

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo**

Jerca Rožnik Novak

**Gibalne delavnice za zaposlene na Centru za socialno delo
Vrhnika**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2018

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo**

Jerca Rožnik Novak

**Gibalne delavnice za zaposlene na Centru za socialno delo
Vrhnika**

Diplomsko delo

**Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc
Somentorica: asist. dr. Klavdija Kustec**

Ljubljana, 2018

Zahvaljujem se mentoricama doc. dr. Lei Šugman Bohinc in asist. dr. Klavdiji Kustec za vse znanje, podporo in vodenje pri pisanju diplomske naloge.

Iskreno se zahvaljujem tudi kolektivu CSD Vrhnika, da so me sprejeli medse in se z mano podali na pot raziskovanja ter mi dovolili, da skupaj z njimi ustvarim Gibalne delavnice – brez njih tega diplomskega dela ne bi bilo.

Zahvaljujem se tudi prijateljem za vso podporo pri pisanju in debatah o plesu ter socialnem delu z mano.

Zahvalila bi se tudi svoji družini, ker verjame vame, me neizmerno podpira in je strpna z mano.

Ter tebi, ati, da paziš name.

Naslov diplomskega dela: Gibalne delavnice za zaposlene na Centru za socialno delo Vrhnika

Povzetek: Diplomsko delo raziskuje možne učinke Gibalnih delavnic (sodobnega plesa in ustvarjalnega giba) kot izrazno-ustvarjalnega sredstva za zaposlene na Centru za socialno delo Vrhnika (v nadaljevanju CSD Vrhnika), in sicer kot oblika pomoči pri stresu, izgorelosti in preobremenjenosti na delovnem mestu ter kot oblika krepitev moči in obnavljanja lastnih virov zaposlenih. V uvodu diplomskega dela pregledam tematiko pomembnosti človekovega gibanja ter zavedanja telesa. Opišem sodobni ples in ustvarjalni gib ter ju umestim v kontekst dela v procesih pomoči ter njune smiselnosti in rabe v kontekstu socialnega dela. Ob tem se naslanjam na rezultate raziskav in literaturo. V nadaljevanju opišem stres, izgorelost in preobremenjenost ter njihove učinke v okviru delovnega okolja ter predstavim moj predlog skozi ples in gib za njihovo zmanjšanje. Na koncu uvoda sledi še opis Gibalne delavnice na CSD Vrhnika. V raziskovalnem delu s pomočjo kvalitativne in kvantitativne analize podatkov ugotavljam, da so Gibalne delavnice dober način lajšanja stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu, vir krepitev moči, obnavljanja lastnih virov ter ustvarjalno sredstvo za zaposlene na CSD Vrhnika.

Ključne besede: gibanje, sprostitve, izrazno-ustvarjalno sredstvo, ples, stres, socialno delo.

Title: Movement workshops for the employees in Center for social work Vrhnika

Graduation thesis abstract: In thesis, I researched possible effects of dance workshops (contemporary dance and creative movement) as expressional-creative means for employees of social services in Vrhnika (hereinafter CSD Vrhnika), namely as means of stress relief, aid for burnouts and workload as well as strengthening form of employee resources revitalization. In the first part of the thesis, the importance of movement and body awareness are defined. Contemporary dance as well as creative movement are described and placed in the context of work in aid processes. Their relevance and use are placed in the context of social services based on analysis and literature. Later I described the concept of stress, burnout, workload and their effects in the workplace and I introduced my proposal for stress relief thorough dance and motion and presented the dance workshop in CSD Vrhnika. Through qualitative and quantitative analysis, it is determined that workshops are a good way to release stress and workload in workplace as well as strengthening form of employee resources revitalization for employees in CSD Vrhnika.

Key words: motion, release, expressional-creative means, dance, stress, social services

Kazalo vsebine

1.	UVOD	1
1.1.	GIBANJE	1
1.2.	ZAVEDANJE TELESA	4
1.3.	OPREDELITEV SODOBNEGA PLESA IN USTVARJALNEGA GIBA	8
1.3.1.	KAJ JE PLES?	8
1.3.2.	KAJ JE SODOBNI PLES?	11
1.3.3.	KAJ JE USTVARJALNI GIB?	13
1.4.	UMETNOST IN USTVARJALNOST V KONTEKSTU DELA Z IZRAZNO-USTVARJALNIMI SREDSTVI	14
1.5.	SODOBNI PLES IN USTVARJALNI GIB KOT IZRAZNO-USTVARJALNO SREDSTVO	18
1.5.1.	DEJAVNIKI TVEGANJA PRI DELU Z IZRAZNO-USTVARJALNIMI SREDSTVI	22
1.6.	SODOBNI PLES IN NJEGOVA POTENCIALNA UPORABA V SOCIALNEM DELU (VZPOSTAVITEV DELOVNEGA ODNOSA IN OSEBNEGA STIKA)	23
1.6.1.	VZPOSTAVITEV DELOVNEGA ODNOSA IN OSEBNEGA STIKA	24
1.7.	STRES IN IZGORELOST	31
1.7.1.	STRES, IZGORELOST IN PREOBREMENJENOST NA DELOVNEM MESTU	35
1.8.	USTVARJALNI GIB, SODOBNI PLES IN METODA "BODY2BRAIN" KOT SREDSTVO ZA LAJŠANJE STRESA IN IZGORELOSTI NA DELOVNEM MESTU – PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU	39
1.8.1.	METODA »BODY2BRAIN«: 12 VAJ ZA TAKOJŠNJO POMOČ OB STRESU	42
1.9.	OPIS DELAVNICE	44
2.	FORMULACIJA PROBLEMA	51
2.1.	TEMA RAZISKAVE	51
2.2.	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	52
2.3	METODOLOGIJA	52
2.3.1.	VRSTA RAZISKAVE	52
2.3.2.	RAZISKOVALNI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	53
2.3.3.	POPULACIJA IN VZORČENJE (OPREDELITEV ENOT RAZISKOVANJA)	54
2.3.4.	ZBIRANJE PODATKOV	55
2.3.5.	OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	55
2.3.6.	REZULTATI	60
2.3.6.1.	REZULTATI VPRAŠALNIKOV	60
2.3.6.2.	REZULTATI INTERVJUJEV	62
2.3.7.	RAZPRAVA	67
2.3.8.	SKLEPI	71
2.3.9.	PREDLOGI	73
3.	UPORABLJENA LITERATURA	75
4.	PRILOGE	82
4.1.	Priloga 1	82
4.2.	Priloga 2	83
4.3.	Priloga 3	86
4.4.	Priloga 4	90
4.5.	Priloga 5	98
4.6.	Priloga 6	101

1. UVOD

»Večno iskanje skritega in nedosegljivega, tistega, kar obstaja med nebom in zemljo, je in bo prizadevanje slehernega. Mnogim so odkritja nedosegljiva. Področja iskanja so različna« (Zagorc, 2006, str. 4).

1.1. GIBANJE

Človek se vedno giba. Gibanje človeku omogoči, da preživi, se prilagaja, da proučuje in spoznava svoje okolje, ga spreminja, vzpostavlja stike/odnose in komunicira. Neprestano gibanje je izmenjavanje med napetostjo in sprostitvijo, uravnoveženost nasprotnih sil, potreb, zahtev in želja, nenehni boj z gravitacijo pa nas sili v nenehno gibanje. *»Človek se giblje iz potrebe. Z gibom poskuša doseči nekaj, kar ima zanj posebno vrednost. Če je gib usmerjen k otipljivemu predmetu, ni težko uganiti cilja gibanja. Vendar gibanje navdihujejo tudi neotipljive vrednote«* (Laban, 2002, str. 14). Medtem ko veliko funkcij telesa in akcij gibanja opravimo zavedno, se jih veliko neprestano odvija tudi popolnoma nezavedno. N. Kos navaja, da je sam gib brez čustvenih in praktičnih vezi posledica sprostitve in usmeritve energije (Kos, 1982, str. 17). Gibanje oziroma dogajanje v prostoru in času je osnovna zakonitost vsega obstoječega (Zagorc, 2006, str. 17). Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Če mora človek dolgo ostati negiben, bo potreba po gibanju prevladala nad vsemi (Vogelnik, 1994b).

Gib bi lahko poimenovali tudi prehod iz enega položaja v drugega kot odgovor na vzgib (impulz). Funkcija samega giba je prehajanje iz stanja, v katerem smo, v neko novo stanje, ki lahko izvira iz nuje/potrebe po spreminjanju. Razlikujemo namerne gibe, ki so zavedni, izbrani in kontrolirani, ter nezavedne gibe, ki so organskega delovanja – kretnje, geste in drugo. Prvi so funkcionalni, drugi pa so izrazne akcije. Pod funkcionalne gibe tako spada naravno telesno gibanje, pod izrazne akcije pa umetno »izumljena« gibanja, kot so na primer ljudski plesi, balet itd. Ko se gibljemo, lahko uporabljamo celo telo ali le dele telesa – t. i. periferna gibanja. Pri tem se lahko premikamo skozi prostor (lokomotorna gibanja) ali pa okoli telesnih osi (nelokomotorna gibanja). Človeško telo deluje in se giblje po mehanskih principih. Kineziologija je veda, ki proučuje človeško gibanje, motorika pa je kineziološka disciplina ter pomeni gibčnost in nauk o gibalnih funkcijah.

Mišice, kosti in sklepi telesu omogočajo gibanje, in sicer mišice s krčenjem, kosti kot vzvodi in sklepi kot povezovalni tečaji. B. Kroflič (1999, str. 27) opisuje naslednjo razčlenitev človeških gibalnih sposobnosti po kinezoloških principih:

- *mišična napetost, vzdržljivost, srčno-žilna in dihalna sposobnost ter gibčnost spadajo med telesne funkcionalne sposobnosti;*
- *koordinacija, gibljivost, hitrost, ravnotežje, preciznost in moč spadajo med motorične sposobnosti;*
- *stabilnost, manipulacije z različnimi predmeti in osnovna gibanja – premiki v prostoru*

Strinjam se z Valéry (2001), ki trdi, da ima človek več moči in prožnosti ter več pregibnih in mišičnih možnosti, kot jih potrebuje za zadovoljevanje nujnosti svojega obstoja. To še posebej velja v današnjem času, ko večino dela za nas opravljajo stroji. Vsako človeško gibanje za razliko od delovanja strojev »izvira iz telesne zgradbe, gibalnih zmožnosti ter iz telesnih, čustvenih in domišljijских potreb po izražanju in komuniciranju« (Vogelnik, 1994a, str. 4). Za razliko od kineziologov je Rudolf von Laban (2002) raziskoval in opisoval človeško gibanje z vidika arhitekture, slikarstva ter koreografije in plesa. Proučeval je gibanje človeka v vsakdanu, delovnem okolju in plesnem kontekstu. Tako lahko po Labanu vsako telesno akcijo, tako akcijo v vsakdanu kot tudi gibalno akcijo na odru, opišemo, če odgovorimo na naslednja štiri vprašanja (Laban, 2002, str. 39):

1. *Kateri del telesa se premika?*
2. *V katero smer ali smeri prostora teži gibanje?*
3. *S kakšno hitrostjo gibanje napreduje?*
4. *Kolikšna mišična energija je potrebna za gibanje?*

Laban (2002) opisuje prostor, čas, moč in tok kot osnovne kategorije, s katerimi je mogoče opredeliti in opisati vsako človeško gibanje. Moje telo (deli telesa) se torej giblje v prostoru (osebnem, splošnem, smernem itn.) in času (tempo, ritem) z določeno močjo. Laban ugotavlja, da obstaja osem kombinacij navedenih kategorij, v katerih se kažejo značilnosti človeškega gibanja. Te akcije poimenuje »effort actions« (angl. »effort« = napor, angl. »actions« = akcije). Z naporom označuje energetske in motivacijske značilnosti posameznega giba (Vivod-Rajh, 2008). Prostor ne obstaja brez časa in čas ne obstaja brez prostora.

Mojca Vogeltnik (1994b, str. 18) predlaga osnovne načine gibanja v štirih skupinah:

1. vzgonsko/impulzivno gibanje,
2. sunkovito/sekano gibanje,
3. nihajoče/valujoče gibanje,
4. zdržno/vodeno gibanje.

Glede na mesto poudarka gibanja M. Vogeltnik predlaga tri osnovne načine gibanja, in sicer začetni, končni in predhodni način. Razlikuje tudi oblike gibanja, ki so odvisne od izhodiščne točke gibanja, kot so osrednje/centralno gibanje in obrobno/periferno gibanje, celovito in izolirano gibanje ter ozko in široko gibanje. *»Izbira gibov in korakov človeškega telesa je neskončna. Pomembno je, kaj želimo z nekim gibom izraziti, kakšna spodbuda nas pri tem vodi in ali bomo dosegli namen, če se bo gib ponavljal, variiral ali pa se bo spreminjala notranja energija takega giba«* (Bucik, 2012, str. 53). M. Vogeltnik (1994b) ples in plesno ustvarjanje označi kot gibalno nadgradnjo. *»Če povežemo taka različna gibanja v ritem, jim dodamo emocionalno, intelektualno ali namerno poetično kvaliteto, ki je širša oziroma bolj estetska kot življenje, bi to lahko označili za ples«* (Slade, 1977, str. 272)¹. M. Vogeltnik poudarja, da se človekovo počutje vedno odraža v telesu in njegovem gibanju. Človek je celota in zato ga ne moremo razčleniti na intelektualne, motorične in družbeno pogojene dejavnike (Tood, 2014, str. 31). Laban je proučeval gibanje glede na strukturo, prostorske odnose, izrazne kvalitete in psihosocialne vidike. V vsakdanjem življenju ljudje zavzemamo štiri značilne drže, ki jih Laban razporedi v štiri značilne skupine: prva oblika je oblika »stolpa« ali »puščice« – razpotegnjeni, ozki, vitki liki posameznikov; druga oblika je oblika »zidu« – široki, ploščati, čvrsti liki; tretja oblika se odraža v »klopčiču«, kar predstavlja pokrčeno in zaokroženo telo; četrta oblika pa je oblika »vijaka« – značilna zavrtost telesa v ramenskem predelu (Kroftlić, 1999, str. 28). Izražanje samega sebe je odvisno od mentalnega in čustvenega aparata, temperamenta, osebne izkušnje in predsodkov, ki nadzirajo odnos telesnih delov in celote. Človeško telo ohranja ravnovesje s tem, da se stalno napreza na mehanski, fiziološki in psihološki ravni (Tood, 2014, str. 31). Človek najlepše deluje, ko deluje usklajeno, v ravnovesju med dušo in telesom, kot celota, skupek medsebojno uravnovešenih sil (Vogeltnik, 1994b).

¹ Samostojni prevod B. Kroftlić (1999, str. 30) po knjigi *Petra Sladea Natural Dance: developmental movement and guided action* iz leta 1977, str. 272.

Kot navajajo avtorji, je gibanje ključno za človeka in njegovo preživetje. Človek se giblje po mehanskih principih. Razlikujemo med zavednimi in nezavednimi ter med funkcionalnimi in izraznimi gibi – morda so ravno izrazni gibi nadgradnja funkcionalnih. Avtorji iz različnih vidikov opisujejo gibanje, ki je v grobem prehod iz ene v drugo pozicijo ter dogajanje v času in prostoru z določenim tokom in močjo. Glede na mesto poudarka giba razčlenujemo začetni, končni in predhodni način, medtem ko se gibamo vzgonsko/impulzivno, sunkovito/sekano, nihajoče/valujoče ali zdržno/vodeno. Zdi se mi zanimivo, da lahko opazujemo gibe glede na izhodiščne točke gibanja, kar pomeni, da se lahko izražamo skozi osrednje/centralno gibanje ali obrobno/periferno gibanje, celovito in izolirano gibanje ter ozko in široko gibanje. Vse te gibe uporabljamo na dnevni bazi, brez da bi se jih zavedali, medtem ko nam na primer v plesni dvorani predstavljajo različne kvalitete za izražanje ali pa ustvarjanje predstav. Teorije zgoraj navedenih avtorjev se srečujejo tudi v tem, da se človekovo počutje vedno odraža v telesu in gibanju le-tega ter obratno.

1.2. ZAVEDANJE TELESA

Kamnikar (2012, str. 48–49) nas povabi, da opazujemo razliko med občutkoma, ko si rečemo »imam telo« ali »sem telo«. Ko imamo telo, to predstavlja nekaj zunaj nas, objekt, ki ga občasno uporabimo. Ko pa si rečemo, da smo telo, se zavemo, da nas brez telesa ni. Telo je subjekt, telo smo mi. Strinjam se z Johannesom Randolfom (2016), ki poimenuje telo/organizem kot fantastično čudo, ki z vsako celico skrbi za nas in naše dobro počutje. Ko se rodimo, je naše telo opremljeno in ima potencial, da ostane zdravo skozi celo življenje. Ljudje imamo svoje telo velikokrat za samoumevno in ga zaznamo šele, ko ne deluje popolno. Družba, v kateri živimo, nas sili, da večinoma uporabljamo le tiste spretnosti, ki smo jih poklicno razvili, poleg tega pa mehanizacija in sodobna tehnologija pripomoreta k temu, da se ljudje ne gibamo dovolj in telo premalo uporabljamo. Pa vendar *»[...] s telesom pač človek živi in je živ«* (Južnič, 1998, str. 29). *»Človek svoje pozornosti na telo ne usmerja ves čas enakomerno«* navaja Tomori (1990, str. 17). Dejstvo, kako močno se zavedamo telesa, je odvisno od dane situacije, okoliščin ter duševnih in emocionalnih/čustvenih dogajanj. Tomori (1990) navaja, da je človek podzavestno bolj usmerjen v nekatere dele telesa, ki so zanj bolj pomembni, denimo iz zdravstvenih, estetskih, funkcionalnih in drugih razlogov. Včasih je v ospredju določen del telesa, spet drugič drug, velikokrat pa se telesa sploh ne zavedamo.

Skozi čas in hiter način življenja smo izgubili primitivno in najbolj osnovno povezavo s svojim telesom. Telo je prvi kontakt s svetom, gibalno izražanje pa je prvinska oblika človekove komunikacije, ki je vezana na vsakdanje življenje in čustvovanje (Kovač Valdés, 2011).

Telo je tako rekoč neizčrpno področje raziskovanja, ki ga včasih celo zlorablamo, ga mučimo in naprezamo, preizkušamo svoje moči in zmogljivosti ter čakamo na rezultate preseganja samih sebe. Mabel E. Tood (2014) opozori na zgodovino telesa, ki je več sto milijonov let starejša od zgodovine človekovega uma. Pri tem ne moremo zanemariti dejstva, da se pri človeku najprej razvije otroško telo in šele pozneje znaki človeške inteligence. V zgodnjem otroštvu se postopno razvije sposobnost logičnega sklepanja in takrat se otrokova pozornost v večji meri usmeri na zunanost telesa in lepa oblačila, ki telo prekrivajo. Po besedah M. E. Tood (2014, str. 33) se otroci takrat prvič zavestno oddaljijo od svojega telesa. *»Telo in duševnost sta med seboj povezana v obeh smereh. Le skupaj sestavljata neokrnjeno celoto, ki je osnova in pogoj za vse človekove dejavnosti«* (Tomori, 1990, str. 10). Telo je instrument človeškega gibanja ter verbalne in neverbalne komunikacije s samim sabo ter svetom. Prav tako je tudi temeljni vložek človekove identitete, saj je s čutili, zaznavami in dožemanji vir človekovih izkušenj. M. Vogelnik (1994b, str. 8) pravi, da telo na videz deluje samo od sebe, brez da bi ga bilo treba redno oskrbovati in popravljati. Telo je sestavljeno iz nešteto sistemov, ki so v nenehnem delovanju in medsebojni povezanosti ter usklajenosti, ravno *»[z] gibanjem pomagamo k usklajevanju procesov, k zavedanju napetosti in zavor, odkrivamo načine za sproščanje in smotrno izkoriščanje energije«* (Vogelnik, 1994b, str. 8). Laban (2002, str. 35) človeško telo in gibanje označi za čudeža eksistence. Telo in gibanje skozi prenose teže z vsakim najmanjšim gibom katerega koli dela telesa razkrivata posebnosti notranjega (čustva, občutki, spomini, prostovoljna ali neprostovoljna moč vzgiba) življenja človeka.

Trstenjak (1985) razločuje štiri vidike človekove telesnosti:

1. Oprelitev telesnosti kot izkušnjo, ki jo imamo s svojim telesom. Svojo telesnost doživljamo na dva načina, in sicer telesnost doživljamo kot stvar, ki jo imamo, drugič pa kot svoj obstoj, kar smo.
2. Smiselna funkcionalna povezanost, kjer ne govori osrednje živčevje, ampak govori in piše človek ter tako oblikuje smiselno enoto med telesno in osebno subjektivizacijo.
3. Doživljanje telesnosti v ubranosti ali razpoloženju in občutju. Način doživljanja svojega obstoja v svetu.
4. Vidik se ukvarja z uporabnostjo telesa. Osebna drža, kretnje in simbolična ravnanja.

Sama ne vem točno, s katerim vidikom se strinjam. Vprašam se, ali imam roko ali sem roka? Zdi se mi, da se vsi štirje vidiki prepletajo ter da nam telo postavlja ogrodje in določa fizično podobo. Z njim se poistovetimo, saj nas določa, je meja naše duše, naših misli in občutij. Predstavljam si, da nas drži skupaj v enem kosu. Menim, da imamo velik privilegij, da ga imamo možnost opazovati tako iz zunanje perspektive (ko ga/se opazujemo, gledamo, se dotikamo) kot tudi iz notranje (občutimo bolečino, užitek, čutimo, kako se premika voda v želodcu, občutimo krčenje mišic itd).

Južnič (1998) navaja, da je človekovo lastno občutenje telesa bistveni vidik njegovega samozavedanja, to pa je pogojeno s stanjem telesa. Stanje telesa je pogojeno z dogajanjem znotraj telesa in s telesom ter z okoliščinami, v katerih se človek znajde. Poleg tega pa človek doživlja svoje telo v njegovi spremenljivosti in minljivosti. Telo spoznavamo skozi potek mišljenja in skozi doživljanje. Telo ni orodje, ki ga uporabljamo, temveč ga doživljamo kot dobro telesno počutje svojega obstoja. Do telesa imamo dvoumno razumevanje, saj smo telo in imamo telo. Z vzpostavljanjem ravnovesja v telesu človek varčuje z energijo živčnega sistema (Todd, 2014). S tem koristi vsem aktivnostim, ki se odvijajo v telesu, tako mentalnim kot tudi fizičnim. Po besedah I. Vivod-Rajh telo ni zgolj stroj, ki povezuje mišice, kite in kosti, ampak je tudi tisti del naše osebnosti, s katerim zaznavamo, občutimo, kažemo in sproščamo svoja čustva ter izražamo notranjo napetost. *»S telesom se torej gibamo, z njim se dotikamo, ljubimo, v njem uživamo, se z njim bojujemo in se v njem dobro ali slabo počutimo. Telo ni zgolj obleka naše zavesti, ampak njen ključni in sestavni del«* (Vivod-Rajh, 2008, str. 76).

Ravno telesnost, duševnost, duhovnost in kultura so štiri sestavine našega bitja (Zagorc, 2006). Človeško telo (duševno in duhovno bitje) je tudi naša povezava z okoljem (skupino). Človeška kultura in narava se srečata v telesu. V času otroštva ravno preko telesa zaznavamo in si ustvarjamo sliko svojega sveta, ko se razvijamo in raziskujemo sposobnosti telesa. To raziskovanje in gibanje telesa ter delov našega telesa nas popelje v zavedanje strukture telesa in sliko telesa (Warren in Coaten, 1993). V japonščini *»mini šimite wakarū«* pomeni razumeti z logiko, občutki in čustvi. *»Z drugimi besedami, razumeti nekaj s telesno izkušnjo, duh pronica v telo in telo pronica v duh ('wakarū' – razumeti, 'mini' – s telesom, 'šimite' – pronicati v, torej 's telesom pronicati v razum'). Resnično nekaj razumeti pomeni razumeti z umom-telesom«* (Kroflič, 1999, str. 16).

Gibalne delavnice na CSD Vrhnika so opomnik na telo. Opomnik, da telo imamo ter hkrati telo tudi smo. Opomnik, da telo z nami stalno komunicira in nam pošilja znake, ki pa jih žal vse prevečkrat spregledamo in preslišimo. Telo velikokrat opazimo šele, ko je z njim nekaj »narobe«, šele takrat se mu posvetimo, mu prisluhnemo in namenimo pozornost. Zanima me, ali lahko obnovimo in rekonstruiramo svoje dožemanje telesa, da se zavemo, da imamo telo, da smo telo in da ga lahko uporabimo v svojo korist. Osnovna razlaga zdravja, ki jo je opredelila ustanovna listina Svetovne zdravstvene organizacije leta 1946, zdravje določi takole: *Zdravje ni le odsotnost bolezni, pač pa stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Zdravje povezujemo tudi s sposobnostjo, da se učinkovito soočamo z zahtevami vsakdanjika* Torej je priporočeno, da se v svojem telesu počutimo dobro in udobno, da skupaj s telesom premagujemo naloge vsakdana in jih učinkovito rešujemo. Menim, da nam ravno zavedanje telesa in uporaba telesa v našo korist in dobrobit lahko močno olajšata življenje. Telo moramo trenirati, zanj skrbeti in ga vzdrževati, da ne zakrni. M. Vogel (1994b, str. 6) poudarja, da če hočemo, da se bo telo učilo in razvijalo, moramo biti z njim v nenehnem stiku in mu omogočiti popolno delovanje, za katerega je bilo ustvarjeno. Do telesa/sebe moramo biti strogi in dosledni, a hkrati prijazni, ga/se ljubiti ter z njim ravnati instinktivno in intuitivno.

Menim, da so vprašanja *Kaj je telo, kdo je telo, kdo sem jaz, identiteta, socialna identiteta* ena izmed najtežjih vprašanj, na katera morda niti ne moremo odgovoriti ali pa odgovor sploh ne obstaja. Zdi se mi, da je to stalen proces, ki sledi telesnim in duševnim spremembam človeka skozi življenje. Živimo v družbi, kjer smo izredno osredotočeni na zunanjo podobo telesa, kar nas po mojem mnenju odvrča od pravega občutja in zavedanja telesa. Nekateri avtorji telo poimenujejo kot objekt (nekaj, kar človek ima in je zunaj njega), drugi pa kot subjekt (nekaj, kar človek je) ter kot nosilec občutij, razpoloženja. Menim, da je ravno zavedanje telesa potrebno za blagostanje in polno ter zdravo življenje. Razlikovanje in uporabnost telesa kot objekta in drugič kot subjekta pa nam ponuja zanimive možnosti pri raziskovanju samih sebe, če in ko zavestno sledimo spremembi. Tudi sama telo vidim kot objekt, ki mi sporoča, ki ga opazujem, se ga zavedam, ga vidim kot čudo, kot popoln in nepredvidljiv organizem. Dojemam ga kot partnerja/sopotnika, s katerim kreirava moje počutje in bivanje na Zemlji. Avtorji navajajo, da je telo način komunikacije s svetom, instrument človeškega gibanja. Morda je ravno svoboda izbire, kako telo – torej sebe – dojemamo. Poigravam se z idejo, ki pravi, da ko umremo, telo ostane, nas pa ni več. Zavedanje je tisto, ki nam omogoča, da smo živi, nas osvesti. Telo nam v fizični obliki določa podobo in s tem po mojem mnenju tudi določen del osebnosti in identitete. Telo imamo, vendar telo tudi smo.

Zame je telo naša lastnina, je kot soba, v kateri prebivamo. Hkrati pa, kot navajajo avtorji, celoto sestavljajo še druge dimenzije človeka – misli, duša, čustva –, kar presega fizično podobo telesa, vendar so z nami v telesu ujeti in nas skupaj s telesom sestavljajo v celoto.

1.3. OPREDELITEV SODOBNEGA PLESA IN USTVARJALNEGA GIBA

Meni osebno ples predstavlja svobodo gibanja in izražanja. Vse, česar ne morem ali ne znam povedati z besedami, vedno izrazim z gibom. Občutek komunikacije, ki mi jo ples ponuja z občinstvom, je zame izredno dragocen. Ko plešem, se mi ne zdi, da se iztrošim, marveč se napolnim z energijo. Večino svojih težav sem predelala in jih še vedno predelujem v plesni dvorani. Ples obožujem tudi zaradi njegove univerzalnosti, predstavlja mi nujno in hkrati korist, saj ples zame ni le lahkomiselno razvedrilo, temveč področje in dejavnost, ki ponuja neskončno možnosti, je plemenit in ima izredno moč.

1.3.1.KAJ JE PLES?

Curt Sachs (Sachs, 1997, str. 17) v knjigi *Svetovna zgodovina plesa* piše: »Ples je mati vseh umetnosti. Glasba in pesništvo obstajata v času, slikarstvo in arhitektura v prostoru. Ples živi hkrati v času in prostoru.« Ples je zgodovinsko gledano prvi izraz človekove ustvarjalnosti (Kos, 1982, str. 8).

Poznamo veliko definicij plesa. V nadaljevanju navajam najpogostejše uporabljene, za katere menim, da dobro in celostno opišejo pojem plesa:

Ples je naravna človeška potreba po izražanju z gibi in s telesom, je umetnost, stara, kolikor je staro človeštvo. Je odraz plesalčevega impulza in njegove biti. Je gibanje v času in prostoru (Pikalo, Tovirac, Dobaj, Lorenci in Legin, 2012, str. 5). Je način izpovedovanja sedanjega trenutka.

»Ples je vsako ritmično telesno gibanje, ki ni neposredno namenjeno nujnemu delu« (Sachs, 1997, str. 11).

»Ples je sredstvo, s pomočjo katerega sproščamo nevarni pritisk nakopičene energije, ki ga povzročata jeza in nezadovoljstvo.« Ter »[...] na ta način preusmerimo energijo v izražanje plemenitih občutij in zdravega presojanja. Pri tem ima posebno vlogo ritem, ki ozemlja občutja z nogami pri tleh, misel pa se oblikuje v ritualnem in stiliziranem gibu. Celo telo je hieroglif, niz hireoglifov, ki modulirajo izraz, kot v pesmi ali glasbi. [...] Prehod v imanentno in vedno Eno. Ples je meditacija v gibanju. Plesni izraz niso besede, ampak simbolični ritmi in gibi.« (Huxley, 1985, str. 279–280)².

Warren in Coaten (1993) navajata, da je ples na najbolj enostavni stopnji stanje čustev, izraženo skozi gibanje. J. Mackrell (2005) pa ples poimenuje kot nekaj, kar ni le oblika umetnosti, ki se sklada v prostoru, temveč je umetnost, ki se poigrava z ritmom in s časom. Ples vedno pripoveduje zgodbo ter se poigrava s trenutki človeškega vedenja in vsakodnevnega ravnanja. V zgodbah in gibih se tako lahko prepozna vsak posameznik. J. Mackrell (2005, str. 6) pravi, da ples lahko razumemo, če mu dovolimo, da se poigrava z našimi čutili, čustvi in se razprostre po naši domišljiji.

Danes bi ples lahko delili na ljudski, umetniški, športni, družabni ter na tako imenovane modne zvrsti plesa, ki se menjajo tako, kot se menjajo trendi in generacije mladih. Ples je vedno pomembno uvrstiti v prostor in čas, v katerem se pojavlja, in opredeliti namembnost plesa. M. Zagorc (2006) opiše ples kot večni sen človeka, da osvobodi svoje bivanje in se približa iskanju novega. Je izraz posebnosti posameznika in neverbalna komunikacija, odraz človekovega duševnega in duhovnega sveta. Je govorica telesa, svetovni jezik, že tisočletja je del človekove kulture. Odsev žive govorice, bivanja in gibanja človeka. Po besedah avtorice (Zagorc, 2006, str. 17) so *»v človekovem plesu na nek simboličen način združene vse moči in vsa svobodnost sveta«*. Ples kot kretnje in gibi, telesne drže in položaji in drugo predstavlja posebno govorico, s katero se človek lahko izraža. Ples ni odraz le telesnega odzivanja, temveč tudi odraz duševnega in duhovnega sveta. Gibanje, ki je ritmično zasnovano, sproža v človeku sile, ki so arhetipske za človekovo bivanje (Zagorc, 2006). S plesom se izraža svoboda telesa in duha. Je znak življenja, ki izhaja iz telesa in gibanja. Gibanje pa je človeku prav tako pomembno kot dihanje (Zagorc, 2006).

² Samostojni prevod B. Kroflič (1999, str. 30) po knjigi Aldousa Huxleya *Otok* iz leta 1985, str. 279–280.

»Plesna umetnost je specifična oblika neverbalnega izražanja, ki povezuje in razvija človekove fizične, čustvene ter intelektualne danosti in sposobnosti« (Bucik, Požar Matijašič, Pirc, Barle Lakota in Markun Puhan, 2011, str. 258).

Ples in gledališče se za razliko od drugih umetnosti dogajata samo v danem trenutku. Martha Graham (v Meško, b. d.) je o plesu povedala, da je izredno stara umetnost, ki pa je hkrati tudi umetnost danega trenutka. Predstava se zgodi in izgine. Nobena predstava, noben gib ni dvakrat isti.

Valéry (2001) v svojem prispevku v knjigi Teorije sodobnega plesa napiše: *»Vsaka doba, ki je razumela človekovo telo ali ki je vsaj izkusila občutek skrivnostnosti tako organizirane celote, njenih sredstev, njenih meja in kombinacij energije ter občutljivosti, kakršne vsebuje, je gojila, častila Ples«* (Valéry, 2001, str. 15). V nadaljevanju avtor ples poimenuje kot temeljno umetnost, ki dokazuje univerzalnost skozi ideje in mišljenja, ki jih je ples vedno sprožal. *»Ples je namreč izpeljan iz življenja samega, saj ni nič drugega kot dejavnost celote človeškega telesa; vendar dejavnost, ki je prenesena v določen svet, v nekakšen prostor-čas, ki ni več povsem isti prostor-čas praktičnega življenja«* (Valéry, 2001, str. 15). Vsa živa bitja vsaj enkrat v življenju kažejo vedenje, ki bi mu lahko rekli ples. Ponavljajoči gibi iz vsakdanjega življenja s ponavljajočim ritmom so material velikega števila koreografov, ki ustvarjajo in kreirajo plesne predstave v današnjem času. V vsakem izmed nas se skriva plesalec. V vsakdanjiku ponavljamo sekvence gibanja, ki se jih niti ne zavedamo in jih najbrž nikoli ne bomo postavili na oder ter jih kazali občinstvu in prejeli bučnega aplavza, pa vendar definirajo naš obstoj. To potrjuje, da ples kot tak služi človeku na več stopnjah in seže preko performativnosti gibanja (Warren in Coaten, 1993). Namembnost gibov v plesu je spremenjena do te mere, da je ne moremo več enačiti in razumsko povezati z namembnostjo v vsakdanu. Gibanje se v plesu ne uporablja za izražanje, kot se uporablja v vsakdanu (Kamnitar, 2012, str. 44). Pomembno je torej doživljanje giba. Ples prepoznavamo kot mater vseh jezikov, saj preseže meje verbalnega. Menim, da je ples za vsakega in vsako priložnost. Ples naslavlja vsakega posameznika, če mu posameznik to dovoli.

Nekaj plesalcev sem vprašala, kaj je ples, in večina je na to vprašanje odgovorila: *»Gibajoče se telo v prostoru in času.«* To poimenovanje se mi zdi izredno osiromašeno in ne zajema bogastva in barvitosti plesa.

Sinteza zgoraj navedenih definicij plesa bi poudarila, da je ples ustvarjanje, izražanje, sredstvo in gibanje v prostoru in času z določeno energijo, ki jo sproži določen namen, čustvo, sporočilo, impulz in želja po komunikaciji. Je tudi odraz človekovega vedenja in ravnanja ter ogledalo družbe in kulture, v kateri živimo. Je univerzalni jezik, ki ga lahko giba kdor koli. Je refleksija in kritičnost. Je jezik duše. Ples je zame tudi dimenzija, ki ponuja prostor za lastne interpretacije, predstavlja svobodo plesalca in gledalca ter seže preko telesnega gibanja. Seže preko telesne telovadbe in tehnike in se prilagaja ter razlikuje glede na namembnost. Izredno sem hvaležna, da mi je to diplomsko delo odprlo razumevanje plesa v procesih pomoči. V takšnih procesih je ples zame enak, pa vendar popolnoma drugačen kot na odru. Obstaja le v trenutku, ko se dogaja, kar poudarja minljivost trenutka in me spodbuja k življenju v sedanjosti. Menim, da je gibanje, ki bi mu lahko rekli ples, prisotno v vsakdanjiku vsakega, le da se tega morda ne zavedamo. Namembnost gibov v vsakdanjem življenju ni spremenjena do te mere, da bi ji lahko rekli ples. Pa vendar, ples včasih seže tudi preko performantivnosti.

1.3.2. KAJ JE SODOBNI PLES?

Sodobni ples (angl. »contemporary dance«) »[...] je krovni pojem za označevanje sodobnih plesnih teženj od njihovega pojava na koncu 19. stoletja« (Rupnik, 2014, str. 12). Nekateri ga poimenujejo tudi izrazni ples (nem. »Ausdruckstanz«), kar »[j]e ekspresivni plesni slog, ki skozi gibanje občutljivo in čutno izraža čustva, občutja, misli in ideje plesalca in koreografa« (Rupnik, 2014, str. 13). Pri sodobnem plesu ne gledamo telesa in njegove oblike, ampak gledamo in občutimo tisto, kar nam telo in plesalec pripovedujeta in izražata, ter atmosfero, ki jo ustvarjata. Ples nam buri domišljijo, omogoča vstop v sanje, nas razveseljuje in bogati. Ples je tisto sredstvo, ki vsakemu ponudi možnost, da se popolnoma izgubi in zopet najde samega sebe. Si ti, isti, vendar hkrati popolnoma drugačen (Možina, 2003, str. 125). Omogoča celovit razvoj človeka – tako telesni kot duševni. Ni več umetnost lepega in nekaj, kar nima povezave s sedanjostjo, reflektira družbeno dogajanje in odseva družbene premike. Negujemo odnos do lastnega telesa, pozitivno okolje in spodbujamo razumevanje tehnike z močjo izraznosti in predanosti gibu (Pikalo, Tovirac, Dobaj, Lorenci in Legin, 2012, str. 5). Sodobni ples je kreacija in ustvarjanje lastnega plesa ter plesnega izraza.

V evropskem kontekstu govorimo o začetkih sodobnega plesa v zadnjih tridesetih letih 20. stoletja, sinonimno in nekje vzporedno s plesnim gledališčem.

V Sloveniji na začetku govorimo o t. i. »plesnem gledališču« in šele pozneje v devetdesetih letih uveljavimo termin »sodobni ples«. Predhodnik sodobnega plesa je Francoiz Delsarte z raziskovanjem vsakdanjih gibov in predvsem izraznosti glasbe in petja. Med začetnike sodobnega plesa štejemo Isadoro Duncan (1877–1927), Ruth St. Denis (1877–1968) in Teda Shawna (1891–1972) s skupino Denishaw, kjer so se izoblikovali plesalci, kot so Doris Humphrey, Charles Weidman ter tudi Martha Graham. Ravno po zaslugi Marthe Graham, Merce Cunningham in Rudolfa Labana sta se ples in plesalčevo telo na začetku 20. stoletja osvobodila tradicionalnega koda klasičnega plesa, forme in estetike ter norme, ki so strogo vnaprej določeni (Pikalo, Tovirac, Dobaj, Lorenci in Legin, 2012, str. 5). Sodobni ples postane *»čist, organski nediferenciran material, material, ki se ponuja fragmentiranju, heterogenosti in hibridni koreografiji«* (Pikalo, Tovirac, Dobaj, Lorenci in Legin, 2012, str. 5). Na Slovenskem se sodobni ples začne razvijati leta 1922 z Večerom baleta in ritmike. Na Slovenskem so za obstoj in razvoj sodobnega plesa zaslužni Meta Vidmar, Pina in Pino Mlakar, Marija Vogelnik, Živa Kraiger, Lojzka Žerdin, Ksenija Hribar in Jasna Knez. Slovenski geografsko, nacionalno in politično majhen, a izredno bogat prostor je s spreminjanjem političnih sistemov ponujal in še vedno ponuja izredno rodovitna tla za razvoj sodobnega plesa. S sodobnim plesom so se ljudje zopet zavedali prelivajoče se moči svojega naravno danega gibanja. Tako sodobni ples v opoziciji klasični formi ponuja in spodbuja gibanje in telesnost k *»nečistosti«, »heterogenosti«, »diskontinuiteti«, »periferiji«* v nasprotju *»centru«, »neravnotežju«, »neredu«, »vseobsegajoči perspektivi«* in poudarku na *»času«*. Telo in gib se prelomita, postaneta *»grda«,* celo deformirana. Sodobni ples se v svojih okvirih stalno spreminja skozi principe in kvalitete, mehanizme in anatomije, aktualnih tokov vendar v skladu s sodobnimi smernicami (Pikalo, Tovirac, Dobaj, Lorenci in Legin, 2012, str. 5).

Po besedah N. Meško (b. d.) se sodobni ples od ostalih plesnih zvrsti loči po tem, da je umetniški. Kot umetniški ples avtorica označi ples, skozi katerega avtorji sporočajo pogled, misel in čustva, ki so ga pridobili s kritičnim opazovanjem in pogledom na življenje (Meško, b. d.). Sodobni ples je izrazito demokratičen, in sicer v tem, da ostaja odprt za različne sloge, stalne spremembe in razvijanje. Podpira nova in različna mišljenja ter edinstvenost vsakega posameznika. Obstoječe postavlja pod vprašaj. Je tudi del splošne kulture vsakega posameznika in vzgaja k vrednotenju kulturne raznovrstnosti. Avtorica sodobni ples poimenuje umetnost našega časa. Tako kot druge umetnosti je tudi plesna umetnost način izražanja naših čustev ter našega dojemanja sveta in odnosa do sveta.

»Sinteza sodobnih plesnih tehnik predstavlja skupek različnih sodobnih plesnih in gibalnih praks, metod, principov in tehnik s poudarkom na sodobnih plesnih smernicah. Temelji na anatomske postavitvi telesa, psihofizičnem zavedanju, opravljanju odvečnih napetosti in omejitev, terapevtskih tehnikah (preprečevanje poškodb), spodbuja unikatnost in individualnost proti uniformiranosti« (Pikalo, Tovirac, Dobaj, Lorenci in Legin, 2012, str. 15). Osnove in splošni cilji vsakega sodobnega plesalca so v grobem strnjeni v naslednja področja:

- Telo postavimo skozi razumevanje biomehanične, holistične in anatomske postavitve telesa ter skozi razumevanje skeleta (Pikalo, Tovirac, Dobaj, Lorenci in Legin, 2012, str. 10). Nadzor in koordinacija telesa ter orientacija delov telesa (v prostoru in času ter do drugih plesalcev) se vzpostavi skozi ozaveščanje tridimenzionalnosti zunaj in znotraj telesa.
- Principi in kvaliteta gibanja se prepoznavajo skozi energijo, porabljeno za izvedbo določenega giba. To vključuje tudi dinamiko, ritmičnost in muzikalčnost.
- Prostor in čas pomenita zavedanje prostora in vpetosti telesa v prostor (vertikala, horizontala, globina) ter odnos telesa do tal. Plesalec je »prizemljen«.
- Delo s skupino je eden pomembnejših principov sodobnega plesa, saj nagovarja k skupinskemu ustvarjanju in spodbudi učenja od drugih, sposobnost sledenja in vodenja v skupini ter zavedanje soodvisnosti v skupini. Pri tem se prav tako spodbuja podajanje predlogov in sklepanje kompromisov. Zavedanje, da v skupini vedno plešeš tudi z drugimi, čeprav morda ne enake koreografije, in zavedanje, da se v prostoru konstantno ustvarjajo odnosi, tako zavedni kot tudi nezavedni. Prevzemanje odgovornosti zase in za odločitve. Gre za sposobnost akcije in reakcije, da je plesalec zmožen hitro reagirati.
- Vloga performativnosti se skriva v vedno aktivni in večplastni pozornosti ter prezenci. Vsak zase je zmožen nadzorovati in razvijati prezenco na odru. Ples v dvorani lahko raziskujemo tudi v vsakdanjiku, če ozavestimo telo ter opazujemo lastno početje izven plesne dvorane ali odra. Točno te izkušnje iz vsakdanjika bogatijo plesalca na odru.

1.3.3. KAJ JE USTVARJALNI GIB?

Razumevanje »ustvarjalnega giba« se mi zdi izredno pomembno v kontekstu Gibalnih delavnic na CSD Vrhnika, saj jasno zanemarja estetsko komponento giba. Po besedah M. Vogelcnik (1994a, str. 6) je to komponenta, ki jo običajno vsebuje pojem »ples«. Avtorica meni, da se ta komponenta veže predvsem na telesni trening določenih tehnik, slogov in oblik plesnih zvrsti. Ljudje, s katerimi soustvarjamo v procesih pomoči, takšnega treninga običajno nimajo.

Tako menim, da se je treba zavedati, da je ustvarjalni gib oziroma ples v takem kontekstu telesno, izrazno in povezovalno sredstvo, s katerim sproščamo tako telesne kot čustvene/duševne napetosti. Plesati iz različnih čustev in občutij povečuje našo sposobnost izražanja. *»Nedejaven človek je pogosto mlahav in depresiven. Ustvarjalno gibanje pomaga k integraciji uma, telesa, čustev in duha«* (Vogelnik, 1994a, str. 6).

Ustvarjalni gib črpa metode delovanja iz teoretičnih utemeljitev gibanja Rudolfa von Labana. »Plesno gibanje« je pri ustvarjalnem gibu sestavljeno iz gibov, ki si jih sami izmislimo, sestavimo, ustvarimo in povežemo v sebi logično celoto. Poudarek je na tem, da nas ne zanima le zunanja oblika giba, temveč tudi kakovost in učinek giba na plesalce. *»Osnovno načelo ustvarjalnega gibanja je povezanost med gibanjem in notranjim doživljanjem ter čustvovanjem«* (Vogelnik, 1994a, str. 6). V kontekstu Gibalnih delavnic je ustvarjalni gib sredstvo, možnost za gibanje in izražanje osebne predstave o plesu ter podlaga za sprostitve in prijetno počutje.

1.4. UMETNOST IN USTVARJALNOST V KONTEKSTU DELA Z IZRAZNO-USTVARJALNIMI SREDSTVI

Menim, da obstaja toliko umetnosti in ustvarjalnosti, kolikor je ljudi. Vsak izmed nas v konstrukciji resničnosti ustvarja svojo umetnost in ustvarjalnost, vsak ima tudi to svobodo, da si umetnost in ustvarjalnost interpretira po svoje. Koncept ustvarjalnosti in umetnosti je težko pojasnljiv, vendar vedno nosi nekakšen mističen prizvok, sestavljenko različnih mnenj in nekaj neotipljivega. Nekateri ustvarjalnost dojemamo kot intuicijo, kar pa zopet poraja več vprašanj kot odgovorov.

Gre za dejavnost, katere namen je ustvarjanje del z estetsko vrednostjo, in je v našem kulturnem prostoru klasično razumevanje in uporaba umetnosti. *»V kontekstu umetnostne terapije razumemo in uporabljamo umetnost kot izrazno sredstvo v funkciji pomoči človeku«* (Vivod-Rajh, 2008, str. 63).

»Umetnost je najvišji izraz človekove zavesti, ki kot izraz sam, pa tudi s svojim učinkovanjem na zavest, to presega in deluje na nezavedno. Na ta način omogoči strukturiranje subjekta, saj organizira zavest tako, da ta začne predstavljati nov okvir, v katerem se strukturira nezavedno.

Umetnost je najbolj kompleksna podoba zavesti in je mehanizem, preko katerega objekti iz realnosti skozi proces katarze v človekovi zavesti kreirajo zavest samo. Katarza je kompleksno preoblikovanje občutkov in je nekaj drugega kot navadno sproščanje psihične emocionalne energije, saj gre za odloženo reakcijo, ki jo omogoči umetniško delo. Tak način sproščanja se od navadnih občutkov loči po tem, da poleg občutka sproži tudi proces intenzivne imaginacije» (Vygotsky, 1971, v Kompan, 1996, v Kroflič, 1999, str. 11).

Koncept pomoči z umetnostjo človeka spremlja že skozi stoletja. Vedno se kaže v spreminjajočem se odnosu med kulturo, umetnostnimi aktivnostmi in socialnim razvojem. Nekateri avtorji celo pišejo o umetnosti in družbi kot nerazdružljivi celoti. Govorijo o tem, da se zdravje neke družbe odraža v umetnosti in umetniških aktivnosti v družbi ter obratno. »V vsakem od nas so zametki ustvarjalne 'umetniške' dejavnosti v igri, gibu, plesu, glasovih in zvokih, oblikah našega otroštva, ko so bile te dejavnosti najbolj naraven, spontan način našega samoizražanja in sporazumevanja« (Šugman Bohinc, 2004, str. 171).

Umetnost kot proces v kontekstu pomoči po Warrenu (1993, str. 4) hrani dušo, motivira posameznika, da ozdravi in v določenih okoliščinah povzroči fiziološke spremembe v telesu. Telo deluje kot sprejemnik, posredovalec in izvajalec, ko sprejema kinestetične, ritmične in socialne dražljaje (Caf, 2012, str. 40). V vsakem posamezniku lahko ustvarjalnost prebudi čustva in osvobodi duha. Po besedah Warrena (1993) reintegracija umetniških procesov v socialnih kontekstih lahko pomaga ter promovira zdravje posameznikov in družbe. Biti ustvarjalen ni prav nič mistično, zato je pomemben dostop do materialov, učiteljev in knjig. Prav tako je pomembno razumevanje tehnik in idej, povezanih z določenim izrazno-ustvarjalnim sredstvom in uporaba tega izrazno-ustvarjalnega sredstva za posameznika, da mu omogoči kreativnost. Glavni viri ustvarjalnosti so ravno radovednost in spraševanje, izpraševanje, doumevanje sveta znova in znova. Ljudje si razlagamo svet skozi umetnost, znanost in religije. Strinjam se s Postrakom (1996), da smo v času, kjer se Descartesova distinkcija med objektivnim in subjektivnim, racionalnim (znanostjo) in emocionalnim (umetnostjo) kot zahodnjaška delitev ustvarjalnosti na umetnost in znanost spreminja, ter da je distinkcija vedno manjša. Občutkov, ki jih v osebi izzove ples, se ne da opisati ali pa so ti opisi izredno subjektivni in se razlikujejo od posameznika do posameznika. Ples in gib lahko teoretično utemeljimo kot sredstvo, ki lahko dopolni ali nadgradi in poglobi določene principe socialnega dela.

Poštrak predlaga razumevanje ustvarjalnosti v dveh kontekstih, in sicer vsakdanjo ustvarjalnost kot sposobnost razviti in uporabljati učinkovite strategije ravnanja in pa drugo, ki ji vsaj v zahodni kulturi rečemo umetnost. Torej oblika simboliziranega sporočanja. Poštrak (1995, 1996) opredeli ustvarjalnost v najširšem smislu kot spretnost, ki jo uporabljamo v vsakdanjem življenju in kot potencial, ki ga v sebi nosi čisto vsak človek. *»Ustvarjalnost je dejavnost, lastnost in način mišljenja, spodbuda ter osebna poteza«* (Grubešič, 2006, str. 55). Poleg tega pa ustvarjalnost vgradi v kontekst znanosti kot obliko človekovega spoprijemanja s svetom, način, kako človek poskuša dojeti svet in sebe v svetu.

Trstenjak piše o ustvarjalnosti takole: *»Človek je najšibkejši v tem, v čemer je najmočnejši – namreč v ustvarjalnosti, o kateri sploh ne ve, kaj je ... Pravi ustvarjalni proces ne dobiva dražljajev za dejavnost iz predmetov zunaj sebe, marveč jih ima subjekt v sebi že tako ali drugače prednaravnane. Ta prednaravnava je subjektova notranja struktura sama, ki je pač sestavljena tako, naj si bo po dedni masi ali delno tudi po pridobljenih usmerjenostih, da je zmožna večkratno sestavljene vektorje svojega notranjega paralelograma sil obračati prav do tistih skritih globin, v katerih se ji odkriva 'nov svet' ...«* (v Zagorc, 2006, str. 40).

Trstenjak (1981, str. 16) ustvarjalnost razume kot vsesplošno človeško delovanje. Vsako delo je ustvarjalno, če ga razumemo kot splošno dejavnost in ne le kot posebno dejavnost, ki je rezervirana za določene ljudi. *»[...] [U]stvarjalnost ni domena določene skupine ljudi s specifičnimi lastnostmi oziroma znanji (tipični paradigmi sta koncepta umetnika in znanstvenika): ustvarjalni impulz je prisoten v vsakem posamezniku in prav vsaka človekova dejavnost je lahko ustvarjalna, če jo človek zaznava in zmore živeti kot tako«* (Schuller, 2008, str. 12). Ustvarjalni proces je po besedah A. Schuller (2008, str. 13) *»[...] polje, v katerem se v optimalnem primeru vzpostavi odnos (so)čutenja, (samo)zaupanja in (so)delovanja«*. S tem se odpre možnost drugačne percepcije in reorganizacije preteklih izkušenj. B. Kroflič (1999, str. 57) radovednost, potrebo po raziskovanju, manipuliranju in dosežkih, zadovoljstvo pri reševanju kreativnih nalog ter potrebo po samopotrjevanju navaja kot motive za ustvarjalno mišljenje. Sodelovanje v ustvarjalnem procesu in raba ustvarjalnih sredstev ponujata priložnost, da se telo, duševnost in duh znajdejo v ravnotežju ter se povežejo v celoto. I. Vivod-Rajh (2008) poudari, da z ustvarjalnimi procesi raziskujemo sebe in rastemo. Ustvarjalnost se po besedah B. Kroflič (1999, str. 64) razvije kot rezultat interakcije med dednostjo (dispozicije) in okoljem (vzgoja spontanega mišljenja) ter lastne aktivnosti (training ustvarjalnega mišljenja). Vsaka uporaba izrazno-ustvarjalnih sredstev pa je vpeta v nek širši kontekst.

Margaret A. Boden (1994, str. 75–76) ponuja dve vrsti ustvarjalnosti, in sicer psihološko in zgodovinsko. Psihološka je tista, ki se rodi določeni osebi. Pri psihološki ustvarjalnosti ni pomembno, koliko drugim se je enaka ali pa podobna zamisel že porodila. Zgodovinska ustvarjalnost pa je zamisel, ki je pred tem ni imel še nihče v zgodovini. Vse zgodovinske ustvarjalnosti vsebujejo tudi psihološko ustvarjalnost, ne pa obratno. Gre za ustvarjalnost vsakdana, vsakodnevnosti, sposobnost razviti in uporabiti učinkovite strategije ravnanja, ki nas vodijo skozi življenje. Tako razumljeno ustvarjalnost velikokrat spregledamo, ker smo tako zelo osredotočeni na dosežke velikih umetnikov ali znanstvenikov, torej na zgodovinsko ustvarjalnost. Ustvarjalnost v takem kontekstu ne stremi h končnemu izdelku, dosežku, ki ga bomo lahko razstavili in pokazali, temveč k malim premikom, ki kažejo velike rezultate za vsakega posameznika na svojevrsten način. Gre za proces, izkustvo in doživetje ter razrešitev (tudi na nezavedni ravni) težave (Šugman Bohinc, 1994). Vemo tudi, da ne obstaja ena in edina definicija ustvarjalnosti in da je ustvarjalnosti toliko, kolikor je ljudi, je torej izredno subjektivna, kopica različnih strategij preživetja in načinov življenja. Vsak ustvarja svoj življenjski svet, ustvarjalni pa mora biti tudi, da v tem svetu preživi. Človek se tako vsak dan ustvarja in ne ustvarja le materialne kulture zunaj sebe, ampak razvija tudi duhovno kulturo v sebi, raste in se razvija. Izrazno-ustvarjalno sredstvo je komunikacija in edini jezik v danem času in prostoru ter lahko predstavlja tudi posameznikov notranji dialog. Tu se pokaže opredelitev umetnosti ali ustvarjalnosti kot simboliziranih sporočil. Vsako umetniško delo, kulturni artefakt, kot navaja Postrak (1996), je vedno polno simbolov in pomenov. Vsak sprejemnik teh pomenov pa ima to svobodo, da jih dešifrira in si jih razlaga po svoje.

Vsem avtorjem je skupno, da razumejo ustvarjalnost kot delovanje vsakega posameznika. Zdi se mi, da je beseda ustvarjalnost nadpomenka besede umetnost (estetsko določena in v večini primerov dokončan produkt). Zdi se, da je ravno kontekst tisto, kar določi namembnost in rabo ustvarjalnosti ali pa določeno aktivnost označi za umetniško. Vsem avtorjem je skupno tudi to, da ustvarjalnost v kontekstu procesov pomoči razumejo kot proces in ne kot končni produkt. Ustvarjalnost vidim kot priložnost, da se povežemo s svojo radovednostjo, z igrivostjo, domiselnostjo ... Vsak izmed nas je ustvarjalni in v vsakem izmed nas se skriva ustvarjalnost. Ravno zato sem mnenja, da je delo z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi tako koristno, saj izhaja iz nas samih.

1.5. SODOBNI PLES IN USTVARJALNI GIB KOT IZRAZNO-USTVARJALNO SREDSTVO

Poimenovanja in rabe plesa se razlikujejo glede na namembnost. Skozi zgodovino je ples spreminjal svoje funkcije in jih spreminja še danes. Prav tako se izrazno-ustvarjalna sredstva in ustvarjalnost opredeljuje različno glede na področja in kontekste dela. Nekateri jih označijo za procese, nekateri pa za človekove produkte. Živimo namreč v svetu, polnem specializiranih področij človeških dejavnosti, pri čemer se delijo tudi dejavnosti s telesom in gibom na nešteta podpodročja. Namensko in nenamensko gibanje, estetsko in športno, plesne in gibalne dejavnosti za tekmovanja, zabave, borbe in druga področja glede na narodnost, kulturo in okolje, kjer se razvijajo, in glede na namen, ki mu služijo. K. Kustec (2007) navaja, da se izrazno-ustvarjalna sredstva na področjih zdravstva, pedagoških procesov, psihologije, umetnostne terapije in tudi socialnega dela uporabljajo z namenom *»[...] izboljšanja posameznikovega bodisi psihofizičnega, bodisi razvojnega in osebnostnega ali socialnega življenja«*, saj so si ta področja podobna (Kustec, 2007, str. 36). Ples kot sredstvo meni pomeni tudi podaljšek človekove biti, ne le v fizičnem smislu, pač pa tudi v duhovnem in čustvenem (Kamninar, 2012).

Pojem izrazno-ustvarjalno sredstvo je precej ohlapna kategorija in dopušča zelo različne interpretacije. Vedno je pogojeno s kontekstom obravnave ter s specifično in nujno subjektivno perspektivo. B. Kroflič (1992) umetnostna izrazna sredstva označi za izrazna sredstva, s katerimi sogovornik posreduje ter izraža svoje občutke, čustva in misli. Poštrak kulturno socialno delo poimenuje kot *»uporabo ustvarjalnih tehnik v procesu svetovalnega dela«* (Poštrak, 1996, str. 407). Pojavljajo se različna poimenovanja in strokovnjaki na različnih področjih izvajajo enake ali podobne dejavnosti (na primer: umetnostna terapija, pomoč z umetnostjo, socialno kulturno delo in drugo), ki pa v bistvu označujejo eno dejavnost, in sicer ustvarjalno dejavnost z umetnostnimi izraznimi sredstvi, med katere spadata tudi umetnostni gib in ples. K. Kustec (2011, str. 53) poudarja, da so poimenovanja različna zaradi različnih vsebinskih kontekstov ter posebnosti znotraj posameznih profesionalnih področji. Delo z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi lahko uporabimo kot dopolnjujočo metodo v interakciji pomoči. Izrazno-ustvarjalno sredstvo lahko uporabimo tudi kot uvod ali zaključek našega sodelovanja, včasih pa tudi kot samostojno metodo dela (Šugman Bohinc, 2004, str. 171), vedno v skladu z značilnostmi in potrebami udeležencev, prostora in časa s konkretnimi pogoji dela.

Ustvarjalne kulturne dejavnosti so sredstva za ustvarjanje, s katerimi se posamezniki lahko spoznavajo, izražajo in sporazumevajo. Med ustvarjalne kulturne dejavnosti L. Šugman Bohinc prišteva: ustvarjalni gib, ples, igro, gledališče, glasbo, oblikovanje, risanje, video in fotografijo (1994, str. 317–318). Ples razumemo *»[...] kot posameznikovo vsakokratno osebno storitev v toku neprenehoma obnavljajočih in spreminjajočih se kombinacij telesa, prostora, časa, energije in ritma«* (Možina, 2003, str. 126). L. Šugman Bohinc (2004, str. 170) soustvarjanje z umetnostjo v procesih pomoči definira *»[...] kot sodelovanje udeleženih akterjev v delovnih procesih soustvarjanja sprememb (razlik) v smeri zelenega razpleta (problema) ter sprotne stabilizacije nastalih sprememb ob pomembni vlogi sprotne preverjanja in dogovarjanja naše uspešnosti; kot medij omenjenih delovnih procesov uporabljamo različne ustvarjalne dejavnosti, kot so gib in ples, igra in drama in glasba ter likovno oblikovanje (lahko tudi video)«*.

Umetnostna terapija (Bizjak, 2008) s pomočjo plesa in giba omogoča aktivno soudeležbo, svobodo izražanja, odpiranje in zapiranje svojih meja, občutenje sebe in okolice, izmenjavo pozitivnih misli, dejanj in občutkov. Usmerja se k vzpostavitvi pozitivnih polj delovanja posameznika, dobremu počutju in ohranjanju zdravja. Poleg tega pa, kot navaja E. Bizjak (2008, str. 61), uporaba plesa in giba pripomore tudi k boljši koncentraciji, izboljševanju gibčnosti in gibljivosti ter izboljšuje prekrvavitev in umirja misli. Ples v takem kontekstu ni le spontana ali pasivna dejavnost, navaja B. Kroflič (1999), pač pa aktivna in namenska psihomotorična dejavnost posameznika. Na nevrofiziološke procese učinkujejo trije pomembni dejavniki, in sicer hotena dejavnost posameznika, ritem ter posebnost potreb in posameznika.

Značilnosti in vplivi dela z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi so večinoma pozitivni, in sicer med drugim tudi *»[...] sprostitvev, ugodje, igra, veselje; zmanjševanje stresa; priložnosti za socializacijo in razvoj; razvijanje ustvarjalnega mišljenja; socialna integriranost posameznika; pripadnost skupini; večanje občutka osebne kompetentnosti, samopotrjevanje; [...]«* in drugi, pravi K. Kustec (2015, str. 89). Po besedah avtorice je včasih izrazno-ustvarjalno sredstvo tudi edini možen jezik za vzpostavitev komunikacije. Poleg tega pa ima lahko uporaba gibov, zvokov in oblik tudi vlogo optimalnega načina zmanjševanja stresa, navaja L. Šugman Bohinc (2004), in s tem zajema pomembno mesto v človekovem življenju.

Ples izredno veliko prispeva k samozavedanju, saj skozi oblikovanje pozitivne telesne slike omogoča občutenje uspeha in zadovoljstva.

Ples vliva samozadostnost, vpliva na vedenje do drugih ter na odnose in oblikovanje stališč (Zagorc, 2006, str. 36). Ples posamezniku omogoča razvijanje socialnih sposobnosti s tem, ko ponuja zaupanje, razvija občutljivost, prilagajanje in spodbuja stike ter skupinsko reševanje težav (Zagorc, 2006, str. 36).

Poleg izraza ples se v procesih pomoči uporablja tudi pojem ustvarjalni gib, navaja K. Kustec (2011) in zajame dve definiciji, ki se srečata v skupni točki in težita k temu, da pojem zanemari estetsko komponento, ki jo običajno vsebuje pojem ples. M. Vogelник (Vogelник, 1994a, str. 6) podaja naslednjo definicijo: *»Ustvarjalni gib (ples) je aktivno, telesno izrazno in povezovalno sredstvo. Z njim lahko sproščamo napetosti. Ustvarjalno gibanje pomaga integraciji uma, telesa, čustev, duha. Pomembne sestavine ustvarjalnega giba so poleg plesa tudi glasba, pantomima, joga in igra z vlogami. Povezava vseh teh sestavin je enkraten recept za sproščenost, dostopnost in ustvarjalnost.«*

Pomembno je poudariti, da ples kot sredstvo v primeru Gibalne delavnice na CSD Vrhnika ni uporabljen kot material za koreografijo in končni izdelek. Ne gre za iskanje ter vrednotenje tehnične in umetniške kvalitete, ampak za uporabo ustvarjalnega sredstva brez estetskega vrednotenja. Tu ne gledamo na predznanje plesa in giba udeležencev, prav tako ne določamo nikakršnih estetskih normativov in nimamo nikakršne težnje po ustvarjanju končnega umetniškega dela. To je prostor in čas, kjer se ponudi možnost za fleksibilnost, ustvarjalno naravnost ter odprtost za nepoznano in neobičajno. Gre za dejavnost, kjer so vsi udeleženci aktivno in enakovredno vključeni v proces različnih oblik ustvarjanja po družbeno priznanih (ali nepriznanih) estetskih pravilih, kot navaja L. Šugman Bohinc (2004, str. 171). Gre torej za srečanje dveh ustvarjalnih področij, in sicer umetnosti in znanosti. Poštrak (1995) pravi, da si lahko tako delo predstavljamo tudi kot trikotnik s tremi enakimi oglišči, pri katerih je eno oglišče teoretsko ozadje, drugo metode in tehnike, tretje pa praktična dejavnost. Teorija je zastavljena izredno multidisciplinarno. Večplastnost človekovega bivanja skozi prepletanje disciplin, ki jih je na koncu koncev ustvaril človek za človeka.

Pri delu z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi se moramo po besedah Warrena (1993) vedno zavedati treh osnovnih faktorjev, in sicer poznati moramo sebe, izrazno-ustvarjalno sredstvo, s katerim delamo, in ljudi, s katerimi delamo. Pomembno se je zavedati, da je vsak človek čudež in ima različne potrebe ter na ustvarjalnost gleda različno, zato je počasen in potrpežljiv pristop morda najboljši pristop, ki se ga lahko poslužujemo.

Vsako delo z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi temelji na holističnem pristopu, kjer je povezanost telesa in duha (sistem nevroloških mrež, ki funkcionira in operira v soodvisnosti) združena v funkcionalno enoto.

Gibalne in plesne izkušnje lahko pripomorejo k integraciji fizičnega in emocionalnega ter lahko usposabljaajo za ustrežnejše odzive na okolje (Kroflič, 1999). Stremijo k razvijanju celovite osebnosti. Tovrstna dejavnost lahko razveseljuje, sprošča in povzroča ugodje ter prispeva tudi k nezavedni, a trajni in učinkoviti rešitvi.

Socialni delavec oz. delavka v procesu (po)moči z uporabnikom išče in kreira vire moči za premagovanje težav. Prepoznane neučinkovite vzorce reševanja socialni delavec oz. delavka posamezniku pomaga konstruktivno spremeniti, in sicer tudi s pomočjo izrazno-ustvarjalnih sredstev (Kustec, 2011, str. 57). Izrazno-ustvarjalna sredstva so komplementarni, dodatni in dopolnjujoč vidik pristopov v svetovalnem delu (Poštrak, 1995, 1996). Sestava skupine, pozitivni in negativni dejavniki, ki vplivajo na skupino, cilji, nameni in omejitve skupine ter osnovna pravila, polodprtost ali odprtost skupine, vodja skupine in red srečanj so dejavniki, ki se jih moramo zavedati za lažje in bolj konstruktivno delo z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi (Šugman Bohinc, 2004, str. 171–172). Poznavanje izrazno-ustvarjalnih sredstev, teorije socialnega dela in spretnosti, ki jih socialni delavec oz. delavka uporablja pri soustvarjanju in sodelovanju z uporabniki, je izredno bogato. Zdi se mi, da bi tako znanje lahko socialni delavec oz. delavka obrnila tudi nazaj nase in ga izkoristila kot svoj vir (po)moči in polnjenja energije. *»Vsak človek ima sposobnost ustvarjanja in spreminjanja sebe v danem okolju. Ustvarjalnost je neločljivi del vsakega živega bitja«* (Kustec, 2011, str. 59). Velikokrat izgubimo stik z lastno ustvarjalnostjo, jo zanemarimo ali pa potlačimo, kot da bi pozabili, da imamo vire ustvarjalnosti ali pa se ne bi spomnili, da smo jo kdaj imeli. V takšnem primeru je v socialnem delu naloga socialnega delavca oz. delavke, da osebi ponovno omogoči stik z lastnimi ustvarjalnimi potenciali (Poštrak, 1996). Ustvarjalnost lahko spodbujamo na več načinov, z različnimi metodami in tehnikami.

Morda se je treba zavedati, da smo poleg vseh vlog, ki jih v življenju igramo, v prvi vrsti ljudje, *»[...] ranljivi in nepopolni, svojski, vredni in nihče ni več vreden od drugega, je le drugačen. Vsakega bogatijo lastne navade, drugačne izkušnje. Od vsakega se lahko kaj naučimo«* (Kustec, 2011, str. 58).

Menim, da bi bilo dobro, da bi včasih znanje, ki ga prakticiramo in soustvarjamo skupaj z uporabniki, prakticirali tudi skupaj z zaposlenimi v stroki socialnega dela.

1.5.1. DEJAVNIKI TVEGANJA PRI DELU Z IZRAZNO-USTVARJALNIMI SREDSTVI

Navajam nekaj dejavnikov tveganja, ki se po besedah K. Kustec (2015, str. 90) izredno prepletajo z varovalnimi dejavniki. Navajam jih kot opomnik zase, kot opomnik na dejstvo, da je največje tveganje, pa tudi izziv, ravno to, da vsak posameznik konstruira in interpretira pomen izrazno-ustvarjalnega sredstva po svoje, v danem kontekstu. Pomembno se mi zdi tudi to, da se zavedamo, da je vsak proces izredno individualen, kar pomeni, da se sredstvo stalno spreminja in prilagaja, in sami poskrbimo, da omogočimo to prilagoditev. Ne smemo si dovoliti, da se ustalimo v preteklih vzorcih dela, pač pa pristopamo vedno znova.

Dejavniki tveganja pri delu z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi so kompetentnost in spretnosti ter osebne lastnosti delavca oz. delavke. Časovne, prostorske lastnosti in težave z organizacijo, jezik, ki se ga uporablja pri sredstvu in razumevanje le-tega med udeleženci. Nikoli ne moremo predvideti, kako bodo posamezni materiali vplivali in kaj bodo sprožili pri uporabniku. Morda lahko sprožijo tudi nezaupanje ali nenaklonjenost, poleg tega pa morda metoda dela z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi ne koristi vsakemu posamezniku. Primer te diplomske naloge: morda ne želijo vsi sodelovati v gibalno-plesni delavnici in bi se raje udeležili likovne delavnice, kakšne druge ali pa nobene. Zgodi se tudi, da se sredstva začnejo uporabljati preveč mehanično, tehnično ali rutinsko, zato je pomembno, da vedno ostanemo budni in odprti za nepričakovano, da se lahko v trenutku prilagodimo ter da, kot navaja K. Kustec (2015, str. 96), že na samem začetku dela določimo varovala in vedno znova obnavljamo okoliščine, v katerih delamo. K temu zagotovo pripomorejo znanje in dosledna uporaba koncepta delovnega odnosa soustvarjanja, krožnega sodelovalnega modela načrtovanja, izvajanja in ocenjevanja izrazno-ustvarjalne dejavnosti in udejanjanje sinergetičnih ter generičnih načel. K. Kustec (2011, str. 58) našteje bistvene naloge izvajalcev umetnostnih izraznih dejavnosti, kot so spodbujanje, organiziranje, izvedba in upoštevanje okoliščin. Navaja tudi, da se izvajalci pojavljajo v različnih vlogah, in sicer kot režiserji, koreografi, plesalci, glasbeniki itd. Soustvarjanje v procesih pomoči poleg znanja, sposobnosti in izkušenosti zahteva tudi ustvarjalnost, in sicer v obliki prožnosti, občutljivosti in odprtosti, pronicljivosti, domišljije in intuicije ter iznajdljivosti. Vedno zagotovimo privolitev, obliko in način sodelovanja. Določimo vloge v sodelovanju ter zagotovimo varen prostor za soustvarjanje.

1.6. SODOBNI PLES IN NJEGOVA POTENCIALNA UPORABA V SOCIALNEM DELU (VZPOSTAVITEV DELOVNEGA ODNOSA IN OSEBNEGA STIKA)

Sodobni ples in z njim tudi principi sodobnega plesa so se formulirali na začetku 20. stoletja kot odpor tedanjega formalizma predvsem v klasičnem baletu. Temelji na ustvarjalnosti plesalca, ki vedno znova išče nove oblike giba. Sama s tem povzetkom močno enačim socialno delo in četrti, torej zadnji val socialnega dela po O'Hanlonu s spremembami in nadgradnjo v jeziku socialnega dela, ki v ospredje postavlja proces in značilnosti odnosa med udeleženi v procesih pomoči. »*Problematizira 'normalno', 'običajno', 'vsakdanje' in se uvršča v zgodovinski, specialni kontekst*« (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 11). Obe stroki, tako sodobni ples kot socialno delo, vidim kot raziskovanje, ustvarjanje neskončnih možnosti skozi sodelovanje, soodkrivanje ter soustvarjanje. Socialno delo in sodobni ples sta izredno kompleksni dejavnosti, hkrati pa tudi teoriji o tej dejavnosti. Obe stroki se pogosto znajdeti v razpravah, ali sta predvsem praktični ali teoretični. Zavedati pa se moramo, da na takšna vprašanja odgovarjamo v okviru kontekstov. Sodobni ples začne sistematizirati svojo teoretično snov in znanstveni jezik dokaj pozno, tako rekoč šele v prejšnjem stoletju. Še vedno se razvija in išče načine uskladitve definicije in teorije sodobnega plesa, ne le v splošni javnosti, temveč tudi med plesalci. Definicije sodobnega plesa nekako ne najdejo enotnosti, zato je morda njegova najvidnejša lastnost ravno spreminjanje, prilagajanje in stalno iskanje novega. Sodobni ples išče prizorišča, ki bi nadomestila oder, išče mesto, kjer bi bil dostopen vsakemu, ki ga ples zanima.

V nadaljevanju primerjam sodobni ples in socialno delo, elemente vzpostavljanja delovnega odnosa in osebnega stika ter raziskujem možne podobnosti, ki jih vidim med sodobnim plesom in socialnim delom. V tem primeru sodobnega plesa ne enačim z umetnostjo, pač pa me zanima, katere so tiste lastnosti, ki so podobne in kompetentne lastnostim za socialno delo, in kakšni so morebitni učinki (po)moči, ki jih delo s sodobnim plesom lahko prinaša.

1.6.1. VZPOSTAVITEV DELOVNEGA ODNOSA IN OSEBNEGA STIKA

Klasična meja med odrom in gledalci, nastopajočimi in tistimi, ki gledajo, se že nekaj časa uspešno briše. Gledalci so povabljeni na svojevrstno doživetje kot sopotniki. Vsi plesalci se dobro zavedamo, da brez gledalcev ples v določenih oblikah ne bi obstajal. Gledalci postanejo del ustvarjalnega procesa, ko se predstava uprizori. Šele takrat se zares začne končna stvaritev predstave, ker končno dobi povratno informacijo. V delovnem odnosu raziskujemo in soustvarjamo. Vsak plesalec sam najbolje pozna svoje telo in je sam strokovnjak iz svojih izkušenj.

Pogovor je osrednji prostor, v katerem se odvijajo procesi pomoči v socialnem delu. *»Koncept delovnega odnosa sledi spremembam v znanosti in stroki socialnega dela. Spremembe se odražajo v spreminjanju jezika socialnega dela«* (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 7). Jezik vključuje, opogumlja in daje moč. *»V socialnem delu se vedno znova srečujemo z osebnimi pogledi, osebnimi teorijami, osebnimi jeziki, skozi katere uporabniki psihosocialne pomoči konstruirajo in vzdržujejo sebe, svojo življenjsko zgodbo, svojo resničnost«* (Šugman Bohinc, 1997, str. 287). Jezik sodobnega plesa ni le nov jezik, ampak je prizorišče osvobajanja in samoizražanja (Macrell, 2005), je neverbalna komunikacija, ki jo uporabljamo za sporazumevanje s sabo in s svetom okoli nas. Je univerzalni jezik, ker ga gibajo vsi. Gib je osrednji prostor in tudi jezik komunikacije v plesnem soustvarjanju. Komunikacija pri delu z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi je izredno široka, verbalna in neverbalna, bogata v vsebinah ter zavednih in nezavednih odnosih. Socialna delavec/delavka skupaj z uporabnikom oz. uporabnico in socialno mrežo odkriva alternative in išče mogoče spremembe v življenju.

Pogovor in gib v procesih pomoči prenesemo v delovni odnos, ki je definicija za odnos med socialnim delavcem oz. delavko in uporabnikom oz. uporabnico. Je opora za vzpostavitev pogovora ter omogoča raziskovanje in sooblikovanje dobrih izidov (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005).

Elementi soustvarjanja v delovnem odnosu so naslednji:

- Dogovor o sodelovanju

Je pomemben uvodni ritual, ker postavi socialnodelovni okvir. *»Dogovor o sodelovanju vsebuje pristanek na sodelovanje tu in zdaj in o času, ki ga imamo na voljo, in dogovor o delovnem odnosu, torej dogovor o tem, KAKO bomo delali«* (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 9). Vloge vseh udeleženi so jasne. Gre za vzpostavitev varnega prostora, v katerem vsi udeleženi pridejo do besede. Rešitve soustvarjamo v sedanjosti, tukaj in zdaj. Prostor, kjer se izvaja ples, mora biti varen, prostor, kjer se razvijajo in gradijo nove izkušnje, nove zgodbe. Potrebe in želje v takem prostoru vedno znova preverjamo in jih na novo oblikujemo. Varen odnos v varnem prostoru je ključen za uspeh našega soustvarjanja.

Ko stopimo v plesno dvorano, točno vemo, kakšna so pravila, kakšne so pozicije in naloge vsakega izmed nas. Pristanemo na sodelovanje v procesu plesa. Plesne vaje ali pa plesne ure imajo določen urnik, s katerim smo vnaprej seznanjeni oziroma se z njim vsi udeleženi strinjamo.

- Instrumentalna definicija problema (Lüssi, 1991)

»V procesu vsak uporabnik vstopi s svojo definicijo problema, socialni delavec doda svoje videnje in tako se začne oblikovanje delovne definicije možnega, uresničljivega« (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 10). Skozi dialog in sodelovanje vsak od udeležencev raziskuje svoj delež v rešitvi. Sodobni ples je v času svojega obstoja razvil neizmerno bogastvo oblik, zakonitosti, tehničnih in teoretskih pojmov ter pedagoških in koreografskih pristopov, ki se prilagajajo in spreminjajo skupaj z udeleženi glede na namembnost. Velikokrat z besedami težko izražamo svoja čustva in težko opišemo svojo definicijo problema. V takšnih situacijah je sodobni ples lahko dobro sredstvo, ki izraža občutke, misli in napetosti, ki se nabirajo v telesu in lahko pridejo na plano skozi telo in brez besed. Gib je v takšnem primeru tehnika za definicijo problema. Ples živi v vsakem od nas in vsebine zanj črpamo iz vsakdanjika. Obstaja toliko gibov, kolikor obstaja ljudi in različnih teles. V koreografijo vsak vstopi s svojimi sposobnostmi in svojo interpretacijo giba. Skupaj skozi gibanje in skozi vaje izenačimo gibe, se najdemo v podobnih ali pa celo enakih občutjih in skupaj definiramo možnosti koreografije, ki bodo ustrezale vsem plesalcem v koreografiji. Menim, da je ravno zaradi te odprtosti za posameznika sodobni ples dostopen za vsakogar.

- Osebno vodenje (Veries, Bouwkamp, 1995)

Gre za zavzeto komunikacijo, ki omogoča nove izkušnje. »[...] [S]ocialno delavsko ravnanje pomeni vodenje, in sicer vodenje k dogovorjenim in uresničljivim rešitvam oziroma k dobrim izidom« (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 10). Delovni odnos je tudi osebni odnos, saj se socialna delavka oz. delavec odziva osebno. Podeli svoje izkušnje ali zgodbe, ki pripomorejo k možnim rešitvam. Socialna delavka (načelo interpozicije, Lüssi, 1991) ravna empatično in se odzove osebno na dogajanje v odnosu, ki nastaja. Vodenje se odvija osebno, konkretno ter tukaj in zdaj. Plesalci hranimo plesni material z dogodki iz vsakdanjega življenja. Velikokrat v plesno dvorano prinesemo svoje zgodbe, primere iz svojega življenja in nasvete, ki so pomagali nam samim, da spodbudimo napredek drugih plesalcev. Ko plešemo, so naša čutila odprta in smo izredno pozorni. Reagiramo v skladu s svojimi sposobnostmi in izkušnjami, tukaj in zdaj. Izhajamo iz sebe in svojih izkušenj, jih delimo in vpeljujemo v ustvarjanje plesnih ur ter plesnih predstav.

- Perspektiva moči (Saleebey, 1997)

Dennis Saleebey (2002, str. 3) o elementu perspektive moči napiše naslednje: »Praksa, ki temelji na perspektivi moči, pomeni, da bo vse, kar delaš kot socialni delavec, utemeljeno s tem, da pomagaš odkriti, olepšati, raziskati in izkoristiti klientovo moč in vire, ko mu pomagaš, da doseže svoje cilje, uresniči svoje sanje in razbije okove ovir in nesreč.« Sprašujemo po virih, po opori v skupnosti in po pozitivnih izkušnjah iz preteklosti. Mobiliziramo moči uporabnikov (znanja, talente, vire sposobnosti, poznanstva itd.) in s tem podpremo njihova prizadevanja, da dosežejo kakovostno življenje z njihovim konceptom kakovosti, navaja Saleebey (2002).

Saleebey predstavi tudi leksikon moči (1998), v katerem definira sedem temeljnih načel in konceptov: dodajanje moči (angl. »empowerment«), včlanjenost (angl. »membership«), moč okrevanja (angl. »resilience«), zdravljenje in celostnost (angl. »healing«, »wholeness«), dialog in sodelovanje (angl. »dialogue«, »collaboration«) ter odpoved nejevernosti (angl. »suspension of disbelief«). Posameznika podpremo na individualni ravni in v skupnosti. Socialno delo vedno posega tudi na raven družbe, ustanov in sistemov. Vsakega posameznika vključimo, saj je vsak cenjen član skupnosti. Vsak človek ima moč, da okreva. Ljudje in skupnost si lahko opomorejo od slabih izkušenj in udarcev. Človek ima v smislu medicine notranji sistem podpore, ki je po besedah Saleebeyja neodvisen od zunanjih vplivov zdravljenja. Vsak človek ima modrost, da prepozna, kaj je zanj dobro in kaj ne.

Skupaj v dialogu in soustvarjanju na podlagi razumevanja, sporazumevanja in dogovarjanja omogočimo posamezniku, skupini ali družini, da odkrijejo svoje vire moči in ustvarjajo nove zgodbe. Hkrati pa vedno pazimo, da verjamemo zgodbam, ki jih slišimo, in se odpovedujemo temu, da ne verjamemo. Gib vključuje in opogumlja, daje moč. Ples in pozitivne učinke plesa povezujem s sedmimi koncepti po Saleebeyju (1997), še posebej z okrevanjem, zdravljenjem in celostnostjo, dialogom in sodelovanjem ter odpovedjo nevernosti. Sodobni ples v okviru pomoči ponuja možnost za izražanje čustev in domišljije preko gibanja. Fokus je na ozaveščanju telesa in prebujanju življenjske moči. Skozi številne možnosti gibanja posameznik odkriva in usmerja svoje vedenje ter ga iztira iz nezaželenih, ustaljenih vedenjskih vzorcev. Skozi ples posameznik raziskuje in odkriva svoje talente, znanja in sposobnosti. Ples v človeku poraja čarobne moči, ki mu prinašajo zdravje, življenje in zmago (Sachs, 1997, str. 17–18), in ravno skozi proces plesa se sprostijo zatirane moči, navaja Sachs. Sodobni ples spodbuja posameznika k hitrim in konkretnim odločitvam, spodbuja drznost in odprtost k nepričakovanemu. Skozi gib nas uči prilagajanja in iskanja vedno novih rešitev. Kot navaja K. Kustec (2007), je ples lahko že sam po sebi pomemben vir moči, saj človeka sprosti, razveseli, mu odpre nove možnosti razmišljanja, ga vključi v skupino, mu ponudi prostor in čas za izražanje ipd. Ples zrcali človekovo vsakdanje življenje. Odpira tudi pogled v človekovo moč premisleka in kreacije (Laban, 2002).

U. in V. Rupnik (2014, str. 14) podata drzno tezo, da je ples družba, saj se stalno spreminja in razvija ter prilagaja. Skozi sodobni ples se zrcalijo odnosi v družbi. Naloga sodobnega plesa pa je »[...] tudi kritičnost do obstoječih družbenih pojavov in tendenc«, navajata avtorici. Skozi sodobni ples se aktivno odzivamo na človekovo življenje, ples ni več izoliran in ni le lepa kreacija. Kibernetika tretjega reda³ predpostavlja, da so pomeni oblikovani tudi skozi druge kontekste (na primer: kulturni kontekst, skozi jezik, ekonomsko politične okoliščine), v katere smo vpeti in nezavedno ter nekritično ponotranjimo javne diskurze (Kustec 2007, str. 53). Sodobni ples vključuje sporočilo misli in kritičnega doživljanja ter opazovanja sveta in življenja (Kamnikar, 2012). Ples vzbuja različna sporočila, ki se odražajo v širšem družbenem kontekstu in ne le v kontekstu plesa.

³ Kibernetiko tretjega reda nekateri opredeljujejo tudi kot socialni konstruktivizem. Znanje je razumljeno kot interaktivni proces, kjer svoj delež prispevajo vsi udeleženi. Tako znanje vodi »[...] k ustvarjanju enkratnih, izvirnih proizvodov, dragocenih [...]« (Šugman Bohinc, 2010, str. 57) in uporabnih za vse udeležene. Znanje ustvarjamo v jeziku (aktivnem in kreativnem v opoziciji statičnemu in nečemu, kar se nahaja v ozadju), ki je razumljiv za vse. Svoje izkušnje gradimo skozi jezik, v neskončnih interakcijah. Gre za družbeno konstrukcijo resničnosti. Resnice tudi niso splošne in temeljne, takšne, ki veljajo za vse ljudi, pač pa jih razumemo kot resnice vsakega posameznika (Šugman Bohinc, 2010, str. 57–61).

- Etika udeležnosti (Hoffman, 1994)

Socialni delavec oz. delavka ni objektiven opazovalec, ki podaja rešitve in določa resnico v soustvarjanju in sodelovanju, ravno nasprotno – odstopi od moči, ki mu ne pripada. To moč nadomesti skupno iskanje. Vsi udeleženci v interakciji smo enako udeleženi in smo opazovalci in opazovani, vplivamo drug na drugega in soustvarjamo procese pomoči. *»Po kibernetiskem poimenovanju je resničnost torej funkcija dogovora udeležениh akterjev-interpretov o tem, da je nekaj resnično«* (Šugman Bohinc, 2004, str. 170). Pomembnost potrebe raznolikosti, prepoznava raznolikosti vsakega posameznika. Stalni boj proti rutini in padanju v vzorce, poleg tega pa si želimo čim bolj raznoliko reagirati na raznolikost. K raznolikosti prispeva poznavanje konceptov, postopkov ter konkretne izkušnje z njihovo uporabo, navaja L. Šugman Bohinc (2004). N. Meško (b. d.) sodobni ples označi za demokratičen ples, kakršni so večinoma tudi odnosi med plesalci in koreografi. Gre za izmenjavo mnenj, materiala in idej med plesalci in koreografi, zabriše se položaj koreografa kot vsevednega. Vsi udeleženi v projektih imajo enako možnost sodelovanja in soustvarjanja. N. Kos (1982, str. 17) piše, da je za ples značilno, da plesalca v gibanju ne dojemamo kot realnost, pač pa le kot videz realnosti. Sodobni ples je izredno odprto področje za ustvarjanje lastnih interpretacij. V takšnih interpretacijah se po mojem mnenju ustvarijo nove resničnosti videnega in doživetega v plesu. Pri plesu vedno opazujemo in se zavedamo, da smo opazovani. V sodobnem plesu smo hkrati prejemniki, opazovalci in gledalci. V sodobnem plesu je resničnost funkcija dogovora, ki je ustvarjena s pomočjo vseh interpretov, in je strinjanje o tem, da je nekaj resnično.

- Ravnanje s sedanjostjo

Je izredno pomembno, saj nas pripelje v trenutek tukaj in zdaj. S takšnim ravnanjem ne ostajamo v preteklosti in se ne opiramo na težave, pač pa stremimo k želenim ciljem. To je čas, v katerem se pogovor *»[...] zgodi, razvije in konča tako, da ga je mogoče nadaljevati. Za izkušnjo spoštovanja in kompetentnosti si je treba zagotoviti čas, v katerem se lahko razvije razumevanje in sporazumevanje in steče proces soustvarjanja rešitev«* (Čačinovič Vogrinčič, Kopal, Mešl in Možina, 2005, str. 14). Sopristnost (angl. »co-presence«) (Andersen, 1994) je koncept, ki zagovarja delo v sedanjosti. Andersen vidi prisotnost v poslušanju, ki hkrati pomeni tudi pripravljenost in sočutje. S svojo prisotnostjo poslušalec spodbuja ustvarjanje zgodbe. Tudi sodobni ples obstaja samo v trenutku tukaj in zdaj, nato ga že ni več.

Poleg tega pa v procesih pomoči spodbuja in nosi majhne premike k rešitvam, ki jih morda na začetku sploh ne prepoznamo. Vsak ples na odru in v plesni dvorani ter kot izrazno sredstvo ima uvod, osrednje sporočilo in zaključek (Rupnik, 2014). Vsak ples se začne in zaključi v mirovanju. Vsaka plesna stvaritev, vsak proces se lahko ustavi in nadaljuje.

- Znanje za ravnanje (Rosenfeld, 1993)

Je znanje, ki ga je možno pretvoriti v akcijo. Socialni delavec v tem konceptu zna dvoje, in sicer vzpostaviti in vzdrževati delovni odnos ter deliti strokovno znanje z uporabnikom tako, da je zmožen omogočiti pretvarjanje v osebni ali lokalni jezik za uporabnika in nato nazaj v jezik stroke za ustvarjanje nove zgodbe. Sodobni ples in umetnostni gib sta že sama po sebi znanje za ravnanje. V procesu pomoči sta sredstvi, ki se pretvorita in preneseta v akcijo. Sodobni ples je akcija, ki se deli z ljudmi. Znanje, ki se dopolnjuje z ljudmi in raste ter se definira skozi ljudi in njihovo sodelovanje. Več teles več ve. Čeprav je sodobni ples izredno odprto področje ter se njegova tehnika stalno spreminja in prilagaja trendom, ima tudi ta vrsta plesa načrtane tehnike, ki so osnova za vsako plesanje sodobnega plesa. Plesalci so podprti z znanjem in s tehnikami, ki jih uporabljajo vsak dan. V sodobnem plesu ne gre le za to, s čim se ukvarjamo, in ne gre la za to, da poznamo prvine plesa, temveč gre za to, kaj naredimo s temi prvinami (Kamnikar, 2012). Teorija in njeno razumevanje mora biti predstavljeno v prakso, saj se samo skozi prakso ples dejansko lahko zgodi. Skozi sodobni ples in ustvarjalni gib se vzpostavi in ohranja odprt prostor, ki posamezniku omogoči ustvarjalni proces ter dobro podlago za izraznost. Podpora in pomoč, ki ju sodobni ples in ustvarjalni gib ponujata kot izrazno-ustvarjalni sredstvi, nista proizvod, pač pa konstrukcija in proces skupnega ustvarjanja in skupnega dela in *»[v] kontekstu širšega družbeno kulturnega okolja, ki prek javnih diskurzov pomembno vpliva na to, kako ljudje konstruiramo pomen«* (Kustec, 2007, str. 54).

Koncept delovnega odnosa dopolnjuje koncept izvirnega delovnega projekta pomoči. Vsako soustvarjanje in sodelovanje je izvirno, saj se vsakokrat na novo in posebej oblikuje za vsakega posameznika (družino, skupino) posebej in se soustvarja skupaj z njimi in zanje. Odnosi so delovni, ker je poudarek na sodelovanju in aktivnostih, ker v vsakdanjiku (jeziku in življenju) ljudi konkretizirajo dogovorjene spremembe, naloge ... *»Socialno delo je nastalo kot stroka prav zato, da se odzove na posebnosti, drugačnosti in ustvari nove možnosti tam, kjer zgolj znotraj običajnega, znanega rešitve ni mogoče najti«* (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 15).

Ples je v večini skupinsko srečanje in socializacija z drugimi, saj se najpogosteje odvija v skupini in s skupinskimi srečanji. V plesu ločimo dva različna ritma, in sicer notranji ritem, ki se rodi v nas samih in vpliva na celotno delovanje telesa. Temu ritmu sledimo, ko se gibamo po lastnem občutku. Poznamo pa tudi zunanji ritem, torej ritem, ki ga ustvarja nekdo drug za nas in ga slišimo ter mu sledimo (Rupnik, 2014). Skupina, ki ima skupno željo, ustrezno znanje in sredstva, lahko po besedah Rosemary Randall in Johna Southgata (1988, str. 6–9) stopi na pot, ki jo poimenujeta »ustvarjalni orgazmični cikel«. V takšnem ciklusu ustvarjalni proces poteka v štirih fazah: fazi negovanja (rokovanje, trepljanje, pitje čaja, podajanje osnovnih dejstev in informacij, ideje), fazi energiziranja (predlaganje idej, naraščanje aktivnosti in medsebojno spodbujanje), faza vrha (ko skupina skupaj reši nek problem, na katerem delajo, ustvari nekaj novega) in fazi sproščanja (umirjanje, zadovoljstvo nad doseženim, ovrednotenje in nadaljnje načrtovanje). V ustvarjalni skupini obstaja enotnost med željami in ravnanjem, da te želje dosežemo. Istočasno je enotnost tudi med načrtovanjem in organiziranjem nalog. Zunanji dejavniki so vedno prisotni in vedno vplivajo na delovanje neke skupine, čeprav morda popolnoma nezavedno. *»Če dela skupaj več ljudi v istem prostoru, ob istem času, v istem ritmu povezano in s podobnimi nameni, nastaja skupna sila, skupna energija, katere učinka posameznik sploh ne bi mogel doseči ali pa bi ga dosegel v veliko daljšem času«* (Vogelnik, 1994a, str. 7–8). Med ljudmi v skupini ples spleta skupno energijo. Nosi nas stran od vsakdanjika in poznanih izkustvenih občutkov. Po besedah Schmiedela (2011) so odnosi tisti, ki nas varujejo pred stresom in izgorelostjo – vsakovrstni odnosi, tako zasebni kot tudi poklicni. Ljudje smo vedno neločljivo vpleteni v neposredne odnose. Tako so dosežki ljudi iz tega vidika vedno plod sodelovanja, kot navaja Postrak (1995, str. 408).

Vito Flaker v svojem zapisu (Flaker, Mali, Rafaelič in Ratajc, 2013) o socialnem delu zapiše, da socialno delo od umetnosti najbolj razlikuje to, da nima univerzalno predstavljivega izdelka. Nima nečesa, kar bi lahko predstavili občinstvu, nečesa, kar se da razstaviti po galerijah, koncertih in dvoranh, ter da socialnega dela zagotovo ne spremlja širok krog občinstva. Pravi tudi, da so dejanja socialnega dela namenjena zelo konkretnemu občinstvu, raje majhnemu številu in so tako rekoč neponovljiva. Pove tudi, da je socialno delo v tem *»[p]odobno plesu, in sicer ne plesni predstavi, temveč plesu, pri katerem občinstvo tudi nastopa. Izdelek, ki ga občinstvo socialnega dela odnese s seboj, je prav njihovo življenje, spremembe, da lahko bolje živijo«* (Flaker, Mali, Rafaelič in Ratajc, 2013, str. 13–14). Menim, da se tudi za ples ljudje odločijo aktivno in da ples spremlja in gleda dokaj majhno občinstvo, vsaj kar se tiče Slovenije.

Socialno delo se stalno razvija – ne le kot stroka in znanost, ampak tudi kot umetnost, umetnost vzpostavljanja ter vzdrževanja medsebojnih odnosov in dialoga. V socialnem delu ustvarjamo akcije, premike v smeri potrebnih in zaželenih dobrih izidov. Socialno delo kot umetnost tako bolj vidimo v umetnosti, v spretnostih in znanju socialnih delavcev ter v neskončnih možnostih soustvarjanja v sedanjosti. Sachs (1997, str. 17) govori o plesu, ki *»[...] presega ločevanja, ki so nastala šele v razvitih civilizacijah med telesom in dušo, med spontanim čustvenim izražanjem in nadzorovanim obnašanjem, med družbenim življenjem in razvojem posameznika, med igro, čaščenjem bogov, bojevanjem in predstavo«*. Po mojem mnenju socialno delo in sodobni ples ustvarjata svoj prostor, načela in načine delovanja. Zdi pa se mi, da ko se ta dva prostora prepleteta, povežeta in zlijeta v eno močno stroko, vplivata eden na drugega. Ples kot izrazno-ustvarjalno sredstvo v procesih pomoči ne deluje z namenom, da bi ustvarili univerzalno predstavljen izdelek, pač pa ustvarja spremembe, ki so izredno reprezentativne v življenju posameznika.

1.7. STRES IN IZGORELOST

Schmiedel (2011) v tristopenjskem modelu izgorevanja navaja stres kot prvo fazo ali fazo aktivacije. Opozori tudi na dejstvo, da je faze težko razčleniti, saj je vsak posameznik različen, saj stres in izgorelost vsak doživlja po svoje. Vsak posameznik se na delovne obremenitve odzove na lasten način in v skladu s telesno konstitucijo, zdravjem, osebnostno strukturo in posebnostmi svoje poklicne obremenitve. V fazah Schmiedel poimenuje le glavne in najbolj vidne indikatorje, ki se med seboj prepletajo in vplivajo eden na drugega.

»Beseda stres izvira iz latinščine. Prvič je bila uporabljena v 17. stoletju, in sicer za opis nadloge, pritiska, muke, težave. V 18. in 19. stoletju se je pomen besede spremenil, pomenil je silopritisk in močan vpliv, ki deluje na predmet ali osebo« (Božič, 2003, str. 17).

»V medicino je izraz stres uvedel kanadski endokrinolog avstrijskega rodu Hans Stezle leta 1949. Stres je označil kot program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, njegov odgovor na dražljaje okolja kot psihomatski mehanizem za uravnavanje in uravnoteženje napetosti, kar enostavno povedano pomeni zaznavo in pripravo telesa na posebne obremenitve« (Schmidt, 2001, str. 7).

Schmidt (2001) stres v eni povedi označi kot človekovega najboljšega prijatelja in neizprosnega morilca. Stres je pomagal ljudem skozi tisočletja preživeti, vendar je stres v svetu, v katerem živimo danes, v večini primerov negativen in izredno škodljiv za človeka. Stalna napetost, ki jo človek občuti v današnjem tempu življenja, enostavno ne dopušča kakovostnega počitka. Telesu ne damo časa za znižanje ravni stresnih hormonov, vegetativnemu živčevju ne damo časa, da bi preklopilo iz aktivne faze v mirovanje, in telesu ne namenimo dovolj časa za regeneracijo. *»Namesto urbanega izmenjavanja faz aktivnosti in pasivnosti, stresa in regeneracije tako nastane grozeč vrtinec stresa, ki se za nameček vrti še čedalje hitreje«* (Schmiedel, 2011, str. 23).

Ko govorimo o stresu, je pomembno, da razlikujemo med poimenovanjem stresorji/stresnimi dejavniki in stresom. Pod stresorje K. Van Heugten (2011) navaja pritiske, zahteve in naloge v delovnem okolju, ki imajo močan vpliv na delavca. Beseda stres pa se uporabi za poimenovanje in prikaz učinkov, ki jih stresorji povzročijo na duševni, vedenjski in telesni ravni.

Stres se kaže v preobremenjenosti posameznika in je torej doživetje posameznika, ki se pojavi v situaciji, ki ji sam ni kos. Gre za razliko med zahtevami okolja in zmogljivostmi osebe (Lisica in Klemenčič, 2006).

Vsak posameznik občuti učinek stresnih dejavnikov po svoje. Na enak stresni vpliv se nekdo odzove z duševno reakcijo, medtem ko se nekdo drug z duševno boleznijo, spet tretji pa morda s telesnimi ali duševnimi motnjami. Odziv je vsekakor odvisen od stanja telesa in duha, v katerem oseba trenutno je. Zavedati se moramo, da je torej odvisno od vsakega posameznika, kdaj bodo določene okoliščine zanj postale stresne (Božič, 2003). Tonni Battison v knjigi *Premagujem stres* zapiše: *»Stres ni le zdravstveno stanje, temveč splet telesnih, duševnih in čustvenih občutij, ki so posledica pritiskov, zaskrbljenosti, strahu«* (Battison, 1999, str. 6). Z izrazom stres tako označimo vrsto telesnih simptomov, za katere je zaslužna povečana napetost. Stres je do neke stopnje povsem normalen, saj nam pomaga pri vsakodnevnih izzivih. Dokazano je bilo celo, da kratkotrajni negativni stres lahko pozitivno vpliva na imunski sistem (Van Heugten, 2011). Pozitiven stres (*»[...] aktivnost, ki povzroči adaptacijske spremembe kardiorespiratornega sistema in mišičevja«* (Božič, 2003, str. 20) nam za razliko od negativnega lahko predstavlja tudi izziv in prijetno spodbudo. V takšnem primeru lahko povečan stres pomeni tudi večjo produktivnost, zagnanost za delo in celo poviša motivacijo (Lisica in Klemenčič, 2006).

Človek ob pozitivnem stresu občuti evforijo, zanesljivost, razumevanje, družabnost, umirjenost, uravnoteženost, samozavest in ustvarjalnost, učinkovitost ter uspešnost. Ob pozitivnem stresu je človek sposoben jasnega in racionalnega razmišljanja in odločnosti ter je marljiv in živahen.

Previsoka stopnja stresa je tista, ki v telesu povzroči neprijetne odzive. Negativni stres so čustveni in duševni pritiski, šoki, ki pri človeku povzročajo obolenja (Božič, 2003). Takšen stres oteži razum, trezen in jasen vpogled ter zmanjšuje ustvarjalnost.

Schmidt (2001) prepoznava dva različna stresa: naravnega in umetnega. Naravni stres oziroma koristni stres se pojavi kot posledica občutka ogroženosti ali občutka ugodja. Ta stres pozna vsako živo bitje, saj je stres »[...] v primerih ogroženosti naravna reakcija in ni škodljiva telesu. Telo v delovanju in gibanju (napadu ali pobegu), uporabi pripravljene nakopičene snovi in se po prenehanju nevarnosti spet samo uravnoteži na normalno delovanje.« (Schmidt, 2001, str. 9). Prav tako pa nam stres lahko vzbuja občutek ugodja, ko se zavedamo in smo prepričani, da smo kos naloženi nalogi ter da jo bomo zmogli brez težav in se izziva celo veselimo.

Po drugi strani pa je umetni stres po Schmidovih besedah le izum človeka, saj ga narava ne pozna. Avtor stres poimenuje kot stranski proizvod urejene družbe (Schmidt, 2001, str. 11).

Ena izmed klasifikacij znakov, ki mi je najbolj blizu, je razdelitev znakov v tri skupine, ki sporočajo, da smo izpostavljeni negativnemu stresu. Te tri znake je zasnoval ameriški psiholog Neil S. Hibler.

Čustveni znaki:

- *apatija: nezadovoljstvo, žalost, nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh;*
- *anksioznost: nemir, negotovost, občutek nekoristnosti ali nespoštovanja samega sebe;*
- *razdražljivost: nezaupanje, nadutost ali polemičnost, upor ali jeza;*
- *duševna utrujenost: raztresenost, težave s koncentracijo, pomanjkanje prožnega mišljenja;*
- *pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe – preveč dela, nepriznavanje težav, sumničavost.*

Vedenjski znaki:

- *izogibanje: zapiranje vase, zavračanje dela, težave pri sprejemanju odgovornosti;*
- *pretiravanje: odvisnost od nikotina ali alkohola, hazardne igre, seksualna promiskuiteta;*
- *težave z osebno urejenostjo: zamujanje na delo, slaba osebna higiena, neurejenost;*

- težave s spoštovanjem zakonov: zadolženost, prekrški, nenadzorovano nasilno obnašanje.

Telesni znaki:

- pretirana skrb zaradi bolezni ali nepriznavanje bolezni;
- pogosta obolevnost;
- fizična izčrpanost;
- pretirana vera v samozdravljenje in zloraba zdravil;
- nerazpoloženje – glavobol, nespečnost, sprememba teka, pridobivanje ali izguba teže, slabost, driska zaradi živčnosti, zaprtje, seksualne težave (Božič, 2003, str. 21–22).

Prepoznavamo fiziološke in psihične reakcije na stres. Kadar zaznamo stres, se v telesu sproži izločitev hormonov, kot so adrenalin, kortizol in noradrenalin. V telesu se sprostijo reakcije, kot so povečanje zaznav v vseh čutilih, napenjanje mišic in živcev, ožilje se na nekaterih mestih zoži, spet na drugih razširi, začnejo se sproščati zaloge sladkorja in glukoze ter maščob. Poleg tega se prebava in nastajanje urina skorajda ustavita, delovanje ostalih organov pa se zmanjša na minimum (Schmidt, 2001). V telesu se somatsko običajno na negativen stres odzovemo tudi z glavoboli, bolečinami v različnih delih telesa in predvsem sklepih, hitrim srčnim utripom, potenjem, tiščanjem na vodo, bolečinami v želodcu, alergičnimi reakcijami in nižjo imunsko odpornostjo.

Duševne reakcije prepoznavamo v razburjenju, jezi, občutku nemoči, žalosti, potrtosti brezvoljnosti, potrebi po govorjenju, poplavi besed in klepetavosti. Negativen stres zagotovo izčrpa in jemlje energijo tako telesno kot duševno.

Batisson (1999) piše, da je naša zmožnost za obvladanje stresnih dogodkov odvisna od tega, kako se spopadamo z dejanskimi težavami in kako te težave vplivajo na nas.

Druga faza izgorelosti po tristopenjskem modelu je faza odpora. Ko je človek neprestano v fazi aktiviranja, ostaja raven stresnih hormonov povišana. V kri pritečejo večje količine sladkorja in maščob, da je telo v še večji pripravljenosti in je zmožno večjih naporov, zato je krvni tlak pogosto stalno povišan. V tej fazi ljudje pogosto čutijo motnje v prebavi. Prepoznamo tudi motnje spanja in vrtoglavice. Začutimo odpor do dejavnosti in ljudi ter povečano možnost agresivnosti. V tej fazi se nas za razliko od prve faze že počasi loteva izčrpanost.

V tretji fazi, fazi izčrpanosti, se okrepi duševni in telesni občutek izčrpanosti, saj izčrpamo delovanje žlez, ki vzdržujejo stalno povišano raven stresnih hormonov. V tej fazi zaznavamo težave s srcem. Ljudje v tej fazi zapadejo v resignacijo, ki je zlahka zamenljiva z depresijo (Schmiedel, 2011). Ta faza je v tristopenjskem modelu zadnja in končna faza, v kateri človek doseže izgorelost.

Izgorelost je postopen proces, akumulacija utrujenosti, ki vodi v stanje izčrpanosti. Izgorelost je le negativna reakcija na stres, odvisna od posameznikovih sposobnosti za obvladovanje stresa (Bilban, 2006). Karakteristike izgorelosti so izguba sočutja in cinizem. Poleg tega ljudje v stanju izgorelosti občutijo tudi čustveno utrujenost in manjši občutek profesionalne uspešnosti. Ko se izgorelost pojavi na področju dela, se bo odražala na vseh ravneh, tako na posameznikovi strokovni kot tudi na ravni osebne eksistence. Izgorelost povzroči telesno izčrpanost, kronično utrujenost in številne psihosomatske motnje (Bilban, 2006).

1.7.1. STRES, IZGORELOST IN PREOBREMENJENOST NA DELOVNEM MESTU

V spletnem vprašalniku Gibalne delavnice na CSD Vrhnika se je pred začetkom delavnice s trditvijo *»Centri za socialno delo opozarjajo na veliko kadrovsko podhranjenost, kar močno vpliva na stres in preobremenjenost zaposlenih na centrih za socialno delo«* šest anketirancev popolnoma strinjalo, medtem ko so se štirje anketiranci strinjali. Poleg tega devet zaposlenih na CSD Vrhnika stres na delovnem mestu doživlja kot negativen in od teh jih kar sedem stres na delovnem mestu enači s preobremenjenostjo na delovnem mestu. Polovica anketirancev, zaposlenih na CSD Vrhnika, občuti stres na delovnem mestu v fiziološki obliki (telo, zdravje), polovica pa v psihološki obliki. Flaker (Flaker, Mali, Rafaelič in Ratajc, 2013, str. 13) socialno delo primerja z umetnostjo in predlaga, da si socialno delo predstavljamo *»[...] kot muzo, ki v eni roki drži dojenčka, v drugi starko, s tretjo pa potiska voziček.«*

Stres na delovnem mestu je vznemirjenost telesa in misli, ki je posledica telesnih in/ali psiholoških zahtev, povezanih z delom (Van Heugten, 2011, str. 16). Stres na delovnem mestu je po definiciji Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (b. d., str. 5) označen kot *»[...] neskladnost med nami, našim delom, nasprotujočimi zahtevami med našimi vlogami na delovnem mestu in zunaj njega ter neustrezna stopnja nadzora nad delom in življenjem. [...] Stres na delovnem mestu povzročajo prevelike zahteve in izpostavljenost dejavnikom stresa«*.

Med dejavnike stresa Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (b. d., str. 5) uvršča:

- *premalo časa oziroma preveč dela, da bi dokončali delovne naloge v svoje zadovoljstvo in zadovoljstvo drugih – nestvarni roki;*
- *opis delovnih nalog je nejasen, pristojnosti so neopredeljene;*
- *za dobro opravljeno delo ni priznanja, niti nagrade;*
- *ni možnosti pritožbe;*
- *nadrejeni, sodelavci ali podrejeni ne sodelujejo z vami oziroma vam ne nudijo podpore pri delu;*
- *nimate nadzora oz. niste seznanjeni z namenom in usodo končnega proizvoda, pri izdelavi katerega sodelujete;*
- *delo ni spodbudno, ne zadovoljuje vas, ne čutite nobene spodbude v smislu razvoja vas samih ali vašega podjetja;*
- *služba je nezanesljiva, nimate stalnega delovnega mesta (zaposleni ste za določen čas);*
- *izpostavljeni ste predsodkom zaradi vaših let, rase, narodnosti ali vere;*
- *delate v neugodnih (hrup, vročina ...) oz. nevarnih (veliko tveganje za poškodbe ...) razmerah;*
- *nimate priložnosti, da bi pokazali vsa vaša znanja oz. sposobnosti;*
- *manjše napake ali trenuten upad pozornosti (koncentracije) na vašem delovnem mestu imajo lahko resne ali celo usodne posledice;*
- *s sodelavci težko sodelujete, čutite celo sovražno razpoloženje.*

Iz literature razberemo, da so stresu najbolj izpostavljeni tisti, ki delajo z ljudmi (Bilban, 2006). Socialno delo in delo v procesih pomoči se ukvarja s stresom že dolgo časa in raziskave na to temo so se pojavljale že v osemdesetih letih 19. stoletja (Bennett, Evans in Tattersall, 1993; Dhooper in Byars, 1987). Sprva se je literatura osredotočala na osebnostne karakteristike zaposlenih v poklicih pomoči, pozneje pa se osredotočenost preusmeri v značilnosti ustanov in delovna okolja. Zaposleni v stroki socialnega dela so v razmerju z drugimi poklici pomoči označeni za razmerno stresne (Van Heugten, 2011). Raziskave (Evans, 2006) kažejo na nizko zadovoljstvo z delom med socialnimi delavci. Kljub stresnim situacijam in izgorelosti lahko zaposleni v procesih pomoči še vedno najdejo zadovoljstvo z delom in to pride s pomočjo uporabnikom in občutkom, da delajo nekaj pomembnega in dragocenega.

V nekaterih primerih je to lahko tudi dober način premagovanja stresa in izgorelosti. Takšno delo vodi v ogroženost pozitivne naravnosti, socialni delavec oz. delavka dvomi v svoje sposobnosti in zmožnosti za ustvarjanje sprememb. Schmiedel (2011) opozori tudi na dejstvo, da ne izčrpava le preobremenjenost, pač pa tudi pomanjkanje priznanja in prenizke zadolžitve.

Delo zaposlenih na centrih za socialno delo je izredno razgibano. Pri delu na centrih za socialno delo zaposleni v svojem delovniku velikokrat slišijo in opazujejo dogodke travme ter nasilja. Socialni delavci so velikokrat primorani sodelovati tudi z neprostopoljnimi uporabniki, ki zavračajo sodelovanje. K. Van Heugten (2011) take dogodke v povezavi s stresom in izgorelostjo na delovnem mestu poimenuje kot sekundarno travmo, ki izčrpava strokovne delavce. Avtorica prepoznava podobne simptome, kot jih zaposleni zaznavajo pri stresu in pozneje pri izgorelosti. Razlika med enim in drugim je le v empatiji, ki je pri sekundarni travmi izredno prisotna. Zaposleni v procesih pomoči velikokrat občutijo utrujenost zaradi velikega sočutja. Utrujenost zaradi sočutja je stanje telesne, psihološke in čustvene izčrpanosti kot posledice dolgotrajnega izpostavljanja stresu sočutja (Van Heugten, 2011).

Da pri delu zaposleni ne delajo napak, morajo biti izredno zbrani in dobro organizirani. Strah pred napakami in sprejemanjem odločitev, ki vplivajo na vse udeležene v procesu pomoči, je v poklicih, ki delajo tako zelo blizu z ljudmi, izredno velik. Zaposleni na centrih za socialno delo opozarjajo na veliko kadrovske podhranjenosti, kar močno vpliva na njihovo doživljanje stresa in preobremenjenosti.

Preobremenjenost in podobremenjenost sta delovni obremenitvi, ki prav tako močno večata stres in pozneje izgorelost na delovnem mestu. Preobremenjenost se s strani organizacije v današnjem času enači s produktivnostjo. S perspektive zaposlenega se enači s časom in energijo (Malasch in Leiter, 2002). Poznamo dve vrsti preobremenjenosti, in sicer kvalitativno in kvantitativno. Kvalitativna preobremenjenost se veže na težavnost dela in nastane, ko se zaposleni počutijo premalo usposobljene ali izobražene za delo, ki ga prejmejo, ali pa ko so delovni standardi enostavno previsoki (Mohorič, 2009). Kvantitativna preobremenjenost pa se veže na količino dela, ki ga je treba opraviti v določenem času. Težava nastane, ko imajo zaposleni premalo časa za veliko količino nalog in dela, ki ga morajo opraviti, ali ko je zaposlenih premalo glede na količino dela. Na drugi strani pa poznamo tudi podobremenjenost na delovnem mestu, ki se prav tako kaže kvalitativno in kvantitativno. Kvantitativna podobremenjenost se kaže v dolgočasju, apatiji in depresiji na delovnem mestu.

Delo predstavlja vsakdanjo delovno rutino in po možnosti celo premajhno količino dela (Mohorič, 2009, str 27). Po besedah avtorice je kvalitativna preobremenjenost vse prej kot posledica razvoja tehnologije, kjer zaposleni ne dobijo možnosti, da bi pokazali svoje znanje in spretnosti ter ga uporabili, saj namesto njih to naredijo stroji, računalniki, hitri programi.

Številne raziskave dokazujejo neugodne vplive stresa na delovnem mestu v obliki manjše delovne učinkovitosti, pomanjkanja zbranosti, manjše zmožnosti sprejemanja odločitev, pozabljivosti, odsotnosti z dela, težav z zdravjem in slabega počutja zaposlenih. K stresu in poklicni izgorelosti so še posebno nagnjeni ljudje, ki opravljajo specifično delo z ljudmi (Maslach, 2003). Zaposleni, ki se spopadajo z izgorelostjo, kažejo težave z zdravjem in manjše zadovoljstvo z delom. Tudi, ko so prisotni na delu, ne zmorejo biti produktivni ter kažejo željo po prenehanju z delom. Raziskave so pokazale (Van Heugten, 2011), da je izgorelost bolj povezana z delovnim mestom kot pa s človekovimi osebnostnimi značilnostmi, zato se je morda pomembno osredotočiti na lastnosti delovnega okolja:

- preobremenjenost z delom,
- pomanjkanje nadzora,
- nezadostne nagrade in pohvale,
- pomanjkanje poštenosti in spoštovanja na delovnem mestu,
- razčlenitev v smislu skupnosti in povezanosti s kolegi,
- različne vrednote in konflikti, povezani z vrednotami,
- skladnost osebnostnih lastnosti posameznika z zahtevami delovnega mesta,
- prostori in delovno okolje,
- pomanjkanje ravnotežja med delom in zasebnim življenjem.

»Stres je neprijeten, ker ga posameznik doživi kot grožnjo sebi in svoji integriteti« (Lisica in Klemenčič, 2006, str. 10), hkrati pa stres in preobremenjenost zaposlenega predstavljata težavo tudi delodajalcem. Avtorici poudarita, da stres in preobremenjenost na delovnem mestu pomenita tudi upad učinkovitosti, pritožbe strank, večjo možnost napak pri delu, slabšo kakovost dela in tudi beg iz delovne organizacije. Poleg tega pa se posledice stresa in izgorelosti na delovnem mestu ne odražajo le na individualnem nivoju posameznika in ne ostanejo le na ravni delovnega okolja, pač pa tudi širše, na celotno skupnost in uporabnike.

Če pogledamo, kako se živali obnašajo v stresni situaciji, bomo videli, da se stresa znebijo s tresenjem celega telesa. Stres dejansko stresejo iz svojega telesa – z gibanjem. Stres lahko začnemo obvladati, ko začnemo prepoznavati vzroke za stres in ko začnemo meriti vpliv teh težav na naše ravnanje (Battison, 1999, str. 10). Ravno zato je izredno pomembno, da stres kot predhodnik izgorelosti prepoznamo in/ali v najboljšem primeru njegovo pojavljanje s skupnim sodelovanjem delavca in delodajalca celo preprečimo in obvladamo.

Za lajšanje stresa in izgorelosti na delovnem mestu je pomemben občutek zadovoljstva na delovnem mestu in občutek, da lahko kakovostno opravljamo svoje delo. Pomemben dejavnik je tudi ravnovesje med osebnimi cilji in cilji, ki jih zahteva delovno okolje, poleg tega pa nam dober občutek dajeta tudi dobra skupinska dinamika ter prijetna atmosfera med sodelavci.

1.8. USTVARJALNI GIB, SODOBNI PLES IN METODA “BODY2BRAIN” KOT SREDSTVO ZA LAJŠANJE STRESA IN IZGORELOSTI NA DELOVNEM MESTU – PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Ples spremlja človeka že od samega začetka človeškega obstoja. V primitivnih ljudstvih in starih civilizacijah je bil ples izredno pomemben (Sachs, 1997). Plesalo se je ob rojstvu in smrti, ob porokah, vojnah, lovu, pri poljedelskih dogodkih, v namen zdravljenja ter poučevanja. Ples je bil povezan z religijo in religioznimi obredi, zaradi česar je bil del vseh pomembnejših dogodkov v človekovem življenju. Prisoten je bil povsod, piše avtor. Plesi primitivnih ljudstev so izhajali in še danes izhajajo iz težnje, da bi se plesalci zavedali svojih kombinacij zmogljivosti (Laban, 2002, str. 29). Ti plesi kažejo razpon zmogljivosti neke družbene skupnosti. Ravno te kombinacije se zapišejo v spomin in postanejo navada gibanja. Že v zgodovini plesa so ljudje plesali, da so krepili svojo telesno odpornost in medčloveške vezi ter se povezovali v širši ekološki sistem, navaja Možina (2003). *»Ugotovitve kažejo, da je v zahodnjaškem načinu življenja nedejavnost poglavitni dejavnik stresa«* (Battison, 1999, str. 30). Iris Bräuninger (2012) je v svojih raziskavah raziskovala vpliv gibalno-plesne terapije na manjšanje stresa. Ugotovila je, da veliko kultur ples uporablja za zmanjševanje stresa in s tem povečuje odpornost na stres ter izboljšuje duševno in telesno počutje. Rezultati raziskav so pokazali učinkovitost pri soočanju s stresom.

Raven stresa se je pri skupini, ki je bila deležna gibalno-plesne terapije, občutno znižala in je ostala nizka tako kratkoročno kot tudi dolgoročno (po šestih mesecih). Pri drugi raziskavi je avtorica raziskovala učinke gibalno-plesne terapije na manjšanje stresa ter spremembe v duševnem zdravju. Udeleženi v raziskavi so poročali, da se po gibalno-plesni terapiji počutijo bolj polne življenja ter telesno in čustveno bolj sproščene. Rezultati raziskave so pokazali, da jim ples omogoča lažjo izgradnjo k rešitvam usmerjenih strategij. Randolph (2016) poda vprašanje o razliki med stresom, ki so ga doživljali naši predniki med tekom pred medvedom ali kakšno drugo divjo živaljo za svoje življenje, in stresom danes. Po njegovih besedah je največja razlika ravno v tem, da je takrat telo imelo možnost, da se je znebilo stresa ravno s fizično aktivnostjo. Gibanje in fizična aktivnost pomagata telesu, da se znebi stranskih učinkov stresa in povrne telo v harmonično delovanje. Obvladanje stresa zahteva prepoznanje stresa (Schmidt, 2001, str. 6). Ljudje se namreč določenih napetosti, ki jih stalno nosimo s sabo, niti ne zavedamo več. V današnjem času smo ljudje stalno v stresu in veliko časa preživimo brez gibanja ter fizične aktivnosti, kar stresu omogoči, da ostane prisoten in aktiven v telesu in našem življenju. Po tem, ko so naši predniki ušli medvedu, se skrili v varno zavetišče ali pa ulovili svoj plen, so sebi in svojemu telesu namenili počitek. Dandanes pa ljudje potiskamo svoje zmožnosti do konca in še dlje, brez da bi si vzeli čas za počitek in regeneracijo. Poleg tega še na delovnih mestih večino časa presedimo.

V knjigi *Športna rekreacija* (Pori idr., 2013) v grobem delijo zdravje na telesno in duševno. Telesno zdravje je zdravje, ki se odraža na našem telesu in ga lažje zaznamo ter vidimo. To zdravje po mnenju avtorjev zajema gibalno in funkcionalno učinkovitost ter primerne morfološke značilnosti. Duševno zdravje zajema intelektualno, čustveno, socialno-duhovno zdravje ter zdravje na delovnem mestu. Čustveno zdravje je tisto, ki kaže na prisotnost stresa. Dejavniki, ki vplivajo na določene stopnje zdravja, so lahko pozitivni (med drugim tudi telesna aktivnost in dobri medsebojni odnosi) ali negativni (med drugim tudi stres). Raziskava v knjigi *Športna rekreacija* ocenjuje, da je poleg težav na področju telesnega zdravja (bolečine v vratu, ramenih, križu ...) tudi stres eden izmed ključnih negativnih dejavnikov. Najpogostejši vzroki za stres izvirajo prav iz obremenitev na delovnem mestu (Pori idr., 2013, str. 13).

Dokazano je, da telesna dejavnost pozitivno vpliva na zdravje in lahko pri vsakodnevnih prisotnosti v človeškem življenju omili negativne dejavnike stresa.

Pomembno se je zavedati, da telesna aktivnost učinkuje na monoaminski sistem nevrottransmitterjev, na sistematično nastajanje bioaminov, ki so povezani z razpoloženjem (Kroflič, 1999, str. 25–26), in s tem zmanjšuje na primer aksioznost ali pa vsaj za določen čas omili stres, da se oseba lažje spopade z negativnimi dejavniki.

Spodaj naštejemo izsledke raziskav, kjer so ugotovljeni vplivi telesne dejavnosti tako na telesno kot duševno zdravje. Berger (1994) navaja, da se s telesno dejavnostjo poveča »[...]odpornost na stresne situacije (glavobol, telesna in psihična utrujenost, pomanjkanje energije, anksioznost, zaskrbljenost, živčnost, napetost, razdražljivost, težave s komunikacijo, zmanjšana produktivnost in kakovost dela)« (Pori idr., 2013, str. 22).

Umsko in telesno čilost nam omogoča redno gibanje, saj se z gibanjem znebimo tudi odvečnega adrenalina. Strokovnjaki navajajo sedem komponent za zdrav življenjski slog: komponenta okolja, socialna, čustvena, duhovna, intelektualna, telesna in zaposlitvena komponenta. Telesna komponenta je postavljena na prvo mesto, saj človeku zagotovi prenašanje vsakodnevnih obremenitev (Pori idr., 2013, str. 16).

Na spletni strani Ministrstva RS za zdravje lahko najdemo odsek o zdravju na delovnem mestu, kjer med drugim zasledimo tudi novo izdano knjižico z naslovom *Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanja sedečega vedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu* avtoric Andreje Backović Juričan in Mojce Verdnik (2017). Promocija zdravja na delovnem mestu je trenutno izredno popularna strategija med organizacijami. Sedeče vedenje na delovnem mestu, prisilna drža na delovnem mestu vodi do neprijetnih občutij in bolečin ter tudi do šibkejših mišic. Socialni delavec oz. delavka na centru za socialno delo svoj delovnik v večini primerov preživi sede za mizo. Po besedah M. Vogelcnik (1994) je človeško telo ustvarjeno za gibanje – če mora človek dolgo ostati negiben, bo potreba po gibanju prevladala nad vsemi. Strokovnjaki (glej na primer Randolph, 2016) opozarjajo na pomembnost gibanja za ljudi, ki večino svojega delovnika presedijo. Za človeka je potreba po gibanju enako pomembna kot potreba po hrani ali dihanju, zdravje pa je podlaga za uspešno delo zaposlenih in organizacije. Pomembno se mi zdi poudariti, da morajo taki programi upoštevati določena pravila in v prvi vrsti mnenje zaposlenih v organizacijah. Zaposleni morajo videti korist v izvajanju takih dejavnosti zase in za organizacijo, v kateri delajo. Povprašati je treba zaposlene, kaj potrebujejo in skupaj z njimi ustvariti program, ki jim bo najbolj ustrezal. Pomembno je tudi to, da takšni programi za zaposlene ne predstavljajo dodatnega stroška ali dodatne obremenitve.

Ples je označen za eno najstarejših oblik pomoči in zdravljenja. Ples je zame združevanje spiritualnega s telesnim, čustvenim, kognitivnim in socialnim ter ekološkim nivojem posameznika. Človeka zajame holistično in celostno. Ples deluje na človeka in omogoča opazovanje telesnih občutkov in sprememb, ki se odražajo v mislih in občutju celotne biti posameznika.

1.8.1. METODA »BODY2BRAIN«: 12 vaj za takojšnjo pomoč ob stresu

Wolpert (2011) predstavi idejo, da imamo ljudje možgane v prvi vrsti zato, da kontrolirajo gibanje. Celotno človeško delovanje deluje skozi krčenje in sprostitve mišic. Vse, kar človek občuti in zazna, je pod vplivom gibanja in bo zaznamovalo gibanje v prihodnosti.

Vsa naša dejanja in obnašanje vplivajo na naše telo. Hkrati pa C. Croos Müller (2016) poudari, da se razpoloženje odraža v telesni drži, ki vpliva na razpoloženje. Poleg tega pa je nevrofiziološko dokazano, da lahko s telesno držo namerno vplivamo na svoje razpoloženje. Veliki možgani so center za delovanje, zavest, spomin, mišljenje in zaznave. V velikih možganih se programira tudi potek gibov, navaja avtorica. Z vajami, kot so joga ali meditacija, ali pa z 12 vajami po metodi C. Croos Müller lahko ciljno vplivamo na veliko območij živčnega sistema in počutje.

Body2Brain: od telesa (angl. »body«) gre informacija neposredno v možgane (angl. »brain«). Tako preko telesa vplivamo na počutje in občutke. Gre za sklop 12 izredno preprostih vaj, ki jih lahko naredimo mimogrede in praktično kadar koli. Vaje bodo izboljšale telesno držo in s tem tudi razpoloženje. Telesa se moramo sprva zavedati in ga ozavestiti. V tem poglavju povzemam in navajam knjižico *GLAVO GOR! Mali učbenik preživetja – Takojšna pomoč ob stresu, slabi volji in drugih stiskah*.

- Glavo gor

Enostavno dvignemo glavo gor, mišicam vratu in vratni hrbtenici dovolimo, da se iztegnejo in pri tem dvignejo glavo. Ob povešeni glavi dovolimo, da je naše čutno zaznavanje omejeno. Poleg tega pa se ob povešeni glavi žrelo in prehod do sapnika zoži, kar omejuje tekoče dihanje.

- Prsi ven

Prsni koš potisnemo nekoliko ven in naprej (predstavljajmo si, da pokažemo diamantno ogrlico), kar povzroči, da se prsnica poravna in pljuča nekoliko razprejo in tako zrastemo.

- Dihanje »po slamici«

Dihanje, kot da bi srkali po slamici. Razširi se prsni koš, v pljučni krili priteka zrak v pravih odmerkih in sprostita se čeljustna sklepa. V načinih dihanja se kaže, kako se odzivamo na pritiske. Kadar smo sproščeni in umirjeni, dihamo enakomerno in umirjeno. Pri tem dihamo s trebušno prepono in pljuči.

- Zamahovanje z rokami

Zamahovanje z rokami ob telesu, medtem ko hodimo, je naravna funkcija telesa.

- Iztegovanje in raztezanje

Celotno telo se raztegne, razširi in podaljša.

- Zehanje

Pri zehanju se raztezata čeljustna sklepa in hkrati mišice, povezane s sklepoma, ter ustnice. Zehanje naj bi sprožilo tudi izločanje serotonina, navaja C. Croos Müller (2016).

- Stoja v razkoraku

Noge so v razkoraku, v širini ramen ali pa celo širše od ramen. To omogoča močno in zakoreninjeno stabilno pozicijo. Smo povezani s tlemi.

- Topotanje z nogami

Topotamo, kot da bi nekaj teptali pod sabo. Topotanje spodbudi živčne končiče na podplatih, enakomeren ritem se prenese po celem telesu in v organe, ki potrebujejo reden ritem.

- Pozibavanje v bokih

Prenos teže iz leve na desno nogo povzroči zibanje v bokih. Ob tem se sprostijo kolčni sklepi, medenica ter ledveni del hrbtenice.

- Brundanje

Brundanje prenese tresljaje po celotnem telesu. Ob tej akciji celotno telo začne aktivno počivati (Croos Müller, 2016, str. 31).

- Smehljanje in smejanje

Sprostimo ustnice, nekoliko razširimo usta in koticke ustnic povlečemo navzgor. S tem se mišice na obrazu sprostijo. *»Azijski rek pravi: nasmeh je najkrajša pot med dvema človekoma. Ko se smejiš, se ti cel svet smeji nazaj (to je učinek zrcalnih nevronov: živčne celice samodejno povzročajo posnemanje odziva drugih ljudi)«* (Croos Müller, 2016, str. 33).

Smeh je pol zdravja, je dobro znan pregovor. Schmiedel (2011, str. 113) navaja, da smeh zmanjšuje stres, dviga razpoloženje, krepi imunski sistem, blaži konflikte, izboljšuje sprejemanje kisika, izboljšuje komunikacijo ter povečuje motivacijo.

Tako umetni kot naravni smeh imata enak fiziološki vpliv (globlje dihanje, sproščanje hormona sreče in povečana mišična dejavnost). Počutimo se osvobodjene, olajšane in polne energije. Smeh ima potencial za popolno zdravilo proti izgorelosti (Schmiedel, 2011, str. 113). Ko se smejimo, prepona poskakuje, z njo poskakuje trebuh in s tem tudi organi. Poleg tega pa sprostimo še čeljust in ustnice.

- Sedenje na široko

Sedenje na široko z nogami nekoliko v razkoraku nas krepi in hkrati sprošča. Mišičje nog in trebuha ter hrbta je sproščeno.

Vse te sposobnosti so skrite v vsakem izmed nas in čakajo, da jih uporabimo (Croos Müller 2016). Vse, kar potrebujemo, je le nekaj pozornosti in posvečanja sebi. Čisto osnovne vaje, ki jih lahko izvedemo kjer koli in kadar koli in so časovno neomejene. Lahko naredimo le vdih ali pa se samo usedemo na široko. Zavestno in zavedno pozornost namenimo svojemu telesu. Ob vajah se počutimo močnejše, bolj sproščene, lažje dihamo, zrastemo in po telesu poženemo kri, izboljšamo držo, zaupamo vase in takoj mislimo bolj pozitivno. V telesu se počutimo lahkotnejše in poživljene, hkrati pa tudi umirjene, povezane s tlemi in s tem stabilne.

Socialno delo se mora po besedah A. Milošević Arnold in Postraka (2003, str. 147) načrtno usmerjati v preventivno delovanje. Kot navajata, gre pri tem delovanju za različne dejavnosti, ki se osredotočajo na odpravo in zmanjšanje posledic socialnih problemov. Ravno za to področje pravita, da bodo morali socialni delavci razvijati kreativno mišljenje in prestopati meje sedanjega delovanja ter razmišljanja. Po večini so preventivna delovanja vedno namenjena uporabnikom, s katerimi delamo v socialnem delu, malokrat pa so taka delovanja in načrti ustvarjeni skupaj s zaposlenimi v socialnem delu. Menim, da bi varovalni sistemi in preventivno delovanje koristili tudi socialnim delavcem. Po mojem mnenju bi morali kljub časovnim in finančnim stiskam v sektorju temu področju posvetiti več pozornosti.

1.9. OPIS DELAVNICE

Različni avtorji (Schmiedel, 2010; Battison, 1999; Božič, 2003; Schmidt, 2001; Van Heugten, 2011; Croos-Müller, 2016) v svojih delih predlagajo različne tehnike in metode ter vaje za premagovanje in lajšanje stresa, kot so na primer meditacija, izvajanje joge, športne aktivnosti, sproščanje, vizualizacija, masaže, pomembnost odmorov, avtogeni trening, seanse smejanja, terapije z glasbo, psihoterapije in drugo.

Ideja za Gibalne delavnice na CSD Vrhnika se je rodila med pogovorom z mojo mentorico na CSD Vrhnika. Govorili sva o tem, kako poskrbi zase, kako obnavlja svojo energijo in vire moči ter kako se spopada s stresom na delovnem mestu. Povedala sem ji, da imam veliko željo ponuditi Gibalne delavnice in nad idejo je bila izredno navdušena.

Sproščanje je po besedah Battisona (1999) eden izmed najzanesljivejših načinov blaženja stresa. Namen te diplomske naloge nikakor ni, da bi socialni delavec oz. delavka postal plesalec/plesalka, in tudi ni namen, da se bi ples kot tak uprizarjal in kazal kot končni produkt – v tej nalogi je ples zgolj sredstvo. Uporabila sem najbolj osnovne principe sodobnega plesa in ustvarjalnega giba, kot so potenciranje diha, povezava s tlemi in »prizemljenost«, tresenje celega telesa, odpiranje okončin iz centra telesa ven, hoja po prostoru in zavedanje svojega telesa v prostoru, jih podkrepila z vajami po metodi »Body2Brain« ter jih združila v 45-minutne delavnice za zaposlene na CSD Vrhnika.

V Gibalnih delavnicah sta ples in gib uporabljena kot izrazno-ustvarjalno sredstvo za lajšanje stresa na delovnem mestu. Sestavljene so tako, da je velik poudarek na zavedanju, ozaveščanju in razgibavanju telesa s pomočjo plesnih elementov in vaj. Ustvarjanje je potekalo v skupini, kjer so vsi udeleženci sprejeli namen in se strinjali, da to delo ni terapevtsko. Sama sem predlagala vaje, ki smo jim sledili, brez da bi se jih bilo treba naučiti in jih potem kazati pred drugimi udeleženci. Posamezne delavnice so delno strukturirane, saj sem imela vedno vnaprej pripravljene vaje, vendar sem si dovolila variacije glede na skupinsko dinamiko, potrebe skupine in razpored dogodkov ter energijo v skupini. Delavnice sem vodila sama v prostorih CSD Vrhnika.

Cilji delavnic:

- Zavedanje telesa, pozicija telesa (za gibanje potrebujemo zavedanje telesa in delov telesa v prostoru).
- Ozaveščanje telesne drže in uporabe diha.
- Osnove sodobnega plesa (povezava s tlemi, ozaveščanje paralelne pozicije, telo v tla (»roll down«, »embrio« (gr. »embryon«)), prenos teže v vertikali in horizontali, odpiranje in zapiranje telesa iz centra telesa v prostor, gibanje telesa okrog svoje osi na mestu in skozi hojo v prostoru, raziskovanje možnosti gibov v vertikali in horizontali, skupinske igre in ozaveščanje skupine skozi skupinski ritem, improvizacija).

- 12 vaj po metodi C. Croos Müller, ki jih lahko udeleženci vključijo v svoj delovnik.
- Sprostitev napetosti v telesu.
- Sprostitev v službenem prostoru in lajšanje stresa.
- Prijetno druženje.

SESTAVA DELAVNIC (sestava se med skupinami, ki jih vodimo, vedno razlikuje in prilagaja ter spreminja tudi glede na delovni namen) – okvirna sestava Gibalne delavnice na CSD Vrhnika je bila sledeča (glede na energijo in atmosfero v skupini ter fizične sposobnosti udeležencev sem si dovolila prilagoditi vaje ali strukturo):

UVOD

»Circle of Love« (Grabinger, 2014)⁴

Vsaka delavnica se začne v krogu, kjer se pozdravimo in vsak od udeleženi pove, kako se počuti in kako se počuti v telesu (s tem fokus samodejno usmerimo na telo). Potem povprašam, kaj udeleženi danes potrebujejo, na kratko predstavim načrt delavnice – če se udeleženci z načrtom strinjajo, jih povabim k skupnemu ustvarjanju, kjer so dobrodošli tudi predlogi, strinjanja in nestrinjanja.

»Vizualizacija telesa«

V sobi vsak najde svoj prostor v udobnem stoječem položaju (paralelna pozicija stopal in nog, stojimo pokončno in zravnano), lahko se naslonijo na steno, obrnjeni so v različne smeri. Zapremo oči in se osredotočimo nase. Z mislimi poskeniramo telo (včasih od glave do pet, včasih od pet do glave), spodbujam jih k dihanju in ozaveščanju napetosti v telesu, ki jih lahko z dihom sprostijo. Za vizualizacijo uporabim tudi vizualne podobe, kot so slap, ki teče, glava kot balon, noge kot korenine v zemlji). Telo je povezano s tlemi in jih uporabi za svojo podporo, iz katere raste. Pri ozaveščanju stopal prenašamo težo telesa s prstov na pete na zunanjo stran stopal in na notranjo, kar povzroči, da se naše telo giba v krogu, zavemo se pozicije teže telesa in kako telo nosimo. Na koncu odpremo oči in segrejemo dlani. Telo pomasiramo ali pa gladimo od glave do pet. Med vizualizacijo in ob jutranji uri zehanje pride samo od sebe, tako udeleženi niti ne treba povabiti, da med vizualizacijo zazehajo.

⁴ Silke Grabinger, ISKL Studio Linz, Avstrija, osebna komunikacija na vaji za predstavo »Antifragil«, 4. 5. 2014.

»Dihanje«

Dihamo globoko in s pomočjo dviganja rok ob strani telesa. Nekaj vdihov naredimo tako, da roke dvignemo ob telesu in jih tudi spustimo ob telesu nazaj v začetno pozicijo, nekaj pa tako, da roke pripeljemo nazaj dol čez sredino telesa. Poskrbimo, da imamo glavo gor, dvignjeno brado in odprt prsni koš. Nekaj vdihov naredimo tudi tako, da vdihnemo s pokrčenimi kolena – ko vdihnemo, roke dvignemo navzgor ob strani telesa in ob izdihu spustimo roke nazaj dol čez sredino telesa ter iztegnemo kolena (zrastemo).

»Dvominutno tresenje«

Živali se znebijo stresa s tem, da se tresejo. Tresenje prav tako poskrbi za poživitev krvnega obtoka. Dvominutno tresenje po tehniki Qi-gong je tresenje celega telesa proti tlorasu in nazaj gor s pomočjo krčenja kolen – stojimo v rahlem razkoraku, roke počivajo ob telesu in dlani imamo obrnjene naprej. Čeljust imamo sproščeno in dihamo globoko. Dlani rok strnemo pred prsni koš in s potiski z leve na desno celotno telo zibamo. Nato telo v trupu rotiramo v desno in levo skozi spiralno gibanje.

OSREDNJI DEL

»Razgibavanje in priprava celotnega telesa«

S kroženjem posameznih delov telesa ogrejemo celotno telo, kroženje glave, ramen, komolcev, zapestij, prsnega koša, bokov, kolen in gležnjev. Med vajami smo v stalnem ritmu s pomočjo krčenja in izleganja kolen (fr. »plie« – izraz v baletu za pokrčenje kolen), kar omogoči enakomerno gibanje in dihanje skupine. Med vajami naredimo vajo za pravilno pozicijo bokov, pri kateri s pomočjo mišic medeničnega dna boke premikamo naprej in nazaj ter levo in desno, kot bi plesali salso.

Pravilna pozicija ramen: predstavljamo si, da nam čez lopatice teče slap vode, kar nam pomaga, da rame potisnemo nazaj in odpremo prsni koš, kar nam dovoli, da roke padejo naravno ob stran telesa brez kakršnega koli napora. Skupaj raziskujemo tudi pozicije rok, ki se jih uporablja v plesu (1., 2., 3., 4., 5. pozicija rok pri baletni tehniki), in s pomočjo prehodov iz ene pozicije v drugo poskrbimo za zdravo in pokončno držo trupa. Čez celotno vajo udeležence spodbujam, naj uporabijo dih, ter jih povabim, da skupaj tudi »dihamo po slamici«.

Sledi odpiranje in zapiranje telesa, kjer pri odpiranju telesa okončine iztegnemo ter se kot roža zarotiramo v hrbtenici, telo skrčimo v majhno bubico tako, da vse okončine telesa potegnemo k centru telesa (trebuh) in pokrčimo kolena.

Sledijo prenosi teže z leve na desno nogo, kjer vključimo celotno telo, začutimo prenos teže ter valovanje celotnega telesa. Zavemo se, kako je celotno telo povezano in kako že najmanjši premik v stopalu lahko spremeni celotno postavitev telesa.

»Telo v tla« sledi principu odpiranja in zapiranja telesa iz centra telesa navzven in nazaj proti centru (okončine telesa stran od trebuha in nazaj k trebuhu) ter prenašanju teže telesa. V tem sklopu predstavim nekaj možnosti:

Predklon, ki se nadaljuje v poziciji zarodka (»embrio«) in mačke (dlani položimo pravokotno na tla glede na pozicijo ramen, kolena imamo pravokotno pokrčena na tleh. Z dlanmi in koleni se opremo v tla in s tem usločimo hrbtenico navzgor ali navzdol v obliki črke U – enkrat obrnjene navzgor, drugič navzdol. Nato gibanje prenesemo v glavo in boke, ki s krožnimi gibi v levo in desno s hrbtenico rišeta kroge. Nato dlani rok razprostremo širše od širine ramen in rotiramo ramenski sklep.

Druga možnost vaje je predklon v poziciji zarodka in mačke ter čez stran telesa v razteg na hrbtu. Poimenovali smo ga »hrošč« (ležimo na hrbtu in vse okončine iztegnemo pravokotno v zrak).

S pomočjo prenašanja teže s stopal na dlani, z dlani na kolena, z boki na tleh telo postopno sestavimo nazaj iz stoječega na tla in s tal nazaj v horizontalo.

»Hoja po prostoru« (zajema večino vaj po metodi »Body2Brain«) in igre v skupini skozi prostor.

Vsi udeleženci so povabljeni na hojo po prostoru, kjer ozaveščeno polagamo stopala na tla in se zavedamo prostora, nas ter drugih udeležencev v prostoru. Hodimo po različnih poteh in ne v krogu, spodbujamo se, da hodimo v vsak del sobe in pri tem uberemo vedno nove poti. Ko se srečamo, se drug drugemu nasmehnemo. Med hojo po prostoru zamahujemo z rokami, topotamo z nogami in se pozibavamo v bokih.

Sledijo različne skupinske igre:

- Stop. V skupini uporabimo periferni vid in vedno sledimo vsem udeleženi v skupini. Ko se eden izmed nas ustavi, se ustavimo vsi. Kdor koli se lahko kadar koli odloči za stop in kdor koli lahko kadar koli zopet začne s hojo.

- Trikotnik igra. V skupini si v mislih izberemo dva udeleženca in med gibanjem po prostoru vedno ostanemo med njima – tvorimo trikotnik. Kdor koli lahko kadar koli reče stop, skupina se ustavi in preveri, kako uspešni smo bili pri izpolnjevanju naloge trikotnika.
- Trikotnik z nivoji. Pri tej igri si v skupini v mislih izberemo dva udeleženca in med gibanjem po prostoru vedno ostanemo med njima – tvorimo trikotnik, ter tretjo osebo, ki za nas pomeni nivoje. Ko se naša nivojska oseba giba v vertikali, se mi gibamo v horizontali in obratno – torej na dveh nogah ali po tleh. Kdor koli lahko kadar koli reče stop, skupina se ustavi in preveri, kako uspešni smo bili pri izpolnjevanju naloge trikotnika in nivojev.
- Trikotnik z dodatno osebo. Pri tej igri si v skupini v mislih izberemo dva udeleženca in med gibanjem po prostoru vedno ostanemo med njima – tvorimo trikotnik, ter tretjo osebo, od katere želimo biti čim bolj oddaljeni ali pa ji želimo biti čim bližje, odvisno od naloge, ki jo določimo. Kdor koli lahko kadar koli reče stop, skupina se ustavi in preveri, kako uspešni smo bili pri izpolnjevanju naloge trikotnika in dodatne osebe.
- Igra s plastično steklenico. Vsi stojimo v krogu in vzpostavimo skupni ritem skupine. V krogu si ritmično podajamo plastično steklenico od osebe do osebe. Steklenica lahko kadar koli spremeni smer v krogu, kamor potuje. Pomembno je, da z osebo, ki ji vržemo steklenico, pred metom vzpostavimo očesni stik. V igro postopoma dodamo do tri steklenice, ki potujejo po prostoru.
- Vedno štirje plešejo. To je igra, pri kateri vsi udeleženci hodijo v prostoru. Štirje izmed udeležencev se odločijo, da hojo pretvorijo v ples (navdih lahko črpajo iz vaj, ki smo jih delali med delavnicami, ali pa gibe ustvarijo sami). Kadar se eden izmed plešočih ustavi, mora nekdo iz hoje prestopiti v ples. Važno je le, da v prostoru vedno štirje plešejo.

Zanimivo, vendar se smejanje in izbruhi smeha pojavljajo kar sami od sebe skozi vseh 45 minut gibalne delavnice.

»Improvizacija«

Sestavljena je iz vsega, kar smo v Gibalni delavnici počeli, in odpre prostor za vsakega posameznika, da odpleše svoj ples skozi skupek informacij, ki jih je dobil na delavnici.

Na zadnji delavnici smo se razdelili v pare, kjer je bila ena oseba varovana, druga pa je varovala. Varovana oseba lahko zapre oči in se poda na svoj ples brez skrbi in primerjav, medtem ko jo druga oseba v prostoru varuje. Po nekaj minutah se vlogi zamenjata.

UMIRJANJE IN ZAKLJUČEK

Vsak zase ponovno najde prostor v sobi, skupaj naredimo nekaj vdihov kot na začetku, zapremo oči in brundamo, glavo gor in prsi ven, telo od glave do pet trikrat pregradimo z izdihom, se objamemo, poljubimo svoje telo in se mu zahvalimo.

Vsem v skupini se zahvalim za sodelovanje in jim zaželim prijeten dan.

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Lansko leto sem prakso opravljala na CSD Vrhnika. Center je majhen in ima redno zaposlenih 13 strokovnih delavcev in delavk. Vzdušje na centru je izredno prijetno, zdi se, da se zaposleni med seboj dobro razumejo in sodelujejo kot izredno dobra ekipa. So nasmejani in z veliko pozitivne energije. Tako se zaposleni predstavljajo pred uporabniki, s katerimi sodelujejo, jaz pa sem imela priložnost spoznati tudi zakulisje teh predstav. Veliko papirologije, ki se nabira na kupih, ker enostavno ni časa, da bi se pospravila v omare. Količina dela na enega strokovnega delavca je prevelika. Zaposleni na centrih za socialno delo opozarjajo na veliko kadrovsko podhranjenost, kar močno vpliva na njihovo doživljanje stresa in preobremenjenosti, veliko zaposlenih je izčrpanih. Številne raziskave dokazujejo neugodne vplive stresa na delovnem mestu v obliki manjše delovne učinkovitosti, prisotnosti na delu, težav z zdravjem in slabega počutja zaposlenih. K stresu in poklicni izgorelosti so še posebno nagnjeni ljudje, ki opravljajo specifično delo z ljudmi (Maslach, 2003). Živimo v svetu, kjer se na dnevni bazi le malokrat zavedamo svojega telesa in telesnih drž, ki jih zavzemamo. V stroki socialnega dela izredno veliko pozornosti posvečamo uporabnikom in strokovnjakom iz svojih izkušenj, s katerimi ustvarjamo in sodelujemo v procesih pomoči, hkrati pa velikokrat pozabljamo na zaposlene. Ideja za raziskavo se je porodila ob pogovoru z mentorico o tem, kako skrbi zase, kako se spopada s stresom ter preobremenjenostjo na delovnem mestu. Zanimalo me je, kaj so njeni načini sprostitve, njeni načini krepitev moči in obnavljanja. Omenila sem ji idejo za Gibalne delavnice kot sredstva za lajšanje stresa na delovnem mestu, ideja se ji je zdela dobra in zanimiva in to je bil tudi povod za uresničitev delavnic na CSD Vrhnika. To raziskavo sama vidim tudi kot možnost združitve dveh strok, plesa in socialnega dela, ki me izredno navdušujeta.

2.1. TEMA RAZISKAVE

Glavna tema raziskovanja so učinki plesne delavnice in plesa/giba kot izrazno-ustvarjalnega sredstva za zaposlene na CSD Vrhnika, in sicer kot oblike pomoči pri stresu, preobremenjenosti, za boljšo skupinsko dinamiko, krepitev moči zaposlenih ter sproščanje. Menim, da je bilo temo treba raziskati, saj je lahko dobra podlaga za uvajanje načina rednega obnavljanja lastnih virov zaposlenih ter spoprijemanja s stresom in preobremenjenostjo na delovnem mestu. Menim, da lahko ples kot sredstvo pripomore tudi k boljšim spretnostim ravnanja zaposlenih v stroki pri delu z uporabniki ter zaposlene spodbudi k ustvarjalnejšim

pristopom pri delu z uporabniki. Prav tako pa so me zanimali možni predlogi za vpeljavo Gibalnih delavnic na centre za socialno delo, saj se mi zdi Gibalne delavnice in nazorno prikazane vaje, ki bi jih zaposleni ob rednem izvajanju morda vpeljali v svoj vsakdanji delovnik, dober primer. Menim, da je ta raziskava uvod v večji projekt, ki ima velik potencial, da se nadaljuje.

2.2. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

- Kako se zaposlene osebe na CSD Vrhnika v kontekstu svojega delovnika zavedajo svojega telesa in kako bi jih lahko spodbudili k tovrstni zaznavi oz. refleksiji?
- Kako zaposlene osebe na CSD Vrhnika ocenjujejo učinke delavnic sodobnega plesa in giba (pozitivni, negativni učinki, delovna inovativnost in ustvarjalnost, skupinska dinamika in ekipno delo)?
- Kako delavnice sodobnega plesa in giba vplivajo na lajšanje stresa in preobremenjenost na delovnem mestu pri zaposlenih na CSD Vrhnika ter kaj je tisto, kar lahko iz delavnic vzamejo kot način lajšanja stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu?
- Na kakšne načine bi osebe, zaposlene na CSD Vrhnika, vpeljale delavnice sodobnega plesa in giba v načrte dela na centrih za socialno delo po vsej Sloveniji? Kakšni so njihovi predlogi glede organizacije (prostorsko, časovno, vsebinsko)?

2.3 METODOLOGIJA

2.3.1. VRSTA RAZISKAVE

Del raziskave je kvantitativen, saj sem stanje pred začetkom Gibalnih delavnic preverjala s spletnim vprašalnikom, kar pomeni, da sem osnovno izkustveno gradivo pridobila s standardiziranimi merskimi postopki, pri katerih so podatki analizirani s pomočjo matematičnih in statističnih metod in jih je mogoče izraziti kot števila (Mesec, 2012/2013, str. 11). Drugi del raziskave je kvalitativen, saj je moje izhodišče za raziskovanje stvaren in praktičen problem, ki je pomemben za udeležence raziskave. Na koncu Gibalnih delavnic sem zbirala besedne opise, ki se nanašajo na raziskovalni pojav. Pridobila sem opise doživljanja delavnice ter mnenje o delavnici sodobnega plesa in giba na CSD Vrhnika (Mesec 1997a).

Raziskava je eksplorativna ali poizvedovalna, saj je neke vrste uvod v spoznavanje vloge sodobnega plesa in ustvarjalnega giba za zaposlene na centru za socialno delo (Mesec 1997a). Mesec pojasnjuje, da namen takšne raziskave ni analiziranje in utemeljevanje vsakega elementa raziskovalnega pojava, pač pa celovito razumevanje tega pojava.

2.3.2. RAZISKOVALNI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Za raziskovalni del naloge je bilo pomembno beleženje stanja pred, med in po delavnici, zato so moji merski instrumenti spletni vprašalnik pred izvedenimi delavnicami, skupinske evalvacije med delavnicami, kjer so udeleženci na delavnici odgovorili na štiri do pet vprašanj, in pa vodilo za intervju po izvedenih delavnicah.

Spletni vprašalnik je bil izveden s pomočjo spletnega vprašalnika 1ka,⁵ kjer so zaposleni na CSD Vrhnika lahko odgovorili na vprašanja. Vprašalnik je bil anketirancem poslan preko spleta, kar pomeni, da je šlo za računalniško podprto anektiranje.

Vprašalnik je bil sestavljen iz 24 vprašanj, med temi so bila štiri vprašanja odprtega tipa, ostalih 20 pa zaprtega tipa, možni odgovori so bili podani že vnaprej. Vprašalnik je bil vsem zaposlenim poslan 7. 3. 2018, nanj je odgovorilo deset (udeleženci Gibalnih delavnic) od skupno 13 zaposlenih na CSD Vrhnika.

Za kratke skupinske evalvacije po delavnicah sem si odgovore beležila pisno. Zastavila sem od štiri do pet vprašanj, pri katerih sem se osredotočila predvsem na trenutno počutje in zaznavanje telesa udeleženih po delavnici ter predloge in želje za nadaljnje delavnice. Tematsko bi lahko sklope razdelila na trenutno počutje in zavedanje telesa udeležencev po delavnici, pripravljenost na dan po izkušnji z Gibalno delavnico, ocenjevanje vodenja delavnic in organizacija delavnic (prostor in čas, glasba), pričakovanja in želje glede naslednje delavnice. Evalvacije sem uporabila zase, kot vodilo za načrtovanje nadaljnjih delavnic. Zapise evalvacij prilagam v prilogi 2. Evalvacije sem si beležila za svojo nadgradnjo in izboljšavo delavnic na podlagi potreb in želja zaposlenih.

Za zbiranje podatkov po izvedenih delavnicah sem uporabila delno standardizirani odprti intervju, kjer so bistvena vprašanja določena vnaprej, vendar sem si dovolila postaviti dodatna

⁵ Spletni portal 1ka: www.1ka.si.

vprašanja v okviru splošnih smernic, če se mi je to zdelo pomembno in v pomoč raziskavi (Mesec 1997a).

Po opravljenih delavnicah sem intervjuje preko elektronske pošte poslala vsem zaposlenim na CSD Vrhnika. Ko sem imela dodatna vprašanja, sem jih posredovala preko elektronske pošte, njihove odgovore pa nato dodala v intervju. To, da so bili intervjuji izvedeni na ta način in ne ustno, ima svoje pomanjkljivosti – morda bi bili odgovori bolj bogati, če bi intervjuje izvajali ustno. Ker je za moje raziskovanje pomembno tudi, zakaj se nekateri niso udeležili delavnic, sem intervju poslala v dveh delih. Prvega z 18 vprašanji za tiste zaposlene, ki so se udeležili delavnic, in drugi del s štirimi vprašanji za tiste, ki se delavnic niso udeležili. Intervju je sestavljen iz sedmih sklopov vprašanj, in sicer karakteristični sklop, v katerem sem beležila splošne karakteristike zaposlenih, torej starost, izobrazbo in število let zaposlitve, koliko delavnic so se udeležili in kakšni so bili razlogi, da se jih niso. Drugi sklop zaobjame proces doživljanja delavnic. V tretjem sklopu sem raziskovala zavedanje telesa in vpliv Gibalnih delavnic na telo udeležencev v delavnicah, četrti sklop vprašanj se je nanašal na uporabnost Gibalnih delavnic pri doživljanju in spopadanju s stresom, izgorelostjo in preobremenjenostjo na delovnem mestu. Peti sklop se navezuje na ocenjevanje učinkovitosti vaj na zaposlene, v šestem sklopu me je zanimalo, kakšen pomen zaposleni pripisujejo Gibalnim delavnicam pri možni izboljšavi povezanosti ekipe. V zadnjem, sedmem sklopu pa raziskujem možne predloge za organizacijo in uvedbo Gibalnih delavnic na centre za socialno delo.

Pri intervjuju za zaposlene, ki se niso udeležili delavnic, v prvem sklopu sprašujem po splošnih karakteristikah zaposlenih, torej starost, izobrazba in število let zaposlitve. V drugem sklopu me zanimajo razlogi za neudeležbo na delavnicah ter kaj je botrovalo njihovi odločitvi. V tretjem sklopu pa raziskujem, kaj je tisto, kar bi rabili, da bi se delavnic morda udeležili.

2.3.3. POPULACIJA IN VZORČENJE (OPREDELITEV ENOT RAZISKOVANJA)

Populacijo so sestavljali zaposleni na CSD Vrhnika. Delavnice so bile ponujene vsem zaposlenim, priložnostni in priročni vzorec pa so oblikovali zaposleni na CSD Vrhnika, ki so se odločili za udeležitev delavnic. Ob vsaki posamezni delavnici sem si beležila udeležbo zaposlenih, kar mi je podalo popis in s tem le določene zaposlene, ki so se delavnic udeleževali redno. Priložnostni in priročni vzorec tako sestavlja deset zaposlenih na CSD Vrhnika.

Na Gibalne delavnice so bili povabljeni vsi zaposleni, vendar Gibalne delavnice niso bile obvezne, saj menim, da je pomembno, da se vsak odloči sam in pride, ker si to želi. Delo z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi po mojem ne bi smelo biti prisilno. Nekateri se jih niso udeležili nikoli, nekateri pa so manjkali le na eni ali dveh, a vedno zaradi drugih obveznosti v službi, na primer zaradi terenskega dela, dopusta ali bolniške odsotnosti.

2.3.4. ZBIRANJE PODATKOV

O sodelovanju in izvedbi gibalnih delavnic na CSD Vrhnika sem se preko elektronske pošte pogovarjala z direktorico centra Andrejo Rihter v februarju 2018. Bolj podrobno sva dorekli sodelovanje in izvajanje delavnic 5. 3. 2018 na sestanku, kjer sem ji natančno obrazložila idejo, možen potek in namen delavnic. Zaposleni so se s predlogom v večini strinjali že po prvih pogovorih v mesecu februarju, 5. 3. 2018 pa sem jim preko elektronske pošte posredovala kratek opis in vabilo na delavnico (besedilo elektronske pošte prilagam v prilogi 1).

Gibalne delavnice sem izvedla štirikrat, in sicer 8. 3. 2018, 29. 3. 2018, 19. 4. 2018 in 10. 5. 2018, vedno ob 8. uri zjutraj. Posamezna Gibalna delavnica je trajala 45 minut v prostorih CSD Vrhnika, 15 minut pa je trajala evalvacija; vse skupaj torej eno uro.

Udeležba delavnic je bila različna (od 13 vseh zaposlenih na CSD Vrhnika):

8. 3. 2018 – devet zaposlenih,

29. 3. 2018 – devet zaposlenih,

19. 4. 2018 – 11 (deset zaposlenih in študentka na praksi),

10. 5. 2018 – sedem.

Že takoj na začetku sta dve zaposleni zavrnila udeležbo, ker se jima ni zdelo, da bi bilo to nekaj za njiju. Direktorica CSD Vrhnika je udeležbo zavrnila, saj se ji je zdelo, da so delavnice nekaj, kar pripada zaposlenim in bi njena udeležba morda koga motila. To je bilo tudi vprašanje na eni izmed evalvacij – odgovori so bili sicer različni, vendar so se v grobem vsi strinjali, da bi bile delavnice z udeležbo direktorice manj sproščene in vzdušje morda bolj napeto.

2.3.5. OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Vprašalnik za zaposlene pred Gibalnimi delavnicami na CSD Vrhnika je po zaključenem anektiranju preko spletnega portala 1ka podal osnovne demografske podatke in osnovne

analize pridobljenih podatkov. Tako sem dobila izračun frekvenc, povprečij in standardnih odklonov posameznega vprašanja. Osnovni demografski podatki o desetih anketirancih so bili naslednji:

- na anketo je odgovorilo devet žensk in en moški,
- štirje anketiranci so stari med 21 in 40 let in šest med 41 in 60 let,
- vsi imajo stopnjo izobrazbe na univerzitetni ravni in so zaključili fakulteto,
- ena oseba ima delovno dobo do 5 let, dve osebi 6–10 let, ena oseba od 11–15 let, ena oseba od 16–20 let, tri nad 20, dve osebi pa nad 30 let delovne dobe.

Vprašalnik je imel štiri sklope, in sicer: zadovoljstvo z delom na CSD Vrhnika in počutje v kolektivu, stres in preobremenjenost na delovnem mestu ter doživljanje le-tega, zavedanje telesa med delovnikom, zavedanje telesa med delovnikom za lajšanje stresa in preobremenjenosti (predstave o tem), pričakovanja v povezavi z Gibalnimi delavnicami ter ocena smiselnosti vpeljave Gibalnih delavnic na centre za socialno delo pred izkušnjo z delavnicami.

Intervjuje sem obdelala po postopku analize kvalitativne raziskave, ki jo v grobem lahko razdelimo na urejanje gradiva, določitev enot kodiranja, odprto kodiranje, izbor in definiranje relevantnih pojmov kategorij, odnosno kodiranje in oblikovanje končne teoretične formulacije. Osnovno empirično gradivo sem prepisala in uredila v računalniško obliko v program Microsoft Office Word. Nekateri so mi poslali skenirane intervjuje in sem jih prepisala. Pri nekaterih intervjujih sem imela dodatna vprašanja in sem odgovore pripisala. Intervjuje sem označila s črkami po abecedi A, B, C, Č, D, E, F, G, H, I, ; in pa J in K za neudeležbo. Besedilo sem razčlenila tako, da sem dobila enote kodiranja (stavki, besede, fraze, misli ...). Posamezne dele stavka/enote sem oddelila s pomočjo dveh poševnih črt /.../. Izbrane stavke sem zapisala v svojo vrsto in jih oštevilčila z zaporednimi številkami. Ustvarila sem tabelo s petimi stolpci, v katerih sem beležila številke izjav, prepis izjav, pojme, kategorije in teme. Nato sem jih odprto kodirala. *»Odprto kodiranje je postopek oblikovanja pojmov (postopek konceptualizacije) iz empiričnih opisov, enot besedila, kot smo jih določili pri razčlenjevanju besedila«* (Mesec 2012/2013, str. 30). Odprto kodiranje je sestavljeno iz štirih postopkov, ki sem jim sistematično sledila. Pripisala sem pojme z empiričnim opisom, in sicer sem se posluževala neposrednega poimenovanja. Odprto kodiranje po besedah Mesca (2012/2013) poteka po slogu *»deževanja idej«*, in sicer tako, da zapišemo vse pojme, ki nam padejo na

misel. Nato sem sorodne pojme združila v kategorije, ki sem jih osno kodirala in sledila je analiza značilnosti pojmov in kategorij.

Primer osnega kodiranja (celoten postopek kodiranja prilagam v prilogi 6):

UDELEŽBA NA DELAVNICAH – INTERVJUJI: A, B, C, Č, D, E, F, G, H, I.

UDELEŽBA NA DELAVNICAH

- Pogostost udeležbe na delavnicah

Dve delavnici od štirih. (A1, D1, I1)

Štiri delavnice od štirih. (B1)

Tri delavnice od štirih. (C1, E1, F1, G1, H2)

Ena delavnica od štirih. (Č1)

- Razlogi za neudeležbo

Odsotnost v službi. (A2, Č2)

Dopust, terensko delo. (D2)

Terensko delo. (E2)

Dopust. (G2)

Službene obveznosti oziroma dopust. (I2)

Bolezen. (H1)

OPIS/POIMENOVANJE DELAVNIC

- Naslov delavnic

Sprostitutvene delavnice. (A3)

Delavnice za sprostitev. (B2)

Ustrezno poimenovanje. (C2)

Gibalna delavnica, ki te napolni z energijo. (Č3)

Kreiranje svojega duha. (D3)

Razgibajmo, boj proti stresu. (E3)

Gibalno sprostitutvene delavnice. (F2)

Gibalne delavnice. (G3, I3)

Gibalno-plesne sprostitutvene delavnice. (H3)

- Vabilo na delavnice

Sproščanje, opravljanje stresa in boljše počutje. (C3)

Primanjkovanje energije, si pod stresom, potrebuješ odklop? Pridi na delavnico. (Č4)

Delavnica s preprostimi vajami za sprostitev telesa in osvežitev misli. (F3)

Razgibanje telesa v skladu s svojimi sposobnostmi in željami. (I4)

Vabljeni na gibalne delavnice za zmanjševanje posledic stresa. (H4)

- Opis

Raztezne delavnice, razgibavanje. (A8)

Zamenjava poimenovanja – ples zamenjati za vaje. (B9)

EVALVACIJA

- Ocena uspešnosti procesa delavnic

Prijetne in sprostilne. (A4)

Uspešno. (B3, G4, H5)

Sproščen odnos voditeljice in način vodenja. (Č11)

Zelo uspešno. (Č5, D4, F4, I5)

Koristne za sprostitev. (E4, E7)

Dosežen namen delavnic. (F5)

Evalvacija

Sprostila v odnosu do drugih. (I6)

Potek delavnic zjutraj in tekom delovnega časa. (I10)

Neprisotnost direktorice za bolj sproščene delavnice. (I11)

Vodenje – gibi konkretno prikazani, jasna navodila in improvizacija v skladu z lastnim telesom in občutki. (I12)

UČINKI DELAVNIC

- Spremembe in občutki (fiziološke)

Sproščeno počutje, večja gibljivost. (A5)

Razgibanost. (B4)

Sproščenost, razgibanost, zavedanje telesa. (C4)

Presenečenje nad občutki. (C5)

Začudenje ob posebnih občutkih v telesu po 45min gibanja. (C6)

Sproščeno, mehko telo. (F6)

Sprostila in razgibala. (G5)

- Spremembe in občutki (počutje)

Sprostitev, zabava in preusmeritev misli. (B5)

Sprostila. (Č6)

Lažja in polna energije. (Č7)

Počutje odlično. (D5)

Telesna in duševna sprostitev. (D6)

Dobro počutje, oddih. (E5)

Bolj pretočno, lažje nadaljevanje z delom. (F7)

Sprostila, nasmejala, razgibala. (I8)

Ves delovni dan sproščeno, mirno, optimistično. (H6)

- Spremembe in občutki po delovnem dnevu

Občutenje razgibanega telesa še naslednji dan in pozitivno razpoloženje. (C7)

Po službi manj utrujena. (Č9)

PRIČAKOVANJA

- Pričakovanja

Všečne delavnice. (A6)
Bolj ustrezal tak način kot plesanje. (A9)
Ni pričakovanj. (B6, Č10, E6, H7)
Veselje ob pričakovanju naslednje. (B7)
Ni slabosti, zmogla sem se sprostiti, nelagodja nisem občutila. (D8)
Brez posebnih pričakovanj. (F8)
Zadovoljna, vedno sprostila. (G7)
Ni bilo pričakovanj, kakovostno zastavljene delavnice. (I9)
Pozitivno presenečena. (H8)

- Izpolnjena pričakovanja

Sprostitev, umirjanje – uresničilo. (D7)

- Neizpolnjena pričakovanja

Pričakovala bolj plesne delavnice. (A7, C8)
Pričakovala več plesa. (G6)

SOCIALNO DELO IN GIBALNE DELAVNICE

- Krepitev in obnavljanje moči zaposlenih

Gibalne delavnice so način sproščanja. (A10)
Odpravljanje deformacij zaradi sedenja. (A11)
DA. (B10, C9)
Sproščenost socialnih delavk. (B11)
Lažje razmišljanje in odločanje ter večje posvečanje strankam. (B12)
Gibalne delavnice tudi na drugih področjih dela, ne le v socialnem delu. (C10)
Da, spodbujanje sodelovanja na sproščen, naraven način. (Č12)
Seveda. (D9)
Zelo obremenjeni z delom. (D10)
Delavnica – idealen ventil sprostitve. (D11)
Dosledno izvajanje delavnic bi krepilo notranjo moč, večalo motivacijo, pozitivna energija za prispevek k profesiji socialnega dela (ne več utrujeni člani družbe). (D12)
Zbližanje sodelavcev. (E8)
Da, nežen opomnik na telo. (F9)
Gibanje za lažje sedenje in delo. Opomnik, da lahko pomagaš sam sebi. (F10)
Da, gibanje za večjo sproščenost in krepitev moči. (G8)
Da, vsekakor. (I13)
Giblјivost telesa, preventiva in kurativa, razbijejo rutino in razbremenijo zaposlene. (I14)
Spoznavanje sodelavcev v novem pozitivnem okolju pomeni boljšo službeno klimo. (I15)
Mislim, da ja. (H9)
Telesna in duševna sproščenost, kar je redko pri mojem delu. (H10)

- Zavedanje telesa med delovnikom za preprečevanje stresa

Preprečevanje deformacij in bolečin in s tem povezanih bolniških odsotnosti. (A13)
Lahko pripomore. (B15)
Nedvoumno. (C12)
Da. (Č16, G10)
Absolutno, službo projiciramo v telo (pokazatelj stresa). (D15)

Absolutno. (E10)

Ja. Zakrčeni zaradi stresnih dogodkov. (F12)

Zavedanje telesa pomeni možnost sproščanja telesa – dobro počutje in zdravje. (F13)

Drugačen pristop k telesu (večje zavedanje, stik), kar pomeni preventivo za izgorelost. (F16)

Da, za boljšo držo med delom in razgovorom. (I17)

Deluje preventivno in odpravlja poznejše težave. (I18)

Mislim, da ja, vendar sem nesigurna. Tuja trditev. (H12)

- Delo na dan z delavnicami

Ni opaženih bistvenih razlik. (A17)

Zavedanje telesa in lahkotnost telesa se ohrani še dan po delavnici. (C16)

Več energije. (Č20)

Sproščenost ves dan, telo razgibano, topla energija. (D17)

Lažje delo, lažje razmišljanje. (E13)

Lažje lotevanje dela. Večja zbranost, osredotočenost. (F17)

Nova dinamika, težave s osredotočenjem. (I20)

Redno izvajanje bi pomenilo osredotočenje brez težav. (I21)

Opažena razlika. Bolj sproščena, manj pod stresom, lažje delam. (H15)

2.3.6. REZULTATI

2.3.6.1. REZULTATI VPRAŠALNIKOV

Rezultati vprašalnika pred Gibalnimi delavnicami na CSD Vrhnika so pokazali naslednje:

- Prvi sklop vprašanj je pokazal, da je osem oseb zadovoljnih z opravljanjem svojega dela, dve pa niti nista niti sta zadovoljni z opravljanjem svojega dela. Sedem oseb zase trdi, da so uspešni na delovnem mestu, medtem ko trije ne vedo, ali so uspešni na delovnem mestu. Za lajšanje stresa in izgorelosti je pomemben občutek zadovoljstva na delovnem mestu in občutek, da lahko opravljamo svoje delo kakovostno, navajajo avtorji (Battison, 1999; Maslach, 2003; Schmiedel, 2011). Pomemben dejavnik je tudi ravnovesje med osebnimi cilji in cilji, ki jih zahteva delovno okolje, poleg tega pa nam dober občutek dajejo tudi dobra skupinska dinamika in prijetna atmosfera med sodelavci. Zaposleni na CSD Vrhnika se v kolektivu razumejo odlično. Pet zaposlenih se ob težavah v službi obrne na sodelavca, trije težavo najlažje uredijo sami, le ena oseba se opre na vodstvo in ena na domače.
- Preobremenjenost in podobremenjenost sta delovni obremenitvi, ki prav tako močno potencirata stres in pozneje izgorelost na delovnem mestu. Preobremenjenost se s strani organizacije v današnjem času enači s produktivnostjo, s perspektive zaposlenega pa se enači s časom in energijo (Maslach in Leiter, 2002). To potrjujejo tudi rezultati ankete, v

kateri se je šest oseb s trditvijo »*Centri za socialno delo opozarjajo na veliko kadrovsko podhranjenost, kar močno vpliva na njihovo doživljanje stresa in preobremenjenosti.*« popolnoma strinjalo, medtem ko so se preostali štirje samo strinjali. Delo včasih nosi domov kar šest oseb, medtem ko delo velikokrat nosita domov dve osebi. Dela nikoli ne nosita domov dve osebi. Stres na delovnem mestu devet oseb doživlja negativno in kar sedem oseb stres enači s preobremenjenostjo na delovnem mestu.

- Drugi razlogi so izredno zahtevni uporabniki, konflikt s sodelavci in pa neustrezen način vodenja. S trditvijo »*Zaposleni na Centrih za socialno delo večino delovnika predsedijo.*« se je polovica oseb popolnoma strinjala, druga polovica pa se jih je s trditvijo strinjala.
- Pri tretjem sklopu se zaposleni na CSD Vrhnika na lestvici od 1 (se ga popolnoma ne zavedam in nisem v sožitju s svojim telesom) do 10 (popolnoma se ga zavedam in sem v popolnem sožitju s svojim telesom) svojega telesa zavedajo 5 (na lestvici od 1 do 10). Na stres se štiri osebe odzovejo s telesnimi simptomi (potne dlani, pospešeno bitje srca, glavobol, motnje v prebavi, utrujenost, izpuščaji, zakrčene mišice, zastal dih ...), medtem ko se štirim osebam stres odraža v močnih mislih (»tega ne zmorem, preveč je, vsi pritiskajo name« ali pa »super, to mi daje nov zagon«) ter s čustvenimi odzivi, preostalim dvem pa vedenjsko (pomanjkanje volje, jokavost, neorganiziranost, težave s spanjem, težave s pozornostjo). Na vprašanje »*V kateri obliki občutite stres (fiziološki, psihološki ali vedenjski)?*« je pet zaposlenih odgovorilo, da stres občutijo v fiziološki obliki ter pet v psihološki. Dokazano je, da telesna dejavnost pozitivno vpliva na zdravje in lahko pri vsakodnevni prisotnosti v človekovem življenju omili negativne dejavnike stresa. Telesna aktivnost učinkuje na monoaminski sistem nevrotansmitorjev, na sistematično nastajanje bioaminov, ki so povezani z razpoloženjem (Kroflič, 1999, str. 25–26). Kar štiri osebe se s škodljivimi vplivi stresa spopadajo s športno aktivnostjo, trije z razvedrilom, kot sta ples ali kino, preostali pa se družijo s prijatelji.
- V četrtem sklopu so štiri osebe mnenja, da bi jim gibanje med delovnikom pomagalo pri večji zbranosti, pozitivni naravnosti, ustvarjalnosti in premagovanju stresa. Dva o tem ne razmišljata ter dva menita, da bi jima gibanje med delovnikom morda pomagalo. Strokovnjaki (Randolf, 2016) opozarjajo na pomembnost gibanja za ljudi, ki večino svojega delovnika predsedijo. Za človeka je potreba po gibanju enako pomembna kot potreba po hrani ali dihanju – zdravje je podlaga za uspešno delo, tako za zaposlene kot za organizacijo. V stresnih situacijah si šest zaposlenih pomaga z dihanjem in

raztezanjem telesa, vendar le občasno. Trem se zdi smiselno in se poslužujejo tega, da se spoprijemajo s stresom na telesni ravni s sproščanjem mišične napetosti, z različnimi telesnimi dejavnostmi, ki direktno vplivajo na stresne odzive. Medtem pa se petim to zdi smiselno, vendar ne vedo, kako bi to lahko uvedli v svojo prakso. Eni osebi se to ne zdi smiselno in ena oseba si tega ne more predstavljati. Po prvem vtisu in vabilu na Gibalne delavnice se je sedmim osebam zdela uvedba Gibalnih delavnic kot sredstva za sprostitev in preventivo ter kot dober način lajšanja stresa smiselna ter dvema izredno smiselna.

2.3.6.2. REZULTATI INTERVJUJEV

- Udeležba na delavnicah in razlogi za neudeležbo

Največ zaposlenih se je udeležilo delavnic trikrat. Razlogi za neudeležbo so bili odsotnost v službi, terensko delo, dopust ali bolniške odsotnosti. Direktorica se ni udeležila delavnic, ker ni želela, da bi njena prisotnost zmotila sproščenost delavnic. */Imam odpor do vseh raznih telovadb, kot so npr. plesne delavnice, gibalnice, aerobike in podobno ... Skratka, take vrste telovadbe nikoli nisem marala./*(J1) je bil razlog za neudeležbo ene izmed zaposlenih, ki se nikoli ni udeležila delavnic. Delavnice so bile ponujene in niso bile obvezne. Rezultati intervjujev kažejo, da so se zaposleni radi udeleževali delavnic in bi se jih udeležili vedno, če bi jim službene obveznosti to dovoljevale. Vsi so si v polnem delovniku vzeli čas za delavnice.

- Opis/poimenovanje delavnice in pričakovanja, povezana z delavnicami

Želela sem izvedeti, kako bi zaposleni po izkušnji z delavnicami sami naslovili delavnice in kaj bi napisali v vabilu, saj menim, da je to lahko pokazatelj njihovega doživljanja delavnic. */Gibalna delavnica, ki te napolni z energijo./*(Č3) je bil eden od predlaganih naslovov, ki sovpada z drugimi naslovi, v katerih so zaposleni izpostavili gibalne delavnice kot sprostilne, gibalne in plesne. Zanimiv se mi zdi tudi naslov */Vabljeni na kreiranje svojega duha./*(D3), ki zajame tudi počutje in ne le telesne plati delavnic. Zaposleni bi v vabila zapisali različne stvari, vendar pa bi vsa vabila vsebovala sproščanje in lajšanje stresa ter zagotavljanje energije in boljšega počutja. Ponudile bi tudi */[...] možnost razgibanja celotnega telesa v skladu s svojimi sposobnostmi in željami ter ob strokovnem vodstvu./*(I4). Delavnice so zaposleni na CSD

Vrhnika dojeli kot delavnice za razgibavanje ter poudarili, da so delavnice vsebovale vaje. Nekateri bi v poimenovanju delavnic ples celo zamenjali z vajami.

To tudi sovпада z nekaterimi neizpolnjenimi pričakovanji, saj jo nekateri zaposleni od delavnic pričakovali več plesa in bolj plesne delavnice. Pojavi se tudi določeno olajšanje ob izkušnji z delavnicami, ki očitno niso bile tako plesne, kot so si nekateri predstavljali, da bodo.

To se vidi v izjavi */Pričakovala sem, da bomo bolj plesali, ker se je govorilo o plesnih delavnicah in kar meni ne bi odgovarjalo. Pojasnila si, da so vključeni elementi sodobnega plesa./*(C8) in tudi */Mi je pa definitivno bolj ustrezal takšen način, kot če bi bilo bolj plesanje, kot sem pričakovala na začetku./*(A9).

Drugače nekih pričakovanj glede delavnic zaposleni niti niso imeli. So pa delavnice dosegle svoj namen v tej meri, da so izpolnile pričakovanja v povezavi s sprostivjo in umiritvijo. Veseli me, da so se zaposleni veselili naslednjih delavnic.

- Evalvacija uspešnosti procesa delavnic

Vsi udeleženci so proces delavnic ocenili kot zelo uspešnega: */Delavnice ocenjujem kot zelo uspešne./*(F4) in */Mislim, da so dosegle svoj namen./*(F5). Skozi delavnice so se zaposleni lahko sprostili v odnosu do drugih, k čemur je prispeval tudi sproščen odnos mene kot voditeljice ter nazorno pokazane vaje ter spodbuda k poslušanju svojega telesa in sodelovanju v delavnicah po svojih zmožnostih: */Všeč mi je bilo vodenje, ker so bili vsi gibi konkretno prikazani in podana jasna navodila, istočasno pa je bila dovoljena improvizacija v skladu z lastnim telesom in občutki./*(I12).

- Učinki delavnic (spremembe, občutki doživljani skozi delavnice)

Učinki delavnic so se pokazali tako v spremembi počutja na splošno kot tudi v počutju v telesu. Zaposleni so se med in po delavnicah počutili sproščene in razgibane in zavedali so se svojega telesa. Nekateri izmed zaposlenih so bili nad občutki celo presenečeni: */Zlasti po prvi delavnici sem bila presenečena nad občutki svojega telesa, ki jih nisem bila navajena./*(C5). Občutili so mehko telo, polno energije, ter bili so bolj mirni. Poudarili so tudi, da so se med delavnicami veliko nasmejali, kar jim je pomagalo preusmeriti misli in se sprostiti. Delavnica jih je spravila v dobro razpoloženje in počutili so se bolj optimistične: */Ob koncu vsake delavnice sem se*

počutila sproščeno in mirno. Po delavnici sem bila tudi bolj optimistična. Tako počutje sem imela ves delovni dan./(H6).

Dve zaposleni sta pozitivne učinke delavnic čutili še po službi: */Mislim, da sem bila tisti dan po službi manj utrujena./(Č9)* in dan po delavnici: */Po vsaki delavnici sem razgibanost telesa občutila še tisti in naslednji dan, potem pa je počasi izzvenelo. Enake posledice sem občutila tudi na svojem razpoloženju v pozitivnem smislu./(C7).* Izkušnja z delavnicami se je v telesih zaposlenih izrazila skozi toploto v telesu in občutkom prekrvavitve ter pretočnosti energije. Počutili so se tudi razgibane in manj »zategnjene«, */bolj si »buden«, uglašen sam s seboj./(D14).* Ena izmed zaposlenih je imela občutek, da se popolnoma zaveda svojega telesa.

- Socialno delo in gibalne delavnice

Zanimalo me je, ali so zaposleni, ki so se udeležili delavnic, delavnice dojeli kot možen način krepitev moči, kot obnavljanje lastnih virov zaposlenih. Vsi udeleženci so jih dojeli kot možen način krepitev moči, v večini bolj na fiziološki ravni – kot opomnik na telo in preprečevanje deformacij zaradi sedenja na delovnem mestu. */Na to, kako malo je potrebno, da potem lažje sedi in delaš. Hkrati pa začutiš vse boleče točke, se jih zaveš in tako lahko tudi kaj narediš, da te bolečine odpraviš ali pa vsaj omiliš./(F10).* Delavnice so občutili tudi kot ventil sprostitve ob veliki obremenjenosti z delom, saj so jih sprostile tako telesno kot tudi duševno. Delavnice vidijo kot preventivo in kurativo, ki razbije rutino vsakdanjega delovnika in razbremeni zaposlene. Zdelo se jim je, da bi ob rednem izvajanju delavnice spodbujale k lažjemu razmišljanju in odločanju ter s tem k večjemu posvečanju uporabnikom. To lahko vidimo v izjavi (D12): */Z doslednim izvajanjem teh delavnic bi se krepila naša notranja moč, večja motivacija za delo, odvrgli bi bremena našega dela (ker veliko nosimo na plečih lastne odgovornosti namesto strank) in z doseženo pozitivno energijo bi bolje prispevali k profesiji socialnega dela – ne bi bili več utrujeni člani te družbe./.* Poleg tega pa so delavnice način krepitev moči tudi zato, ker so se zaposleni s sodelavci podružili v novem, drugačnem in sproščenem kontekstu, */[...] ker zbliža sodelavce v nečem, kar ni strokovno delo, ampak užitek./(E8).* Glede dela na dan z delavnicami ali na dan brez delavnic nekateri niso opazili bistvenih razlik, medtem ko so nekateri opazili kar velike razlike, kot na primer več energije, razgibano telo in toplo energijo skozi cel dan, lažje delo in razmišljanje ter večjo zbranost in osredotočenost. */Sicer na dneve, ko delavnice nismo imeli, tako osredotočenost dosežem šele po nekaj urah./(F18)* in */Sicer dan brez delavnice poteka rutinsko, ustaljeno kot vedno (zjutraj brez prave energije, obremenjen že s tisoč zadevami ...)./(D18).* Nekateri zaposleni na CSD

Vrhnika so vaje in principe delavnic v svoj delovnik vnesli zgolj v obliki izvajanja vaj za razgibavanje hrbtenice.

Drugače pa uporabnost vaj na delovnem mestu zaenkrat ocenjujejo kot negativno in poudarjajo, da bi ob rednem izvajanju delavnic vaje vsekakor prišle v poštev in bi jih slej ko prej začeli prakticirati tudi med delovnikom. Delavnice so prispevale k počutju in pozitivni klimi v kolektivu ravno skozi sprostitev, smeh in povezavo na bolj osebnem nivoju.

/Delavnica je omogočila, da sem sodelavke spoznala v drugačni luči kot običajno ter v varnem in pozitivnem okolju, kar lahko le pripomore k boljši delovni klimi./(I7), ter drugačno neobičajno dinamiko v službenem kontekstu: */Mislim, da s tem, da smo se na delavnici sprostiti, se nasmejali, se o delavnici pozneje tudi pogovarjali./*(Č23). Po delavnicah so bili zaposleni dobrovoljni, bolj naklonjeni in pokazali so večje razumevanje. Tveganj pri delu z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi v primeru teh gibalnih delavnic ne vidijo – razen tega, da bi se lahko pojavila nesproščenost ob izvajanju gibov pred drugimi, ki jih v službi niso navajeni izvajati.

- Lajšanje stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu

/Mislim, da Gibalne delavnice pomagajo pri lajšanju stresa, izgorelosti in preobremenjenosti na delovnem mestu./ (H13). Rezultati analize intervjujev so pokazali, da je uporabnost delavnic za lajšanje stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu velika in pozitivna. Zaposleni vidijo neposredno uporabnost delavnic v tem, da sproščeno telo pomeni lažje delo, medtem ko dolgoročno uporabnost razumejo tudi s potencialno rabo vaj iz delavnic v stresnih situacijah med delovnikom. Delavnice lahko pomagajo pri boljšem počutju v telesu, kar nekaterim zaposlenim dviga samozavest in s tem olajša premagovanje stresa. Delavnice načeloma lajšajo stres in preobremenjenost tudi v tem smislu, da pomenijo razbremenitev in preusmerjanje misli med delom. */Definitivno je to dobro počutje, ki ti da tudi več volje, manj stresa, lažje spopadanje z življenjem na sploh (ne samo služba)./*(A14). Zaposleni negativne vidike uporabnosti delavnic za lajšanje stresa in preobremenjenosti vidijo v pomanjkanju časa in težkem izvajanju vseh vaj na delovnem mestu. Za učinkovite rezultate bi potrebovali redno izvajanje delavnic. Večini zaposlenih je najbolj odgovarjala kombinacija obojega – 12 vaj po metodi »Body2Brain« in vaje ter principi sodobnega plesa in ustvarjalnega giba. Metoda »Body2brain« se jim zdi preprosta in uporabna: */12 vaj za takojšnjo pomoč ob stresu mi je bilo zelo všeč, zdijo se mi preproste in zelo uporabne./*(F19) in */Zdi pa se mi, da imajo večji učinek v kombinaciji z drugim delom delavnice./*(F20). Improvizacija pa se jim zdi zanimiva in

pomembna, ker vključuje celo telo in ozavešča dele telesa, ki se jih v službi po navadi ne zavedajo.

- Predlogi za vpeljavo gibalnih delavnic na centre za socialno delo

Vpeljava delavnic na redno bazo na centre za socialno delo se vsem udeležencem zdi smiselna in menijo, da bi se za večji učinek delavnice morale izvajati redno, tudi zato, da bi gibe in vaje zaposleni začeli izvajati med delovnikom, saj bi jim prišli v navado. Zdelo bi se jim dobro, če bi se izvajale enkrat tedensko, vendar nekateri menijo, da je to zaradi obremenjenosti in velike količine dela ter pomanjkanja časa morda nerealna želja. Nekaterim se zdi alternativa enkrat do dvakrat mesečno. Vsi so se strinjali, da bi se delavnice izvajale v jutranjih urah, preden začnejo z običajnim delom in še niso obremenjeni s službenimi zadevami, in sicer na neuradni dan, saj to pomeni večjo sproščenost, ker ni možnosti, da bi uporabniki lahko zmotili potek delavnice oziroma bi kdo od zaposlenih moral predhodno oditi. 45-minutna delavnica se zaposlenim zdi idealna in ravno prav dolga za dobro razgibanje, ki ne utruja. Vsi zaposleni so se strinjali, da je izvajanje delavnic v prostorih CSD-ja izredno priročno in zagotovi večjo udeležbo in pomeni več časa za delavnice. Pozitivni vidik izvajanja delavnic na CSD-ju je tudi ta, da imajo zaposleni možnost sprostitve tudi v delovnem okolju, za katerega je večina navedla, da jim po navadi predstavlja stresno okolje. */Mesto na CSD-ju se mi zdi najbolj primerno, ker je dobro, da v prostorih CSD-ja doživimo tudi sproščenost, mirnost./*(H25). Negativne lastnosti so neprimerna oblika prostora, ki ni narejen za izvajanje gibalnih delavnic. Na drugi strani pa tudi manjša možnost, da se nekateri izmed zaposlenih morda težje sprostijo ravno zato, ker je to službeni prostor. Eni izmed zaposlenih se je zdelo, da ima izvajanje delavnic na neuradni dan morda to negativno plat, da pozneje ne morejo prakticirati sprostitve v odnosu z uporabniki.

- Evalvacija vodenja delavnic

Evalvacija je bila izredno pozitivna, saj so vsi udeleženi vodenje delavnic ocenili kot zelo dobro. Všeč jim je bila glasba (avtorja: Anouar Brahem in Edith Piaf). Vodenje se jim je zdelo sproščeno, toplo in naravno. Pozitivno pri vodenju se jim je zdelo to, da sem jih spodbujala, naj se med seboj ne ocenjujejo. */Voditeljica je bila sproščena, ves čas je nazorno kazala posamezne vaje, nas ves čas spodbujala, nas spraševala o počutju, kar je vsekakor pripomoglo k temu, da je bila delavnica uspešna, da sem se tudi jaz počutila sproščeno in se s telesom*

izražala na svoj način.)/(Č33). Všeč jim je bilo tudi to, da sem vaje nazorno kazala. Imeli so občutek, da premorem znanje na področju plesa.

Določene vaje ali pa načini in gibi morda niso najbolj vsakdanji in lahko povzročijo neprijetno počutje, tako da sem ob takšnih situacijah poskušala stanje normalizirati, kar lahko vidimo v tej izjavi: */Dobro se mi je zdelo, da si – ko si v določenih trenutkih pred izvedbo kakšnega giba opazila našo nesproščenost, mogoče sramežljivost – to zelo lepo naslovila in normalizirala (nekako takole imam v spominu: »taki malo smešni gibi so to, pa jih delamo samo zase, kot nam paše)./(F34).*

2.3.7. RAZPRAVA

V raziskovalnem delu diplomskega dela sem poskušala dobiti odgovore na raziskovalna vprašanja, ki se nanašajo na učinke plesne delavnice in plesa/giba kot izrazno-ustvarjalnega sredstva za zaposlene na CSD Vrhnika, in sicer kot oblike pomoči pri stresu, preobremenjenosti, za boljšo skupinsko dinamiko, krepitev moči zaposlenih ter sproščanje. Natančneje me je zanimalo: kako se zaposleni na CSD Vrhnika v kontekstu svojega delovnika zavedajo svojega telesa in kako bi jih lahko spodbudili k tovrstni zaznavi oz. refleksiji, kako ocenjujejo učinke delavnic sodobnega plesa in giba, kako delavnice sodobnega plesa in giba vplivajo na lajšanje stresa in preobremenjenost na delovnem mestu ter kaj je tisto, kar lahko iz delavnic vzamejo kot način lajšanja stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu ter tudi na kakšne načine bi vpeljali delavnice sodobnega plesa in giba v načrte dela na centrih za socialno delo, kakšni so njihovi predlogi glede organizacije takšnih delavnic in če se jim vpeljava zdi smiselna.

Spletni vprašalnik je bil izveden z namenom, da dobim sliko in občutek, kakšno je stanje na CSD Vrhnika pred začetkom Gibalnih delavnic ter kakšna so pričakovanja glede delavnic. Zanimalo me je, kako zaposleni doživljajo stres na delovnem mestu ter če dejansko menijo in občutijo, da so preobremenjeni in se soočajo s stresom na delovnem mestu, saj sem bila mnenja, da pogovor z mojo mentorico na praksi ni bil dovolj za posplošitev in sklepanje. Pomembno se mi zdi tudi to, da lahko vsi izrazijo svoje mnenje. Zanimalo me je tudi, ali se zaposleni med svojim delovnikom zavedajo svojega telesa in če menijo, da bi jim opomnik na telo ter zavedanje telesa med delovnikom lahko pomagal pri lajšanju stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu. Menim, da sem dobila dobro sliko o navedenih vprašanjih. Vprašalnik je

potrdil, da so stresu in preobremenjenosti najbolj izpostavljeni tisti, ki delajo z ljudmi (Bilban, 2006). Vprašalniki so pokazali tudi to, da se stres kaže v preobremenjenosti posameznika in je torej doživetje posameznika, ki se pojavi v situaciji, ki ji sam ni kos. Gre za razliko med zahtevami okolja in zmogljivostmi osebe (Lisica in Klemenčič, 2006). Večino svojega delovnika oseba, zaposlena na CSD Vrhnika, presedi za mizo, s čimer se je strinjalo vseh deset zaposlenih. Obstajajo knjige in brošure, med drugim tudi knjižica z naslovom *Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanja sedečega vedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu*, avtoric Andreje Backović Juričan in Mojce Verdnik (2017), ki pišeta o pomembnosti gibanja na delovnem mestu za poklice, kjer zaposleni večino delovnika presedijo. Stres se polovici zaposlenim izraža v telesnih znakih, kar potrди, da je delo s telesom koristno. Vprašalniki so pokazali tudi, da se zaposleni svojega telesa in pozitivne uporabnosti telesa za premagovanje stresa ne zavedajo najbolj. »*Telo in duševnost sta med seboj povezana v obeh smereh. Le skupaj sestavljata neokrnjeno celoto, ki je osnova in pogoj za vse človekove dejavnosti*« (Tomori, 1990, str. 10). Zdi se mi, da jim ta možnost nikoli ni bila predstavljena, da bi jo lahko prakticirali; to so pokazali tudi rezultati vprašalnika. Dokazano je, da telesna dejavnost pozitivno vpliva na zdravje in lahko pri vsakodnevni prisotnosti v človeškem življenju omili negativne dejavnike stresa. Vsem zaposlenim se je uvedba Gibalnih delavnic kot sredstva za sprostitev in preventivo ter kot dober način lajšanja stresa zdela smiselna. C. Croos Müller (2016) piše, da so sposobnosti za izvajanje vaj in obrambni mehanizmi, ki nas varujejo pred stresom, skriti v vsakem izmed nas in čakajo, da jih uporabimo. Vse, kar potrebujemo, je le nekaj pozornosti in posvečanja sebi. Zdi se, da je v današnjem hitrem tempu življenja in ob veliki količini dela to, da je nekdo pod stresom ali preobremenjen z delom, že zaželen status. V tem se kaže, kako »priden in delaven« je delavec (Randolf, 2016).

Intervjuji so bili izvedeni z namenom, da dobim odgovore na zastavljena raziskovalna vprašanja po izvedenih delavnicah ter vpogled v uporabnost Gibalnih delavnic za zaposlene na CSD Vrhnika. Delavnice so po mojem mnenju dosegle dobro udeležbo in dejstvo, da so se jih udeleževali skoraj vsi zaposleni, priča o tem, da je zanimanje za delavnice veliko, zaposleni menijo, da jih potrebujejo in da so koristne. Razlogi za odsotnost so bili povezani s službo (dopust, terensko delo, bolniška odsotnost). Štiri delavnice so zagotovo premalo in bi bilo za nadaljnje izvajanje dobro, da bi se jih izvajalo bolj redno in večkrat. Gibalne delavnice vsekakor niso bile zastavljene terapevtsko v smislu plesne terapije. Premalo časa in premalo znanja s področja plesne terapije imam, da bi takšne delavnice lahko izvajala. Poleg tega pa

mislim, da je za delavnice v službenem kontekstu delo na čustvih prevelik zalogaj in morda neprimerno okolje. Gibalne delavnice so bile tako zastavljene bolj na fizični ravni, na delu s telesom. Vesela sem, da so delavnice imele učinke tudi na celotno počutje in ne le na telesno. Stanje telesa se tako ali tako odraža v našem duševnem stanju, v čustvih, razpoloženju in obratno (Tood, 2014; Tomori, 1990; Voglenik, 1994a,b).

Cilji delavnice so bili zavedanje telesa in sprostitev napetosti v telesu ter ozaveščanje diha. V načinih dihanja se kaže, kako se odzivamo na pritiske. Kadar smo sproščeni in umirjeni, dihamo enakomerno in umirjeno. Pri tem dihamo s trebušno prepono in pljuči (Croos Müller, 2016). Po pričevanju udeležениh na delavnicah so bili ti cilji doseženi. Menim tudi, da so bile delavnice dobra spodbuda in opomnik na zavedanje telesa v kontekstu delovnika in so spodbuda za tako refleksijo. Eden izmed ciljev je bil tudi predstavitev 12 vaj po metodi C. Croos Müller, ki jih udeleženci lahko vključijo v svoj delovnik. Menim, da sem vaje predstavila dobro, vendar bi morala morebitno uporabnost vaj na delovnem mestu naslednjič bolj poudariti, da bi bili zaposleni bolj pozorni nanje in bi si jih bolj zapomnili. Za učinkovito uporabo vaj med delovnikom bi bilo treba delavnice izvajati redno, kar so pokazali tudi rezultati intervjujev. Nazorno so bile prikazane tudi vaje in osnovni principi sodobnega plesa in ustvarjalnega giba. Ta del delavnice je zagotovo prinesel dinamiko, smeh in sprostitev vseh udeležениh. *»Če dela skupaj več ljudi v istem prostoru, ob istem času, v istem ritmu povezano in s podobnimi nameni, nastaja skupna sila, skupna energija, katere učinka posameznik sploh ne bi mogel doseči ali pa bi ga dosegel v veliko daljšem času«* (Vogelnic, 1994a, str. 7– 8). Schmiedel (2011) navaja, da smeh zmanjšuje stres in dviga razpoloženje ter med drugim tudi izboljšuje komunikacijo in dviga motivacijo.

Zdi se mi zanimivo, da so se izbruhi smeha med delavnicami pojavljali sami od sebe, brez da bi na to morala posebej opozarjati. Zaposleni na CSD Vrhnika učinke delavnic sodobnega plesa in giba ocenjujejo kot zelo uspešne. V literaturi zasledimo veliko raziskav in člankov, ki govorijo o pozitivnih vplivih telesne dejavnosti, tako na telo kot tudi na duševno zdravje. Intervjuji so prav tako pokazali, da Gibalne delavnice lahko vplivajo na lajšanje stresa in preobremenjenost na delovnem mestu.

Med vodenjem sem se izredno trudila biti sproščena, kar je glede na analizo intervjujev pripomoglo tudi k sproščenosti udeležencev. Vedno sem jih spraševala, kako se počutijo in iskala povratno informacijo, saj Gibalne delavnice dojemam kot soustvarjanje. Vodenje so

udeleženi ocenili kot zelo dobro, kar me veseli. Pohvalili so natančno vodenje, spodbujanje k neocenjevanju in neprimerjanju sebe z drugimi, moj čut za soljudi in atmosfero v skupini. Zdelo se jim je tudi, da imam veliko znanja na področju plesa, pohvalili so uporabo glasbe. Vesela in zadovoljna sem z evalvacijo vodenja delavnic, vendar pa sem upala na predloge ali pa opozorila, s katerimi bi lahko svoje vodenje še izboljšala. Tudi zame so bile Gibalne delavnice v takšnem kontekstu popolnoma nova izkušnja. Menim tudi, da je velika prednost dejstvo, da me večina zaposlenih pozna že z opravljanja prakse. Tako sem imela občutek, da smo se dobro povezali in sem lahko sledila dinamiki skupine ter zaznala in upoštevala njihove potrebe in želje. Menim, da bi v nasprotnem primeru porabili več časa za tako prijetno vzdušje.

Čeprav zaposleni na CSD Vrhnika menijo, da dejavnikov tveganja v primeru teh delavnic ni, pa sama menim, da se ravno pri možnih dejavnikih in ob opominjanju nanje ples sreča s socialnim delom. Dosledna uporaba koncepta delovnega odnosa soustvarjanja, sodelovanje ter udeležanje metod in načel socialnega dela v takšnem kontekstu se mi zdi zanimiv izziv, saj morata obe stroki sodelovati in se združiti v eno ter zajeti koncepte in načela obeh.

Z rezultati raziskave sem dobila odgovore na raziskovalna vprašanja, hkrati pa mi je raziskava odprla in porodila nova vprašanja, za katera menim, da bi jih bilo treba raziskati. Rezultatov ne morem posplošiti na zaposlene na vseh centrih za socialno delo, saj sem izvedla omejeno število intervjujev. Pomanjkljivost je bila zagotovo v tem, da so bili intervjuji izvedeni preko elektronske pošte, kar ni omogočilo osebnega kontakta. Določena vprašanja sem naknadno vprašala preko elektronske pošte, vendar menim, da bi bilo bolj učinkovito, če bi izvajala intervjuje osebno, ker bi tako lahko kakšna vprašanja tudi obrazložila za bolj jasne odgovore. Menim, da je bila ta raziskava le uvod v začetek izvajanja delavnic ter nadaljnega raziskovanja na tem področju. Še enkrat bi poudarila, da so delavnice zasnovane na telesni bazi in niso mišljene kot terapijske. Predlagan potek delavnice v tem diplomskem delu je bil zasnovan za kolektiv CSD Vrhnika.

2.3.8. SKLEPI

- Zaposleni na CSD Vrhnika so izpostavljeni stresu in preobremenjenosti, kar kažejo rezultati spletnega vprašalnika. Večini se stres izraža v telesnih in psiholoških znakih.
- Gibalne delavnice so dobra predstavitev ene izmed možnosti lajšanja stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu. Na zaposlene tako v procesu izvajanja delavnice delujejo sprostilno in imajo lahko nadaljnje pozitivne učinke in uporabnost po izvajanju delavnic, saj lahko zaposleni nekatere izmed vaj izvajajo med svojim delovnikom tudi sami brez vodenja, ko čutijo, da jih potrebujejo.
- V splošnem prevladuje izredno tradicionalna predstava o tem, kaj ples je (izredno formulirana – ples izgleda kot balet ali pa izredno tehnično izvedeni gibi profesionalnih plesalcev). Menim, da bi udeleženi dobili večji vpogled in razumevanje sodobnega plesa, če bi jim bil pred delavnicami bolj predstavljen – tudi s pomočjo ogleda videoposnetka ali sodobne plesne predstave. S tem bi morda tudi delavnice zaznali kot bolj plesne.
- Delavnice bi se morale izvajati redno in v daljšem časovnem obdobju, da bi zaposleni v svoje delo lažje vpeljali vaje iz Gibalnih delavnic.
- Prostor na CSD Vrhnika, kjer so se delavnice izvajale, je bil največji prostor, iz katerega smo umaknili pohištvo in predmete, vendar je bil premajhen, kar se kaže tudi v odgovorih zaposlenih; prostor ni narejen za izvajanje delavnic. Potrebovali bi večji prostor, plesno dvorano. Je pa zagotovo prednost izvajanja delavnic na CSD-ju to, da vožnja ne zahteva dodatnega napora in časa, ki ga zaposleni že tako ali tako nimajo. To, da se delavnice odvijajo v prostorih CSD-ja, zagotovi večjo udeležенost zaposlenih in prihrani čas. Poleg tega pa je za njih dobro, da se lahko sprostijo v delovnem okolju, vidijo in začutijo, da so lahko sproščeni tudi na delovnem mestu. Torej prostor dojamejo na drugačen, pozitiven in sprostilen način.
- Center za socialno delo je zaželen in praktičen prostor za izvajanje delavnic.

- Namen delavnic je bil tudi opomniti in prebuditi zavedanje telesa zaposlenih na delovnem mestu z namenom, da se zavejo, da jim zavedanje telesa lahko pomaga pri spopadanju z napornim in zahtevnim delovnikom, ter da se zavarujejo pred bolečinami zaradi sedenja in zavzemanja prisilnih drž – menim, da so delavnice to dosegle. Delavnice so bile zasnovane telesno in se ne morejo uporabljati v terapevtske namene. Menim, da ni bilo ne časa ne prostora, da bi se lahko spustili na to raven, poleg tega pa tudi sama nimam znanja s področja plesne terapije.
- Treba se je zavedati in sprejeti, da je vedno možnost, da se nekateri izmed zaposlenih zaradi različnih razlogov ne bodo želeli udeležiti delavnic. Delavnice morajo biti neobvezne, da se vsak od zaposlenih lahko sam odloči za udeležbo ali neudeležbo.
- Potek delavnice je treba prilagoditi in zasnovati skupaj s skupino, s katero delamo, kar pomeni, da se bo oblika in vsebina delavnic do določene mere vedno prilagajala in stalno razvijala v skladu s potrebami skupine, s katero soustvarjamo. Delavnice so na tak način individualizirane in se stalno nadgrajujejo.
- Gibalne delavnice bi bilo treba razširiti na več centrov za socialno delo in ugotoviti, ali bi imele enake učinke tudi na večje in manj povezane kolektive v večjih centrih za socialno delo.
- Sklepam, da bi zaposleni na CSD Vrhnika potrebovali več izkušenj s tovrstnimi delavnicami in več različnih vodij delavnic, da bi imeli primerjavo različnih pristopov in s tem morda več zahtev in predlogov glede vodenja delavnic.

2.3.9. PREDLOGI

- To diplomsko delo mi je odprlo nov pogled na ples kot sredstvo v procesih pomoči, zato bi rada nadaljevala z izobraževanjem tudi v tej smeri. Rada bi pridobila znanje na področju plesne terapije. Menim, da imam kot plesalka in kot bodoča socialna delavka določena znanja, ki lahko zagotovijo kakovostne, spoštljive in etične delavnice za zaposlene v stroki socialnega dela. Menim pa tudi, da uporabljam določene metode, brez da bi vedela, da jih uporabljam, saj jih uporabim nagonsko. Zato menim, da bi bilo izredno dobro, da svoje znanje nadgrajujem tudi v tej smeri. Zase torej predlagam nadaljnje izobraževanje.
- Menim, da so Gibalne delavnice dobro ustvarjalno sredstvo in sredstvo za obnavljanje lastnih virov, krepitev moči ter način lajšanja stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu tako za bodoče, kot tudi za že diplomirane socialne delavce in delavke. Fakulteti za socialno delo bi predlagala, da obogati programe izbirnih predmetov, oblikuje strokovna izobraževanja, seminarje na temo Gibalnih delavnic tako za študente kot tudi za zaposlene. Tako bi lahko, sploh študentje, vstopili v delo z izkušnjami in naborom vaj za preventivo.
- Izredno bi si želela vzpostaviti sodelovanje s profesorji na Fakulteti za socialno delo, ki v okviru svojih predmetov predavajo na temo izrazno-ustvarjalnih sredstev, ter morda podelila izkušnjo z delavnicami ali pa delavnico s študenti v okviru predmeta celo izvedla. Menim, da bi takšna izkušnja izredno obogatila delavnice in predavanja/vaje/seminarje.
- Zdravje na delovnem mestu je izredno pomembno in zdi se, da je v teh časih izredno popularno, zato predlagam predstavitev in predloge za delavnice na več centrih za socialno delo ter prilagoditev delavnic na potrebe in želje zaposlenih ter nadaljnje izvajanje delavnic.

- Predlagam izvajanje delavnic v daljšem časovnem obdobju in redno. Menim, da je realna izvedba vsaj enkrat do dvakrat mesečno. Zaenkrat sem se o nadaljnjem izvajanju delavnic pogovarjala z direktorico CSD Vrhnika. V bližnji prihodnosti bomo z delavnicami za zaposlene na CSD Vrhnika zagotovo nadaljevali.
- Če bi se zgodilo, da bi se Gibalne delavnice dejansko uvajale v programe za zdravje na delovnem mestu na centrih za socialno delo, bi za izvajanje kakovostnih delavnic potrebovali prostor, namenjen tem delavnicam, ali pa bi se delavnice morale izvajati na drugi lokaciji.
- Strokovna literatura o tej temi je v slovenščini dokaj skromna, treba bi bilo spodbujati prevajanje strokovne literature iz tujih jezikov v slovenščino in omogočiti dostop do tuje literature tudi v knjižnici fakultete.

3. UPORABLJENA LITERATURA

1. Battison, T. (1999). *Premagujem stres*. Ljubljana: DZS.
2. Backović Juričan, A., & Verdnik, M. (2017). *Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju: za delodajalce in promotorje zdravja pri delu*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: DZS, založništvo in trgovina, d. d. Pridobljeno 3. 4. 2018 s: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/priporocila_za_promocijo_telesne_dejavnosti_in_preprecevanje_sedecega_vedenja_v_delovnem_okolju.pdf.
3. Bilban, M. (2006). *Prva pomoč v delovnem okolju: priročnik – posodobljeno in skrajšano gradivo*. Ljubljana: ZDV Zavod za varstvo pri delu.
4. Bizjak, E. (2008). Terapevtski proces pomoči z umetnostjo pri osebi z motorično afazijo kot posledico nezgodne možganske poškodbe. V B. Caf, & B. Cajnko (ur.), *Oblike in metode dela v umetnostni terapiji: zbornik prispevkov/Drugo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo, Ljubljana, november 2008* (str. 49–62). Maribor: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.
5. Boden, M. A. (1994). What is creativity? V M.A. Boden (ur.), *Dimension of creativity*. (str. 75–117). Cambridge: Massachusetts Institute of Technology.
6. Božič, M. (2003). *Stres pri delu: priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sektorjev*. Ljubljana: GV Izobraževanje.
7. Boh, B. (2006). *Metoda petih ritmov: študijsko gradivo za študente podiplomskega študija Pedagoške fakultete – Pomoč z umetnostjo*. Štud. leto 2006/2007. Ljubljana: Naravoslovnotehniška fakulteta.
8. Bräuninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *The Arts in Psychotherapy*, 39 (5), 443–450.
9. Bräuninger, I. (2012). The efficacy of dance movement therapy group on empowerment on quality of life: A randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy*, 39 (4), 296–303.
10. Bucik, K. (2012). Rdeči čevljički – od terapije do odrske predstavitve. V K. Bucik, & B. Caf (ur.), *Izzivi umetnostne terapije: zbornik prispevkov. Strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo*. (str. 49–61). Ljubljana: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.

11. Bucik, N., Požar Matijašič, N., Pirc, V., Barle Lakota, A., & Markun Puhan, N. (2011). *Kulturno umetnostna vzgoja: Priročnik s primeri dobre prakse iz vrtcev, osnovnih in srednjih šol*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
12. Caf, B. (2012). Gibalno-plesna terapija pri otrocih s hiperkinetično motnjo. V K. Bucik, & B. Caf (ur.), *Izzivi umetnostne terapije: zbornik prispevkov/Tretje strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo, Ljubljana, april 2012* (str. 35–48). Maribor: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.
13. Croos-Muller, C. (2016). *GLAVO GOR! Mali učbenik preživetja – Takojšna pomoč ob stresu, slabi volji in drugih stiskah*. Celje: Celjska Mohorjeva družba. Društvo Mohorjeva družba.
14. Čaćinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
15. Čaćinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2008). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
16. Evans, I. (2006). *Testing treatments: better research for better healthcare*. London: British Library.
17. Finance.si. (2006). *Poklicne izgorelosti čedalje več*. Pridobljeno 13. 4. 2018 s <https://www.finance.si/167149?cctest&&cookietime=1495722308>.
18. Flaker, V., Mali, J., Rafaelič, A., Ratajc, S. (2013). *Osebno načrtovanje in izvajanje storitev*. (str.13–14). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
19. Grubešič, S. (2008). Gibalno-plesna terapija – nov pristop v vzgoji in izobraževanju oseb z Downovim sindromom v obdobju adolescence. V B. Caf, & B. Cajnko (ur.), *Oblike in metode dela v umetnostni terapiji: zbornik prispevkov/Drugo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo, Ljubljana, november 2008* (str. 40–48). Maribor: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.
20. Grubešič, S. (2006). Uporaba in pomen metode ustvarjalnega giba in plesa v gibalno-plesni terapiji. V B. Caf, & M. Slunjski (ur.), *Umetnostna terapija – kakšna terapija?: zbornik prispevkov/Prvo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije, 16. 11. 2005, Ljubljana, Slovenija* (str. 55–59). Maribor: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.
21. Južnič, S. (1998). *Človekovo telo med naravo in kulturo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
22. Kamnikar, G. (2012). *Zmes za ples*. Ljubljana: JSKD.

23. Knez, J. (1992). *Ples od kod in kam*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
24. *Konstruktivno socialno delo kot gibalno soustvarjanje dialoga. 6. kongres socialnega dela, Moravske toplice 12.–14. oktober 2016*. Pridobljeno 5. 5. 2018 s https://www.fsd.uni-lj.si/raziskovalno_in_razvojno_delo/kongres/uvodnik/
25. Kos, N. (1982). *Ples od kod in kam*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
26. Kovač Valdés, J. (2011). *Plesna žgečkalnica: priročnik ustvarjalnega giba in sodobnega plesa za otroke z osnovami plesnih tehnik*. Ljubljana: Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.
27. Kroflič, B. (1992). *Ustvarjanje skozi gib*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
28. Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
29. Kustec, K. (2007). *Kako plesati življenje in kako živeti ples življenja. Umetnostna izrazna sredstva v socialnem delu* (magistrsko delo). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
30. Kustec, K. (2015). *Potencialni dejavniki tveganja pri delu z izrazno-ustvarjalnimi mediji. Izvirni znanstveni članek. Socialno delo*, 54 (2), 89–98. Pridobljeno 2. 3. 2018 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-UFTA4FRP/aa40c300-7293-4734-a704-41735a057f0d/PDF>.
31. Kustec, K. (2011). Ustvarjalni pristopi pri psihosocialni podpori in pomoči. Šolsko svetovalno delo. *Revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih*. XV(1/2), 51–60.
32. Laban, Rudolf von. (2002). *Mojstrstvo gibanja*. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko.
33. Luban-Plozza, B. (1994). *V sožitju s stresom*. Ljubljana: DZS.
34. Lisica, D. & Klemenčič, A. (2006). *Izgorelost socialnih delavk in delavcev na centrih za socialno delo in nevladnih organizacijah* (diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
35. Mackrell, J. (2005). *Razumevanje plesa*. Ljubljana: Forma 7.
36. Masclah, C., & Leiter, M.P. (2002). *Resnica o izgorevanju na delovnem mestu*. Ljubljana: Educy.
37. Masclah, C. (2003). *Burnout: the cost of caring*. Cambridge: Malor Books.

38. Maslach, C. , Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). *Job burnout*. *Annu. Rev. Psychol.*, 52, 397-422. Pridobljeno 2. 2. 2018 s <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf>.
39. Mesec, B. (1997a). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
40. Mesec, B. (1997b). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2 (študijsko gradivo)*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
41. Mesec, B. (1997c). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
42. Mesec, B. (b. d.). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: NAČRTOVANJE RAZISKAVE – študijsko gradivo za interno uporabo*. Rape Žiberna, T., & Rihter, L. (ur.). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
43. Mesec, B. (2012/2013). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2 (študijsko gradivo)*. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani Fakulteta za socialno delo.
44. Meško, N. (b. d.). *Učna ura sodobnega plesa*. Pridobljeno 3. 3. 2018 s www.en-knap.com/att/697.html.
45. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. (b. d.). *Stres na delovnem mestu: dobro se počutim, delo mi je v veselje!*. Pridobljeno 30. 3. 2018 s http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/vzd/Stres_na_delovnem_mestu.pdf.
46. Milošević Arnold, V., & Postrak, M. (2003). *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba, edicija Scripta.
47. Mohorič, S. (2009). *Obvladovanje stresa na delovnem mestu in storilnost zaposlenih: primer družbe Savatech, d. o. o.* (diplomsko delo). Pridobljeno 13. 5. 2018 s <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/mohoric-sabina.pdf>.
48. Možina, M. (2003). Kako plesati življenje in kako živeti ples: predstavitev plesa za razvijanje identitete. V J. Bohak, & M. Možina (ur.), *Kompetentni psihoterapevt/Tretji študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo*, 6.–7. junij 2003, Rogla (str. 125–133). Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
49. Pikalo, P., Tovirac, N., Dobaj, T., Lorenci, K., & Legin, K. (2012). *Učni načrt, Gimnazija, Obvezni predmet, Sodobne plesne tehnika, Umetniška gimnazija – plesna smer. Modul B, Sodobni ples*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 4. 5. 2018 s [eportal.mss.edus.si/msswww/.../media/...gimnazija/.../un_sodobne_plesne_tehnike.pdf](http://portal.mss.edus.si/msswww/.../media/...gimnazija/.../un_sodobne_plesne_tehnike.pdf).

50. *Poklicne izgorelosti čedalje več.* (2006). Pridobljeno 2. 3. 2018 s
<https://www.finance.si/167149?cctest&&cookietime=1495722308>.
51. Postrak M. (1994). V znamenju trojstev. *Socialno delo*, 33(4), 325–342.
52. Postrak M. (1995). Razsežnosti ustvarjalnosti. *Socialno delo*, 34 (1), 37–44.
53. Postrak M. (1996). Socialno kulturno delo. *Socialno delo*, 35(5), 407–416.
54. Povše, M. (2010). *Učbenik: Delovanje za zdravo življenje, gradivo za drugi letnik*. Ljubljana: Zavod IRC Pridobljeno 18. 5. 2018 s
http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vs/Gradiva_ESS/Impletum/IMPLETUM_267ORGANIZATOR_Delovanje_Povse.pdf.
55. Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenec, A., Štirn, I., & Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
56. Randal, R., & Southgate, J. (1988). *Skupinska dinamika v skupnosti*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije in Višja šola za socialno delo.
57. Randolph, J. (2016). *Erfolgreich Gesund: Der Körperlogik auf der Spur*. Salzburg: Calorama VerlagsgesmbH.
58. Rupnik, V., & Rupnik, U. (2014). *Plesna umetnost. Učbenik: učbenik za program predšolska vzgoja, modula Ustvarjalno izražanje - ples in Plesno izražanje*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
59. Sachs, C. (1997). *Svetovna zgodovina plesa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
60. Saleebey, D. (2002). Introduction: Power in the people. V D. Saleebey (ur.), *The strengths perspectives in social work practice*. (str. 1–22). Boston: Allyn and Bacon.
61. Schmidt, A. (2001). *Najmanj, kar bi morali vedeti o stresu (Zbirka navodil za uporabo homo sapiensa)*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana.
62. Schmiedel, V. (2011). *Izgorelost/Burnout: ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo*. Maribor: Mettis Bukvarna, d. o. o.
63. Schrader, C.A. (1953). *A sense of dance: exploring movement potencial*. University of North Carolina at Asheville: Human Kinetics.
64. Schuller, A. (2008). Ustvarjalno terapevtski proces: imaginacija, (inter)akcija, (avto)refleksija. V B. Caf, & B. Cajnko (ur.), *Oblike in metode dela v umetnostni terapiji: zbornik prispevkov/Drugo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo, Ljubljana, november 2008* (str. 11–33). Maribor: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.

65. Slade, P. (1977). *Natural Dance: developmental movement and guided action*. London: Hodder and Stoughton
66. Stebbins, G. (1977). *Delsarte system of expression*. New York: Dance Horizons.
67. Strelec, I. (2012). Gledališka impovizacija – Impro kot medij krepitve socialnointegracijskih veščin ranljivih posameznikov in skupin. V K. Bucik, & B. Caf (ur.), *Izzivi umetnostne terapije: zbornik prispevkov/Tretje strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo, Ljubljana, april 2012* (str. 117–126). Ljubljana: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.
68. Šugman Bohinc, L. (1994). Socialno kulturno delo. *Socialno delo*, 33(4), 317–324.
69. Šugman Bohinc, L. (1997). Epistemologija socialnega dela. *Socialno delo*, 36 (4), 289–308.
70. Šugman Bohinc, L. (1998). Epistemologija socialnega dela II. *Socialno delo*, 37(6), 417–440.
71. Šugman Bohinc, L. (2004). Kibernetika psihoterapevtske pomoči z umetnostjo. V J. Bohak, & M. Možina (ur.), *Kompetentni psihoterapevt/Tretji študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, 6.–7. junij 2003, Rogla* (str. 169–173). Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
72. Šugman Bohinc, L. (2010). Od objektivizma h konstruktivizmu in socialnemu konstrukcionizmu v sistemski psihoterapiji. *Karios. Slovenska revija za psihoterapijo* 4 (1-2), 51–65.
73. Šugman Bohinc, L. (2011). Sinergetika soustvarjanja podpore in pomoči. V L. Šugman Bohinc (ur.), *Izvirni delovni projekt pomoči. Zbirka Učenci z učnimi težavami*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
74. Tood, M.E. (2014). *Misleče telo: študija o uravnovešenju sil, ki delujejo na človeško telo med premikanjem*. Prevedel Urban Belina. Ljubljana: Emanat.
75. Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
76. Trstenjak, A. (1981). *Psihologija ustvarjalnosti*. Ljubljana: Slovenska matica.
77. Trstenjak, A. (1985). *Človek bitje prihodnosti*. Ljubljana: Slovenska matica.
78. Valéry, P. (2001). Filozofija plesa. V E. Hrvatin (ur.), (2001). *Teorije sodobnega plesa*. (str. 15–24). Ljubljana: Maska.
79. Van Heugten, K. (2011). *Social work under pressure: how to overcome stress, fatigue and burnout in the workplace*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
80. Verdnik, M., & Backović, A. (2017). *Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanja sedečega vedenja v delovnem okolju: za delodajalce in promotorje*

- zdravja pri delu*. Ljubljana. Pridobljeno 5. 5. 2018 s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/priporocila_za_promocijo_telesne_dejavnosti_in_preprecevanje_sedecega_vedenja_v_delovnem_okolju.pdf.
81. Vivod-Rajh, I. (2008). Skupinska gibalno-plesna terapija pri osebi z duševno motnjo (študija primera). V B. Caf, & B. Cajnko (ur.), *Oblike in metode dela v umetnostni terapiji: zbornik prispevkov/Drugo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo, Ljubljana, november 2008* (str. 63–77). Maribor: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.
 82. Vogelnik, M. (1994a). *Ustvarjalni gib: plesno-gledališki priročnik*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
 83. Vogelnik, M. (1994b). *Tehnika gibanja v plesu: priročnik plesne tehnike*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
 84. Zagorc, M. (2006). *Ples – ustvarjanje z ritmom in gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
 85. Warren, B., & Coaten, R. (1993). Dance: Developing self-image and self-expression through movement. V. B. Warren (ur.), *Using the creative arts in therapy: a practical introduction: 2nd ed.* (str. 58–83). London: Routledge.
 86. Warren, B. (1993). Introduction. V. B. Warren (ur.), *Using the creative arts in therapy: a practical introduction: 2nd ed.* (str. 3–9). London: Routledge.
 87. Wolpert, D. (2011). *The real reason for brains*. [Video]. Pridobljeno 3. 2. 2018 s spletne strani: https://www.ted.com/talks/daniel_wolpert_the_real_reason_for_brains#t-87375.
 88. World Health Organization (b.d.). Pridobljeno 3.5.2018 s <http://www.who.int>.

4. Priloge

4.1. Priloga 1

Pozdravljeni,

kot veste, začenjam s pisanjem diplomske naloge z naslovom *Gibalne delavnice za zaposlene na Centru za socialno delo Vrhnika*. Izredno sem hvaležna in vesela, da lahko svoje znanje s področja giba in plesa delim z vami v vašem centru. Hvala!

V diplomski nalogi raziskujem gib kot sredstvo in kot obliko pomoči pri stresu, preobremenjenosti na delovnem mestu, pri skupinski dinamiki in krepitvi moči zaposlenih na centru za socialno delo.

Delavnica bo trajala 45 minut, po delavnici pa bi vas prosila za 15-minutno skupinsko evalvacijo (3–4 vprašanja). Prvo delavnico bomo imeli 8. 3. 2018 ob 8.00.

Za raziskovalni del naloge je pomembno beleženje stanja pred, med in po delavnici, zato bi vas prosila, da rešite spletno anketo, ki jo bom poslala do srede.

V 45 minutah delavnice se bomo osredotočali na dihanje, osnove sodobnega plesa, 12 vaj po metodi »Body2Brain«, skupinske igre, improvizacijo in na koncu na sprostitvev.

Potrebujete udobna oblačila in tople nogavice, saj bomo bosí.

Delavnica je namenjena vsem, ki so odprti za gib in prijetno sprostitvev. Poudarek nikakor ni na nekem končnem plesnem ali umetniškem izdelku, pač pa na uporabi giba kot sredstva za možno sprostitvev.

V pričakovanju našega srečanja Vas lepo pozdravljam,

Jerca Rožnik Novak

4.2. Priloga 2

ZAPISI EVALVACIJ

Po vsaki delavnici smo s skupino imeli evalvacijo, kjer sem zastavila do pet vprašanj, na katera se udeleženci delavnice prosto odgovarjali, odgovore sem zapisovala v zvezek. Evalvacije so bile hitre, trajale so največ 15 minut.

8. 3. 2018:

1. Kako se trenutno počutite?

Super, ker te gibanje zbudi, ampak na nežen način.

Zelo dobro, ker je ob glasbi.

Prebudil sem se.

Na začetku je malo nelagodno, potem pa se sprostiš in je super.

Ja, paše, ker te sprosti.

Segrela sem se.

Jaz sem se prav zbudila.

Meni je bilo na začetku nelagodno. Ampak to sem bolj jaz.

2. Se počutite pripravljeni na dan? Se bolj zavedate telesa kot po navadi?

Se, malo bolj kot po navadi.

Opozori na držo telesa, po navadi sem skozi dan vedno bolj skrčena.

Sploh nisem opazila drugih, imela sem čas biti sama s sabo.

3. Bi za naslednjo delavnico kaj spremenili? Če bi, kaj?

Ne. Naj se odvijajo po vseh centrih. Prostor je sicer majhen, ampak je super, ker je tako razgiban.

Lahko bi bila daljša, ker res hitro mine.

Meni je bilo malo premalo. Imam raje na »hard«.

4. Imate občutek, da bi iz delavnice lahko vpeljali kaj v svoj vsakdanji delovnik?

Ja.

Seveda.

Res fino.

Del sebe fokusiraš na telo.

5. Se veselite naslednje delavnice?

Se.

Zdi se mi v redu, ker te po navadi silijo, da nekaj počneš s skupino in sodelavci, z dotikom ali pa s skupinskimi nalogami, pri tej delavnici pa se lahko posvetiš sebi.

Hitro je minilo teh 45 minut.

Se, ker je drugačen pristop.

Jaz te bom kar priporočila kolegom na drugih centrih.

Poglej, jaz se sploh ne bi nazaj obula, bi ostala kar bosa.

Vsi, ki delajo z ljudmi, bi morali imeti to enkrat na teden.

To je super, sploh ko si malo zategnjen. Pa še z negativnimi mislimi prideš, potem pa te tole čisto »prešejka«.

29. 3. 2018:

1. Kako pa se počutite danes?

»Ready« za dan!

Moral bi se več gibati. Sem čisto zategnjen. Moram hoditi več na telovadbo.

Zavedam se, da imam telo.

Jaz pridem zjutraj po navadi z bolečino v prsih, ker vedno spim v tenziji, zdaj je pa bolečina popustila. Imam občutek, kot da je v moji hrbtenici veliko prostora.

Definitivno je večje zavedanje telesa.

Jaz bi še kar ostala gor, mi je tako dobro. To bi imela vsak teden.

2. Se spomnite prejšnje delavnice?

Se, nekaj stvari se.

Med delavnico se spomniš česa, ko delamo podobno vajo ali podobne gibe. Pa te igre po prostoru.

Nujno morajo biti delavnice vnaprej napovedane, da imamo ta »set up«, da vemo, da imamo danes delavnico, da se psihično in fizično pripravimo.

3. Se vam zdi čas delavnice primeren ali bi si jo želeli imeti ob drugi uri ali kakšen drug dan?

Takole zjutraj je okej, sploh pred elektronsko pošto.

Zjutraj je okej, preden te zadane šok, ko prideš v pisarno.

Te prav dobro zbudi.

Če bi imeli te delavnice pred strankami, bi bilo tudi zanimivo.

4. Se vam zdi, da je delavnica zelo plesna in jo enačite s plesom?

Hmm, ni ples.

Lahko bi bila bolj plesna.

Se mi ne zdi, da preveč plešemo, ampak se mi tudi to zdi v redu, ker ni pričakovanj, kako mora biti.

Je pa dotik sebe.

5. Kakšna pa se vam je zdela glasba?

Glasba je okej.

Kot da bi bili na kakšnem turškem bazarju.

6. Kako se vam zdi prostor? Sicer ni narejen za plesne delavnice in je preurejen hodnik, ampak se mi zdi, da ga kar dobro zavzamemo, kaj pravite?

Meni se zdi, da je dobro, da imamo delavnice na centru, ker je tukaj pri roki.

Ni se treba kam ekstra voziti. Je pa res, da bi bilo dobro, če bi bil prostor večji. Malo se »gužvamo«.

Bolje v drugem prostoru, ker ga ne enačim s službo, ampak ne vem, če bi se vozila posebej na drugo lokacijo.

Fajn je, ker vidim, da se lahko tudi v tem prostoru zgodi nekaj pozitivnega in se lahko sprostim tudi v službi, da ni samo stres.

Mislim, da bi bilo več udeležениh, če bi bilo drugje.

19. 4. 2018

1. Ali se veselite naslednjih delavnic?

Se.

Po eni strani je super, ker odmisliš, po drugi strani pa je to še vedno služba in ne moreš čisto odmisлити.

To je gib zame.

Si čisto notri, da pozabiš, kaj se dogaja za službo.
Jaz komaj čakam, ker se na delavnici lahko sprostim tudi v službenem okolju.
To je čas zame in lahko naredim, kar hočem.

2. Kakšno glasbo bi izbrali? Ali se vam glasba dopade? Bi morda želeli imeti delavnice v tišini?

Danes je bila drugačna. Edith Piaf je sicer super, ampak mi je bolj vseč prejšnja.
Ne, ne, glasba doda posebno vzdušje.
Glasba mora biti.
Meni je vseč, da imamo glasbo.

3. Zakaj je smiselno/nesmiselno izvajati te delavnice?

Ker odmislimo druge stvari.
Pretok energije steče, steče toplota po telesu.
Bolj se zaveš svoje drže.
Ta je bila že bolj plesna, ja.
Ker je tudi ta prostor v službi lahko pozitiven.
Zabavno je in skupaj se nasmejimo.

4. Na kakšen način se vam zdijo te delavnice ustvarjalne?

Povežeta se telo in gib.
A si predstavljate, da pride stranka in mi nekaj govori, jaz se pa vržem pred njo na tla in v bubico? Ali pa začnem dihati z rokami? Bi bilo sigurno nekaj novega!
Fino je, ker je delavnica vedno malo drugačna.

10. 5. 2018

1. Kako pa se počutite danes, po zadnji delavnici?

Ja, škoda, ker je zadnja.
Sproščeno.
Pregreto.
Lahkotno. Odlično.
Tako naredi nekaj z mano.

2. Glede na to, da je to (zaenkrat) zadnja delavnica, ali imate kakšne predloge zame?

Kar tako naprej.
Si pozitivna in veliko govoriš. Fino je.
A še prideš?
Je pa res, da je vprašanje, kako privabiti vse?

3. Ali se po Gibalni delavnici v svojem delovniku kaj drugače zavedate svojega telesa?

Jaz imam včasih popoldan mravljinice in pa tukaj v trapeziusu sem bolj sproščena. Mi je pa super, ker sem v službi po navadi pod stresom in se potem s temi delavnicami sprostim in potem vidim, da sem lahko tudi v službi sproščena.
Res malo rabiš, da je celo telo čisto drugačno čez dan. Bolj se zavedaš, bolj si zbujen, bolj lahkoten. Jaz opazim razliko na dan, ko imamo delavnico, in na dan, ko je nimamo. Je pa potrebna spodbuda, ja.
Meni se danes res ni dalo, pa tudi ko sem videla na koledarju, da imamo danes, se mi ni dalo, ampak zdaj po Gibalni delavnici pa se počutim super.

4. Danes vas je bilo malo manj. Kako se vam je zdelo to?

Ja, boljše, zaradi prostora, ker se nismo zaletavale, ker je bil prostor dovolj velik. Jaz se čisto odklopim in pozabim, da sem v službi. Jaz bi imela to vedno.

5. Ali se vam zdi, da bi bilo drugače, če bi se delavnicam pridružila direktorica?

Ja, zame ja. Sigurno ne bi tako sproščeno zamahovala z rokami.
Zame ne. Bi bila definitivno bolj zategnjena.

6. Ali imate občutek, da je lažje in bolj sproščeno, ker me večina pozna že od prej in bi bilo težje, če bi delavnice vodila nova/neznana oseba?

Vsak mora enkrat priti prvič.
Meni je bilo lažje, ker te poznam.
Je takoj bolj sproščeno, ja!
Če bi bil kar en, najbrž ne bi prišla.

4.3. Priloga 3

Vprašalnik Gibalne delavnice za zaposlene na CSD Vrhnika pred začetkom delavnic

1. Spol:

moški
ženski

2. V katero starostno skupino spadate?

do 20 let
21–40 let
41–60 let
61 let ali več

3. Kakšna je vaša najvišja dosežena formalna izobrazba?

manj kot srednja šola
srednja šola ali gimnazija
fakulteta

4. Število delovnih let:

do 5 let
6–10 let
11–15 let
16–20 let
nad 20 let
drugo:

5. Ali ste zadovoljni z delom, ki ga opravljate?

da
ne
niti ja niti ne

6. Ali bi lahko zase trdili, da ste uspešni na svojem delovnem mestu?

da

ne
ne vem
drugo:

7. S trditvijo »Centri za socialno delo opozarjajo na veliko kadrovsko podhranjenost, kar močno vpliva na stres in preobremenjenost zaposlenih na centrih za socialno delo.«:

se popolnoma strinjam
se strinjam
se ne strinjam

8. Stres na delovnem mestu doživljam kot:

pozitiven
negativen

9. Kaj je za vas stres na delovnem mestu?

preobremenjenost z delom
izredno zahtevni uporabniki
konflikt s sodelavci, nadrejenimi ali podrejenimi
nezanimivo delo
slaba komunikacija
slabi delovni pogoji
neustrezen način vodenja
stresa na delovnem mestu nimam
drugo:

10. Z oceno od 1 (se ga popolnoma ne zavedam in ne mislim na to) do 10 (se ga popolnoma zavedam in sem zelo v sožitju s svojim telesom) ocenite, kako močno se čutite povezani s svojim telesom in kako telo čutite, medtem ko ste na delovnem mestu.

11. Na stres najpogosteje odreagiram:

z močnimi mislimi (»tega ne zmorem, preveč je, vsi pritiskajo name« ali pa »super, to mi daje nov zagon«)
s telesom (potne dlani, pospešeno bitje srca, glavobol, prebavne motnje, utrujenost, izpuščaji, zakrčene mišice, zastal dih)
s čustvi (potrtost, jeza, občutljivost, razdraženost, prepirljivost, strah)
vedenjsko (pomanjkanje volje, neorganiziranost, jokavost, težave s spanjem, težave s pozornostjo)

12. Ali se dobro razumete s svojimi sodelavci in bi rekli, da ste dobra ekipa?

da
ne
ne vem

13. Če ste odgovorili z da, kaj je tisto, kar vas dela dobro ekipo?

14. Na koga se obrnete, če imate težave v službi?

najlažje uredim sam/-a s sabo

na sodelavca
na nadrejenega
na domače
na prijatelje
na strokovno službo izven centra
drugo:

15. Ali delo iz službe nosite domov?

da, velikokrat
včasih
ne, nikoli

16. V kateri obliki najbolj občutite stres?

fiziološki (telo, zdravje)
psihološki
vedenjski
menim, da ga ne občutim

17. Kako se največkrat spopadate s škodljivimi vplivi stresa?

z razvedrilom (kino, ples, nakupovanje)
druženje s prijatelji
šport
hobiji
pomirjevala
drugo:

18. S trditvijo »V večini primerov socialni delavec oz. delavka na centru za socialno delo preživi svoj delovnik sede za mizo.«:

se popolnoma strinjam
se strinjam
se ne strinjam
se popolnoma ne strinjam

19. Kako vaše telo odreagira na stresno situacijo?

20. Ali imate občutek, da bi vam gibanje med delovnikom pomagalo pri večji zbranosti, pozornosti, pozitivni naravnosti, ustvarjalnem pristopu, premagovanju stresa in izgorelosti na delovnem mestu?

da
ne
morda
o tem ne razmišljam
drugo:

21. Ali si ob stresni situaciji pomagata z dihanjem ali pa raztezanjem telesa?

da, pogosto
da, vendar le občasno
ne

si ne predstavljam, kako bi to lahko prakticiral/-a

- 22. Spoprijemanje s stresom na delovnem mestu na telesni ravni je lahko skozi sproščanje mišične napetosti z različnimi fizičnimi dejavnostmi, ki vplivajo direktno na stresne odzive (sproščanje, trebušno dihanje, telovadba, hoja v krogu, ples, različne masažne tehnike, poslušanje glasbe, pogovor s prijateljem, risanje, pisanje).**

to se mi zdi smiselno in se tega tudi poslužujem

to se mi zdi smiselno, vendar ne vem, kako bi to lahko vpeljal/-a v svojo prakso

to se mi ne zdi smiselno

ne morem se opredeliti

drugo:

- 23. Po tem, ko ste prejeli vabilo in kratek opis delavnice Gibalna delavnica na Centru za socialno delo Vrhnika, kaj ste od nje pričakovali?**

- 24. Ali menite (po prvem vtisu in svoji predstavi), da bi bilo za zaposlene v času delovnika dobro uvesti tedenske Gibalne delavnice kot sredstvo za sprostitev in preventivo ter kot dober način lajšanja stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu?**

uvedba se mi zdi zelo smiselna

uvedba se mi zdi smiselna

uvedba se mi ne zdi smiselna

uvedba se mi zdi izredno nesmiselna

drugo:

4.4. Priloga 4

ANALIZA – Sumarnik 1ka ankete: Gibalne delavnice za zaposlene na CSD Vrhnika pred prvo delavnico.

Pridobljeno 4.5.2018 s www.1ka.si.

XSPOL	Spol:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (moški)	1	10 %	10 %	10 %
	2 (ženski)	9	90 %	90 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	1.9	Std. odklon	0.3
-----------	-----	-------------	-----

XSTAR2a 4	V katero starostno skupino spadate?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (do 20 let)	0	0 %	0 %	0 %
	2 (21–40 let)	4	40 %	40 %	40 %
	3 (41–60 let)	6	60 %	60 %	100 %
	4 (61 let ali več)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	2.6	Std. odklon	0.5
-----------	-----	-------------	-----

XIZ1a2	Kakšna je vaša najvišja dosežena formalna izobrazba?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (manj kot srednja šola)	0	0 %	0 %	0 %
	2 (srednja šola ali gimnazija)	0	0 %	0 %	0 %
	3 (fakulteta)	10	100 %	100 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	3.0	Std. odklon	0.0
-----------	-----	-------------	-----

Q1	Število delovnih let:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (do 5 let)	1	10 %	10 %	10 %
	2 (6–10 let)	2	20 %	20 %	30 %
	3 (11–15 let)	1	10 %	10 %	40 %
	4 (16–20 let)	1	10 %	10 %	50 %
	5 (nad 20 let)	3	30 %	30 %	80 %
	6 (drugo:)	2	20 %	20 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	3.9	Std. odklon	1.8
-----------	-----	-------------	-----

Q1_6_text	Q1 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	nad 30	1	10 %	50 %	50 %
	2	1	10 %	50 %	100 %
Veljavni	Skupaj	2	20 %	100 %	

Q2	Ali ste zadovoljni z delom, ki ga opravljate?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (da)	8	80 %	80 %	80 %
	2 (ne)	0	0 %	0 %	80 %
	3 (niti ja niti ne)	2	20 %	20 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	1.4	Std. odklon	0.8
-----------	-----	-------------	-----

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (da)	7	70 %	70 %	70 %
	2 (ne)	0	0 %	0 %	70 %
	3 (ne vem)	3	30 %	30 %	100 %
	4 (drugo:)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	1.6	Std. odklon	1.0
-----------	-----	-------------	-----

Q3_4_text	Q3 (drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Q4	S trditvijo »Centri za socialno delo opozarjajo na veliko kadrovske podhranjenost, kar močno vpliva na stres in preobremenjenost zaposlenih na Centrih za socialno delo«:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (se popolnoma strinjam)	6	60 %	60 %	60 %
	2 (se strinjam)	4	40 %	40 %	100 %
	3 (se ne strinjam)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	1.4	Std. odklon	0.5
-----------	-----	-------------	-----

Q5	Stres na delovnem mestu doživljam kot:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (pozitiven)	1	10 %	10 %	10 %
	2 (negativen)	9	90 %	90 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	1.9	Std. odklon	0.3
-----------	-----	-------------	-----

Q6	Kaj je za vas stres na delovnem mestu?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (preobremenjenost z delom)	7	70 %	70 %	70 %
	2 (izredno zahtevni uporabniki)	1	10 %	10 %	80 %
	3 (konflikt s sodelavci, nadrejenimi ali podrejenimi)	1	10 %	10 %	90 %
	4 (nezanimivo delo)	0	0 %	0 %	90 %
	5 (slaba komunikacija)	0	0 %	0 %	90 %
	6 (slabi delovni pogoji)	0	0 %	0 %	90 %
	7 (neustrezen način vodenja)	1	10 %	10 %	100 %
	8 (stresa na delovnem mestu nimam)	0	0 %	0 %	100 %
	9 (drugo:)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	1.9	Std. odklon	1.9
-----------	-----	-------------	-----

Q6_9_text	Q6 (drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Q7	Z oceno od 1 (se ga popolnoma ne zavedam in ne mislim na to) do 10 (se ga popolnoma zavedam in sem zelo v sožitju s svojim telesom) ocenite, kako močno se čutite povezani s svojim telesom in telo čutite, medtem ko ste na delovnem mestu.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	10	1	10 %	10 %	10 %
	3	2	20 %	20 %	30 %
	5	5	50 %	50 %	80 %
	7	2	20 %	20 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Q8	Na stres najpogosteje odreagiram:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (z močnimi mislimi (»tega ne zmorem, preveč je, vsi pritiskajo name« ali pa »super, to mi daje nov zagon«))	2	20 %	20 %	20 %
	2 (s telesom (potne dlani, pospešeno bitje srca, glavobol, prebavne motnje, utrujenost, izpuščaji, zakrčene mišice, zastal dih))	4	40 %	40 %	60 %
	3 (s čustvi (potrtost, jeza, občutljivost, razdraženost, prepirljivost, strah))	2	20 %	20 %	80 %
	4 (vedenjsko (pomanjkanje volje, neorganiziranost, jokavost, težave s spanjem, težave s pozornostjo))	2	20 %	20 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	2.4	Std. odklon	1.1
-----------	-----	-------------	-----

Q9	Ali se dobro razumete s svojimi sodelavci in bi rekli, da ste dobra ekipa?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (da)	10	100 %	100 %	100 %
	2 (ne)	0	0 %	0 %	100 %
	3 (ne vem)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	1.0	Std. odklon	0.0
-----------	-----	-------------	-----

Q10	Če ste odgovorili z da, kaj je tisto, kar vas dela dobro ekipo?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	dobri odnosi, podpora	1	10 %	10 %	10 %
	dobri odnosi in sodelovanje	1	10 %	10 %	20 %
	dober vodja	1	10 %	10 %	30 %
	sodelovanje, zaupanje	1	10 %	10 %	40 %
	podpora	1	10 %	10 %	50 %
	pripravljenost pomagati sodelavcu	1	10 %	10 %	60 %

	medsebojna pomoč	1	10 %	10 %	70 %
	sodelovanje	1	10 %	10 %	80 %
	pripravljenost na pomoč in sodelovanje	1	10 %	10 %	90 %
	sodelovanje, medsebojna pomoč	1	10 %	10 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (najlažje uredim sam/-a s sabo)	3	30 %	30 %	30 %
	2 (na sodelavca)	5	50 %	50 %	80 %
	3 (na nadrejenega)	1	10 %	10 %	90 %
	4 (na domače)	1	10 %	10 %	100 %
	5 (na prijatelje)	0	0 %	0 %	100 %
	6 (na strokovno službo izven centra)	0	0 %	0 %	100 %
	7 (drugo:)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	2.0	Std. odklon	0.9
-----------	-----	-------------	-----

Q11_7_text	Q11 (drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Q12	Ali delo iz službe nosite domov?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (da, velikokrat)	2	20 %	20 %	20 %
	2 (včasih)	6	60 %	60 %	80 %
	3 (ne, nikoli)	2	20 %	20 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	2.0	Std. odklon	0.7
-----------	-----	-------------	-----

Q13	V kateri obliki najbolj občutite stres?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (fiziološki (telo, zdravje))	5	50 %	50 %	50 %
	2 (psihološki)	5	50 %	50 %	100 %
	3 (vedenjski)	0	0 %	0 %	100 %
	4 (menim, da ga ne občutim)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	1.5	Std. odklon	0.5
-----------	-----	-------------	-----

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (z razvedrilom (kino, ples, nakupovanje))	3	30 %	30 %	30 %
	2 (druženje s prijatelji)	3	30 %	30 %	60 %
	3 (šport)	4	40 %	40 %	100 %
	4 (hobiji)	0	0 %	0 %	100 %
	5 (pomirjevala)	0	0 %	0 %	100 %
	6 (drugo:)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	2.1	Std. odklon	0.9
-----------	-----	-------------	-----

Q14_6_text	Q14 (drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Q15	S trditvijo »V večini primerov socialni delavec na centru za socialno delo preživi svoj delovnik sede za mizo.«:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (se popolnoma strinjam)	5	50 %	50 %	50 %
	2 (se strinjam)	5	50 %	50 %	100 %
	3 (se ne strinjam)	0	0 %	0 %	100 %
	4 (se popolnoma ne strinjam)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	1.5	Std. odklon	0.5
-----------	-----	-------------	-----

Q16	Kako vaše telo odreagira na stresno situacijo?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	prebavne motnje	1	10 %	10 %	10 %
	težave z zdravjem – razne bolečine itd.	1	10 %	10 %	20 %
	nemir, razdražljivost	1	10 %	10 %	30 %
	slabše počutje, prehlad, spremembe na koži	1	10 %	10 %	40 %
	zakrčenost mišic, pospešeno bitje srca, bolečine v mišicah	1	10 %	10 %	50 %
	močno bitje srca, zardevanje, tresenje rok	1	10 %	10 %	60 %
	slabo počutje, razdraženost	1	10 %	10 %	70 %
	lakota	1	10 %	10 %	80 %
	bolezen	1	10 %	10 %	90 %
	suha usta, sključena drža	1	10 %	10 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Q17	Ali imate občutek, da bi vam gibanje med delovnikom pomagalo pri večji zbranosti, pozornosti, pozitivni naravnosti, ustvarjalnem pristopu, premagovanju stresa in izgorelosti na delovnem mestu?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (da)	4	40 %	40 %	40 %
	2 (ne)	0	0 %	0 %	40 %
	3 (morda)	4	40 %	40 %	80 %
	4 (o tem ne razmišljam)	2	20 %	20 %	100 %
	5 (drugo:)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	2.4	Std. odklon	1.3
-----------	-----	-------------	-----

Q17_5_text	Q17 (drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Q18	Ali si ob stresni situaciji pomagata z dihanjem ali pa raztezanjem telesa?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (da, pogosto)	1	10 %	10 %	10 %
	2 (da, vendar le občasno)	6	60 %	60 %	70 %
	3 (ne)	3	30 %	30 %	100 %
	4 (si ne predstavljam, kako bi to lahko prakticiral/-a)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	2.2	Std. odklon	0.6
-----------	-----	-------------	-----

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (to se mi zdi smiselno in se tega tudi poslužujem)	3	30 %	30 %	30 %
	2 (to se mi zdi smiselno, vendar ne vem, kako bi to lahko vpeljal/-a v svojo prakso)	5	50 %	50 %	80 %
	3 (to se mi ne zdi smiselno)	1	10 %	10 %	90 %
	4 (se ne morem opredeliti)	1	10 %	10 %	100 %
	5 (drugo:)	0	0 %	0 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	2.0	Std. odklon	0.9
-----------	-----	-------------	-----

Q19_5_text	Q19 (drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Q20	Po tem, ko ste prejeli vabilo in kratek opis delavnice Gibalna delavnica na Centru za socialno delo Vrhnika, kaj ste od nje pričakovali?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	nova spoznanja in izkušnje	1	10 %	10 %	10 %
	ne vem, verjetno bo zabavno	1	10 %	10 %	20 %
	ne vem	1	10 %	10 %	30 %
	pozitivno izkušnjo, ideje za razgibavanje	1	10 %	10 %	40 %
	ново izkušnjo	1	10 %	10 %	50 %
	znati se sprostiti	1	10 %	10 %	60 %
	ples	1	10 %	10 %	70 %
	tehnike razbremenitve	1	10 %	10 %	80 %
	kakšno dobro idejo za sporoščanje na delovnem mestu in tudi doma	1	10 %	10 %	90 %
	sprostitev	1	10 %	10 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Q21	Ali menite (po prvem vtisu in svoji predstavi), da bi bilo za zaposlene v času delovnika dobro uvesti tedenske Gibalne delavnice kot sredstvo za sprostitev in preventivo ter kot dober način lajšanja stresa in preobremenjenosti na delovnem mestu?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (uvedba se mi zdi zelo smiselna)	2	20 %	20 %	20 %
	2 (uvedba se mi zdi smiselna)	7	70 %	70 %	90 %
	3 (uvedba se mi ne zdi smiselna)	0	0 %	0 %	90 %
	4 (uvedba se mi zdi izredno nesmiselna)	0	0 %	0 %	90 %
	5 (drugo:)	1	10 %	10 %	100 %
Veljavni	Skupaj	10	100 %	100 %	

Povprečje	2.1	Std. odklon	1.1
-----------	-----	-------------	-----

Q21_5_text	Q21 (drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	Če bi imeli dovolj časa, sicer je lahko samo še nekaj, kar vem, da je prav, a ne morem narediti.	1	10 %	100 %	100 %
Veljavni	Skupaj	1	10 %	100 %	

4.5. Priloga 5

INTERVJU za zaposlene na CSD Vrhnika po izkušnji z Gibalnimi delavnicami na CSD Vrhnika

1. Prosila bi vas, da obkrožite naslednje podatke, ki veljajo za vas:

- Starostna skupina:

do 20 let

21–40 let

41–60 let

61 ali več let

- Najvišja dosežena formalna izobrazba:

manj kot srednja šola

srednja šola ali gimnazija

fakulteta

- Število let zaposlitve:

do 5 let

6–10 let

11–15 let

16–20 let

nad 20 let

2. Koliko Gibalnih delavnic ste se udeležili in kakšni so bili razlogi, ko se jih niste?

3. Kako bi vi poimenovali Gibalne delavnice, ki so se odvijale na CSD Vrhnika, če bi sami izbrali naslov? Kaj bi napisali v vabilu na Gibalne delavnice?

4. Kako ocenjujete uspešnost procesa Gibalnih delavnic? Prosim, pojasnite kakšne spremembe, občutke in drugo ste doživeli skozi izkušnjo delavnic.

5. Kakšna so bila vaša pričakovanja pred Gibalnimi delavnicami in v kolikšni meri so Gibalne delavnice izpolnile ta pričakovanja? Kaj se vam je zdelo dobro, slabo in kaj ste pogrešali? Prosim, utemeljite svoj dogovor.
6. Ali menite, da so Gibalne delavnice lahko način krepitev moči in obnavljanja zaposlenih v stroki socialnega dela? Če da, prosim, pojasnite, zakaj tako mislite.
7. Kako se je izkušnja z delavnicami izrazila v vašem doživljanju telesa (drža, okrepljena zavest telesa, občutek lažjega telesa, toplota v telesu in drugo)? Če ste opazili kaj takšnega, prosim, pojasnite, kaj je to bilo.
8. Ali menite, da lahko zavedanje telesa med delom pripomore k dobremu počutju, uspešnosti, spopadanju s stresom ali z izgorelostjo in preobremenjenostjo na delovnem mestu?
9. Kako ocenjujete uporabnost izkušnje Gibalnih delavnic? Prosim, navedite morebitne pozitivne in negativne vidike uporabnosti te izkušnje pri lažšanju stresa, izgorelosti in preobremenjenosti na delovnem mestu za vas.
10. Ali ste pri svojem delu opazili kakšne razlike v službi takoj po Gibalni delavnici v primerjavi z dnem brez Gibalne delavnice? Če da, kakšne razlike ste opazili?
11. Katere vaje so vas najbolj sprostile in katere so vam bile najbolj všeč: 12 vaj za takojšnjo pomoč ob stresu avtorice Claudie Croos-Müller, vaje in improvizacija sodobnega plesa in ustvarjalnega giba ali kombinacija obeh? Prosim, pojasnite, zakaj.
12. Ste morda katere vaje in principe iz Gibalnih delavnic uporabili na svojem delovnem mestu (tudi pri delu z uporabniki)? Če da, katere in zakaj ravno te?
13. Na CSD Vrhnika se v kolektivu zelo dobro razumete. Kako so po vašem mnenju Gibalne delavnice prispevale k (še) bolj konstruktivnemu vzdušju v kolektivu in k (še) boljši povezanosti ekipe?

14. Gibalne delavnice na CSD Vrhnika so trajale 45 minut. Se vam zdi to dovolj, premalo, preveč?
15. Izvedene so bile štiri delavnice v času od začetka meseca marca 2018 do začetka meseca maja 2018. Kakšni so vaši predlogi glede časovne, prostorske in organizacijske izvedbe takšnih delavnic (tedensko, vikend seminarji, enkrat mesečno, letno, ob delovnih dneh, zjutraj, popoldan, v prostorih CSD-ja ...)? Prosim, utemeljite svoj odgovor.
16. V čem vidite prednosti oziroma pomanjkljivosti izvajanja delavnic v prostorih CSD Vrhnika in v dneh, ko je center zaprt za uporabnike?
17. Katera so morebitna tveganja pri delu z izrazno-ustvarjalnimi sredstvi na Gibalnih delavnicah?
18. Kako ocenjujete vodenje Gibalnih delavnic? Kaj bi pohvalili, spremenili?

Za moje raziskovanje so pomembni razlogi, zakaj se nekateri izmed vas niste udeležili nobene Gibalne delavnice. Zato bi vas prosila, da odgovorite na naslednja vprašanja:

1. Prosila bi vas, da obkrožite naslednje podatke, ki veljajo za vas:

- Starostna skupina:

do 20 let

21–40 let

41–60 let

61 ali več let

- Najvišja dosežena formalna izobrazba:

manj kot srednja šola

srednja šola ali gimnazija

fakulteta

- Število let zaposlitve:

do 5 let
6–10 let
11–15 let
16–20 let
nad 20 let

2. Kakšni so bili vaši zadržki pri udeležbi Gibalnih delavnic?
3. Kaj je botrovalo vaši odločitvi, da se delavnic niste udeležili?
4. Kaj bi rabili oz. kaj bi delavnice morale vsebovati, da bi se je udeležili? Prosim, pojasnite svoj odgovor.

Iskreno se Vam zahvaljujem za vaše odgovore,
Jerca

4.6. Priloga 6

OSNO KODIRANJE INTERVJUJEV

UDELEŽBA NA DELAVNICAH – INTERVJUJI A, B, C, Č, D, E, F, G, H, I;

UDELEŽBA NA DELAVNICAH

- Pogostost udeležbe na delavnicah

Dve delavnici od štirih. (A1, D1, I1)

Štiri delavnice od štirih. (B1)

Tri delavnice od štirih. (C1, E1, F1, G1, H2)

Ena delavnica od štirih. (Č1)

- Razlogi za neudeležbo

Odsotnost v službi. (A2, Č2)

Dopust, terensko delo. (D2)

Terensko delo. (E2)

Dopust. (G2)

Službene obveznosti oziroma dopust. (I2)

Bolezen. (H1)

OPIS/POIMENOVANJE DELAVNIC

- Naslov delavnic

Sprostivne delavnice. (A3)
Delavnice za sprostitve. (B2)
Ustrezno poimenovanje. (C2)
Gibalna delavnica, ki te napolni z energijo. (Č3)
Kreiranje svojega duha. (D3)
Razgibajmo, boj proti stresu. (E3)
Gibalno sprostitvene delavnice. (F2)
Gibalne delavnice. (G3, I3)
Gibalno-plesne sprostitvene delavnice. (H3)

- Vabilo na delavnice

Sproščanje, opravljanje stresa in boljše počutje. (C3)
Primanjkovanje energije, si pod stresom, potrebuješ odklop? Pridi na delavnico. (Č4)
Delavnica s preprostimi vajami za sprostitve telesa in osvežitev misli. (F3)
Razgibanje telesa v skladu s svojimi sposobnostmi in željami. (I4)
Vabljeni na gibalne delavnice za zmanjševanje posledic stresa. (H4)

- Opis

Raztezne delavnice, razgibavanje. (A8)
Zamenjava poimenovanja – ples zamenjati za vaje. (B9)

EVALVACIJA

- Ocena uspešnosti procesa delavnic

Prijetne in sprostilne. (A4)
Uspešno. (B3, G4, H5)
Sproščen odnos voditeljice in način vodenja. (Č11)
Zelo uspešno. (Č5, D4, F4, I5)
Koristne za sprostitve. (E4, E7)
Dosežen namen delavnic. (F5)

Evalvacija
Sprostila v odnosu do drugih. (I6)
Potek delavnic jutraj in tekom delovnega časa. (I10)
Neprisotnost direktorice za bolj sproščene delavnice. (I11)
Vodenje – gibi konkretno prikazani, jasna navodila in improvizacija v skladu z lastnim telesom in občutki. (I12)

UČINKI DELAVNIC

- Spremembe in občutki (fiziološke)

Sproščeno počutje, večja gibljivost. (A5)
Razgibanost. (B4)
Sproščenost, razgibanost, zavedanje telesa. (C4)
Presenečenje nad občutki. (C5)
Začudenje ob posebnih občutkih v telesu po 45 min gibanja. (C6)
Sproščeno, mehko telo. (F6)
Sprostila in razgibala. (G5)

- Spremembe in občutki (počutje)

Sprostitev, zabava in preusmeritev misli. (B5)
Sprostila. (Č6)
Lažja in polna energije. (Č7)
Počutje odlično. (D5)
Telesna in duševna sprostitve. (D6)
Dobro počutje, oddih. (E5)

Bolj pretočno, lažje nadaljevanje z delom. (F7)
Sprostila, nasmejala, razgibala. (I8)

Ves delovni dan sproščeno, mirno, optimistično. (H6)

- Spremembe in občutki po delovnem dnevu

Občutenje razgibanega telesa še naslednji dan in pozitivno razpoloženje. (C7)
Po službi manj utrujena. (Č9)

PRIČAKOVANJA

- Pričakovanja

Všečne delavnice. (A6)

Bolj ustrezal tak način kot plesanje. (A9)

Ni pričakovanj. (B6, Č10, E6, H7)

Vesetje ob pričakovanju naslednje. (B7)

Ni slabosti, zmogla sem se sprostiti, nelagodja nisem občutila. (D8)

Brez posebnih pričakovanj. (F8)

Zadovoljna, vedno sprostita. (G7)

Ni bilo pričakovanj, kakovostno zastavljene delavnice. (I9)

Pozitivno presenečena. (H8)

- Izpolnjena pričakovanja

Sprostitev, umirjanje – uresničilo. (D7)

- Neizpolnjena pričakovanja

Pričakovala bolj plesne delavnice. (A7, C8)

Pričakovala več plesa. (G6)

SOCIALNO DELO IN GIBALNE DELAVNICE

- Krepitev in obnavljanje moči zaposlenih

Gibalne delavnice so način sproščanja. (A10)

Odpravljanje deformacij zaradi sedenja. (A11)

DA. (B10, C9)

Sproščenost socialnih delavk. (B11)

Lažje razmišljanje in odločanje ter večje posvečanje strankam. (B12)

Gibalne delavnice tudi na drugih področjih dela, ne le v socialnem delu. (C10)

Da, spodbujanje sodelovanja na sproščen, naraven način. (Č12)

Seveda. (D9)

Zelo obremenjeni z delom. (D10)

Delavnica – idealen ventil sprostitve. (D11)

Dosledno izvajanje delavnic bi krepilo notranjo moč, večalo motivacijo, pozitivna energija za prispevek k profesiji socialnega dela (ne več utrujeni člani družbe). (D12)

Zbližanje sodelavcev. (E8)

Da, nežen opomnik na telo. (F9)

Gibanje za lažje sedenje in delo. Opomnik, da lahko pomagaš sam sebi. (F10)

Da, gibanje za večjo sproščenost in krepitev moči. (G8)

Da, vsekakor. (I13)

Giblјivost telesa, preventiva in kurativa, razbijejo rutino in razbremenijo zaposlene. (I14)

Spoznavanje sodelavcev v novem pozitivnem okolju pomeni boljšo službeno klimo. (I15)

Mislím, da ja. (H9)

Telesna in duševna sproščenost, kar je redko pri mojem delu. (H10)

- Zavedanje telesa med delovnikom za preprečevanje stresa

Preprečevanje deformacij in bolečin in s tem povezanih bolniških odsotnosti. (A13)
 Lahko pripomore. (B15)
 Nedvoumno. (C12)
 Da. (Č16, G10)
 Absolutno, službo projiciramo v telo (pokazatelj stresa). (D15)
 Absolutno. (E10)
 Ja. Zakrčeni zaradi stresnih dogodkov. (F12)
 Zavedanje telesa pomeni možnost sproščanja telesa – dobro počutje in zdravje. (F13)
 Drugačen pristop k telesu (večje zavedanje, stik), kar pomeni preventivo za izgorelost. (F16)
 Da, za boljšo držo med delom in razgovorom. (I17)
 Deluje preventivno in odpravlja poznejše težave. (I18)
 Mislim, da ja, vendar sem nesigurna. Tuja trditev. (H12)

- Delo na dan z delavnicami

Ni opaženih bistvenih razlik. (A17)
 Zavedanje telesa in lahkotnost telesa se ohrani še dan po delavnici. (C16)
 Več energije. (Č20)
 Sproščeno ves dan, telo razgibano, topla energija. (D17)
 Lažje delo, lažje razmišljanje. (E13)
 Lažje lotevanje dela. Večja zbranost, osredotočenost. (F17)
 Nova dinamika, težave s osredotočenjem. (I20)
 Redno izvajanje bi pomenilo osredotočenje brez težav. (I21)
 Opažena razlika. Bolj sproščena, manj pod stresom, lažje delam. (H15)

- Delo na dan brez delavnic

Manjša razgibanost. (B18, G13)
 Rutinsko (brez prave energije, obremenjenost). (D18)
 Taka osredotočenost šele po nekaj urah. (F18)

- Uporabnost vaj na delovnem mestu

Nobenih vaj. (A20)
 Razgibavanje hrbtne miškulature. (B21)
 Ne. (C18, Č22, D19, E15, I32, H17)
 Redno izvajanje delavnic za izvajanje vaj na delovnem mestu. (D20)
 Še ne. (F21)
 Da, za razgibavanje hrbtenice. (G15)

- Prispevek delavnic k počutju v kolektivu

Ali je lahko še boljše? (A21)
 Sprostitev, povezovanje, razumevanje. (B22)
 Dobrovoljnost, naklonjenost, prijaznost. (C19)
 Sprostitev, smeh, pogovor o delavnici. (Č23)
 Težko ocenim – ostaja isto kot v vprašalniku. (D21)
 Skupaj v nečem, kar ni povezano s službo. (E16)
 Srečanje v drugačnem kontekstu omogoča dodatno povezanost. (F22)
 Vsi bolj sproščeni. (G16)
 Spoznavanje sodelavcev v drugačni luči in v varnem, pozitivnem okolju. (I7)
 Dinamika, drugačna od običajne. Povezovanje zaposlenih v pozitivnem smislu. (I24)
 Povezava na bolj osebnem nivoju. (H19)

ZAVEDANJE TELESA

- Izkušnja z delavnicami, izražena v doživljanju telesa (fiziološko)

Sproščeno, manj zategnjeno, razmigano. (A12)
 Toplota v telesu, sproščenost mišic. (B13)
 Umirjen um. (B14)
 Dober občutek v telesu. (C11)
 Kroženje krvi. (Č8)
 Popolno zavedanje telesa. (Č13)
 Zaokroženje krvi po telesu. (Č14)
 Dobro počutje. (Č15)
 Pretočnost energije, boljša gibljivost in prekrvavitev. (D13)
 Budnost, uglasenost s seboj. (D14)
 Sprostitev, odmik od stresa in službenih zadev. (E9)
 Boljše občutje prožnega in zbujenega telesa. (F11)
 Toplota v telesu, umirjene misli, sproščene mišice ... (G9)
 Lažje telo in sproščenost. (H11)
 Bolečina v križu zaradi sprostitve. Ogrela. (I16)

LAJŠANJE STRESA IN PREOBREMENJENOSTI

- Pozitivna uporabnost delavnic za lajšanje stresa in preobremenjenosti

Več volje, manj stresa, spopadanje z življenjem. (A14)
 Boljše počutje v telesu. (A15)
 Več samozavesti, lažje premagovanje stresa. (A16)
 Razbremenitev med delom, preusmerjanje misli. (B16)
 Negativnih izkušenj ne vidim. (C13)
 Polna energije, dobri občutki. (C15)
 Uporabna. (Č17)
 Zavedanje, da je gibanje na delovnem mestu pomembno. (Č18)
 Dobro počutje med in po delavnici. (Č19)
 Delo na sebi – uglasenost s seboj, telesne funkcije delujejo – zdravje. (D16)
 Pozitivno. (E11)
 Razbremenitev, oddih, odklop. (E12)
 Neposredna uporabnost – sproščeno telo pomeni lažje delo. (F14)
 Dolgoročna uporabnost vaj v stresnih situacijah. (F15)
 Uporabne za vsak dan, ne za delovno mesto. (G11)
 Pomagajo pri lajšanju stresa. (G12)
 Razmišljanje o drugih stvareh in ne o službi. (I19)
 Gibalne delavnice pomagajo pri lajšanju stresa, izgorelosti in preobremenjenosti na delovnem mestu. (H13)
 Redno izvajanje bi pomenilo večjo sproščenost kot zdaj. (H14)

- Negativna uporabnost delavnic za lajšanje stresa in preobremenjenosti

Težko izvajanje vaj na delovnem mestu. (B17)
 Pomanjkanje časa. (C14)

VAJE IN SPROSTITEV

- Všečne vaje

Vse vaje. (A19)
 12 vaj mi je všeč. (B8)
 12 vaj. (B19)
 Tapkanje. (C17)
 Kombinacija obeh. (Č21, E14, G14)
 12 vaj – preproste in uporabne. (F19)
 Večji učinek – kombinacija obeh. (F20)
 Improvizacija sodobnega plesa in ustvarjalnega giba zaradi zavedanja delov telesa, ki se jih v službi običajno ne zavedaš. (I22)
 Improvizacija sodobnega plesa in ustvarjalnega giba, ker so mi bližje in sem se lažje prepustila. (H16)

- Nevšečne vaje

Improvizacija mi ne leži. (B20)

PREDLOGI ZA VPOLJAVO DELAVNIC

- 45 minut, trajanje delavnic

Dovolj. (A22, C20, E17, G17)

Več časa predolgo, 30 minut premalo. (A23)

Ravno prav. (B23, Č24, D22, F23)

Razgiban, vendar ne utrujen. (F24)

Trajanje je idealno. (I25)

- Pogostost delavnic

Redne delavnice, za rezultate. (A18, H20)

Tedensko. (A24, B24, E18, F25, G18, H21)

Tedensko izvajanje za rezultate. (A29)

Enkrat na dva tedna. (C21)

Enkrat do dvakrat na mesec, dovolj pogosto, za izvajanje gibov med delom. (Č25)

Pogostejše, da postane navada. (D25)

Idealno enkrat tedensko, nemogoče z vidika obremenjenosti. (I28)

Realno je enkrat mesečno. (I29)

- Časovno

Zjutraj. (A25, B26, Č26)

Zjutraj – pozitivna energija čez dan. (D23)

Izvajanje delavnic na dan brez uporabnikov. (F28)

Na neuradni dan. (G20)

Na uradni dan bi pomenilo manjkanje ali odhajanje sredi delavnic. (I27)

Neprimerno do uporabnikov, če je delavnica na uradni dan v urah delovnika. (I33)

Isti dan v tednu zjutraj. (H22)

Zjutraj, ker glava še ni preobremenjena s službenimi primeri. (H24)

- Termin (četrtek ali torek ob 8.00)

Termin mi je ustrezal. (D24)

Termin je odličen. (I26)

- Trajanje

30 minut. (B25)

45 minut. (G19)

- Prostor izvajanja delavnic

Boljši prostor, po obliki in več prostora. (A26)

Delovno mesto. (A27)

Telovadnica, prostor za delavnice. (A28)

Prostori CSD-ja. (B27, Č27, G21, H23)

Sprejemljiv prostor glede na okoliščine. (D27)

Prostori CSD-ja (obilica dela in primanjkljaj časa). (E19)

Priročno v prostorih CSD-ja. (F26)

Prostor klasičen in razgiban. (I30)

- Negativni vidiki izvajanja delavnic na CSD-ju

Premajhen prostor. (C22, G23, Č30)
Neugoden (prostor, kjer se zbirajo stranke). (D26)
Možnost težje sprostitev v prostoru, v katerem delaš. (F30)
Prostor ni narejen za delavnice. (F31, H26)
Pogled uporabnikov na delavnico je lahko negativen. (I 32)

- Pozitivni vidiki izvajanja delavnic na CSD-ju

Drugi prostor pomeni večjo neudeležbo. (B28)
Več časa za delavnico. (B29)
Mimogrede, ne na drugo lokacijo. (C23, I31)
Dostopnost, ne vzame časa. (Č28)
V delovnem okolju sprostitev. (E20)
Druga izkušnja v službenem prostoru. (F27)
Ni treba nikamor hoditi. Prostor, kjer delaš, doživiš v drugem kontekstu. (F29)
Večja udeležba. (G22)
CSD primeren, ker doživljajo tudi sproščenost, mirnost v delovnih prostorih. (H25, H27)

- Pomanjkljivosti/prednosti izvajanja delavnic na dan, ko je center zaprt za uporabnike
Prakticiranje sprostitev v odnosu s strankami ni možna. (B30)
Ni možnosti za motenje. (Č29)

TVEGANJA PRI DELU Z IZRAZNO-USTVARJALNIMI SREDSTVI

- Možna tveganja

Jih ni. (B31, E21, G24)
Ni tveganj. (C24, Č31, D28)
Nesproščenost zaradi nenavajenosti na gibe v službenem kontekstu. (F32)
Omogočeno, da vsak dela po svojih zmožnostih. (I34)
Ne vem. (H28)

VODENJE DELAVNIC

- Ocena vodenja delavnic

Odlično vodenje delavnic, dobro vodenje, dobra glasba. (A30)
Dobro, simpatično vodenje. (B32)
Pohvala. (C25)
Zelo dobro. (Č32)
Odlično. (D30, E22, G25, I35)
Super vodenje. (F33)
Zelo dobro, naravno, sproščeno, toplo. (H29)

- Pohvala za vodenje delavnic

Spodbuda za medsebojno neocenjevanje. (C26)
Sproščena voditeljica, nazorno pokazane vaje, spodbujanje, spraševanje po počutju. (Č33)
Pozitivna, posluh za soljudi, občutek za meje, znanje na področju plesa. (D29)
Opažanje nesproščenosti in normaliziranost. (F34)
Jasno, nazorno, neobsojajoče. (I36)

NEUDELEŽBA NA GIBALNIH DELAVNICAH – INTERVJUJI J, K **NEUDELEŽBA NA GIBALNIH DELAVNICAH**

- Zadržki pri udeležbi na Gibalnih delavnicah
Odpor do telovadb (J1)
Zavestna odločitev za nesodelovanje (K1)

- Odločitev za neudeležbo
S svojo "sitno" energijo bi bila moteči člen. (J2)

Osebna odločitev. (K2)

VSEBINA DELAVNIC ZA MOREBITNO UDELEŽBO

- Vsebina delavnic za morebitno za udeležbo

V nobenem primeru se je ne bi udeležila. (J3)

Ni vrsta razgibavanja, ki bi me pritegnila. (J4)

Nima nobene veze z delavnico, s konceptom, vodenjem ali z načinom.(K3)

Odvisno od počutja. (K4)