



Nadaljevalno usposabljanje

**Multidisciplinarni program usposabljanja o
Medsektorski okvir kompetenc na področju
duševnega zdravja**



Mental
Health
Europe

unded by
ne European

GFA
CONSULTING GROUP



**Samopomoč in
vzdržljivost**

Izgorelost je tiha a resna težava, ki vpliva tako na posameznika, kot na družino in skupnost.

Dobro počutje ni le osebna, temveč tudi družbena in moralna vrednota.

Rešitev ni enostavna, a korak v pravo smer je že to, da o izgorelosti odkrito spregovorimo, jo prepoznamo in poiščemo pomoč.

Vir: Novičnik projekta Polja Moči, Omra 2025

Novičniki Omra: <https://www.omra.si/aktualno/novicnik-2023-in-2025/>



EU-PROMENS

Samopomoč in vzdržljivost

Samopomoč strokovnjakov je bistvenega pomena za učinkovitost storitev, ki jih zagotavljajo. Strokovnjaki, ki nudijo pomoč, morda ne upoštevajo lastnih potreb ali pa so zaposleni s svojimi odgovornostmi. Tisti, ki nudijo pomoč pogosto zmotno verjamejo, da so odporni na utrujenost, stres, razočaranje in depresijo. Pogosto vidijo potrebe drugih in čutijo odgovornost, da jim pomagajo, pri tem pa pozabijo na skrb zase.«

Praktični vodnik za samopomoč za strokovnjake, ki pomagajo drugim avtorjev Julie Radlauer-Doerfler, L.M.H.C., in John E. VanDenBerg, dr. [New Practical-Guide-to-Self-Care-for-Wraparound-Professionals-1.pdf](#)

Skrb zase in za sodelavce

Pogosti znaki stiske,

ki so na voljo na spletni strani Centra za nadzor in preprečevanje bolezni (2014):

- Občutki otrplosti, nejevere, tesnobe ali strahu.
- Spremembe apetita, energije in aktivnosti.
- Težave s koncentracijo, s spanjem, nočne more ter vznemirljive misli in podobe.
- Fizične reakcije, kot so glavoboli, bolečine v telesu in želodčne težave.
- Poslabšanje kroničnih zdravstvenih težav.
- Jeza ali razdražljivost.
- Pogostejše uživanje alkohola, tobaka ali drugih drog.
- Ambivalenca.

Strategije



Vir: Microsoftova knjižnica

- Vsak dan si vzemite čas za sprostitev in razmislek o pozitivnih stvareh.
- Ustvarite dnevni urnik ali rutino, da ustvarite strukturo.
- Postavite meje za vzpostavitev ravnovesja med delom in zasebnim življenjem .
- Bodite obveščeni, vendar omejite čas poslušanja novic o krizah.
- Okrepite podporna omrežja.
- Vsakodnevno telovadite ali se gibajte.
- Obvladujte svoj spanec .
- Ostanite povezani s svojo skupnostjo (prostovoljstvo).



Vaja



Opis primera

Maja, stara 35 let, je socialna delavka v nevladni organizaciji, ki nudi podporo osebam z duševnimi težavami. V zadnjih mesecih opaža, da jo delo izčrpava: pogosto je priča travmatičnim zgodbam uporabnikov, dela dolge ure, občuti pritisk, da mora “rešiti vse težave” svojih klientov. Začne opazati, da je nenehno utrujena, težko spi, težave ima s koncentracijo, pogosto je razdražljiva in se počuti krivo, če ne zmore vsega. Njena sodelavka je opazila, da se umika iz kolektivnih srečanj, dela čez delovni čas, pogovori o osebnem življenju pa so redki.

Vaja

Skupina A: Znaki stiske in kratkoročne strategije

- Analizirajte čustvene, vedenjske, telesne in kognitivne znake Maje
- Predlagajte kratkoročne strategije za obvladovanje stresa
- Razmislite, kako lahko sodelavci nudijo neposredno podporo

Vaja

Skupina B: Dolgoročna podpora in organizacijski ukrepi

- Razmislite, kako delovna organizacija lahko zmanjša tveganje za izgorelost
- Predlagajte dolgoročne strategije in vire podpore
- Katere spremembe v delovnem okolju bi lahko pripomogle k boljšemu počutju Maje

Orodja za samopomoč

Orodja za samopomoč



Orodjarna za samopomoč je **prostor, v katerem hranite „stvari“-orodja, ki vam pomagajo, da se sprostite in napolnite z energijo oziroma, da ostanete ali se povrnete v ravnovesje.**

Način, s katerim ljudje poskušamo ohraniti ravnovesje, imenujemo **spoprijemanje**.

Gre za osebno zbirko „stvari“, ki vam lahko pomagajo do boljšega počutja, ko se počutite slabo, ste razočarani ali v stiski.

Orodja vključujejo stvari, ki so vam v uteho, in orodjarna je vaš mali prostor, kamor lahko pridete, ko se ne počutite najbolje. Orodja lahko uporabite kadar koli, da zadovoljite vsakodnevne potrebe po skrbi zase, in so odlična rešitev, ko imate slab dan.

Orodja za samopomoč



Osebna niša - Osebna niša je prostor, kjer se počutite varno. Niša je lahko tako fizični prostor, kot je soba zase, bodisi psihološki prostor, prostor v telesu ali v glavi. V tem prostoru bo prevladala neka mirnost, počutili se boste dobro in sproščeno. Meje niše tvorijo tisto, česar ste sposobni, torej vaša kapaciteta. Če se približujete mejam svoje niše, boste na to opozorjeni z opozorilnimi znaki. To so znaki, ki vas opozarjajo, da vstopate v nevarno območje.

Druga značilnost osebne niše je, da **gre za povsem osebno stvar**. Vaša niša je samo vaša in **v njej ste edini gospodar**. To pomeni, da nihče drug ne more nikoli prevzeti nadzora nad tem prostorom.

Vaja: Zaprite oči in se v mislih preselite na vaš najljubši kraj, zamislite si najljubše vonjave, barve, okus, ipd.

Tudi sodelavci vam lahko pomagajo ohranjati osebno nišo, morda tako, da vam pomagajo biti pozoren na opozorilne znake.

Če se sodelavci dovolj poznamo, si zaupamo, poslušamo in slišimo drug drugega, lahko skupaj **sodelujemo** in preprečimo izgorelost.

Razprava

- ☐ *Kaj počnete na področju samopomoči? Kaj počne vaša organizacija, da bi vas podprla?*
- ☐ *Kaj bi si želeli, da bi vaša organizacija storila za zagotavljanje podpore svojim zaposlenim?*
- ☐ *Ali obstajajo kakšni nacionalni/skupni programi za duševno zdravje na delovnem mestu?*



Mental
Health
Europe

unded by
ne Europea

GFA
CONSULTING GROUP

Sara Schwarzmann, strokovna delavka v Pisarni za socialno zagovorništvo
Andreja Štepec, strokovna sodelavka v Pisarni za socialno zagovorništvo

