

PŘÍLOHY

Příloha A – Přepis rozhovoru s informantkou č. 5

Rozhovor probíhal po předešlé domluvě v domácnosti informantky. Informantka byla obeznámena s mým záměrem si rozhovor nahrávat na mobilní telefon a souhlasila s tím. Po prvních pár větách přivítání jsme usedly ke stolu a já spustila nahrávání.

BŠ – Barbora Šafránková

I_5 – Informantka č. 5 (zdravotní sestra)

BŠ: Tak já tedy na Vás mám první otázku a ta zní: Co je podle Vás syndrom vyhoření?

I_5: No, řekla bych, že nějaký pocit nezájmu o práci, ztráta nadšení, nechut', většinou je to spojený asi s nějakýma pomáhajícíma profesema, já nevím entuziasmem, s tím že někomu pomůže a zjišťuje, že ho to vlastně přestává bavit, protože ten tlak je takový že nemá chuť někomu pomáhat, něco dělat. Nechut' postupně k tomu co člověk vlastně dělal rád.

BŠ: Znáte některé jeho příznaky?

I_5: Tak to je hlavně ta ztráta nadšení, té chuti do práce. Člověk je otrávenej, dovede být až agresivní na ty lidi zlej, sám k sobě zlej, když to prostě ze sebe neumí nějak dostat tak právě tím že to drží v sobě tak s ostatními lidmi se nechce stýkat třeba, je nespokojený, radši někde zalezle sám. Je nervózní, vzteklý až tam se to třeba může dostat. Já nevím, únava, podrážděnost.

BŠ: Dobře, děkuji. Dokázala byste vyjmenovat některé příčiny jeho vzniku?

I_5: Hlavně je to právě ten stres, který neustálý tlak v té práci, kdy člověk vlastně nevidí nějaký efekt, protože stále jenom musí musí musí musí a ta práce s tím člověkem, kvůli které vlastně i do toho šel tam, se ztrácí, člověk akorát něco vykazuje, píše a není tam, je tam potřeba potom nějaká pomoc z té strany toho

zaměstnavatele, která většinou nebývá a ten člověk to neumí sám, protože mu nepomůžou, neumí to sám ze sebe dostat...takže asi tak.

BŠ: Ano. Víte, v jakých fázích syndrom vyhoření obvykle probíhá?

I_5: No to vůbec nevím.

BŠ: To nevadí, i tato odpověď je možná.

I_5: No a jaké ty fáze to tedy jsou?

BŠ: Většinou to bývá buď ve čtyřech, nebo pěti fázích. Různí autoři mají různé názory. Často se používá popis fází jako nadšení, stagnace, frustrace, apatie a jako poslední syndrom vyhoření...Přejdu tedy k další otázce. Znáte některé možnosti prevence syndromu vyhoření?

I_5: Jsou to možnosti, kdy člověk dokáže se nějak uvolnit, něco nějakou činností, která mu vyhovuje, která ho baví, takže to může být sport, mohou to být knihy, čtení, prostě cokoli, kde najde něco, kde dokáže tu práci hodit za hlavu a žít tím svým životem.

BŠ: Jaké tedy možnosti prevence vyhoření máte k dispozici v osobním životě?

I_5: Tak takové, které si kdo nastaví, u mě to jsou procházky se psem, knížky, já nevím, filmy, kolegové, se kterými se o tom dá mluvit...

BŠ: Hm, tady na to navazuje otázka, jaké možnosti prevence vyhoření máte k dispozici na pracovišti?

I_5: Žádné. Ne.

BŠ: Nenapadá Vás žádná možnost?

I_5: Ne. Supervizi ani nic podobného k dispozici nemáme, takže mě nic jiného, co by nám ti seshora poskytovali, nenapadá.

BŠ: Co si vůbec osobně představujete pod pojmem supervize?

I_5: Pomoc nebo rada, dohled někde zvenku někoho, kdo v problému se pohybuje, ale není členem týmu kolektivu nebo toho pracoviště.

BŠ: Takže se u Vás na pracovišti supervize nekoná. A vy byste osobně měla zájem o využití supervize jakožto možnosti prevence syndromu vyhoření?

I_5: Určitě. Určitě by to bylo výborný, byla jsem, navrhovala jsem, ale nebylo mě vyslyšeno, ani možnost to říct, kdy by člověk jednou za rok, kdy by třeba pro ten personál byla možnost víkendu, který by si třeba mohli i částečně hradit, ale aby mohli, aby zaměstnavatel pomohl s výběrem, kde by byly možnosti, já nevím, zvládání stresu, prevence syndromu vyhoření, právě veškerýma metodami se dá na tom pracovat, aby dokázali poradit, aby teda člověk se dokázal uvolnit. Nějaký techniky relaxace nebo potom i nácvik a právě práce třeba s agresivním klientem, s problematickým klientem, aby teda se člověk mohl něco naučit, aby věděl, jak s tím může pracovat, jak může pracovat sám se sebou a jak tedy předcházet tomu nebo jak řešit ty situace do kterých se dostává.

BŠ: No a Vy když jste to navrhovala, tak jste to navrhovala oficiálně nebo jste o tom pouze mluvila s kolegy?

I_5: Byla jsem na pohovoru u NOPky, (náměstkyně pro ošetřovatelskou péči) a byla mi právě vytýkána moje neschopnost komunikace, špatná komunikace, tak jsem právě říkala, že bych právě uvítala to, aby se s tím něco dělalo, protože když potřebujeme teda a máme být ti úžasní dokonalí a bezchybní, tak potřebujeme taky pomoc, protože sám od sebe to nikdo neumí a než se teda stihla říct tenhle návrh prostě nechtěla poslouchat a začala mluvit o tom, my máme v práci, ano máme, každý 2 roky máme povinnost projít třemi semináři o komunikaci, kdy ten seminář vypadá tak že přednáší osoba, která prošla asi zřejmě nějakým školením, ale vzdělána jakoby základem k tomu není, je tam na nějaký grant, což se nám taky děsně líbí a ty přednášky jsou toho typu, že bych je asi odpřednášela sama, v životě neřekla nic, co nevím. Popisuje banální situace, kdy k čemu dochází, což člověk ví samozřejmě taky, ale očekával by od toho nějaký nácviky, nějaký příklady, prostě něco, ale to je ženská, která v životě ve zdravotnictví nepracovala, přišla z banky, je tam na částečnej úvazek, má na to grant od nějaký asi od Evropský unie a poučuje nás o věcech, kterým prostě vůbec nerozumí a je to nezajímavý, nezajímavý a v životě mi to teda nic nedalo, takže to jsem stihla jaksi pomluvit a tam řekla, že se bude snažit pro nás sehnat něco lepšího, že už má domluvený nějaký seminář, který je s nějakým odborníkem. Je prý vynikající a bude to pro 20 lidí. Takže to si myslím, že nám velmi pomůže. Bude možnost asi zástupce z každého oddělení a to bude tak všechno že jo a to nám teda určitě hrozně pomůže. I když nám přednese ty zážitky

z toho někdo další, je to zajímavý, ale myslím si, že by se tam mělo pracovat v malé skupině s někým, prostě konkrétně s těma lidma a ne že nám bude někdo něco vyprávět.

BŠ: Takže vy jste jakoby navrhovala, ale vyslyšené to nebylo.

I_5: Nebylo to ani dořečený. Řekla jsem, že bych si představovala, že by nám měla být nějaká pomoc nabídnutá, dostali jsme se k těm seminářům a nenechala mě teda už doříct ten plán s tím, že třeba jednou za ten rok by mohlo být v rámci kolektivní smlouvy těm zaměstnancům umožněno něco takovýho, že prostě slyšíme jenom musíte, musíte, musíte, ale neslyšíme, jak to zvládáš, jde to, nepotřebuješ pomoc a tak dál.

BŠ: Takže byste v rámci prevence vyhoření supervizi jako možnost uvítala?

I_5: Určitě.

BŠ: A jaký myslíte, že by pro Vás měla přínos?

I_5: Tak, že bych to dokázala lépe zvládat, tu svoji nechuť, a nezájem a vztek a asi bych tu práci dělala zase zpátky raději a hlavně bych si to prostě nepřenášela na sebe domů, protože si to nosím i domů samozřejmě. Přijdu domů, první věta doma a už řvu.

BŠ: Hm, na toto téma navazuje má další otázka a to jak často se cítíte pod tlakem či ve stresu?

I_5: Jak se to vezme. Ale určitě za každou směnu tam něco najdu, to jako jo, takže se dá říct, že poměrně často.

BŠ: Jak se s tím stresem vyrovnáváte?

I_5: Neumím to, takže vztekám se, většinou nadávám, sprostě nadávám s písmenkem R, které uvolňuje, pak teda je to opravdu rozhovor s kolegy, kdy si člověk zase může ulevit to od toho, co mu vadí, vyříkat si to, zjistit, že ten dotyčný je na tom ještě možná hůř, to pak člověka velmi potěší. A pak je to únik někam jinam, do jiných životů, takže knihy, filmy a pak teda pes, protože tam to je canisterapie sama o sobě. Takže asi tak.

BŠ: A vnímáte sama na sobě příznaky syndromu vyhoření?

I_5: Já si myslím, že jo, protože jsem čím dál podrážděnější, snažím se kontakt s klientem omezit opravdu na to naprosto nejnnutnější, nezapřádat hovor, na nic se jich neptat, jenom vyřídit tu práci u něj a utéct, protože teda člověk má svý práce dost, bohužel u těch papíru, práce s klientem mizí někde do nedohledna, takže neustále něco podepisuju, vykazuju a utíkám tam, protože tam mě nikdo nerozčílí, tam nejsem pod stresem, tam si ty papíry prostě můžu napsat sama. Doma jsem vzteklá, přenáším to i domu samozřejmě, stačí drobnost, blbá otázka a už ječím, protože v práci ječet nemůžu na klienty, tak ječím doma.

BŠ: Takže kompenzace?

I_5: Ano, bohužel asi, takže to odnáší oni doma.

BŠ: A nezpůsobuje to pak doma třeba nějaké spory v rodině?

I_5: No, ne.

BŠ: Jako že byste se potom třeba zbytečně hádali?

I_5: Já vyletím, manžel mi vysvětlí, že se mu to nelíbí a já pak potom teda zase přestanu, omluvím se no, on to skousne, díky Bohu, a je všechno zase dobrý. Nechá mě vyštěkat a většinou mi to snad odpustí. (smích)

BŠ: Tak to je moc dobře, že Vám to odpouští. Teď už na Vás mám pouze poslední otázku a to co myslíte, že je příčinou Vašeho pocitu vyhoření?

I_5: Velký tlak shora od vedení, přibývá čím dál víc práce, spíš jsme teď už teda víc, jak bych to řekla, administrativní pracovnice než zdravotní sestry, takže neustále vykazujeme něco, co jsme vlastně ani nestihly udělat a pořád musíme být úžasné, usměvavé, na úrovni, všechno musíme zvládat a nevidíme nikde nějakou starost o to jak to zvládáme, jestli nám to jde, jestli nepotřebujeme pomoci, samozřejmě třeba vrchní, primář přijdou, zeptaj se „Jak je?“, no řekneme stojí to za prd nebo tak, ale dál se nikdy už pak moc nedostaneme. Takže je to prostě čím dál větší náročnost té profese, čím dál větší očekávání od vás, ale není tam potom ta zpětná vazba od těch pacientů, taky je čím dál horší bych řekla a hlavně prostě to, že teda musíš bejt pořád dokonalá a nikoho nezajímá, jestli to zvládáš nebo ne.

BŠ: Děkuji za odpověď. To je tedy vše, děkuji za rozhovor.