

✉: Suzana Anžur

✉: dr. Andreja Lavrič, mag. Peter Markič, Andrej Ambrožič

📁: osebni arhiv avtorjev

2. STOPNJA: NOTRANJA ANALIZA OZIROMA TEHNIČNI DEBRIFING (4. DEL)

Po dolgotrajnem delu na terenu se pri gasilcih lahko pojavi izčrpanost zaradi fizičnega napora ali drugih okoliščin. V prejšnjih številkah *Gasilca* smo spoznali, kako pomembno je poznavanje sebe, lastne meje in odziva na težje dogodke. Na 2. stopnji psihološke pomoči je v sistem za prepoznavanje reševalčeve težke situacije vključen tudi vodja. Ta najbolje pozna način dela in obnašanje svoje ekipe, zato je lahko med prvimi, ki opazi, da z ekipo ali s posameznikom ni vse tako, kot bi moralo biti. Priporočila, navedena v nadaljevanju, mu lahko pomagajo pri zgodnjem prepoznavanju stanja. Zgodnje prepoznavanje pa pripomore k temu, da do izredno težkih situacij sploh ne pride.

Vloga nadrejenega/poveljujočega med posredovanjem

Vodje lahko stopnjo stresa učinkovito zmanjšujejo že med izrednim dogodkom. Dlje kot izredni dogodek traja, večja je obremenitev sodelujoče ekipe, zato se vodji priporoča, da ekipo obvešča o celotni sliki dogajanja. Kljub temu da je vodja z ekipo velikokrat v nezavidljivi situaciji, lahko kot z mirnim in suverenim nastopom vpliva na podrejene. Če je vodja negotov, napetost prenaša tudi naprej. Treba je poudariti, da je tudi informacija, da ni dodatnih informacij, pomembna! Redno spremljanje ekipe

Stopnje psihološke podpore in pomoči	Kdo jo izvaja?
1. Osebna odgovornost	gasilec
2. Notranja analiza (tehnični debriefing) po končani intervenciji	vodja intervencije
3. Svetovanje med gasilci s tehnikami za razvijanje podpore ter druženja	zaupnik
4. Kratek pogovor po kriznem dogodku	vodja intervencije
5. Razbremenilni pogovor (defusing)	zaupnik / psiholog Enote PSP CZ
6. psihološko svetovanje in podpora	psiholog Enote PSP CZ
7. psihoterapija	psihoterapevt
Vir: Smernica za psihološko pomoč reševalcem sistema VPNDN	

Stopnja psihološke pomoči

med dolgotrajnim posredovanjem je najboljši recept za prepoznavanje škodljivega stresa in njegovo obravnavo v zgodnji fazi.

Vodja naj preverja počutje svoje ekipe (npr. »Kako si? Kako gre delo? Potrebuješ še kaj?« ...). Odgovor naj primerja s telesno govorico in hkrati upošteva učinkovitost opravljanja naloge. Član ekipe lahko vodji zatrdi, da je »čisto v redu«, čeprav njegova celotna slika govori nasprotno. *Delo naj vodja organizira* tako, da osebje kroži med nalogami, ki so bolj in manj stresne (trajanje opravljanja stresnejših nalogah naj bo omejeno na največ eno uro/osebo). Če se učinkovitost ekipe vidno zmanjšuje, naj vodja poskrbi za *odmor*. Če je treba, to ukaže. Kot vodja ne sme zane-mariti zmanjšane delovne sposobnosti ekipe. S pravočasno dodeljenim počitkom vodja zagotovi, da je ekipa še zmožna opraviti kakšno delo, da osebje ne izgori. Če je mogoče, vodja *poskrbi za človeške potrebe* ekipe (sanitarije, prostor za umivanje, kraj za počitek, hrana in pijača, zaščita pred slabim vremenom, možnost za pogovor o izkušnjah ipd.).

Nekaj priporočil za delo po posredovanju

Po zaključku intervencije je priporočljivo, da se na kupu zbere celotna eki-

pa, ki je na dogodku posredovala. Notranja analiza dela posredovalcem v veliki meri sestavi celotno sliko dogajanja in s tem razreši marsikatero vprašanje. Vodja naj sodelavce pohvali in jim prizna njihov trud. Priporočljivo je, da to naredi osebno. Tudi gasilcem, ki niso sodelovali direktno na intervenciji, ampak so opravljali različne zadolžitve v enoti, je treba dati priznanje za opravljeno delo, saj so vse aktivnosti v ozadju še kako pomembne.

Če vodja med tehnično analizo prepozna potrebo po izvedbi razbremenilnega pogovora, se o opažanju posvetuje z zaupnikom. Če je na intervenciji prišlo do dogodka, za katerega vodja oceni, da mu enota sama ne bo kos, naj se čimprej izvede aktivacija psihološke pomoči preko številke 112. ●



QR-koda: Povezava do zgibanke
Ukrepanje med nesrečo in po njej



PSIHOLOG MAG. PETER MARKIČ

Enota: Enota za psihološko pomoč CZ

Regija: Gorenjska

Od kdaj že sodeluješ v sistemu psihološke pomoči ZiR in kakšna je tvoja vloga?

Vse se je začelo po naključju, ko sem na usposabljanju o stresu na lgu spoznal dr. Andrejo Lavrič. Skupaj smo začeli ustvarjati zgodbo o psihološki pomoči. Kot psiholog in gorski reševalec sem se videl v tem delu. Pred dobrimi desetimi leti smo skupaj ustanovili Enoto za psihološko pomoč reševalcem Civile zaščite po težjih intervencijah. Največ zaslug za to ima gotovo Andreja. Poleg naju z Žarkom Trušnovcem sta bili na začetku v enoti še dve psihologinji. Potem nas je ujela metla starostne meje in v enoto so prišli drugi psihologi. Zdaj sodelujem kot prostovoljni član.

Zakaj misliš, da je psihološka pomoč v takšnem sistemu pomembna?

Kot gorski reševalec sem vseskozi čutil, da po težjih intervencijah z ekipo potrebujemo pogovor za sprostitev in analizo, da si odgovorimo na vprašanje, ali smo naredili vse, kar smo lahko, in to pravilno. Drugače se težke izkušnje začnejo nabirati in počasi privedejo do izgorelosti ali pa se pokažejo kot kakšna druga motnja. Le predelane izkušnje so dobra osnova za nadaljnje delo.

Kakšen pristop bi svetoval vodjem, ki morajo oceniti potrebo po psihološki pomoči?

Pri našem delu se je pokazalo, da ima vodja odločilno vlogo pri doživljanju in predelavi travmatičnih dogodkov. Razbremenilni pogovor mora postati pravilo po vseh težjih intervencijah. Usposobljenih je 160 zaupnikov iz vrst reševalcev, lahko se pokliče enega od šestih psihologov, vse to brezplačno in brez zaznamka v zdravstveni karton. Vodja pozna svoje sodelavce in prvi lahko opazi spremembe v njihovem vedenju. Težke intervencije vplivajo tudi nanj, zato je individualni ali skupinski razbremenilni pogovor primerna rešitev. Iskanje pomoči je znak moči, ne šibkosti.



ZAUPNIK ANDREJ AMBROŽIČ

Enota: PGD Škofja Loka

Regija: Gorenjska

Koliko časa že sodeluješ v sistemu ZiR kot psihološki zaupnik?

Osnovno usposabljanje za zaupnika sem opravil leta 2016. Na razpis me je prijavilo matično PGD Škofja Loka. Na usposabljanje sva bila napotena dva predstavnika društva. Redno se udeležujem dopolnilnega usposabljanja in supervizij, na katerih z različnimi strokovnjaki in zaupniki dopolnjujem znanje. Svoje izkušnje iz prakse nam podajajo ostali zaupniki in psihologi v sistemu ZiR, za kar sem jim iskreno hvaležen in se jim na tem mestu tudi zahvaljujem za deljenje znanja.

Ti je pridobljeno znanje že prišlo kdaj prav – bodisi v zasebnem življenju bodisi na intervencijah?

Vse teoretično znanje, ki ga pridobiš v življenju, poskušaš implementirati v praksi, na intervencijah in to z manjšimi ali večjimi rezultati. Z leti znaš to povezati v celoto, kar ti zelo koristi v življenju. Znanje lahko prenašaš na bližnje, prijatelje in znance. Znano je, da so bolj škodljivi vsakodnevni majhni stresni dogodki, ki jih ni malo v današnjem tempu življenja. Akumulirajo se v ogromno celoto. Če ne delamo nič na svojem duševnem zdravju, se prej ali slej pokažejo različni stresni odzivi (miselni, čustveni, telesni) na nezaželene dražljaje iz okolice. Dobro duševno zdravje je temelj zdravja, posledično



pa tudi socialne in gospodarske stabilnosti, družbene blaginje ter kakovosti življenja ljudi. V zadnjih letih se z duševnimi motnjami v Sloveniji in v svetu spopada zlasti vse več mladih, kar je dejansko kuga sodobnega časa. Zavedati se moramo, da vsakodnevni stresni dogodki ne zbledijo in ne izginejo sami od sebe kot jutranja meglica. Vsiljive misli in občutki se samo potopijo v podzavest, kasneje pa se vrnejo z večjo intenziteto ter s hujšimi stranskimi učinki. Zato je zelo pomembno, da znamo skrbeti za svoje duševno zdravje in duševno zdravje naših bližnjih. Ko imamo težave z duševnim zdravjem, moramo čim prej poiskati pomoč.

Ali v tvoji enoti izvajate analize tudi po manjših dogodkih? Zakaj so po tvojem mnenju potrebne?

Stres je pogosto posledica občutka, da je življenje ušlo nadzoru. Stres lahko povzroči zahtevna intervencija ali delo pod pritiskom. Ko se situacija razreši ali spremeni, se stres običajno zmanjša ali popolnoma izgine, kar pa ni nujno, da se zgodi pri vsakem posamezniku.

Po vsaki intervenciji se bodo pri izpostavljenih gasilcih pokazali različni psihološki in fiziološki odzivi (upad učinkovitosti, zožena zavest, strah in bojazen). Zato so lahko enake razmere stresne za eno osebo, ne pa nujno tudi za drugo, odvisno od njunih notranjih dejavnikov (strokovnost, izkušnost). Zato je po mojem mnenju zelo pomembno, da se po vsakem dogodku izvedejo kratke analize.

Zelo zakoreninjeno v družbi je, da če moraš k psihologu,

psihoterapevtu, psihiatru, si »softič«, pomehkužen. Gasilce imajo vsi za nezlomljive, vendar nismo. Stereotip, da smo vedno močni, je daleč od tega. Vsak, tudi mi, ima svoj prag občutljivosti. Nekatere nekaj prizadene prej kot druge, vendar nobena zahtevnejša intervencija ne mine, ne da bi se nas na nek način dotaknila. In tu mora nujno priti do razbremenitve, sicer se lahko zgodi, da te travma spremlja še dolgo. Vsaka analiza, čeprav zelo kratka, je koristna, posebej za mlade gasilce, ki se prvič srečujejo s tovrstnimi stresnimi dogodki. Pomembno je, da se gasilci zavedajo, da smo jim zaupniki na razpolago, da jim lahko nudimo laično pomoč, če pa primer preseže naše znanje, skupaj poiščemo strokovno pomoč pri psihologih v sistemu ZIR. Mnenja sem, da je zelo pomembno, da vsak posameznik pokaže šibkosti in spregovori, ko potrebuje pomoč, da jo tudi dobi.

VLOGA VODJE V KRIZNI SITUACIJI

V učbenikih o managementu piše, da naj bo vodja strokoven, pošten, odločen, empatičen, demokratičen. Kaj pa vodja intervencije? Tudi zanj velja vse to. Nekaj odlomkov o vodenju gorsko-reševalnih akcij iz knjige Cirila Pračka *Med gorskimi reševalci* iz leta 1962: »Vodstvo je prepustil Miholu, ki je bil najsposobnejši. Mihol je ohranil mirno kri, ni se ga prijel splošna panika. Zadelo so njegova povelja ... Cene je že prej večkrat opazil, da prevzame pri akcijah po tistem sporazumu poveljniško mesto vedno najsposobnejši ... Krušič je vodil delo s tisto izredno mirnostjo in natančnostjo, ki si jo je pridobil v dolgih letih plezanja. Brez vpitja, brez zastojev, vse natančno, preračunano in preizkušeno ... Milanu so dali vodstvo, bil je avtoritativna osebnost in tam, kjer je vodil Milan, ni bilo preprirov ... Stari reševalci, ki so že vodili reševalne akcije, so še predobro vedeli, kako velika je ta odgovornost.«

Danes je stvar v marsičem drugačna. Veliko se je spremenilo na področju tehničnega reševanja. V komunikaciji sodeluje Regijski center za obveščanje (112). Pri reševanjih običajno sodeluje še helikopter, kar precej olajša delo, a ga naredi za še kompleksnejšega. Namesto o sposobnostih, znanju, izkušnjah in osebnostnih lastnostih danes govorimo o kompetencah. Bistvo vodenja akcije pa ostaja enako. Na koncu je vodja še vedno sam s svojo ekipo in odločitvami za delo. Še vedno je treba pri vodenju akcije oziroma intervencije ohraniti mirno kri, dajati jasna povelja,

biti miren, natančen, imeti avtoriteto in prevzeti odgovornost. Vodstvo prevzame najsposobnejši reševalec.

V kritičnih situacijah, ko običajno ni prostora za demokratičnost, mora biti vodenje odločno in jasno. Izkušeni vodja reševalnih akcij mi je nekoč rekel, da se pred večino odločitev posvetuje še z enim reševalcem. Veliko se da zvaditi na vajah, ki morajo biti resno izpeljane.

Z vidika psihološke pomoči mi vedno odzvanja misel Franceta Malešiča – spregovoril je po nesreči, v kateri je med reševanjem ponesrečenega planinca umrl gorski reševalec: »Vodja akcije po vsaki, še posebej po tako hudi nesreči potrebuje pomoč. Vprašaj ga, kako se ima in nato bo govoril sam. Prvi pa se sam ne bo oglasil ...« (Zgodovina reševanja v gorah nad Kamnikom, str. 424).

Notranja analiza (tehnični debriefing), nasveti za nadrejene in poveljujoče

Gasilci se po končani intervenciji sprašujejo zlasti dve stvari:

- Ali sem naredil vse, kar je bilo mogoče?
- Ali sem vse naredil pravilno?

Na vprašanji je treba najti odgovore, za to pa sta vsaj dva razloga – na ta način pri gasilcih zmanjšamo stres, poleg tega pa se iz vsake situacije lahko česa naučimo za naslednje. Pri našem delu z reševalci se je pokazalo, da večji stres povzroča dvom v to, da je bilo vse narejeno pravilno, kot pa šokantni prizori na intervencijah. Tovrstni dvomi so še

večji ob težjih intervencijah, ko so poskodovani otroci, znanci, sorodniki gasilcev ali celo sami reševalci/gasilci in ko je ponesrečenec veliko.

Delo reševalcev/gasilcev je povezano z odločitvami. Da »nobena odločitev ni napačna«, je na prvi pogled sporna trditev, a vseeno drži. Vedno se odločamo v skladu s svojim znanjem, izkušnjami, poznavanjem situacije in tudi s čustvi, ki jih v tistem trenutku imamo. Kasneje se lahko izkaže, da bi bila drugačna odločitev boljša, v tistem trenutku pa je bila prava. Napačnih odločitev, ki pomenijo ogrožanje življenj, je v resnici zelo malo. Vse ostale sodijo v rubriko »lahko bi naredili bolje«. Takšne stvari sodijo v analizo, ki v resnih skupinah sledi vsaki intervenciji. Takrat je čas za odkrit in kritičen pogled nazaj, ki mu sledi sklep: »Naslednjič bomo to naredili drugače.« Učenje iz napak je najbolj boleče, a tudi najdragocenejše. Učimo se lahko tudi iz napakah drugih, saj je življenje prekratko, da bi vse izkusili sami. Kaj smo se naučili v času COVID-19 krize? Dovolj ali sploh kaj.

Vse navedeno dokazuje, da mora vodja po vsaki intervenciji izvesti tehnično analizo. Na ta način se vtisi z intervencije poenotijo, zmanjšajo se nejasnosti in s tem tudi dvomi in govorice, ki se začnejo širiti, če ni pravih informacij. Vsaka analiza je proces učenja za prihodnost. Obsojanje, kritiziranje, ustvarjanje konfliktov – to ne sodi v analizo. Zelo dobro je, če tehnični analizi sledi še razbremenilni pogovor, ki ga vodi zaupnik ali psiholog enote za psihološko pomoč. ●

ASK



Vse za operativne člane



- Aktiviranje
- Lociranje
- Odzivi

ASK



Vse za operativna vozila



- Navigacija
- Sledenje
- Evidenca voženj

ASISTNECA OB VSAKI INTERVENCIJI



INFO

novatel

Za več informacij nas kontaktirajte



VIDEO

info@novatel.si

082 / 800 - 820

www.novatel.si