

Kombiniran intenzivni program o superviziji

Od februarja do septembra 2023 smo na Fakulteti za socialno delo izvajali mednarodni kombiniran intenzivni program (KIP) z naslovom »Supervizija kot orodje za preprečevanje izgorelosti zaradi sočutja« (*Supervision as a tool against compassion fatigue in social work*). Vodila sem ga Petra Videmšek.

KIP omogoča sodelovanje med različnimi partnerskimi univerzami, spodbuja mobilnost študentk in študentov ter učiteljskega osebja in v strnjeni obliki zagotavlja izmenjavo stališč in praks. V projektu so poleg Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani sodelovali še profesorice in profesor ter študentke in študenti s treh univerz, in sicer iz Finske (Univerza v Jyväskylä), Hrvaške (Oddelek za socialno delo Pravne fakultete Univerze v Zagrebu) in Nizozemske (Krščanska univerza uporabnih znanosti Ede). To je bil prvi KIP, ki smo ga izvedli na Fakulteti za socialno delo in za nekatere udeležence je bila to prva priložnost, da so lahko izkoristili mobilnost in potovali v tujino. Projekta se je udeležilo 31 udeležencev, od tega 22 študentk in študentov (7 iz Finske, 5 iz Nizozemske, 6 iz Hrvaške in 3 iz Slovenije) ter 7 profesoric in profesorjev. Projekt je trajal pet dni na lokaciji (v Sloveniji), od 18. do 22. septembra 2023, pred in po tem pa so potekala srečanja v virtualnem okolju. Prav zato se projekt imenuje kombiniran, saj kombinira učenje na lokaciji in prek zooma.

Izbor teme »supervizija kot orodje za preprečevanje izčrpanosti zaradi sočutja« ni bil naključen, saj socialno delo sodi med poklice z največjim deležem izčrpanosti, predvsem takšne, ki je posledica sočutja. Eden od razlogov za hitro izčrpanost zaradi sočutja je gotovo to, da socialne delavke pogosto občutijo brezizhoden položaj uporabnikov, vživijo se vanje in se pogosto tudi same počutijo nemočne. Velik delež socialnega dela namreč vključuje ukvarjanje z nesrečo drugih, to pa socialnim delavkam povzroča velik stres, čeprav se tega pogosto zavemo, šele ko ugotovimo, da nismo več sposobni učinkovito opravljati svoje službe.

Pri oblikovanju končne vsebine programa smo sodelovali vsi udeleženi, tako profesorji in profesorice kot študentke in študentje. To je gotovo posebnost našega projekta, saj smo koncept soustvarjanja prenesti v prakso, vsebine pa so bile prilagojene konkretnim pričakovanjem udeleženih študentk in študentov. Vsebine smo soustvarjali od februarja 2023, projekt pa sklenili 28. septembra 2023 z zadnjim zoom srečanjem. V okviru projekta smo imeli 6 virtualnih srečanj in strjen teden v Sloveniji septembra. Virtualna srečanja



0000-0001-5092-0225

so bila namenjena spoznavanju partnerskih organizacij in določanju vsebin fizične izvedbe.

Eden od pogojev za izvedbo KIP-a je, da obravnava vsebine, ki jih študentke in študentje v času dodiplomskega in podiplomskega študija ne poslušajo oziroma ne na dovolj poglobljeni ravni. Zagotavlja torej dragoceno dodatno znanje. Udeleženci in udeleženci KIP-a so lahko poslušali štiri krovne teme: (1) dobro počutje na delovnem mestu, (2) dajanje in sprejemanje v socialnem delu, (3) supervizija in skrb zase ter (4) kompetence v socialnem delu.

Srečanje smo začeli z nagovorom v živo dekanje, izr. prof. dr. Liljane Rihter. Ker je v stroki socialnega dela najpomembnejša vzpostavitev delovnega odnosa, smo na začetku prvega dne izvedli vajo »stol na moji levi je prost«. Spoznavanje na igriv način je pripomoglo k temu, da v predavalnici ni sedelo več 30 tujcev, temveč 22 študentk in študentov in 7 profesorjev in profesorice, ki se med seboj poznajo in bodo skupaj izvajali vsebine v okviru programa.

Prvo predavanje je bilo osredotočeno na dobro počutje na delovnem mestu. Prof. Maija Mättäri van der Kuip (Finska) je predstavila raziskave o tej temi. Opozorila je, da je na koncept dobrega počutja treba gledati holistično in upoštevati, s čim vse je dobro počutje na delovnem mestu (v praksi socialnega dela) povezano. Treba je upoštevati tako organizacijski kot širši socialno-politični kontekst. Avtorica je s tem namenom predstavila dve vrsti stresa: stres, povezan z naravo socialnega dela (z intenzivnostjo socialnega dela, etične dileme, delo z ljudmi, ki doživljajo najrazličnejše travmatične izkušnje), in stres, povezan s strukturo dela (veliko stresa namreč izvira iz strukture dela).

Avtorica je poudarila, da socialno delo ni nujno samo stresno. Opozorila je tudi na dobre plati poklica, saj lahko pomoč drugim zagotavlja veliko zadovoljstvo in pripomore k razvoju skupnosti, prav tako pa smo lahko priče pozitivnim spremembam, ki jih s pomočjo socialnega dela doživljajo ljudje v stiski. Predavanje smo končali s spoznanjem, da izčrpanosti in stresa ne smemo prevzeti kot obvezen del kariere, saj je to mogoče preseči na več načinov.

To je kot primer dobre prakse v nadaljevanju popoldneva pokazala prof. Kaisa Vuolukka (Finska), ki je predstavila vlogo supervizije pri negovanju skrbi zase. Na predavanju je podrobneje predstavila razumevanje supervizije na Finskem. Dosledno je uporabljala poimenovanje profesionalna supervizija, ki jo razumejo kot posvetovalno intervencijo in orodje pri učenju na delovnem mestu. Supervizijo je opredelila kot preučevanje in strukturiranje vprašanj, izkušenj in občutkov v zvezi z delom, delovno skupnostjo in lastim delom. Cilji supervizije so zagotoviti pretok energije, spodbuditi ustvarjalnost in refleksijo ter prepoznati meje dela. Tudi na Finskem supervizijo razumejo kot vseživljenjsko učenje in kot prispevek k poklicni rasti strokovnjakinje, strokovnjaka. Proces supervizije na Finskem je podoben procesu pri nas: supervizijo izvaja zunanji izvajalec, posamezno srečanje trajajo uro do uro in pol, proces pa je dolg od 6 do 12 mesecev.

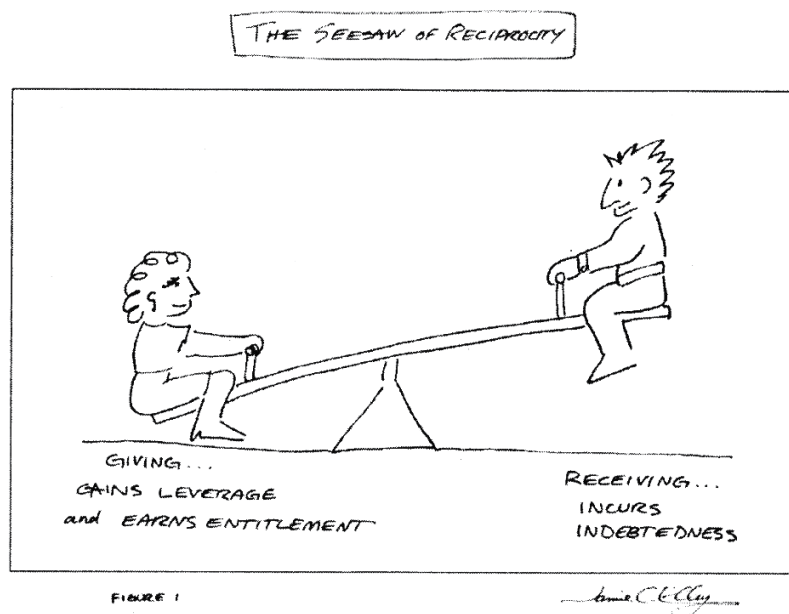
V okviru predstavitve je avtorica predstavila odprti dialog kot supervizijsko metodo. Odprti dialog so pred skoraj 40 leti razvili na zahodnem Laponskem kot metodo za zmanjšanje zdravljenja na psihiatričnih oddelkih.

Preizkušali so jo pri ljudeh s shizofrenijo in opazili, da so ob uporabi metode in vključitvi svojcev bolniki potrebovali manj zdravil in so se počutili bolje. To je bila t. i. terapevtska inovacija. Uporabljali so jo tudi v družinski terapiji, hitro pa so jo prenesli v supervizijski proces kot metodo strokovne podpore. Predavateljica je poudarila, da je uporaba metode odprtega dialoga spremenila lokalno zdravstvo na dveh ravneh. Najprej je bila vzpostavljena kultura dialoške komunikacije med osebjem in uporabniki storitev, poleg tega pa se je spremenil način obravnave. Namesto diagnoze in zdravljenja, ki ga vodi strokovnjak, so bili ljudje z osebnimi izkušnjami stiske in njihovi svojci postavljeni v središče pogovorov pri iskanju rešitev za situacijo in so bili spodbujeni k iskanju možnih rešitev zanjo. Organizirani so bili multidisciplinarni timi v skupnosti za zagotavljanje takojšnje pomoči ob krizi. Storitve pa so bile organizirane na podlagi potreb ljudi z osebnimi izkušnjami stiske.

V izkustvenem delu je profesorica prikazala uporabo dialoškega pristopa. Poudarila je, da se pri tem pristopu refleksivna razprava osredotoča na zunanji in notranji dialog. S pomočjo udeležencev je demonstrirala vodenje reflektirajočega tima.

Ker namen programa ni bil le posredovanje teorije, temveč neposredna skrb zase, mreženje in medsebojna podpora, smo večerno druženje nadaljevali v centru Ljubljane. Za dobro mreženje in vključenost je poskrbela študentka socialnega dela Tea Vuga, ki nas je v poznih popoldanskih urah z družabno igro Scavenger Hunt z iskanjem zakladov na zanimiv in igriv način spodbudila k raziskovanju Ljubljane in medsebojnemu spoznavanju in povezovanju.

Naslednji dan smo v okviru programa posebno pozornost namenili temi dajanja in sprejemanja pomoči. Predavanje o integrativni perspektivi in



Slika 1: Gugalnica vzajemnosti – dajanje in sprejemanje krepita medsebojno povezanost.

vzrokih za izčrpanost zaradi sočutja in o tem, kaj smo se naučili o dajanju in sprejemanju, je z delavnico predstavila Hanneke van Wijgerden-Snoek (Nizozemska). Supervizijo je predstavila skozi prizmo trikotnika dajanja, ravnanja in občutij ter dodala pomen in vpliv družbenega in medgeneracijskega konteksta.

Potrebo po pomoči in dajanju pomoči je predstavila skozi prizmo odgovornosti. Izhajala je iz anksioza, da potrebujemo druge, drugi pa potrebujejo nas. Zagotavljanje pomoči nam daje moč in občutek zaslužnosti, sprejemanje pomoči pa v nas vzbuja občutek, da smo drugim nekaj dolžni in hvaležni. Vezi med enimi in drugimi se tako krepijo.

Popoldanski del je z izvedbo delavnice »Reka življenja z elementi psihodrame v kontekstu samospoznavanja (osebne rasti)« popestrila dr. Kristina Urbanc (Hrvaška). Predstavila je koncept samospoznavanja (*self knowledge*) kot najpomembnejše modrosti. Poznavanje samega sebe omogoča stik s sabo (individualno delo) in z drugimi (skupinsko delo). Če ozavestimo svojo žalost, jezo ali nezadovoljstvo, si lahko vzamemo čas, da se s temi občutki ukvarjamo, jih predelamo. Tako dolgoročno vzpostavimo boljši nadzor nad svojim življenjem in pridobimo večjo samozavest. Profesorica je na delavnici predstavila nekaj tehnik, ki nam lahko pri tem pomagajo. Predvsem je to uporaba metafor in simbolov; sprašujemo se, kaj tam metafore govorijo o nas samih, zakaj so nam določeni simboli pomembni, kakšne občutke zbuja v nas ipd. Pri uporabi metafor izhajamo iz predpostavke, da verbalna komunikacija ne more dovolj natančno izraziti vseh naših misli in občutkov. Občutki in stanja so bolj povezani z desno (intuitivno) hemisfero možganov kot z levo (analitično, kavalno), kjer je središče za govor. Zato je pomembno spoznati



Fotografija 1: Udeleženci kombiniranega intenzivnega programa na Fakulteti za socialno delo.
(Foto: Arhiv Petre Videmšek)

tehnike, ki omogočajo izražanje čustev in stanj po kakšnih drugih kanalih (ne racionalno-verbalnih).

»Reka življenja« je ena od tehnik za razvijanje samospoznavanja in sposobnosti za sočutje. Reka je metafora z veliko močjo: ovinki simbolizirajo ovire, krize, tveganja, a reka vedno najde pot in teče naprej. Ta holistični pristop je razvil nemški družinski terapevt in supervizor Peter Nemetschek. V skupini smo bili povabljeni, naj vsak zase nariše reko življenja naše poklicne poti, kako smo postali socialni delavci, delavke. Po kreativnem risanju je sledila predstavitev zgodbe: »Jaz sem reka, ki ...,« pri kateri smo našo sliko opisali. Skupina je poslušala predstavitev in podala povratno informacijo na predstavljeno zgodbo.

En dan v tednu fizične mobilnosti v Sloveniji smo obiskali Socialno varstveni zavod Hrastovec in tam organizirali okroglo mizo o superviziji v teoriji in praksi. Predstavljeni so bili: zavod Hrastovec (Tadeja Bohak), teoretske podlage za izvajanje skrbi zase (Petra Videmšek) in raziskava o tem, kaj kažejo podatki o skrbi zase med slovenskimi socialnimi delavkami in delavci (Primož Rakovec).

Tadeja Bohak je poleg predstavitve institucije Hrastovec sodelujoče nagovorila k razpravi tako o oblikah podpore kot o institucionalnem življenju, predstavila pa je tudi konkretne primere skrbi zase v okviru zdravja na delu. Promocija zdravja na delovnem mestu je namreč v skladu z določili Zakona o varstvu in zdravju na delovnem mestu dolžnost delodajalca. Okrogla miza je bila namenjena tudi seznanitvi s konkretnimi načini dela v praksi. Dr. Jernej Kovač je kot supervizor predstavil praktične izkušnje z izvajanjem supervizije v zavodu Hrastovec. Predstavil je model supervizije, po katerem dela, in prednosti supervizijske podpore strokovnim delavkam, ki delajo z ljudmi s težavami z duševnim zdravjem.

Dr. Petra Videmšek je kot predstavnica Fakultete za socialno delo Univerza v Ljubljani v okviru predavanja *You can't pour from an empty cup: the importance of supervision for self-care* (»Iz praznega kozarca si ne moremo točiti: pomen supervizije pri skrbi zase«) poudarila, da skrb zase ni le odgovornost posameznika, temveč organizacije, ki zagotavlja različne oblike podpore za zaposlene. Poudarila je, da morajo strokovne delavke najprej poskrbeti zase, če želijo učinkovito skrbeti za druge. Poudarila je, da je treba v stroki narediti preobrat od tega, kar ni možno, k temu, kaj vse nam je uspelo narediti. In da si moramo za te spremembe prizadevati vsi. Spremembe so mogoče in pomembno je, da na napake pogledamo iz druge perspektive, s pozitivne strani in iz pozicije odpornosti. Občutek krepitve moči strokovnih delavk namreč omogoča, da lahko težavo preoblikujemo. Prav tako pa lahko govor o uspehu poveča upanje. Vse to strokovnim delavkam omogoča, da občutijo zadovoljstvo. S tem veseljem in zadovoljstvom se ob opravljanju dela pogosto ne ukvarjajo. Pravzaprav je veselje zaradi sočutja povezano s tem, da vidimo napredek pri delu z ljudmi, da smo pozorni na majhne spremembe in prepoznavamo pozitivne učinke soustvarjanja rešitev pri vsaki osebi, s katero sodelujemo. Strokovne delavke lahko ob

pomoči drugim doživljajo zadovoljstvo, ki je posledica sočutja in rezultatov pomoči drugemu.

Predavateljica je pokazala, kako se je v supervizijski praksi spreminjalo doživetje tega, kaj so najboljše podlage za učenje, kaj je strokovnim delavkam v podporo pri spoprijemanju izzivov v praksi, in poudarila, da za doseg veselja zaradi sočutja v stroki socialnega dela potrebujemo preobrat k spoznanju, kaj zmoremo, ne pa da se ukvarjamo s tem, česa ne zmoremo. Ukvarjati se moramo s pozitivnimi učinki dela in jih predstavljati. Tako bomo spreminjali tudi identiteto stroke socialnega dela. Takšni pristopi pa vsekakor niso zgolj stvar strokovne delavke, temveč celotnega kolektiva in tudi supervizijskih procesov. Prihodnost supervizije je zato v tem, da supervizija postane priložnost za refleksijo, v kateri naj bi supervizantke občutile čim več ponosa in pozitivnih občutkov glede opravljanja svojega dela, na področju čustvenega doživljanja pa tako spoznajo, kaj je bilo dobrega v slabi situaciji in v čem so bile uspešne. S tem lahko v supervizijskih procesih presegamo izčrpanost zaradi sočutja in jo nadomestimo z veseljem zaradi sočutja. Strokovne delavke namreč potrebujejo spodbudo in razvidnost, da pripomorejo k pomembnim korakom za spremembe ljudi, ki se srečujejo s številnimi izzivi.



Fotografija 2: Okrogla miza v zavodu Hrastovec (od leve proti desni: Tadeja Bohak, Petra Videmšek, Jernej Kovač, Primož Rakovec).
(Foto: Borut Petrovič Jesenovec)

Dr. Primož Rakovec s Fakultete za socialno delo je predstavil rezultate raziskave o skrbi zase med slovenskimi strokovnimi delavkami na področju socialnega varstva (Videmšek in Rakovec, 2024). Iz kvantitativne raziskave, ki je bila opravljena med strokovnimi delavkami na področju socialnega varstva v Sloveniji, izhaja, da je socialno delo stresen poklic, saj je 90 % anketirank v zadnjem letu vsaj občasno doživljalo stres na delovnem mestu večkrat na mesec, 84 % pa vsak dan. Dvainsedemdeset odstotkov anketirank

je ocenilo, da so stresni dogodki v službi v zadnjem letu vsaj občasno vplivali na njihovo zasebno življenje. Zaradi stresa na delovnem mestu pa je 50 % anketirank v zadnjem letu vsaj občasno razmišljalo o zamenjavi službe. Raziskava je pokazala, da se 96 % vprašanih strinja, da je skrb zase zelo pomembna za dobro počutje in poklicno delo. A le 38 % se jih popolnoma strinja, da znajo sami poskrbeti za svoje dobro počutje. Še manjši odstotek (23 %) sodelujočih v raziskavi skrbi zase vsak dan. Samo 18 % vprašanih se strinja, da jih delodajalec spodbuja k skrbi zase. Hkrati pa jih kar 74 % pogreša dodatno izobraževanje o krepitvi odpornosti in skrbi zase, ki bi se ga v veliki meri tudi udeležili (71 %). Vprašane menijo, da so največje ovire pri skrbi za dobro počutje in poklicno delo: pomanjkanje časa (43 %), preobremenjenost z delom (28 %), utrujenost (11 %) in odnosi na delovnem mestu (6 %).

Čeprav 18 % vprašanih meni, da jih delodajalec spodbuja k skrbi zase, jih le polovica od njih (9 %) prepozna, da jim delodajalec možnost takšne skrbi zase tudi zares omogoča. Na drugi strani pa kar 58 % vprašanih meni, da zase lahko poskrbijo le na osebni ravni.

Iz rezultatov raziskave je razvidno, da sodelujoče zelo različno razumejo potrebo po skrbi zase, uporabljajo pa različne tehnike in metode skrbi zase, tako na fizičnem področju skrbi zase (redna in zdrava prehrana, dovolj spanja, ukvarjanje s telesnimi aktivnostmi in dopustovanje) kot na področju psihološke skrbi zase (samorefleksija in sporočanje svojih potreb in želja drugim). Le 9 % sodelujočih v raziskavi piše dnevnik, 13 % pa se jih po pomoč obrne k psihoterapevki ali svetovalki. Na čustvenem področju skrbi zase sta v ospredju ohranjanje stikov in preživljanje kakovostnega časa z ljudmi, v družbi katerih uživajo.



Fotografija 3: Zadovoljni udeleženci KIP-a na Ptuj.
(Foto: Borut Petrovič Jesenovec)

Na poti v Ljubljano smo dobesedno poskrbeli zase tako, da smo se sprostili še ob ogledovanju Ptuja.

Izjemno dobrodošla tema programa so bile kompetence. Temo »Kaj imajo kompetence socialnega dela s supervizijo in izčrpanostjo«, je na igriv in zelo interaktiven način predstavil dr. Marko Buljavec z Univerze v Zagrebu. Prezenciacijo je začel s tremi vprašanji, na katera smo morali sodelujoči odgovoriti s čim manj besed. Pozval nas je, da na listek napišemo eno našo odliko kot socialni delavci in delavke, eno spretnost/sposobnost, ki jo imamo kot socialne delavke, delavci, in eno slabost, šibkost, ki jo imamo kot socialne delavke/delavci. Predstavitev je nadaljeval z razlago o tem, kaj so poklicne kompetence, in pojasnil njihov pomen za socialno delo, pri tem pa kompetence opisal kot sposobnost za integracijo in uporabo znanj, vednosti in spretnosti socialnega dela v konkretnih situacijah v praksi socialnega dela. Predstavil je kompetence v socialnem delu, ki jih je sprejel Svet za izobraževanje o socialnem delu leta 2022: etično in profesionalno vodenje, skrb za človekove pravice, raznovrstnost, vključevanje, pravičnost in vključenost v prakso, sodelovanje v raziskavah, ki temeljijo na praksi, sodelovanje v skupnosti, delo s posamezniki, družino in skupnostjo. Na predavanju je analiziral, kako udeleženke in udeleženci ocenjujemo naše odlike, spretnosti in slabosti. Dobro počutje socialnih delavk in delavcev se lahko poveča z negovanjem sočutnih odnosov z ljudmi, ki potrebujejo podporo in pomoč.

V programu so bile enako zastopane vse države udeleženke, saj so predavanja izvedli profesorice in profesorji iz vseh vključenih držav, prav tako pa smo poskrbeli za vključenost študentk in študentov v program. Vsebine, ki smo jih poslušali in jih na delavnicah tudi preizkusili, so pokazale, kako zelo pomembno je v socialnem delu poskrbeti za svoje dobro počutje, saj lahko le tako učinkovito pomagamo tudi drugim.

Po koncu KIP-a smo izvedli evalvacijo. Pokazala je, da je bila izvedba zelo uspešna. Študentke so ocenjevale tako vsebine kot tudi preostali program, ki smo ga v okviru intenzivnega programa pripravili. Pokazalo se je, da si vsi želijo še več podobnih aktivnosti, nanizali pa so tudi ideje, ki bi jih želeli obravnavati v kakem prihodnjem KIP-u. Vsi so pokazali interes za nadaljevanje začetega sodelovanja. Gotovo gre uspeh pripisati tudi temu, da je program nastajal dolgo. Idejni projekt je bil na razpis za financiranje poslan že leta 2020, a je zaradi epidemije koronavirusa odpadel. Od oddaje projekta do dejanske realizacije so se tako vsebine nadgrajevale, teme pa so se vsebinsko bolj povezovale. Cilj je postajal vedno jasnejši, prav tako namen samega projekta.

Projekt, ki smo ga izpeljali v okviru KIP-a, je bil odlična priložnost, da so študentke in študentje poglobili zanje s področja njihovega zanimanja. Dopolnili so znanje, usvojeno na dodiplomskem in podiplomskem študiju. Hkrati pa so ustvarili mrežo za medsebojno, mednarodno podporo.

Evalvacija KIP-a je pokazala tudi, da takšni programi spodbujajo k internacionalizaciji socialnega dela in vračanju h koreninam, k vprašanju, zakaj

se sploh odločamo za poklic, ki ga opravljamo. Prav tako je projekt še enkrat pokazal, da je zelo pomembno sodelovanje med profesorji in študenti. S soustvarjanjem programa in odgovarjanjem na individualna pričakovanja študentk in študentov smo omogočili, da se je slišal glas posameznika, hkrati pa je individualno zanimanje postalo tudi kolektivni interes, saj smo se vsi prepoznali v temah, ki smo jih obravnavali.

Petra Videmšek

Vir

Videmšek, P. & Rakovec, P. (2024). Self-care among Slovenian social workers: understanding and barriers to self-care. *Journal of Social Work Practice*, 38(3), 349–362.