

PREDLOG MODELA PSIHOLOŠKE POMOČI

Robert Masten, Matej Tušak, Maks Tušak, Matija Svetina

Filozofska fakulteta in Fakulteta za šport

Ljubljana

November 2007

Predlog modela uvajanja in zagotavljanja psihološke pomoči zaposlenim na URSZR in prizadetim v naravnih nesrečah

Na osnovi rezultatov raziskave, pregleda izkušenj z organizacijo psihološke pomoči v drugih inštitucijah pri nas, pregleda nekaterih sorodnih modelov organiziranja psihološke pomoči po svetu ter konzultacij z domačimi in tujimi nosilci izobraževanj in organizatorji psihološke pomoči reševalcem, na osnovi povzetka rezultatov in smernic pri razvoju modela psihološke pomoči pri zaposlenih v URSZR ter individualnih izkušenj pri pogovorih z reševalci v sistemu URSZR in izkušenj, ki smo jih pridobili skozi organizacijo seminarjev in predavanj, predlagamo naslednji kompleksen 5 letni model uvajanja psihološke pomoči v okviru URSZR:

MODEL 1: KOMPLEKSNI MODEL PSIHOLOŠKE POMOČI

- 1.) SKUPINA aktivnosti 1 oz. 2: Psihološka pomoč in izobraževanje za skupino reševalcev oz. zaposlenih v okviru URSZR**
- 2.) SKUPINA aktivnosti 3: Terapevtske aktivnosti psihološkega svetovanja prizadetim osebam pri naravnih nesrečah večjega obsega**

V okviru skupin aktivnosti 1 in 2 bi potekale dve vrsti aktivnosti:

- **SKUPINA 1: Stalno strokovno izobraževanje na področju psihologije za reševalce in zaposlene na URSZR**
- **SKUPINA 2: Strokovna pomoč v obliki klinično-psihološkega in svetovalnega dela z reševalci in zaposlenimi na URSZR**

V nadaljevanju sledi pregled aktivnosti za posamezne skupine, pregled prioritete in sosledja ter predvideni časovni termini za posamezne aktivnosti.

V okviru aktivnosti za SKUPINO 1 štejejo permanentno izobraževanje, ki bi potekalo v ICZR na Igu (po potrebi lahko tudi dislocirano kje drugje). Pri tem delu aktivnosti je pomemben poudarek

osveščanje reševalcev samih, še posebej njihovih vodij o pomenu samopomoči in dela na sebi na področju stres managementa. Raziskava je namreč pokazala primanjkljaj reševalcev pri spoprijemanju s stresom, ki je vezan na neizražanje čustev. Pri tem so pričakovano ženske bolj usposobljene, podobno tudi bolj izkušeni reševalci. V okviru tem permanentnega izobraževanja za reševalce in zaposlene na URSZR predlagamo naslednja znanja in teme, ki si sledijo tudi po prioriteti od najpomembnejših, oz. tistih, s katerimi bi model uvajanja psihološke pomoči, začeli, do tistih, s katerim nadaljujemo:

- 1.) Stres in načini obvladovanja stresa ter oblike samopomoči
- 2.) Učenje in sposobnosti koordinacije debriefinga¹ (samo za vodje in koordinatorje akcij)
- 3.) Primeri reševanja stresnih situacij v praksi in iskanje rešitve problema za reševalce
- 4.) Teamsko delo in komunikacija v skupini²
- 5.) Psihične značilnosti doživljanja nesreč (izgube življenja, iskanje smisla, samopodoba, značilnosti skupinskega vedenja in agresivnost)
- 6.) Druge psihološke teme.

Seminarji bi bili 8 urni oz. enodnevni, potekali bi na Igu.

Formalno lahko aktivnosti SKUPINE 1 uokvirimo glede na različne skupine poslušalcev:

- a) vodje intervencij in vodje organizacijskih enot ter ostali reševalci in zaposleni
 - b) ločene skupine reševalcev (NUS, gasilci, 112, potapljači, gorski reševalci, kinologi, jamarji, druge enote CZ)
 - c) profesionalni in prostovoljni reševalci (delitev se nanaša samo na gasilce)
- Glede na ugotovitve raziskave povzemamo prioritete udeležbe na seminarjih prioritete glede položaja: najprej vodje enot in vodje intervencij, nato podrejeni
 - prioritete udeležbe na seminarjih: najprej vsi reševalci (gasilci, NUS, gorski reševalci, jamarji, kinologi, potapljači) in operaterji 112, potem ostali

¹ Usposabljanje za izvajanje debriefinga vsebuje najnovejša spoznanja glede tega, ki naj prepreči iatrogeno škodo

² Posamezne teme se lahko izvajajo v izbranih terminih, npr. pred nastopom določene planirane akcije, npr. tako kot v SV – priprava pred odhodom na misijo

Predvidene teme za aktivnosti za SKUPINO 1 in udeležba posameznih skupin ter časovni okvir:

1. leto: V prvem letu (2006 in 2007) naj bi začeli s seminarji 1 na temo stresa in obvladovanja ter samopomoči. Tovrstne aktivnosti so bile že opravljene z mnogimi skupinami reševalcev. Načrt predavanj vključuje po prioritetah najprej vodje enot, nato skupine reševalcev (gasilcev, NUS, gorskih reševalcev, potapljači, kinologi in jamarji) in operaterje 112 ter potem ostale.
2. leto: V drugem letu (2008) nadaljujemo s seminarji 1 na temo stresa za vse zaposlene v okviru URSZR po prioritetah, ta seminar naj bi bil zaključen za prav vse zaposlene najkasneje do leta 2010. V letu 2008 že začnemo z drugo skupino seminarjev na temo učenja vodenja debriefinga za vodje enot. Ti seminarji bi bili izvedeni periodično glede na možnosti, udeleženci si spet sledijo po prioritetah. Prav vsi potencialni vodje in kasneje nosilci procesa debriefinga naj bi šli skozi to obliko izobraževanja v naslednjih 3 letih (do konca leta 2010). Predvideno je, da gredo skozi 1 tak seminar nosilci in izvajalci debriefinga vsaj vsake 3 leta. Sočasno s tem predvidevamo začetne aktivnosti za seminar 4 (Teamsko delo in komunikacija), ki je prav tako že bil enkrat izveden. Predlagamo isti postopek kot pri seminarjih 1, seveda z začetkom izvajanja v drugi tretjini leta 2008 in skladno z omenjenimi prioritetami (zaključek je predviden v letih 2011 in 2012 za prav vse zaposlene). V drugi polovici leta 2008 pa že začnemo s 3. temo še nadaljevanje teme Stres s praktičnimi aplikacijami in iskanjem konkretnih rešitev samo za reševalce (ti seminarji bi bili periodični samo za reševalce, spet skladno s prioritetami). Predviden zaključek seminarjev je v letu 2011.
3. leto: V letu 2009 nadaljujemo s seminarji teme 1, potekajo seminarji teme 2 za vodje in koordinatorje debriefinga in tema 3 za gasilce ter tema 4 za vse. Organiziramo 2 seminarja na temo 5: Psihične značilnosti doživljanja nesreč za tiste z najvišjo prioriteto (gasilci, 112, NUS, gorski reševalci, potapljači, kinologi in jamarji).
4. leto: V letu 2010 zaključujemo seminarje 1, 2. Potekajo seminarji 3 in 4 ter ponovno organiziramo 2 seminarja za temo 5
5. leto: V letu 2011 in kasneje zaključujemo s seminarji 3 in 4 ter se fokusiramo na pogostejšo izvedbo seminarjev 5, ki so spet namenjeni vsem. Po potrebi organiziramo do eno ponovitev seminarjev tipa 1 in 2 za nove zaposlene ali skladno s potrebami tudi psihološke teme, ki se izkažejo kot aktualno potrebne.

V okviru aktivnosti za SKUPINO 2 (Strokovna pomoč v obliki klinično-psihološkega in svetovalnega dela z reševalci in zaposlenimi na URSZR) predlagamo naslednje tri aktivnosti, ki so namenjene reševalcem oz. zaposlenim v sistemu URSZR:³

A) Debriefing za vsakodnevne akcije (s sodelavci, udeleženi v akciji ali aktivnosti posredovanja oz. reševanja), potekati mora takoj po akciji oz. najkasneje v roku 24 ur (če je mogoče isti dan) v dolžini največ do 1 ure; vodja debriefinga mora biti usposobljen skozi naš sistem izobraževanja in prihaja iz vrst reševalcev, ne psihologov; običajno oz. dokler ne bo dovolj usposobljenih za debriefing, le-tega v osnovni fazi v obliki defusinga izvaja vodja enote ali z njegove strani pooblaščen reševalec, ki dobi osnovna znanja preko e-izobraževanja .

B) Svetovanje in organizacija permanentne psihološke pomoči v obliki klinično-psihološkega razgovora z udeleženci vsakodnevnih oblik reševanja in posredovanja (za reševalce in zaposlene v okviru URSZR;). Predlagamo naslednji sistem:

- 1 preventivna seansa oz. pregled pri psihologu v slučaju soočanja s smrtjo ali hudimi poškodbami oz. skladno z reševalčevo željo (v roku 14 dni po stresnem dogodku)

- skladno s potencialnimi željami prizadetih reševalcev omogočiti do 10 ur brezplačnih seans terapije za reševalce z smrtnim slučajem na delu oz. multiplimi poškodbami oz. problemi, ki so vključevali otroke, oz. tiste, ki izražajo željo zaradi težav pri soočanju s travmami zaradi dela

C) Svetovalna in psihološka pomoč za reševalce v slučaju nesreč večjega obsega vključuje naslednje aktivnosti, ki si sledijo časovno:

- debriefing v roku 48 ur od začetka delovanja (po organizacijskih enotah, ki so bile vključene, npr. gasilci posebej, gorski reševalci posebej itd.; vodja debriefinga je vodja enote , ki mora biti usposobljen), vsaj 1 debriefing v času ali ob koncu akcije, ob daljšem trajanju lahko 1 v roku 48 ur in eden po koncu aktivnosti

- preventivni pregled pri psihologu (1 seansa) v roku 14 dni po koncu aktivnosti za tiste reševalce, ki so se soočali s smrtjo, hudimi poškodbami ali poškodbami otrok

- pomoč psihoterapevta za reševalce s težavami akutne stresne reakcije po koncu reševalne akcije večjega obsega, ki prosijo za pomoč ali na predlog nadrejenega oz. vodje.

³ Te aktivnosti potekajo podobno kot v primeru Švedske, kjer se aktivnosti stopnjujejo glede na intenzivnost obremenjenosti udeležencev; naš model selektivno (glede na rezultate raziskave) daje prioritete posameznim skupinam reševalcev.

D) Organizirana oblika telefona in kontaktnega naslova za psihologa, ki je na voljo preko elektronske pošte ali telefona za prvo, najbolj osnovno obliko pomoči reševalcem v obliki navodil, sugestij, gradiv ali kratkih odgovorov ter pri usmerjanju, kako naprej.

Oblike aktivnosti SKUPINE 2 vključujejo debriefing in psihoterapevtsko delo. Za klinično-psihološko in terapevtsko delo je potrebno znanje. psihoterapije.

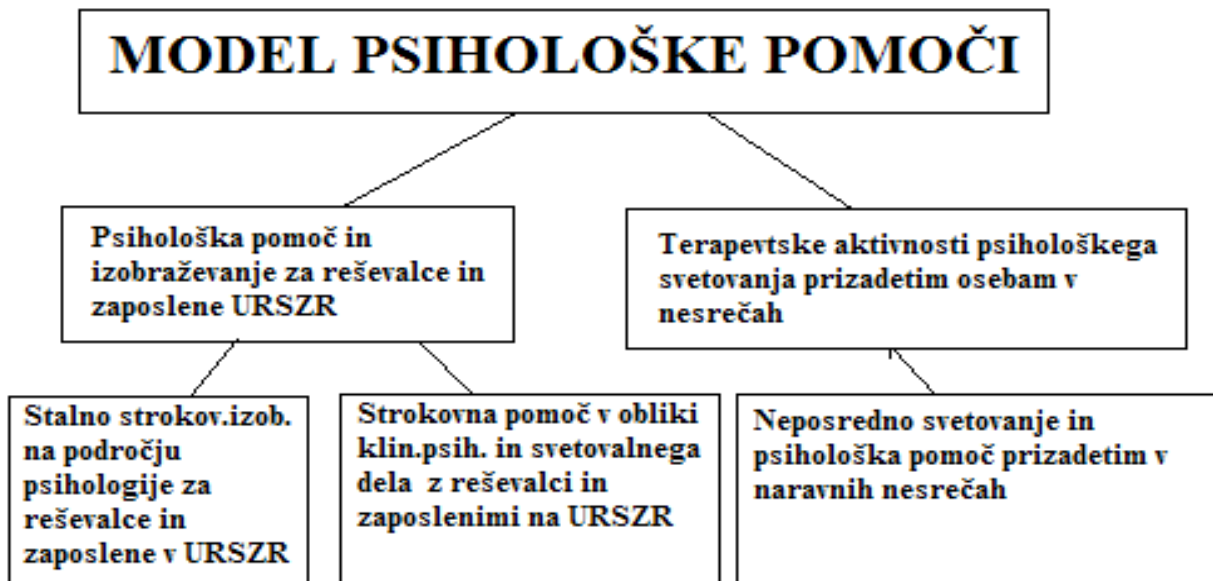
V okviru aktivnosti za SKUPINO 3 vključujemo:

- a) neposredno svetovanje in psihološka pomoč prizadetim v naravnih nesrečah (s poudarkom na otroke, tiste z izgubami svojcev in premoženja); gre za terensko aktivnost, ki poteka od prvega dne aktivnosti dalje skladno do zaključka aktivnosti oz. po oceni vodje, do stabilizacije razmer ali po potrebi kasneje (npr. 1 tedensko v naslednjem mesecu); izvajalci so psihologi, brez potrebne specializacije, vendar z opravljenim tečajem za sodelovanjem v svetovanju na terenu
- b) sodelovanje z mediji v smislu strokovnega sodelovanja oz. posredovanja informacij v smislu zmanjševanja stresa in oblik samopomoči.
- c) Po potrebi lahko definiramo ciljne skupine, ki spadajo k civilnemu prebivalstvu, vendar so specifične, npr. učitelji, delavci v zdravstvu; za njih je možno organizirati
- d) Sistem se uskladi z ostalimi resorji

Na osnovi predlaganega modela sugeriramo naslednje aktivnosti v petletnem obdobju: ⁴

- 1.) Organiziranje seminarjev, nadaljevanje izobraževanja skladno s prioritetai
- 2.) Izdelava mreže psihologov za delo na terenu (organiziranje 1-dnevnega seminarja za psihologe-svetovalce na terenu, sklepanje pogodb z njimi za sodelovanje v primeru nesreč večjega obsega)
- 3.) Izdelava mreže psihoterapevtov ter sklenitev pogodbe o sodelovanju za suport reševalcem
- 4.) Potencialna zaposlitev enega psihologa za delo z reševalci in ostalimi, ki izrazijo željo
- 5.) Analiza dela in izvorov stresa ter možne intervence pri delu gasilcev, 112, Nus in gorskih reševalcev za reorganizacijo za zmanjšanje stresa, saj so po rezultatih raziskave njihove ocene stresne ogroženosti največje (to je lahko tudi dovolj široka tema za nov CRP).

⁴ Potrebno je analizirati razpoložljive možnosti v Sloveniji, npr. glede interesa posameznikov in inštitucij za sodelovanje v mreži ter glede finančnega pokritja.



Predlagani model je primerljiv z modelom Mitchela in Everlyja (1997) in je v uporabi na Švedskem. Le-ta vključuje različne vrste aktivnosti (individualna, skupinska), v različnih časovnih referencah (pred, po kritičnih dogodkih), za različne ciljne skupine (npr. skupine reševalcev, posameznike, družine reševalcev). Torej črpa iz družbenega zaledja, ki presega zgolj organizacije, ki se z reševanjem vseh vrst ukvarjajo v ožjem smislu.

Model, ki je v uporabi na Švedskem, je v svoji sedANJI obliki oblika preventive in pomoči, do katere so v določenem družbenem kontekstu prišli postopoma. Težko je namreč predvideti oz. oceniti, kako so lahko številni dejavniki, ki vplivajo na možnost črpanja širših družbenih resursov, obvladljivi pri nas, v Sloveniji. Gre namreč za splet številnih konkretnih dogovorov in pogodb med

številnimi družbenimi subjekti. Npr., na Švedskem za psihološko oskrbo po nesrečah skrbijo tudi psihiatri, ki sicer delujejo v običajnih ustanovah (ambulante ipd., sklenjene so pogodbe z zasebnimi podjetji, ki se ukvarjajo s psihološkim svetovanjem in s psihoterapijo ipd.) za situacije, kjer je to potrebno, sicer imajo model, ki je zelo primerljiv z našim predlaganim. Npr. gasilci, ki jih je na Švedskem 600, skupaj z obveznimi preventivnimi oz. periodičnimi psihološkimi pregledi »dobijo« 1000 ur psiholoških strokovnih uslug. Sem so zajete skupinske in individualne ure dela z gasilci.

Podobno naš predlagani model vsebuje preventivo (npr. izobraževanje), ki je dodelano v tem smislu, da upošteva aktualne potrebe, ki so bile definirane z raziskavo (glede na aktualno organizacijo oz. zadovoljstvo z njo, izpostavljenost kritičnim dogodkom, delovno dobo, spol, preference ipd.).

Predlagani model prav tako preferira aktivacijo strokovnih psiholoških potencialov takrat, ko medsebojna pomoč ne zadošča. V ta namen so predvidena izobraževanja za zainteresirane reševalce, ki bi bili pripravljene za angažma na področju vodenja debriefingov. Glede na različna strokovna stališča do debriefinga, ki lahko ob neupoštevanju izhodiščnih parametrov (obseg travmatičnega dogodka, značilnosti prizadetih, čas od travmatičnega dogodka) posebno skrb namenjamo načrtovanju usposabljanja za izvajanje debriefingov in sami izvedbi debriefingov. Debriefing sicer zajema klasične faze, vendar nikoli ne presega še dovoljenega involviranja ob obravnavanih vsebinah.

Te faze oz. stopnje debriefinga so⁵:

1. uvoda faza (npr. poudarek na zaupnosti pogovora, ki naj omogoči občutek varnosti)
2. faza dejstev (informacije o konkretnih dejstvih)
3. faza doživljanja (opisi konkretnih doživljanj, kjer je pomembno upoštevati omenjeno načelo kontrolirane involvacije)
4. simptomatska faza (spremembe, ki jih je posameznik opazil pri sebi, npr. težave, ipd.)
5. edukacijska faza (pomoč pri spoprijemanju z nastalimi težavami, razlaga nastalih težav)

⁵ Predlagani model je adaptiran po modelu, ki je preizkušen v nizozemski vojski, po predlogi DMLO

6. faza ponovne vključitve (praktične možnosti za ponovno normalno vključitev v vsakodnevno delo)

Pri tem se vodje usposobi za osnovne komunikacijske zahteve in pogoje kot npr. aktivno poslušanje, časovne zahteve, upoštevanje teže izkušnje, razumevanje in spoštovanje - odsotnost obsojanja ipd., imenovanje čustev, skrb za zaupanje.

Predlagani model zajema tudi preventivni debriefing, ki ga npr. švedski model ne zajema. Preventivni debriefing se nanaša na aktivnosti pred – bolj ali manj anticipiranimi dogodki, kjer je poudarek na zagotavljanju prostora in časa za prihajajoče aktivnosti, skrbi in pripravi na morebitne pričakovane (in normalne!) čustvene reakcije, aktivnemu poslušanju (s poudarkom na neverbalni komunikaciji), prepoznavanju stresnih reakcij, pomembnosti pogovora o stresnih dogodkih⁶, na pomenu pričakovanja pozitivnih razpletov in na krepitvi samozaupanja ter na možnostih za ravnanje v situacijah, ko ne bo možno pomagati. Ponovno lahko navedemo primer upoštevanja naših ugotovitev, po katerih so gasilci v deficitu oz. tozadevno ogroženi.

Podobno, kot je to uvedeno v nizozemski vojski (letalstvo, DML0) in tudi v SV vsak od reševalcev, ki se usposablja za vodenje teh pogovorov dobi na usposabljanju tudi ustrezen material, npr. priročne opomnike za ravnanje v stresnih situacijah.

Torej, predlagani model je usmerjen na različne skupine reševalcev ter na posameznike, kjer so upoštrevane konkretne izhodiščne značilnosti. Prav tako je predvideno, da se aktivnosti izvajajo preventivno v obliki usposabljanj in po kritičnih dogodkih, bolj intenzivno pa naš model uvaja oz. predlaga aktivnosti med samim potekom kritičnih dogodkov. Kot že omenjeno so rezerve v potencialnih konkretnih dogovorih z nosilci razpoložljivih kapacitet (civilne državne in zasebne ustanove, vojska ipd.), s katerimi se lahko izvajanje predvidenih aktivnosti poveže. Ti potenciali v Sloveniji nedvomno obstajajo, vendar so konkretni dogovori stvar organizacijskih aktivnosti, ki jih je v samem modelu težko predvideti. Zato predlagamo v okviru evalvacije predlaganega modela konkretno diskusijo v smislu možnosti oz. realističnosti postavljenih ciljev.

⁶ Z upoštevanjem ugotovitev raziskave, kjer moški občutno odstopajo v kapaciteti za obravnavo tega dela doživljanja

Izkušnje, ki smo jih dobili pri organiziranju raziskovalnega projekta in izobraževanja v zadnjem letu, so pokazale, da je področju stresa in učenju upravljanja s stresom v okviru URSZR namenjeno veliko pozornosti kot v drugi državnih inštitucijah v Sloveniji. Posebno plodno bi bilo lahko povezovanje na tem področju s SV, ki ima mnoge koristne izkušnje na tem področju ter so tudi že organizirali mnoge aktivnosti. Raziskovalni projekti v okviru razpisov MORS-a za področje dela in življenja v SV vključujejo mnoga raziskovanja stresa, tako v povezavi s psihološkimi kot tudi medicinskimi vidiki.. Zato so obstoječi modeli in predvidene širitve modela psihološke pomoči v okviru URSZR v kombinaciji z znanjem na tem področju iz SV zelo dobrodošli in potrjujejo celostno skrb vodstva URSZR za zaposlene v svojih vrstah. Precej koristno bi bilo obstoječe predloge modela tudi do neke mere uskladiti z aktivnostmi in modelom SV, seveda ob upoštevanju nekaterih specifik.

Analiza znotraj drugih področij javnih uslužbencev kaže pomanjkanje usklajenih aktivnosti na področju managementa stresa. V zadnjih letih je predvsem skozi smernice izražen pomen stresa in izgorelosti pri javnih uslužbencih v vzgojno-izobraževalnih inštitucijah (šolah in vrtcih), čemur so namenjeni mnogi seminarji in izobraževanja v okviru stalnega strokovnega spopolnjevanja. Več od tega v šolstvu in izobraževanju ni bilo narejenega, zato pomoč ni organizirana sistemsko, pač pa je odvisna od pomena, ki ga tej tematike posveča ravnatelj oz. učiteljski zbor, pa še tukaj je oblika pomoči zgolj izobraževanje in samoizpopolnjevanje skozi občasna-ne sistemsko predavanja, seminarje in delavnice. Ključni problem je v tem, da sistem ni postavljen in je zato vse preveč naključnih dejavnikov, ki povzročajo, da se nekateri nikoli v svoji delovni karieri ne srečajo z omenjeno problematiko. Seveda pa je izobraževanje zgolj prva stopnja in za pedagoške delavce drugih oblik psihološke pomoči ni. Skoraj identičen je sistem na področju zdravstva, kjer je v zadnjih letih celo izobraževanja na tem področju manj kot nekoč, bolj kompleksnih oblik pomoči in samopomoči ni, vse prevečkrat pa si ljudje predstavljajo, da v poklicih, kjer raziskujejo stres, ni potrebe po pomoči na tem področju. V raziskavi, ki je bila opravljena v letu 2006 in 2007 (Mlinar) na Fakulteti za šport, smo med drugim ugotavljali veliko stresno ogroženost medicinskih sester v primerjavi z nekaterimi drugimi poklici (ki zahtevajo podobno izobrazbo), ob čemer je bila sposobnost soočanja s stresom pri medicinskih sestrah slabša, njihov stil življenja in dela pa tudi bolj obremenjujoč in rizičen. Tovrstni rezultati potrjujejo, da bi bilo potrebno v okviru modela

psihološke pomoči slediti formalnim trendom organiziranja različnih oblik pomoči in samopomoči, ter da zgolj formalne oblike sodelovanja in pomoči nudijo zanesljivo podporo, ki bo zaposlenim kratkoročno pomagala reducirati dnevno odvečen negativen stres, dolgoročno pa poskrbela za zmanjšanje negativnih posledic stresa in izgorelosti, tako za delodajalca kot tudi za zaposlenega.

Kot že omenjeno, je predlagani kompleksni model psihološke pomoči zelo systemsko in obširno zasnovan, zato na tem mestu predlagamo še alternativni reducirani model najnujnejše oz. osnovne psihološke pomoči, ki predstavlja, po našem mnenju, res zgolj najnujnejše akcije, ki bi morale biti vključene, da lahko ocenjujemo, da ima uvajanje nekega modela systemsko ugoden in sistematičen vpliv.

ALTERNATIVNI MODEL: REDUCIRANI MODEL PSIHOLOŠKE POMOČI

Alternativni model predvideva dve vrsti aktivnosti:

A) Aktivnosti 1: Osnovno in dodatno izobraževanje za reševalce, zaposlene in vodje organizacijskih enot ter reševalce ter vodje debriefinga:

- 1. Osnovno izobraževanje za skupine reševalcev oz. zaposlenih v okviru URSZR
- 2. Dodatno izobraževanje za reševalce, ki izrazijo prošnjo po dodatnem izobraževanju zaradi osebne potrebe
- 3. Izobraževanja in usposabljanje za vodenje debriefinga za vodje enot in organizacijskih enot ter reševalce, ki izražajo za to interes
- 4. Organizacija seminarja za pridobitev licence za izvajalca terapevtskih aktivnosti psihološkega svetovanja prizadetim v naravnih in drugih nesrečah
- 5. Izvajanje dodatnega strokovnega izobraževanja za vodje intervencij in vodje organizacijskih enot

B) Aktivnosti 2: Izvajanje svetovalnega dela z reševalci in zaposlenimi na URSZR v primeru posredovanja v nesrečah:

- 6. Izvajanje debriefinga (skladno s pravili, opisanimi v prvem modelu)
- 7. Nudenje osnovnega psihološkega svetovanja za reševalce, ki izrazijo potrebo po svetovanju

C) Aktivnosti 3: Delo na terenu s prizadetimi v naravnih in drugih nesrečah:

-8. Organiziranje terapevtske aktivnosti psihološkega svetovanja prizadetim osebam pri naravnih nesrečah večjega obsega

V okviru zagotavljanja osnovnega izobraževanja za zaposlene je poudarek na izobraževanju o pomoči in samopomoči na področju stresa in redukcije stresa za vse zaposlene (točka 1), dodatno bi bila organizirana izobraževanja aplikativnih tehnik in praktičnih pristopov za zmanjšanje vsakodnevnega stresa za reševalce (točka 2), prav tako je nujno izobraževanje za vodje debriefinga (točka 3), ter dodatna izobraževanja za vodje organizacijskih enot na temo teamskega dela, vodenja in komunikacijskih spretnosti (točka 5).

V nadaljevanju sledi pregled aktivnosti za posamezne skupine, pregled prioritet in sosledja ter predvideni časovni termini za posamezne aktivnosti.

V okviru aktivnosti 1 štejemo permanentno izobraževanje, ki bi potekalo v ICZR na Igu in bi bilo namenjeno predvsem potencialnim vodjem intervencij oz. vodjem OE v URSZR. Izobraževanje bi ponujalo nekatera osnovna psihološka spoznanja na področju stresa spoprijemanja s stresom ter na področju dajanja osnovne psihološke pomoči. V okviru osnovnih tem permanentnega izobraževanja za reševalce in zaposlene na URSZR predlagamo najosnovnejša psihološka znanja, ki si sledijo tudi po prioriteti od najpomembnejših, oz. tistih, s katerimi bi model uvajanja psihološke pomoči, začeli, do tistih, s katerim nadaljujemo:

- 1.) Stres in načini obvladovanja stresa ter oblike samopomoči
- 2.) Teamsko delo in komunikacija v skupini ter sposobnosti učinkovitega vodenja in organiziranja
- 3.) Učenje in sposobnosti koordinacije debriefinga

Seminarji bi bili 8 urni oz. enodnevni, potekali bi na Igu. Natančna tematika seminarjev bi bila določena skupaj z URSZR, vendar skladno s predvidenimi temami. Izvajanje seminarjev bi potekala ločeno po različne ciljne skupine, 1 krat letno za posamezne skupine (npr. NUS, gasilci ipd.). Nosilci in izvajalci tem bi bili pogodbeno projektna skupina, ki bi bila vnaprej izbrana in za večino

slušatelj ev enotna. Formalno lahko aktivnosti 1 uokvirimo glede na različne skupine poslušalcev (NUS, gasilci, 112, potapljači gorski reševalci, kinologi, jamarji). Prioritet ne postavljamo, skušamo slediti sistemu, da ima vsaka skupina reševalcev vsaj 1 krat letno seminar, kjer vključimo lahko sodelovanje do 50 ljudi v eni skupini (v kolikor je mogoče zagotoviti prostorske pogoje).

Glede na ugotovitve raziskave povzemamo prioritete udeležbe na seminarjih: najprej vodje, potem reševalci, NUS in 112, nato ostali.

V okviru aktivnosti 2 (Strokovna pomoč v obliki svetovalnega dela z reševalci in zaposlenimi na URSZR) predlagamo naslednje aktivnosti, ki so namenjene nekaterim vodjem enot in vodjem OE

- A) Debriefing za vsakodnevne akcije (s sodelavci, udeleženi mi v akciji ali aktivnosti posredovanja oz. reševanja), potekati mora takoj po akciji oz. najkasneje v roku 24 ur (če je mogoče isti dan) v dolžini največ do 1 ure; vodja debriefinga mora biti usposobljen skozi naš sistem izobraževanja in prihaja iz vrst reševalcev, ne psihologov; običajno oz. dokler ne bo dovolj usposobljenih za debriefing, le-tega v osnovni fazi v obliki defusinga izvaja vodja enote ali z njegove strani pooblaščen reševalec, ki dobi osnovna znanja preko e-izobraževanja . - B) Svetovalna in psihološka pomoč za reševalce v slučaju nesreč večjega obsega vključuje naslednje aktivnosti, ki si sledijo časovno:

- debriefing v roku 48 ur od začetka delovanja (po organizacijskih enotah, ki so bile vključene, npr. gasilci posebej, gorski reševalci posebej itd.; vodja debriefinga je vodja aktivnosti, ki mora biti usposobljen), vsaj 1 debriefing v času ali ob koncu akcije, ob daljšem trajanju lahko 1 v roku 48 ur in eden po koncu aktivnosti

- preventivni pregled pri psihologu (1 seansa do maksimalno 3 seanse) v roku 14 dni po koncu aktivnosti za tiste reševalce, ki izrazijo željo

Oblike aktivnosti 2 torej vključujejo debriefing in psihoterapevtsko delo, pri čemer je slednjemu namenjeno zelo malo časa. Za te potrebe je potrebno pridobiti pogodbeno vezane psihoterapevte .

V okviru aktivnosti 3 vključujemo:

- a) neposredno svetovanje in psihološka pomoč prizadetim v naravnih nesrečah (s poudarkom na otroke, tiste z izgubami svojcev in premoženja); gre za terensko aktivnost, ki poteka od prvega dne aktivnosti dalje skladno do zaključka aktivnosti oz. po oceni vodje, do stabilizacije razmer ali po potrebi kasneje (npr. 1 tedensko v naslednjem mesecu); izvajalci so psihologi, brez potrebne specializacije, vendar z opravljenim tečajem za sodelovanjem v svetovanju na terenu
- b) Po potrebi lahko definiramo ciljne skupine, ki spadajo k civilnemu prebivalstvu, vendar so specifične, npr. učitelji, delavci v zdravstvu in jih s kratkim eno urnim uvajalnim seminarjem uvajamo za pomoč udeleženi na kraju nesreče, v kolikor gre za velike razsežnosti.
- c) Model uskladimo z ostalimi resorji.

PREDLOG SUGESTIJ ZA IZVAJANJE REDUCIRANEGA MODELA PSIHOLOŠKE POMOČI NA URSZR

Na osnovi predlaganega modela sugeriramo naslednje aktivnosti v triletnem obdobju:

- Organiziranje seminarjev, nadaljevanje izobraževanja skladno s pravili (vsa tri leta)
- Organiziranje seminarjev za pridobitev licence za izvajanje debriefinga
- Izdelava mreže psihologov za delo na terenu (organiziranje 1-dnevnega seminarja za psihologe-svetovalce na terenu, sklepanje pogodb za njimi za sodelovanje v primeru nesreč večjega obsega) – v najkrajšem možnem času ter v naslednjem letu organizacija 8 urnega seminarja za psihologe, ki bi po potrebi svetovali na terenu v slučaju nesreč
- Izdelava mreže psihoterapevtov ter sklenitev pogodbe o sodelovanju za suport reševalcem.