

Martina Venglářová a kolektiv

Supervize v ošetřovatelské praxi





Martina Venglářová a kolektiv

Supervize v ošetrovateľskej praxi

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

SUPERVIZE V OŠETŘOVATELSKÉ PRAXI

Hlavní autorka a editorka: PhDr. Martina Venglářová

Spoluautoři: PhDr. Šárka Dynáková, Ph.D., Bc. Lukáš Holeček, MBA

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Recenze: MUDr. Zuzana Foitová

Vydání odborné knihy schválila Vědecká redakce
nakladatelství Grada Publishing, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013

Obrázky z archivu autorů.

Cover Photo © fotobanka allphoto, 2013

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5303. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Počet stran 104

1. vydání, Praha 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplynávají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-247-4082-9

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8789-3 ve formátu PDF

ISBN 978-80-247-8790-9 ve formátu EPUB

Obsah

Úvod	7
1 Začít se supervizí? Proč, a hlavně jak?	9
Martina Venglářová	
1.1 Sociální podpora	9
1.2 Překážky v přijímání opory	10
1.3 Zavádění supervize	10
1.4 A za jakých okolností raději vůbec nezačínat...	12
2 Supervize, supervizor a supervidovaný – vymezení pojmů	14
Martina Venglářová	
2.1 Co je supervize	14
2.2 Kdo je supervizor	18
2.3 Supervidování (supervizanti)	23
2.4 Cíle supervize	25
3 Dohoda o průběhu supervize	28
Martina Venglářová	
3.1 Sjednání supervize	28
3.2 Uzavření supervizního kontraktu	28
3.3 Obsah supervizního kontraktu	31
4 Průběh supervize	36
Martina Venglářová	
4.1 Formy supervize	36
4.2 Frekvence supervize	40
5 Metody a modely supervizní práce	41
Martina Venglářová	
5.1 Cyklický model supervize	41
5.2 Bálintovské skupiny	45
6 Týmová supervize	51
Martina Venglářová	
6.1 Složení týmů	52
6.2 Cíle a zaměření týmové supervize	53
6.3 Výhody a nevýhody týmové supervize	54

7	Manažerská supervize	57
	Lukáš Holeček	
7.1	Vymezení manažerské supervize	58
7.2	Cíle manažerské supervize	58
7.3	Proces manažerské supervize	59
7.4	Manažer-supervizor	61
7.5	Formy a styly manažerské supervize	62
8	Koučování	64
	Šárka Dynáková	
8.1	Vymezení pojmu koučování	64
8.2	Formy koučinku	65
8.3	Co je a co není koučování	66
8.4	Základní vlastnosti a dovednosti kouče	68
9	Překážky v supervizi	70
	Martina Venglářová	
9.1	Praktické překážky v zavedení supervize	72
9.2	Odbornost a dostupnost supervizorů	74
9.3	Obsahové a psychologické překážky v supervizi	75
10	Průběh supervizního setkání	79
	Martina Venglářová	
10.1	Příprava	79
10.2	Proces supervizního setkání	80
10.3	Výstupy ze supervize	81
11	Etika v supervizi a supervize etických témat ve zdravotnictví	82
	Martina Venglářová	
11.1	Etické principy nelékařských oborů	82
11.2	Etický kodex supervizora	86
	Použitá literatura s tématy supervize se stručnou anotací	91
	Slovníček pojmů	93
	Přílohy	94
	Rejstřík	99

Úvod

Děkuji nakladatelství Grada Publishing za možnost vydat publikaci věnující se supervizi v ošetrovatelské praxi. Je to stále oblast neprobádaná, opředaná mnoha obavami a nejistotami. Hodí se tato metoda do zdravotnictví? Potřebují zdravotní sestry reflektovat pocity, které při práci s nemocnými prožívají? Nemělo by se více prostoru věnovat odbornému vzdělávání namísto „povídání o ničem“? Myslím, že ne. Supervize se hodí i do praxe zdravotních sester, měla by se stát běžnou metodou profesního rozvoje a pomůckou pro vyrovnávání se se zátěží, včetně té emoční. Doby, kdy nás ve škole učili, že pocity máme nechat před dveřmi nemocnice, jsou naštěstí minulostí.

Moje první setkání se supervizí začalo až v psychoterapeutickém výcviku. Přestože jsem tou dobou byla už více než deset let po maturitě na střední zdravotnické škole a docela dlouho po promoci v nyní už zaniklém oboru péče o nemocné (nějak je mi tento název bližší než ošetrovatelství, vystihuje spíše podstatu práce zdravotních sester, která je více o nemocném člověku než o jeho nemocech či symptomech), supervizi jsem nezažila. Dokonce myslím, že jsem o ní ani neslyšela, přestože jsem při škole pracovala v psychiatrické léčebně, tedy v zařízení oboru, který má přece jenom k těmto postupům blíže. Daleko později, když jsem začala pracovat v krizovém centru a na Lince důvěry, mi začalo připadat normální, abych se o své práci bavila s někým, kdo jí rozumí, chápe úskalí a nekritizuje mě. Přesněji řečeno, začalo se mi zdát, že právě proto, abych já zůstala normální, chodím na supervizi.

Měla jsem a mám velké štěstí, že všichni mí supervizoři jsou nejen skvělí odborníci, ale také jsou velmi lidští. Za čas jsem se přestala obávat, že mi doporučí, abych si našla jinou práci, abych si dodělala několik dalších škol či pracovala ještě o pár hodin déle na svém zlepšení. Našla jsem u nich zklidnění, radu, sdílení svých i nelehkých zkušeností a proher. Z některých se stali moji přátelé, jiní jimi byli už dávno předtím.

Supervizorům-přátelům bych ráda poděkovala. Jmenuji je podle toho, jak jsem se s nimi začala setkávat, abych si ušetřila trápení, koho jmenovat dříve a koho později.

Jitka Lakomá mě jako první zasvěcovala do bálintovských skupin, moc se mi do toho nechtělo.

Jan Kožnar byl mým kolegou a rádcem, pak přešel do pole mých supervizorů. Často vzpomínám na jeho trefně mířené věty, které mi

mnohdy práci zjednodušili. Konkrétni a jasný smér sa hodí v niekdy prepsychologizovanom svete ako súl.

V roku 2004 vstúpili do môjho života moji učiteľé supervize Jitka Vodňanská a Johan Pfeiffer. Díky jejich klidu, toleranci a profesionalitě jsem uvěřila, že mohu být supervizorem, a neutekla jsem hned po prvním víkendovém výcviku.

Hanka Boháčková je mou přítelkyní a dala mi jistotu, že jsem na správném místě. Nenahraditelný pocit.

Zuzana Foitová mě naučila, že i přítelkyně z minula mi může být supervizorkou, když si dohodneme jasné zadání supervizního setkání a pravidla pak dodržujeme.

V posledních letech přibyla Veronika Čermáková, která je živoucím důkazem lidského přístupu skloubeného s velmi obohacující psychoanalytickou praxí. Sebereflexe v supervizi je základ a mít pro ni prostor bez ztráty kytičky je velké umění.

Mohla bych pokračovat. Vlastně by tento odstavec mohl sloužit jako přehled vlastností, které supervizor potřebuje.

Také děkuji všem supervidovaným, které jsem za deset let praxe supervizora potkala. Naučila jsem se mnohé, ani nevíte, jak jste mi prospěli.

Jen doufám, že přibude sester.

Ještě vysvětlivka: V knize používáme termín klient i pacient. Ve zdravotnictví je tradičnejší použitie termínu pacient či nemocný, ale rada nemocnic či jiných zdravotníckych zariadení reaguje na zmeny i zmenami terminologie.

Martina Venglářová

1 Začít se supervizí? Proč, a hlavně jak?

1.1 Sociální podpora

Práce ve zdravotnictví přináší řadu náročných situací. Nejen že je nutné být odborníkem a vykonávat svou profesi pokud možno bezchybně. Přidává se další rovina zátěže, a tou jsou různé druhy emocionálních stresů. Abychom mohli vykonávat práci, která přináší každodenní styk s těžkými emocemi, musíme se starat o svou duševní rovnováhu. Mezi sestrou a nemocným vzniká zvláštní, pracovně přátelský vztah, zvláště v oblastech ošetrovatelství, kde jde o delší léčbu. Je pak těžké nenechat na sebe působit strach, beznaděj, pocity vyčerpání a také vzteku, které nemocní prožívají. Pečovat o sebe je nutný předpoklad výkonu takové profese.

Všichni máme různé zdroje podpory a pomoci. Můžeme je rozdělit na soukromé a pracovní.

Soukromé zdroje podpory

Do této oblasti patří všichni lidé, zvláště rodina a přátelé, u kterých čerpáme energii, se kterými si můžeme užít zábavu, ale také pohovořit o všem možném. Ve zdravotnictví, které je prostředím s vysokou mírou ochrany osobních dat nemocných, se o pracovních věcech dá mluvit jen se zachováním naprosté anonymity pacientů. I kdybychom odhlédli od této podmínky, kapacita našeho okolí vydržet vyprávění z nemocničních pokojů je omezená. Mnoho sester se také naučí před svými blízkými filtrovat své zážitky, aby je zbytečně nezatěžovaly. Tak vidíme výhody i nevýhody tohoto zdroje opory (tab. 1).

Tab. 1 Výhody a nevýhody soukromého zdroje opory

Výhody	Nevýhody
▪ blízcí nás dobře znají, vědí, jak nás podpořit ▪ bývají ochotní, k dispozici ▪ jsou většinou na naší straně	▪ ochrana soukromí pacientů neumožňuje otevřeně mluvit o všem ▪ neznalost profese a mechanismů zdravotnických služeb ▪ nechceme zatěžovat pracovními věcmi ▪ není k dispozici vždy

Do oblasti opory nepatří jen lidé. Pro mnohé z nás přináší uklidnění a pozitivní emoce přítomnost zvířat (jsou méně náchylná na naši špatnou náladu a neberou si věci osobně). Pokud máme nepracovní činnosti, kterým se věnujeme a máme v nich zálibu, i tady můžeme čerpat sílu. Bohužel koníčky pěstují spíše muži. Ženy, které mají rodinu a děti, tráví více času péčí o děti a domácnost. Aktivita vyplňující volný čas většinou začnou hledat ve chvíli, kdy jsou děti odrostlejší.

Profesionální zdroje podpory

Nejčastěji se jedná o kolegy, členy pracovních týmů, se kterými jsme podobně naladěni. Může to být i nadřízený. Také atmosféra na pracovišti, kultura organizace, to vše nám dává jistotu. I ne příliš oblíbené metodiky či standardy nakonec podpoří, nebo alespoň nasměrují.

Mezi zdroje profesionální opory patří také supervize (tab. 2).

Tab. 2 *Výhody a nevýhody supervize*

Výhody supervize	Nevýhody supervize
▪ možnost si ji sjednat v případě potřeby ▪ podělit se o své pocity a obtíže ▪ sdílet zodpovědnost	▪ není k dispozici vždy a hned ▪ je limitovaná časově, kontraktem ▪ supervizor nemusí vyhovovat všem účastníkům supervize

1.2 Překážky v přijímání opory

Překážkou v přijímání opory bývá potřeba působit jako silný, odolný pracovník, mít problémy se nenosí. Dále je to obava z kritiky, zesměšnění. V naší kultuře se bohužel zabydlela představa, že ten, kdo se stará o jiné, nemůže nic potřebovat.

1.3 Zavádění supervize

Zkušenosti se zaváděním supervize v sociálních službách

Kolem roku 2002 došlo k zavádění standardů v sociálních službách. Šlo o významný posun v chápání sociální služby, tedy skutečně jako služby klientovi, ne jako realizaci našich představ o životě druhých.