

Příloha A – Přepis rozhovoru s respondentem 1

Vychovatelka 55 let – praxe v DD 13 let

Dobrý den, jmenuji se Kristýna Hejná, studuji Univerzitu v Hradci Králové obor Sociální pedagogika se zaměřením na výchovnou činnost v etopedických zařízeních. Moje bakalářská práce se zabývá prevencí syndromu u vychovatelů v dětském domově. Ráda bych se zeptala na několik otázek, časově bychom se měli vejít do 40-50 minut. Máte nějaké otázky? Můžeme začít?

Jak se dnes cítíte?

Dneska mám super náladu, úplně skvěle. V domově jsme měli moc pěknou akci, pro děti bylo připraveno divadlo, do kterého se i samy měly zapojovat. Bylo to moc fajn. Děti byly fakt v pohodě. Nejlepší je, že když jsem poslouchala za dveřmi, tak bylo ticho, teda klid jako že byly děti hodné. Pak za mnou účinkující přišli a chválili jak děti, tak mě. Víte co, to úplně zahřálo u srdce, pochvala i poděkování. Je to dobrej pocit, když víte... že ta práce nebyla zbytečná. Jenže je smutný, že tohle slyšíme jen z venku, jako od návštěvníků od pracovníků v děčáku bohužel ne.

Jak dlouho tady pracujete? Co jste dělala před tím?

No, už 13 let. (Pokyvování) Práce mě jako naplňuje, fakt jsem se v tom našla. Jsem tu pro děti, práci mám fakt moc ráda. Jen co mě nejvíc dokáže vytočit jsou zákony a legislativa. Ty mi podlamují dost nohy, protože ta debilní legislativa jde hrozně proti vychovatelům, místo toho, aby je podržela. Tohle mě odrazuje od práce, pak mě to nebaví. Jsem pořád ponořená v papírech místo toho, abych se věnovala dětem. Fakt blbý je to, že i ty děti jsou tomu vystavený. Práva jim ukazují, na co všechno došáhnou, a pak jen nastavují ruce, aby něco doslaly, místo toho, aby z nich vyrostli pořádný chlapy a ženský, který se o sebe postarají. Je to smutný. Hrozně mě to štve. Pak i ty nový vychovatelky, mladý, co sem přijdou, ty to prostě nezvládají, protože je drží legislativa, a proto nás rychle opouští. Nedávají to. S dětmi jsem ráda, sama mám rodinu a děti. Ráda jsem tu pro děti, starám se o ně, sháním sponzorské

dary, prostě mě to baví, žiju pro ně (úsměv, zasnění). Ale stejně mě to tak rozčiluje, ta legislativa. Vystudovala jsem psychologii, docela mě lákala, ale hlavně jsem trpěla, protože jsem věděla, jak se ubližuje dětem, jaký jsou jejich rodiny, co se tam odehrává. No hrozný. Jinak jsem předtím dělala ve sklářství, malířku skla. Teď mám rodinku, to je ta naše skupinka dětí, a jsem jejich teta, ke které vzhlíží, k jiné ne. Když jim vynadám já, je to v pořádku, ale když jim chce vynadat jiná teta, tak na ni koukají, jako, ty nám nemáš co poroučet, nejsi naše teta.

Co si představíte pod pojmem syndrom vyhoření? S čím je spojován? Setkala jste se s vyhořením buď u sebe nebo u kolegů?

No, co si představím. To je prostě, podle mě je to totální vypnutí, je mi všechno jedno, totálně se zhroutila kolegyně, úplně psychicky. Pak jí bylo asi už všechno jedno. No a s čím je spojován nebo jak se k němu dostat. Víte co, to jsou zase určitě ty zákony a legislativa, to je právě ten problém. Dříve to bylo lepší, prostě teta se starala o děti, měla na ně čas, hrála si s nimi, povídala ale teď se vychovatelé pořád střídají jak na běžícím páse. Protože nezvládají nátlak těch papírů a zákonů, co smíš a co nemůžeš. Prostě na děti pak nezbývá tolik času. Nemůžu si hrát, malovat, povídat, není ani možnost mít volný čas pro děti, jen se řídíme podle rozvrhu a papíry kolem. Dbá se na to, co a jak, a psaní hodnocení, dnes udělal to a to. Je toho tolik, že vypínám i doma.

Měla jste někdy pocit, že se k syndromu vyhoření blížíte?

Poslední 2 roky si říkám, proč to vlastně dělám, je to kvůli ty legislativě, né kvůli dětem. Jsem tu pro děti, a ne pro papíry. Doma přemýšlím, jo ne, proč jo a proč ne, děti mi ale pak hrozně chybí. Vždycky říkám, že i když se mezi dětmi něco stane, něco špatného, tak to zůstane jenom v rodince, a jsou to naše děti. Prostě si myslím, že ta legislativa může za to, že ta práce pak působí jako nucení, útok na osobu, starý běžte pryč, mladší jsou lepší, ale bohužel, ty to nezvládají ve většině případů, protože si myslí, že vychovatelka si s dětmi jenom hraje, ale to je právě omyl, je zahlcená papírama, proto odchází co nejdřív. Je to docela záhuľ no.

Co si představíte pod pojmem prevence? Máte k dispozici nějakého odborníka z venku?

Prevence je něco, co pomáhá tomu, aby se zabránilo tomu vyhoření. My tady v děcáku musíme se povinně zúčastnit jednou za půl roku jedný akce. Je to dobrý, protože sem chodí

nějakej pán, myslím, že je z Řecka. No a ten to umí tak hezky vysvětlit a popsat. Říká, jak to funguje, povídá hlavně z terénu, dokáže i odpovědět na naše otázky (spokojenost). Jednou taky povídal o syndromu vyhoření, dával příklady, dobrý pocit je, že nám ukazoval, že v tom nejsme sami, můžeme se na něj kdykoliv obrátit, nebo na někoho jiného, dával nám kontakty. Je fakt, že jako zařízení doporučuje po 3 letech si udělat nějaký kurz o tomhle, víme, že když se něco děje, protože se koukáme i na ostatní kolegy, tak si pomáháme vzájemně. Přijdeme a řekneme, hele si nějakej divnej, je nějaký problém, nebo pojď vyřešíme ho spolu, nechceš si někam zajít a tak. To je dobrý.

Jaké další druhy prevence Vám nabízí dětský domov?

Bohužel žádné, je to blbý, ale je to tak. Je taky fakt, že bych to podle GDPR neměla ani zmiňovat, ale je to škoda no. Přitom by to bylo dobrý. Pouze k nám dochází jednou za půl roku pán, který dělá s námi nějaké semináře, většinou to je jen na jedno dopoledne, ale je hrozně v pohodě, a dokáže odpovědět na různé otázky.

Jaké metody prevence se Vám líbí nejvíc, ty, které Vám přináší odborník?

Pán školitel většinou chodí na jedno dopoledne. Dělá takový zážitkové kurzy, povídá u toho, ale když je to zážitkový, jako že si to můžu osahat a vyzkoušet, je to pro mě lepší v tom, že si to víc zapamatuju. Zapojuje nás do děje, i když nechceme tak musíme, pak si tím projdeme každý a pak víme, co a jak. Dobrý bylo, že jednou jsme tu měli kurz sebeobranu. Samozřejmě, že mě se tam nechtělo, jsem si říkala, ty jo, zas tam budeme 3 hodiny sedět, poslouchat a usínat. No to byl velkej omyl. Pán přišel a hned nás vzal dokola. Osobně jsme si vyzkoušeli sebeobranu, kdyby náhodou něco, bylo to hodně pohybový. Kdo nechtěl jít, byl na tom hůř. Pak jsme další dny mohli ani chodit, jak nás všechno bolelo. Ale docela nás to semklo a byli jsme jedna dobrá parta. Ale kdyby na mě někdo venku ve tmě vybafl, tak bych stejně všechno zapomněla, a čučela bych na něj a nevěděla, co dřív jestli křičet, brečet nebo utíkat. (smích)

Chtěla byste zařadit nějaké preventivní metody do programu dětského domova? Které by to byly a na jakou oblast by byly zaměřeny?

Bylo by fajn, kdyby to teda šlo, kdyby se jednalo o zážitkové kurzy, který by byly zaměřeny na nás jako na individuální samotnou osobu. Abychom se rozvíjeli my jako osobnosti. Bylo by to dobrý, kdyby se ta prevence zvýšila ve všech směrech, ve vztahový, osobní i pracovní.

Účastníte se kurzů nebo seminářů, které se věnují nějaké prevenci, nebo šla byste na některý ve svém volném čase dobrovolně?

Ano, rozhodně, určitě. Kdyby se někde nějaký kurz nabízel, na rozvoj osobnosti, jak se mít rád, jak se o sebe starat, tak bych neváhala. Protože jak jsem už říkala, nemám na sebe čas, nebo si ho prostě neudělám a pak jsem na tom bita. Nějaký rozvoj vnímání a myšlení by nebyl špatnej.

Jak se staráte o svoje duševní zdraví a pohodu? Jak metody provádíte, jaké máte z toho poté pocity? Jak trávíte volný čas – odpočínáte si?

Nejvíce mě naplňují moje neteře, hlavně na nejmladší. Užívám si to s ní, volný čas vlastně mi vyplňuje jenom ona. No a asi rok a půl se věnuju zahradničení. Ve všední dny chodím na zahrádku, protože tam nikdo není, je tam klid, ticho, jen kytičky, co nic po mě nechtějí. Mám hroznou radost z kytiček, že mi něco vyroste. Když jsme si ji s manželem kupovali tu zahradu, byl tam takový malý stromeček, no a teď už povyroste a já skáču radostí. Je to fajn, když se hrabu v hlíně, na nic nemyslím, dokážu tam být celý den. Našla jsem se v tom, fakt, je to moje radost, odpočinek. (plná nadšení)

Trávíte volný čas s kolegy mimo dětský domov? Jakým způsobem, co přitom pociťujete, co to pro vás znamená?

S kolegyní chodíme na jógu. Nevěřila jsem tomu, jakou tohle má sílu, ale normálně ji vyžaduju i když třeba cvičení odpadne, tak si doma zacvičím nějaké ty prvky z jógy a je mi líp. Udělám si doma takovou chvilku pro sebe, kdy vypnu, na nic nemyslím. Otevřu si okno, aby proudil čerstvý vzduch a je klid a ticho. Je to takový očištění, vypnutí, člověk u toho nepřemýšlí, jestli zrovna ten cvik dělá dobře. Je taky fajn, že trenérka poradí, když něco se stane, tak udělej tohle a tak. Tak upozorňuje na to, že proč se zaobírat zbytečností, je to fakt zbytečný, namáhavý. Dříve jsem to neuměla, přecházet zbytečnými věci, ráda si povídám s dětmi o různých věcech. (usmívá se). Děti neřeší blbosti, jako maličkosti, to je právě problém dnešní společnosti, řešíme

maličkosti, jsme z nich ve stresu a stejně je úplně nevyřešíme. Ale zase kdyby byla nějaká velká katastrofa, tak to se lidi shluknou a nějak se to zvládne a spolu to dokáží.

Necháváte si práci v práci, nebo si ji berete domů?

Doma mi říkají „Tady nejsi děcáku.“ Když jsem doma tak pořád funguje lístečkování, pořád nacházím různé vzkazy a lístečky, co musím udělat, co jsem zapoměla, pořád jsem připravená ke skoku. Myslím na to, aby děti měly všechno do školy, co na sebe a tak. Doma prostě nevypnu, neumím to. Myslím na hodně věcí, vím, že je to špatný, je to fakt velký přetěžování. Je pravdou, že tak zapomínám sama na sebe, hodně se to stává. Doma mi dávají sežrat to, že jim nedávám doma to, co dětem v děcáku. Jde o to, co si zvolíme, jak se budeme chovat a jednat. Jsme taková pečující a srdečná. Pro děti v děcáku jsem to já ta rodina, a každá máme chce mít to nejlepší pro svoje děti. To je přeci normální, jenže jedu na dvě strany no.

Když se něco v děcáku stane, třeba někdo vážně onemocní nebo něco horšího, nesu to hodně špatně. Doma brečím, myslím na to, jak to asi dopadne. Týden dokážu mlčet a mluvit. Rodina mě podporuje, ale nesmí mi nic říct, jinak je oheň na střeše. Když nemluví, neodpovídám, musí mě nechat na pokoji. Sama se z toho dostanu, nejčastěji mi pomůže nějaká činnost, dostávám se z toho prací. Doma si už na to zvykli, předtím jim to dělalo velký potíže, ale teď vědí, že za pár dní se z toho dostanu a budu zase ta máma.

Věnujete se aktivně nějakým dalším aktivitám, které jste ještě nezmínila? Takové, při kterých se odbourá stres a jsou snadno dostupné?

Dřív jsem hodně sportovala, byla jsem vždycky všude, kde se něco dělalo. Ale jsem po operaci páteře, takže mám teď o sebe větší strach, přemýšlím nad kolečkovými bruslemi, ale vždycky myslím na to, co když spadnu, bude zle. Ale mám doma koloběžku, na tu někdy nasednu a jedu, ta je v pohodě. No a ráda chodím za každého počasí ven, takže asi by se dalo říct, že je to turistika. Mám při tom prázdnou mysl, radost z neznámých kytiček, venku jsem ráda, doma mám pořád otevřené okno, vzduch je pro mě volnost, děcák je v tomhle svázaný, jen zdi a nic víc. Proto pořád větrám, pociťuji tak volnost. Svoje i tyhle v děcáku děti k tomu vedu, venku je to lepší než uvnitř, je to taky prevence proti nemocím. Trpím úplně, když vidím děti, jak koukají do počítače nebo telefonu. Pak před nimi skáču, a říkám hálo tady jsem, chci si povídat.

Naštěstí to moje neteř tohle nevyhledává, jsem za to šťastná, a i děti jsou prostě venku šťastnější. Nabíjí mě to venku.

Chcete ještě něco doplnit, k něčemu něco dodat, podělit se o svoje zkušenosti?

Vadí mi legislativa, vůči dětem je to taky hrozný, dříve to prostě bylo lepší. Teď na ně nemáte čas a nejhorší bylo, když za mnou přišel jeden klučina a říká mi „Teto, já vím, že to nejde, ale už si tak spolu nepovídáme.“ Směny máme krátký dlouhý týden, někdy od 11–20 hodin, pak od 8–20 hodin, to mi vyhovuje nejvíc, protože toho plno s dětmi stihnu, jsem s nimi déle v kontaktu. A jinak děláme svátky, prázdniny, ředitelský volna. Taky tu máme pohotovost, kdy se jezdí po doktorech a tak. Je škoda, že prostě o tom, jak to tu chodí nikdo neví, myslím tím z venku a ze shora, někdo něco navrhne od stolu a neví, že to nefunguje, protože to není reálné. A to platí i pro tu prevenci.

Děkuji za rozhovor.