

TRAVMATIČNI IN HUIŠI STRESNI DOGODKI UDELEŽENCEV PROGRAMA PUM – PROJEKTNEGA UČENJA ZA MLAJŠE ODRASLE

POVZETEK

Prispevek obravnava travmatične in hujše stresne dogodke v življenju udeležencev programa Projektnega učenja za mlajše odrasle (v nadaljevanju PUM), javnoveljnega programa neformalnega izobraževanja. Avtorica prikazuje rezultate kvalitativne raziskave te izjemo ranljive skupine mladih (čustvena nepismenost, socialna ranljivost, zloraba drog, obravnava pri prekrškovnih organih idr.), ki se dotikajo globljih, netransparentnih vzrokov opustitve šolanja, katerih korenine segajo v pretekle travmatične dogodke. Rezultati raziskave, v kateri je sodelovalo 120 udeležencev iz devetih šol s programom PUM, kažejo, da je njihova pogostost med PUM-ovci v primerjavi s slovenskim vzorcem večja pri večini travmatičnih dogodkov, pri čemer nekatere vrednosti drastično odstopajo. Pri vpogledu v travmatične dogodke je posebej poudarjen relacijski vidik. S tega vidika se načini za njihovo preseganje iščejo v razgraditvi temeljnih afektov, ki spomin na te dogodke prek mehanizma kompulzivnega ponavljanja ohranjajo tako v odnosih, v katere tak posameznik šele vstopa, kakor tudi pri prenosu na prihodnje generacije.

Ključne besede: *Projektno učenje za mlajše odrasle (PUM), delo z osipniki, travme, stresni dogodki, socialna ranljivost, relacijska perspektiva*

TRAUMATIC AND STRESSFUL EVENTS IN THE LIVES OF THE PARTICIPANTS IN THE PROGRAM PROJECT LEARNING FOR YOUNG ADULTS (PUM) – ABSTRACT

The article presents a review of traumatic and stressful events in the lives of the population involved in a non-formal, publicly verified, educational program - Project Learning for Young Adults (PUM). The author presents the results of a qualitative study, carried out on a highly vulnerable group of youngsters (emotional deficits, social vulnerability, drug abuse, delinquency proceedings, etc.), exploring the non-transparent reasons (traumatic events) for "dropping out". The results of the study, which included 120 participants in nine PUM projects, show that the involvement rate in traumatic events in this population is higher than in the average Slovenian population; nevertheless, specific values differ significantly. This overview of traumatic events closely bears upon the relational paradigm, which provides methods to deal with their consequences, manifest in the mechanism of compulsive repetitions in the individuals' future relationships, and also their transfer onto future generations.

Keywords: *PUM - Project learning for younger adults, work with youngsters at risk, traumatic and stressful life events, social vulnerability, relational paradigm*

UDK: 374.7:376

Pri delu s populacijo PUM-ovcev (to so mladi ljudje, stari od 15 do 25 let, ki so brezposelni in nimajo dokončane osnovne oziroma srednje šole) smo mentorji nenehno postavljeni pred izziv, kako prepoznati ključne latentne vzroke, ki so nekoga pripeljali do tega, da se je zna-

šel v tako brezperspektivni situaciji. Hkrati se sprašujemo, kako mladostnike s takšnim ozadjem usmeriti v učinkovito reševanje problemov ter presekati krog destruktivnih vzorcev vedenja in čustvovanja, ki jim botruje nizka samopodoba, kakršna marsikoga izmed njih po

več let pušča v nekakšni vegetaciji. Ne le da zanje obdobje mladosti, ki je zaradi številnih procesov (telesnih, psiholoških, socialnih) na splošno turbulentno, a hkrati ustvarjalno (kar se kaže predvsem pri tistih mladih, ki se aktivno spopadajo z izzivi tega obdobja tako v sistemu formalnega izobraževanja kakor tudi prostočasnih dejavnostih), mine v vegetiranju, temveč si brez ustrezne izobrazbe kot odskočne deske pri osamosvajanju na poti v odraslost zaprejo številna vrata v prihodnosti. V brezsmiselnem vsakdanu, zapolnjenim z nihilističnimi težnjami po instantnih užitkih, največkrat zaradi nakopičenih nerazrešenih problemskih področij, zapadejo v destrukcijo oziroma samodestrukcijo. Prva se kaže v številnih prekrških in obravnava pri socialnih in kazenskih ustanovah, slednja pa v poseganju po premostitvi notranjih stisk z drogami, zapadanju v psihopatološka stanja in v skrajnem primeru v samomorilnosti. Izguba ambicij tako odzvanja in se zareže v vsa področja delovanja in bivanja, reflektira pa v izkrivljeni samopodobi, nizkem samospoštovanju in neuspešnem spoprijemanju s stresom. Zato ti mladostniki brez ustrezne podpore in strokovne pomoči le redko zmorejo presecati začarani krog ciklov destruktivnega vedenja, saj je pravi vzrok opustitve šolanja največkrat potisnjen v globino, a hkrati vtisnjen v njihove možganske povezave, zapisan v somatskem spominu, izraža pa se v vsakodnevem življenju. Tako se disfunkcionalni vzorci medosebnih interakcij in komunikacije zaradi mehanizma kompulzivnega ponavljanja prenesejo na prihodnje generacije, v novoustvarjene odnose in družine, s čimer je cikel sklenjen, namesto da bi bil presežen.

V prispevku bomo prikazali ugotovitve kvantitativne raziskave, ki je bila v šolskem letu 2009/10 opravljena v devetih slovenskih šolah s programom PUM. Predstavljeni bodo izsledki dela širše raziskave »Povezanost med samopodobo, samospoštovanjem in spoprijemanjem

s stresom/reševanjem problemov med populacijo PUM-ovcev«, ki se nanašajo na travmatične in hujše stresne dogodke udeležencev.

RAZISKOVALNO OZADJE

Želja oz. potreba po poglobljenem raziskovanju PUM-ovske populacije izvira iz delovanja v škofjeloškem PUM-u, v katerem sem bila kot mentorica zaposlena v obdobju od 2008 do 2010. Ta je s septembrom 2010 zaprl svoja vrata tako za udeležence kakor zaposlene, ki smo tako konec leta 2010 ustanovili zasebni zavod Familija – izobraževalni in terapevtski center. V njem smo v prvi vrsti zaradi potreb populacije, ki se je tudi po zaprtju PUM-a obračala na nekdanje mentorje, ob podpori škofjeloške občine oživil program »Za PUM-ovce brez loškega PUM-a«. Hkrati pa smo želeli nadaljevati delo, za katerega smo imeli bogate izkušnje, pridobljene v praksi, in dodatno znanje, nadgrajeno s Temeljnim usposabljanjem za mentorje PUM.

Populacija mladih v zadnji izvedbi je bila tista, ki nam je odpirala oči in nas nemalokrat šokirala s svojimi travmatičnimi zgodbami. V tem letu smo izdali tudi zbirko pesmi Zlati predali, ki je subtilno opisala tisto, kar je bilo skrito pod preprogo. Na površje so prihajale zgodbe o najhujših oblikah nasilja, spolnih zlorabah, ločitvah (obračunavanjih) staršev in eksistencialnih stiskah, celo brezdomstvu.

Poleg tega pa smo se neposredno srečevali z dogodki, kot so napadi shizofrenije, njuhanje kokaina, rezanje s konzervo (samopoškodovanje), nezavest zaradi zobobola po uživanju E-jev, uklonilni zapor in spremstvo na sodišče, testiranje za aids in hepatitis, čez 20 tisoč evrov dolga za prometne prekrške (izterjevalci) idr. Poletje po zaprtju PUM-a se je končalo

z nepojasnjeno smrtjo udeleženca programa, katerega truplo se je po nekaj tednih zaradi hude vročine razkrojilo do nerazpoznavnosti, za novo leto pa se zaradi eksperimentiranja z drogami ni več prebudil še eden od mladostnikov.

Že na prvi pogled je bilo očitno, da udeleženci izhajajo iz razbitih družin. Analiza njihove družinske situacije, izvedena pred kvalitativno raziskavo, je pokazala, da je od 42 vpisanih udeležencev v 25 primerih odsoten oče, pri enem neznan, pri dveh je bila odsotna mati, eden od udeleženec je živel pri starih starših, trem pa je eden izmed staršev umrl.

Vse bolj je postajalo jasno, da poleg transparentnih razlogov, zaradi katerih mladostniki opustijo šolanje, obstajajo dejanski vzroki, ki so potisnjeni v ozadje, njihove posledice pa se kažejo v vedenju in neustreznem odzivanju na življenjske izzive. Mladostniki, ki živijo v neugodnih družinskih razmerah in jih velikokrat zaznamujejo travmatični dogodki tako v sami družini kot v širšem socialnem okolju, vso energijo porabijo za preživetvene strategije v tem alarmantnem položaju. Zaradi preokupiranosti s težo vsakdana in nerazrešenimi travmatičnimi dogodki iz preteklosti ne razvijejo pozitivne samopodobe, hkrati pa se s problemskimi situacijami ne znajo spopasti na konstruktiven, funkcionalen način.

Delež mladostnikov, ki so v svoji nemoči posegli po tako radikalnem ravnanju, kot je opustitev šolanja, ni zanemarljiv po podatkih Eurostata 2005 (Ule, 2008: 221) je v Sloveniji 13-odstoten, kar je primerljivo z Italijo in Nemčijo, medtem ko s 34 odstotki

vodijo Grki. Ti mladi tako ostajajo potisnjeni na obrobje družbe – zaostanek za lastno generacijo, ki se uspešno spopada z izzivi šolanja in odraščanja, postaja iz leta v leto večji, občutja brezizhodnosti pa se z vsakim jalovim poskusom, ki ne vključuje proaktivnega reševanja problemov, samo še poglobljajo. Tako obdobje mladostništva preživijo v vegetiranju in lovljenju kratkotrajnih užitkov, povezanih s tveganimi vedenji.

PUM-OVCI IN PROGRAM PUM

PUM-ovci so mladostniki, stari od 15 do 25 let, ki so opustili redno šolanje (nedokončana osnovna ali srednja šola), zaradi česar so izgubili status učenca ali dijaka. Hkrati pa so nezaposleni in tako v vmesnem socialnem prostoru, brez družbeno priznanega statusa. Nekateri so prijavljeni kot iskalci prve zaposlitve oz. je bila njihova zaposlitev prekinjena in imajo prav tako status brezposelne osebe.

Program, ki se v slovenskem prostoru izvaja že dobro desetletje, je po mnenju Žalčeve (2005) namenjen zmanjševanju ogroženosti (kot npr. samomorilnost) in torej sodi med preventivne programe. Avtorica ugotavlja, da se ogroženost za socialne patologije poveča, kadar je ob opustitvi šolanja posameznik prepuščen samemu sebi.

Renerjeva (2000) navaja, da kombinacija zahtev po individualni odgovornosti, ki jo potencirajo modernizacijski pritiski ter izkušnja dejanske nemoči in ranljivosti, vodi v krepitev občutja negotovosti. Kot piše (ibid.), sociologi govorijo o tem, da modernizacijska dogajanja sodobnosti promovirajo dve konstantni skupini mladih, in sicer t. i. zmagovalce in poražence, pri čemer naj bi pri družbenem izključevanju šlo za občutek

PUM-ovci so mladostniki, stari od 15 do 25 let, ki so opustili redno šolanje.

pomanjkanja družbenega prepoznanja in občutek nemoči, da bi lahko spremenili lastno situacijo. Takšni občutki pa so po njenih ugotovitvah (ibid.: 116) značilni za ljudi, ki nimajo lastnih virov dohodkov, so nezaposleni, imajo izkušnje dezorganizacije družine in nimajo kakovostnih socialnih mrež. Medtem ko Uletova (2000: 217) kot bistvo socialne ranljivosti navaja stopnjevanje težav in kopičenje nerešenih problemov (ki izhajajo drug iz drugega), njene strukturne lastnosti (npr. slab izhodiščni položaj) pa se prepletajo s kulturnimi in interakcijskimi vplivi.

Cilj programa, ki naj bi pomagal osipnikom, je torej v pridobivanju izkušenj in znanja, ki bi mladim omogočili uspešnost pri nadaljevanju izobraževanja ali v poklicni karieri, pri čemer naj bi bili po mnenju Velikonjeve (2000: 10), bolj kot same šolske vsebine, pomembni še drugi dejavniki: motivacija, izdelava življenjske strategije, temeljno splošno znanje in zagotovljena nadaljnja podpora pri individualnem učenju.

Kurikulum programa, v katerega se lahko mladi vključijo kadarkoli med šolskim letom in iz njega prav tako izstopijo, ni zacementiran, temveč pogajalski in se izvaja kot projektno delo v štirih oblikah: izbirno projektno delo, produkcijsko projektno delo, individualni učni projekti in interesne dejavnosti. Pri tem sledi programskim ciljem, ki so splošno izobraževalni, cilji sociokulturnega delovanja, cilji oblikovanja poklicne identitete in posebni individualni učni cilji (Klemenčič, 2003: 75). Po Isteničevi (2003: 77) kurikulum mentorju ne predpisuje oblik in metod dela, predvideva pa predvsem mentorjevo vlogo v organizaciji učnega okolja, spodbudnega za aktivno učenje.

Mentor je ključna referenčna oseba, pomembni drugi pri napredku posameznika. Po Veliko-

njevi (2000: 27) mentorji sodelujejo pri vstopnem intervjuju, pripravi načrta izobraževanja ali poklicne kariere, pisanju osebnih map in dnevnika projektne dela, načrtovanju projektov z razčlenjenimi cilji idr., medtem ko Kotnikova (2005) navaja, da so mentorji najpomembnejši dejavnik, zaradi katerega začnejo mladi spreminjati svoje poglede in stališča, pri čemer jih PUM-ovci opisujejo kot svetovalce, spodbujevalce, starše in največkrat kot prijatelje. Mentorji jim torej pomenijo tako kompas za orientacijo kakor tudi pomoč pri risanju zemljevidov neopredeljenih izobraževalnih in poklicnih poti. Mladi (Rener, 2002: 99) v študijah postmoderne mladine govorijo o težavah, ki jih imajo pri vzpostavljanju »pristnih in resničnih prijateljstev«. Podatki iz raziskave o slovenski mladini so pokazali, da je kar 30,8 odstotka mladostnikov pritrtilo trditvi, da »sicer imajo prijatelje, vendar ne najboljšega prijatelja« (ibid.). Občutki povezanosti, ki jih mladi pogrešajo in jih doživijo v odnosu z mentorji, so pogosto odstotni že v izvorni družini. Raziskave mladinske deviantnosti so pokazale, da so nepodporne družine tiste, v katerih prevladujejo slabi odnosi, močna čustvena povezanost in intenzivne interakcije med starši in otroki pa njeni močni zadrževalci (Rener, 2000: 116).

Mentorji zaznavamo tako demoralizacijo mladih kakor tudi občutke dolgočasja in brezizhodnosti. Uletova (2000: 50) navaja, da gre pri življenjski demoralizaciji za občutke nizkega samospoštovanja, nemoči, nedoločenih strahov glede prihodnosti in na splošno potlačenega temeljnega razpoloženja. Raziskave nemške mladine kažejo, da med mladimi narašča število tistih, ki jih mučijo glavoboli, nemir, nervoza, izguba koncentracije, bolečine v križu, nespečnost, pomanjkanje apetita idr., zaznavajo pa tudi povečanje števila duševnih motenj (Hurellmann v Ule, 2000: 59).

Program, ki mentorjem omogoča prilaganje kurikulumu izobraževalnim vsebinam in jim daje proste roke pri organizaciji aktivnosti glede na posebnosti oblikovane skupine – ta je sicer zaradi dinamike vstopanja in izstopanja članov v nenehnem spreminjanju –, že v izhodišču ponuja možnosti za izstop iz vegetativnega stanja osipništva. Zaradi prtljage, ki jo mladi prinesejo s sabo, pa postavlja vprašanja, kako trajno poseči v načine delovanja mladih, da bodo ti presegli dotedanji življenjski slog, kateremu botrujejo številni zaviralni travmatični dogodki iz preteklosti. Tem se bomo posvetili v nadaljevanju prispevka.

METODOLOGIJA

Izsledki, ki jih predstavljamo v članku, so del širše raziskave, v kateri smo uporabili štiri vprašalnike. Spoprijemanje s stresom oz. reševanje problemov smo merili s pomočjo vprašalnika Načini reševanja problemov (NRP I) avtorice Lamovčeve. Z vprašalnikom smo dobili informacije o petih dimenzijah reševanja problemov: sprejetje/distrakcija, domišljajska gratifikacija/sproščanje jeze, konstruktivna akcija, mobilizacija notranje moči in iskanje socialne pomoči. Za merjenje samospoštovanja smo uporabili lestvico SSES (Samospoštovanje kot stanje) avtorjev Heartherton in Polivy, ki sta s pomočjo faktorjske analize našla tri faktorje: učinkovitost, socialno samospoštovanje in videz, od katerih smo glede na problem raziskave pri udeležencih preverili dva: učinkovitost (performance) in socialno samospoštovanje. Samopodoba smo merili z Vprašalnikom samopodobe za adolescente (SDQ III) avtorjev Marsh in O'Neill, ki meri 13 področij samopodobe. Glede na posebnosti naše ciljne skupine smo zajeli štiri področja: reševanje problemov, odnosi s starši, čustvena stabilnost in splošna samopodoba.

V prispevku pa prikazujemo pogostost travmatičnih in hujših stresnih dogodkov, ki smo jo merili s priredbo dveh vprašalnikov: vprašalnika Stressful life events screening questionnaire – Revised (SLESQ) avtorjev Corcoran, Green, Goodman & Krinsley, ki je bil prvotno namenjen za raziskovanje zgodovine 13 kriterijev stresnih dogodkov, za katere se je predvidevalo, da so v povezavi s PTSM, in vprašalnika The Initial Trauma Review – Revised avtorja Briere, ki je pravzaprav oblika polstrukturiranega intervjuja in ki omogoča ocenitev večine glavnih pojavnih oblik travmatičnih dogodkov. Vprašalnika sta združena in prirejena z dovoljenjem avtorjev v okviru raziskovalne dejavnosti Frančiškanskega družinskega inštituta, kjer sta tudi dostopna. Na prirejenem vprašalniku udeleženci za posamezen dogodek poročajo, ali se jim je zgodil in kolikokrat (izbirajo med vrednostmi »enkrat«, »dva- do štirikrat«, »pet- do 10-krat«, »več kot 10-krat«). Pri vsakem dogodku odgovorijo tudi na tri vprašanja: »Koliko so bili takrat stari?«, »Koliko je bil (oz. je) dogodek za njih stresen (od 0 do 10)?«, pri čemer pomeni 0 »sploh nič stresno« in 10 »izjemno stresno«. Če vedo, pa označijo tudi, ali je ta dogodek doživel še kdo (»mama, oče, stari oče, stara mama«). V raziskavi smo zaradi specifičnosti populacije merili le pogostost posameznih dogodkov. Pred razdelitvijo vprašalnika po slovenskih PUM-ih smo ga dali v reševanje v lastnem PUM-u, kjer se je pokazalo, da je reševanje celotnega vprašalnika prezahtevno. Poleg osnovnega vprašanja, ali se jim je dogodek zgodil in kolikokrat, na dodatna vprašanja razen izjemoma nismo dobili odgovorov.

ZNAČILNOSTI VZORCA

V vzorec je zajetih 120 udeležencev, od tega 77 fantov in 43 deklet. Neenakomerna

zastopanost po spolu je predvidoma posledica tega, da je bilo v zadnjih šolskih letih v program PUM vpisanih večje število fantov – verjetno predvsem zaradi izgube delovnih mest v proizvodnji, kjer je bila pred vpisom v program zaposlena večina mladostnikov. Pogoji za sodelovanje v raziskavi je bil vpis v program PUM v šolskem letu 2009/10 in redno obiskovanje programa. Od 12 delujočih šol s programom PUM se jih je odzvalo devet – Škofja Loka, Radovljica, Ljubljana, Tolmin, Novo mesto, Murska Sobota, Koper, Celje in Zagorje. Izjema po starosti so bili le trije udeleženci, starejši od 25 let. Višja starost udeleženca glede na določeno v kurikulumu je možna takrat, ko se je posameznik v program vpisal pred dopolnjenim 25. letom in ga še vedno obiskuje. Povprečna starost vseh udeležencev je 20 let.

Njihove značilnosti so, kot ugotavlja Velikonjeva (2000: 9): nestvarna percepcija na področju dela in zaposlovanja, manjša motiviranost za izobraževanje, neustrezno načrtovanje poklicne kariere, družbena osamljenost in pomanjkljive izkušnje s funkcionalnimi socialnimi spretnostmi. Njihov življenjski slog bi tako najlažje opisali z izrazom brezciljno tavanje, ki ga spremljata zadovoljevanje kratkotrajnih užitkov in življenje iz dneva v dan, iz rok v usta.

Če pogledamo frekvence iz demografskega dela, jih 63 živi z obema staršema, 34 samo z mamo, pet samo z očetom, preostalih 18 pa v kateri od preostalih navedenih oblik. Velik delež mladostnikov (kar 47,5 odstotka) torej ne živi z obema staršema, kar se pri delu z njimi kaže v odsotnosti starševske podpore (velikokrat z ločenim staršem nimajo popolnoma nobenih stikov oz. ga včasih niti ne poznajo). Največji napredek naredijo ravno tisti mladi, katerih skrbniki so pri uresničevanju ciljev pripravljeno na sodelovanje z mentorji.

Renerjeva (2000) navaja, da sociologi na splošno ugotavljajo, da je zaradi zmanjšane vloge socialne države v sodobnih postindustrijskih družbah družinska podpora postala odločilen dejavnik socialne (ne)ranljivosti. Pri tem dodaja podatek, ki kaže na alarmantno povečanje socialne ranljivosti, in sicer, da se kar 18,3 odstotka vprašanih doma ne počuti dobro. Ugotavlja (ibid.), da raziskave v Evropi kažejo, da enostarševske družine v primerjavi z drugimi oblikami družin živijo v najtežjih razmerah, saj imajo manj materialnih virov, slabši dostop do podpornih socialnih mrež in slabše subjektivne občutke zadovoljstva z življenjem. Pri demografskem delu proučevanja ciljne skupine nas je zanimal tudi razlog opustitve šolanja. Največ (22,5 odstotka) jih je navedlo odgovor »težka družinska situacija, ki mi je pobrala vso energijo«, 20,8 odstotka »izostanek od pouka (špricanje)«, s 14,2 odstotka sledi odgovor »travmatične osebne izkušnje (npr. smrt bližnjega, spolna zloraba, nesreča ...)« in z 10,8 odstotka še »lenoba«, ki je po izkušnjah mentorjev le posledica, ki prikriva dejanski vzrok. Preostali odgovori glede opustitve šolanja – zasvojenost, selitev od doma, nerazumevanje z učitelji, nerazumevanje s sošolci in slabo počutje v razredu, hiperaktivnost, pretežak program in neprimernost programa – dosejajo manj kot 10 odstotkov. Velik delež jih tudi sicer v uvodnem intervjuju, ki ga izvedemo ob vpisu, kot razlog za opustitev šolanja navede ravno izostanek od pouka (mentorji menimo, da zato, ker je ta odgovor dokaj splošen in nerazkrivajoč – neboleč), kasneje pa zelo hitro pridemo do dejanskega razloga, ki se največkrat skriva v izjemno težki družinski situaciji v povezavi s travmatično osebno izkušnjo. Ravno zaradi slednjega smo za poglobljeno analizo populacije uporabili vprašalnik Travmatičnih in hujših stresnih dogodkov (SLESQ).

POJAVLJANJE POSAMEZNE VRSTE TRAVME

Tabela, povzeta po raziskavi avtorjev Cvetek, Ahčin idr., 2006 (Cvetek, 2009), vsebuje vrednosti, dosežene na slovenskem vzorcu 363 udeležencev (navedene v oklepaju), in vrednosti, dosežene na vzorcu populacije PUM-ovcev.

Tako rekoč vse vrednosti posameznih travmatičnih in hujših stresnih dogodkov, ugotovljene pri PUM-ovski populaciji, drastično odstopajo od vrednosti na slovenskem vzorcu. PUM-ovci dosegajo nižje vrednosti edino pri 12. in 15. vprašanju, ki sta tudi sicer specifični, saj se nanašata na vojno stanje. Za lažjo primerjavo in predstavljivost ekstremov smo vrednosti prikazali na Sliki 1. Yulle (2001, v Cvetek, 2009: 41) poleg številnih motenj (motnje spanja, asocialno

Tabela 1: Delež pojavljanja posamezne vrste travme oz. hujšega stresnega dogodka

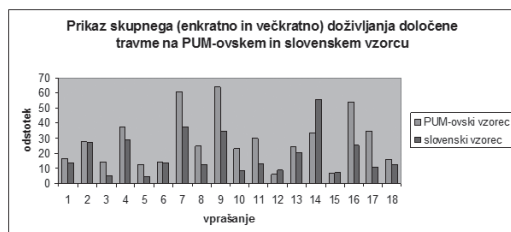
	% enkrat	% večkrat	% skupaj
1. Smrtno nevarna bolezen odgovarjajočega	14,20 (9,44)	2,50 (4,41)	16,70 (13,85)
2. Smrtno nevarna nesreča ali poškodba odgovarjajočega (npr. avtomobilska, letalska, pri delu ...)	21,70 (21,30)	5,80 (5,83)	27,50 (27,13)
3. Uporaba fizične sile ali orožja na odgovarjajočem v ropu ali napadu	6,70 (3,89)	7,50 (1,06)	14,20* (4,95)
4. Smrt družinskega člana, intimnega partnerja ali zelo bližnjega prijatelja odgovarjajočega zaradi nesreče, umora ali samomora	25,8 (19,49)	11,70 (8,94)	37,50 (28,43)
5. Fizična prisila (starša, drugega družinskega člana, intimnega partnerja, tujca ali koga drugega) v spolno občevanje ali v oralni ali analni spolni odnos proti volji ali ko je bil odgovarjajoči nemočen, npr. ko je spal ali bil omamljen	10,00 (2,53)	2,50 (1,95)	12,50* (4,49)
6. Poleg izkušenj iz prejšnjega vprašanja izkušanje dotikov intimnih delov telesa odgovarjajočega; prisila odgovarjajočega, da se dotika telesa drugega, ali poskus prisile, da bi imel nekdo spolne odnose proti volji odgovarjajočega	10,00 (7,25)	4,20 (6,74)	14,20 (13,99)
7. Večkratno oklofutanje, pretep ali drugačen napad ali poškodba odgovarjajočega v otroštvu s strani staršev, skrbnika ali druge osebe	25,00 (5,86)	35,80 (31,47)	60,80* (37,33)
8. Obrcanje, pretep, oklofutanje ali kakšna druga fizična poškodba odgovarjajočega v odraslosti s strani intimnega partnerja, osebe, s katero je bil na zmenku, družinskega člana, tujca ali koga drugega	13,30 (6,97)	11,70 (5,87)	25,00* (12,84)
9. Večkratno zasmehovanje, poniževanje, ignoriranje odgovarjajočega s strani starša, intimnega partnerja ali družinskega člana	28,30 (1,94)	35,80 (32,54)	64,10* (34,47)
10. Poleg že opisanih izkušenj grožnja odgovarjajočemu z orožjem, kot sta nož ali pištola	11,70 (5,86)	11,70 (2,50)	23,40* (8,36)
11. Prisostvovanje odgovarjajočega umoru, resni poškodbi, spolnemu ali fizičnemu nasilju ali napadu	16,70 (6,69)	13,30 (6,70)	30,00* (13,39)
12. Druge situacije resne poškodbe ali nevarnosti za življenje odgovarjajočega - vključeno v vojaški spopad ali življenje na vojnem območju	4,20 (6,68)	1,70 (1,91)	5,90 (8,59)

13. Hujši požar, potres, poplava, plaz ali druga naravna nesreča	19,20 (12,77)	5,00 (7,50)	24,20 (20,28)
14. Smrtno nevarna bolezen bližjega prijatelja ali družinskega člana odgovarjajočega	24,20 (34,88)	9,20 (20,90)	33,40 (55,78)
15. Izkušnja, da je bil bližnji prijatelj ali družinski član žrtev resnega napada, mučenja, ugrabitve ali je bil vzet za talca	5,80 (4,48)	0,80 (2,48)	6,60 (6,96)
16. Razbijanje stvari s strani staršev odgovarjajočega ali njihovo medsebojno poškodovanje	25,00 (6,42)	29,20 (19,19)	54,20* (25,61)
17. Ločitev ali razhod staršev odgovarjajočega	29,20 (9,88)	5,80 (1,15)	35,00* (11,03)
18. Odvzem odgovarjajočega njegovi družini	10,80	5,00	15,80

Opombe: % enkrat – odstotek odgovarjajočih, ki so neko travmo oz. hujši stresni dogodek doživeli enkrat; % večkrat – odstotek odgovarjajočih, ki so neko travmo oz. hujši stresni dogodek doživeli večkrat; skupaj – seštetih odstotki za enkratno in večkratno doživetje neke travme oz. hujšega stresnega dogodka; od tega: vrednost v prvi vrstici – populacija PUM-ovcev; vrednost v drugi vrstici, navedena v oklepaju – splošna populacija iz raziskave avtorjev Cvetek, Ahčin idr., 2006 Cvetek, 2009); * ekstremna odstopanja PUM-ovske populacije.

vedenje, agresivna igra, čustvena otopelost idr.), ki po travmatičnem dogodku nastopijo pri otrocih, navaja neuspehe v šoli, težave z zbranoostjo, separacijske (ločitvene) težave in izgubo zaupanja v prihodnost (občutek neperspektivnosti) ter hkrati poroča o visoki stopnji depresije in anksioznosti pri mladostnikih. Navedbe, za katere bi lahko trdili, da veljajo tudi za mladostnike v programu PUM.

Slika 1: Prikaz skupnega (enkratnega in večkratnega) doživljanja posamezne travme na PUM-ovskem in slovenskem vzorcu



Kilpatrick (2000) s sodelavci v raziskavi, opravljeni na skupini mladostnikov med 12. in 18. letom (torej obdobju, ki se delno pre-

kriva s starostno skupino PUM-ovcev), ugotavlja, da jih je kar 17 odstotkov navedlo, da so bili žrtev telesnih napadov. Med osmimi odstotki mladoletnikov, ki so poročali o spolnem napadu, so tega kar v 38 odstotkih zakrivali sorodniki. Če rezultate primerjamo z našimi izsledki, jih je kar 60,8 odstotka navedlo, da so bili v otroštvu oklofutani, pretepeni oz. poškodovani (glej sedmo vprašanje), pojavljanje fizičnega nasilja (glej osmo vprašanje) v odraslosti pa jih navaja 25 odstotkov. Če zraven dodamo še 12,5 odstotka tistih, ki jih poroča o fizični prisili v spolno občevanje (glej peto vprašanje), pri čemer ni ločeno, ali se je to zgodilo v otroštvu ali kasneje, je skupni odstotek že v nebo vpijoč.

Pri zadnjem vprašanju, ki je bilo opisno, so imeli možnost napisati, ali so bili v kakšni drugi situaciji, ki je bila zanje izjemno zastrašujoča ali grozeča, ali v kateri so se počutili izjemno nemočne, pa v predhodnih vprašanjih ni bila zajeta. Nekateri so samo označili »da« in kolikokrat, niso pa je eksplicitno

navedli. Menimo, da zaradi tega, ker so se bali razkritja v lastnem PUM-u, kajti čeprav so jim mentorji zagotovili anonimnost, je bilo to vprašanje edino opisno in najbolj razkriva-joče. Primeri, ki so jih navedli opisno, so bili: »biti brez zaposlitve, pomembno za preživetje; poskus samomora; razhod z ljubljeno osebo; nesramni zdravniki; grožnja bivšega partnerja s smrtjo meni in moji sedanjji partnerki; smrt psa – edino on me je imel rad; zastoj srca na partyju in oživljanje z reševalci; mučenje uradne osebe; overdoze zaradi heroina; obsodba na sodišču; nasilje zaradi alkohola (množični pretep s prijatelji, razbijanje ...)«

Na vprašanje, na koga so se obrnili v stiski oz. pri reševanju problemov (pri čemer naj bi imeli v mislih tisti problem, ki jih je najbolj mučil in je bil zanje najtežji, je večina (30,8 odstotka) odgovorila, da se obrne na starše, zelo blizu so prijatelji (29,2 odstotka), sledijo strokovnjaki in mentorji PUM-a, oboji s po 10,8 odstotka, skrb zbujujoč pa je velik delež (18,3 odstotka) tistih, ki se ne obrnejo na nikogar, kar je ogrožujoče, saj je travma v otroštvu, kot ugotavlja Cvetek (2009: 46), pomemben dejavnik tveganja za razvoj psihične bolezni v poznejšem življenju, vključno s PTSM, ki je kronična motnja, katere simptomi, če bolezni ne zdravimo, ne popustijo. Pri tem navaja, da pri telesnih travmah, ki pustijo vidne posledice (ibid.: 47, po Blakeney in dr., 1998), najboljše psihosocialno okrevajo posamezniki, ki živijo v družinah, ki cenijo recipročno podporo, spodbujajo avtonomijo in izražanje posameznikovih idej. Torej v družinah, ki med PUM-ovci umanjajo. Sicer pa ostanki vedenjskih, čustvenih, kognitivni in socialnih posledic vztrajajo in po številnih raziskavah (ibid.) kaže, da poleg PTSM pripomorejo k mnogim drugim duševnim motnjam, vse od težav v odnosih pa do motenj hranjenja, depresij, samomorilnega vedenja, anksioznosti, alkoholizma, nasilnega vedenja

in motenj čustvovanja. Če simptomi (nenadni prebliski, nočne more, izogibanje vsemu, kar spominja na dogodek), ki nastopijo po prvem mesecu izpostavljenosti travmatičnemu dogodku, vztrajajo dlje kot mesec dni in jih spremljata izrazit stres in omejena funkcionalnost, ne govorimo več o akutni stresni motnji, temveč o posttravmatski stresni motnji (PTSM) (Erzar, 2007:90). Pri kronični motnji poleg omenjenih simptomov zasledimo še nizko samospoštovanje, nezaupanje v ljudi in ustanove, slabo socialno mrežo, občutek nemoči, oškodovanosti in nagnjenost k odvisnostim (ibid.). Vse to pa so značilnosti populacije osipnikov.

Posameznik torej kot odgovor na travmo lahko razvije celo paleto odzivov, ki vztrajajo, se obnavljajo in ponavljajo ter kličejo k razrešitvi. 10,8 odstotka vprašanih naj bi ta prostor razrešitve videlo v programu PUM. Zastavlja se nam vprašanje, za koliko bi se ta delež lahko povečal, če bi v PUM-u deloval usposobljen terapevt, ki bi mlade s pravilnimi vprašanji in v času, namenjenem poglobljenim individualnim pogovorom zunaj skupine, v varnem okolju mirnega prostora, spodbudil, da se odprejo in stopijo na pot razrešitve. Terapevt bi imel veliko vlogo tudi pri morebitnih vključitvah zunanjih ustanov, kjer imamo v mislih predvsem ambulantno pedopsihiatrijo, ki mladim običajno zaradi prezasedenosti psihiatrov ne omogoča pogostih obravnav (npr. enkrat na teden), temveč le nekajkrat na leto. Poglobljen vpogled v lastno družino in vase, vpogled v temne, neprijetne dele sebe, je izjemno naporena naloga, ki pa edina omogoča življenje v popolnosti ter preseganje destruktivnih vzorcev vedenja in čustvovanja. Ob kontinuiranem delu na sebi s strokovno terapevtsko podporo krivulja vzponov in padcev, nihanj in vrtenj v koncentričnih krogih destruktivnega vedenja ni več tako zelo ekstremna kot sicer. Peklenska gugalnica (Rozman, 2007) umiri svoje nihanje.

ODZVANJANJE TRAVMATIČNIH DOGODKOV

Pri populaciji PUM-ovcev smo preverjali pojavljanje travmatičnih dogodkov, ki se jih mladostniki spominjajo, ki jih lahko ubesedi-jo, poimenujejo in umestijo v določeno obdobje življenja. Shapiro (2001, v Cvetek, 2009: 19) poudarja, da mora biti za razumevanje in prepoznavanje tistega, kar se nam dogaja v sedanosti, ta informacija povezana s spominsko mrežo preteklih dogodkov, pri čemer se shranjena čustva in telesni občutki zgodnejših dogodkov zbudijo in so vnovično podobni življenju v sedanosti ob podobnem dogodku. Ali kot pravi (ibid.): »Preteklost začne ovijati sedanost, sedanost je videna skozi leče preteklosti.«

Te leče pa se začnejo nefunkcionalno brusiti že v predverbalnem obdobju in kažejo izkrivljeno sliko v življenjskih obdobjih, ki sledijo. Otrok namreč vse vtise že ob dojenju ponotranji in postanejo del organskega spomina, repertoar socialnih izmenjav oz. stikov (Gostečnik, 2008: 24). Zgodnje interakcije s starši so torej temelj poznejših odnosov. Pri tem je odločilen možganski razvoj, ki je po Sternu (Gostečnik, 2008: 23) v marsičem odvisen od odnosov, ki jih ima otrok s starši, zlasti z materjo, v začetnih fazah razvoja. Če otroku ni omogočeno, da prek zgodnje interakcije predvsem z materjo razvije mehanizem samoregulacije, težko vzpostavi tudi življenjsko pomemben mehanizem, imenovan afekt – regulativni sistem, ki omogoča nadzor in predelavo težkih čutenj in afektov, kot sta jeza in bes (Gostečnik, 2008: 26).

Če starša otroka ne zmoreta organsko umiriti, je veliko večja možnost, da ta ne bo mogel razviti funkcionalnega odziva na poznejše stresne situacije, ali drugače, če je otrok že zgodaj žrtev nenehnih travmatičnih dogod-

kov, to katastrofalno vpliva na njegov nadaljnji razvoj (Gostečnik, 2008: 28). Zanemarnost in zloraba sta zelo močno povezani s hipervzbujenjem, razdražljivostjo, anksioznostjo, spolno aktivnostjo, nižjim tolerančnim pragom za stres ter možnostjo razvoja posttravmatske stresne motnje in disociativne motnje (Diseth, 2005, v Gostečnik, 2008: 28). Oz. se ob zlorabah, kot ugotavlja Cohenen s sodelavci (Gostečnik, 2008:23), zaradi nepravilnih vtisov na razvijajočih se možganih slednji v nekaterih segmentih sploh ne razvijejo. Transparentne značilnosti PUM-ovcev glede učnih navad oz. odnosa do izobraževanja so raztresenost, nezainteresiranost in nezbranost, ki so torej lahko le posledice nepopravljive škode, ki se je zarisala v njihovo možgansko strukturo in jim onemogočila optimalen možganski razvoj, tako da so največkrat že na startni črti prikrajšani za ugoden vzlet, pred ciljem pa že omagajo.

Pri nasilnih starših pa ne samo, da se možgani ne morejo pravilno razvijati, temveč tukaj strah, teror in zamrznjenost bistveno usmerjajo vedenje, čutenje in razmišljanje. Nasilje postane osnovni organizator socialnega življenja – posameznik postane zelo ranljiv in nezmožen funkcionalno odgovarjati na situacije nasilja, ki jih doživlja v svoji okolici, tako lahko tudi sam nasilno rešuje konflikte (Gostečnik, 2008: 25). PUM-ovci poročajo, da jih je bilo kar 60,80 odstotka žrtev starševskega nasilja, od tega kar 35,80 odstotka ponavljajočega se nasilja. Njihov nasilni način reševanja konfliktov je tako samo logičen odgovor na pretekle dogodke, saj jim žal nasilje dominira kot osnovni organizator socialnega življenja. Zato ne presenečajo tudi številne obravnave prekrškovnih organov.

Izpostavljenost travmatičnim situacijam, ki so že po svoji naravi stresne, pa, kot navaja Gostečnik (2008: 29), ustvari neravnovesje

stresnih hormonov serotina in dopamina, kar povzroči še nadaljnje povečanje anksioznosti, tudi ko neposredna stresna nevarnost mine. Negativna zaznamovanost s stresom po izsledkih raziskovalcev (van der Kolk, 2003; Kitayama in dr., 2006; Fonagy in dr., 2007; v Gostečnik, 2008: 30) vpliva na številne možganske funkcije, sposobnosti in centre: govorne sposobnosti in razumevanje jezika, pomanjkanje delovnega spomina, povečanje zavrtosti ter okrnitev pozitivnih čustev in razumskih funkcij, nepozornost, impulzivost, hiperaktivnost, upočasnjeno delovanje leve hemisfere, integracija preteklih in sedanjih izkušenj idr. Poseže pa tudi v delovanje desnohemisferskega sistema, odgovornega za samoregulacijo čustvenih stanj prek interakcije z drugimi oz. samoregulacije, če drugih ni (Gostečnik, 2008: 32). Primanjkljaj pri samoregulaciji se kaže v omejeni sposobnosti uravnavanja intenzivnosti in trajanja afektov, kot so sram, gnus, bes, vznemirjenost, razburjenje, obup idr., predvsem pri otrocih, ki so doživljali nediferencirana kaotična stanja, ki jih spremljajo somatska in notranjepsihična občutja (Gostečnik, 2008: 39). V otrokov implicitni delovni spominski sistem se poleg travme vriše tudi njegov obrambni odgovor nanjo (Shore, 2003, v Gostečnik 2008: 38).

Travmatično izkustvo se zapiše v nevrobiološko strukturo posameznika.

Travmatično izkustvo se po Gostečniku (2004: 11) »zapiše v nevrobiološko osnovo posameznikove psihične strukture in tam vztraja samo v primeru, ko nihče iz sistema ni zmožgal otroka, ki je bil izpostavljen travmi, sprejeti in mu pomagati pri predelovanju, ozaveščanju in regulaciji afekta, ki ga je povzročila travma«. Treba je torej poiskati način, da posameznik spregovori o svoji boleči izkušnji, ki je skrita pod obrambnimi mehanizmi oz. jo je v sebi potlačil, zanimal,

odcepil, za življenje na odru pa tako uporablja preživetvene strategije, ki mu posrkajo vso energijo. Tisto, kar je vpisano v najgloblje psihične strukture, najbolj skrito, najbolj boleče, vedno znova nezavedno sili na dan in onemogoča posamezniku zadihati s polnimi pljuči. S težavo se vleče z dneva v dan, niha med vzponi in padci, obupuje že na samem začetku, nenehno dvomi, in preden prigrize do vrha, je prtljaga preteklosti zaradi ujetosti v ponavljanje starih vzorcev pretežka, da bi zmožgal doseči zastavljeno. Škoda, ki jo je utrpel, je namreč prevelika, da bi zmožgal soustvarjati nove odnose, v katerih ne bi bilo rušilnega afektivnega psihičnega konstrukta, ki zavira zdravo funkcioniranje. Po Gostečniku (2004) slednji poleg organske komponente vključuje kognitivno, vedenjsko in čustveno konfiguracijo, utemeljeno na afektih, ki so najmočnejše zaznamovali posameznikovo doživljanje odnosov s pomembnimi osebami v zgodnji mladosti, oz. na močnem travmatičnem doživljanju. Zaradi tega si bo vedno nezavedno prizadeval poustvariti razmere, v katerih bodo afekti, ki se prenašajo prek mehanizma projekcijsko-introjekcijske identifikacije, v temeljnih elementih ponovno zaživel. Za zdravo funkcioniranje v prihodnosti bo torej moral v varnem terapevtskem odnosu prek transferja oz. kontratransferja odkriti ta temeljni afekt, ki ga vedno znova obnavlja. Predvsem pa nova relacija s terapevtom prinaša novo izkušnjo, v kateri je mogoče uvideti nefunkcionalnost ujetosti v stare vzorce in nesmiselnost igranja dosedanjih vlog.

SKLEP

Poglobljena analiza PUM-ovske populacije zunaj sociološke oz. pedagoško-andragoške perspektive, ki se dotika predvsem socialne ranljivosti, učnih metod in tehnik ter drugih parametrov izobraževanja, socialne

izključenosti oz. vstopa mladih na trg dela, se glede na šokantne izsledke raziskave ponuja sama po sebi in vabi k pisanju disertacije.

Uletova (2008: 223) ugotavlja, da se pri dejanju izstopa ponavadi pojavi kritična napetost med osebnimi težavami in okoliščinami, ki so povezane z družino, socialnim okoljem, šolskimi procesi in odzivi. Torej preplet številnih dejavnikov, ki v nekem trenutku postanejo neobvladljivi. In ravno travmatični in hujši stresni dogodki so tisti, za katere lahko trdimo, da so vrh ledene gore in hkrati podlaga, na katero se lepijo preostali dejavniki.

Pred nami so namreč mladostniki, ki so tako rekoč vsi po vrsti žrtve izjemno hudih travmatičnih in stresnih dogodkov, kar so pokazali tudi rezultati vprašalnika (SLESQ), mentorji pa so največkrat prvi odrasli posamezniki, ki jih ne obsojajo, jim prisluhnejo in jim brez osebnih koristi želijo, da bi splavali na površje. V okviru projektnega dela kot takega in kurikulumu ni prostora za poglobljeno psihoterapevtsko svetovanje niti mentorji, z izjemo nekaterih, niso usposobljeni zanj. Slednje pilotno izvajamo v okviru programa »Za PUM-ovce brez loškega PUM-a«. Tako zaradi potreb mladih kakor tudi našega mišljenja, da je kurikularne vsebine v dosedanjem pedagoško-andragoškem okviru zaradi v nebo vpajoče stravitiziranosti posameznikov treba preseči. Predvsem ker napotovanje v prezasedene pedopsihiatrične ambulante največkrat ni rešitev, kajti večina na poti do tja že omaga pod težo strahov in negativne stigmatizacije psihiatrije. Program PUM ti mladi največkrat najdejo kot zadnje in edino zatočišče ter poslednjo rešilno bilko, preden si ustvarijo lastne družine in do podrobnosti ponovijo izvirne patološke zgodbe. Šele izsledki individualnega dela in prihodnjih kvantitativnih raziskav v povezavi s kvalitativnim raziskovanjem pa bodo pokazali vpliv

takšnega poglobljenega celostnega pristopa. Nihilizem, ki ga je zaznati pri teh mladih, je, kot ga je poimenoval in opredelil Galimberti (2009), »grozljivi gost«, ki se kaže v razvrednotenju vrednot, čustveni nepismenosti, uniformiranosti, brezbržnosti, drogah, depresiji, nervozah in neangažiranju. Ker travmatični spomini zrušijo socialno mrežo, zamajajo notranji svet in povzročijo zmedo v funkcioniranju, terapevt pomaga vzpostaviti novo dožemanje vsebin in procesiranje spominov ter jim pripiše ustrezen pomen. V procesu terapije torej posameznik ustvari podlago za zdrave in funkcionalne razmejitve ter se sooči s kognitivnimi distorzijami, saj so izkrivljena razmišljanja in čutenja postala del njega (Gostečnik, 2008).

Če smo naš prispevek začeli z depresijo, ga končajmo z optimizmom, ki ne nazadnje tistim terapevtom, ki delamo z mladimi, omogoča ne samo, da vztrajamo na svoji poklicni poti, temveč da v njej vidimo bistvo poklica – poklicanost. Tako vedno znova, z vsakim novim primerom, zdržimo težka občutenja, ki nam jih mladi človek pošilja prek vsiljene projekcijske identifikacije in ki nehote postajajo del našega doživljanja. Kot njihovi naslovniki jim na podlagi svojega doživljanja pripišemo nov pomen, s čimer dajemo v tem vzajemnem procesu pošiljatelju možnost, da jih predela. Na podlagi našega pogleda, naše predelave in transferja lahko postanejo zanj manj grozljiva in posledično bolj obvladljiva. Prinašajo nove relacije, presegajo ujetost v ponavljanje starih vzorcev, rušijo zastarele kalupe in neustrezne igre vlog, predvsem pa podpirajo posameznika v prevzemanju odgovornosti za lastno življenje ne glede na travme preteklosti. Večja funkcionalnost, ki jo daje na novo naučena odgovornost, pasivnega posameznika spodbudi k aktivni udeležbi v lastnem življenju, k pisanju ustrežnejšega življenjskega scenarija.

In za konec še ilustracija stiske mladostnika:

Depresija

Šla je iskra iz oči,
srce želi si konca dni.
Kje veselje je in sreča,
so le prezir in čustva boleča.

Težki moji so koraki,
črni moji podočnjaki,
postava moja čist' je bleda,
temačna misel me razjeda.

Prazna glava, težki udi,
še smrt se pome ne potrudi,
depresija, glasen jok,
odprta žila, kri iz rok.

M. Pfajfar (2010)

LITERATURA

- Cvetek, R. (2009). *Bolečina preteklosti. Travma, medosebni odnosi, družina in terapija*. Celje: Mohorjeva družba.
- Erzar, T. (2007). *Duševne motnje. Psihopatologija v zakonski in družinski terapiji*. Celje: Mohorjeva družba.
- Gostečnik, C. (2004). *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2008). *Relacijska paradigma in travma*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Galimberti, U. (2009). *Grozljivi gost: nihilizem in mladi*. Ljubljana: Modrijan.
- Istenič Starčič, A. (2003). »Strokovna usposobljenost mentorjev programa Projektno učenje za mlajše odrasle v Sloveniji«. V: Istenič Starčič, A. (ur.): *Evalvacija socialnointegracijske vloge programa Projektno učenje za mlajše odrasle*. Ljubljana.
- Kilpatrick, D. G. in drugi (2000). »Risk factors for adolescent substance abuse and dependence: Data from a national sample«. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1: 19–30.
- Klemenčič, S. (2003). »Kurikulum programa Projektno učenje za mlajše odrasle«. V: Istenič Starčič, A. (ur.): *Evalvacija socialnointegracijske vloge programa Projektno učenje za mlajše odrasle*. Ljubljana.
- Kompan - Erzar, L. K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Kotnik, D. (2005). *Mentorjev odnos do mladih in položaj mentorjev v PUM*. Ljubljana: Andragoški center Republike Slovenije.
- Pfajfar, M. (2010). »Depresija«. V: *Zlati predali: antologija mlade poezije udeležencev PUM-a: (2005–2010)*. Škofja Loka.
- Rener, T. (2000). »Ranljivost, mladi in zasebno okolje«. V: Ule, M. (ur.): *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad republike Slovenije za mladino.
- Rener, T. (2002). »Novi trendi v zasebnih razmerjih«. V: Miheljak, V. (ur.): *Mladina 2000: slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje*. Ljubljana.
- Rozman, S. (2007). *Peklenska gugalnica: kako se rešite odvisnosti od hrane, spolnosti, dela, iger na srečo, nakupovanja in zadolževanja, sanjarjenja in televizije, duhovnosti ter odnosov*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Ule, M. (ur.) (2000). *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Velikonja, M. (2000). *Izobraževalni programi. Izobraževanje odraslih. Projektno učenje za mlajše odrasle*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Žalec, N. (2005). *Vse najboljše, PUM!* Ljubljana: Andragoški center Republike Slovenije.