



Vita Poštuvan

MENTORIRANJE KOT SKRB ZA (TELESNO IN) DUŠEVNO ZDRAVJE

Skrb zase in za lastno duševno zdravje lahko razumemo v okviru pomembnih tem promocije zdravja. Skrb zase predstavlja osebno pripravljenost in odgovornost za pridobivanje znanj, stališč in spretnosti za potrebno izboljšanje ali vzdrževanje zdravja (Simmons, 1990). Različni dejavniki lahko vplivajo na odločitve, vedenje in rezultate življenjskega sloga, ki spodbuja zdravje. Način skrbi zase pomembno zaznamuje, kako uspešno bo nekdo kos različnim življenjskim situacijam (Greaves in Campbell, 2007).

Pogosto skrb zase doživljamo kot aspiracijski cilj, torej kot neko dolgoročno usmeritev posameznika. Norcross in Barnett (2008; glej tudi Barnett, 2016) sta skrb zase opisala tudi kot *etični imperativ* za psihologe. Etični kodeksi sicer eksplicitno redko govorijo o skrbi zase, vendar jo implicitno predvidevajo skozi principe integritete in odgovornosti. Za psihologe skrb zase pomeni posvečanje dovoljšne pozornosti telesnemu in psihološkemu blagostanju, da so zmožni učinkovito implementirati standarde stroke (Beauchamp in Childress, 2001).

Kompetenten psiholog se zaveda, da lahko zaradi osebnih problemov težje opravlja delo na nekaterih področjih. Zato se ne sme vključevati v tiste aktivnosti, kjer prepozna, da bi osebne težave lahko preprečile kompetentno opravljeno delo. Hkrati pa mora v takšnih primerih primerno postopati, in sicer poiskati strokovno podporo ali konzultacije in opredeliti, kako in kakšno delo zmore opravljati (Norcross in Barnett, 2008).

Paradoks skrbi zase pri »neranljivih« psihologih

Delo psihologa se pogosto dotika bolečih vidikov človekovega doživljanja; pri tem lahko pride do občutkov stresa, izgorevanja, sekundarne travmatizacije, zmanjšane strokovne kompetentnosti ali drugih neugodnih posledic za psihologa. Večina psihologov doživlja stresne situacije in tretjina ima izkušnjo, da to vpliva na kakovost njihovega dela (Guy, Poelstra in Stark, 1989; Pope, Tabachnick in Keith-Spiegel, 1987). Vendar odstotki tistih, ki iščejo pomoč, ne sovpadajo s temi deleži. Namreč, četudi se na deklarativni ravni strinjajo s pomenom skrbi zase, psihologi pogosto obrambno reagirajo, ko morajo spregovoriti o osebnem doživljanju. V praksi so psihologi med tistimi poklici, ki si najtežje priznajo, da doživljajo stisko. To spodbuja mit o njihovi neranljivosti (Norcross in Barnett, 2008). Iz tega vidika je ključno ozaveščanje in spreminjanje ustaljenih vzorcev strokovnega ravnanja. To še posebej velja, če prenesemo spoznanja iz sorodnih strok, kjer so študije pokazale, da so bili strokovnjaki prej pripravljeni ponuditi pomoč ljudem v stiski, če so se sami dobro psihološko počutili (Sisask idr., 2014).

Mentoriranje kot način uvajanja skrbi zase pri psihologih začetnikih

V mentorskem odnosu je veliko priložnosti za dviganje zavesti o skrbi zase. Mentoriranec se zgleduje po mentorju in se prek modelnega učenja uči spretnosti in vedenjskih vzorcev, ki se nanašajo na strokovno delo in odnos do njega. Tako se z zgledovanjem po mentorju uči prepoznavati tudi stresne situacije in lastne odzive nanje, začena reflektirati načine soočanja z delovnimi obremenitvami in vzpostavljana redne skrbi zase. Dober transfer znanja od mentorja zahteva veliko osebne integritete, znanj, stališč in spretnosti za uresničevanje teh vrlin skrbi zase pri sebi.

Hkrati mentoriranje nudi priložnost, da mentor prepozna stisko mentoriranca in na ta način poskuša podpreti njegovo konstruktivno reševanje težav ter spodbuja (dolgoročno) skrb zase. To pomeni, da mora mentor prepoznati znake in vzorce soočanja s stresnimi situacijami, stiskami na delovnem in osebnem področju. Mentor je ob tem pozoren na spremembe na čustvenem, vedenjskem, telesnem področju, ki se lahko kažejo npr. v nihanju razpoloženja, odmiku v socialnih odnosih, upadu učinkovitosti in/ali s kompenziranjem vsega tega s pretiranim angažiranjem na delovnem področju. Mentor ima vlogo vratarja sistema, in sicer tako, da prepreči mentorirancu vključevanje v tiste aktivnosti, kjer bi njegove težave lahko preprečile kompetentno opravljeno delo.

Četudi mentor nima strokovnih izkušenj z reševanjem posameznih težav, lahko s psihološkim znanjem usmeri mentoriranca k učinkovitejšemu soočanju s stisko oz. s svojimi izkušnjami razširi pogled na situacijo. Pri tem mu pomagajo spretnosti reševanja problemov in prepoznave avtomatskih nefunkcionalnih vzorcev vedenja.

Strategije skrbi zase

Nekatere izkušnje dosedanjih programov spodbujanja skrbi zase so se izkazale kot uspešne (Norcross in Barnett, 2008). Med temi je za psihologe ključno, da poznajo motivacijo za izbiro poklica psihologa. Altruistični razlogi, da so se za poklic odločili zaradi želje pomagati drugim, so sicer najbolj pogosti, a ne nujno zadostni. Psiholog mora reflektirati kompleksno kombinacijo stvari, ki ga pri delu zadovoljujejo in veselijo ter zaradi katerih opravlja ta poklic. S poznavanjem tega bo bolj ozaveščeno skrbel tudi za svoje zdravje, saj bo poznal dinamiko, ki ga je vodila v izbiro poklica.

Strategije so med seboj različno učinkovite, najboljše pa je izbrati za situacijo najprimernejšo. Aktivnejše oblike reševanja problemov so se v splošnem izkazale kot boljše. V preventivnih programih pa se je izkazalo kot učinkovitejše ponuditi *široke* principe ali strategije v nasprotju s specifičnimi tehnikami. Prav tako je učenje različnih strategij učinkovitejše kot le poglobljanje ene. Na ta način manj izkušenim ponudimo paleto opcij, med katerimi lahko izbirajo v primeru stiske v različnih situacijah (Norcross in Barnett, 2008).

Podariti je treba, da na skrb zase recipročno vplivajo tako značilnosti osebe kot značilnosti okolja. To pomeni, da se tudi naše strategije lahko osredotočajo na krepitev posameznika kot spreminjanje npr. domačega in delovnega okolja. Zato med strategijami ne smemo pozabiti na tiste, ki naslavlja sistem delovnega okolja (Norcross in Barnett, 2008). Nenazadnje med te strategije sodi tudi mentoriranje.

Poleg tega morajo programi spodbujanja duševnega zdravja poudarjati tudi, da skrb zase poteka tako v okviru delovnega okolja kot zunaj njega, torej v zasebnem življenju (Norcross in Barnett, 2008).

Projekt SUPER PSIHOLOG in skrb zase

Modul 3 v okviru projekta SUPER PSIHOLOG je bil tretji del usposabljanja mentorjev supervizirane prakse. Stremel je k temu, da bi udeleženci spoznali različne teme s področja duševnega zdravja (o promociji in krepitvi duševnega zdravja ter duševnem zdravju strokovnjakov) in razvili veščine prepoznavanja težav na tem področju in ukrepanja.

Cilji modula 3 so bili skladni s predlogom smernic za oblikovanje ukrepov na področju javnega duševnega zdravja (Roškar idr., 2016), ki pravi, da je nujno izvajanje izobraževalnih programov iz vsebin duševnega zdravja za strokovnjake različnih profilov, ki prihajajo v stik z ogroženo populacijo, in tudi obnovitvenih izobraževanj za tiste, ki so se predhodnih izobraževanj že udeležili. Poleg tega naj bi ukrepi zajemali tudi izvajanje programov za krepitev lastnega duševnega zdravja strokovnjakov in senzibiliziranje strokovnjakov za probleme duševnega zdravja pri sodelavcih in znotraj lastnih strokovnih krogov. Predlog tudi predvideva, da naj bi se v okviru tega vzpostavile posebne supervizijske skupine za strokovnjake, še zlasti tiste na začetku poklicne poti, kar je bil eden od ciljev projekta SUPER PSIHOLOG.

Teme, ki smo jih v okviru modula 3 in skrbi zase opredelili kot ključne, so bile:

- Izgorelost: Prepoznavna in preventiva
- Samorefleksija in iskanje pomoči
- Odvisnost: Tvegana in škodljiva raba alkohola: velik problem, ki pogosto ostane neprepoznan
- Etika in zaščita podatkov pri delu psihologa
- Samomorilnost: Prepoznavna in ukrepanje ob samomorilnem vedenju
- Motivacijski intervju
- Psihološka prva pomoč po travmatskih dogodkih
- Svetovanje ob kriznih dogodkih
- Strategije spoprijemanja: Krepitev moči ob reševanju problemov
- Čuječnost: Čuječnost kot psihološka intervencija za vsakdanjik

Delavnice v okviru modula 3 niso bile namenjene izključno mentorjem supervizirane prakse, ampak različnim psihologom. Ponujali smo jih kot usposabljanje v okviru njihovega stalnega strokovnega razvoja.

Modul 3 je v program usposabljanja mentorjev supervizirane prakse uvedel pomen skrbi za lastno blagostanje. Na eni strani je mentorje spodbujal, da lastnemu dobremu počutju namenijo več pozornosti, na drugi strani pa so na ta način slednje spodbujali tudi pri mentorirancih. Prav tako je modul krepil zaupanje v občutek lastne kompetentnosti, in sicer tako za reševanje strokovnih dilem kot za soočanje z osebnimi stiskami in težkimi življenjskimi situacijami. Slednjim se sicer tudi psihologi ne morejo izogniti, vendar si lahko v njih pomagajo tudi s svojim strokovnim znanjem. Spodaj navajamo razviti učni načrt modula.

Modul 3 usposabljanja mentorjev supervizirane prakse: Skrb zase¹¹

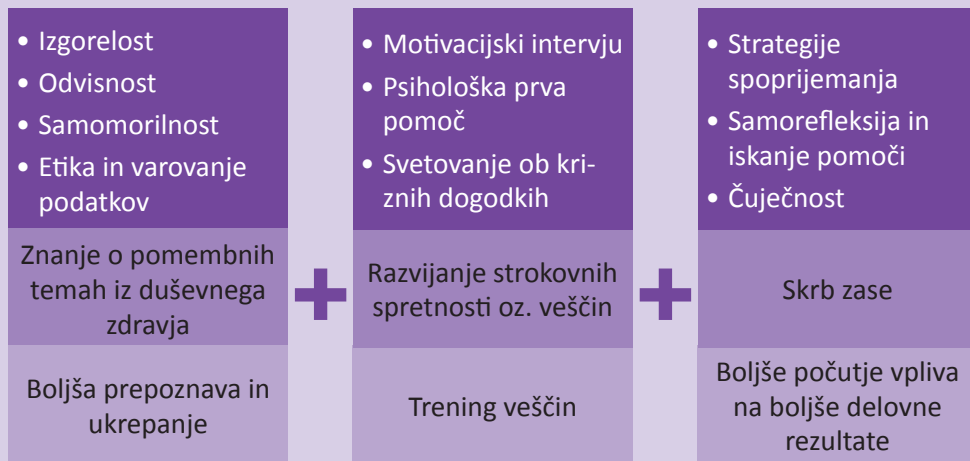
Cilj modula je krepiti oz. opolnomočiti strokovnjake za delo na področju duševnega zdravja. Modul je sestavljen iz treh sklopov, ki so med seboj prepleteni in utemeljeni v psiholoških spoznanjih:

- Znanje o pomembnih temah iz duševnega zdravja: Študije so pokazale, da bojo strokovnjaki, ki imajo znanje in se počutijo kompetentne na določenem področju, bolje prepoznavali težave ljudi, prav tako pa se bodo aktivneje vključili v njihovo preprečevanje (Sisask idr., 2014).
- Razvijanje strokovnih spretnosti oz. veščin: Če se strokovnjake nauči uporabljati določene veščine, si lahko z njimi pomagajo v različnih situacijah. S tem razvijamo večji občutek njihove kompetentnosti, prav tako pa so te veščine prenosljive na druge situacije, torej tudi tiste, kjer prihajajo stik s klienti (Blue in Brooks, 1997; Ernaut, 2003).

11 Program so zasnovali Urša Mars Bitenc, Vesna Mlinarič, Črt Bitenc, Vlasta Zabukovec in Anja Podlesek. Program je pripravila Vita Poštuvan. Izvajalci usposabljanja v projektu SUPER PSIHOLOG so bili: Vita Poštuvan, Mateja Štirn, Sara Tement, Saška Roškar, Maja Zorko, Alenka Tančič Grum, Urban Brulc in Darja Boben Bardutzky.

- Skrb zase: Študije socialne psihologije so pokazale, da se bolj prosocialno vedemo takrat, ko smo bolj zadovoljni in brez skrbi (Darley in Batson, 1973). Skrb za strokovnjaka torej ni pomembna le za njegovo duševno zdravje, temveč s tem posredno vpliva tudi na uspešnost opravljenega strokovnega dela (Sisask idr., 2014).

Na sliki 5 je razvidno, kako se posamezne teme povezujejo glede na izhodišča celotnega modula.



Slika 5. Teme Modula 3 glede na izhodišča.

V tabeli 7 so opredeljene ključne vsebine, ki jih posamezna tema obravnava, in kompetence, ki jih razvija.

Tabela 7. Teme Modula 3, njihove vsebine in kompetence

Tema	Ključne vsebine	Kompetence
Izgorelost: Prepoznavna in preventiva		
	<ul style="list-style-type: none"> • Opredelitev izgorelosti (klinična in organizacijska perspektiva) • Dejavniki izgorelosti (npr. značilnosti delovnih okolij, osebnostne lastnosti) in posledice • Simptomi izgorelosti in potek • Preventiva izgorelosti • Intervencije za preprečevanje izgorelosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocenjevanje (npr. ocenjevanje posameznikov) za težave izgorelosti • Intervencija (npr. intervencija, usmerjena neposredno k osebam) za preprečevanje oz. ukrepanje ob izgorelosti • Stalen strokovni razvoj • Razmišljanje o sebi in lastnih vzorcih glede izgorelosti

Tema	Ključne vsebine	Kompetence
	<p>Samorefleksija in iskanje pomoči</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opredelitev samorefleksije • Cilji samorefleksije in njene prednosti • Razumevanje »poti« za proces, priporočila za prakticiranje samorefleksije in reflektiranje lastnih praks • Opredelitev iskanja pomoči • Poznavanje dejavnikov, ki vplivajo na iskanje pomoči • Poznavanje načinov krepitev varovalnih dejavnikov 	<ul style="list-style-type: none"> • Ozaveščenost o prednostih samorefleksije • Spodbujanje lastne prakse samorefleksije in ocenjevanje lastnih vzorcev • Razvoj in krepitev varovalnih dejavnikov za iskanje pomoči v stiski • Spretnosti intervencij • Krepitev virov za lastno prakso samorefleksije in za iskanje pomoči
	<p>Odvisnost: Tvegana in škodljiva raba alkohola: velik problem, ki pogosto ostane ne-prepoznan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ključni podatki in trendi o problematiki alkohola v Sloveniji • Terminologija, ki se uporablja na področju problematike alkohola • Meje manj tveganega pitja alkohola • Diagnostični kriteriji odvisnosti in ključni psihološki vidiki odvisnosti • Osnovne značilnosti promocije, primarne, sekundarne in terciarne preventive ter programov zmanjševanja škode na področju alkohola • Poznavanje virov pomoči in glavnih preventivno-promocijskih programov, ki se izvajajo v Sloveniji, z namenom zmanjševanja tveganega in škodljivega pitja alkohola 	<ul style="list-style-type: none"> • Strokovnost oz. uporaba primerne terminologije na področju problematike alkohola • Analiza stanja na področju problematike alkohola v okolju, kjer je psiholog zaposlen, in poznavanje ključnih ukrepov za izboljšanje • Sposobnost uporabe različnih presejalnih pripomočkov/psihodiagnostičnih sredstev ali pogovora za odkrivanje problematike tvegane in škodljive rabe alkohola pri posamezniku • Poznavanje virov pomoči in možnosti obravnave, ki so v Sloveniji na voljo v primeru težav z alkoholom, in primerne napotitve • Poznavanje (in po možnosti – sodelovanje pri izvajanju) promocijskih in preventivnih programov za zmanjševanje tveganega in škodljivega pitja alkohola; upoštevanje raziskovalnih ugotovitev o tem, kateri programi so učinkoviti • Povezovanje z (drugimi) akterji, ki delujejo na področju problematike alkohola • Razumevanje vloge psihologa pri reševanju problematike alkohola in spodbujanju bolj kritičnega odnosa do alkohola

Tema	Ključne vsebine	Kompetence
Etika in zaščita podatkov pri delu psihologa	<ul style="list-style-type: none"> • Spoznavanje etičnih principov, standardov, smernic in teoretičnih konceptov za razumevanje etike, etičnega delovanja in zavesti • Načela etičnega kodeksa psihologov, in evropskega metakodeksa • Zakonski okviri delovanja psihologov • Poznavanje konceptov etičnega zavedanja • Poznavanje procesa reševanja etičnih dilem 	<ul style="list-style-type: none"> • Prepoznavanje etičnih dilem • Odzivanje na etično sporne postopke • Zavedanje lastnih odgovornosti in načinov reagiranja • Zmožnost reflektiranja lastnega etičnega delovanja in osebnih stališč, ki vplivajo na proces reševanje etičnih dilem
Samomorilnost: Prepoznava in ukrepanje ob samomorilnem vedenju	<ul style="list-style-type: none"> • Značilnosti pojava samomorilnega vedenja v slovenskem prostoru • Znanja o dejavnikih tveganja in varovalnih dejavnikih za razvoj samomorilnega vedenja • Znanje o razvoju samomorilnega vedenja (blažje in resne oblike) • Opozorilni znaki samomorilnega vedenja • Ukrepanje pri različnih oblikah samomorilnega vedenja • Poznavanje značilnosti depresije kot najpomembnejšega dejavnika tveganja • Opredelitev preventivnih aktivnosti in njihova aplikacija v praksi 	<ul style="list-style-type: none"> • Poznavanje načinov promocije duševnega zdravja • Prepoznavna in ocenjevanje znakov samomorilnega vedenja in dejavnikov tveganja • Poznavanje učinkovitih preventivnih ukrepov za preprečevanje samomora • Spretnosti interveniranja pri akutni samomorilni stiski posameznika • Spretnosti nudenja podpore v primeru smrti bližnjega zaradi samomora • Poznavanje virov pomoči in možnosti obravnave in primerne napotitve
Motivacijski intervju	<ul style="list-style-type: none"> • Teorija motivacije • Osnove motivacijskega intervjuja • Aplikacija motivacijskega intervjuja na različna področja 	<ul style="list-style-type: none"> • Prepoznavanje notranjih motivov za spremembe • Zavedanje lastne motiviranosti • Reflektiranje in razumevanje ovir za komunikacijo

Tema	Ključne vsebine	Kompetence
Psihološka prva pomoč po travmatskih dogodkih		
	<ul style="list-style-type: none"> • Opredelitev psihološke prve pomoči • Cilji psihološke prve pomoči • Postopek izvedbe psihološke prve pomoči 	<ul style="list-style-type: none"> • Opredelitev ciljev v primeru izvedbe psihološke prve pomoči po kriznem dogodku • Ocenjevanje v primeru izvedbe psihološke prve pomoči po kriznem dogodku • Intervencije in spretnosti izvedbe psihološke prve pomoči po kriznem dogodku
Svetovanje ob kriznih dogodkih		
	<ul style="list-style-type: none"> • Opredelitev in značilnosti kriznih in travmatskih dogodkov • Zakonitosti odziva na krizni in travmatski dogodek • Možne posledice kriznih in travmatskih dogodkov • Opredelitev psihosocialne podpore in pomoči • Cilji psihosocialne podpore in pomoči • Postopek izvedbe psihosocialne podpore in pomoči • Druge oblike psihološke in psihoterapevtske pomoči • Pripravljenost na krizne dogodke • Opredelitev in osebni gradniki psihološke prožnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Poznavanje zakonitosti odziva na krizne in travmatske dogodke, z možnimi posledicami in s procesom psihosocialne podpore in pomoči. • Ustrezna ozaveščenost na pripravljenosti na krizne dogodke. • Znanje in veščine za ocenjevanje in interveniranje v primeru potrebe po psihosocialni podpori in pomoči po kriznih dogodkih v svojem delovnem okolju • Reflektiranje o lastnih vzorcih, ki pomagajo pri osebni prožnosti v kriznih situacijah
Strategije spoprijemanja: Krepitev moči ob reševanju problemov		
	<ul style="list-style-type: none"> • Teorije reševanja problemov • Opredelitev in teoretična izhodišča teorije značajskih moči • Spretnosti prepoznave problemov in njihovega reševanja • Spretnosti reflektiranja in krepitev svojih značajskih moči 	<ul style="list-style-type: none"> • Razvoj spretnosti, tehnik in načinov za pomoč v problemskih situacijah • Ocenjevanje lastnih značilnih moči • Analiza načinov reševanje problemov • Reflektiranje reševanje problemov v kontekstu značilnih moči • Prenos tehnik iz izkustvenega učenja na uporabnike psiholoških storitev

Tema	Ključne vsebine	Kompetence
Čuječnost: Čuječnost kot psihološka intervencija za vsakdanjik		
	<ul style="list-style-type: none"> • Teoretična izhodišča čuječnosti • Na čuječnosti temelječe psihološke intervencije – poznavanje, razumevanje in delovanja • Razumevanje pomena spretnosti usmerjanja pozornosti in gojenja prijaznosti • Znanje o pomenu prepoznave avtomatičnih vzorcev z reflektiranjem • Način evalviranja ustreznosti in učinkovitosti programov čuječnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Poznavanje in analiza teoretičnih izhodišč in pomena poosebljanja filozofije čuječnosti za skrb zase • Spretnosti ocenjevanja primernosti uporabe tehnik čuječnosti za lastno skrb in za kliente • Doživljanje prijaznosti in sprejemanja situacij brez namere po vrednotenju ali izogibanju • Zavzemanje decentrirane (oddaljene) perspektive in opazovanje lastnih misli in čustev kot začasnih, objektivnih dogodkov v umu • Zmožnost samoregulacije in konstruktivnega preusmerjanja pozornosti

Obseg modula

Deset 8-urnih delavnic, vsaka delavnica je posvečena specifični temi.

Učne metode

Kratka predavanja, demonstracije prek videoposnetkov, refleksije filmov, reflektivne aktivnosti (posamezno, v skupinah ali plenarno), izpolnjevanje delovnih listov, razprave v manjših skupinah, trening veščin v majhnih skupinah, igra vlog itd.

Priporočena literatura za mentorje supervizirane prakse

Baker, E. K. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*. Washington, DC: American Psychological Association.