

✉: Suzana Anžur

✉: dr. Andreja Lavrič, mag. Žarko Trušnovec, Suzana Anžur

✉: Andrej Ruprecht, osebni arhiv

ZAČETKI PSIHOLOŠKE POMOČI ZA REŠEVALCE (1. DEL)

Ob dveh hujših nesrečah, ki sta se zgodili v Sloveniji, smo v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami zaznali potrebo po psihološki pomoči reševalcem. V eksploziji na poligonu pri Pivki leta 2007, ko so umrli trije delavci Kemijske industrije Kamnik, so prisotni reševalci izrazili potrebo po razbremenitvi. V nesreči z rafti in kanuji na reki Savi pri Sevnici je leta 2008 življenja izgubilo 13 ljudi. Ob tem dogodku je postalo jasno, da je poleg pomoči reševalcem nujna tudi psihološka pomoč svojcem in drugim, ki so prišli na obalo reke Save pa tudi kasneje.

V obeh primerih je bila ponujena psihološka pomoč. Dogajanje je pokazalo potrebo po načrtni in organizirani psihološki pomoči za reševalce in prebivalce v Sloveniji po kriznih dogodkih. V Upravi Republike Slovenije za zaščito in reševanje so to potrebo podprli in jo začeli razvijati. Začetki uvajanja Mode-

la psihološke pomoči so, poleg slovenskih dognanj, temeljili na priporočilih mednarodnih smernic in izkušenj iz tujine, ki so jih posredovali predvsem švedski in hrvaški strokovnjaki. Švedski poklicni gasilci in predstavniki švedske Agencije za zaščito in pripravljenost so tako leta 2012 s svojim programom o obvladovanju stresa ob kritičnih dogodkih sodelovali pri usposabljanju prve generacije zaupnikov. Do danes je usposabljanje za zaupnike zaključilo že 159 članov in članic enot zaščite in reševanja. Aktivni zaupniki tekom koledarskega leta redno obnavljajo svoje znanje, obenem pa preko supervizij s psihologi Enote psihološke pomoči CZ redno skrbijo tudi za svojo razbremenitev.

Kdo so zaupniki?

Zaupniki so izkušeni prostovoljni poklicni gasilci, ki v svojih enotah ter okolju uživajo ugled in jim kolegi zau-

pajo. V enoti so izbrani na podlagi svoje osebnosti želje ali pa jih predlagajo posamezniki. Zaupniki morajo biti stari najmanj 30 let in imeti morajo najmanj 5 let operativnih izkušenj. Osebnostno jih mora odražati empatija, odsvetuje pa se vloga vodje.

Njihova naloga je, da v skladu s potrebo v posameznih gasilskih zvezah in gasilskih regijah izvajajo psihološko podporo gasilcem. Vsaka izmed gasilskih regij ima najmanj tri zaupnike, večje regije po potrebi enega ali dva več. Pomoč zajema tovariško podporo, ki temelji na pogovoru s stanovskimi kolegi, člani ekipe. Zaupniki se pojavljajo na eni strani kot dobri poslušalci in na drugi strani kot svetovalci z dolgoletnimi izkušnjami. Psihološko podporo zaupniki izvajajo z razbremenilnimi pogovori individualno ali v skupini.

ZAUPNICA SUZANA ANŽUR

Enota: GB Ljubljana, PGD Bizovik

Regija: Osrednjeslovenska

»Koliko časa že sodeluješ v sistemu psihološke pomoči URSZR?«

Osnovno usposabljanje za zaupnice sem opravila v prvi generaciji zaupnikov v letu 2012. Na razpis, ki je prišel na naslov naše enote, sem se odzvala skupaj s 7 sodelavci. Tekom desetih let vsaj 1-krat na leto obnavljam znanje na rednih supervizijah in dopolnilnih usposabljanjih.

»Kaj meniš, da si pridobila z usposabljanjem za zaupnico?«

Usposabljanje mi je dalo dodatno znanje s področja psihologije, ki sem jo do takrat spremljala bolj od strani. To področje me je vedno zanimalo, a se mi je psihologija, ki smo se jo učili v srednji šoli, zdela čisto preveč komplicirana. Pridobljene veščine so mi prišle prav v osebnem in poklicnem življenju. V zadnjih letih je nanoslo, da sem bila postavljena pred nekaj preizkušenj, za katere nisem nikoli menila, da me bodo doletele. Pridobljeno znanje je vplivalo na to, da sem prepoznala, da potrebujem pomoč, da sem enostavno le človek in da ne bom mogla sama uspešno razrešiti težav, ki so me bremenile. Zato lahko rečem, da sistem psihološke pomoči deluje in je človeku v veliko pomoč. Seveda s predpostavko, da ga posameznik želi sprejeti.



»Zakaj priporočaš pogovor?«

Ko sem se sama soočila s težavo, je nenehno razmišljanje in spraševanje napetost v moji glavi samo še stopnjevalo. Razjedala me je nervoza in malo morje vprašanj, na katera ni bilo odgovorov, pojavljala so se le nova, dodatna vprašanja. S pogovorom se je zelo hitro začelo zmanjševati število vprašanj in začeli so se pojavljati tudi odgovori, zaključki. Poleg pogovora mi je pomagalo tudi pisanje dnevnika. S tem sem razbremenila glavo, saj so se vse misli zlepe na papir. Nastal je prostor za razmišljanje, kako se bom s težavo spopadla in vame se je zopet naselil občutek mirnosti.



MAG. ŽARKO TRUŠNOVEC

Enota: GRS Tolmin

Prvi vodja Enote za psihološko pomoč CZ

»Kot prvi vodja enote si psihološko pomoč reševalcem nudil pred več kot 10 leti. Kakšni so bili prvi začetki? Katera je bila prva intervencija?«

Leta 2005 (decembra na seminarju prve pomoči za gorske reševalce v Poljčah) sem na pobudo zdravnic GRS pripravil prvo predavanje z naslovom Psihične obremenitve pri reševanju. Odziv je bil zelo dober. Kasneje so me povabili, da ga ponovim na GRS Bohinj, Radovljica, Mojstrana ... Sledila so predavanja po posameznih PGD, nato pa že na Igu. Eno prvih sodelovanj v okviru Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite je bila balonarska nesreča na Ljubljanskem barju leta 2012.

»Si izhajal tudi iz izkušenj gorskega reševalca?«

Zagotovo. Na začetku je to tudi pomagalo, saj npr. gasilci lažje sprejmejo nekoga z reševalnimi izkušnjami. Pri samem razbremenilnem pogovoru pa moraš izstopiti iz tega – da te ne »odpelje« v tehnične podrobnosti reševanja.

»Zakaj meniš, da gasilci po težkih intervencijah potrebujejo psihološko pomoč?«

Naj naštejemo nekaj izhodišč. Stres je dejstvo, ima kumulativno naravo. Če ne rešujemo sproti, to prinaša posledice. Smrt je danes tabu tema, mladi na to niso pripravljeni. Inter-



vencij je vedno več in tudi v prihodnosti ne bo nič bolje. Zaradi vsega navedenega sem mnenja, da je potrebna razbremenitev.

»Kje se nove, mlade generacije gasilcev lahko seznanijo z uspešnim soočanjem s stresom?«

Znanja in literature je sicer dovolj. Je pa vseeno bolje, če se o tem seznanijo v svoji reševalni skupini preko predavanj ter razgovorov. Omenjeno lahko zagotovi tudi skupina psihologov Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite. V zadnjem času (po koroni) v goste kar pogosto povabijo tudi mene, zlasti gasilci.

Priporoča se, da zaupniki izvajajo razbremenilne pogovore v naslednjih situacijah: ob zahtevnejših, bolj stresnih dogodkih (npr. mraz, številni opazovalci itn.), ko je ogroženo življenje kolega gasilca, ko so v nesrečo udeleženi bližnji kolega gasilca, ko so na dogodku poškodovani otroci, ko enota posreduje na poskusu samomora ali na samomoru, ko je enota izpostavljena nevarnim sno-

vem, ko enota posreduje na reanimaciji, ko enota posreduje pri reševanju žrtve fizičnega nasilja, posilstva.

V primerih ko na intervenciji pride do hujše poškodbe ali celo smrti kolega

gasilca, ko se enota na intervenciji sreča z mrtvimi otroki ali mrtvimi bližnjimi osebami kolega gasilca, pomoč pri spopadanju s situacijo prevzame Enota psihološke pomoči CZ. Enoto aktivira vodja preko številke 112. ●



Povezava do priročnika Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih

prevent deloza

NOVA OBLEKA ZA TEHNIČNO
REŠEVANJE T-RESCUE ŽE NA VOLJO!

Slovenska proizvodnja in
prodaja delovnih in zaščitnih
oblačil za gasilce.

PREVENT & DELOZA d.o.o. | Kosova ulica 14, 3000 Celje, Slovenija
 T: +386 (0)3 428 08 50 | E: info@prevent-delozasi.si | www.prevent-delozasi.si

MODEL PREVENTIVE PRED STRESOM IN PSIHOLOŠKE POMOČI REŠEVALCEM

Namen psihološke pomoči je varovanje pred poklicnim izogrevanjem in zmanjševanje škodljivega stresa. Sistem pripadnike seznanja z možnimi čustvenimi, miselnimi, telesnimi in vedenjskimi odzivi na krizne dogodke. Ponuja možnosti za hitrejše okrevanje po travmatskih dogodkih z razvijanjem zaupanja in sodelovanja v skupini ter z izmenjavo izkušenj. Izvaja se na podlagi Modela preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem, ki je bil prvič podrobno predstavljen v dokumentu Smernice za psihološko pomoč reševalcem – sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.

Model temelji na treh stopnjah pomoči, ki se razlikujejo glede na to, kaj lahko naredi zase posameznik, kaj njegova bližnja okolica in kako mu lahko pomagajo strokovnjaki za nudenje psihološke pomoči zunaj reševalne organizacije. Krizni dogodki lahko pri posamezniku zamajajo občutek nadzora nad situacijo ter vključijo zaznavo nevarnosti, ki ogroža življenje.

Druga stopnja zajema dobro delovanje znotraj posamezne enote. Pomoč znotraj organizacije se posamezniku ali skupini ponudi s strani vodje, sodelavca, zaupnika ali psihologa, ki delujejo v Enoti za psihološko pomoč v Civilni zaščiti. Pomembno je, da se na stanje odzove vsak, ki opazi, da posameznik ali skupina potrebuje pomoč in mu le-to na primeren način ponudi. Znotraj enote se opravijo demobilizacija, individualni ali skupinski razbremenilni pogovor (odvisno od potrebe).

Doživljanje stresa gasilca je mogoče olajšati s pogovori. Demobilizacija je kratek postopek, ki se po hujših nesrečah izvede na kraju dogajanja ali v enoti. Po opravljeni nalogi vodja v nekaj minutah predstavi, kaj se je dogajalo na intervenciji in kakšni možni znaki stresa se lahko opazijo pri posameznem gasilcu. Priporočljiv je poudarek, da je takšen odziv človeka normalen. Te vsebine je mogoče vključiti na konec tehničnega poročanja, ki ga opravijo po končani intervenciji.

psihološko pomoč, ga vklopičejo preko ReCO in številke 112.

Za okrevanje po travmatski izkušnji se je ob povečani dolgotrajni stiski potrebno obrniti na specializirano strokovno pomoč psihologa, psihiatra ali psihoterapevta. Ker nerešene stiske pomembno vplivajo na reševalčevo delovanje v poklicnem in zasebnem življenju, je ustrezno ukrepanje še kako pomembno. Tako morajo gasilci v okviru Modela na tretji stopnji poiskati pomoč izven svoje organizacije, kajti vsi prej omenjeni strokovnjaki delujejo v zdravstvenem sistemu. Nekaterim lahko po izkušnji travmatskega dogodka pomaga že krajša obravnava psihološkega svetovanja. Obravnava je priložnost za izražanje svoje stiske in skrbi. Obenem s strani strokovnjaka prejmejo informacije o procesu odzivanja na travmatske izkušnje in o posledicah. To osebam pomaga k boljšemu razumevanju odzivov organizma in razbremenitvi. V svetovalnem procesu prejmejo tudi podporo za prepoznavanje in aktiviranje tako svojih notranjih kot tudi zunanjih virov moči in pomoči. Nekateri posamezniki zaradi posledic travmatske izkušnje potrebujejo tudi psihoterapevtsko pomoč. ●

	Pomoč znotraj organizacije	Pomoč zunaj organizacije
Posameznik Znanje o obvladanju stresa Obvladanje tehnik sproščanja Socialna mreža	Pogovor z zaupniki Notranja tehnična analiza Skupinski razbremenilni pogovor	Psihološko svetovanje Psihoterapija

Model preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem

Na prvi stopnji je za prepoznavanje znakov stresa in spoprijemanje z njim odgovoren vsak posameznik. Pomembno je, da vsak od nas ve, kje so njegove meje in kako se odziva na nevsakdanje dogodke. Pri obvladovanju stresa nam lahko pomagajo znanje o prepoznavanju stresa, veščine dihalnih tehnik sproščanja ali progresivna mišična relaksacija. Po nesrečah je priporočljivo, da reševalcem prisluhnejo tudi prijatelji, člani družine in drugi v njihovi socialni mreži. Pomemben vir razbremenitve so lahko tudi različne prostčasne aktivnosti oziroma hobiji, ki veselijo posameznika.

Skupinski razbremenilni pogovor opravi zaupnik enote, običajno pred odhodom ekipe domov, takoj po kriznem dogodku. Pogovor je usmerjen na neposredno doživljanje stresa kot posledice posredovanja ob kriznem dogodku. Opravi se le za ekipo gasilcev, ki so posredovali na dotičnem dogodku. Namen pogovora je, da se vsakemu posamezniku omogoči pripoved svojega dela posredovanja in kako se je na dogodek odzval. Po potrebi lahko zaupnik s posameznikom naknadno opravi tudi individualni pogovor. Kadar v enoti ob hujših dogodkih presodijo, da potrebujejo pomoč psihologa Enote za



V razmislek