

✉: Suzana Anžur

✉: dr. Andreja Lavrič, Klavdija Zver Zahwi, Simon Rogelj

📁: osebni arhiv avtorjev

3. STOPNJA – SVETOVANJE MED GASILCI (5. DEL)

V kolektivih, v katerih se odražajo močna pripadnost, solidarnost in ekipno delo za doseganje skupnega cilja, lahko podpora med sodelavci na delovnem mestu deluje kot zaščitni dejavnik. Aktivnost svetovanja med sodelavci poimenujemo tovariška podpora (angl. peer support). Tovariška podpora temelji na pogovoru s sodelavci. Podporo in svetovanje v skladu s priporočilom smernice izvajajo zaupniki. Slednji so *dobri poslušalci*, ki poznajo tudi npr. tehniko aktivnega poslušanja, zastavljanja odprtih vprašanj itn., ter *svetovalci*, ker imajo dolgoletne izkušnje. Če zaupnik med pogovorom prepozna potrebo po razbremenilnem pogovoru, slednjega z vsemi vpletenimi na »kriznem« dogodka tudi izvede.

Če enota nima usposobljenega zaupnika, je lahko tovariška pomoč znotraj operativne enote še kako prisotna. Temelj dobre tovariške pomoči je predvsem medsebojno poznavanje ekipe in zavedanje, da je treba odreagirati, če ugotoviš, da nekdo ni tisti pravi, kot je sicer. Gasilci brez oklevanja priskočimo na pomoč našim občanom in občanem, ko nam zapiska pozivnik. Odzovemo se na pomoč tudi, ko zanjo, čeprav mogoče prikrito, prosi naš stanovski kolega, čeprav nas na takšno posredovanje ne napoti pozivnik.

Smernica za psihološko pomoč reševalcem VPNDN

Dosledno opredelitev psihološke pomoči reševalcev v Sloveniji urejajo Smernice za psihološko pomoč reševalcem sistema varstva pred naravnimi in

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

drugimi nesrečami. Dokument je stopil v veljavo leta 2012, ko je začela z usposabljanjem prva generacija zaupnikov. Sestavljen je na podlagi analize stanja ter domačih in tujih izkušenj. Smernice so namenjene psihološki podpori zaposlenim v centrih za obveščanje, poklicnim gasilcem in prostovoljnimi reševalcem znotraj sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, ki takšno pomoč potrebujejo.

Njihova uvedba omogoča preventivo pred poklicnim izgorevanjem, zmanjševanje stresnega odziva ter seznanitev z morebitnimi čustvenimi, miselnimi, telesnimi in vedenjskimi odzivi na krizne dogodke, pa tudi hitrejše okrevanje po kritičnih dogodkih in graditev zaupanja ter sodelovanja v skupini z izmenjavo izkušenj. Res je, da tovrstni dokument za uporabnika ni zavezujoč, vseeno pa se je treba zavedati, da je

namenjen dobremu delu ekipe, da bodo člani skozi svojo operativno kariero krmarili kar se da mirno in dolgoročno, brez večjih bremen ter posledic. Celotno vsebino dokumenta si lahko ogledate na povezavi priložene QR-kode. Sledite povezavi in prenesite na svojo napravo prvi dokument na spletni strani. ●



Smernice za psihološko pomoč reševalcem VPNDN





PSIHOLOGINJA KLAVDIJA ZVER ZAHWI

Enota: Enota za psihološko pomoč CZ
Regija: Dolenjska

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

Na začetku epidemije COVIDA-19 sem opravljala prostovoljno delo v obliki psihološkega svetovanja na *Telefonu za psihološko podporo*, organizirano s strani NIJZ, skupaj z Društvom psihologov Slovenije. Kmalu mi je bilo predstavljeno delo psihologov v Enoti za psihološko pomoč Civilne zaščite v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Vzbudilo je moje zanimanje in željo po vključitvi. Na začetku sem bila razporejena v skupino psihologov za pomoč civilistom. Po opravljenih dodatnih usposabljanjih sem aprila 2022 postala aktivna na terenu za pomoč reševalcem. Moje delo je izvajanje individualnih in skupinskih razbremenilnih pogovorov po težjih intervencijah.

Kaj bi svetovala vodji, ko se znajde pred odločitvijo, ali aktivirati psihološko pomoč?

Zaradi narave dela so poklici, kot so na primer gasilci, operaterji v centrih za obveščanje, jamarji, potapljači, gorski reševalci, kinologi ter drugi prostovoljci v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, večkrat izpostavljeni stresnim okoliščinam ter doživljajo stres ob kriznih dogodkih in po njih. Zato je zanje treba poskrbeti tudi s psihološkega vidika. Vodje – poveljniki – imajo težko nalogo, ker morajo biti dovolj vešč, da prepoznajo čustvene, telesne in vedenjske znake stresa pri svojih reševalcih. Dobro morajo poznati svojo skupino in njene posebnosti. Menim, da je psihološko pomoč nedvomno treba aktivirati v primerih, ko je reševalec priča smrti ali hujši poškodbi sodelavca, ko sam utrpi hujšo poškodbo in je bil življenjsko ogrožen, ko so poškodovani ali mrtvi njegovi bližnji in v primeru hujše poškodovanih ali mrtvih otrok. Reševalci so izpostavili, da so zanje zahtevnejše nesreče, ko pride do poskusa samomora ali samomora in ko nudijo pomoč žrtvam fizičnega nasilja ali posilstva.

Možnosti za njihovo razbremenitev po takšnih dogodkih so individualni ali skupinski razbremenilni pogovor, ki ga lahko izvede psiholog iz Enote za psihološko pomoč. Namen psihološke podpore je reševalce razbremeniti po težkih in napornih intervencijah, pri njih preprečevati dolgotrajnejše posledice stresa in jih ohraniti v dobri psihični kondiciji za nadaljnje delo.

Kako je bilo s strani udeležencev sprejeto tvoje prvo posredovanje v sistemu? Kakšni so bili tvoji občutki?

Moje prvo posredovanje je bilo v prostovoljnem gasilskem društvu po samomoru enega od članov njihove skupine. To je bil zelo težek in travmatičen dogodek za celotno skupino gasilcev. Šok, ki so ga doživeli, je bil hud, potreba po osmišljanju dogodka in občutkih krivde, ali bi lahko naredili kaj več, da bi situacijo preprečili, so se vrstili. Poveljnik je prepoznal, da po skupinskem razbremenilnem pogovoru nekateri posamezniki potrebujejo še individualni pogovor. Mojo pomoč so sprejeli brez težav in bili pripravljeni sodelovati. Vse kaže, da se je tovrstna asistenca s strani psihologov že dobro integrirala v sistem, kar je odraz kvalitetnega dela mojih kolegov, ki to izvajajo že več kot desetletje. Vsakič ko se odpravim na teren, z zavedanjem, da me tam čakajo reševalci, ki so bili izpostavljeni travmatičnim dogodkom, je težko. Vendar je, ko zaključim, občutek dober, ker vidim, da lahko s svojim znanjem pomagam in da s sodelovanjem vsi doprinesemo k ohranjanju psihofizičnega zdravja reševalnih skupin.



ZAUPNIK SIMON ROGELJ

Enota: PGD Trebnje
Regija: Dolenjska

Od kdaj sodeluješ kot psihološki zaupnik v sistemu ZiR?

V sistemu ZiR kot psihološki zaupnik sodelujem od leta 2016, ko sem se udeležil usposabljanja v 2. generaciji. Željo mi je spodbudila moja lastna travmatska izkušnja, ki sem jo rešil s pogovorom z mojimi najbližjimi.

Kakšno izkušnjo si pridobil z usposabljanjem za zaupnika? Je bilo usposabljanje dobro?

Med usposabljanjem smo se vsi zares potrudili, da smo pokazali vse, kar znamo. Ves čas smo izražali željo po dodatnih informacijah, skupaj razglabljali o aktualnih težavah. Nastala je mala družina, saj smo si zaupali naše najbolj strene dogodke v življenju in se s tem še bolj povezali. Usposabljanje je bilo na visokem nivoju. Predavali so strokovnjaki s tega področja in na podlagi njihovih izkušenj smo prejeli ve-

liko informacij o tem, kaj se dogaja na terenu.

Kako je bil sprejet razbremenilni pogovor med gasilci, ko si ga izvedel prvič? Kakšna izkušnja je bila to zate?

Moj prvi razbremenilni pogovor je bil sprejet izjemno. Že med samim pogovorom se je opazila sproščenost in želja po izpovedi. Gasilci so se še dolgo zahvaljevali za izkušnjo in sedaj se razbremenilni pogovori redno prakticirajo. Zame je bil to dodatni zagon, da spodbujam vse k razbremenilnim pogovorom.



SKUPINSKI RAZBREMENILNI POGOVOR

Naravne in druge nesreče vplivajo na žrtve nesreč, njihove družine, prijatelje, opazovalce in reševalce. Pri reševanju stres doživljajo *tudi reševalci*, ker so pri delu izpostavljeni zahtevnim in včasih tudi nevarnim situacijam. Reševalec lahko znake stresa po takšnih dogodkih prepozna sam ali jih pri njem opazijo drugi. Po takšnih nesrečah je treba reševalcem omogočiti oziroma organizirati psihološko pomoč v obliki individualnega ali skupinskega razbremenilnega pogovora. Priporočljivo je, da se skupinski pogovor izvede kmalu po dogodku in da ga opravi za to usposobljen zaupnik ali psiholog.

Skupinski razbremenilni pogovor je usmerjen na neposredno doživljanje stresa kot posledice posredovanja ob kriznem dogodku. Pogovor se opravi za skupino, ki je bila izpostavljena istemu travmatskemu dogodku. Vsakemu sodelujočemu posebej se omogoči, da pove, kaj se je zgodilo in kako se je odzval. Pogovorimo se tudi o tem, kakšni so lahko pričakovani odzivi na stresni dogodek in kako si lahko pomagajo sami. Namen skupinskih razbremenilnih pogovorov je **čustvena razbremenitev in zmanjšanje morebitnih posledic škodljivega stresa**. Ko govorimo in poimenujemo doživljanje, aktiviramo dele možganov, ki so odgovorni za jezik in osmišljanje, kar vodi v boljše razumevanje travmatskega dogodka oz. izkušnje ter poveča možnosti za konstruktivnejše soočanje s stresom.

Namen takšnih razbremenilnih pogovorov je tudi *izmenjava izkušenj v skupini*, da se učijo drug od drugega in občutijo, da s svojo stisko niso sami. Operativno delo zahteva sodelovanje in fleksibilnost na različnih ravneh. Veliko lažje je, če se reševalci med seboj dobro poznajo in razumejo. Takšni razbremenilni pogovori so namenjeni tudi *ohranjanju psihološkega zdravja reševalne ekipe kot celote*, kar pomeni vzpodbujanje dobrih odnosov in opolnomočenje za naslednjo intervencijo.

Skupinski razbremenilni pogovor je strukturiran pogovor in poteka v **štirih fazah**.

1. Uvodna faza

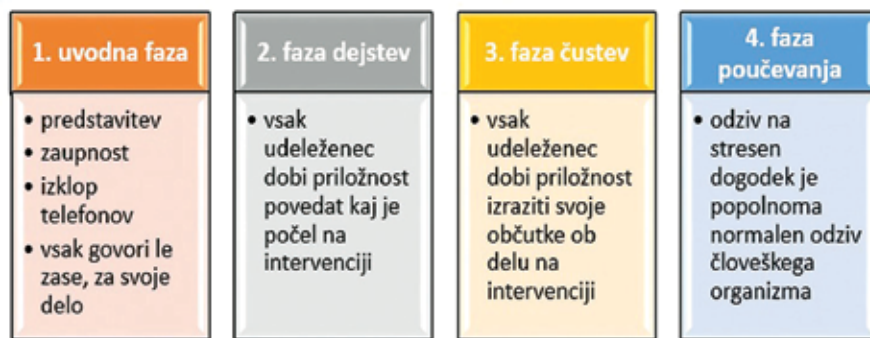
V uvodni fazi se oseba, ki vodi pogo-

vor, predstavi, če se ne poznajo, se predstavijo tudi udeleženci. Naslovimo, kdo je odločil, da se bo izvedel skupinski razbremenilni pogovor. Predstavimo cilje. Namen pogovora je preprečevanje poznejših stresnih odzivov in predvsem zmanjševanje psihološkega bremena, nastalega v sodelovanju pri zahtevnem reševanju. Sodelujočim se zagotovi zaupnost pogovora, da bodo informacije, ki jih bodo izmenjali, ostale v skupini, zato se jih prosi, da izklopijo telefone in tekom pogovora ne zapuščajo prostora. Udeležencem se zagotovi, da odkritega pogovora o njihovem počutju in odzivih na dogodek vodstvo ne bo uporabilo njim v škodo. Poudariti je treba, da stresni dogodki lahko vzbudijo »nenavadna« doživljanja, ki so povsem normalna in jih zato ne kritiziramo, ampak razumemo. Ne govorimo o krivdi, tehničnih težavah in težavah upravljanja organizacije. Zagotoviti je treba, da pogovor poteka v čim bolj pozitivnem in spodbudnem vzdušju. V tej fazi udeležence tudi seznanimo s samo strukturo razbremenilnega pogovora.

ne prevlada na škodo drugega in udeležence spodbuja, da drug drugega aktivno poslušajo.

4. Faza poučevanja in osmišljanja dogodkov

V zadnji fazi razbremenilnega pogovora vodja pogovora kratko predstavi mogoče posledice travmatske izkušnje za boljše razumevanje svojih odzivov na stres, ki so povsem normalni in jih s tem znanjem lažje umirimo ter omogočimo sprejemanje. Spregovorimo tudi o tem, kako si lahko pomagajo sami, s čim vse se lahko razbremenijo in poskrbijo zase. V tej fazi se osredotočimo tudi na prihodnost, na osmišljanje dogodka, razmislek o tem, kaj so se iz situacije naučili in ali so ugotovili kaj pozitivnega zase. Lahko si odgovorijo na vprašanje, kaj jim daje moč oz. smisel, da reševalno delo nadaljujejo tudi po tem kriznem dogodku. Na koncu vodja pogovora oceni, če je potreba po dodatni razbremenitvi, in jih seznani, kako dostopati do dodatne strokovne pomoči, če bi potreba nastala.



Potek skupinskega razbremenilnega pogovora

2. Faza dejstev

V fazi dejstev vodja pogovora zaprosi vse udeležence, da na kratko povedo, kaj so delali med intervencijo. Vsakomur se omogoči, da pove svojo zgodbo.

3. Faza čustev

Ko vsi udeleženci na kratko opišejo dejstva, kar jim v spomin priključijo reševalno intervencijo, vodja pogovora v fazi čustev postavlja vprašanja, usmerjena k čustvom. Vsi, vključno z vodjo reševanja, izrazijo svoja občutja. Vodja pogovora mora biti pozoren na to, da ne izpusti nobenega udeleženca in da vsak dobi priložnost za sodelovanje. Prav tako poskrbi, da v razpravi nihče

Skupinski razbremenilni pogovori bi morali postati del vsake težje intervencije, ker bi z njimi poskrbeli za psihološko zdravje reševalne skupine. Večje ozaveščanje o stresu in odzivi nanj, možnost spregovoriti o spominih, mislih in čustvih, bi reševalce ohranjalo psihološko bolj vitalne in pripravljene za nadaljnje delo. Pogovor z drugo osebo in deljenje lastnih vsebin je tisto, kar nas premakne iz meja znanega in nam omogoči pogled iz novega zornega kota. ●

NOVO!



Sistem primeren za vsako intervencijo

[http://](http://ASK-EA.si)**ASK-EA.si**



INFO

novatel

Za več informacij nas kontaktirajte



VIDEO

info@novatel.si

| 082 / 800 - 820

| www.novatel.si