

Kombinirani intenzivni program o čuječnosti v socialnem delu

Od novembra 2025 do konca februarja 2026 smo na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani izvajali kombinirani intenzivni program (KIP) z naslovom *Čuječnost v socialnem delu: od avtopilota do zavestnega delovanja* (ang. *Mindfulness in social work: from autopilot to conscious action*). Projekt je vodila Petra Videmšek.

Ideja za izvedbo programa je nastala na podlagi prejšnjega KIP-a, ki smo ga na Fakulteti za socialno delo izvedli septembra 2023 in je imel naslov *Supervizija kot orodje za preprečevanje izgorelosti zaradi sočutja*. Na koncu programa smo namreč ugotovili, da bi bilo dobro teme, povezane s skrbjo zase in supervizijo, nadgraditi s konkretnimi tehnikami. Tema letošnjega programa zato ni bila naključna.

V programu so poleg Univerze v Ljubljani (Fakultete za socialno delo) sodelovale še profesorice in študentke in študentje s štirih univerz, in sicer Univerze v Jyväskylä (Finska), Krščanske univerze uporabnih ved Ede (Nizozemska), Univerze uporabnih ved Düsseldorf (Nemčija) in Univerze v Ostravi (Češka).

Programa, ki je v fizični obliki potekal na Fakulteti za socialno delo od 23. do 27. februarja 2026, se je udeležilo 5 tujih in 4 domače učiteljice in učitelji ter 19 študentk in študentov. Načrtovanje programa se je začelo že veliko prej. Začeli smo ga oblikovati na prvem virtualnem srečanju 6. novembra 2025, temu pa so mu sledila še štiri virtualna srečanja, na katerih je vodja programa predstavila osnovo idejo, partnerji pa so se med seboj spoznali in predstavili, kje vsak vidi možnost udeležbe v programu. Program se imenuje kombinirani prav zato, ker fizično mobilnost kombinira z virtualno komponento.

Virtualna srečanja so bila tako namenjena medsebojnemu povezovanju med partnerskimi organizacijami, hkrati pa so bila priložnost za soustvarjanje programa skupaj s študentkami in študenti. Pred fizično izvedbo programa smo namreč študente in študentke pozvali, naj nam sporočijo, katere teme bi želeli spoznati in kakšna so njihova pričakovanja od intenzivnega tedna v živo. Zelo jasno so izrazili, da si v tem intenzivnem tednu poleg tehnik čuječnosti in konceptualnih okvirjev za skrb zase želijo spoznati še izobraževanje za socialnega delo v posamezni državi in se seznaniti s sistemom delovanja socialnega varstva v posamezni državi.



0000-0001-5092-0225

Intenzivni teden smo začeli z uvodnim nagovorom dekanje, izr. prof. dr. Mojce Urek, ki je udeležence spodbudila k povezovanju, pogovoru o izkušnjah in prepoznavanju vloge socialnega dela. Udeležence je seznaniła s praznovanjem 70. obletnice izobraževanja za socialno delo v Sloveniji in poudarila pomen internacionalizacije, ki je vplivala tudi na razvoj izobraževanja v Sloveniji.

Po uvodnem nagovoru smo namenili čas spoznavanju udeležencev v predavalnici. Na igriv način smo spoznali, kdo smo in kaj nam je všeč. Vsak je moral najprej izbrati drugo osebo, jo poklicati po imenu in ji postaviti vprašanje. Uvodna vaja je pripomogla k temu, da v predavalnici ni sedelo več 30 tujcev, temveč 30 študentk in študentov, profesorjev in profesorice, ki se med seboj poznajo in bodo skupaj izvajali vsebine v okviru programa. Tako smo bili pripravljeni na delo in učenje.

Spoznavnemu delu je sledila predstavitev poteka dela in obveznosti študentk in študentov. Študentje in študentke so dobili navodilo, da po vsakem izvedenem dogodku (predavanju, delavnici, aktivnosti) zapišejo refleksijo o tem, kaj so se naučili, kaj jih je presenetilo, kako so se ob tem počutili.

Program smo nadaljevali s predstavitvijo izr. prof. dr. Petre Videmšek, ki je poskušala odgovoriti na vprašanje, ali je mogoče ne delati ničesar v socialnem delu. Naslov je morda provokativen, a je bil poudarek predstavitve na tem, kako zelo pomembno je, da si kot študentke in študentje ter v poklicni poti kot strokovni delavci in delavke vzamemo čas za premore. Vzeti si čas zase je osnovna potreba vsakega izmed nas. Na žalost je to danes postalo prava umetnost, predvsem zaradi časovnega pritiska in pritiska, ki nam ga nalagajo družba, sistem, v katerem živimo, in ne nazadnje tudi mi sami, ker želimo, da vse poteka gladko, brez napak in uspešno. Glede na vse znane posledice stresa, ki ga socialni delavci in delavke doživljajo med delom, zlasti sekundarne stresne motnje, se za preprečevanje izčrpanosti zaradi sočutja vedno več pozornosti namenja skrbi zase, pri tem pa je skrb zase vedno vzajemno razmerje med posameznikom in okoljem, v katerem dela. Predstavljen je bila matrica skrbi zase s poudarkom na mikroravni: kaj lahko vsaka posameznica naredi tukaj in zdaj za učinkovito spoprijemanje s stresom in uspešno delovanje v praksi.

Predstavljen je bil tudi nizozemski koncept, imenovan niksen, »ne delati ničesar«, kot možna oblika skrbi zase. Koncept je leta 2018 razvila Olga Mecking. Socialni delavci so pogosto tako zaposleni in osredotočeni na produktivnost pri podpori drugim, da pozabijo biti navzoči. Nedelo daje socialnim delavcem priložnost, da prisluhnejo svojim mislim, občutijo svoja čustva, si odpočijejo in pustijo umu dihati. Koncept je tako lahko izjemno učinkovit pri razbremenitvi, čeprav je na prvi pogled videti protisloven. Ne gre za pasivnost ali lenobo, temveč za zavestno navzočnost. »Nič« lahko razumemo kot prostor za ustvarjanje nečesa novega. Gre za to, da pustimo mislim prosto pot brez kakršnegakoli cilja ali produktivnega namena. V socialnem delu bi to poimenovali kot aktivno nedelovanje, kot zavestno odločitev, da si vzamemo čas za »strmenje skozi okno«.

Asistentka Stella Belaj je predstavila raziskavo, ki jo je za potrebe magistrskega dela opravila med socialnimi delavkami in delavci o tem, kako se spoprijemajo z različnimi izzivi pri izvajanju svojega dela in kako implementirajo skrb zase pri vsakdanjem delu. Raziskavo je izvedla na neslučajnostnem in priročnem vzorcu 57 socialnih delavcev in delavk, starejših od 25 let. V njej je sodelovalo 53 oseb ženskega spola in 4 osebe moškega spola. Raziskava je pokazala, da je največji problem prevelik obseg dela, predvsem preveč administrativnega dela in pomanjkanje kadra, socialne delavke in delavci pa se različno odzivajo na situacije, tudi z nadurami ali seznamom prioritet, ob tem pa izvajajo različne tehnike skrbi zase. Stella je poudarila, da socialne delavke in delavci iščejo najrazličnejše načine spoprijemanja s temi težavami (tudi v obliki supervizije in intervizije), najpogosteje pa kot tehniko skrbi zase uporabljajo dober spanec. Raziskava je tudi pokazala, da jih polovica pozna tehniko čuječnosti, a je ne izvaja redno. Več sodelujočih v raziskavi pa je navedlo, da si želijo spoznati tehniko čuječnosti, večina je tehniki naklonjena, hkrati pa imajo željo, da bi pridobili več znanja o čuječnosti.

Program smo prvi dan popoldne nadaljevali z izkustveno delavnico, ki jo je izvedla asistentka Tea Vuga z naslovom *Biti v stiku (integracija telesa in uma za sodobne ljudi)*. Z delavnico je demonstrirala, kako lahko izboljšamo zavest o našem telesu v odnosih z drugimi, bodisi v poklicnem bodisi zasebnem življenju. Z nagovori je udeležence spodbujala k razvijanju telesne navzočnosti in k raziskovanju telesa kot vira informacij, orodja za povezovanje in osebnega vira za večjo odpornost. Delavnica je skupino še bolj povezala, saj je vsebovala igro, telesno izražanje in navzočnost, hkrati pa je udeležencem omogočala izbiro (morebiten izstop ob neugodnem počutju).

Torek je bil namenjen izletu v naravo. Udeležence smo peljali v krajinski park Debeli rtič in ob naravni obali izvajali vaje čuječnosti. Močan vonj po morju, pljuskanje nežnih valov in pogled na borovce, klife in skale so zagotavljali idealno okolje za ukvarjanje s čuti. Na avtobusni vožnji do morja je doc. dr. Primož Rakovec podal osnove za izvedbo vaj o čuječem fotografiranju. Čuječe fotografiranje pomeni zavedanje svojih misli in tega, kako vplivajo na fotografiranje. To ni »mistična neumnost«, to ni pasivno čakanje na navdih, ampak preprosto pomeni biti navzoč. Udeleženci smo najprej pregledali galerijo slik na svojih telefonih. Primož nas je pozval, naj razmislimo, kako smo se ob fotografiranju takrat počutili, zakaj smo posneli fotografijo, za koga smo jo naredili, s kakšnim namenom. Udeleženkam in udeležencem je naročil, da naredimo fotografijo, ki nas bo navdihnila. Svetoval nam je, naj bomo pozorni na svoje misli: ali so kritične, tekmovalne, zaskrbljene, dolgočasne?

Po posneti fotografiji naj si vzamemo nekaj časa za razmislek o tem, kateri deli prizora nas privlačijo. Spodbudil nas je, da brez samokritike poskusimo posneti fotografijo, ki jo želimo, namesto tistih, za katere menimo, da jih moramo posneti. Če si navzoč in osredotočen, lahko preprečiš, da fotografiranje postane rutina.

Na sprehodu na Debelem rtiču so nam češki profesorici Monika Chrenková in Věra Malík Holasová ter češki študenti predstavili uporabo mini tehnik

Fotografija 1: Izvajanje čuječnosti na obali v krajinskem parku Debeli rtič.



Foto: Borut Petrovič Jesenovec

čuječnosti. Udeleženci smo praktično preizkusili tehnike skeniranja telesa, dela s petimi čuti, kvadratnega dihanja, osredotočanja s pomočjo podobe drevesa in tehnike čuječe hoje. Poudarek je na razvoju zavedanja in zaznavanju čustev.

Ekskurzijo smo po kosilu v Krkavčah sklenili v Piranu, s čuječim sprehom po piranskih ulicah.

V sredo dopoldne sta Monika Chrenková in Věra Malík Holasová pripravili predavanje o uporabi tehnik čuječnosti v superviziji. V teoretskem delu sta avtorici predstavili koncept k rešitvi usmerjene supervizije. Posebno pozornost sta namenili predvsem temam, kot so delo z viri, odnosi, »nevednost«, usmerjenost v sedanost in spoštovanje enkratnosti izkušnje. Udeleženci smo bili povabljeni, da razmišljamo o mejah, omejitvah in koncept uspešnosti. Opisali sta tehnike zavestne pozornosti v superviziji, s pomočjo katerih smo prepoznali prednosti te tehnike in predvsem lastne omejitve, s katerimi se srečujemo ob uporabi takšnih tehnik pri vsakdanjem delu. Popoldne pa je finska profesorica Kaisa Vuolukka imela predavanje o pozitivni psihologiji. Poudarila je, da je pozitivna psihologija veja psihologije, ki se osredotoča na znanstveno preučevanje blaginje, odlik in optimalnega delovanja človeka, ne pa na patologijo in pomanjkljivosti. Njen glavni cilj je spodbujati človekove vire moči v izobraževanju. Poudarja pomen vsakodnevnih spretnosti, kot so hvaležnost, upanje in sočutje do sebe, saj povečujejo odpornost in zadovoljstvo v življenju.

V četrtek dopoldan je Kaisa predstavila še terapijo s sprejemanjem in zavezanostjo (ang. *acceptance and commitment therapy*). Namen te vedenjske terapije je povečati psihološko prožnost, opredeljeno kot sposobnost ostati v stiku s sedanjim trenutkom in ravnati v skladu z osebnimi vrednotami. Ne poskuša odpraviti mučnih misli ali čustev, ampak se osredotoča na spreminjanje odnosa posameznika do teh izkušenj. Osnovni model terapije sestavlja šest medsebojno povezanih procesov: sprejemanje, kognitivna defuzija, zavest o sedanjosti, jaz kot kontekst, vrednote in zavezanost k dejanjem.

Sprejemanje vključuje dopuščanje neprijetnih misli, čustev in telesnih občutkov, ne da bi se jim izogibali ali se bojevali proti njim. Kognitivna defuzija posameznikom pomaga, da misli vidijo kot mentalne dogodke in ne kot absolutne resnice. Procesi zavedanja povečujejo pozornost na sedanost, z odprtostjo in radovednostjo. Vrednote pojasnjujejo, kaj daje življenju smisel in smer, in jih uporabljamo kot kompas pri vedenju. Zavezanost k dejanjem pa se nanaša na sprejemanje konkretnih, z vrednotami skladnih ukrepov, tudi če nam je pri tem nelagodno.

V četrtek popoldne sta nizozemska profesorja Roelf van Herwijnen in Andries Scherpenzeel vodila delavnico, ki je bila namenjena razmisleku o tem, kdo smo, kaj nas motivira in kako lahko zavestno usmerjamo delovno in osebno življenje. Delavnica je temeljila na modelu samovodenja.

Po kratkem interaktivnem uvodu smo delo nadaljevali v parih. S pomočjo kartic z vprašanji smo raziskovali, katere osnovne vrednote vplivajo na izbiro, ki jih sprejemajo v poklicnem in osebem življenju. Pogovori v parih so bili odlična priložnost za razmislek in primerjavo perspektiv, ki je še posebej koristna v mednarodnem in kulturno različnem učnem okolju.

To delavnico smo izvedli v parku. Pogovarjali smo se o tem, kdaj imamo zares občutek, da imamo nadzor nad svojimi dejanji in odločitvami, in kako to prepoznavamo. V vajo smo vpletli lastne gonilne sile – vire motivacije, smisla in energije, ki nam določajo vedenja in izbire.

Petek je bil čas za pregled refleksij, ki so jih študentje in študentke napisali v tednu. V mešanih skupinah so si zaupali izkušnje in se pogovorili,

Fotografija 2: Četrtkova delavnica v Severnem mestnem parku Navje.



Foto: Andries Scherpenzeel

Fotografija 3: Skupinska fotografija zadnji dan intenzivnega tedna pred Fakulteto za socialno delo.



Foto: Willemijn Keizer

s čim novim odhajajo domov. Pokazalo se je, da je delo v mešanih ekipah zelo dragocena izkušnja, ki že sama po sebi zagotavlja medkulturno izmenjavo. Učinkovitost programa je bila vidna na več ravneh. Udeleženci in udeleženke so okrepili primerjalno analitično kompetenco in strokovno reflektivnost. Poročali so tudi, da jim je kratkoročna mobilnost omogočila sodelovanje na mednarodnem dogodku in premagovanje strahu pred tekmovanjem v mednarodnem okolju. V programu smo tako zagotovili varno in učinkovito sodelovanje med študenti in profesorji, za kohezivno izkušnjo sodelovanja pa smo izvedli izkustveni del programa v naravi, kjer smo imeli priložnost za sproščeno spoznavanje in učenje.

Vsi udeleženci smo se strinjali, da je v poklicih podpore in pomoči nujno najprej poskrbeti zase, da bomo lahko pomagali drugim. Poročanje skupin je pokazalo, da je bil program uspešen, da je teden prehitro minil in da bi si želeli še več predavanj, izkustvenih vaj in druženja (tudi po predavanjih), medsebojnega povezovanja in skrbi za osebni in poklicni razvoj.