

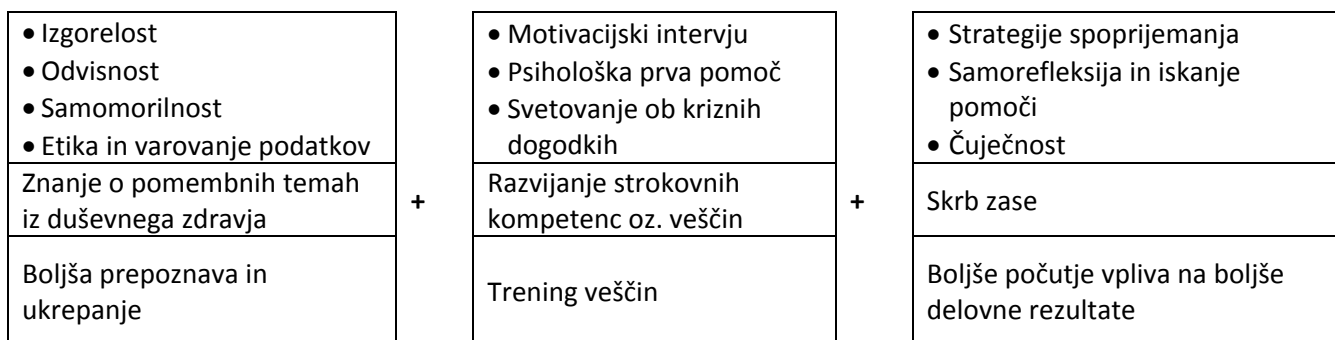


### Modul 3 usposabljanja mentorjev supervizirane prakse: Skrb zase<sup>1</sup>

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).
- 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 spodnji sliki je razvidno, kako se posamezne teme povezujejo glede na izhodišča celotnega modula.



<sup>1</sup> 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.



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

**SUPER PSIHOLOG**



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



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

### Teme Modula 3, njihove vsebine in kompetence

Tema	Ključne vsebine	Kompetence
<b>Izgorelost: Prepoznava in preventiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opredelitev izgorelosti (klinična in organizacijska perspektiva)</li><li>• Dejavniki izgorelosti (npr. značilnosti delovnih okolij, osebnostne lastnosti) in posledice</li><li>• Simptomi izgorelosti in potek</li><li>• Preventiva izgorelosti</li><li>• Intervencije za preprečevanje izgorelosti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ocenjevanje (npr. ocenjevanje posameznikov) za težave izgorelosti</li><li>• Intervencija (npr. intervencija, usmerjena neposredno k osebam) za preprečevanje oz. ukrepanje ob izgorelosti</li><li>• Stalen strokovni razvoj</li><li>• Razmišljanje o sebi in lastnih vzorcih glede izgorelosti</li></ul>
<b>Samorefleksija in iskanje pomoči</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opredelitev samorefleksije</li><li>• Cilji samorefleksije in njene prednosti</li><li>• Razumevanje »poti« za proces, priporočila za prakticiranje samorefleksije in reflektiranje lastnih praks</li><li>• Opredelitev iskanja pomoči</li><li>• Poznavanje dejavnikov, ki vplivajo na iskanje pomoči</li><li>• Poznavanje načinov krepitev varovalnih dejavnikov</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ozaveščenost o prednostih samorefleksije</li><li>• Spodbujanje lastne prakse samorefleksije in ocenjevanje lastnih vzorcev</li><li>• Razvoj in krepitev varovalnih dejavnikov za iskanje pomoči v stiski</li><li>• Spretnosti intervencij</li><li>• Krepitev virov za lastno prakso samorefleksije in za iskanje pomoči</li></ul>
<b>Odvisnost: Tvegana in škodljiva raba alkohola: velik problem, ki pogosto ostane neprepoznan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ključni podatki in trendi o problematiki alkohola v Sloveniji</li><li>• Terminologija, ki se uporablja na področju problematike alkohola</li><li>• Meje manj tvegane pitja alkohola</li><li>• Diagnostični kriteriji odvisnosti in ključni psihološki vidiki odvisnosti</li><li>• Osnovne značilnosti promocije, primarne, sekundarne in terciarne preventive ter programov zmanjševanja škode na področju alkohola</li><li>• Poznavanje virov pomoči in glavnih preventivno-promocijskih programov, ki se izvajajo v Sloveniji, z namenom zmanjševanja tvegane in škodljivega pitja alkohola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Strokovnost oz. uporaba primerne terminologije na področju problematike alkohola</li><li>• Analiza stanja na področju problematike alkohola v okolju, kjer je psiholog zaposlen, in poznavanje ključnih ukrepov za izboljšanje</li><li>• Sposobnost uporabe različnih presejalnih pripomočkov/psihodiagnostičnih sredstev ali pogovora za odkrivanje problematike tvegane in škodljive rabe alkohola pri posamezniku</li><li>• Poznavanje virov pomoči in možnosti obravnave, ki so v Sloveniji na voljo v primeru težav z alkoholom, in primerne napotitve</li><li>• Poznavanje (in po možnosti – sodelovanje pri izvajanju) promocijskih in preventivnih programov za zmanjševanje tvegane in škodljivega pitja alkohola; upoštevanje raziskovalnih ugotovitev o tem, kateri</li></ul>

Kontaktne podatki:  
[www.superpsiholog.si](http://www.superpsiholog.si)  
[anja.podlesek@ff.uni-lj.si](mailto:anja.podlesek@ff.uni-lj.si)

Nosilec projekta: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta  
Projektne partnerji: Društvo psihologov Slovenije; Norsk Psykologforening;  
Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič; Inštitut za psihološko svetovalne razvojne projekte – ISA institut.



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

#### **Etika in zaščita podatkov pri delu psihologa**

- 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
- 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: Prepoznavanje in ukrepanje ob samomorilnem vedenju**

- 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
- Poznavanje načinov promocije duševnega zdravja
- Prepoznavanje 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**

- Teorija motivacije
- Osnove motivacijskega intervjuja
- Aplikacija motivacijskega intervjuja na različna področja
- Prepoznavanje notranjih motivov za spremembe
- Zavedanje lastne motiviranosti
- Reflektiranje in razumevanje ovir za komunikacijo

#### **Psihološka prva pomoč po travmatskih dogodkih**

- Opredelitev psihološke prve pomoči
- Cilji psihološke prve pomoči
- Postopek izvedbe psihološke prve pomoči
- 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

Kontaktne podatki:  
[www.superpsiholog.si](http://www.superpsiholog.si)  
[anja.podlesek@ff.uni-lj.si](mailto:anja.podlesek@ff.uni-lj.si)



psihološke prve pomoči po kriznem dogodku

#### **Svetovanje ob kriznih dogodkih**

- 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
- 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**

- Teorije reševanja problemov
- Opredelitev in teoretična izhodišča teorije značajskih moči
- Spretnosti prepoznave problemov in njihovega reševanja
- Spretnosti reflektiranja in krepitev svojih značajskih moči
- 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

#### **Čuječnost: Čuječnost kot psihološka intervencija za vsakdanjik**

- Teoretična izhodišča čuječnosti
- Na čuječnosti temelječe psihološke intervencije – poznavanje, razumevanje in delovanje
- Razumevanje pomena spretnosti usmerjanja pozornosti in gojenja prijaznosti
- Znanje o pomenu prepoznave avtomatičnih vzorcev z reflektiranjem
- Način evalviranja ustreznosti in učinkovitosti programov čuječnosti
- 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

Kontaktne podatki:  
[www.superpsiholog.si](http://www.superpsiholog.si)  
[anja.podlesek@ff.uni-lj.si](mailto:anja.podlesek@ff.uni-lj.si)



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

**SUPER PSIHOLOG**

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



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



## **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.

Kontaktne podatki:  
[www.superpsiholog.si](http://www.superpsiholog.si)  
[anja.podlesek@ff.uni-lj.si](mailto:anja.podlesek@ff.uni-lj.si)

---

Nosilec projekta: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta  
Projektne partnerji: Društvo psihologov Slovenije; Norsk Psykologforening;  
Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič; Inštitut za psihološko svetovalne razvojne projekte – ISA institut.