Pomlad 2022, številka 7

mojpsihoterapevt.si

e-revija za boljše zdravje, dobro počutje in kakovostne odnose

» Sodobna ženska - mit ali realnost?

» Izzivi vrnitve v službo po porodniškem dopustu

» Intervju: Psihološki vidiki vodenja podjetja

» Zaposlene ženske, stres in alkohol

» Izgorelost žensk na delovnem mestu

» Rojena za druge

UVODNIK

Sodobna ženska - mit ali realnost?



Helena Hošpel,
Certificirana psihoterapevtka transakcijske analize

Dr. John Gray pravi, da so moški z Marsa, ženske pa z Venere. S tem simpatično in jasno podpre svoje argumente o različnosti med spoloma in s tem se zapeljemo v svet, v katerih so obstajale razlike in zagotovo tudi vedno bodo. A vendarle, komu je lažje - tako v osebnem, kot v delovnem oz. poslovnem okolju? Čeprav je naš, aktualen, sodoben čas naravnan na enakost, na enakopravnost, smo še vedno v okolju, ki pozna razlike med spoloma in jih v nekaterih skrajnostih tudi diskriminira.

Ko sem pred dvema letoma prisostvovala na konferenci o enakosti med spoloma na delovnem mestu, v Stuttgartu, Nemčiji, sem



bila zaprepadena, ko smo dobili vpogled v statistične podatke, da ženske leta 2019 na enakem delovnem mestu, ob enakih zadolžitvah, zaslužijo manj, koristijo manj delovnih dni dopusta in so v socialnem smislu še vedno manj slišane in upoštevane. Kar bizarno za današnji čas, a vendarle: tukaj smo. Kljub temu, da Slovenci živimo v okolju, v kulturi, ki bo to zagotovo zanikala, je stanje takšno tudi pri nas. Kar zmrazi, kajne?

V vseh državah in družbah je prvotna naloga odrasle ženske kakovostno skrbeti za otroke in starše. Verjamem, da marsikomu tudi ta trditev ni všeč. Dr. Freud bi sedaj sicer zaploskal, marsikdo pa ob tem zavije z očmi, ker se mu to zdi zastarelo in ponižujoče, ker ženska vendarle zmore več. Zato si sodobna ženska zastavi cilj ustvariti še dodaten svet, svet kariere, samostojnosti, samoaktualizacije, neodvisnosti v vseh pogledih in se skladno s temi idejami ruši pod težo zadolžitev, lastnih pričakovanj, pričakovanj družbe in perfekcionizma. Težko je, ker je sodobna ženska vse prej kot »le ženska«, ki skrbi za svoje otroke in stremi k iskanju balansa oz. uravnoteženosti med kariero in



otroci. Velikokrat na predavanjih odprem to temo in vsakič skupaj zaključimo, da sodobna ženska pravzaprav uravnoteženost le išče in je v resnici nikoli ne doseže. Je pa zagotovo koristno, da se o njej sprašuje in da se ne prevesi v katerokoli skrajnost. Rešitve na dlani torej spet ni.

Ko smo na Univerzi Sigmunda Freuda v času študija psihoterapije primerjali vlogo ženske v različnih državah sveta so bili rezultati res zanimivi in prav težko primerljivi.

> *Ko smo kasneje pogledali na rezultate v kolikšni meri so ženske zadovoljne, srečne, izpopolnjene in osmišljene pa smo spet bili začudeni, kajti količina zadolžitev, izobrazba in socialni status niso imeli vpliva na nivo občutenja zadovoljstva in sreče v življenju. Kje smo torej?*

Kje je torej vloga sodobne ženske? Biti partnerka, voditeljica, organizatorka, mama, domača učiteljica, domača zdravnica, gospodinja, biti tempelj nežnosti, zaupanja, miline, strpnosti? Pa je vse to sploh možno? Ali kdo to sploh zmore? Kdo si je pravzaprav izmislil, kaj vse naj bi ženska bila? Enakost med spoloma smo nekako popačili in si jo vsak razlaga kakor mu je ljubo. Pa se kot terapevtka velikokrat sprašujem ali ima sodobna ženska ob sebi sodobnega moškega? So to kraljice, ki imajo ob sebi kralje? Ali kralj naredi kraljico, ali kraljica kralja? Kje so danes naše vloge? Ali ni enakopravnost med spoloma to, da je ženska lahko ženska v vsej svoji ženskosti in da je moški lahko moški v svoji moškosti? In da si to drug drugemu omogočata, se v tem podpirata? Se pa prevečkrat dogaja, da sta popolnoma enaka v vlogah, nalogah, dejanjih, tekmovanjih … kar pa vodi do upada libida in do iskanja novih oz. vzporednih partnerjev. In smo spet v začaranem krogu, ki nam ni všeč, iz njega pa ne znamo.

Kako se izluščiti iz teh prepričanj in idej kaj naj sodobna ženska sploh bo oz. postane?

> *Začnimo na začetku, tam, kjer je zasidrano zadovoljstvo, kjer je zavedanje moči ženstvenosti na prvem mestu, kjer je libido na vrhuncu in kjer je ideja o ustvarjanju varnega in prijetnega doma prvotnega pomena. Menim, da bi se ženske morale boriti le za svoje vizije, sanje, ideje in si kreirati prečudovito usodo.*

Izzivi vrnitve v službo po porodniškem dopustu



Nina Grudina,
Specializantka sistemske psihoterapije

Rojstvo otroka: tranzicija v novo življenje

Ob prihodu otroka se življenje obrne na glavo. Spremenijo se navade, urniki, prioritete, včasih celo vrednote. Naenkrat, sploh za mamo, se začne cel svet vrteti okoli dojenčka, saj je ta stoodstotno odvisen od odrasle osebe, ki zanj skrbi. Prvi meseci z dojenčkom navadno veljajo za najbolj zahtevne, saj se je v kratkem času potrebno soočati z velikimi spremembami in dojenčkove potrebe zahtevajo veliko energije. V večini primerov se življenje po nekaj mesecih stabilizira, družine najdejo

neko novo rutino, mame pa se urijo v iskanju ravnovesja med skrbjo za otroka in vsemi ostalimi obveznostmi. V Sloveniji imajo mame možnost približno enoletne odsotnosti z delovnega mesta, kar ponuja precej dobre predpogoje za adaptacijo na življenje z otrokom, vzpostavitev varne navezanosti in omejeno prisotnost večjih stresorjev v otrokovem prvem letu življenja.



Vrnitev v službo odpira vrsto dvomov, strahov in občutkov

Po enem letu pa za večino napoči tisti čas, ki s sabo prinaša veliko stresa in skrbi: vrnitev v službo. Mnogokrat je ta korak povezan z intenzivnimi, včasih celo nasprotujočimi si čustvi: strah, veselje, krivda, jeza, olajšanje, vznemirjenje … Popolnoma normalno je, da je paleta čustev ob tako pomembnem prehodu zelo raznolika in pestra. Popolnoma normalno je, da se pri marsikateri mami vrstijo veselje ob povratku v službo in hkrati tesnoba ali žalost ob separaciji od otroka. Popolnoma



normalno je, da nastopijo dvomi, kaj je prav in kaj ne ter nova vprašanja o tem, kako biti ob delu še vedno tudi najboljša mama za svojega otroka.

Včasih je separacija od otroka nočna mora…

Pri svojem psihoterapevtskem delu pa se včasih srečam tudi s primeri, ko so občutki ob vrnitvi v službo tako kompleksni in težki, da mame pahnejo v globoko krizo, zaradi katere potem poiščejo terapevtsko pomoč. Pri nekaterih ženskah se pojavijo zelo hudi občutki krivde in velik strah, da bo za otroka separacija od mame izredno travmatična in težavna. Bojijo se tudi, da v vrtcu ne bodo dovolj dobro poskrbeli za otroka. Včasih so te skrbi sicer res vsaj deloma upravičene – na tem mestu je potrebno poudariti, da so si otroci med sabo različni in tako tudi njihove potrebe ter razvojni tempo.

> *Vendar se pri terapevtskem delu včasih pokaže, da se pri nekaterih ženskah ob vrnitvi v službo oziroma otrokovem uvajanju v vrtec odpre njihova lastna separacijska rana, ki izvira iz nerazrešenih izkušenj iz časa otroštva.*

Včasih je separacija od otroka olajšanje…

Na drugi strani spektra pa se kdaj najdejo tudi ženske, ki v vlogi mame precej trpijo in komaj čakajo, da se vrnejo v službo. Včasih se odločijo, da predčasno prekinejo starševski dopust in se vrnejo na delovno mesto. Veliko je razlogov, zaradi katerih je lahko materinstvo psihično in fizično tako naporno, da se ženske raje prej vrnejo v službo, kot da bi cel dan bile ob otroku. Včasih je dojenčkova popolna odvisnost od mamine skrbi za žensko enostavno preobremenjujoča, celo ogrožujoča – tudi v tem primeru imajo tovrstne težave z vzpostavljanjem in ohranjanjem stika korenine v otroštvu.

> *Za marsikatero žensko pa je vstop v materinstvo težek tudi iz vidika socialnega življenja, saj po prihodu otroka veliko časa preživijo za štirimi*



> *stenami, prijateljice se oddaljijo, ostanejo same.*

Poglavje zase bi si pri tej temi zaslužila tudi poporodna depresija, zaradi katere trpi ena ženska izmed sedmih in ima močan vpliv na odnos z dojenčkom ter na priznavanje sebe kot dovolj dobre matere, ki je sposobna poskrbeti za svojega otroka.

Ali bom dovolj dobra…?

"Ali bom dovolj dobra mama?" "Ali bom zmogla opravljati službo kot prej?" "Ali bom sploh sposobna skrbeti za otroka in delo hkrati?"…To so le nekatera izmed vprašanj, ki pred povratkom v službo mučijo skoraj vsako mamo, sploh pri prvem otroku. Po enem letu doma ob otroku je vrnitev na delovno mesto za mnoge nepredstavljiv korak, ki s sabo prinaša celo vrsto sprememb in novosti. Poleg strahov v zvezi z otrokovo adaptacijo se pojavljajo tudi strahovi v zvezi z učinkovitostjo in produktivnostjo v službi. Mnogokrat so te skrbi prisotne predvsem pri mamah, ki premalo spijo in ne vedo, kako bodo sploh zdržale ob dodatnih naporih in stresu. Tudi v primeru, da otrok zelo malo jé in se še veliko doji, so mame včasih precej anksiozne glede daljše odsotnosti od doma. Tako se včasih ženske znajdejo v pravem čustvenem vrtiljaku, kjer je pogosto rdeča nit občutek krivde – bodisi glede otroka ("nisem dovolj dobra mama") bodisi glede dela ("nisem dovolj učinkovita, prisotna, fokusirana …").



Kako poskrbeti za čimbolj nežno tranzicijo?

Ključno je, da mama v tem obdobju čimbolje poskrbi zase – najprej s tem, da si dovoli začutiti celo paleto občutkov in je tako v stiku s sabo.

> *Pomembno je tudi, da si priskrbi čimboljšo podporo (tudi praktično) s strani bližnjih, če so ti dosegljivi, saj bo tako lahko bolj osredotočena na lastne potrebe in potrebe otroka.*

Priprave se lahko začnejo že precej pred odhodom v službo, sploh pa je dobro, da se mamica z otrokom veliko pogovarja – npr. mu razloži, da bo šla delat, on pa v vrtec, da bosta potem kmalu spet skupaj, da ga ima rada, itd. Tudi otroku je lažje, če ni kar vržen v neko novo situacijo, pač pa je mama ob njem, kar se da sočutno in prisotno. Pri tem je najpomembnejše, da je v sebi stabilna in suverena, saj bo to otrok začutil in bo torej mama predstavljala zanj varno oporno točko. V nasprotnem primeru, torej če je mama v popolnem kaosu, prežeta z občutki krivde in dvomi, bo tudi otrok zmeden in bo celotno situacijo doživljal veliko bolj ne varno in dramatično.

INTERVJU

Psihološki vidiki vodenja podjetja: kako se spopasti z izzivi in ohraniti uspešnost poslovanja.





Alja Fabjan,
Certificirana psihoterapevtka integrativne psihoterapije

Izjemne razmere, ki se jim v zadnjih letih praktično ne moremo več izogniti in so vstopile v vsakdan vsakega posameznika, so na svojevrsten način vplivale tudi na podjetja, njihove lastnike, vodje in zaposlene. Podjetniki in podjetnice se bolj ali manj trudijo svojim zaposlenim zagotavljati dobre delovne pogoje, podjetju pa omogočati uspešno poslovanje.

> *Podjetje je sicer "pravna oseba", vodijo pa ga žive osebe, ki ustvarjajo odnose z zaposlenimi, zunanjimi sodelavci, strankami, s svojim vedenjem pa vplivajo tudi na širšo družbo.*

Podjetnikove odločitve naj bi bile vedno v interesu podjetja, zaposlenih in strank. Idealno je, če so ti interesi skladni, zgodi pa se, da si včasih tudi nasprotujejo. Podjetniki in podjetnice se zato pogosto sprašujejo: Ali se pravilno odločam? Sem dovolj pogumen/-a? Sem dovolj previden/-a? Ali sem predvidel/-a vse možne scenarije, ki se lahko zgodijo v podjetju? Kaj lahko vojna/epidemija pomeni za naše podjetje? Kako jo doživljajo zaposleni? Ali so njihove osebne

zgodbe povezane s tem in ali jim pri tem podjetje lahko kako pomaga? Kako trenutna situacija vpliva na naše stranke? Kako se bodo odzvale naše stranke in kako lahko njim pomagamo pri težavah s katerimi se soočajo?

Pogovarjali smo se z integrativno psihoterapevtko Aljo Fabjan, ki je odgovorila na vprašanja s katerimi smo prišli v stik v času krize na širšem družbenem področju.

Kako pomembne družbene situacije in spremembe (epidemija, vojne razmere, …) vplivajo na vodenje podjetja?

Tako, kot družbene spremembe in krizna obdobja pomembno vplivajo na posameznika, vplivajo tudi na podjetja, ne glede na njihovo velikost. Pandemija Covid-19 je prišla nenadno, ogromna sprememba življenjskega sloga je najprej za večino prinesla velik šok. Prilagoditvene kapacitete so različne, toda lahko bi rekli, da je nenavadnost situacije pri večini presegala zmožnosti po hitri in veliki prilagoditivi. Največ je bilo seveda odvisno od tega, kakšna je dejavnost podjetja, toda ne glede na to, je bila večina podjetnikov soočena s težo potrebe po hitrih odločitvah in uvajanju sprememb. Mnogim je najtežje breme predstavljal osnovni razcep – ostati ali ne, vztrajati in obdržati določeno dejavnost odprto ali jo,

morda vsaj začano, zapreti. Nadalje so se morali soočati z nizom zelo pomembnih odločitev in posledično z ogromno količino dodatnega dela; npr. z organizacijo dela od doma, prestrukturiranjem dejavnosti, prilagoditvijo cen, rezerv, dobave ipd. Izredno pomembna je bila komunikacija z zaposlenimi in njihova zaščita. V praksi so se hitro videle razlike med podjetji, pri katerih je bila komunikacija z zaposlenimi redna in jasna, katerim so vodje podajale kakovostne informacije ter tistimi, pri katerih se to ni dogajalo. V nekaterih podjetjih so organizirali tudi skupine za krizno upravljanje in psihološko podporo za zaposlene. Predvsem slednje se kaže kot zelo dobra odločitev, saj so se psihološke stiske povečale v celotni populaciji. Pomembno je tudi zavedanje o dolgoročnemu vplivu spremembe – razmišljanje v slogu "saj bo mimo, potem bo pa spet vse po starem" je lahko pogubno tako za posameznika kot tudi za podjetje. Dogajanja v zadnjih letih namreč puščajo dolgotrajne posledice, oziroma so že ustvarile nov svet, povratek v staro pa ni mogoč. Ključno je torej, da (p)ostajamo kar se da prožni v našem razmišljanju in delovanju.



Kako notranji svet podjetnika/-ce vpliva na odločanje o poslu v izjemnih situacijah (borba, beg, zamrznitev)?

Odziv na krizne oz. travmatske dogodke poteka na miselnem, čustvenem, telesnem in vedenjskem nivoju. Pomembno je, da vemo, da gre pri večini posledic, s katerimi se soočamo po kriznih dogodkih, za normalne reakcije na neobičajne dogodke, oziroma so naši neobičajni odzivi, povsem normalni. Ne dogajajo se le šibkim, bolj ranljivim ljudem, temveč vsakemu od nas, v različnih in bolj ali manj intenzivnih oblikah.

> *Pomemben faktor je tudi trajanje krize. V kolikor gre za enkraten dogodek, je lahko psihološki in telesni odziv buren, sčasoma pa se seveda umirimo, sprejmemo spremembo, oziroma novo realnost.*

Težje pa je, če kriza traja dalj časa, oziroma se umiri in spet zaostri, kot se to dogaja v času pandemije covida-19. Nihče od nas kaj takšnega ni pričakoval in tudi ne more biti »psihološko opremljen« za tako izredne razmere. Gre za dalj časa trajajoče stanje močne negotovosti in nenehnih sprememb – tako veliko in hitro nenehno prilagajanje je, če se izrazim v zelo mili obliki, utrujajoče.

V slabih dveh letih opazovanja in spremljanja odzivov ljudi na pandemijo, bi lahko opredelila tri ključne odzive na krizo: zanikanje resnosti situacije ali zmanjševanje pomena situacije (odzivi: »ah, nič ne bo hudega«, »meni je prav

fino biti doma«), anksiozni odziv (močan strah, lahko le z enega vidika, lahko z več hkrati – da bi zbolel, »strah pred krivdo« - da bi okužil koga drugega, strah pred cepivi, strah pred nastankom ekonomske krize, izgubo službe, izgubo svobode, oziroma siceršnjega življenjskega sloga …) in prilagoditev (postopno in sprotno sprejemanje nove realnosti, ki poteka v fazah). Žal je realnost taka, da je rahlo izboljšanje enega področja (Covid-19) takoj prešlo v zaostrovanje na drugem področju (vojna v Ukrajini), kar bo zopet prineslo nove stiske za vse. Zdi se, da ni predaha od slabih novic, v takšnem času je težko vzdrževati občutek smisla – kar je tudi vprašanje, s katerim se pogosto soočajo podjetniki.

Seveda, na naše delovanje in odločanje v stresnih situacijah najbolj vpliva naš notranji svet. Vsi smo namreč že v našem otroštvu doživeli mnogo težkih situacij, v katerih smo se odzivali različno (boj, beg, zamrznitev), naši odzivi iz tistega časa pa močno vplivajo na naše odzivanje v stresnih situacijah danes. Morda bi na prvi pogled ocenili, da je boj najboljši odziv, da je najbolj gotova pot k rešitvi, tudi v poslovnem svetu in velikorat tudi je, ne pa vedno.

> *Včasih je zelo pomembno malce počakati, videti, kako se stvari odvijajo in opazovati tudi dogajanje v sebi ter prepoznati svoje čustveno odzivanje na situacijo. Delovanje v stanju močnih čustev lahko pogosto tudi vodi v neracionalne odločitve, ki lahko prinašajo nove težave.*



Podjetnik naj bi bil optimističen in vedno pripravljen iskati rešitve. Prevzemal naj bi odgovornost za tveganje in tehtal, kaj je prav tudi takrat, ko je situacija težka in nepredvidljiva. Kako naj ohranimo osebno trdnost in prilagodljivost? Kako naj željo po kreativnem reševanju težav obdržimo tudi v težkih časih in kako jo lahko prenesemo na zaposlene ter svoje stranke?

V času epidemije smo bili psihoterapevti in ostali strokovnjaki na področju duševnega zdravja priča mnogim stiskam posameznikov, ki so se ukvarjali z dejavnostmi, ki so utrpele močan padec prometa, oziroma so morali svoja podjetja začasno ali celo za vedno zapreti (npr. turistične in gostinske dejavnosti). Ti so bili lahko zelo uspešni podjetniki, prilagodljivi in osebno trdni, a so se ukvarjali z dejvnostjo, ki je žal utrpela največjo škodo. V pogovorih s takšnimi posamezniki je bilo tudi meni osebno zelo težko. Lahko namreč delamo v smeri osebnostnega spreminjanja, prilagajanja in večje odpornosti na stres, nekaj drugega pa so okoliščine, na katere ne moremo vplivati, zaradi katerih se ne moremo dovolj dobro prilagoditi, da bi lahko rešili situacijo, obdržali podjetje. Takrat je skoraj nemogoče ohraniti optimizem in dobro voljo ter motivirati tudi zaposlene v tej smeri. Mnogi so bili tako prepuščeni “gašenju požarov”, preprečevanju

najhujšega, reševali so, kar je bilo pač še v njihovi moči, se borili iz dneva v dan. V takšnih primerih postavljam na prvo mesto skrb zase.

> *V kolikor podjetnik ne spi, ne je in se skozi celoten dan ukvarja le z razmišljanjem, kako bi rešil podjetje, mislim, da ne prispeva k rešitvi, ampak k uničevanju sebe in s tem tudi podjetja.*

Včasih je potrebno stopiti korak nazaj, da bomo morda lahko videli širšo sliko, da bomo zbrali energijo za to, da bomo čimprej stopili dva naprej.



> *Kar se tiče zaposlenih, se mi zdi pomembno, sploh v času, ko se dogajajo stvari, na katere nimamo vpliva, da so vsaj v določeni meri vključeni v procese sprejemanja odločitev.*

Primer: dosti bolje se počuti zaposleni, ki ima možnost odločanja, ali bo delal od doma ali ne, kot tisti, ki mora tudi to odločitev, oziroma spremembo zgolj upoštevati kot že toliko drugih. Iz prakse se spominjam primera podjetnika, ki je vse svoje zaposlene ob začetku epidemije povabil, naj napišejo svoje predloge o tem, kako naj bi potekalo delo, kako bi kar v največji meri obdržali delovanje podjetja v optimalnem obsegu. Vse predloge so predebatirali skupaj in sprejeli določene odločitve, uvedli spremembe, ki so bile nujne ter določili pod katerimi pogoji in do kdaj se bodo izvajale. Vsi zaposleni so čutili, da imajo vpliv, kar je v takšnih okoliščinah izrednega pomena, s svojim prispevanjem so razbremenili vodjo. Vsem so bili pogoji jasni, kar jim je dalo občutek varnosti. Nov način dela se je izvajal brez nepotrebnega nadzora, ker so vsi mirno in precej hitro ponotranjili nova pravila. Primer dobre prakse, ki pa je seveda možen v manjših podjetjih.

So podjetnikom dovoljene napake? Kaj narediti, ko vemo, da smo storili napako?

Seveda, tudi podjetniki so ljudje in delajo napake, iz katerih se lahko veliko naučijo. Marsikatera napaka je lahko tudi priložnost za rast in napredek, pomembno je zavedanje o tem, kaj se je zgodilo in zakaj je do napake prišlo. Ključno je seveda, da si dovolimo napako priznati, zanikanje ali olepševanje resnice ponavadi vodi v ponavljanje istih napak. Dobro je tudi, da se s kom pogovorimo,

si dovolimo poiskati pomoč. V času epidemije sem velikokrat slišala stavek: "Sedaj mi je lažje, ko slišim, da je tudi vam soočanje z vsem tem težko." Občutek, da nismo sami, da nismo edini, ki iščemo pot iz temnega labirinta, je včasih odrešujoč.

Kaj lahko podjetnik naredi na sebi, da bo postal boljši podjetnik?

> *Predvsem s prizadevanjem za čim boljšo skrb zase: gre za tako imenovane "osnovne stvari" – dovolj spanja, ustrezna in redna prehrana, dovolj gibanja ter dovolj prostega časa, ki naj bo vedno razdeljen na aktivni (hobiji, druženje, stvari, ki nas veselijo) ter na pasivni čas (čas, ko "delamo nič").*

To so stvari, na katere marsikdo, sploh pa podjetniki, pozabljajo, zato je potrebno tudi, da se vsaj do neke mere, izobrazijo glede psiholoških težav, ki jih ogrožajo (npr. kronični stres, anksioznost, izgorelost), da bodo znali prepoznati prve znake in pravočano ukrepati, prilagoditi življenjski stil ali poiskati pomoč. Slednje je za marsikaterega podjetnika težko, velikokrat slišim stavke v smislu: "Sram me je, vodim sto ljudi, sebi pa ne znam pomagati." Sebi je pač najtežje pomagati, včasih pa tudi nemogoče. Vedno in za vse je pomemben trud v smeri čim večjega zavedanja o tem, kako delujemo, kako naše razmišljanje in čustveno doživljanje vpliva na naše odločitve, ki so pomembne tako za nas, kot tudi za podjetje. Za podjetnika je zelo pomembno tudi, da zna poslušati - pogovor s sodelavci in z zaposlenimi je marsikdaj zelo dragocen. V kolikor zna slišati tako pohvale kot tudi predloge in kritike, doprinese k dobrobiti vseh ter k ustvarjanju večje prožnosti, ki je v negotovih obdobjih, polnih sprememb, dostikrat odločilni dejavnik za obstoj podjetja.



Zaposlene ženske, stres in alkohol



Barbara Karoli,
Specializantka integrativne psihoterapije

Kaj je tisto, kar je tako privlačno v alkoholu, kljub temu, da je znan kot ena od bolj zasvojljivih snovi? To, da omogoča sprostitev, lahko vse do evforije. Ljudem daje občutek zadovoljitve potreb, tudi če jih v resnici niso zadovoljili. Zmanjša anksioznost, ublaži strah, tremo in nelagodje v socialnih situacijah. Alkohol je del »protokola«. Močno pa zmanjša tudi kontrolo impulzov. Zaradi česar se ljudje vedejo bolj »spontano« in manj premišljeno.

Na osebe, ki ga uživajo učinkuje tako stimulativno, kot jim omogoča občutenje miru in sproščenosti. Zaradi neposrednega vpliva na možgane povzroča ob ustrezni količini zamegljen vid, moteno ravnotežje, agresivno vedenje ali zastrupitev z bruhanjem. Občasna ali redna opijanja, so še posebej pri ženskah lahko posledica travmatske izkušnje. Izpostavljenost kroničnim stresorjem znotraj njihove socialne mreže in znotraj skupnosti v kateri živijo in delajo, poveča ranljivost žensk tako za psihološki stres kot tudi za poseganje po alkoholu.

> *Povečala se je splošna izobrazba žensk. Prav tako dohodki. Služba, kariera omogoča socialno in ekonomsko samostojnost. Vendar so za enako odgovorno delo še vedno slabše plačane in imajo tudi slabše možnosti za napredovanje. Slabša je tudi zastopanost žensk na vodilnih položajih. Prav tako se zdi, da se od žensk pričakuje več.*

Da se morajo na delovnem mestu veliko bolj dokazovati, da so pretirano odgovorne in preobremenjene. Tekmovalnost v delovnem

okolju v povezavi s preutrujenostjo in s premalo časa namenjenega spopadanju s stresom vodi v izgorelost. Dodaten dejavnik tveganja za poseganje po alkoholu je permisivnost delovne organizacije do uživanja alkohola. V nekaterih delovnih organizacijah je uživanje alkohola norma, v nekaterih pa le-to omogoča organizacija dela. Kot je na primer troizmensko delo v povezavi z delom, ki je čustveno izčrpavajoče in istočasno zelo odgovorno.

> *Ženske svojo poklicno vlogo usklajujejo z vlogo gospodinje, žene in matere. Starševstvo kot tako jih za eno leto izloči iz kariernega okolja, kar je prej kot ne ovira pri napredovanju.*

Lahko pa se tudi zgodi, da ženska po porodniškem dopustu ugotovi, da je bila prerazporejena kam drugam, na drugo delovišče. Ob zaključku delovnega dne se delo za ženske običajno ne zaključi, temveč se nadaljuje z delom in odgovornostmi doma. Kratkoročno poseganje po alkoholu prinese olajšanje in pomeni na nek način instantno pomoč. Na daljši rok pa pomeni zdravstvene težave, kot so okvare jeter in drugih organov, nekatere vrste raka, depresije, prometne nesreče ali odtegnitveni znaki. Znaki abstinenčne krize se lahko izrazijo tudi med službenim



časom, na delovnemu mestu. Tako kot tudi znaki opitosti.

Od prvega srečanja z alkoholom, običajno v zgodnji mladosti, do odvisnosti ponavadi vodi dolga pot, ki pa je pri ženskah krajša kot pri moških. Prvo obdobje je obdobje manj rizičnega pitja, včasih zmotno poimenovano kot zmerno pitje. Temu lahko sledi občasno opijanje, redno prekomerno uživanje alkohola ali rizično pitje (npr. vožnja pod vplivom alkohola). Za manj rizično pri moški velja, če popije do 2 enoti alkohola ob eni priložnosti (2 dl vina, 5 dl piva, 0.5 žgane pijače). Pri ženskah so te vrednosti pol manjše, to je 1 enota ob eni priložnosti. Za manj rizično se šteje tudi, če ženska ob izjemnih dogodkih in posebnih priložnostih popije samo do 3 enote.

> *To kar deluje preventivno, zdravilno je učenje regulacije, obvladovanja čustev, če obstajajo težave na tem področju. Sprejemanje čustev kot takih in delo s čustvi. Razreševanje anksioznosti in depresije. Usmerjenost v cilje. Učenje prepoznavanja čustev in obvladovanje impulzov. Pogovor. Tudi s strokovnjakom.*

Ne sprejemanje dodatnih dolžnosti. Razvijanje sposobnosti postavljanja meja in veščine vzeti si čas zase. Ne samo hobi, razne oblike športnih, plesnih ali drugih dejavnosti, tudi psihoterapija pomeni, da je tisti dan v tednu in tista ura v tednu namenjena samo tebi. Varen kraj, ki omogoča začasen umik iz stresnega okolja.





Izgorelost žensk na delovnem mestu

Na psihoterapevtskih seansah vedno znova srečujem ženske, ki se spopadajo s težavami na delovnih mestih. V današnji dobi imajo ženske slabše pogoje dela kot moški: še vedno so slabše plačane, pogosteje so izpostavljene mobingu, imajo slabše možnosti za napredovanje, se žal srečujejo s spolnim nadlegovanjem, ženske so v podjetjih pogosto moteč faktor zaradi načrtovanja družine in imajo zaradi tega slabše zaposlitvene pogoje. Soočene so z bolniškim dopustom zaradi nege otroka, ob tem pa večkrat naletijo na nerazumevanje delodajalca.



Urška Križman
Psihoanalitična psihoterapetka, psihoterapevtka za otroke in mladostnike

Takšne situacije žensko lahko pripeljejo do izgorelosti na delovnem mestu. Danes je že dokazano, da je izgorelost nalezljiva, zavedati se moramo tudi nalezljivosti negativnih čustev na delovnem mestu in povezave izgorelosti z njimi. Zaradi čustvene narave smo ženske bolj nagnjene k izgorelosti. Še posebej smo izpostavljene ženske na vodilnih delovnih mestih in samostojne podjetnice. K temu lahko dodamo še višjo izpostavljenost pri poklicih pomoči (medicinsko osebje, socialne delavke, specialni pedagogi, psihologi, psihoterapevti …). Glede starosti pa smo najbolj izpostavljene ženske med 30. in 50. letom. Ženske in moški doživljajo izgorelost na dva različna načina: moški postanejo cinični, ženske čutijo izčrpanost.

Poleg okoliščin dela in družbenih lastnosti je ključen vzrok za nastanek izgorelosti osebnostna lastnost ženske. Ženske, ki so psihično labilne, ki se spopadajo z anksioznostjo, ne zmorejo postavljati mej, se ne znajo postaviti zase in odločno reči NE, tiste, ki ne zmorejo začutiti svojega telesa, se pri delu ne znajo ustaviti, so še posebej izpostavljene. Na razvoj izgorelosti vpliva tudi otroška zgodba posameznice. Kakšen odnos so do dela imeli starši, kakšne zahteve je deklica čutila s strani staršev in drugih avtoritet? Kakšna



dinamika je bila prisotna v družini posameznice (storilnost, perfekcionizem, previsoka pričakovanja staršev)? Ali je bilo delo v družini edina vrednota, ali so znali starši in za posameznico pomembni drugi objekti tudi uživati, počivati, se zabavati? Ta in podobna področja odpiram na psihoterapevtskih seansah na katero pride ženska zaradi izgorelosti. Zakaj se ji je to zgodilo? Takšno žensko povabim, da ozavešča potlačene vsebine, ki so povezane z njenim nastankom. Ali se morda želi prekomerno dokazati? Zakaj? Kaj jo vodi v to? Hkrati takšno žensko povabim v učenje o skrbi zase. Le ta je namreč zelo pomembna in igra bistveno vlogo pri nastanku izgorelosti. To področje obsega osnovne fiziološke potrebe (urejeno spanje, prehranjevanje, gibanje in počitek) prakticiranje sprostitvenih tehnik (meditacija, avtogeni trening, čuječnost, dihalne vaje) seveda tudi ustvarjalne potrebe (petje, ples, risanje, slikanje, igranje inštrumentov,…), socialne potrebe (druženje s prijatelji

in sorodniki, hkrati pa tudi zavestno izogibanje toksičnim odnosom), načrtovanje letnega dopusta in prostih dni med letom.

> *Pomembno je, da se žrtev izgorelosti zaveda svojih lastnih omejitev, da se ne primerja z drugimi, kajti primerjanje uniči srečo, in da se zmore sprejeti takšna kot je, da se nauči biti prijazna, nežna, razumevajoča do sebe.*

Žrtve izgorelosti se pogosto spopadajo z občutki krivde, nemalokrat imajo slabo samopodobo. Pomembno je, da opravijo s takšnimi občutki in s pomočjo psihoterapevtskega odnosa izboljšujejo samopodobo. Psihoterapevt je do takšne osebe razumevajoč, prijazen, uvideven in sočuten in tako lahko takšna oseba ponotranji ljubeč odnos do sebe. Zelo je pomembno, da se ženska, ki trpi za izgorelostjo resno loti tega problema in da dejansko spremeni odnos do sebe, s tem pa posledično tudi do drugega, tudi do avtoritete na delovnem mestu. Ko ji bo to uspelo, se bo mnogo lažje spopadala z vsemi zahtevami v službi, tudi tistimi, ki so žal še danes do žensk zahtevni, krivični in posledično diskriminatorni. Sicer pa se ji izkušnja izgorelosti lahko ponovi in jo psihično ter telesno še bolj poškoduje.



Rojena za druge

Včasih me obiščejo ženske, ki 'pridno' vzgajajo otroke, skrbijo za svoje sekundarne/primarne družine, zraven pa gradijo kariero, se izobražujejo ali opravljajo redne službene zadolžitve. Prvoten vzrok za obisk psihoterapije je pogosto izčrpanost od službenega dela in občutek nesmisla, ki ga v

takem tempu več ne vidijo. Sekundarni vzrok, ki ga ozavestimo šele v procesu terapije pa velikokrat sploh niso delovne zadolžitve, temveč vloga, ki jo ženske nehote in vedno znova zase izbiramo v vseh, ne le poslovnih, krogih.

> *V nas ženskah je globoko zasidran kolektiven občutek, da ni dovolj, da samo obstajamo, temveč 'obstajamo, ko obstajamo za drugega'.*

Še več, 'obstajamo, ko obstajamo v služenju drugemu'. Obstajamo za šefa, za sodelavce, za prijatelje, za družino, za službene dolžnosti in obveznosti, ki nam jih naložijo drugi ali pa jih zadamo same sebi, z mislijo, da bomo ob zadovoljnih obrazih po naši zaslugi, zapolnile vrzel lastne vrednosti.

In potem izpade, kot da smo ženske manjvredne, preslišane, spregledane, a dejstvo je, da zaradi pretekle zgodovine to same zase nezavedno izbiramo, družbi pa s tem vedno znova pritrjujemo, da je bolj kot identiteta v odnosu do sebe, za nas ženske, normalna identiteta v odnosu do drugega. Samo poglejmo število žensk v poklicih pomoči: učiteljice, vzgojiteljice, psihologinje, socialne delavke, kuharice, strežnice, sobarice itd., kjer spet 'služimo' drugim, nase pa ravno v teh poklicih najhitreje in še



Sara Idzig,
Certificirana psihoterapevtka
Plesno-gibalna psihoterapija



bolj pozabimo. Sicer pa, za te poklice smo pač ženske “rojene”…drži?

Identiteta slovenske ženske je, hočeš nočeš, globoko vpletena v tihe cerkvene nauke, ki žensko postavljajo v sekundarno pozicijo – iz Adamovega rebra za Adamovo pomočnico (ne zase in iz sebe, temveč iz drugega in za drugega). Ne glede na to, kako opredeljujemo svoja verska prepričanja, je krščanstvo na naših tleh zaznamovalo oba spola, tudi in predvsem pa ženske, saj so koncepti ženskosti večinoma pripeti na žensko telo, s tem pa žensko vsak dan opominjajo na globoke kolektivne rane sramu (grešnega telesa), krivde (za zapravljen raj na tem planetu) in strahu (pred krizo identitete - kdo sploh smo ženske zase in brez drugih?).

In tukaj nastopi problem.

> *Ko v prvi vrsti obstajamo za druge, sami redko najdemo čas za odnos s seboj. Odsotnost odnosa s seboj pa pogosto pomeni tudi odtujenost od svojega lastnega telesa, od svojih avtentičnih potreb in želja, od svoje vizije, moči in globljega smisla.*

Taka ženska je navidez aktivna udeleženka družbe, a v resnici poganja kolo drugega/podjetja/družine, ne sebe. In potem se izčrpa, pregori, saj sama sebi ne zna 'služit' oziroma niti ne ve, kdo je ona, brez svoje vloge.

Ob tem torej ne preseneča, da vsakič, ko me obišče odrasla zaposlena ženska, pogovor in gibalno-terapevtski proces neizogibno stečeta v smer:

1. Osnovnih telesnih potreb – večina žensk se popolnoma zapusti. Važno je, da je delo dobro opravljeno, da so otroci razvoženi na vse aktivnosti, njena telovadba in prehrana bo že (po)čakala…
2. Jeze, celo sovraštva, ki sploh nista usmerjena na druge (drugi nas rabijo), ampak nase, ker nismo zmogle še več kot *iti čez sebe*.
3. Žalovanja za izgubljenimi leti, za stanjem popolne izčrpanosti in globoka žalost ob zavedanju, da same sebi ne znamo dajati tistega, s čimer obilno zasipavamo druge.
4. Odločitev, da je treba nekaj spremeniti in nato močen strah, da bomo razpadle, da itak nismo nič brez službe/družine v kateri se izčrpamo za druge, da smo premalo, če nismo ob koncu dneva utrujene in da v življenju nismo nič naredile, če grejo stvari pregladko in se ne matramo…



Kako si lahko pomagamo?

> *Za začetek začnimo s prvo točko. Kaj so tvoje telesne potrebe? Kaj rabiš, da ti fizično funkcioniraš na delovnem mestu? Daj si to. Vzemi si minuto, da med delom malo zadihaš, se pretegneš in ozavestiš v kakšni poziciji v danem trenutku počiva telo – je lačno, žejno, rabiš na wc, so tvoje oči utrujene, je tvoja zadnjica čisto zasedena?*

Zavedanje svojega telesa vpliva na zavedanje tebe v tvojem telesu, s tem pa na zavedanje tvojih resnični občutkov, čustvenih reakcij in necenzuriranih misli ter želja. Hkrati zavedanje telesa in gibalnih vzorcev vodi v prepoznavanje osebnih meja – do kam dajem sebe v svet, da se ne izčrpam, koliko zmorem dati drugim in koliko potrebujem dati sebi? Navsezadnje si, v svoji ločenosti od svojega telesa in svojih potreb, tudi ti tisti ‘drugi’, ki urgentno rabi samopomoč, nego in ljubezen – najprej na fizičnem, nato pa tudi na drugih nivojih tvojega obstoja…

Naši psihoterapevti in specializanti so tukaj, da vam pomagajo, ko se boste za to odločili.



Družinska sistemska psihoterapija in kognitivno vedenjska terapija (KVT)



Danijela Moškov

Koper

28 let izvajanja terapij



Eva Hrovat Kuhar

Ljubljana

31 let izvajanja terapij



Jerneja Hribar Bukovič

Ljubljana

4 leta izvajanja terapij



Manca Kodrič

Koper

12 let izvajanja terapij



Jelena Richter

Ljubljana

4 leta izvajanja terapij



Nina Grudina

Šempeter pri Novi Gorici

5 let izvajanja terapij

Geštalt psihoterapija



Nataša Berdnik

Šmartno ob Paki, Ljubljana

8 let izvajanja terapij



Ana Globočnik

Online psihoterapija

8 let izvajanja terapij



Jana Bizjak Bradeško

Polhov Gradec

14 let izvajanja terapij



Ana Pekolj

Ljubljana

3 leta izvajanja terapij



Damjana Jurman

Koper

8 let izvajanja terapij

Integrativna psihoterapija



Katja Selčan

Celje

7 let izvajanja terapij



Maša Vozlič

Ljubljana

3 leta izvajanja terapij

Analitična psihoterapija



Urška Ajdišek

Ljubljana

11 let izvajanja terapij



Nada Polajžer

Ptuj

7 let izvajanja terapij



Maja Jarc Rogel

Ljubljana

5 let izvajanja terapij



Manca Švara

Koper

3 leta izvajanja terapij



Mateja Košnik

Kranj

3 leta izvajanja terapij

Logoterapija



Martin Lisec

Ljubljana

10 let izvajanja terapij



Alenka Vujkovac

Ljubljana

9 let izvajanja terapij



David Srakar

Ljubljana

8 let izvajanja terapij

Psihoanalitična psihoterapija



Parov Anzelc

Ljubljana

12 let izvajanja terapij



Lea Prešern McCann

Ljubljana

7 let izvajanja terapij



Ana Matijević

Ljubljana

9 let izvajanja terapij



Gašper Lesar

Ljubljana

3 leta izvajanja terapij



Urška Križman

Maribor

8 let izvajanja terapij



Lina Ogris

Online psihoterapija

4 leta izvajanja terapij



Robert Rostan

Portorož

12 let izvajanja terapij



Aleksander Lavrini

Ljubljana

13 let izvajanja terapij



Sanja Kosi

Ljubljana

5 let izvajanja terapij



Iztok Zver

Ljubljana

12 let izvajanja terapij



Eva Sever

Maribor

6 let izvajanja terapij



Mojca Bajželj

Kranj

3 leta izvajanja terapij



Ana Mrovlje

Ljubljana

8 let izvajanja terapij



Valentina Cigoj

Šempas

6 let izvajanja terapij



Vesna Lujinović

Slovenj Gradec / Ravne na Koroškem

2 leti izvajanja terapij



Tina Goluh

Ljubljana

2 leti izvajanja terapij



Jasmina Pelc

Ljubljana, Domžale

9 let izvajanja terapij



Gregor Humar

Ljubljana

2 leti izvajanja terapij

Psihodinamska psihoterapija



Mateja Simčič

Ljubljana

3 leta izvajanja terapij



Mateja Švetak

Ljubljana

6 let izvajanja terapij



Petra Furlan Dodič

Koper

3 leta izvajanja terapij



Simon Pevec

Žalec, Ljubljana

6 let izvajanja terapij



Kristina Kosmač

Ljubljana, Ajdovščina

7 let izvajanja terapij



Andrejka Kozlevčar

Ljubljana

12 let izvajanja terapij



Katja Lesar

Ljubljana

6 let izvajanja terapij



Marina Noč

Ljubljana

5 let izvajanja terapij



Teja Gašperin

Radovljica

3 leta izvajanja terapij



Ana Zore

Ljubljana

2 leti izvajanja terapij

Transakcijska analiza



Nataša Grof

Ljubljana, Moravske Toplice

6 let izvajanja terapij



Martina Judež

Novo mesto

10 let izvajanja terapij



Urša Young

Ljubljana

9 let izvajanja terapij



Erna Lülik

Tišina

20 let izvajanja terapij



Vesna Voglar

Maribor

10 let izvajanja terapij



Helena Hošpel

Maribor

14 let izvajanja terapij



Manja Kristanc

Ljubljana

3 leta izvajanja terapij



Ula Gojo

Kranj

2 leti izvajanja terapij

Realitetna psihoterapija



Helena Weilguny

Ljubljana

15 let izvajanja terapij



Mirjana Nadjalin

Ljubljana

4 leta izvajanja terapij



Saša Žuntar

2 leti izvajanja terapij

Skupinska analiza



Sebastijan Einsiedler

Ljubljana

6 let izvajanja terapij

Na klienta usmerjena terapija



Stanislava Grachova

Ljubljana

3 leta izvajanja terapij

Plesno-gibalna psihoterapija



Sara Idzig

Logatec

4 leta izvajanja terapij

Motivacijske misli za *lepši dan*



Verjami vase in v vse kar si. Vedi, da se v tebi skriva nekaj večjega od katerekoli ovire.



Pogovarjaj se sam s sabo kot bi se z nekom, ki ga imaš rad.

- BRENÉ BROWN



Vsaka mama je prava mama, dana za srečo in na veselje. Prava. In ena sama. Za vse življenje.

- TONE PAVČEK



Vse kar si si kadarkoli želel(-a), te čaka na drugi strani strahu.



ŠE VEČ VSEBINE NA

mgjpsihoterapevt.si



Anonimni testi

- TEST DEPRESIJE »
- TEST ANKSIOZNOSTI »
- TEST ZADOVOLJSTVA S PARTNERSKIM ODNOSOM »
- TEST STRESA PRI DELU »

Še več člankov ...



Depresija



Anksioznost



Partnerstvo



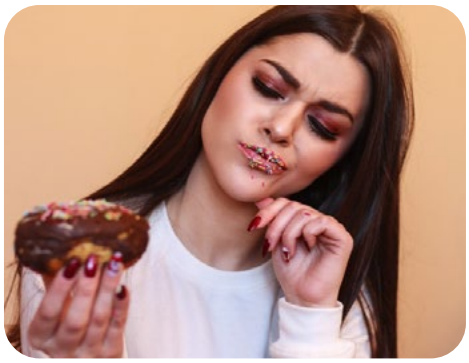
Vzgoja



Stres



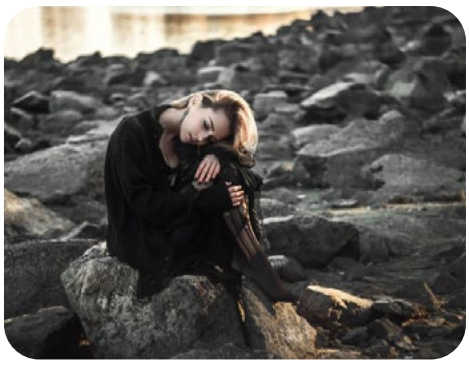
Izgorelost



Motnje hranjenja



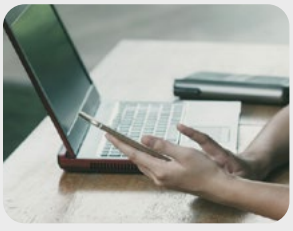
Odvisnosti



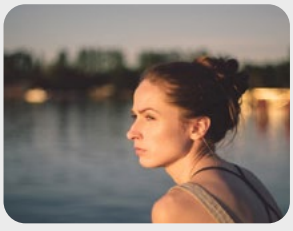
Žalovanje



Kaj je psihoterapija?



Online psihoterapija - videoklic



Kdaj na psihoterapijo?

Kako se naročim na psihoterapijo?

Vse kar morate vedeti o psihoterapiji na mojpsihoterapevt.si.

Spremljajte nas na

