

# Modul 3: krepitev kompetenc in skrb za duševno zdravje



Supervizirana praksa  
psihologov:  
Razvoj programa  
usposabljanja  
mentorjev in modela  
supervizirane prakse

**SUPER PSIHOLOG**

## Izhodišča in cilji

Modul 3 v okviru projekta Super psiholog je tretji del izobraževanja mentorjev v okviru vzpostavitve supervizirane prakse. Stremi k temu, da udeleženci spoznajo različne teme s področja duševnega zdravja (o promociji duševnega zdravja in preventivi, o duševnem zdravju strokovnjakov, o superviziji strokovnjakov s težavami na tem področju) in razvijejo veščine prepoznavanja težav na tem področju in ukrepanja. Poleg mentorjev bo modul 3 ponujen tudi drugim zainteresiranim psihologom.

**Cilj modula** je krepiti oz. opolnomočiti strokovnjake za delo na področju duševnega zdravja. Sestavljen je iz treh sklopov, ki so med seboj prepleteni. Prav tako so sklopi utemeljeni v psiholoških spoznanjih.

### Znanje o pomembnih temah iz duševnega zdravja

Študije so pokazale, da če imajo strokovnjaki (pogosto jih na področju duševnega zdravja imenujemo vratarji sistema) znanje in se počutijo kompetentne na določenem področju, bodo boljše prepoznali težave ljudi, prav tako pa se bodo bolj aktivno vključili v preprečevanje.

### Razvijanje strokovnih spretnosti oz. veščin

Če se strokovnjake nauči uporabljati – torej natrenirati – 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.

### Skrb zase

Študije socialne psihologije so pokazale, da se bolj prosocialno vedemo takrat, ko smo bolj zadovoljni in veseli. Skrb za strokovnjaka torej ni le pomembna za njegovo duševno zdravje, temveč s tem posredno vpliva tudi na uspešnost opravljenega strokovnega dela.

## Iz gorelost

Prepoznavna in preventiva (Sara Tement)

Problematika izgorelosti je v zadnjem desetletju pridobila na prepoznavnosti, pomembnosti in pogostosti. Pričujoč prispevek si prizadeva za celostno predstavitev omenjenega sindroma in je vsebinsko razdeljen na dva dela. Prvi je namenjen prepoznavi problematike, drugi pa preventivi na področju izgorelosti.

V prvem delu se izobraževanje dotika obeh večjih perspektiv proučevanja: klinične in organizacijske. Klinična perspektiva zajema diagnostiko in identifikacijo osebnostnih dejavnikov izgorelosti, organizacijska pa se usmerja na proučevanje dejavnikov v delovnih okoljih ter intervencije znotraj delovnih organizacij. V prvem delu navajamo tudi opredelilne izgorelosti, potek in značilne simptome, ki jih je mogoče prepoznati pri tistih, ki poročajo o izgorelosti. Izobraževanje obsega tudi sistematični pregled dejavnikov izgorelosti z vidika značilnosti delovnih okoljih in z vidika osebnostnih lastnosti. Drugi del je namenjen preventivnemu delovanju in vlogi psihologa pri tem delovanju. Poseben poudarek bo na kompetencah, ki jih psihologi potrebujejo za preventivno delovanje na področju izgorelosti in na tem, kako te kompetence krepiti za ohranjanje in krepitev lastnega duševnega zdravja ter duševnega zdravja svojih varovancev in drugih deležnikov. Po izobraževanju bodo udeleženci razumeli nastanek izgorelosti, znali bodo prepoznati znake izgorelosti ter omenjeno znanje uporabiti v okviru preventive.

## Samo-refleksija in iskanje pomoči

(Mateja Štirn)

Samorefleksija je temelj strokovnega razvoja psihologa, ki zagotavlja strokovno usposobljenost in kakovostno delo. Za kakovostno in zadovoljujoče delo je pomembno, da smo fleksibilni, prilagodljivi in pripravljeni učiti se. Samorefleksija je vir učenja iz praktičnih izkušenj našega dela, ustvarjanja, sobivanja. Je proces preko katerega z introspekcijo in pripravljenostjo učiti se lahko razvijemo globlje razumevanje o sebi, spoznavamo svoje osebne vrednote, pričakovanja in pričakovanja v odnosu do sebe in drugih. Razvijamo kritično razmišljanje, samo in socialno zavedanje, veščine skrbi zase. S pomočjo samorefleksije lahko izboljšamo svojo samozavest, razumevanje samega sebe, razvijemo močnejši občutek nadzora in večjo motiviranost in strast za svoje delo. Pomaga nam pri soočanju z različnimi izzivi. V procesu samorefleksije se osredotočamo na svoje moči, dosežke, šibke, plat in možnosti za razvoj. S samorefleksijo spremljamo, evalviramo sebe v situacijah, za katere nismo gotovi, zadovoljni glede našega ravnanja in se osredotočimo na aktivnosti, ki smo jih uspešno izpeljali, da lažje vidimo, razumemo, kaj delamo dobro, kaj smo dosegli, kaj so naše moči in potenciali. Poti za proces samorefleksije so različne. Priporočamo, da se refleksijske o svojem delu na začetku prakse strukturirane in da postanejo integralni del prakse psihologa. Samorefleksija je tudi varovalni dejavnik, da poiščemo pomoč zase, ko jo potrebujemo.

## Odvisnost:

Tvegana in škodljiva raba alkohola (Maja Zorko, Alenka Tančič Grum)

Alkohol predstavlja velik javnozdravstveni problem v Sloveniji, posledice škodljive rabe alkohola pa se kažejo na ravni posameznika, njegove družine, njegove ožje in širše okolice ter na ravni celotne družbe. Škodljivo in tvegano pitje alkohola, kljub svoji problematiki, s strani različnih strokovnjakov (tudi psihologov), pogosto ostane neprepoznano, preventivni programi pa so v Sloveniji prisotni, a so njihovi učinki pogosto neznan. Zdravstveni in nekateri drugi stroški, ki so povezani s pitjem alkohola, so bili v Sloveniji leta 2011 ocenjeni na 242 milijonov EUR. Podatki slovenskih populacijskih raziskav kažejo, da med naraščajočim predvsem opijanje ter da se razlike med spoloma zmanjšujejo. Pri mladih ženskah (25–34 let) naraščajo deleži tistih, ki se opijajo 1–3 krat na mesec ali pogosteje, pri mladostnicah (11–15 let) pa tistih, ki so bile opite vsaj dvakrat v življenju. Pri razvoju škodljivega pitja alkohola sodeluje več mehanizmov, tudi psihološki, ki jih spremljajo primanjkljaji nekaterih kognitivnih funkcij (npr. kognitivna neprožnost, pristranost pozornosti, motnje v reševanju problemov). Učinkovita alkoholna politika združuje vrsto dokazano učinkovitih ukrepov (npr. preprečevanje vožnje pod vplivom alkohola, omejevanje dostopnosti ter tržnega komuniciranja alkohola, zdravljenje). Med učinkovitimi ukrepi so tudi nekateri preventivni programi ter zgodnja prepoznavna in obravnava tveganih pivocev. Škodljivo in tvegano pitje alkohola, kljub svoji problematiki, s strani različnih strokovnjakov (tudi psihologov), pogosto ostane neprepoznano, preventivni programi pa so v Sloveniji prisotni, a so njihovi učinki pogosto neznan.

## Etika in zaščita podatkov

(Vita Poštuvan, Urban Brulc)

Etične dileme so del vsakodnevne psihološke prakse, zato je pomembno razvijati etično ozaveščenost. Kodeks psihološke etike, evropski Metakodeks, specifične smernice, analize primerov, predvsem pa konstantno reflektiranje lastnega dela in dela kolegov pomagajo dvigovati etično ozaveščenost celotne stroke.

Rest (1982) je razlikoval 4 komponente ozaveščenosti: i) etično občutljivost (pomeni, da psiholog pri svojem delu interpretira delovno situacijo ali delo kot takšno, da lahko posredno ali neposredno negativno vpliva na klienta), ii) razmišljanje in formuliranje moralno idealnega poteka reagiranja z integracijo različnih vidikov situacije, iii) motiviranje za etično reagiranje, ki kaže na odločitve o tem, kaj bo psiholog v situaciji naredil in iv) implementacija načrta, ki vsebuje sekvence konkretnih korakov pri doseganju cilja. Reflektiranje dela je ključno predvsem pri rutinskem delu, kjer zaradi zaupanja v dolgoletno prakso preredko razmišljamo o etičnih dimenzijah.

## Varstvo osebnih podatkov pri delu psihologa

(Urban Brulc)

V naravi dela psihologa je, da ima opravka s podatki posameznikov, torej s podatki o njihovih lastnostih, stanjih, razmerjih in ravnanjih. Ker se ti podatki nanašajo na določeno ali vsaj določljivo osebo, gre za osebne podatke. V tem prispevku je predstavljena problematika nekaj izbranih primerov pridobivanja, hrambe in razkrivanja osebnih podatkov posameznikov, s poudarkom na pravicah posameznika, ki jih ima pri tem.

Ti so predmet posebne pravne ureditve varstva osebnih podatkov. Ker za področje psihologije posebnih predpisov ni, pridejo v poštev splošna pravila varstva osebnih podatkov. Izjema je le klinična psihologija, za katero velja del zdravstvene zakonodaje. Pravila varstva osebnih podatkov torej imajo določen vpliv na delo psihologa, ki se v prvi vrsti kaže kot zavezanost poklicni molčečnosti. Čeprav je sistem varstva osebnih podatkov precej strog, vendarle ni absoluten v smislu, da podatkov ne bi bilo dopustno razkriti nikomur. Tako poleg splošnih pravil o nerazkrivanju in fizičnem zavarovanju osebnih podatkov, obstaja nekaj posebnih pravnih podlag za njihovo razkritje drugim osebam. Po drugi strani ima psiholog na voljo zelo malo pravnih podlag za pridobivanje osebnih podatkov od drugih oseb, razen od posameznika, ki ga obravnava. V tem prispevku je predstavljena problematika nekaj izbranih primerov pridobivanja, hrambe in razkrivanja osebnih podatkov posameznikov, s poudarkom na pravicah posameznika, ki jih ima pri tem.

## Samomorilnost

Prepoznavna in ukrepanje ob samomorilnem vedenju (Vita Poštuvan, Saška Roškar in Alenka Tančič Grum)

Samomor je velik družbeni in javno-zdravstveni problem. Ključno za preprečevanje samomora je izobraževanje vratarjev sistema, da imajo občutek kompetentnosti in znanja za ukrepanje v primeru samomorilnega vedenja. Med kompetence, ki so pomembne za ukrepanje psihologov na različnih delovnih mestih, so prepoznavna samomorilnega vedenja, način spraševanja po samomorilnih težnjah, presoja o resnosti ogroženosti, ukrepanje in nudenje (osnovne) strokovne pomoči. Pristop vprašaj – prepričaj – napoti pomaga strukturirati ukrepanje v takšnih situacijah. Pomembno je, da se vratarji sistema ne prestrašijo svoje odgovornosti ob takšnih dogodkih. Za to je ključno, da se v reševanje vključijo tudi drugi strokovnjaki. Prav tako med kompetence sodi razumevanje žalovanja po samomoru in nudenje primerne opore ob tem. Model rastoče rože prikaže pomen socialnega okolja za razumevanje doživljanja ob smrti, predvsem ob samomoru. Žalujoči se v procesu žalovanja sooča z integracijo dogodka, ritualov, izražanja svojih čustev z odzivi družine, okolice in sistemov. S časom, in predvsem podporo okolice, lastnih načinov žalovanja in tudi s spremenjenim odnosom do pokojnika, lahko integrira izgubo v svojo novo identiteto in ob tem doživi notranji rast.

## Motivacijski intervju

(Darja Boben Bardutzky)

Do pogovora o spremembi vedenja pride vedno takrat, ko svetovalec ali klient ugotovi, da je to klientovo početje pomembno za njegovo zdravje, življenje. Če je klient nemotiviran za spremembo ali za upoštevanje nasvetov s strani svetovalca hitro predvidevamo, da je nekaj narobe s klientom in da se tukaj ne da nič narediti. Te predpostavke so običajno napačne, kajti nihče ni popolnoma nemotiviran. Motivacijski intervju ni tehnika, s katero bi manipulirali ljudi, da bodo počeli nekaj, česar ne želijo. To je klinična veščina, s katero pomagamo ljudem, da se zavedo svoje lastne motivacije za spremembo.

William Miller in Stephen Rollnick, avtorja Motivacijskega intervjuja (MI) sta prepričana, da je vsakdo motiviran za nekaj. Vloga svetovalca pa je, da ustvari takšen odnos, kjer klientu ne bo potrebno biti v obrambni drži. Motivacija za spremembo je dejansko nekaj, na kar se da vplivati in je odvisna predvsem od odnosa. Način, na katerega se pogovarjamo s klienti o njihovem zdravju, lahko bistveno vpliva na njihovo osebno motiviranost za vedenjske spremembe. Odkrili so, da nekateri pristopi povečujejo motivacijo, drugi pa obrambne mehanizme.

MI vključuje več elementov kot so filozofija MI, načela MI, strategije MI in govor, ki napoveduje spremembe. Filozofija MI govori o sodelovanju, izvajanju motivacijskih izjav in o spoštovanju klientove avtonomije. Načela MI so empatija, obravnava ambivalentnosti in temeljna strategija je reflektivno poslušanje.



## Psihološki debriefing

Prva psihološka pomoč po travmatskih dogodkih (Mateja Štirn)

Po travmatski izkušnji se ljudje soočamo z različnimi psihičnimi, telesnimi in socialnimi posledicami. Potek odziva na travmatsko izkušnjo je odvisen od vrste in okoliščin dogodka, intenzitete in trajanja travmatskega dogodka, od lastnosti posameznika, ki je doživel dogodek, od podpore, ki jo je bil posameznik deležen po travmatski izkušnji. Različni travmatski dogodki »kličejo« po različnih oblikah podpore in pomoči. Po travmatskem dogodku je potrebno praviloma najprej ponovno vzpostaviti občutek varnosti. Slednji je po travmatskih dogodkih zamajani ali porušeni. V travmatskem dogodku prizadetim posameznikom je pomembno predstaviti informacije glede procesa odziva na travmatsko izkušnjo, obvladovanja posledic travmatske izkušnje, jim pomagati pomiriti se, omogočiti razbremenitev stiske, jih podpreti pri povezovanju s socialno podporno mrežo, jim izhajajoč iz njihovih aktualnih potreb in skrbi pomagati dobiti praktično pomoč in podporo, jim predstaviti informacije o storitvah strokovne pomoči, ki so jim na voljo. To zagotovimo v procesu prve psihološke pomoči, ki vključuje 8 »korakov«: kontakt, varnost, stabilizacija, zbiranje informacij o trenutnih potrebah in skrbeh, praktična pomoč in podpora, povezovanje s socialno podporno mrežo, informacije glede obvladovanja težav kot posledic travmatske izkušnje, povezovanje s sodelujočimi strokovnimi službami, storitvami.

## Čuječnost

Kot psihološka intervencija za vsakdanjik (Vita Poštuvan)

Naš um v vsakodnevem življenju pogosto odtava v premljevanje dogodkov, ki so se zgodili v preteklosti, ali načrtuje stvari, ki se bodo šele zgodile. Ker živimo v "stanju avtopilota" zlahka spregledamo, kaj se resnično dogaja v trenutku tukaj in zdaj. Čuječnost je pristop, ki uči namernega usmerjanja pozornosti na sedanost, z namenom sprejemanja, gojenja prijaznosti in sočutja. Korenine pristopa segajo v budistično filozofijo, v okviru psiholoških pristopov pa se čuječnost največkrat povezuje z vedenjsko-kognitivno terapijo v pristop na čuječnosti temelječe kognitivne terapije (MBCT). V okviru projekta Super psiholog bomo izkustveno doživeli osnovne principe pristopa, hkrati pa to povezali s teoretičnimi izhodišči in raziskovalnimi spoznanji. Pristopi čuječnosti, predvsem MBCT pristop, so se pokazali kot eni najbolj učinkovitih pristopov za obvladovanje stresa in depresije. Še posebej to velja za tiste posameznike, kjer njihovi vzorci in navade nevede ojačujejo tveganja za remisijo težav.

## Svetovanje ob kriznih dogodkih

(Mateja Štirn)

Krizni dogodek lahko pri človeku vsaj za kratek čas bolj ali manj zamaje njegovo ravnavesje, občutek varnosti. Če gre za travmatske dogodke, lahko takšna izkušnja vpliva do te mere, da »obbarva« vse druge izkušnje, določa doživljanje sedanosti in pričakovanje prihodnosti.

Po travmatski izkušnji gremo običajno skozi značilne faze procesa odziva, v katerem se soočamo z različnimi posledicami. Trajanje posameznih faz je odvisno od posameznika, okoliščin dogodka, pomoči in podpore, ki jo je človek deležen po dogodku. S kriznimi dogodki se srečujemo v različnih delovnih organizacijah. Odziv vodstva in zaposlenih je pomemben dejavnik zagotavljanja ustrezne podpore in pomoči za posameznike, ki so doživeli krizni dogodek ter tudi za njihove bližnje, kolektiv, organizacijo. Za ustrezen odziv ob kriznih dogodkih in soočanje s posledicami je ključna vnaprejšnja pripravljenost za ravnanje v in po kriznih dogodkih. Podpora in pomoč po kriznih dogodkih morata biti prilagojeni specifični situaciji, skupini, posamezniku. Pomembna oblika pomoči je psihološko svetovanje, ki daje možnost, da človek izrazi svojo stisko, dobi informacije o procesu odzivanja na krizni dogodek in o posledicah. Dobi tudi podporo za prepoznavanje in aktiviranje svojih virov moči.

## Strategije spoprijemanja

Krepitev moči ob reševanju problemov (Vita Poštuvan)

Delo psihologa se pogosto osredotoča na reševanje problemov, diagnosticiranje (duševnih) motenj, težav in postavljanje ciljev intervencij za njihovo reševanje. Večino časa se ukvarjamo z negativnimi vidiki vsakodnevnega življenja. Pogosto v tem delu spregledamo moči oz. kvalitete ljudi, predvsem tiste, ki se nanašajo na njihov značaj in vrednote. Nevede se na ta način tudi pri lastnih refleksijah osredotočamo na pomanjkljivosti in stvari, s katerimi nismo zadovoljni. Pri svojem delu lahko opazimo, da nekateri stvari odlašamo, drugje se z željo po popolnosti ženemo k doseganju rezultatov. Redkeje opazimo, da smo pri intervencijah ali v odnosih dobro uporabili svoje znanje in modrost, trezno presodili situacijo, imeli pogum za implementacijo naučenega, sledili vrednotam humanosti, pravičnosti ali celo prepoznali lepoto in smisel v svojem delu. Osebnostne moči lahko razdelimo glede na to ali so osredotočena na inter oz. intrapersonalne značilnosti in glede na njihovo kognitivno oz. čustveno obarvanost. Z njihovim poznavanjem si lahko boljše pomagamo v skrbi zase in evalvaciji svojega dela.

Projekt je financiran s strani Norveškega finančnega mehanizma 2009-2014 in nacionalnih sredstev RS.

Projektne partnerji:

REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

  
norway grants

www.eagrants.org

  
FILIZOFSKA  
FAKULTETA

  
DRUŠTVO PSIHOLOGOV SLOVENIJE  
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

  
NORWEGIAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION

  
Slovenski  
center za  
raziskovanje  
samomora

  
ISA Institut  
Institut za psihološko svetovalne  
razvojne projekte