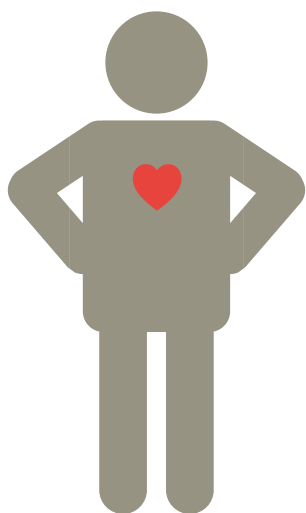


SPARK

Enesehoiu vahend spetsialistidele



E n e s e a n a l ü ü s H i n d a m i n e E n n e t a m i n e L a h k u s S ä i l e n õ t k u s

/ Self-reflection, Prevention,
Assessment, Resilience, Kindness /

Lastekaitse ja hoolekande valdkonnas töötavatele spetsialistidele võib nende tänuväärne töö pakkuda palju positiivset laste, noorte ja nende perekondade toetamisel neile keerulistel aegadel. Teisalt võivad nad tunda, et on vähe väärtustatud ja ületöötanud, kuna nende tööd esitatakse avalikkuses ja meedias mõnikord väärtusetult. Parimate otsuste tegemiseks ning sekkumiseks tuleks praktikutel võtta aega eneseanalüüsiks ja tegeleda ennetavalt enese heaoluga. Stressirohke töökeskkond ning sagedane traumade nägemine lastekaitstes võib kumuleeruda ning negatiivselt mõjutama hakata praktiku tervist ja enesetunnet. Sobiva plaani koostamine ja rakendamine võib aidata stressirohke tööga kaasnevate tunnetega toime tulla ning kiiremini taastuda, toetades vaimset ja füüsilist heaolu, aidates seega edendada praktiku tööd. Enesehoid aitab säilitada energiat või seda kiiremini taastada.

SPARK on enesehindamise vahend, mis aitab lastega töötaval praktikul ennast analüüsida ning leida endale sobiva enesehoiu viisi. Selle vahendi eesmärgiks on **ennetada** liigset stressi ning läbipõlemist oma era- ja tööelu eri olukordade reflekteerimise abil. Teadusuuringutel põhinevad suunavad märgusõnad aitavad **hinnata**, kas ja millised muudatused on vajalikud enda heaolu saavutamiseks. Eesmärgiks on saavutada iga praktiku personaalne **säilenõtkus** pideva protsessina. Vahend aitab ka meelde tuletada, et **lahkus** ning osavõtlikkus enda ja teiste suhtes on professionaalse ja isikliku rahulolu saavutamiseks hädavajalik.

Kuigi see vahend on välja töötatud lastekaitsega tegelevatele spetsialistidele, võib seda kasutada ka teistes valdkondades.

EDASI vahendi ingliskeelse PDF versiooni saab alla laadida:
<http://ideachildrights.ucc.ie/resources/>

Loojad: Dr Kenneth Burns, Dr Conor O'Mahony and Dr Elaine O'Callaghan, IDEA project, University College Cork, Ireland. Vahendi väljatöötamist toetas rahaliselt Euroopa Liidu *Rights, Equality and Citizenship (REC)* programm. Vahendi sisu eest vastutab University College Cork ning see ei sisalda Euroopa Komisjoni seisukohti.
Version 1 (2018). © Burns, O'Mahony & O'Callaghan. Igaühel on koopiote tegemise õigus.



Improving Decisions through
Empowerment and Advocacy



SPARK töövahend

Enesekontroll

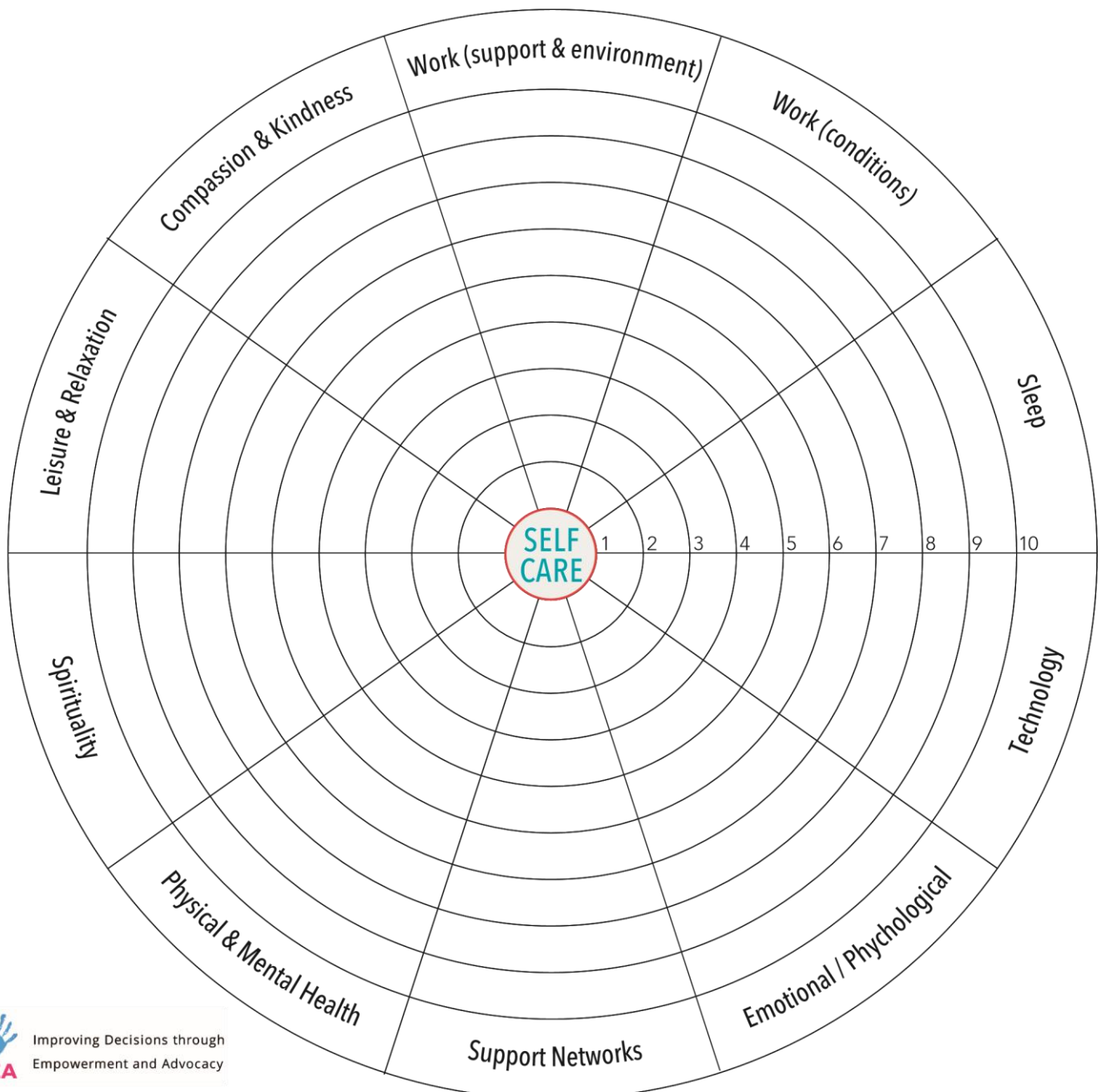
Kuidas sa hindad ennast **täna** skaalal 1-10, kus 1 tähendab, et sa oled kurnatud, väsinud ja stressis ning kus 10 tähendab, et sul on energiat, tunded ennast tervena ning ei ole stressis? _____

Sinu enesetunne mõjutab seda, kuidas sa täidad seda vahendit. See hinnang annab sulle ka konteksti, kuidas hinnata enda enesetunnet pärast kogu SPARK küsimustiku täitmist.

Juhised

SPARK töövahendit on parem kasutada reflekteerimise vahendina kui keskenduda selle punktisummale. Kuidas sa hindad ennast enesehoiu mõttes igas allolevas sektoris, kus 1 on nõrk ning 10 on tugev? Miks sa positsioneerid ennast sellel skaalal just niimoodi? Mida teha, et saaksid ennast paigutada 1-2 punkti kõrgemale?

Pakutavad ideed on soovitusel ning need ei sisalda kõikvõimalikke tegutsemiskavasid. Selle vahendi täitmine võib olla ajamahukas. Võimalusel anna endale nii palju aega kui vaja, et hinnata oma tegelikku heaolu, muutes selle protsessi enda jaoks mõttekaks. Kui leiad, et tahaks mingit kriteeriumit vältida, proovi endale seletada, miks see nii on. Kui märgusõnade jaotus tundub liiga põhjalik, keskendu vaid mõnele alale – väikesed muudatused elus võivad olla väga olulised.



SUUNAVAD MÄRGUSÕNAD

Töö (toetus ja keskkond) - Work (support & environment)

Toetav ülemus/kolleegid; töö kaudu saadud sõbrad; professionaalne juhendamine (juhendaja, kolleeg või grupp), kollegiaalne nõustamine (nõustaja või nõustatavana); töökoha moraal; võimalus arvamust avaldada või küsimusi küsida; väikeste õnnestumiste märkamine ja väärtustamine; personaalse erialase arenguplaani olemasolu või arendamine; professionaalse arenguga seotud üritustel osalemine; õppimisvõimalused ja õpihuvi; kriitilise tagasiside vastuvõtmise oskuse arendamine; töökeskkonnast positiivse leidmine.

Töö (tingimused) – Work (conditions)

Töö tegemiseks piisavad ressursid; vastuvõetav töökoormus; osalemine mõnes projektis algusest lõpuni; iga-aastase puhkuse kasutamine; töö vaheldumine; piisavad ressursid; töölepingutingimused; palk ja hüvitised; töökoha stabiilsus; juhendamine ja kindlaksmääratud töökoormus uute värske pädevusega töötajate jaoks; füüsilise keskkonna kvaliteet; oskus öelda “ei” põhjendamatutele taotlustele; mõistlik tööaeg; peresõbralik töökorraldus; juurdepääs töötajate tugiteenustele.

Uni – Sleep

Une kvaliteet ja piisav uneaeg (soovitav on 8 tundi); mobiiltelefoni / ekraanide väljalülitamine magamise ajaks; ekraanipuhkuse võtmine üks tund enne magamaminekut; ergutite ja füüsilise koormuse vältimine enne magamaminekut; püsiva unerežiimi järgimine; kui muretsete millegi pärast, kirjutage see üles ja tegelege asjaga pärast ärkamist.

Tehnoloogia – Technology

Töötelefoni väljalülitamine tööpäeva lõpus; ekraani taga kulutatud aja hindamine; ekraanidest hoidumine magamis- ja puhkeruumides; uurige sotsiaalmeedia positiivset või negatiivset mõju enda heaolule; hinnake, kuidas mõjutab teie vaba aega korrapärane töökirjade kontrollimine ja hiline töötamine.

Emotsionaalsus ja psühholoogia – Emotional/ Psychological

Ärgas olemine; huumorimeel ja rõõmu tundmine; juurdepääs kvaliteetsele professionaalsele juhendamisele; usaldusväärse inimesega vestlemine; nõustamine; päeviku pidamine, oma

vajadustest selge arusaamine; aja panustamine ergastavatele ja energiat loovatele suhetele; puhkus ja lõdvestumine; oma emotsioonide väljendamine; arusaamine sellest, mis tekitab sinus komfortsustunde.

Tugivõrgustikud (perekond, sõbrad ja kolleegid) - Support Networks (family, friends and colleagues) –

Valmidus paluda vajadusel endale tuge; teistele tugiisik või mentor olemine; kohalikku kogukonda vabatahtlikuna panustamine; tööalaste ja teiste tugivõrgustike arendamine; toetusgrupis osalemine; endale piisava vaba aja võtmine; aja võtmine ja panustamine sõbra- ja perekonnasuhetesse; töökohaväline professionaalne juhendamine; osalemine erialaühendustes; osalemine kogukonna huvides/ mõne teemaga seotud/ poliitilise reformi kampaanias.

Füüsiline ja vaimne tervis – Physical & Mental Health

Hinda oma alkoholi/mõnuainete tarbimist; enda füüsilise ja vaimse tervise ning hammaste korrasoleku jälgimine; toetava isikuga vestlemine; toidu- ja söömisrežiimi kvaliteet; seksuaalsus, intiimsuhted ja seksuaaltervis; loomade/lemmikloomadega veedetav aeg; katsetada või taas leida mõni huviala, tegevus, sotsiaalne üritus või sport; päevikupidamine oma loovuse ja kunstimeele heaks.

Vaba aeg ja lõdvestumine – Leisure & Relaxation

Aktiivse (näit füüsiline tegevus) ja passiivse (näit filmivaatamine) ajaveetmise vaheldumine; lõdvestumisaeg; rõõmutundmine; osalemine energiat loovates tegevustes, kus saab inimestega silmast silma kohtuda; sotsiaalse võrgustiku arendamine väljaspool töökohta ja kolleege; uute tegevuste katsetamine; kultuuriüritustel osalemine.

Tähelepanelikkus ja lahkus – Compassion & Kindness

Enda suhtes tähelepanelik ja lahke olemine; kuidas ma ennast kohtlen; vastutuse mittevõtmine asjade eest, mis ei allu sinu kontrollile; oma töös tähelepanu ja lahkuse näitamine; reflekteerimine selle üle, mis on su töös ligitõmbavat; oma töö tähenduse taas mõtestamine.

Vaimsus – Spirituality

Vaimses või religioosses kogukonnas osalemine; jooga; mediteerimine; palve; tänulikkuse näitamine (“tänuaamatu” pidamine); andestamine endale ja teistele; looduses/vabas õhus viibimise aeg; lugemine; millelegi lootmine; reflekteerimine; “suurema pildi” nägemine; keskendumine positiivsele enda elus ja kogukonnas.



SPARK töövahend

Reflekteerivad küsimused

1. Nüüd, olles töövahendi täitnud, mõtle, mis sind vastustes üllatas?
2. Missugust kolme asja, mis on su võimuses, sa tahaksid edasi arendada?
Kuidas täpsemalt sa neid (personaalseid ja professionaalseid) muudatusi teeksid?
3. Mille sa oled läbi katse ja eksituse meetodi leidnud toimivat oma tervise ja heaolu parandamiseks?
4. Missugune toetus on sinu jaoks kõige tõhusam?
5. Missuguseid kahjulikke/mitte toimivaid toimetuleku mehhanisme sa kasutad (näit suitsetamine, hasartmängud, ülemäärane alkoholi tarbimine, ülesöömine)?
6. Reflekteeri, mis sind hoiab lastekaitse töö juures? Kas saad sellest endiselt rahulolu tunde/näed selle töö mõtet? Miks/miks ei?
7. Missugused märgid annavad sulle isiklikult häirekella, et su enesehoole on jäänud unarusse?
8. Mis ei sõltu sinust ja nõuaks struktuurseid muutusi töökohal/poliitikates/ressurssides/juhtimises jne?

Salvesta siia oma uus päeva/nädala enesehooldes plaan

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

Kuupäev: _____ Ülevaatamise kuupäev (< 6 kuud): _____

Kui enesehoolde plaanist ei piisa

Enesehooldele keskendumine võib mõne praktiku puhul panna ennast halvemini tundma, sest nad võivad pidada ennast isiklikult vastutavaks ebasoodsate olude eest. Mõnikord on probleemiks töökeskkond, mille kujundamine ei ole alati töötaja võimuses. Töökollektiivi liikmed saavad vaid enda eest vastutada – tööandjad ja riik on samuti vastutavad lastekaitse töötajate kindlustamise eest vajaliku ressursi ja keskkonnaga, et nad saaksid oma rolli täita. Ka parima enesehoolde plaaniga võib mõni töökontekst olla rõhuv: mõnikord teeb töö raskeks jätkusuutmatu töökoormus või vastava toetuse puudumine, vilets juhtimine ja ressursi puudulikkus. Niisugustel puhkudel võib praktikute heaolu loomisel anda parima tulemuse erialaühendustele ja/või ametiühingutele tuginemine või ka kollektiivne tegutsemine muutuse saavutamiseks.

Kui sa arvad, et töökeskkond kahjustab sind või su tervis halveneb või tunned end läbipõlenuna ja/või tunned, et tervise tõttu ei ole sa tööga kindlustatud, peaksid konsulteerima oma juhendaja/juhi/personalitöötaja/arsti/nõustajaga. Niisugust sammu võib olla raske ette võtta ja see võib tunduda enda ohtu seadmisena, kuid tähtis on saada vastavat toetust, kui seda on vaja.

Allikad

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. Work PositiveCI: <http://www.workpositive.ie>
6. Health Service Executive – Your Mental Health: <http://www.yourmentalhealth.ie>
7. Additional IDEA project videos and tools are available on our website: <http://ideachildrights.ucc.ie/resources/>

