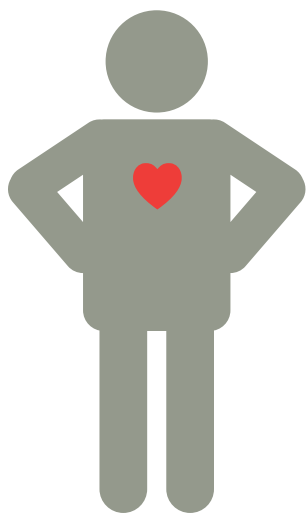


SPARK

A gyermekvédelmi szakemberek önsegítő eszköztára



Önvizsgálat
Megelőzés
Értékelés
Reziliencia
Kedvesség

A gyermekvédelem és az ellátás területén dolgozó szakemberek az életük nehéz helyzeteiben levő gyermekek, fiatalok és azok családjainak támogatása során gyakran tapasztalják munkájuk eredményességét. Ugyanakkor alulértékeltnek és túlterheltenk érezhetik magukat azért, mert szakmájukat alig ismeri a közvélemény, és alig esik szó róla a médiában. Saját erőforrásaik, közérzetük folyamatos biztosítása érdekében elengedhetetlen, hogy legyen idő arra, hogy ezek a szakemberek rendszeresen átgondolhassák helyzetüket, és a felmerülő kockázatokra megfelelően reagáljanak azért, hogy a legmagasabb szinten szolgáltassanak: a legjobb ellátást biztosítsák, a legjobb döntést hozzák, feladataikat a lehető legjobban végezzék. A gyermekvédelmi ügyekben tapasztalt traumatikus esetek és stresszes munkakörülmények megsokszorozzák azokat a negatív hatásokat, amelyek a lelki egyensúly fokozatos elvesztéséhez vezetnek. Egy önsegítő terv kidolgozásával és alkalmazásával elérhetjük, hogy kifejezzük és feldolgozzuk érzéseinket, visszaállítsuk a felborult egyensúlyt, feltöltődjünk. A cél a testi és lelki egészség megőrzésének elősegítése, a szakemberek rezilienciájának fejlesztése, és végső soron a dolgozók munkavégzésének javítása. Lényegében, az öngondoskodás segít abban, hogy az önvizsgálat, megelőzés, értékelés, reziliencia, kedvesség ne szűnjön, vagy a kimerülő energiák újra aktivizálódjanak.

A **SPARK** a gyermekvédelemben dolgozó szakemberek számára kidolgozott olyan önismereti értékelési rendszer, amely támogatásával egy testreszabott önsegítő tervet tudnak kidolgozni. Célja a gyakorlati szakemberek ösztönzése arra, hogy elkülönítsék a magán- és a szakmai életüket, ezáltal megelőzve a túlzott stressz és kiegész előfordulását. Bizonyítékon alapuló visszajelzések alapján a szakemberek képesek lesznek annak a megítélésére, hogy szükség van-e, és ha igen, akkor milyen jellegű változtatásokra a saját jóllétük fejlesztéséhez. A rendszer célja, hogy segítségével folyamatosan kialakítható legyen a gyakorlati szakemberek rezilienciája. Tartalmaz egy fontos emlékeztetőt arra vonatkozóan, hogy a szakemberek maguk és a mások iránt tanúsított jóindulata és együttérzése nélkülözhetetlen megalapozója a saját személyes és szakmai megelégedettségüknek. A rendszert eredetileg a gyermekjóléti és gyermekvédelemben dolgozó szakemberek számára dolgozták ki, de más területen is hatékonyan alkalmazható.

A SPARK tool pdf verziója
letölthető:

<http://ideachildrights.ucc.ie/resources/>

Created by Dr Kenneth Burns, Dr Conor O'Mahony and Dr Elaine O'Callaghan, IDEA project, University College Cork, Ireland. (Fordította: József Hajdú, Dóra Lajkó, Marta Nagy and Katalin Visontai Szabó). This publication has been produced with the financial support of the *Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme* of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of University College Cork and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.
Version 1 (2018). © Burns, O'Mahony & O'Callaghan. Permission is granted to make copies.



Improving Decisions through
Empowerment and Advocacy



THE SPARK TOOL

Bejelentkezés

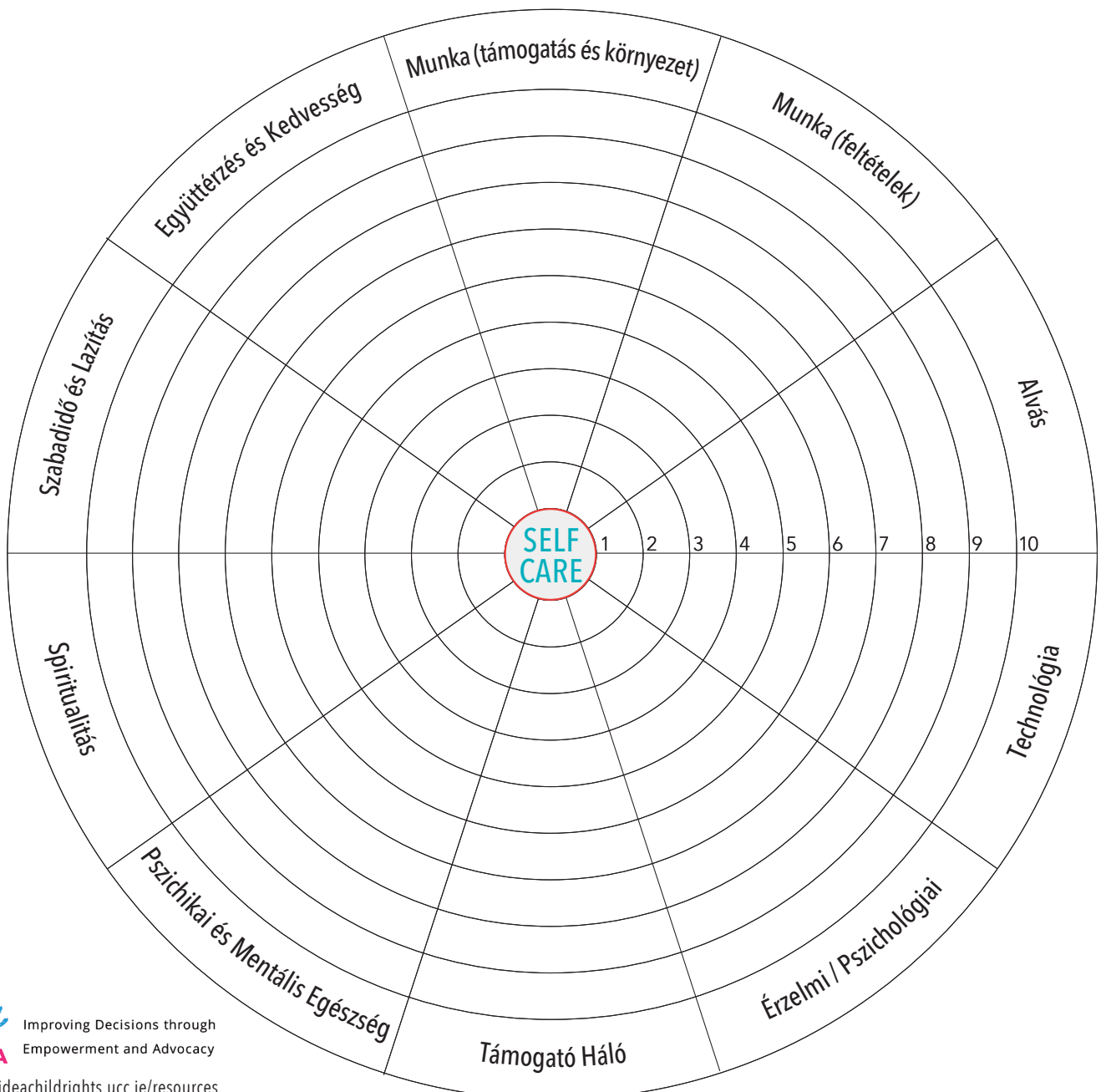
Egy 1-10-ig terjedő skálán, ahol 1 azt jelenti, hogy ki van merülve, fáradt és stresszes, 10 pedig azt, hogy energikus, egészséges és (a mai napon) stresszmentes, hol helyezné el magát? _____

Az, hogy jelenleg hogy érzi magát, befolyásolni fogja miként teljesíti ezt a feladatot. Ez a rangsor segíteni fog abban is, hogy ha később újra előveszi, össze tudja hasonlítani az akkor aktuális állapotával.

Utasítások

A SPARK-ot legjobb, ha úgy használja, mint egy tükröt, ami visszajelzést ad Önnek, szóval ne a végeredményeket figyelje. Egy 1-10-ig terjedő skálán, ahol 1 a gyenge, 10 pedig az erős hol helyezné el magát az egyes tárgykörökben a saját magáról való gondoskodást illetően? Miért pont oda helyezi magát? Mit tehetne annak érdekében, hogy 1-2 ponttal magasabbra kerüljön?

A hívószavak az egyes cikkekben csak javaslatok és nem egy teljes lista arról, hogy mit tehetne meg magáért. Megcsinálni ezt a feladatot talán időigényes, de adjon magának annyi időt, amennyire szüksége van, hogy végig menjen ezen a jelentőségteles folyamaton. Ha úgy érzi, hogy egy-egy kérdést vagy felhívást szívesen kihagyna, próbálja meg kitalálni mi lehet ennek az oka. Ha úgy érzi, hogy ez túl sok egyszerre, akkor először csak néhányra koncentráljon, apró változtatások az életben hatalmas különbségeket eredményezhetnek.



SZEMPONTOK

Munka (támogatás és környezet)

Támogató szupervizor/kollegák; munkahelyi barátságok; szakmai szupervízió (szupervizor, munkatársak vagy csoport); munkatársi mentorálás (legyél mentor vagy mentorált); munkahelyi légkör; ventilációs alkalmak; észrevenni és értékelni az apró sikereket; egy folytonos szakmai fejlődési terv kialakítása; részvétel a szakmai fejlődési terv eseményein; tanulási lehetőségek és a tanulásra való nyitottság; fejleszd a kritika-elfogadási képességedet; fókuszálj a munkakörülményeid közül a pozitívakra.

Munka (feltételek)

Elegendő források megléte a munka elvégzésére; kezelhető munkateher; részvétel egy olyan projektben, aminek van kezdete, közepe és befejezése; vedd ki az éves szabadságodat; munkaköri rotáció; elégséges források; munkaszerződési feltételek; munkabér és juttatások; a kiszámítható foglalkoztatás; beilleszkedés segítése, mentorálás és védett munkateher az új és az újonnan minősített munkatársak esetén; minőségi munkakörülmények; a nemet mondás képességének megtanulása az értelmetlen kérések tekintetében; ésszerű mennyiségű munkavégzés; családbarát foglalkoztatási irányvonal; hozzáférés a hasznos humán erőforráshoz és a munkavállalói támogatói szolgáltatásokhoz.

Alvás

Minőségi és elegendő alvás (8 óra ajánlott); kapcsold ki a mobilodat és a képernyőket amíg alszol; alvás előtt egy órával fejezd be a képernyő előtti tevékenységeket; kerüld az élnkítőszereket és a testmozgást alvás előtt; állandó lefekvésési ritmust kövess; ha aggaszt valami, írd le és térj vissza rá, amikor felébredtél.

Technológia

Kapcsold ki a munkahelyi telefonodat a munkanap végén; kövesd nyomon mennyi időt töltesz összességében képernyő előtti tevékenységekkel; távolítsd el a képernyőket abból a szobából, ahol alszol, pihensz; vizsgálj meg a közösségi média jólétedre gyakorolt pozitív és negatív hatását; értékeld az állandó e-mailek ellenőrzését és a későig elhúzódó munka hatását a pihenő idődre.

Érzelmi/Pszichológiai vonatkozások

Tudatos jelenlét; humorérzék és szórakozás; minőségi szakmai szupervízió és ahhoz való hozzáférés; beszéljess olyan emberrel, akiben megbízol; tanácsadás; vezess értékelő naplót; fejleszd azt a képességedet, hogy tisztán megérted a szükségleteidet; szánj időt és energiát a kielégítő és az energiát adó kapcsolataidba; pihenés és relaxáció; fejezd ki az érzelmeidet; azonosítsd be, hogy mi nyújt számodra kényelmet.

Támogató kapcsolatok (család, barátok és kollegák)

Merj segítséget kérni; legyél egy támogató/munkatársi mentor a többiek számára; önkéntes munka és a helyi közösségért végzett munka; fejleszd a munkahelyi és a munkahelyen kívüli támogató kapcsolati hálódat; csatlakozz egy támogató csoporthoz; szánj elegendő időt a kikapcsolódásra; szánj rá időt és ápolj a baráti és családi kapcsolataidat; külső szakmai szupervízió; vegyél részt egy szakmai egyesület munkájában; vegyél részt egy közösségi/egy adott kérdéshez kapcsolódó/politikai reform kampányban.

Fizikai és mentális egészség

Kövesd nyomon az alkohol/élnkítőszert fogyasztásodat; gondoskodj a fizikai, fogászati és mentális egészségedről; testmozgás; beszélgetés egy támogató személlyel; minőségi étel és rendszeres étkezés; szexualitás, intimitás és szexuális egészség; időtöltés állatok/házi kedvencek között; próbálj ki új hobbit vagy fedezd fel újra a régebbi hobbidat; aktív kikapcsolódások, társasági események és sport; naplólírás; hagyd kibontakozni a kreatív és művészi énedet.

Kikapcsolódás/relaxáció

Az aktív (pl. fizikai tevékenységek) és a passzív kikapcsolódás (pl. filmnézés) kombinálása; idő a relaxációra; érezd jól magadat; vegyél részt olyan tevékenységekben, amelyek energiával töltenek fel és ahol személyesen találkozhatasz emberekkel; fejleszd a munkahelyi kapcsolataidon kívüli társasági kapcsolati hálódat; próbálj ki új tevékenységeket; vegyél részt kulturális eseményeken.

Együttérzés és kedvesség

Legyél együttérző és kedves magaddal szemben; bánj magaddal jól; ne vállalj felelősséget olyan dolgokért, amelyek befolyásolási körödön kívül esnek; mutass együttérzést és kedvességet a munkád során; elmélkedj el azon, hogy mi vonzott ehhez a munkához; támaszd fel/éleszd újra a munkád értelmét adó részét.

Spiritualitás

Legyél részese egy spirituális vagy vallási közösségnek; jógázz; tudatos jelenlét; imádság; hálanaapló; megbocsájtás magaddal és másokkal szemben; időtöltés a természetben/szabadban; olvasás; találd valamilyen reménnyel tölts el; elmélkedés; meditálás; a „nagyobb összefüggések” meglátása az életedben; fókuszálj arra, ami életedben és a körülötted lévők életében pozitív.



Improving Decisions through
Empowerment and Advocacy

<http://ideachildrights.ucc.ie/resources>

THE SPARK TOOL

Átgondolandó kérdések:

1. Most, hogy kitöltötte a SPARK-t: mi lepte meg leginkább a válaszai kapcsán?
2. Milyen három dolgot szeretne fejleszteni, amelyek az Ön irányítása alá tartoznak? Pontosan hogyan fogja véghez vinni ezeket a szakmai és magánéleti változtatásokat?
3. Eddigi tapasztalatai, próbálkozásai során milyen olyan módszert talált, amivel támogatja egészségi állapotát és jólétét?
4. Melyik támogatási források segítettek Önnek a legjobban?
5. Milyen olyan figyelemelterelő mechanizmusok jellemzőek Önre, amelyek nem működnek/károsak? (Pl.: dohányzás, szerencsejáték, túlzott alkoholfogyasztás, túlevés)
6. Gondoljon vissza rá, hogy mi ösztönözte arra, hogy a gyermekvédelem terén dolgozzon: még mindig elégedettséggel és/vagy jelentőséggel tölti el ez a munka? Miért/miért nem?
7. Milyen személyes figyelmeztető jeleket tapasztal magán, amikor elkezdí úgy érezni, hogy az öngondoskodás nem megfelelően működik?
8. Mi az, ami a hatókörén kívül esik, és strukturális változásokat követel a munkahelyen/szabályzatokban forrásokban/vezetőségben/stb.?

Írja le az új napi/heti

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Dátum: _____ Felülvizsgálat időpontja (< 6 hónap): _____

Amikor az öngondoskodás nem elég

Az öngondoskodásra való fókuszálás hozzájárulhat ahhoz, hogy egyes szakemberek rosszabbul érezzék magukat, és úgy érezzék, hogy személyesen felelnek a körülményeikért. Néha azonban a munkakörnyezet okozza a problémákat, amely nem mindig tartozik a dolgozó irányítása alá. Az alkalmazottak nem csupán saját magukra számíthatnak: a munkáltatók és az állam felelősséggel tartoznak azért, hogy biztosítsák azt, hogy a gyermekvédelemben dolgozó szakemberek megfelelő forrásokkal és környezetben tegyenek eleget feladataiknak. Egyes munkakörnyezetek még a legkiválóbb öngondoskodási terv mellett is nyomasztóak lehetnek: néha a munka azért nehéz, mert fenntarthatatlan munkateherrel kell megbirkózni, nincsen elég, vagy nincsenek megfelelő támogatások vagy nem megfelelő az irányítás. Ilyen körülmények között a szakmai társulásokhoz és/vagy szakszervezethez fordulás, vagy a változás iránti közös fellépés lehetnek a leginkább megfelelő módok a szakemberek jóllétének fejlesztéséhez.

Amennyiben olyan munkakörnyezetben dolgozik, amelyről úgy gondolja, hogy árt Önnek, egészsége romlik, kiegészve érzi magát és/vagy úgy érzi, hogy a tevékenysége nem biztonságos az egészsége miatt, forduljon feletteséhez/vezetőjéhez/munkavállalókat segítő részleghez/ orvosához/tanácsadójához. Egy ilyen lépés megtétele nagyon nehéz, és még inkább kiszolgáltatottnak érezheti magát, de fontos ahhoz, hogy amennyiben szükséges, megfelelő támogatáshoz jusson.

FORRÁSOK

1. Self-care starter kit: <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html>
2. Skovholt and Trotter-Mathison (2016) *The Resilient Practitioner: Burnout and Compassion Fatigue Prevention and Self-Care Strategies for the Helping Professions* (3rd Edition), Routledge.
3. Apps: Headspace; Calm; Mindful; Self Help; PersonalZen; Moodnotes; Buddhify; Mute; Space.
4. National Institute of Health (2011) *Your Guide to Healthy Sleep*, https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy_sleep.pdf
5. Bóna Adrienn: A krízis lélektana. In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Mikó Hajnalka (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana*. Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs, 2015
6. Gruhl, Monika : *A keljfeljancsi- stratégia. Krízishelyzetek kezelése*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest- Pécs, 2013.
7. Szondy Máté: *Megélni a pillanatot. Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012.
8. Health Service Executive – *Your Mental Health*: <http://www.yourmentalhealth.ie>
9. További, az IDEA projekttel kapcsolatos videók és eszközök elérhetőek a honlapunkon: <http://ideachildrights.ucc.ie/resources/>