši pa se počutijo ponižane in nesposobne skrbeti za lastne otroke. Tukaj pride zelo do izraza vzgojitelj s svojim psihološkim in socialnim znanjem ter veliko mero tenkočutnosti do sočloveka. Pri delu z mladostnikom je treba čim bolj dosledno uporabljati dogovorni vzgojni stil, demokratične odnose in delovni odnos. Koncept delovnega odnosa se je oblikoval za socialno delo. Gabi Čačinovič Vogrinčič govori o tem, da je prva naloga socialnega delavca, da z uporabnikom vzpostavi delovni odnos. Delovni odnos je odnos med socialnim delavcem in uporabnikom, ki je opora socialnemu delavcu, da vzpostavi pogovor, v katerem sta možna raziskovanje in sooblikovanje dobrih izidov. Delo vzgojitelja in socialnega delavca z mladostnikom v



vzgojnem zavodu temelji na osebnem odnosu. Strokovnjak ni več nekakšna objektivna, brezčutna trdnjava, ampak se na druge udeležence odziva z empatijo.

Strokovna pomoč

V Sloveniji lahko starši skupaj z mladostniki ali mladostnik sam poišče pomoč v svetovnih centrih (Maribor, Ljubljana, Koper), dispanzerjih za psihohigieno otrok in mladostnikov v zdravstvenih domovih, na Slovenskem inštitutu za psihoterapijo in Psihiatrični kliniki v Ljubljani. Omenjene oblike pomoči se starši naših varovancev redkeje poslužujejo, ker jim vožnja v bolj oddaljeno mesto predstavlja oviro in stroške. Slabost tovrstnih pomoči je dolga čakalna vrsta, bojijo se tudi stigmatizacije.

Zaključek

Mladostniki, ki potrebujejo pomoč, vsak

dan znova opozarjajo nase. Preko telesa nam sporočajo, da so tukaj in rabijo pomoč. Veliko naredimo že s tem, da jih ne obsojamo, jih sprejmemo kot sočloveka, jim prisluhnemo in ponudimo roko za podporo. Pomembno je, da smo potrpežljivi, da v preveliki želji, da bi 'pomagali', ne odvrnemo mladostnika in si s tem zapravimo prilžnosti za iskanje poti do pomoči posamezniku. Uspeh mladostnikovega soočanja s samopoškodbenim vedenjem je odvisen od sodelovanja vseh vzgojnih dejavnikov: od staršev, vzgojiteljev in otroka samega. Ne-sporno je dejstvo, da se otroci ne glede na vse dobre ali slabe izkušnje s starši vedno znova najprej obračajo k njim, ko doživljajo stisko. Toliko bolj pomembno je, da so starši o tej problematiki osveščeni, da se znajo primerno pogovarjati, odzvati, da imajo informacije, kje iskati pomoč, če opazijo, da se z njihovim mladostnikom nekaj dogaja. Vzgojiteljeva odgovornost je, da pri mladostniku išče njegova zanimanja, talente, mo-

tivacijo, vire moči, čustva, da bi dosegel svoje sanje in želje, pomaga mu iskati poti do cilja, da bi sčasoma imel bolj kvalitetno, bolj zadovoljivo življenje. ◀

Literatura

- Bohinjec, Špelca (2012): *Delo s perspektive moči v vzgojnem zavodu Planina*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi; Kobal, Leonida; Mešl, Nina; Možina, Miran (2008): *Vzpostavljane delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Kaliman, Manca; Knez, Tadeja (2009): *Telo kot sredstvo sporocanja in premagovanja stisk mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Knuf, Andreas; Tilly, Christiane (2008): *Borderline: das Selbsthilfebuch*. Bonn: Balance buch + medien verlag.
- Nixon, Mary K.; Cloutier, Paula F.; Aggarwal, Sanjay (2002): Affect regulation and addictive aspects of repetitive self-injury in hospitalized adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 41, 11: 1333–1341.
- *Otroci in mladostniki s hudimi motnjami vedenja – analiza stanja*. Pridobljeno 13. 3. 2012 s http://www.mdds.gov.si/fileadmin/mdds.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/otrocihude_motnje_vedenje-porocilo-20-6-11.pdf.
- *Vzgojni zavod Planina*. Pridobljeno 24. 3. 2012 s <http://www.vz-planina.si/index.php>.
- Žorž, Bogdan (2002): *Razvajenost, rak sodobne vzgoje*. Celje: Mohorjeva družba.

Spoštovanje je edina prava pot

■ **Rihard Režek**, mag. ekonomskih in poslovnih ved, ima naziv svetovalca, zaposlen je na srednji šoli kot profesor strokovnih predmetov in predavatelj odraslim. Ima 15 let pedagoških izkušenj, večino časa je tudi razrednik. Delal je tudi z mladimi v prevzgojnem zavodu. V prostem času je z velikim veseljem sogovornik mladostnic in mladostnikov ter njihovih staršev na poti odrasčanja.

■ *Opozoriti želim na pomen spoštovanja v vzgojno-izobraževalnem procesu; vprašajmo se, koliko spoštujemo sebe, svoje kolege, učence in njihove starše ter druge, ki jih srečujemo.*

V prejšnji številki revije *Vzgoja* sem pisal o Martinu, ki sem ga pred časom srečal v svoji pedagoški praksi, in o Martinih, ki jih dnevno srečujem pri svojem delu. Skušal sem opozoriti na to, da je v učilnicah in na hodnikih, na ulicah, v trgovskih centrih, na vrtnih veselicah, ali kjer koli že srečujemo svoje dijakinje in dijake, učenke in učence, veliko takih, ki hodijo po svetu z bolečino in notranje prazni. To kažejo na različne načine. Skušal sem opozoriti, da pri mladostniku vse prevečkrat prezremo te znake, ker nas je strah in se ne želimo vpletati, ker mislimo, da ne zmoremo in ne znamo, ker se je najlažje obrniti stran in ne videti problemov, misleč, da to ni učiteljeva stvar. Ob

Martinovi zgodbi sem skušal povedati, da si najprej kot ljudje, nato pa kot učitelji tega ne bi smeli dovoliti, saj so Martin in njemu podobni mladostniki del naše družbe in čakajo, da jim nekdo ponudi roko v oporo na poti v samostojnost. Ko razmišljam dalje, se mi misli začnejo poigravati s spoštovanjem. Kar usujejo se mi vprašanja na individualni ravni in na ravni celotnega izobraževalnega sistema, celo na ravni družbe. Skupni imenovalec vseh vprašanj pa je jasen: Kako je s spoštovanjem med deležniki v izobraževalnem procesu?

V času študija sem veliko razmišljal o pedagoškem trikotniku – na vsakem oglišču je en deležnik: učenec, starši in učitelj. Pred-

stavljeno nam je bilo, da ima vsak enakovreden delež v izobraževalnem procesu, vsak mora odigrati svojo vlogo, da pridemo skupaj do cilja. S sošolci smo razpravljali, češ da nam trikotnik pravzaprav predstavlja neko varnost. Razmišljali smo celo v smeri, da bomo veliko lažje zvozili poklicno pot, ker se od nas pričakuje le tretjina vložka v pedagoški proces. A teorija je eno, praksa pa nekaj čisto drugega. V praksi se namreč vse prevečkrat izkaže, da eden izmed deležnikov ne zmore, ne zna sodelovati, včasih tudi noče ali ga preprosto ni. V takih situacijah je poleg izkušenj, strokovnega znanja in empatije potrebna zelo velika mera spoštovanja do v tistem trenutku šibkejšega de-