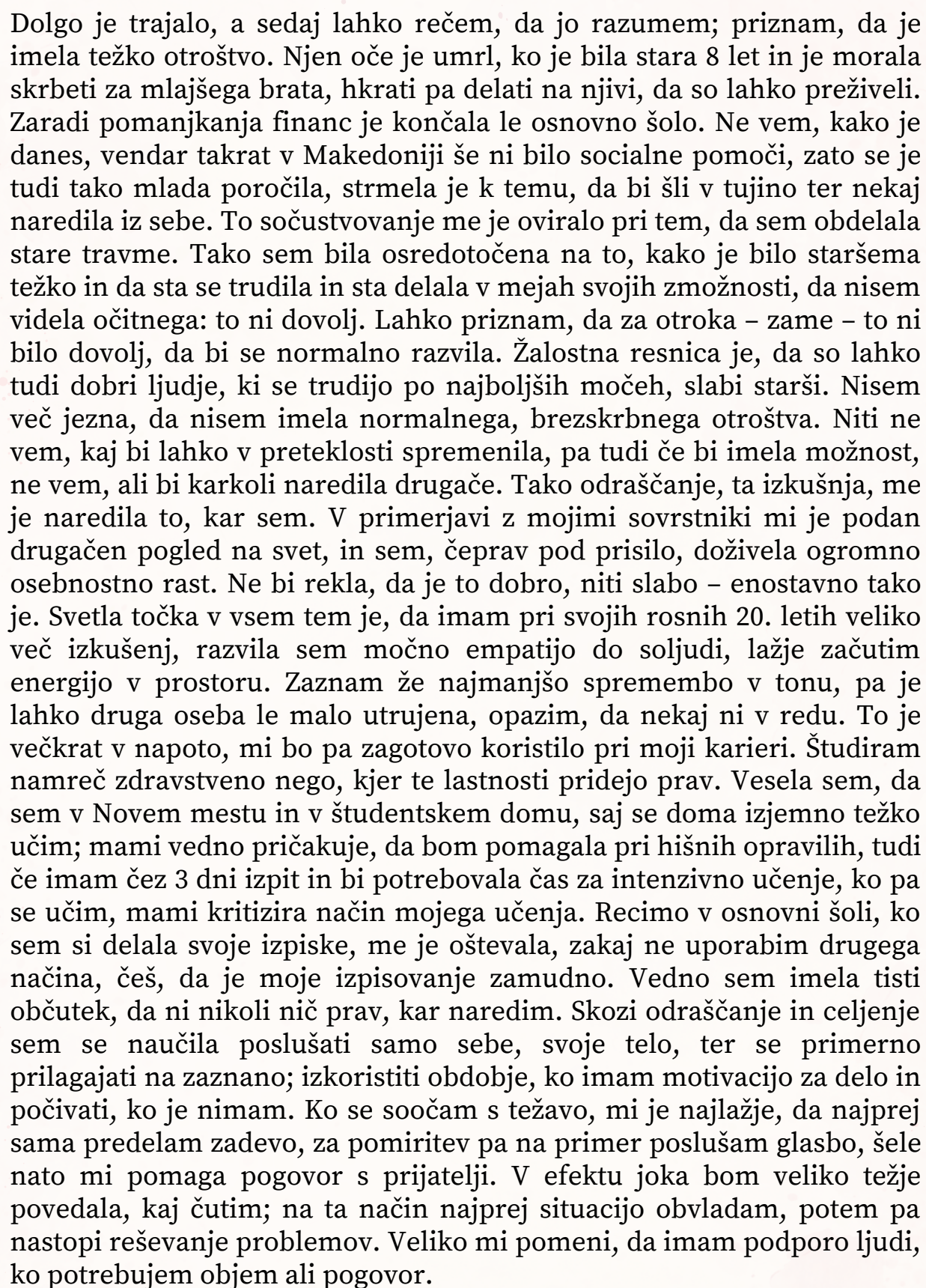


Pred 15 leti smo se z družino iz Makedonije preselili v Slovenijo, kjer sem začela s prvim razredom. Tuj jezik mi je takrat delal kar veliko težav, le redko katero slovensko besedo sem razumela. Ker sem strokovno pomoč dobila kar pozno, sem se jezika učila besedo za besedo, vsak dan po eno. Bil je počasen proces, in če sedaj pomislim za nazaj, se spomnim le slik, ne pa tudi zvoka, saj sem takrat razumela bolj malo. Ker prihajam iz druge kulture, v kateri ni nenavadno, da se ljudje mladi poročajo, se je ljudem vedno zdelo neobičajno, da imam mlada starša – mami se je poročila pri 16. letih in imela prvega otroka pa že pri 17. Posledično je prišlo do tega, da ko smo s sestrami odraščale, je odraščala tudi mami. Oči je delal po 12 ur in ga praktično ni bilo nič doma, tudi moja mami je do prihoda moje mlajše sestre delala tri izmene, po katerih je bila zaradi izčrpanosti toliko bolj čustveno nestabilna; rezultat je bil, da sem se morala prilagoditi na življenje s čustveno nezrelo, manipulativno mamo. Dve leti kasneje je v Slovenijo prišla še naša babi in bilo je malenkost lažje.

Posledice odraščanja v nestabilnem okolju so se pokazale že v osnovni šoli; psihične težave so se pokazale v obliki psihosomatskih simptomov in sem zaradi slabosti večkrat želela iti domov, tudi sredi pouka. Najbolj mi je v spominu ostal obisk pri šolski psihologinji v 7. razredu, ko mi je dala nek vprašalnik. Takrat sem imela še težave s spanjem (težko sem zaspala, ko pa sem, sem imela nočne more), ampak ko mi je psihologinja rekla, da bi morala iti k psihiatru, me je vseeno šokiralo. Malo sem ji omenila, da zna biti mami nasilna, zato jo je povabila na pogovor, čeprav sem že slutila, da ne bo razrešil ničesar. Moja mami je bila slabše volje, nasprotovala je pa že ob sami omenbi psihiatra; bila (in še vedno) je proti antidepresivom, saj je sorodnica v Makedoniji dobila predpisan prevelik odmerek, zaradi katerega je še danes odvisna od antidepresivov. Z začetkom pubertete so se začela tudi hormonska nihanja, ki so slabšala moje mentalno stanje; slaba samopodoba in nestabilno družinsko okolje so pripeljali do tega, da sem poleg depresije razvila še anksiozno motnjo – diagnosticirana sem bila v srednji šoli. Pomagal mi je takratni fant, ki se je v preteklosti že soočil z omenjenimi motnjami. Skupaj sva v mojem 2. letniku odšla do urgentne psihiatrije za mladostnike, sledila je napotnica pri osebem zdravniku in nato pri psihiatrinji. Tako sem bila obravnavana pri psihiatru šele pri svojih 15. letih, ko sem lahko sama odgovarjala za svoje zdravje. Dvakrat je prišla zraven še mami, a se to ni izkazalo za najboljše. Je zelo dvolična oseba (menim, da gre za narcisizem, a seveda nima diagnoze) – za vse, kar naredi, pričakuje nekaj v zameno. Vedno je ponavljala, kako nismo dovolj hvaležni za vse, kar je za nas naredila, da brez nje ne bi bilo nas, brez nje ne bi imeli ničesar.





Dolgo je trajalo, a sedaj lahko rečem, da jo razumem; priznam, da je imela težko otroštvo. Njen oče je umrl, ko je bila stara 8 let in je morala skrbeti za mlajšega brata, hkrati pa delati na njivi, da so lahko preživel. Zaradi pomanjkanja financ je končala le osnovno šolo. Ne vem, kako je danes, vendar takrat v Makedoniji še ni bilo socialne pomoči, zato se je tudi tako mlada poročila, strmela je k temu, da bi šli v tujino ter nekaj naredila iz sebe. To sočustvovanje me je oviralo pri tem, da sem obdelala stare travme. Tako sem bila osredotočena na to, kako je bilo staršema težko in da sta se trudila in sta delala v mejah svojih zmožnosti, da nisem videla očitnega: to ni dovolj. Lahko priznam, da za otroka – zame – to ni bilo dovolj, da bi se normalno razvila. Žalostna resnica je, da so lahko tudi dobri ljudje, ki se trudijo po najboljših močeh, slabi starši. Nisem več jezna, da nisem imela normalnega, brezskrbnega otroštva. Niti ne vem, kaj bi lahko v preteklosti spremenila, pa tudi če bi imela možnost, ne vem, ali bi karkoli naredila drugače. Tako odraščanje, ta izkušnja, me je naredila to, kar sem. V primerjavi z mojimi sovrstniki mi je podan drugačen pogled na svet, in sem, čeprav pod prisilo, doživela ogromno osebno rast. Ne bi rekla, da je to dobro, niti slabo – enostavno tako je. Svetla točka v vsem tem je, da imam pri svojih rosnih 20. letih veliko več izkušenj, razvila sem močno empatijo do soljudi, lažje začutim energijo v prostoru. Zaznam že najmanjšo spremembo v tonu, pa je lahko druga oseba le malo utrujena, opazim, da nekaj ni v redu. To je večkrat v napoto, mi bo pa zagotovo koristilo pri moji karieri. Študiram namreč zdravstveno nego, kjer te lastnosti pridejo prav. Vesela sem, da sem v Novem mestu in v študentskem domu, saj se doma izjemno težko učim; mami vedno pričakuje, da bom pomagala pri hišnih opravilih, tudi če imam čez 3 dni izpit in bi potrebovala čas za intenzivno učenje, ko pa se učim, mami kritizira način mojega učenja. Recimo v osnovni šoli, ko sem si delala svoje izpiske, me je oštevala, zakaj ne uporabim drugega načina, češ, da je moje izpisovanje zamudno. Vedno sem imela tisti občutek, da ni nikoli nič prav, kar naredim. Skozi odraščanje in celjenje sem se naučila poslušati samo sebe, svoje telo, ter se primerno prilagajati na zaznano; izkoristiti obdobje, ko imam motivacijo za delo in počivati, ko je nimam. Ko se soočam s težavo, mi je najlažje, da najprej sama predelam zadevo, za pomiritev pa na primer poslušam glasbo, šele nato mi pomaga pogovor s prijatelji. V efektu joka bom veliko težje povedala, kaj čutim; na ta način najprej situacijo obvladam, potem pa nastopi reševanje problemov. Veliko mi pomeni, da imam podporo ljudi, ko potrebujem objem ali pogovor.

Posebne podpore s strani fakultete ne pričakujem, saj se sama dovolj dobro poznam. Odnos s profesorji je na naši fakulteti na zelo visoki ravni, do njih lahko kadarkoli pristopiš, jim obrazložiš situacijo in če prevzameš odgovornost za lastna dejanja, gredo tudi večkrat nasproti.



Na zdravstveno nego sem se sprva vpisala v Ljubljano, ki bi mi bilo sicer lokacijsko bliže, a nisem bila sprejeta. Moja druga (in kakor kaže tudi prava) izbira je bila Univerza v Novem mestu. Ko sem se pogovarjala z učenci ljubljanske univerze, so povedali, da je tam zaradi večjega števila študentov odnos in podpora profesorjev drugačen. Ugotavljam, da so naši profesorji veliko bolj dostopni, razumni, empatični in se nam skušajo približati. V veliko pomoč pri premagovanju težav je tudi Karierni center naše Univerze, ki z vsebinami med drugim podpira tudi psihosocialni razvoj in mentalno zdravje. Pogovor s profesorji je bil meni (pa verjetno še komu) v pomoč, ker imajo več izkušenj, drugačen pogled in lažje svetujejo, dajejo mnenja, motivacijo. Če je še kdo tako kot jaz, ki doma ni imel vzora, je to v pomoč pri postavljanju ambicij in strmenju k ciljem. Kar želimo študentje slišati in upoštevati, je pa seveda odločitev posameznika. Delavnice, ki so organizirane v okviru Kariernega centra, so koristne za nas. Če je večje število ljudi, se je sicer težje izpostaviti, zato so mi bile bolj všeč delavnice, kjer smo bili v manjši skupini in je tudi name naredilo večji efekt.

Svojo zgodbo povem tistim, katerim zaupam; izpostavila sem se tudi v razredu, da mogoče na ta način ostali razumejo, zakaj razmišljam drugače kot oni. Zdi se mi, da je odkritost še bolj pomembna v zdravstvu, saj se bomo s tovrstnimi zgodbami srečevali vsak dan. Včasih so družinske zadeve ostale v družini, danes se govori veliko bolj odprto in brez zadržkov. Vsakega, ki ima podobno zgodbo, spodbujam, da odkrito govori o težavah in se na ta način znebi stigme. Seveda moraš biti previden, kaj govoriš komu, ker nekateri stvari obrnejo drugače, ni pa tabu poiskati strokovno pomoč. Lahko spremeniš vedenje, hkrati pa si še vedno znotraj cone udobja in se držiš svojih vrednot. Tudi ni nujno, da vse pozdravijo zdravila in medicina, niti ni potrebno, da imaš diagnozo. Do rešitve se da priti tudi z drugimi načini. Vedeti moramo, da idealne rešitve ne bo nikoli, pomembno je le, da funkcioniramo, se poglobimo sami vase in vidimo, kaj nam pomaga. Na koncu ni pomembno, kdo ti je pomagal, ni pomembno, kako si do rešitve prišel, pomembno je, da si zadevo rešil in pelješ vsakdanje življenje tako, da dosežeš cilje, ki si jih zastavil.

Študentka\* 1. letnika Fakultete za zdravstvene vede

\* osebni podatki so anonimni in se na željo študentke uporabljajo zgolj za namen obdelave podatkov s strani financerjev projekta POP KARIERA.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,  
ZNANOST IN INOVACIJE



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Operacijo financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.