

Příloha A – přepis rozhovoru

4. Rozhovor – Sluníčko

Já: Vy pracujete v organizaci Sluníčko, Sluníčko rané péče, jaká je Vaše náplň práce a **jak vnímáte míru stresu při výkonu práce?**

Respondent: Náplň práce – jsem poradkyně rané péče, to znamená, že mojí prací je poskytovat rodinám rady, ukázky, jak pracovat s dítětem v domácím prostředí, převážně jsme terénní služba. Takže je to práce, jak s dítětem s postižením do 7 let od narození, tak interakce s rodiči a rady, ještě tam byla ta druhá část...?

Já: Jak vnímáte míru stresu při výkonu práce?

Respondent: Já jsem o tom přemýšlela dneska ráno, že vlastně mě moje práce nestresuje, jo, a tak jsem si jako, já to považuju za velice velice pozitivní práci, ale dneska třeba zrovna jsem měla náročnou konzultaci, právě s rodinou, že jsem přijela a říkala jsem si vlastně jako někdy je to tak náročný, že to není jako stres, ale spíš jako, že člověk přijde z toho jednání s klientem a s tou klientkou z rodiny jako unavený, že jako musí být ve střehu, musí reagovat, musí mít teoretický znalosti, který v tu chvíli musí umět mamince zodpovědět, třeba otázku, která přijde aktuálně, něco maminka řeší a já prostě musím z té hlavy vydlabat ty teoretický znalosti, co tam mám, i ty praktický zkušenosti, co jsem za ty léta nabrala, takže musím bejt pořád ve střehu, a to je jako stresující, ani možná ne, ale jako únavný.

Já: A můžeme to považovat za určitou míru stresu nebo vůbec ne?

Respondent: Asi ne. Jako stres jako takovej, kdybych to měla říct, tak ne. Je to jako náročná práce, ale není to stresující.

Já: No, to jste mě možná malinko teďka zavařila, protože všechny moje otázky jsou směřovaný ke stresu.

Respondent: Já to ještě možná vysvětlím. Já mám sama dceru sedmnáctiletou, která je těžce zdravotně postižená, takže má těžkou mentální retardaci, mentálně je na úrovni tříletého dítěte, neverbální, nemluví, má ADHD, takže ... a dcera je sice jako přes týden od pondělí do pátku jako v zařízení sociálních služeb, ale víkendy trávíme společně, a ta péče o ni je tak náročná, že já jako svoji práci nepovažuju za náročnou, protože si se sem paradoxně chodím jakoby

odpočnout. Mě moje práce tak baví, a je pro mě tak naplňující, že ji nepovažuji za stresovou. Protože třeba můj praktickej a běžnej soukromej život je mnohem náročnější, takže je to divný, jak to teďka jako zní, že moje práce není stresová – je stresová. Já Vám řeknu ještě kdy mě stresuje práce. Já jsem ve stresu, pokud mám tý práce moc, to znamená, nakupí se mi jakoby věci pracovní, jakože nestíhám, bojím se, že něco opomenu, to, co jsem slíbila třeba klientům, jo, nebo nesplním na 100, 150 %, protože jsem zvyklá na 150, takže nesplním to, co bych měla v tý práci, jo, že mě spíš stresuje, pokud je tý práce moc a jsem pod tlakem, že nebudu stíhat, a že bych mohla něco opomenout nebo nezvládnout, takže to je pro mě stres, ale samotná ta práce, jako s klientskýma rodinama, ne, možná spíš to okolo – ta administrativa, jo, když je jako těch úkolů moc, když se to nakupí.

Já: Děkuju, to jsme se dostaly aspoň k tomu, co Vás stresuje jako v práci. Samozřejmě ta administrativa, takže dá se to považovat za ten stres i v práci, a **jak si myslíte, že lze tu míru stresu snížit ve Vašem zaměstnání**, co se týče administrativy, práce pod tlakem ...

Respondent: Umět si naplánovat dobře práci, jo, to znamená jako kvalitní plánování, někdy to prostě nejde, někdy se vyskytnou mimořádný situace, ale dobře si naplánovat práci a umět, když jako náhodou ten tlak je velký, tak se nebát a umět říct jako nadřízenýmu, že prostě tohle je moc, jako nebát se tomu nadřízenýmu říct „ano, já mám svoje limity a tyhle limity, když se překročej, tak prostě nebudu svoji práci vykonávat správně, dobře a bez toho, abych se z dlouhodobýho hlediska, kdybych takhle pracovala, nezhroutila. Takže možná je to i o takový osobní statečnosti a možná i jak je to nastavený v tý organizaci, jakože nebát se šéfový říct, jak to je, mít takový to zastání jako u šéfa. Takže správně si naplánovat práci, a pak mě občas stresuje, asi stresuje, když jako něco nevím, ale tomu se dá vyhnout tím, že se pořád vzdělávám, že když jsem nejistá, tak mě to trošku vystresuje, ale zase je to podnět k tomu, abych se naučila něco novýho, abych si rozšířila obzory, abych prostě zlepšovala svoji práci, že to je spíš jako ven k tomu klientovi, aby ten klient dostal to nejlepší, co má, jako dostal to, na co má právo. Ale zase na druhou stranu jsem se naučila říct klientovi třeba „tohle nevím, ale poradím se v týmu s kolegyněmi a dám vám zpětnou vazbu, dám vám nějaký řešení nebo vám nabídnu něco“

Já: Aha, dobře, a klienti, když takhle někomu řeknete „nevím, poptám se vám na to, dám vám vědět“, jak na to reagujou třeba ti klienti? Reagujou dobře?

Respondentka: Jo, dobře, dobře, protože oni, když viděj, že nejsem stroj, já si myslím, že to se všechno dá jako vykomunikovat, prostě já to vysvětlím a oni to vědí tuhle informaci už na začátku, že my pracujeme v raný péči, to už se vyjedná se zájemcem o službu, že jsme tým lidí, který každá máme specializace na něco jiného, máme státnice z jinýho oboru, takže já nejsem specialista na logopedii, mám větší znalosti rozsáhlejší z etopedie, ale pokud budu řešit s maminou komunikaci a narazím na nějaký limit - tohle nevím, tak půjdu a zeptám se logopedky nebo to zkonzultuju s logopedkou, která mě poradí. Oni to ti klienti vědí, jo, a naopak možná paradoxně je to pro ty, zpravidla většinou našima klientama jsou maminky, že vlastně ve mně viděj taky člověka, že nejsem jenom taková ta paní, co všechno ví, všechno zná, byla všude třikrát, jo, a radím jim tam, jako pro rodiče je to hrozně těžký, co zažívaj. Někdy můžou mít pocit, že to je jako teorie a praxe je nějaká jiná, ale, když vidí, že já něco nevím, že se taky vzdělávám, že musím něco nastudovat, tak je to normální a spíš mě to v jejich očích zlidští, jo, že to neberou jako klienti špatně.

Já: Děkuju a jaká situace by Vás vedla k úvaze o změně zaměstnání?

Respondentka: Asi kdybych si myslela, že svoji práci už nedělám dobře. Určitě. To jako, kdybych věděla, že třeba vlivem stáří nebo nějaký nemoci, samozřejmě, pokud bych nemohla chodit, no tak terénní sociální pracovnice potřebuje prostě nohy, musí se někam dopravit, tak to by nešlo, ale kdybych měla pocit, že jako selhávám, a že tý rodině nedávám maximum, a že prostě není to pro ně dobře, to v každým případě, a pak možná asi kdybych se necítila v kolektivu v práci dobře, to asi pro mě hraje velkou roli, pracovní kolektiv a vůbec podmínky k práci, protože ta práce samotná v rodině je tak náročná, že potřebujete podporu a dobrej kolektiv a dobrý ovzduší, jako v práci, jako v tom kolektivu pracovním. To znamená zasdílet, mít možnosti k supervizím, mít možnost intervizí, jako kdy já můžu se podívat i ke kolegyním, jak dělají svoji práci, kde načerpám nový věci a nějaký vzdělávání. Pokud bych se necítila jistě jako v tom, že to umím, že tu práci dělám dobře, tak jako bych to asi nevydržela.

Já: Ano, chápu, děkuju ...

Respondentka: A ovzduší jako v práci, nějaká jako nevraživost, pomlouvání, a tyhle ty nešvary, který se občas v tom kolektivu vyskytnou, tak to bych asi jako nezvládla.

Já: Tak tomu rozumím

Respondentka: Ale neznamená to, že bych nechtěla dělat s tou cílovou skupinou jako rodin s dětmi s postižením.

Já: **Co je podle Vás příčinou stresu ve Vašem zaměstnání**, vy jste říkala, že je to moc práce, když se něco nakupí, když pracujete pod tlakem, když máte hodně administrativy, je tam ještě něco, co je příčinou stresu?

Respondentka: Asi né, já si myslím, že tohle je nejzásadnější. Když se něco nakupí. Ale ono to může souviset i s tím špatným plánováním, když se špatně plánuje, tak prostě to potom ... a to jsou dovednosti, který se člověk možná i jako časem naučí nebo na to existují i nějaký kurzy, jako další vzdělávání, jak si efektivně rozdělit svůj čas, takže možná to vzdělávání vidím jako velice důležitý. A ta míra stresu asi ne, možná snad jedině když, jo, vlastně jo, může být stresující moje práce, když třeba vedu rodinu, kde třeba nejsme s maminou nebo s rodinou naladěný na stejnou vlnu, jakože tam něco cítíte, něco, co skřípe, což se může stát, ale to se dá zase řešit výměnou poradkyně, jo, že zase je to o tom nebát se říct to tomu vedoucímu pracovníkovi a poprostiti o možnost nějakýho řešení.

Já: Ano, s tím mně souvisí otázka, **v jakých situacích se cítíte nejvíce ve stresu?** Vy jste říkala teda, že práci nevnímáte jako stresovou, ale když teda nejste s rodinou na stejné vlně, může Vás to ... je to nějakým způsobem stresující pro Vás?

Respondentka: Je to spíš taková obtížnější příprava na tu práci s rodinou, jo. Při tý přípravě, když jsme ... já bych to vysvětlila: je maminka, která bude mít povahu trošku jako já, já jsem taková hodně aktivní, pozitivní, hodně mluvím, a když přijdu k mamince, která to má postavený podobně jako já, tak je to snazší. Když přijdu k mamince, která je spíš introvert, moc toho nenamluví, tak to je pro mě těžký. Je to pro mě stresující a musím se líp připravit, musím opravdu jako popřemýšlet, trošku se jí přizpůsobit. Není to, že bych zapřela svoje já, ale musím se jí přizpůsobit. A pak samozřejmě stres jako velkej je, když se děťátku nedaří dobře. To je jako bez pochyby. Je strašně těžký jet do rodiny, kde vidíte, že ten zdravotní stav dítěte jde rapidně dolů, že třeba je to progresivní nemoc, který nemá dobrý vyhlídky, nedej Bože, když to děťátko, je tam riziko, že zemře, tak to je velkej stres, ale to se pak řeší supervizemi a jako snažíme se si tady pomáhat navzájem a fakt jako patří to k životu, ale je to stres.

Já: Jasně, to věřím. Tyhle situace ... věřím, že pomáhá, když si tady o tom promluvíte s kolegyněma. A jak to vnímáte Vy vnitřně, když možná odbíhám trošku od tématu, ale když teda víte, že tomu dítěti se nedaří a je to teda na pokraji toho života, co to ve Vás vyvolá?

Respondentka: Záleží na tom, jak to přijímá a vnímá ta maminka hodně, jako když ta maminka je ve fázi, když už docházej k tomu smíření, že jako sice o to miminko může přijít, ale že mu vlastně ..., že je s tím smířená, tak to je pro mě snazší, ale jedno mi to ..., to nemůže být nikomu jedno, jako když dítě zemře, tak je to vždycky špatně, že jo, nikdo neřekne, že když zemře dítě, tak je to dobře, prostě vždycky to je strašný, ale záleží na tom, jak to vnímá ta maminka. Možná pro nás, my býváme průvodci těm rodinám a sdílíme s nima hrozně, vlastně my se s nima setkáváme v době, kdy je nejhůř a paradoxně nás to hodně sblíží, že s nima zažijeme ty nejhorší okamžiky, proto nám věřej a je jim dobře, když prostě nás viděj a můžou s náma sdílet „to jsme zvládli, tady to jsme zvládli“ oni se tím chluběj a jsou strašně šťastný, ale to našťěstí, když potom jakoby skončí, jak se říká „sejde z očí, sejde z mysli“ ono to platí i v naší práci, že spousta rodičů, tak si nás bere jakoby už jako členy rodiny, jsme pro ně důležitý, v momentě, kdy je musíme opustit, tak se tomu hrozně brání, ale paradoxně za půl roku vlastně už zapomínaj na nás, a je to dobře, to je život, ono to tak je a hlavně je to asi z toho důvodu, že prostě my jsme vlastně s nima šli kus té cesty, a na to ošklivý my chceme zapomínat, prostě to tak je. (mimo záznam)

Já: To je, děkuju. **Jak Vám tyto stresující situace mohou pomoci při další práci s klienty?**

Respondent: Asi možná se naučit líp reagovat, že když už se jednou s nějakou stresovou situací setkám a nějak to jakoby zanalyzuju, nastavím si nějaký mechanismus „hele takhle to nebylo správně to řešení, nebo úplně to nebylo jako ideální, třeba i při supervizi se to dá rozebrat, tak si potom se tím učím, zase je to o učení, zase si z toho vezmu něco dalšího poučím se a řeknu si „aha, pozor“ a přistě, když budu ve stejný situaci, tak minimálně budu reagovat jinak, nebudu reagovat stejně. Zas je to jako ve prospěch těch rodin.

Já: Jasný no, ono je stejně lepší, když se ty stresující situace neopakujou, že jo, takže rozumím. **Jak vnímáte sociální oporu ve Vaše pracovišti?** Vy už jste říkala, že se nebojíte přijít za tím vedoucím, že sdílíte s kolegyněmi ...

Respondent: Velkou. Jako já jsem vlastně vždycky měla dlouhodobý zaměstnání, takže ... a měla jsem všehovšudy jenom tři, takže jsem měla tři šéfy, tři kolektivy a za mě jako kolektiv

tady u nás v raný péči jako je báječný, všichni si vycházíme vstříc a není to fráze jako jo. Samozřejmě jsme každá trošku jiná, někoho máme radši někoho míň radši, ale není to žádnej, že bysme, že by tam bylo něco negativního, to že někoho, s někým si sedím víc s nějakou kolegyní, s nějakou míň, to neznamená, že by tam bylo nějakou negativního. Ale každou tu kolegyni obdivuju za něco jinýho, protože každá umí něco jinýho, každá je dobrá v něčem ...

Já: Takže se i doplňujete

Respondent: Jo, jo, jo, přesně tak, že se doplňujem. Pozor, nezaměňovat, některý kolektivy spolu choděj, jezďej na dovolený nebo se stýkaj i mimo pracovní dobu, tohle třeba my úplně nemáme za potřebí. My každá jako v kolektivu ... ten kolektiv je jako příjemnej, stmelenej, ale neznamená to, že bysme byly kamarádky jako mimo pracovní život, že jako není to vždycky to samý. A co se týče vedení, jako za mě máme bezvadnou vedoucí, a přitom je přísná. Ona je přísná, spravedlivá, ale dokáže ocenit to, co se ti povede, všimá si toho, když člověk udělá něco navíc, dokáže prostě pochválit, váží si toho, ale taky nás dokáže namotivovat tím, že to dělá vlastně tak přirozeně, tak my máme větší chuť do práce. My prostě vymějšlíme pořád nějaký nový věci a snažíme se prostě zlepšovat tu službu a naše schopnosti a znalosti, vyrábíme pomůcky i ve volným čase, naši chlapi opravují pomůcky, protože prostě, ne protože bysme museli, ale protože nás to baví. Že to někdo ocení.

Já: To je super, jako je důležitý, že vás tahle práce baví

Respondent: A když už musí říct paní vedoucí něco nepříjemnýho, nebo pokárat nebo něco, protože nejsme roboti, občas se něco pokazí, jsme lidi a děláme chyby, prostě to tak je, každý dělá chyby, tak to umí říct tak, že to nezabolí a nabídne jako pomoc. A všimá si, pozor, a všimá si toho, jaký máme naladění, velice je na tohle jako skvělá, že si všimá toho, když je někdo smutnej, zeptá se „seš v pořádku? Nemáš nějaký starosti, můžu ti s něčím pomoc, pomohlo by ti třeba, kdybys měl míň pracovních povinností nebo potřebuješ volno?“ Jo, takže jako ona si drží ten tým, jakože si všimá, jak se ten člověk opravdu má, a není to fráze, že to vnímá jako „hele ty by jsi mohl udělat chybu, protože zrovna teďka máš doma nějaký problémy partnerský“, ne, ne ne, ona to myslí úplně jako upřímně. Samozřejmě, že tím chrání klienta, ale jde jí o toho člověka, o tu poradkyni. Ona prostě ví, že to souvisí, ale je to opravdovej zájem. A hlavně nabízí řešení, není to jako aby se člověk bál chodit do práce, když mu zrovna není úplně dobře a skrýval city před druhými. A to je možná i to, že člověk pak nemusí být v takovým stresu. Já nejsem vystresovaná z toho, co po mně zase paní vedoucí bude chtít,

protože prostě chodím do práce ráda. Tak to je právě to, co jsem říkala, že by mě vlastně donutilo přestat pracovat v týhle práci, jediné, kdyby se změnilo ovzduší na pracovišti, nebo kdybych fakt věděla, že bych těm klientům mohla v něčem ublížit, jako že už bych jim neposkytla kvalitní službu. Jako pochybovat je normální, každej o sobě pochybuje no, jestli jsem třeba tohle udělala dobře a tohle jsem mohla mamince, ještě tohle jsem ji mohla nabídnout, ale vždycky je několik možností řešení, a říkám, nejsme roboti, prostě to tak je jako. Zás na druhou stranu, když si člověk o sobě moc myslí, že už všechno umí, tak je to taky špatně.

Já: Jojo, s tím taky souhlasím. Děkuju za odpověď. **Jak Vás ten stres může přímo ovlivnit při výkonu práce?**

Respondent: Že jsem asi nesoustředěná. Jako když je člověk ve stresu, tak nevnímá potom některý věci jako v té rodině. Jako ta struktura třeba té konzultace jako může být správná, můžete jet podle přípravy, ale pak třeba upozorujete ty jemný nuance té maminky, kterých byste si všimli, kdybyste v tom stresu nebyla.

Já: Ano, takže nesoustředěnost, ještě nějak Vás to může ovlivnit?

Respondent: No samozřejmě v našem případě stres v práci znamená dělat chyby za volantem, a to si nemůžeme dovolit. My řídíme jo, to prostě my nemůžem. My musíme pořád jako být ready, tím, že jakoby řídíme, to je jako nebezpečný, no a řídíme dálky, jako když jedeme do Broumova, to je hodina a půl cesty tam, hodina a půl cesty zpátky, mezitím intenzivní práce s rodinou, a tak zastavit někde na benzince, vydýchat se. Takže když je člověk ve stresu, tak to jako je nebezpečný. V naší práci určitě, nejenom pro ty rodiny, že nemusí potom podat ten 100% výkon u těch rodin.

Já: Děkuju a **co by se muselo stát, abyste uvažovala o pomoci odborníka?**

Respondent: No, asi, kdybych jako dlouhodobě cítila nějakou ... kdyby to trvalo delší dobu jako nějaká nespokojenost. A že bych vyzkoušela všechny ty svoje strategie, co používám proti tomu, abych byla jako v dobrý náladě a bez stresu. Pokud nezaberou strategie, který fungujou, tak je pak čas vyhledat odborníka.

Já: **A když máte pocit selhání, jak si pomáháte?** Zažila jste už někdy pocit selhání třeba při práci s klientem, s rodinou?

Respondentka: Jo, asi se poradím, když si nejsem jistá. Jako selhání těžko říct, co to znamená selhání, asi třeba nějaký příklad, ale pokud jsem měla pocit, že jsem něco neudělala správně, tak určitě pomůže si o tom promluvit s kolegyněma – jak to vidí ti kolegové z týmu a v klidu to rozebrat tu situaci – „jednala jsem správně? Myslíš jako ...?“, poradit se, fakt se poradit, otevřít se, nebát se jako ze sebe, že to někdo vezme, že to je tvoje neschopnost. Jo, a my se tady bát fakt nemusíme, protože prostě od těch kolegyní se toho nedočkám, jo, když řeknu „potřebovala bych slyšet tvůj názor na tuhle věc, co si o tom myslíš?“, tak ona jako řekne, když popíšu. Jak jsem se zachovala, tak ona mi řekne „jo, v pořádku“ nebo „jo, ještě bych možná tady to, tamhle to udělala jinak.“, ale v podstatě stačí rozebrat tu situaci a zase je to pro ponaučení na příště. Takže pokud bych měla pocit selhání, a pokud bych měla pocit, že jsem jako fakt něco špatně udělala, tak za vedoucí. (mimo záznam) A je lepší přiznat chybu jako rovnou, stejně by se to provalilo jako jo, anebo neprovalilo, ale pak to člověka stejně hlodá jako svědomí, že jo, to prostě, je to zbytečný, pokud si nejsem jistá, tak to s někým zkonzultuju, a pokud to vím, že jsem jako něco špatně udělala, tak s pravdou ven.

Já: Ano, tohle je od Vás zodpovědný, nemyslím si, že to takhle většina pracovníků v nějakých organizacích, i ti sociální pracovníci, že to tak maj.

Respondentka: Já si myslím, že to je hlavně taky tím, že máme dobrou vedoucí. Kdybych měla za vedoucí někoho, o kom vím, že by mně seřval na dvě doby, vzal mi prémii a ještě by mi udělil písemnou důtku, tak potom chodíte za vedoucím se svěřovat s průšvihem, že jo.

Já: Ono třeba, já jsem to teďka myslela tak, taky to je možnost, ale že člověk, nějaký člověk třeba nerad přiznává chybu, i když má dobrý lidi kolem sebe, který by mu s tím pomohl.

Respondent: Upřímně to se nechce nikdy nikomu (smích). No, je to tak no, ale myslím si, že k tomu přispívá to, že máme fakt dobrou kolektiv. Snažíme se ty chyby nedělat, to se snažíme všichni, že jo.

Já: Proč je důležité naučit se pracovat se stresem?

Respondent: Protože v tom stresu nikomu není dobře. (smích) Jo, to je za mě asi nejjednodušší odpověď. Prostě to tak je, jako pracovat dlouhodobě pod stresem ... nikdo nebude ve stresu pracovat správně, dobře a stejně pracovat ve stresu se projeví, když nic jiného, tak somaticky na našem těle. Dostanete žaludeční vředy a skončíte někde v nemocnici, protože to se nedá vydržet dlouhodobě.

Já: A jak se stavíte třeba k syndromu vyhoření?

Respondent: Myslím si, že syndrom vyhoření jsem už jako několikrát viděla. On je takový nenápadný, vzniká nenápadně.

Já: A pociťovala jste ho už někdy na sobě?

Respondent: Na sobě si myslím, že ne, spíš, když jsem tu byla kratší dobu, tak jsem měla tendence si myslet, že pracovat deset hodin denně je jako v pořádku, že jsem jako na sebe nedbala, neodpočívala jsem, pracovala jsem na 150 %, pak jsem jako zažila takový období, kdy jsem měla pocit, že vlastně jako svoji práci dělám dobře, že jsem dobrá, a pak nastala právě chybička a měla jsem naštěstí kolem sebe lidi, který mi to dali najevo. Ono jako pozor, není dobře mít nos nahoru, myslet si, že dělám svoji práci jako dobře a cejtit se jako král, ale řekli mi to hezky, a tak jsem se jako z toho oklepala, potřebovala jsem takovou tu ťafku od někoho, kdo vás má rád, a kdo vám to řekne jako přítel. A myslím si, že to patří právě, že to jsou takový ty příznaky syndromu vyhoření. Ale když máte někoho, kdo jako vás upozorní "hele bacha tady na to, bacha tady na to" a jako probere to s váma, změníte možná trochu taktiku, dáte na sebe větší pozor, najdete si koníčky, začnete prostě trošku jako na sobě pracovat ještě z jiný strany, tak najednou ... tak se k tomu syndromu vyhoření jako nedopracujete. Ale znám pár lidí, u kterých si myslím, že ten syndrom vyhoření je, anebo se tak aspoň projevují.

Já: Ano, děkuju. **Co Vám nejvíce pomáhá, pokud se potřebujete vyrovnat se stresem a jaké metody pro zmírnění stresu používáte?**

Respondent: No těch je.

Já: No výborně, aspoň bude o čem psát (smích)

Respondent: To je jednoduchý. Když jdu z práce, tak jdu pěšky, takže procházka. Když mám náladu, tak spojená s koukáním do výloh a koupení si nějaké hezké maličkosti, která mi udělá radost – je jedno, jestli to je časopis nebo kytky nebo něco na sebe. Potom určitě miluju horkou vanu s různěma voňavejma věcmi, sůl nebo něco takovýho, a v tý vaně si poležet, případně si přečíst ten časopis, který jsem si koupila cestou, takže relaxace, to miluju. Pak určitě nějaký smysluplný koníček. Já jsem dlouho hledala nějakýho koníčka – já jsem teda ráda doma, já fakt miluju být doma a potichu a jako na pohodu, udělat si kávičku, já miluju filmy - ne v televizi filmy, ale jako fakt kvalitní filmy, mám pár filmu stažených na flashce, který jsem ještě

neviděla a na ty musí být správný čas. Takže určitě kvalitní film. A koníček – já jsem dlouho hledala jako co, protože já mám problém pohybového aparátu, takže sportovat moc nemůžu, takže já jsem si našla malování, já jsem se přihlásila do výtvarného sdružení, takže já chodím jednou za čtrnáct dní malovat.

Já: Jo, tak to je pěkný, tam se odreagujete dobře.

Respondent: No, ještě miluju různé koncerty, muziku. No a potom, ačkoliv to nemám ráda práci na zahradě, tak teď jsme koupili pozemek v lese, takže teďka tam budujeme. Možná jako proti syndromu vyhoření a stresu je dobře mít co dělat, nesoustředit se jenom na tu práci, aby ta práce nebyla středobod toho žití. Práce není všechno v životě. A je teda pravda, že já svoji práci miluju, ale domů si ji netahám, že to mám jako striktně rozdělený. (mimo záznam) Když nejsou správně nastaveny podle mě hranice jako v roli sociální pracovník a klient, tak tam dochází k tomu, že klient pak překračuje ty hranice. Ale když ty hranice se pečlivě drží se vzájemnou úctou a porozuměním, tak že to je v pořádku.

Já: **Jaké preventivní programy, které pomáhají předcházet stresovým situacím při výkonu zaměstnání má Vaše organizace?** Supervize, intervize to už jste nastínila, jsou ještě nějaký programy?

Respondent: Jo, my tam máme nějaký zaměstnanecký benefity, máme volno něco na fitness centrum, což já nevyužívám, ale je to tam, že máme ten benefit, možnost. Já bych třeba radši nějakou kulturu, jako třeba divadelní představení do nějakýho dobrýho divadla nebo něco takovýho, ale myslím si, že to je v pořádku, jak to zaměstnavatel... co sežene, to sežene, nebudem se rozcapovat (smích) A mně to připadá dostačující, že máme týmový supervize, ale pokud bysme potřebovali, tak máme i jako osobní supervizi. Ale já to nevyužívám.

Já: Ano, dobře, děkuji. Za mě já mám zodpovězeny všechny otázky, je nějaká, ke který se chcete vrátit nebo něco dodat?

Respondent: Asi ne. Spíš vás lituju až to budete přepisovat, protože já mám kvěťákový myšlení, jak já tomu říkám, takže tak jako různě odbočuju (smích)

Já: To je úplně v pořádku. Děkuju moc za rozhovor, vypínám diktafon ...