

INTERVJU O VRSTNIŠKI PODPORI

Juš: Spoznal sem te v marsikateri vlogi. Kako bi se predstavila?

Sara: Predstavim se različno, pač glede na to, komu se predstavim. A navadno se ne predstavim kot oseba, ki je v življenju preživela marsikatero jebo, temveč tako bolj vsakdanje, s svojim imenom in še s čim, o čemer me ljudje vprašajo. Svoje izkušnje pa sem pripravljena deliti z drugimi, če začutim, da je prostor za to in bi bilo komu to koristno.

Juš: Aha, torej si človek z jebami v življenju, o katerih si pripravljena s kom kaj govoriti. Si še kaj?

Sara: Sem tudi študentka, študiram neko smer, ki se ukvarja s pomočjo ljudem. Lahko bi rekla, da sem bodoča »strokovnjakinja« za ljudi s težavami. Med sošolci in profesorji se navadno predstavim kot študentka. Kje drugje pa bi bilo to verjetno zadnje, s čimer bi se predstavila.

Juš: Kje pa je to, kje drugje?

Sara: Nikoli še nisem začela prav s tem, da bi govorila o svoji preteklosti. Pred kratkim sem pa bila v neki pomočni vlogi in govorila z žensko, ki je doživela podobno izkušnjo s spolnim nasiljem kot jaz, takrat sem ji povedala za svojo. Čeprav sem razmišljala, ali je to izpadlo, kot da bi pozornost z nje preusmerjala nase. Rekla sem, da sem bila tudi sama žrtev spolnega nasilja in da jo v tem smislu morda kar razumem. Ker je izrazila, da ne ve, kako se soočiti s to izkušnjo, sem ji povedala, kako se z njo še zdaj soočam jaz, če bi morda tudi njej to prišlo prav.

Juš: Aha, skrbelo te je, kako bo ta ženska sprejela tvojo izkušnjo.

Sara: Ja, nisem mogla vedeti, kako se bo odzvala. Ampak se mi je zdelo vredno povedati, če ji lahko s tem vsaj malo pomagam. Če pa bi razumela kot odvracanje pozornosti od nje name, pa bi ji že razložila, da nisem tako mislila. Se je pa zahvalila, ker sem ji zaupala – to me je pomirilo, ker je torej kdaj dobro govoriti o svojih izkušnjah.

Juš: Torej si enkrat do zdaj komu povedala o svojih izkušnjah.

Sara: Ne, v bistvu sem to naredila že večkrat. Vsakič za kaj drugega.

Juš: Uf, potem pa si doživela že marsikaj!

Sara: Zdaj izpade, kot da imam že tako ogromno izkušenj ... No, nekaj pa jih je in z nekaterimi ljudmi smo se že tako začutili, da sem se počutila dobro, da sem z njimi delila svoje izkušnje, ki so bile podobne

njihovim. Navsezadnje je to porušilo tisti zid med mano v pomočni vlogi in drugimi v vlogi nekoga, ki pridejo po pomoč. V teh trenutkih smo bili vsi uporabniki, vsi strokovnjaki iz izkušenj. Kdaj pa sem tudi jaz prva začela govoriti o sebi, ko se mi je zazdelo tako. Morda takrat, ko sem začutila, da bi človek rad govoril o neki svoji izkušnji, pa sem ga s tem, ko sem začela govoriti o sebi, spodbudila, da je naredil podobno, nisem pa nikogar silila v to.

Juš: Si bila kdaj ti »uporabnica« vrstniške podpore? Si kdaj pri tem, ko si reševala svoje težave, naletela na koga, ki je kaj podobnega doživel tudi sam?

Sara: Svoje težave sem želela reševati predvsem sama, kdaj me je bilo strah odziva drugih; ali pa da me ne bodo vzeli resno; ali pa da bodo rekli, da to ni nič, da so sami doživeli še kaj hujšega. Takih stvari v pomočni vlogi ne bi pomislila nikoli, vendar pa so mi švigale po glavi, ko sem sama iskala pomoč. V glavnem so me ljudje le poslušali, ko sem govorila o svojih težavah.

Juš: Lahko še kaj več poveš o tem, kako si iskala pomoč zase?

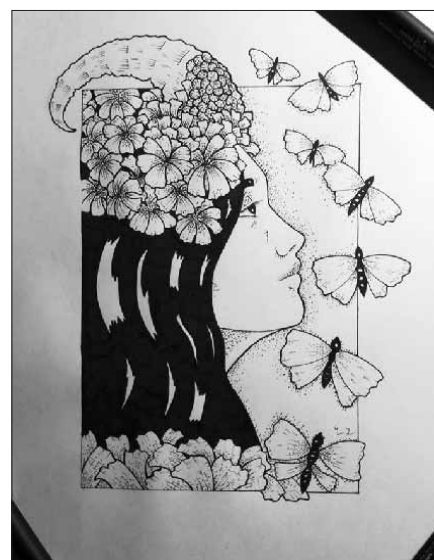
Sara: Pri iskanju pomoči zase sem se izogibala formalne pomoči. Predvsem zato, ker sem se bala, da bi bila potem označena kot nekdo, s katerim je nekaj »narobe«. In če želim delati z ljudmi, take nalepke niso ravno v pomoč. Torej nisem »potrjena«, nimam kartoteke. Spomnim se tudi, da sem se enkrat pogovarjala z nekom, ki me je spodbudil, da naredim načrt na zalogo, če pridem v hudo krizo. In potem sem z njegovo pomočjo naredila ta načrt in ga še vedno kdaj uporabim. Kar je ful fino, ker ko pridem v tisto fazo, ko mi ves čas nabija v glavo, da ni druge rešitve, kot da le neham z vsem, potem se spomnim načrta, in tam je napisano, da lahko pokličem prijateljico, ki se je pripravljena z mano pogovarjati, ko imam veliko samomorilnih misli, in jo pokličem. In sem to nekajkrat uporabila.

Juš: Vau. Če povzamem, si torej svoje izkušnje večkrat uporabila pri pomoči drugim kot pa pri tem, da bi sama iskala pomoč.

Sara: Ja. O svojih izkušnjah sem se pogovarjala le malokrat v smislu iskanja pomoči zase. Zdaj delam na tem, da bi lahko o svojih izkušnjah govorila več.

Juš: Si kdaj razmišljala o tem, kako uporabiti svoje izkušnje pri pomoči drugim?

Sara: Ja, predvsem sem se ukvarjala s tem zato, ker me je skrbelo, kako bodo na to



Gašper Sojč

reagirali drugi. Skrbi me, recimo, da bodo rekli, kako sploh lahko pomagam drugim, če imam tudi sama težave. Ali pa da bi z govorom o sebi zanimala izkušnjo drugega. Se pa mi zdi to, da uporabljam svoje izkušnje pri pomoči drugim, dobro, ker morda komu pomaga tisto, kar je pomagalo meni. In to, da se kdo morda manj samega počuti, če je kdo zraven, ki je doživel kaj podobnega.

Juš: Misliš, da je fajn govoriti o svojih izkušnjah zato, da bi pomagala sebi? Bi rada o tem govorila ali bila rajši za vedno tiho?

Sara: Rada bi govorila o tem, a zaenkrat mi to bolj uspeva v smislu pomoči drugim. S tem tudi na nek način pomagam sebi, ampak bi morala delati na tem, da se o svojih jebah pogovarjam tudi izključno z namenom, da bi mi bilo lažje. Ful fajn bi mi bilo recimo psihoterapevtu govoriti o tem. Mislim, da bi bilo treba govoriti o tem s kom, ki bi še kaj več, kot le poslušal. Ker sploh še nisem šla čez vse to in še dolgo ne bom, a želim in imam namen delati na tem.

Juš: Aha, psihoterapevt.

Sara: Najbolje sicer tak izven sistema, da ne dobiš štampljke. A to je drago zame kot študentko. Še ne vem, s kom ... A mora biti malo oddaljen od mene, da ne bom bremenila koga od bližnjih.

Juš: Bi morala imeti ta oseba podobne izkušnje kot ti?

Sara: To pa mi ni posebno pomembno. Sigurno te lahko kdo tak lažje razume, a verjetno je kar težko najti tako osebo. Če človek zna slišati, kaj imam za povedati, potem mi ni pomembno, če ima podobne izkušnje kot jaz.

Juš Škraban