

Supervízia v terénnej opatrovateľskej službe

Supervision in field social work

Štefánia Lapšanská

ÚPSVaR Trebišov

Recenzent/Review: Erik Vároši

Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny

Abstrakt:

V práci sa venujeme výkonu supervízie v terénnej opatrovateľskej službe. Zamýšľame sa nad potrebou supervízie terénnych opatrovateľov, ktorí pracujú s klientom osamote, v prirodzenom prostredí klienta. Na otázku potreby supervízie terénni opatrovatelia väčšinou reagujú negatívne, odmietavo. Poznajú však význam supervízie? Poznajú prínos supervízneho sedenia vo svoj prospech, v osobnostnom raste, alebo vo skvalitňovaní práce v prospech klienta? Je možné považovať supervíziu ako nástroj prevencie syndrómu Burnout, syndrómu vyhorenia?

Kľúčové slová: supervízia, terénny opatrovateľ, profesionálny rast, rozvoj kompetenčných zručností.

Abstract:

In our work, we are dedicated to the performance of supervision in the field nursing service. We are thinking about the need for supervision of field caregivers who

work with the client alone, in the clients natural environment. When asked about the need for supervision, caregivers usually respond negatively, dismissively. But do they know the meaning of supervision? Do they know about the benefit of the supervision session for their own benefit, in personal growth, or in improving the quality of work for the benefit of the client?

Key words: supervision, field nurse, professional growth, competence development.

Supervízia:

Je metódou neustáleho zvyšovania profesionálnych kompetencií zamestnancov v pomáhajúcich profesiách, metódou skvalitňovania odborných postupov pri práci s klientom, ktorý je tak chránený pred nevhodne zvolenými postupmi práce, pred nevhodne používanými intervenciami (Hunyadiová, 2019).

Z etymologického hľadiska:

„super“ – z lat., predstavuje v latinčine

miesto nachádzajúce sa hore, navrchu, zhora, nad iným objektom.

„videre“ – z lat., označuje činnosť: vidieť, hľadiť, pozeráť sa, dívať sa.

Vo všeobecnosti označuje supervízia akýkoľvek nadhľad zhora, teda z inej perspektívy ako je pohľad „toho zdola“.

Z hľadiska sociálnej práce sa chápe ako poradenská metóda využívaná pre zabezpečenie a zvýšenie kvality profesijnej činnosti, resp. kompetencií sociálnych pracovníkov. Vytvára predpoklady a podmienky pre profesionálny rozvoj, vzdelávanie a odborný rast zamestnancov v pomáhajúcich profesiách (Oláh, Schavel et.al. 2009).

Ako *špecializovaná činnosť* charakterizovaná koncom 19. storočia Samuelom Barnettom, vikárom, ktorý spolu s univerzitnými študentami experimentovali v najchudobnejšej časti Londýna s rôznymi metódami sociálnej práce, predovšetkým na poukazovanie kontroly financovania charitatívnych spolkov. Je možné definovať v tomto období vznik administratívnej (kontrolnej) a edukatívnej funkcie supervízie v sociálnej práci, nakoľko sledovala potreby adresátov pomoci. (Matoušek, 2008).

Ako *individuálne referovanie o konkrétnom prípade z praxe*, bola od roku 1911 organizovaná americkou Charity

Organization Department of the Russel Sage Foundation. Vedná disciplína využívaná vo vtedajšej supervízii bola psychoterapia. Ako uvádza Ružička (1995), vo vtedajšej podobe bola supervízia i Sigmundom Freudom považovaná za niečo nadbytočné (Schavel, Hunyadiová, Kuzišin, 2013).

Za prvý text o supervízii v sociálnej práci je považovaná publikácia autora Jeffrey R. Bracketta z roku 1904: Supervission and edukation in Charity. Nasledovala práca Virginie Robinson: Supervission in Social Case Work z roku 1936.

Definície supervízie

Reynolds – 1942, definuje supervíziu ako riadenie zo zadného sedadla auta, kde poskytuje supervidovanému prostredníctvom vzťahu maximum stimulujúcich podnetov, ktoré pomáhajú supervidovanému v hľadané zdrojov a ďalšej práci.

Towleová Charlotte – v supervízii vníma výraznú zložku podpory, ktorá sa môže zamerať na obsah, na problém, na vzťah, alebo na proces odohrávajúci sa medzi supervízorom a supervidovaným.

Bálint Michael – 1957, v publikácii „Lekár, jeho pacient a choroba“ viedol pomáhajúcich profesionálov k tomu, aby si uvedomili, čo z vlastných postojov, zážitkov, konania im bráni v účinnejšej

pomoci klientovi. Podľa tohto je základom práce s klientom vnímanie nielen klientovho problému, ale aj konkrétny kontext jeho životnej situácie.

Schon, Argyris – rozlišujú: reflexiu životnej situácie klienta v obsahu o akcii (reflection-on-action) a reflexiu v akcii, procese (reflektion-in-action).

Matoušek – definuje supervíziu ako kvalifikovaný dohľad nad priebehom programu, alebo projektu zameraný na kvalitu činnosti pracovníkov, dobrovoľníkov aj profesionálov.

Európska asociácia supervízie
(EAS) – definuje ako:

- poradenská metóda, prostredníctvom ktorej osoby, tímy, skupiny a organizácie hodnotia svoju profesionálnu aktivitu, prípadne úspešnosť,
- postup, ktorým s pomocou supervízora pracujú na riešení problémov osoby, ktoré sú prítomné v profesijných postupoch a situáciách,
- model pre výukové procesy,
- teoretické chápanie, ktoré umožňuje zhodnotenie faktorov, súvisiacich s potvrdzovaním a uplatňovaním profesijnej komunikácie.

Supervízia v sociálnej práci

- vychádzala zo spontánnej potreby zvýšiť kvalitu profesionálnej činnosti sociálnych pracovníkov a sociálnych subjektov.

Prvé náznaky formovania špecializovanej supervízie sa začiatkom 70. rokov objavili v bývalom Československu. Účastníkmi boli lekári, psychológovia, liečební pedagógovia a iní odborníci pracujúci v pomáhajúcich profesiách. Až začiatkom 90. rokov sa uskutočnil prvý výcvik supervízorov. Títo, odborne pripravení supervízori začali budovať systém vnútornej supervízie pre svojich kolegov.

Supervíziu, ako súčasť moderných metód v sociálnych vedách formuje moderné ponímanie sociálneho života človeka, sociálnych vzťahov, tiež spoločensko-teoretický synergický vzťah minulosti, prítomnosti a budúcnosti.

Cieľom záujmu je profesionálna aktivita supervidovaného, vzťah s klientom-prijímateľom sociálnej služby, kolegom, aj jeho súkromný život, ktorý ovplyvňuje výsledok jeho práce, tvorbu vzťahov a atmosféru na pracovisku.

Cieľom nie je zmena osobnosti pracovníka ale zmena jeho profesionálnej identity, pohľadu na ciele organizácie a osobnostnú ciele, stotožňovanie a približovanie sa prostredníctvom synergického pôsobenia.

Supervízia má svoje miesto nielen v pomáhajúcich profesiách osôb, ktoré poskytujú sociálne služby, ale pomáha všetkým zamestnancom zariadenia, nakoľko všetci prichádzajú do kontaktu s klientom, sú súčasťou organizácie, tvoria jej kultúru, zažívajú stres, záťaž a iné náročné životné situácie.

Supervízia je špecifická forma poradenstva. V žiadnom prípade nie je terapiou aj keď má k nej veľmi blízko. Dotýka sa emocionálnych problémov supervidovaných, ktorí často prinášajú napr.: potrebu stanovovania si hraníc, zvládanie prenosu, protiprenosu – hranice medzi terapiou a supervíziou sú krehké.

Je na supervízorovi, aby s emóciami a podporným aspektom supervízie dokázal pracovať čo najefektívnejšie v kontexte zamerania sa nie na supervidovaného ako na klienta, ale najmä na proces supervízie s cieľom zvýšenia pocitu bezpečia pracovníkov pre účinnú reflexiu a sebareflexiu.

Snaží sa u ľudí zvýšiť pocit vnútorného bezpečia, posilňovať u nich to, čo robia dobre a pomôcť im objavovať v sebe rezervy, nebáť sa ich pomenovať, racionálne s nimi pracovať a eliminovať neistoty.

Supervízor je pre pracovníka podporou.

Supervízia a jej účinnosť

Okrem toho, že supervízia odovzdáva odborné a teoretické znalosti, je tiež modelom profesijných hodnôt a etiky. Všeobecne sa odporúča, aby supervízor *počúval ako terapeut a hovoril ako učiteľ*. Za najúčinnnejšie sa považuje ak je supervízor schopný naladiť sa na supervidovaného, to znamená: sledovať jeho rozprávanie, vedieť prejavíť osobný záujem a podporu, vedieť preniesť supervidovaného cez klinické dilemy. Supervízor by sa mal zamerať na odborný a klinický rozvoj supervidovaného, všimáť si akékoľvek bloky, ktoré môžu byť spôsobené buď neznalosťou, alebo protiprenosom, na ktoré supervidovaný narazí.

Dospieť do takého štádia sa dá budovaním vzájomnej dôvery medzi supervízorom a supervidovaným, medzi učiteľom a žiakom, medzi lekárom a pacientom...

Bez budovania dôvery prostredníctvom schopnosti pracovať sám so sebou, vnímať, chápať a akceptovať druhého, bezvýhradne ho prijať a vedieť prostredníctvom sebahodnotenia a sebapoznávania pracovať s tým, čo sa so mnou deje v jednotlivých interakciách a ako to na mňa vplyva, to nie je možné. Supervízor má vlastne poskytnúť supervidovanému tento náhľad do seba, učiť ho s tým pracovať tak, aby dokázal vnímať komplexne svoj vplyv osobnosti smerom ku klientovi, k svojim spolupracovníkom.

Supervízia, ktorá je prehnane kritická, zahanbujúca alebo uzavretá hlavným starostiam supervidovaného, môže zlyhávať vo vzdelaní, ale aj supervidovaného odradiť.

Ak sa v zariadeniach neposkytuje – nerealizuje supervízia nejde iba o porušovanie zákona. Nie je tak zamestnancom umožnené používanie jedného z nástrojov profesijného rastu, celoživotného vzdelávania, zvyšuje sa tak riziko syndrómu vyhorenia. V konečnom dôsledku môže dochádzať k poškodzovaniu klientov a celkovému znižovaniu kvality poskytovanej služby.

Terénna opatrovateľská služba

- je podľa zákona č. 443/2003 Z. z. o sociálnych službách forma sociálnej služby poskytovaná v prirodzenom sociálnom prostredí alebo domácom prostredí prijímateľa sociálnej služby.

Opatrovateľ tak poskytuje služby fyzickej osobe – prijímateľovi sociálnej služby v prostredí, ktoré je prijímateľovi dôverne známe, prirodzené. Práve opatrovateľ je tou osobou, ktorá sa oboznamuje s novým klientom, novým prostredím, so zdravotnou a sociálnou situáciou klienta, s jeho blízkymi, či vzdialenými rodinnými príslušníkmi, susedmi, okolím a pod. Predpokladáme, že

opatrovateľ, ktorý sa rozhodne poskytovať svoje služby v teréne je profesionál, pripravený na rôznorodosť situácií, ktoré nastávajú pri výkone jeho práce. Je potrebné ponúkať, praktizovať supervíziu týmto zamestnancom? Opatrovateľ si sám rozvrhuje svoj pracovný čas, postup prác, aktivít s klientom, sám je zodpovedný za svoj výkon, sám prijíma ocenenia alebo kritiku na svoju prácu – spätná väzba mu je tak poskytnutá hneď po akomkoľvek výkone.

Na strane druhej, má možnosť s niekým odprezentovať svoje pocity, obavy, strachy súvisiace s výkonom svojej práce? Vie sa s niekým poradiť o ostatných možnostiach riešenia jeho problému s klientom? Vie ho niekto profesionálne vypočuť, poradiť, oboznámiť ho s jeho nárokmi, odborne mu poradiť pri riešení náročnej situácie, ktorá nastala počas vykonávania jeho práce s klientom? Vie terénny opatrovateľ o možnostiach osobnostného a profesionálneho rastu? Vie vôbec o tom, že pre odľahčenie je mu zo zákona prístupná supervízia? Vie, čo je to supervízia?

Medzi povinnosti poskytovateľov sociálnych služieb radíme aj povinnosť vypracovať a uskutočňovať program supervízie (Zákon 448/2008 Z. z. o sociálnych službách).

V rámci projektu IA MPSVR SR – „Implementačná agentúra Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky“, konkrétne NP TOS – Národný projekt terénnej opatrovateľskej služby, poskytuje ministerstvo financie na zabezpečenie supervízií v organizácii bez navýšenia rozpočtu, určených na úhradu nákladov spojených s výkonom supervízie. (Viac informácií poskytujú regionálni koordinátori/ metodici).

Opatrovateľská služba ako taká je definovaná zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní.

- Podľa § 6 majú poskytovatelia pri výkone služby sledovať a mať na zreteli v prvom rade potreby klienta, nakoľko je to klient, ktorý má právo na poskytnutie kvalitnej sociálnej služby, ktorá svojim rozsahom, formou a spôsobom poskytovania umožňuje realizovať jeho základné ľudské práva a slobody, zachováva ľudskú dôstojnosť, aktivizuje k posilneniu sebestačnosti, zabraňuje sociálnemu vylúčeniu a podporuje začlenenie do spoločnosti.

- § 7 deklaruje poskytovať sociálnu službu na odbornej úrovni, spolupracovať s rodinou, obcou, komunitou pri utváraní podmienok na návrat prijímateľa do prirodzeného rodinného, alebo komunitného prostredia zo zariadenia s celoročnou pobytovou formou, pri rešpektovaní jeho osobných cieľov, potrieb, schopností a zdravotného stavu.
- § 41 upresňuje, že je jednou zo sociálnych služieb poskytovanej fyzickej osobe, ktorá je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby, pričom stupeň odkázanosti je najmenej II. Je odkázaná na pomoc pri: úkonoch sebaobsluhy, starostlivosti o svoju domácnosť a základných sociálnych aktivitách.

Dilemy terénneho opatrovateľstva:

- intímny spôsobom vstupuje do života klienta, do jeho rodiny, domácnosti.
- často býva dlhé hodiny sám s klientom
- pracovné podmienky nie sú vždy vyhovujúce, ideálne pre výkon opatrovateľskej činnosti

- sám disponuje finančnou hotovosťou klienta (nákupy...)
- môže byť manipulovaný klientom, rodinou aby vykonával úkony nad rámec zmluvne dohodnutých úkonov
- striedanie viacerých opatrovateľov pri klientovi
- minimum času na stretávanie sa s kolegami, na výmenu informácií, názorov, pocitov

Opatrovateľ - odborník, profesionál, je pripravený vykonávať svoju prácu. Má teoretické vedomosti, možno aj praktické skúsenosti o tom, ako čo najlepšie vykonávať opatrovateľskú prax. Vzhľadom k jedinečnosti klienta, jeho osobe, psychickému-či fyzickému stavu (ktorý sa mení každým dňom), a k osobnostným a profesionálnym predpokladom opatrovateľa, možno predpokladať, že je potrebné venovať určitú dobu adaptácii na prostredie, na klienta, na prácu. Môžu nastať situácie (viac alebo menej vyhrotené), ktoré by mal opatrovateľ diplomaticky zvládnuť.

Je super pracovať s klientom v prípade, ak si opatrovateľ a klient sadnú aj po ľudskej stránke, sú si navzájom sympatickí, dokážu spolupracovať, jeden druhého počúva, radia sa navzájom. Ak má opatrovateľ dobrý vzťah aj s najbližšou rodinou klienta, s okolím klienta, pozná

lekára, susedov a podobne. Je predpoklad, že doba adaptácie na prostredie bude kratšia, výkon opatrovateľskej praxe bude prebiehať nekonfliktne, že opatrovateľ bude v práci spokojný... Bude v takomto prípade opatrovateľ kontaktovať zamestnávateľa s požiadavkou o supervíziu? Alebo v prípade, ak má supervíziu naplánovanú, zúčastní sa jej? Uvedomí si opatrovateľ profesionálnosť svojej profesie v čase, keď „nemá“ problém? Prispieje supervízia k rozvoju jeho profesionálnych zručností v tomto prípade?

Skúsený supervízor vie, že áno. Nadhľad, s ktorým pracuje supervízor, je v tomto prípade pre opatrovateľa prínosom. Opatrovateľ, ktorý nemá problém, si neuvedomuje, že tomu tak nemusí byť navždy, neuvedomuje si isté riziká sklznutia do situácie, ktorá ho zaskočí nepripraveného, a podobne. Opatrovateľ si nepripúšťa takúto situáciu, že klientovi sa náhle zhorší zdravotný stav, zmení sa rodinná situácia, aj v osobnom živote opatrovateľa môžu nastať isté zmeny... Preto je dobré zúčastňovať sa supervízií, mať ju vopred naplánovanú, vedieť, že na akúkoľvek situáciu budem ako opatrovateľ pripravený!

Je v poriadku, ak si ako ľudia nesadnú. Klient sa na opatrovateľa neustále sťažuje a nie je spokojný s ničím, čo opatrovateľ v rámci výkonu práce urobí. Je

v poriadku, žiadať o zmenu opatrovateľa? Kto sa vlastne zastane opatrovateľa, ak aj napriek akejkol'vek snahe o to, aby v čo najväčšej možnej miere vyhovел klientovi, je stále v jeho očiach iba neschopný, neprofesionálny, nekompetentný a nič nevie?

Ako sa opatrovateľ vyrovná s pocitom menejcennosti, s pocitom bezradnosti? Pomôže opatrovateľovi v takomto prípade supervízia? Supervízia využíva množstvo techník na osobnostný rozvoj, rozvoj komunikačných zručností, rozvoj profesionálnych zručností, na rozvoj emocionálnej inteligencie. V adaptačnom procese je možné pracovať s opatrovateľom v zmysle pochopenia klientovho nastavenia odporu voči všetkému, voči opatrovateľovi všeobecne. Napríklad technika výmeny rolí umožní opatrovateľovi vidieť problémy klientovými očami. Tak opatrovateľ zistí, že klient to vôbec nemá jednoduché, keď mu zrazu spoločnosť robí „cudzí“ človek, „motá“ sa mu po dome, „prehrabáva“ sa mu v jeho veciach a podobne. Tak sa opatrovateľovi naskytne možnosť vcítiť sa do pocitov, aké prežíva klient, môže sa niektorým iniciatívam vyhnúť, iné prístupy zmeniť, niektoré činnosti nerealizovať a podobne. V prípade, že negatívne prejavy a vzájomné nesympatie pretrvávajú aj naďalej, je nevyhnutné opatrovateľovi zmeniť klienta.

Skupinová supervízia

Je namieste uvažovať nad skupinovú supervíziou pre terénnych opatrovateľov? Opatrovateľov, ktorí sa v mnohých prípadoch ani nepoznajú, vedia o sebe iba z počutia? Naša odpoveď znie: Určite áno. Sú si navzájom prínosom. Prínosom vo výmene informácii, výmene vedomostí, výmene zručností. V takomto prípade je supervízia obohacujúcim prvkom v profesionálnom raste terénneho opatrovateľa.

Nesmieme zabudnúť na postavenie supervízora, rolu supervízora vo výkone supervízie v tejto oblasti. Organizácie, združujúce terénnych opatrovateľov majú svoje interné postupy, normy, etické kódexy. Vo všeobecnosti sú rovnaké, disponujú istými odlišnosťami. V niektorých prípadoch sú opatrovatelia rodinní príslušníci. Supervízor je v postavení, keď sa skutočnosti spojené s výkonom opatrovateľskej služby dozvedá v čase uzatvárania kontraktu o poskytovaní supervízie. Vtedy je namieste, aby supervízor navrhol možnosť zrealizovať skupinovú supervíziu, dohodnúť podmienky jej realizácie a účasti opatrovateľov na nej - v zmysle skvalitňovania poskytovania sociálnych služieb.

Príklad z praxe

Vopred naplánované supervízne sedenie. Poznáme tému, poznáme aj supervidovaného, na poslednej uskutočnenej supervízii sa dohodli okruhy tém... A supervizant prichádza na sedenie s úplne iným „problémom“. Supervízor je chtiac – nechtiac vystavený okolnostiam, ktoré neovplyvní, nie je na to pripravený, napriek tomu zareaguje pohotovo, je pripravený počúvať, pomáhať....

Napríklad: okruhy tém dohodnuté na poslednom sedení sa týkali výkonu profesie, boli z pracovnej oblasti. Supervizant zrazu položí otázku, či je možné zmeniť tému. Vraj – *„je to naliehavé a potrebuje vyriešiť istú neodkladnú osobnú záležitosť.“*

Supervízorovi v hlave beží film o možných scénaroch, ktoré sa budú riešiť. Vie, že súkromný a profesionálny svet pomáhajúceho profesionála je prepojený, vie, aké následky môže mať naakumulovaný neriešený hnev, stres, na jeho pracovný výkon. A v každom prípade je to profesionál, ktorý je pripravený aj na takéto zmeny vo vedení supervízie.

Supervizant začne rozprávať svoje osobné ťažkosti:

V rodine prijímateľa sociálnej služby kde pracuje, nastali nové skutočnosti. Ku starému otcovi (opatrovanému) sa nast'ahoval vnuk s priateľkou. Atmosféra

v rodine prijímateľa je napätá. Opatrovateľka – supervizant hovorí: *„...mám pocit, ako keby si zo mňa všetci v rodine spravili slúžku. Okrem dohodnutých činností, ktoré vykonávam profesionálne, mám variť, prať a nakupovať a upratovať pre všetkých. Nepáči sa mi to, ale keď niečo poviem, tak mi navrhnu, že tam nemusím byť, oni si vystačia sami. Okrem mňa tam nikto neupratuje, potom, keď príde kontrola, tak ja sa hanbím, že sú porozhadzované veci a bordel všade. Vnuk s priateľkou chodia do práce, neupratujú, lebo nemajú čas. Bordel v kúpeľni, v kuchyni neumytý riad po raňajkách. Potom prídem, kým poupratujem a ako tak spracem, dedko je už nervózny, lebo nemá raňajky, teplý čaj, lieky, hygiena a ja som potom nervózna, mám pocit, že zlyhávam, že som nekompetentná, nemožná a podobne. Asi zmením opatrovaného. Potom prídem domov a myslím iba na to, ako spraviť to, hento, ako si mám preorganizovať deň, aby to fungovalo, ale mám rodinu, ktorá si ma ani neužije, lebo furt myslím na to, čo bude v robote a tak..“*

Počas vedenia rozhovoru sa supervízor dozvie, že s mladými sa ťažko komunikuje. Iba odvrkujú, pýtajú sa, začo je vlastne platená, nedajú si veci vysvetliť, nepočúvajú. Správne kladenými otázkami sa dozvedá viac, overuje si získané informácie a uvažuje nad technikou, ktorá odhalí, ozrejmi, priblíži skryté, nepovedané a pomôže

supervidovanému pozrieť na problém z inej perspektívy, z iného uhla pohľadu.

Nakoľko je supervízia individuálna, supervízor navrhne techniku sochovania, kde sochy sú zvieratká z plastu. Supervidovaný rozkladá zvieratá podľa svojho vnímania: priradí zvieratko osobe v domácnosti, kde je opatrovateľom, navrhne zvieratko aj sebe, svojim blízkym. Počas takto rozvrhnutej vizualizácie komentuje, prečo práve toto zvieratko, ako sa s ním komunikuje, spolupracuje a podobne. Keď rozoberie každého, pospomína si aj na to, ako sa oni k sebe navzájom chovajú, tak supervízor navrhne zmenu. Zmeniť postavenie zvieratiek a postoj a trebárs vzdialenosť od supervidovaného tak, akoby si on predstavoval, kebyže to v rodine funguje. Pre lepšie pochopenie: Položí supervidovanému zázračnú otázku – „*Ako by to vyzeralo, keby večer otočíte čarovným prsteňom a ráno po príchode do práce je všetko inak.*“ Nasleduje rozmiestnenie zvieratiek po ploche stola, mení sa blízkosť k supervidovanej osobe, možno sa zmení aj druh zvieratka....

Následne, správne kladenými otázkami, hypotetickými otázkami, ako sa dá niečo zmeniť, prečo sa to nedá takto, netreba to skúsiť takto? **Nezabúdame na to, že supervízia nie je poradenstvo, tak sa supervízor iba nenápadne pokúša podsúvať možné zistenia, návrhy, nápady,**

riešenia problému tak, aby ich supervizant prijal za svoje.

Vizualizáciou supervizant prichádza k poznaniu, čo všetko bez nej „nevidel“, sám si zodpovie otázky, na ktoré chcel nájsť odpoveď. Možno získa potlačené sebavedomie, silu. A dospeje k prekvapivému záveru, možno aj nie...

Supervízia je proces, pri ktorom sa nehľadá riešenie. Supervízia sa snaží o rozvoj profesionálnych a sociálnych zručností, o zmenu využívania profesionálneho „ja“, čím prichádza k zmene postojov a celkovej zmene fungovania jednotlivca prostredníctvom sebareflexie. (Hunyadiová, 2019).

Terénny opatrovateľ a syndróm vyhorenia.

Terénny opatrovateľ - pomáhajúci profesionál, ako pracovný nástroj používa seba. Je preto pochopiteľné, že prácu si tak nosí so sebou aj domov. Je zvyknutý obetovať sa pre iného, pracovať v prospech klienta, obhajovať jeho potreby a záujmy pred svojimi. Možno predpokladať, že svoju prácu má rád, vykonáva ju s láskou a najlepšie ako vie. Syndróm vyhorenia ohrozuje práve tých, ktorí sú príliš zapálení pre svoju prácu.

Jedno z preventívnych opatrení, ktoré odporúča odborná verejnosť ako prevenciu syndrómu vyhorenia, je

starostlivosť o seba. Starostlivosť o seba sa predmetom systematického štúdia stala až v druhej polovici 20. storočia. Svetová zdravotnícka organizácia definuje zdravie ako: „stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody a nielen ako stav neprítomnosti choroby a slabosti.“ Človek je bytosť bio-psycho-sociálno-spirituálna, takže udržať všetky stránky svojej osobnosti v zdraví a v rovnováhe popri poskytovaní starostlivosti o klienta, je výkon hodný obdivu. Je to supervízia, ktorá ponúka priestor na uvedomenie si seba samého, na poznanie samého seba, priestor na komunikáciu o sebe samom s odborníkom.

Možno supervíziu pokladať za nástroj prevencie vyhorenia? Myslíme si, že áno. Práve supervízia ponúka priestor na komunikáciu, na ventilovanie napätia, na rozoberanie svojich myšlienok, emócií, pocitov príjemných aj tých menej príjemných.

Ako spoznáme, že „vyhorievame?“ Vyhorenie je jav celkového vyčerpania, t.j. vyčerpania telesnej, psychickej (emocionálnej i mentálnej) a duchovnej energie. Ak vieme o syndróme, vieme ako postupovať, ako pokračovať ďalej. Na zistenie miery psychického vyhorenia slúži dotazník BM – Burnout Measure, je však potrebné ho vyplniť úprimne.

Na záver

Autorka práce je magistrou v odbore sociálna práca, dvanásť rokov pracovala ako profesionálny rodič. Zručnosti získané na tejto pozícii potvrdzujú jej osobné presvedčenie, že opatrovateľ pracujúci v teréne potrebuje supervíziu. Supervíziu ako nástroj profesionálneho rastu, ako nástroj osobnostného rastu, ako zdroj informácií, ako miesto výmeny nadobudnutých praktických skúseností s niekým, kto je v danej problematike rovnako zainteresovaný ako on. Terénny opatrovateľ a profesionálny rodič majú spoločné: práca v domácom prostredí, zabezpečovanie potrieb klienta má prednosť pred jeho potrebami, a mnoho iných skutočností. V neposlednom rade je potrebné spomenúť funkciu supervízie ako nástroja prevencie syndrómu vyhorenia, čo má v práci terénneho opatrovateľa svoje nezastupiteľné miesto.

Zoznam použitej literatúry:

1. HUNYADIOVÁ, Stanislava. 2019. *Aplikačné reflexie supervízií*. Nowy Sacz: Nova Sandec, 2019. 238 s. ISBN: 978-83-65196-40-8.
2. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2012. *Horieť, ale nevyhorieť*. Bratislava: 2012. 214 s. ISBN: 978-80-8135-003-0.

3. RUČKOVÁ, Gabriela a kol.
2021. *Supervízia pre prax.*
Akadémia humanitných
a medzikulturálnych štúdií Edith
Steinovej, n.o. 2021. 148 s.
ISBN: 978-80-973898-8-8.
4. SCHAVEL, Milan.,
HUNYADIOVÁ Stanislava.,
KUZYŠIN, Bohuslav. 2013.
Supervízia v sociálnej práci.
Bratislava: 2013. 207 s. ISBN:
978-80-971445-0-0.
5. SCHAVEL, Milan., OLÁH,
Michal. 2012. *Sociálne
poradenstvo a komunikácia.*
PROHU s.r.o.: 2012. 218 s.
ISBN: 978-80-89535-08-8.
6. 448/2008 Z. z. Zákon
o sociálnych službách a o zmene
a doplnení zákona č.455/1991
Zb. o živnostenskom podnikaní
(živnostenský zákon) v znení
neskorších predpisov

Kontakt na autora:

Štefánia Lapšanská Mgr.

ÚPSVaR Trebišov

ÚPSVaR, M. R. Štefánika 73, 075 01

Trebišov

Kráľovka 156, 076 82 Malá Trňa

e-mail: lapsanskastefania@zoznam.sk