

✉: Suzana Anžur

✉: dr. Andreja Lavrič, Blaž Uršič, Miha Vencelj

📁: osebni arhiv avtorjev

4. STOPNJA – KRATEK POGOVOR PO KRIZNEM DOGODKU (6. DEL)

Kratek pogovor po kriznem dogodku ali demobilizacija je postopek, ki se izvede na kraju dogodka ali v gasilski enoti po hujših nesrečah. Po opravljeni nalogi vodja intervencije v približno 10 minutah predstavi dejstva in v dogodek vključenim članom pojasni potek dogajanja na posredovanju. Opozori jih, katere znake stresa lahko opazijo pri sebi v naslednjih dneh. Na ta način delno normalizira nastalo stanje. Odzivi človeškega organizma na težje dogodke so normalni. Vodja na kratko povzame tudi načine soočanja z omenjenimi znaki, ki so jim lahko v pomoč. Namen kratkega pogovora po kriznem dogodku je, da posredovalcev ne prepustimo samim sebi, brez odgovorov na morebitna vprašanja. Prav nenehno spraševanje brez odgovorov lahko postane veliko breme za naše misli. Po kratkem pogovoru je dobro poskrbeti za običajne fiziološke potrebe (npr. za topel obrok po dolgotrajni intervenciji, kavo, druženje znotraj kolektiva), po zaključku dela sledi odhod proti domu. Vsebine kratkega pogovora je mogoče vključiti na konec tehničnega poročanja, ki ga gasilci opravijo po končani intervenciji.

V junijski številki *Gasilca* gasilec ter reševalcem podajamo nekaj izhodišč in nasvetov za soočanje z interventnimi dogodki, v katerih je bil udele-

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		

Stopnje psihološke podpore in pomoči

žen otrok. Na našo srečo je teh dogodkov malo, pa vendar se dogajajo in do določene mere vplivajo na naš način dela ob dogodku. Prvi korak do uspeha je, da se takšnega dogodka na ustrašimo in ga ne zanemarimo. K otroku pristopimo pogumno, z mero iskrenosti in mu na ta način vlijemo upanje. Zaupanje je ključ do uspeha. Zato otroku nikoli ne lažemo – tudi v primeru, ko se nam zdi, da bi bilo v njegovo dobro, če bi mu lagali. Če bo nekaj bolelo, mu to povemo. Če nečesa ne vemo, rečemo: »Ne vem.« Nekaj izhodišč za razmišljanje lahko

preberete na povezavi, ki se skriva v QR kodu in vodi do zgibanke z več koristnimi in praktičnimi nasveti. ●



Zgibanka Ravnanje z otrokom v nesreči

PSIHOLOG BLAŽ URŠIČ

Enota: PGD Kobarid, PGD Šempeter pri Gorici,
Enota za psihološko pomoč CZ

Regija: Primorska

Od kdaj sodeluješ v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami?

V enoto za psihološko pomoč CZ sem se vključil pred kratkim. Psihološke izkušnje s tega področja pridobivam že vrsto let, študijske in operativne, slednje posredno kot operativni gasilec v PGD Kobarid in zadnje leto v PGD Šempeter pri Gorici. Kot operativni na terenu pogosto opazujem reakcije ljudi in reševalcev, o katerih se pogovarjamo na srečanju z zaup-





niki in psihologi, zato je »praksa« verjetno moja najboljša učiteljica.

Kot psiholog pokrivaš področje Primorske regije?

Tako je, od Pirana do Trente in Postojne. Na Primorskem so gasilska društva nekoliko redkeje »posejana« kot v drugih delih države, tako da se med seboj vsaj približno poznamo. Negativni del te redke posejanosti pa je večja obremenjenost in to posebej enot GEŠP, ki se tako soočajo z več težkimi intervencijami.

Zakaj je nesreča, v kateri so udeleženi otroci, zahtevnejša za reševalce?

Mislím, da je prvi človeški vidik, torej da smo gasilci do otrok, ki nas v večini zelo spoštujejo, bolj zaščitniški. Poleg tega se poškodbe otrok reševalcev pogosto dotaknejo, saj se ob njih spomnijo na lastne otroke, kar je normalno. Dodaten dejavnik je še relativna redkost intervencij, v katerih so vključeni otroci. Zaradi tega sodijo takšne intervencije med zahtevnejše.

ZAUPNIK MIHA VENCELJ

Enota: PGD Tolmin, GE Nova Gorica

Regija: Primorska

Katere intervencije so tiste, ki so gasilce bolj zaznamovale?

Gasilci v Posočju hudih nesreč in travmatičnih dogodkov ne doživljamo zares drugače kot kolegi širom Slovenije. A nekaj razlik vseeno je. V Posočju ni avtoceste, zato ne posredujemo ob nesrečah na njej, je pa zlasti v poletnem času polno turistov, kar zelo obremeni tudi gasilsko službo. Gostota gasilskih enot je tu med najredkejšimi v državi, kar predstavlja potrebo po še učinkovitejši operativni pripravljenosti in visoki obremenjenosti. Ni malo primerov, ko gasilci zjutraj posredujejo pri reševanju na vodi, popoldne na hudi prometni nesreči motorista ali več njih, čez nekaj ur pa gasijo požar, ki ga povzroči strela na katerem izmed pobočij naših vrhov. Gotovo je Posočje, kar zadeva delo gasilcev in življenje prebivalcev, najbolj zaznamovano s potresi. Čeprav je od zadnjega potresa minilo 19 let, prej sta nas v dobrih dveh desetletjih prizadela dva, se občutki, vse doživeto, tehnike reševanja, predvsem pa osebno doživljanje te elementarne nesreče še vedno pogosto znajdejo v pogovorih med različnimi generacijami gasilcev, kar kaže na to, kako dolgotrajne posledice nosi za seboj ta naravna nesreča. Mnogi pripovedujejo, kako so bili sami, njihova družina in premoženje prizadeti v potresu, hkrati pa so bili aktivirani kot gasilci za pomoč drugim. Poleg potresa je Posočje zaznamovano s še eno tragično naravno nesrečo – plazom, ki je kot murasti tok v jutranjih urah 17. novembra 2000 za vedno spremenil podobo Loga pod Mangartom in s seboj odnesel sedem življenj. Tudi v tej nesreči so bili najbolj izpostavljeni domači gasilci, ki so se sami znašli v nesreči, hkrati pa so bili prvi v domačem kraju, ki so nudili pomoč.

Kako na razpoložljivo psihološko pomoč gledajo v tvojem okolju?

Če se ozrem nekaj let nazaj, je bil do danes na tem področju tudi pri nas narejen velik korak. Psihološka pomoč postaja vse bolj sprejet in razumljen del gasilske službe. Seveda je med mnogimi tudi v Posočju še vedno tabu, za nekatere celo znak šibkosti, a je tega bistveno manj kot pred nekaj leti. Večina aktivnih gasilcev jo je pripravljena sprejeti in tako sodelovati v razbremenilnih pogovorih. Težava, ki jo vidim, je, da



gasilski vodje še vedno ne vedo, kako in kdaj zaprositi zanjo. Zdi se mi, da je večji tabu kot sama izvedba psihološke pomoči prav prošnja zanjo. Vodjem se je po kakšni zahtevni reševalni akciji nekako težko obrniti na zaupnika. Predvsem mlajši gasilci veliko lažje glasno povedo, da jim je bilo hudo, da je bila naloga res zahtevna in da jih je dogodek pretresel. Možnost za psihološko pomoč in sistem zaupnikov predstavljamo na vseh nivojih usposabljanj, tako se vedenje vendarle krepi. Bi si pa sam želel, kljub spodbudnim rezultatom, da bi v Posočju usposobili še kakšnega zaupnika/-co.

Izvajáš razbremenilne pogovore po hujših intervencijah za gasilce. Kakšni so odzivi nanje?

Razbremenilne pogovore sem izvedel v domači gasilski enoti, z drugo enoto še nisem sodeloval. Moja ocena je, da so pogovori dobro sprejeti in da je odziv nanje pozitiven. Predvsem skozi takšne pogovore poleg same razbremenitve po nekem zahtevnem dogodku razvijamo tudi kulturo, odnos do travmatičnih dogodkov in se vse bolj kot enota oziroma društvo zavedamo, kako izpostavljeni smo posledicam zahtevnih posredovanj. Sem pa tudi sam kot operativni gasilec že sodeloval na razbremenilnih pogovorih in vselej sem po pogovoru iz prostora odšel lažji in mirnejši kot sem bil pred njim.

RAVNANJE Z OTROKOM OB NESREČI

Reševalci smo na posredovanjih do otrok še posebej pozorni in skrbni. V povezavi z majhnim in pogosto nemočnim otrokom pride lik gasilca »heroja«, ki želi vse rešiti, še toliko bolj do izraza. Otroci se kot žrtve (na srečo) ne pojavljajo prav pogosto in nas prav zaradi tega njihova udeležba v nesreči še toliko bolj preseneti. Zaradi naštetih dejavnikov sodi reševanje udeleženi ali poškodovanih otrok med zahtevnejše intervencije. Pomembno je, da se *izziva ne ustrašimo* in pristopimo k reševanju čim bolj strukturirano, kot bi pristopili k odrasli osebi. Ukrepanje lahko razdelimo v več delov ali faz.

V fazi *razvrščanja* poskrbimo, da se *reševalec takoj posveti otroku*. Dobro je, da vodja intervencije določi enega od reševalcev, ki v ekipi uživa zaupanje pri delu z gasilsko mladino ali drugimi otroki, da poskrbi za otroka. Če je le možno, naj bo ena oseba zanj zadolžena skozi celotno intervencijo, saj se vez zaupanja med reševalcem in otrokom vzpostavlja nekaj časa.

V fazi *zaščite* poskrbimo, da je otrok (kolikor je le mogoče) čim manj izpostavljen nesreči, prizorom reševanja in oskrbe drugih oseb ter morebitnim očividcem ali medijem. Z njim se lahko *umaknemo za intervencijsko vozilo* ali objekt, ki zakriva mesto nesreče, in začnemo pogovor. Če so v nesreči udeleženi njegovi starši, svojci oziroma osebe, na katere je navezan, obstaja možnost, da se otrok ne bo želel umakniti, zato ne zanemarimo komunikacijskih veščin gasilca, ki mu je otrok dodeljen. Le z ustreznim načinom pogovora in visoko stopnjo zaupanja bo ta umik lahko izveden.

V fazi *stabilizacije* poskrbimo, da *umirimo otrokova čustva*. Najprej se predstavimo, povemo, kaj gasilci delamo, in otroka vprašamo po imenu. Govorimo jasno in preprosto, tako da nas lahko razume, pri tem pa ne izkrivljamo resnice. Nikakor si ne dovolimo, da bi izgubili otrokovo težko pridobljeno zaupanje. Ko otrok začuti, da mu lažemo, je naša vez, ki jo ustvarjamo, pretrgana. Povemo mu na primer, da je nevarnosti konec in da reševalci pomagajo preostalom ponesrečencem. Če gre za mlajšega otroka, ga lahko poskusimo zamotiti s plišasto igračko, ki jo imamo vedno pripravljeno v vozilu.

V fazi *informiranja* otroku povemo, kaj se dogaja in kako poteka reševanje. Pokažemo mu, kako se lahko v stiski umiri (tehnika počasnega dihanja) in ga poskusimo zamotiti s katero drugo dejavnostjo. Če izrazi občutek krivde, mu zagotovimo, da nastali dogodek nima povezave z njim in da zanj ni kriv. Če otrok ni huje poškodovan, lahko načnemo pogovor o bolj vsakdanjih zadevah in poiščemo skupne točke.

Ko je mogoče, povežemo otroka in njegove starše oziroma sorodnike. Nikoli ne zanemarimo stvari, ki se otroku zdijo pomembne. Lahko je to njegova najljubša igračka, odeja, s katero se tolaži, ko mu je hudo, hišni ljubljencek, na katerega je navezan in podobno. Če je le mogoče, te stvari otroku zagotovimo. Kot posredovalci smo pozorni tudi na otrokove osnovne potrebe, kot so hrana, pijača, počitek in stranišče.

V zadnji fazi, ob zaključku posredovanja, po potrebi poskrbimo za ustrezno napotitev otroka v nadaljnjo obravnavo. Staršem damo nasvet, naj se po



Postopek, potreben za stik s psihologom

potrebi obrnejo na dodatno pomoč, če pri otroku prepoznajo dolgotrajno odstopanje od normalnega vedenja. Prvi korak lahko naredijo v zdravstvenem domu ali centru za socialno delo.

Intervencije, v katerih je bil poškodovan ali mrtev otrok, so lahko za reševalce zelo stresen dogodek. Po takšnem posredovanju se izrecno priporoča skupinski razbremenilni pogovor. Reševalci naj se po takšni reševalni akciji pogovorijo s psihologom. Vodja reševalne enote oziroma intervencije naj po reševanju poškodovanega ali mrtvega otroka preko številke 112 pokliče psihologa, ki deluje v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Psiholog bo z reševalno ekipo opravil skupinski razbremenilni pogovor v njihovem kraju, na primer v gasilskem domu. ●



POOBLAŠČENI SERVIS ZA GASILSKE ZAŠČITNE OBLEKE

POOBLAŠČENI SMO
TUDI ZA POPRAVILO
RAZLIČNIH MEMBRAN
IN VODNIH ZAPOR.



BRISTOL



prevent@deloza

