

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nežka Koren

Podpora gorskim reševalcem in reševalkam po intervencijah

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017

PODATKI O MAGISTRSKI NALOGI

Ime in priimek avtorice: Nežka Koren

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Naslov naloge: Podpora gorskim reševalcem in reševalkam po intervencijah

Kraj: Ljubljana

Leto: 2017

Število strani: 70

Število grafov: 21

Število slik: 1

Število prilog: 3

Ključne besede: prvi posredovalci, psihološka pomoč, stres, travma, gorska reševalna služba.

Povzetek: V teoretskem uvodu pišem o planinstvu in nesrečah v gorah, o vplivu nesreč na prve posredovalce in o tem, kakšne so posebnosti dela v primeru nesreče s smrtnim izidom. S temami se tako povezujejo tudi vsebine, kot so stres, izgorevanje, travma in potratna stresna motnja. Osredotočila sem se tudi na teme, kot so skrb reševalcev zase, podpora njihove socialne mreže in možnosti, ki jih imajo reševalci in reševalke na področju strokovne pomoči. Z raziskavo sem želela ugotoviti, kateri dejavniki najbolj vplivajo na stresnost intervencije, na kakšne načine se reševalci soočajo z morebitnimi stresnimi in travmatskimi doživetji, kakšno podporo jim pri tem nudijo člani njihove socialne mreže in ali se poslužujejo tudi strokovne pomoči. Ugotovila sem, da nesreča s smrtnim izidom in stopnja poškodovanosti ponesrečenca najbolj vplivata na to, kako stresna bo intervencija za reševalca. Najbolj učinkovita pomoč pri soočanju s stresom in travmami je po njihovem mnenju pogovor po intervenciji s kolegi reševalci in reševalkami. Strokovno pomoč je do sedaj poiskalo zelo malo reševalcev, so pa o možnostih koriščenja le-te obveščeni.

The thesis title: Helping the First Responders in Mountain Rescue Association After Interventions

Key words: first responders, psychological help, stress, trauma, Mountain Rescue Association

Abstract: The theoretical part of this Master's Thesis discusses mountaineering, accidents in mountains, their influence on the first responders and interventions in accidents by death toll. Thus, topics such as stress, exhaustion, trauma and post-traumatic stress disorder are connected to the main subject. The thesis examines how the respondents take care of themselves, how their social network supports them and what options of professional help are offered to the respondents. The purpose of the research was to find out which factors make the intervention most stressful, how the respondents cope with stressful and traumatic events, in what way are they supported by their social network and if they get any professional help. The findings show that accidents by death toll and the degree of the injuries have the most effect on the level of stress in an intervention. The respondents claim that the most effective way of coping with stress and traumas is talking to co-respondents after the intervention. Only a few respondents have so far sought professional help, though they are informed about it.

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nežka Koren

Podpora gorskim reševalcem in reševalkam po intervencijah

Magistrsko delo

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Študijski program: Socialno delo z družino

Ljubljana, 2017

**O, zlatih dni spomin me vléče na planine,
po njih srcé mi gine, saj jaz planin sem sin!**

**Tedaj nazaj,
nazaj v planinski raj!**

(Simon Gregorčič)

PREDGOVOR

Vedno več je ljudi, ki zavetje pred hitrim in stresnim načinom življenja iščejo v različnih aktivnostih v naravi, med katere sodi tudi hoja v gore. Narava nam ponuja možnost sprostitve, miru in uživanja v tišini. Žal pa ni vedno vse tako lepo, kot se zdi na prvi pogled. Trenutek nepazljivosti ali zgolj nesrečno naključje lahko povzroči, da pride do nesreče. In takrat nam na pomoč priskočijo gorski reševalci. Njihova pomoč se nam zdi nekako samoumevna, če pa bolje pomislimo, lahko kaj hitro ugotovimo, da so to prostovoljci, ki za nas žrtvujejo svoj prosti čas in se za nas izpostavljajo mnogim nevarnostim.

Predvsem v poletnih mesecih je v okolici mojega kraja veliko nesreč, v katerih posredujejo tudi gorski reševalci in reševalke. Zato sem začela razmišljati, kako vse te nesreče vplivajo na reševalce, kako se spoprijemajo s stresnimi dogodki, ki jih med intervencijo doživijo. Vse to me je pripeljalo k temu, da te teme vključim v svojo magistrsko nalogo. Socialno delo lahko skupaj z ostalimi strokami pomoči in podpore gorskim reševalcem nudi podporo, če le-to potrebujejo. Zanimalo me je, kakšne možnosti že obstajajo na področju strokovne pomoči prvim posredovalcem in v kolikšni meri se teh možnosti reševalci sploh poslužujejo. Ljudje stremimo k temu, da svoje težave najprej poskušamo rešiti sami, zato me je zanimalo, kako se reševalci sami spoprijemajo s težkimi občutki po intervenciji in kako to vpliva na njihovo zasebno življenje. Člani naše socialne mreže nam običajno nudijo varno zavetje in podporo, nanje se obrnemo tudi v primeru stisk in težav, zato sem želela izvedeti tudi, kakšno oporo jim po stresnih intervencijah nudijo njihovi najbližji.

V teoretski uvod sem vključila vsebine, ki se povezujejo s prej omenjenimi temami. Preberemo lahko o planinstvu in nesrečah v gorah, o vplivu nesreč na prve posredovalce in o tem, kakšne so posebnosti dela v primeru nesreče s smrtnim izidom. Z delom gorskih reševalcev in reševalk so povezani tudi izrazi stres, izgorevanje, travme, ki so predstavljeni v nadaljevanju naloge. Tako nam lahko viri iz že obstoječe literature orišejo celoten kontekst podpore gorskim reševalcem po intervencijah, podatki, pridobljeni v raziskovalnem delu, pa predstavljajo vpogled v doživljanje stresnosti intervencij pri sodelujočih v raziskavi. Če poznamo reševalčeve potrebe, želje in način razmišljanja, mu lahko kot strokovnjaki zagotovimo ustrežnejšo podporo, ki mu bo olajšala stiske in pomagala, da bo lahko svoje poslanstvo še naprej pogumno opravljal.

Uvodni sestavek bi rada zaključila z besedami gospoda Likarja, ki jih je ob 60-letnici gorske reševalne postaje Tolmin zapisal v njihovem zborniku: »Živimo na prelepem koncu Slovenije, ki ga zaznamujejo visoke gore in smaragdna lepota Soča. Lepote neokrnjene narave privabljajo goste od blizu in daleč. Naša deželica ob Soči, Nadiži, Tolminki, Bači in Idrijci je idealen kraj za aktivno preživljanje prostega časa in za raziskovanje gorskega sveta. K nam prihajajo mladi in stari, željni dogodivščin, nepozabnih doživetij in uživanja v gorah, na vodi in v zraku. Novi časi so prinesli tudi nove navade, nove športe, nova tveganja. Prihajajo taki, ki so vešči, in tudi taki, ki narave in nevarnosti, ki prežijo nanje, ne poznajo.« (Likar v Kozorog

Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Milku Poštrak za hitre odgovore, nasvete in namenjen čas.

Hvala družini, ki je z vprašanji »Kako gre?« ves čas skrbela, da je bilo pisanje magistrske naloge postavljeno na prvo mesto.

Za vse nasmejane dni, ki smo jih preživele v času študija, se zahvaljujem mojim čudovitim prijateljicam. Bilo je nepozabno in naj tako tudi ostane.

Hvala Gorski reševalni zvezi Slovenije, ki mi je priskočila na pomoč in k sodelovanju v moji raziskavi povabila svoje člane in članice. Nad odzivom sem bila več kot presenečena.

Nazadnje pa še en velik hvala vsem gorskim reševalcem in reševalkam. Hvala, ker priskočite na pomoč vsakemu, ki mu pot v gorah ali kje drugje prekriža nesreča. In ker nam nikoli ne očitate, da morate zaradi nas vstati iz tople postelje, oditi na intervencijo sredi družinskega kosila ali druženja s prijatelji.

KAZALO

1.1 PLANINSTVO IN NESREČE V GORAH.....	1
1.1.1 Planinstvo	1
1.1.2 Nesreče v gorah.....	2
1.2 GORSKA REŠEVALNA ZVEZA SLOVENIJE.....	3
1.3 VPLIV NESREČE NA PRVE POSREDOVALCE	5
1.4 NESREČE S SMRTNIM IZIDOM	7
1.4.1 Odnos do smrti v javnosti.....	7
1.4.2 Čustven odziv reševalcev na smrtno ponesrečenega	8
1.4.3 Fizični stik reševalcev s telesom smrtno poškodovanega	9
1.5 STATISTIKA INTERVENCIJ GRZS IN NESREČ S SMRTNIM IZIDOM	10
1.6 STRES IN IZGOREVANJE	12
1.7 RAZLIČNI ODZIVI NA OBČUTKE	14
1.8 TRAVMA.....	15
1.9 POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA	16
1.10 SKRB REŠEVALCEV ZASE.....	17
1.10.1 Preventiva	17
1.10.2 Samopomoč in različne metode spoprijemanja s travmatičnimi izkušnjami	18
1.11 PODPORA SOCIALNE MREŽE	19
1.11.1 Socialna mreža	19
1.11.2 Podpora.....	20
1.11.3 Negativne posledice podpore socialne mreže	22
1.11.4 Prenos travme reševalca na njegove bližnje	23
1.12 PSIHOLOŠKA POMOČ REŠEVALCEM V SISTEMU VARSTVA PRED NARAVNIMI IN DRUGIMI NESREČAMI.....	23
1.12.1 Strokovna pomoč – priznanje šibkosti?.....	24
1.12.2 Razbremenilni pogovori	24
1.12.3 Smernice za psihološko pomoč reševalcem	25
1.12.3.1 Tri stopnje psihološke pomoči reševalcem	25
1.13 SOCIALNO DELO V IZREDNIH RAZMERAH	27
2 PROBLEM.....	30
3 METODOLOGIJA.....	31

3.1 Vrsta raziskave	31
3.2 Merski instrument in viri podatkov	31
3.3 Populacija in vzorec	32
3.4 Zbiranje podatkov	32
3.5 Obdelava in analiza podatkov	33
4 REZULTATI	34
4.1 Podatki sodelujočih	34
4.1.1 Spol	34
4.1.2 Starost	34
4.1.3 Postaja oziroma društvo Gorske reševalne zveze Slovenije	35
4.1.4 Vloga v Gorski reševalni zvezi Slovenije	36
4.2 Vpliv dejavnikov na doživljanje stresnosti intervencije in travmatičnih posledic po njej	37
4.2.1 Dejavniki, ki vplivajo na to, kako posredovanje v nesreči vpliva na reševalca	37
4.2.2 Dejavniki, ki vplivajo na stresnost intervencije pri posameznikih	38
4.3 Vpliv stresnih in travmatskih izkušenj hudih nesreč na zasebno življenje reševalca	40
4.4 Načini spoprijemanja z morebitnimi težkimi občutki po intervenciji	42
4.5 Nasveti reševalčevih kolegov in njihovi nasveti drugim za lažje spoprijemanje z morebitnim stresom ali travmami med in po intervenciji	43
4.6 Vključenost tem o načinih spopadanja s stresom, travmami in psihološki pomoči reševalcem v izobraževanje za gorskega reševalca	46
4.7 Podpora socialne mreže pri premagovanju morebitnih stresnih in travmatičnih izkušenj po intervencijah	50
4.8 Analiza, refleksija intervencije s kolegi reševalci	51
4.9 Strokovna pomoč reševalcem in reševalkam	53
5 RAZPRAVA	55
6 SKLEPI	62
7 PREDLOGI	64
8 UPORABLJENA LITERATURA	65
9 PRILOGE	77
PRILOGA A	77
PRILOGA B	81
PRILOGA C	95

KAZALO GRAFOV

Graf 1.1: Število intervencij v obdobju 2006-2016	10
Graf 1.2: Število smrtno ponesrečenih v obdobju 2006-2016.....	11
Graf 1.3: Razmerje intervencij in smrtno ponesrečenih v obdobju 2006-2016	12
Graf 4.1: Spol sodelujočih.....	34
Graf 4.2: Starost sodelujočih	35
Graf 4.3: Postaja/društvo GRZS sodelujočih	35
Graf 4.4: Vloga sodelujočih v GRZS.....	36
Graf 4.5: Dejavniki, ki vplivajo na to, kako posredovanje v nesreči vpliva na reševalca ...	37
Graf 4.6: Dejavniki, ki vplivajo na stresnost intervencije pri posameznikih	39
Graf 4.7: Vpliv stresnih in travmatskih dejavnikov hudih nesreč na osebno življenje reševalca	40
Graf 4.8 : Načini spoprijemanja z morebitnimi težkimi občutki po intervenciji	42
Graf 4.9: Vključenost tem o psihološki pomoči reševalcem v izobraževanje.....	46
Graf 4.10: Vključenost tem o psihološki pomoči reševalcem v izobraževanju po časovnih obdobjih.....	47
Graf 4.11: Mnenje o vključitvi teme o psihološki pomoči v izobraževanje tistih, ki te teme v svojem izobraževanju niso imeli ali pa tega podatka ne vedo	48
Graf 4.12: Mnenje o vključitvi teme o psihološki pomoči v izobraževanje tistih, ki so bili teh tem znotraj izobraževanja deležni	49
Graf 4.13: Mnenje o podpori socialne mreže pri premagovanju stresnih izkušenj po intervencijah	50
Graf 4.14: Analiza intervencije z reševalci	51
Graf 4.15: Teme pogovorov med reševalci po intervenciji.....	52
Graf 4.16: Strinjanje z izjavo o pogovoru med reševalci po intervenciji	52
Graf 4.17: Uporaba strokovne pomoči po intervencijah.....	53
Graf 4.18: Razlogi, zakaj reševalci še niso poiskali strokovne pomoči.....	54

1 TEORETSKI UVOD

1.1 PLANINSTVO IN NESREČE V GORAH

1.1.1 Planinstvo

Obiskovanje gora je med Slovenci zelo priljubljena aktivnost, saj njeno težavnost lahko prilagajamo svojim sposobnostim in željam, poleg tega pa je zaradi izboljšanih življenjskih razmer iz leta v leto dostopnejša. (Praček 1962: 5).

Planinstvo v najširšem pomenu je ena izmed najbolj priljubljenih športnih aktivnosti pri nas. Med te aktivnosti uvrščamo sprehode in izlete po različno gorati pokrajini ter tudi vrhunske alpinistične vzpone v visokih gorah (Burnik 2005: 4). Lepote naših gora privabljajo ljudi od blizu in daleč, vedno več obiskovalcev je tudi iz tujine. Ne gre samo za planinarjenje, temveč za vrsto drugih adrenalinskih športov. Vse te dejavnosti pa prinašajo tudi nesreče, ki jih je iz leta v leto več (Banovec Juroš 2010: 155).

Gore ne ponujajo samo raznovrstnih možnosti za fizično aktivnost, ampak nam ponujajo tudi možnost, da se v naravi umirimo in pozabimo na vsakdanje skrbi. »Gore so tisto okolje, kjer še lahko srečamo neokrnjeno naravo. V tem okolju lahko tudi spoznavamo druge ljudi in preizkušamo svoje sposobnosti.« (Golnar 1996: 7) Dopupona in Petrović (2007: 180) pa še dodajata: »Ekstremni športniki se pogosto odločijo za beg iz družbe nazaj v naravo in svobodo, ki lahko potem pomeni beg od nagleda in intenzivnega mestnega življenja in njegovih značilnosti.« »Gore so lahko med drugim tudi terapija za različne spodrseljaje in neuspehe v vsakodnevnem poklicnem in zasebnem življenju. Gorski svet ima lahko močan psihoterapevtski učinek.« (Burnik et al. 2005: 28) Vsem je znan občutek zadovoljstva in zadoščenja, ko dosežemo zastavljeni cilj. Ko vidimo, da smo z lastnim trdom nekaj dosegli, se nam dvigne tudi samozavest. Ko premagamo svojo nemoč na telesnem področju, nas to okrepi tudi za uspešnejše obvladovanje stresa v našem vsakdanjem življenju (Humar 2006: 63).

Včasih pa kar pozabljamo, da hoja v gore vendarle ni tako samoumevna. Nanjo moramo biti dobro pripravljeni. Krejan Čokl (2016: 1) opozarja: »Da smo narod hribolazcev in smučarjev, da je to naša identiteta, ki nam je nihče ne more in ne sme vzeti. Tako se razvije napačna predstava, da so gore naša pravica in ne privilegij. Da smemo tja gor kadar koli, da nas nihče ne more in ne sme ustaviti.«

Ljudje smo tisti, ki včasih lahkomišelnost odidemo na pot, za naše morebitne napake pa krivimo gore, čeprav je bila napaka naša. »Gore so iskrene, ponujajo se take, kakršne so, brez obljub, brez olepševanja, z vsemi prepadi, plazovi, vročino, mrazom, cvetlicami, razgledi in krasnimi sončnimi vzhodi.« (Krejan Čokl 2016: 5)

1.1.2 Nesreče v gorah

V primeru, ko se v gorah zgodi nesreča, nam na pomoč priskočijo gorski reševalci. Gorska reševalna služba združuje odlične reševalce, ki nam bodo v primeru nesreče kadarkoli pomagali. To pa nikakor nikomur ne daje pravice, da lahkomišelnost odide v gore in s svojo nepremišljenostjo povzroči nesrečo sam (Krejan Čokl 2016: 1).

Iz nesreč, ki so se zgodile v preteklosti, se lahko marsikaj naučimo. »Nesreče v gorah so del naše planinske zgodovine in tudi izredno dragocena izkušnja, ki bi jo moral poznati vsak od nas.« (Malešič 2005: 8) Opisi nesreč v gorah in posredovanje reševalcev v njih naj služijo kot opozorilo, s katerim je mogoče nesrečo preprečiti, nikakor pa ne kot plašenje in odvrčanje planincev od obiskovanja gora (Praček 1962: 5).

Analiza vsake nesreče nosi pomembno sporočilo za obiskovalce gora, ki se bodo v prihodnosti morebiti znašli v podobni situaciji. V Evropi naj bi veljal rek, da nesreča, za katero ljudje ne izvedo, predstavlja zgolj poškodbo v prazno (Škerbinek v Polajnar et al. 2002: 13). Kljub temu pa se nesreče še vedno dogajajo zaradi zelo osnovnih napak, ki bi se jim morda lahko izognili, če bi poznali značilnosti nesreč v preteklosti (Malešič 2005: 8).

Tako kot se lahko iz opisov preteklih nesreč lahko veliko naučijo obiskovalci gora, pa so analize nesreč ključne tudi za reševalce, ki v njih posredujejo. Napake, ki se dogajajo na vajah

in reševanjih, se vedno znova analizirajo, ugotovitve pa se nato vnašajo v nadaljnje delo (Smolej v Polajnar et al. 2002: 10).

1.2 GORSKA REŠEVALNA ZVEZA SLOVENIJE

Kot že omenjeno, so gorski reševalci tisti, ki posredujejo ob nesrečah v gorah. Gorski reševalci so alpinisti in planinci, ki osvojijo posebna znanja s področja nudenja prve pomoči in uporabe specializirane reševalne opreme (GRZS 2016 a).

»Namen in osnovna dejavnost Gorske reševalne zveze Slovenije (GRZS) je prostovoljno pomagati ljudem pri nesrečah v gorah in na težje dostopnih terenih. Naše delo sta tudi preventiva ter izobraževanje članov in drugih obiskovalcev gora.« (GRZS 2016 a)

Šerkezi (2016: 12) pravi, da že od leta 1912 Gorska reševalna zveza Slovenije skrbi za čimprejšnji prenos ponesrečencev v profesionalno medicinsko oskrbo. Vse več poudarka pa v sodelovanju s Planinsko zvezo Slovenije daje preventivi, ki bi pripomogla k zmanjšanju števila nesreč v gorah. Tako kot pri vzgoji, je tudi za preprečevanje nesreč v gorah pomemben zgled odraslih. »Ne glede na to, ali gre za vpliv staršev ali drugih odraslih, pa je osnovno načelo vseh, ki otroka vodijo v svet – življenjski zgled.« (Zalokar Divjak 1996: 75) Zato tudi gorski reševalci s svojim zgledom in preventivnimi akcijami, predstavitvami svojega dela in opozarjanjem pred nevarnostmi v gorah širijo svoje poslanstvo.

Kako pa je Gorska reševalna zveza Slovenije organizirana? Na spletni strani zveze (GRZS 2016 a) lahko preberemo, da jo sestavljajo društva in postaje gorske reševalne službe, ki pokrivajo posamezna geografska področja naše države. Opravljajo humanitarne naloge, kot so reševanje, zaščita, pomoč ob nesrečah v gorah in naravnih nesrečah, ko so varnost, zdravje in življenja ljudi ogrožena. Izvajajo pa tudi preventivne akcije.

GRZS obsega sedemnajst postaj oziroma društev: Bohinj, Bovec, Celje, Jesenice, Jezersko, Kamnik, Kranj, Kranjska Gora, Ljubljana, Maribor, Mojstrana, Koroška, Radovljica, Rateče, Škofja Loka, Tolmin in Tržič. (GRZS 2016 b) Ena najmočnejših enot za reševanje, pomoč in

zaščito v Sloveniji je, takoj za gasilci, prav gorska reševalna služba (Banovec Juroš 2010: 156).

Gorski reševalci za svoje delo niso plačani, pa vendar ga opravljajo z veliko požrtvovalnostjo, z veliko odrekanja in z velikim srcem. Polajnar (2013: 4) opisuje: gorski reševalci opravljamo reševalno delo prostovoljno, ne glede na letni čas in vremenske razmere. V takih delovnih okoliščinah delo zahteva veliko sodelovanja z ljudmi, reševalci in drugimi službami, predvsem pa s ponesrečenci.

Prostovoljno delo nam tudi v socialnem delu ni tuje, saj pokriva široko področje podpore posameznikom in skupinam, ki niso deležni institucionalne oskrbe. »Prostovoljstvo je osnovna sodobna oblika osebne solidarnosti v socialnem delovanju. Je specifično postmoderna oblika solidarnosti, ker gre za osebno izbiro smiselne solidarnostne socialne dejavnosti, ki ji človek posveti del svojega prostega časa ob rednih službenih in življenjskih obveznostih.« (Ramovš 2001: 313-314) Prostovoljno socialno delo lahko opravlja strokovnjak ali laik, ki za to ne dobi plačila in ne deluje znotraj organiziranega delovnega mesta, je pa lahko član prostovoljne organizacije (Ramovš 2001: 315). O prostovoljstvu piše tudi Flaker (2001: 306): Prostovoljno delo predstavlja zelo širok izbor dejavnosti, ki jih razlikujemo glede na njihovo organizacijo. Prostovoljno delo lahko poteka v formalnem okolju, v sklopu določene organizacije ali pa kot medsebojna pomoč sosedov in sorodnikov.

Morda se bo kdo spraševal, od kje reševalcem sploh ideja za to, da žrtvujejo svoj čas, se nenehno izobražujejo, izpostavljajo nevarnostim in v zameno sploh ne dobijo plačila. Vries in Boukamp (2002: 25) lepo opišeta: »Ta globoko zakoreninjena potreba, da pomagamo ljudem in da si pomagamo med seboj, je osnova vsake pomoči. Manj pogosto omenjena potreba, v kateri izražamo svojo povezanost, je potreba po sodelovanju in zavzemanju za skupen cilj. Naše potrebe, da ljubeznivo pristopimo k drugemu, da pomagamo, da se prilagodimo, so izrazi te potrebe.«

Gorski reševalci delujejo kot skupina. Vsak posameznik, ki sodeluje v intervenciji, doda svoje znanje in izkušnje, uspešni pa so šele tedaj, ko si med seboj zaupajo, si pomagajo in sodelujejo. Zato jih krasi naslednji opis: »Razvijanje občutka za skupino in občutka

pripadnosti, solidarnost, pripravljenost pomagati, sodelovanje, razvijanje pravil in njihovo upoštevanje, odkrivanje konfliktov in razvoj kompromisov, razumevanje in tolerantnost do šibkejših, drugačnih, sprejemanje nalog in odgovornosti za skupino, razvijanje senzibilnosti za občutke in probleme drugih.« (Krajncan 2007: 48)

1.3 VPLIV NESREČE NA PRVE POSREDOVALCE

Gorski reševalci se ob prihodu na kraj nesreče srečujejo z neprijetnimi situacijami, priča so hudim telesnim poškodbam udeležencev, v najhujših primerih celo smrti. Sodeč po rezultatih raziskav naj bi bilo za reševalce značilno, da se med opravljanjem naloge osredotočijo zgolj na nalogo in čustva potlačijo, da lahko učinkovito pomagajo (Šešok 1998: 222). Kaj pa se zgodi po nesreči? Posredovanje reševalcev v nesrečah lahko pri njih vzpodbudi močna čustva med in po intervenciji. V primeru neučinkovitega posredovanja med intervencijo lahko po njej pride do občutenja sramu in krivde, ki lahko, ob neustreznem ravnanju s temi čustvi, pripelje tudi do osebne krize (Lavrič 2011: 303).

»Ljudje se že od nekdaj soočajo z nesrečami in nevarnostmi. Vendar so šele razmeroma pozno začeli sistematično raziskovati psihološke vidike nesreč. [...]. Nesreča namreč vedno, posredno ali neposredno, prizadene ljudi. Drugače sploh ni nesreča.« (Čačinovič Vogrinčič et al. 1994: 9) Nesreča prizadene tako udeleženca nesreče kot tudi reševalca, ki v njej posreduje in udeleženi nudi pomoč.

Ko se začnejo težke izkušnje, ki jih doživijo reševalci, kopičiti, pa lahko pride do težjih posledic, čeprav so se na tem področju usposabljali. Reševalci so za posredovanje v nesrečah s smrtnim izidom in drugih težkih situacijah usposobljeni, a so kljub temu zgolj ljudje, ki se na neobičajne dogodke odzivajo običajno. Zato tudi oni potrebujejo ustrezno podporo (Lavrič 2011: 303). Namreč: »Osebe, ki se dolgo časa nahajajo v poklicih, v katerih se srečujejo z veliko hudih dogodkov in človeškega gorja, lahko zaradi čustvenih obremenitev doživijo izčrpanost svojih psihičnih zmogljivosti.« (Mikuš-Kos, Slodnjak 2000: 79)

»Vzroki so v zaznavanju stvarne zastrašujoče situacije, v istovetenju z osebami, ki so žrtve ali njihovi svojci, pa tudi v tem, da se ob hudih nesrečah obudijo lastne potisnjene bojazni in

strahovi.« (Mikuš-Kos, Slodnjak 2000: 78) Strah je posledica miselne predstave v nas, ki jo razumsko zaznavamo kot grožnjo. Te predstave so posledica nekega zunanjega dražljaja, spomina, ki se nato pojavi v naši zavesti. Na te dražljaje se naše telo odzove s sproščanjem adrenalina, ki vpliva na višjo stopnjo odzivnosti in občutljivosti našega telesa. Telo lahko tako zmore večje napore, deluje lahko celo na pragu zmožnega (Železnikar 2000: 42).

Strah je do neke mere učinkovit in prinaša dobre stvari, lahko pa znotraj skupine hitro ustvari tudi negativno ozračje. Strah se med člani skupine lahko hitro širi, povzroči dvom v lastno varnost in nezaupanje drugim, člani začnejo razmišljati o zaščitnih ukrepih (Železnikar 2000: 45). Zato morajo reševalci strah včasih potisniti nekoliko v ozadje in ga zamenjati za pogum. Pogum pa je kot smiselno upiranje nevarnosti, obrambni mehanizem, ki nam omogoča, da se nevarnosti lahko zoperstavimo (Jovičević 1983: 27).

Tri glavne sestavine strahu so subjektivna izkušnja, psihofiziološke spremembe in beg, izogibanje situacij, ki nam stres povzročajo. Omenjene sestavine pa velikokrat med seboj niso usklajene. Nekdo lahko strah doživlja navzven povsem mirno, brez potenja, tresenja, povišanega utripa, spet drugi govori o strahu, pa vendar se tej situaciji ne skuša izogniti (Polič v Čačinovič-Vogrinčič et al. 1994: 121).

»Prizadetost pomočnikov je odvisna od njihove vloge ob travmatskem dogodku in poznejšem dogajanju. Osebe, ki so neposredni reševalci in pomočniki ob uboju, prometni nesreči, požaru, postanejo pravzaprav bolj ali manj soudeleženci dogajanja.« (Mikuš-Kos, Slodnjak 2000: 78)

Reševalci so pri nesreči tudi čustveno vpleteni, empatičnost in želja pomagati drugim jih ženeta, da sebe postavijo na drugo mesto in poskušajo v danem trenutku narediti vse, kar je mogoče, da bodo posledice nesreče za ponesrečenca čim lažje. »Sočustvovanje je 'občutek globoke simpatije in usmiljenja do druge osebe, ki trpi zaradi odločene nesreče, spremlja pa jo močna želja zmanjšati osebi trpljenje in odpraviti njegov vzrok.'« (Šešok 1997: 295) Empatija in poistovetenje s tistim, ki mu reševalec pomaga, predstavljata psihološko osnovo za posredno travmo (Mikuš-Kos, Slodnjak 2000: 78).

V literaturi lahko najdemo tudi izraz »sočutna izčrpanost«, ki se lahko pojavi pri prvih posredovalcih. Sočutna utrujenost ali sekundarna travmatska motnja se tako pojavi tudi pri

ljudeh, ki pomagajo tistim, ki so bili prizadeti (Šešok 1998: 220). Sočutne izčrpanosti ne najdemo pri vseh ljudeh, saj smo zanj različno dovzetni. Če do osebe, ki je travmatski dogodek doživela, nekdo ne čuti sočutja, se stres pri njem pojavi zelo redko (Šešok 1997: 295).

Posamezniki se s posledicami, ki jih prinaša njihovo delo, najpogosteje spopadajo sami in jih bolj ali manj uspešno predelajo. Če pa pri tem niso uspešni, se neuspešnost začne kazati tudi pri njihovem delu in v osebnem življenju (Šešok 1997: 296). »To se kaže v njihovem slabem počutju, poslabšanih medčloveških odnosih, zmanjšani vnemi pri delu, učinkovitosti.« (Mikuš-Kos, Slodnjak 2000: 79)

Pretekli dogodki namreč prinašajo tudi spomine, ki se povezujejo z različnimi čustvi. S težkimi in neprijetnimi dogodki se povezujejo negativna čustva (Kuster 2013: 17). Po nesreči reševalec sam pri sebi premlewa dogodke, ki so se zgodili, razmišlja o tem, ali je bilo vse storjeno prav, srečuje se z različnimi občutki, čustvi. »Medtem ko besedo 'čustva' ohranjamo za emocije, ki jih subjekt občuti do zunanjih objektov ali situacij, pa lahko človek čuti čustva tudi do samega sebe (samočustva).« (Milivojević 2008: 92) Mednje pa uvrščamo: samospoštovanje, samozadovoljstvo, smiljenje samemu sebi, dvom ali jeza nase, samosovraštvo in podobno (2008: 92).

1.4 NESREČE S SMRTNIM IZIDOM

1.4.1 Odnos do smrti v javnosti

»Smrt je nujna druga stran življenja in vsakdo se slej ko prej sreča s smrtjo bližnjih, prijateljev, znancev ali sodelavcev. Te 'običajne' smrti, kakorkoli že tragične, izzovejo v skupnosti rutinske obrede in pričakovano ravnanje z mrtvimi. Odlikuje jih spoštovanje do pokojnih, ki ima korenine globoko v človeški prazgodovini.« (Polič, Kranjčec 2001: 409) »Ko smo še pri polni moči in zdravju, moramo stremeti za tem, da dojamemo smrt kot eno od življenjskih faz, ki jo je treba obvladati. Čim prej se bomo potrudili za to, toliko bolje se nam bo posrečilo življenje v vsej njegovi celovitosti.« (Nemetschek 2000: 46)

Čeprav v zadnjem obdobju smrt ne predstavlja več tabu teme, pa se njej v javnosti ne govori ravno pogosto. Temam o smrti se še posebej izogibamo, ko smo v družbi otrok in mladih. Trušnovec (v Bucik Ozebek 2016) pa opozarja: Posredovanje v nesrečah s smrtnim izidom je najbolj stresno, ker je smrt še vedno tabu tema. O nesreči in smrti moramo zato spregovoriti tudi otrokom in mladim, morajo se udeležiti pogreba, saj tako smrt lažje konkretizirajo in jo sprejmejo, žalovanje pa traja manj časa.

Pogovori o smrti morajo biti vključeni tudi v šolski program. Tako se otrokom in mladim pomaga sprejeti smrt kot neizogiben del našega življenja in se poskuša zmanjšati strah pred smrtjo. »Strah pred smrtjo je čustven odziv, bodisi zavesten ali nezaveden, na nevarnost pred koncem življenja.« (Erić 2009: 14) V šoli se s temo smrti srečujejo na različne načine: kot del učnega načrta, ko učencu umre kdo od bližnjih, ali ko pride do smrti enega izmed učencev (Ozimek 2016: 15). »Učitelj nastopa tudi v drugih vlogah, kjer lahko vpliva na dijakov odnos do smrti. V vlogi razrednika se lahko na razrednih urah pogovarja o pomembnih življenjskih vprašanjih, tudi o odnosu do smrti in o običajih žalovanja, še posebej, če se je zgodil smrtni primer v razredni skupnosti ali na šoli.« (2016: 16)

Ozimek (2016: 14) še opisuje, kako se je odnos do smrti v naši družbi spremenil. Od tega, da so prej ljudje umirali doma, v krogu svojih najbližjih, do tega, da se danes smrti na nek način bojimo in raje vidimo, da naši svoji umrejo v bolnišnici ter so pokopani žarno.

1.4.2 Čustven odziv reševalcev na smrtno ponesrečenega

Žarko Trušnovec je v intervjuju povedal: »Da te prizadenejo smrt sočloveka in hude poškodbe, je nekaj najbolj normalnega. In ko enkrat naletimo na to, pride na vrsto drugo poglavje. To je, kako nesrečo predelati, da bodo posledice čim manjše oziroma jih sploh ne bo.« (Bucik Ozebek 2016)

Na odzive reševalcev vplivajo izkušnje, starost in spol. Soočenje s trupli je za človeka nekaj zastrašujočega, povzroči mu psihične težave, ne glede na njegov poklic. Na večjo čustveno stisko vplivajo tudi neizkušenost, mladost in večji stik z mrtvimi (Polič, Kranjčec 2001: 411).

Pomembno je, da imajo mlajši, neizkušeni reševalci podporo svojih bolj izkušenih kolegov, ki jim lahko s preprostimi nasveti pomagajo, da soočenje z mrtvim človekom zanje ni prevelik šok. »Vodja in delovna skupina sta nujna vira opore med zahtevnim delom. Za neizkušene sodelavce je zelo pomembna prisotnost izkušenih, saj zmanjšuje začetni šok in presenečenje.« (Polič, Kranjčec 2001: 414) Ista avtorja (2001: 413) govorita tudi o pomembnosti priprave neizkušenih in mladih reševalcev na najhujše. To naj bi predstavljalo dajanje kratkih navodil, da jim opišejo kaj naj pričakujejo in podobno, s čimer preprečijo negotovost ali šok. Svetujejo jim, naj na truplo gledajo kot na nečloveka in naj ga ne gledajo v obraz.

Trušnovec v Bucik Ozebek 2016 pravi: »Naučiti jih poskušamo, da ponesrečencu ne smeš pogledati v obraz. Pogled na telo zbledi hitro, obraz pa te lahko spremlja še zelo dolgo. Ni treba, da so pri najhujši stvari zraven vsi, ki so prišli na intervencijo. To lahko naredita dva ali trije, naslednjič pa druga dva. Na to delo ne smeš poslati začetnika, enkrat pa bo seveda moral začeti, saj ga drugače ne potrebujemo. A če se mu to dogaja postopoma, z neko predpripravo in razbremenilnim pogovorom po intervenciji, bo zanj veliko lažje.«

1.4.3 Fizični stik reševalcev s telesom smrtno poškodovanega

Reševalci, ki so prisotni pri posredovanju pri nesreči s smrtnim izidom, se srečujejo tudi s težkimi situacijami, ko vidijo osebo, ki je morda umrla celo pred njihovimi očmi. Morajo se je dotakniti, morda ji morajo nuditi prvo pomoč, jo oživljati ali pripraviti za transport v dolino.

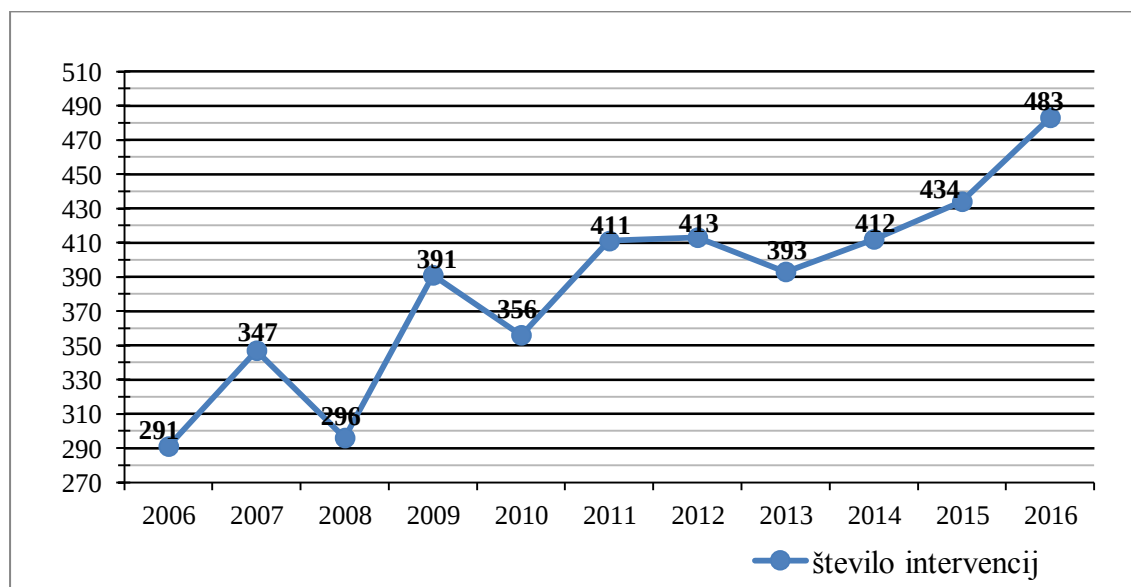
»Pri reševalcih vzbuja posebno neprijetna občutja tudi naravni videz trupel, na katerih razlogi smrti niso očitni (oblečena, brez vidnih poškodb). Vpliv takih trupel je včasih hujši kot vpliv bolj prizadetih, saj slednja izgubijo žariščno točko – obraz.« (Polič, Kranjčec 2001: 412) Navajeni smo namreč, da ob vsakodnevnem komuniciranju z ljudmi nenehno opazujemo njihov obraz, jim gledamo v oči. Obraz je zelo pomemben del neverbalne komunikacije, saj z njega lahko razberemo čustva, ki jih oseba trenutno doživlja, ter odzive na naša sporočila (Ule 2005: 210).

Reševalci se običajno poskušajo izogniti neposrednemu stiku s trupli. Uporaba rokavic predstavlja neko imaginarno zaščito, saj le-te zmanjšujejo možnost, da bi prišlo do neposrednega stika, delujejo pa tudi kot psihološka zaščita (Polič, Kranjčec 2001: 412).

Neprijeten je tudi vonj trupel in njihov izgled na otip. Reševalci se lahko občutka, da je vonj prisoten tudi po koncu reševanja, sploh ne morejo znebiti (2001: 412).

Ker delo z umrlimi predstavlja za reševalca travmatičen dogodek, so posledice takšnega dela lahko opazne tudi v vsakdanjem življenju, kar reševalcu predstavlja težave. »Posledično se lahko vsakič, ko kak gasilec pogleda svoji ženi v obraz ali oči, sprožijo spomini na travmatični incident. Tem dražljajem se potem izogiba, kar vodi do odtujitve v odnosu.« (McFaklane in Bookless v Cvetek 2010: 123) Po stiku z umrlim imajo reševalci lahko težave pri prehranjevanju, saj jih pečeno meso spominja na opekline umrlega, ali pa pride do pomanjkanja volje do spolnih odnosov, saj jih golo telo lahko spomni na trupla, s katerimi so bili v stiku (Polič, Kranjčec 2001: 413).

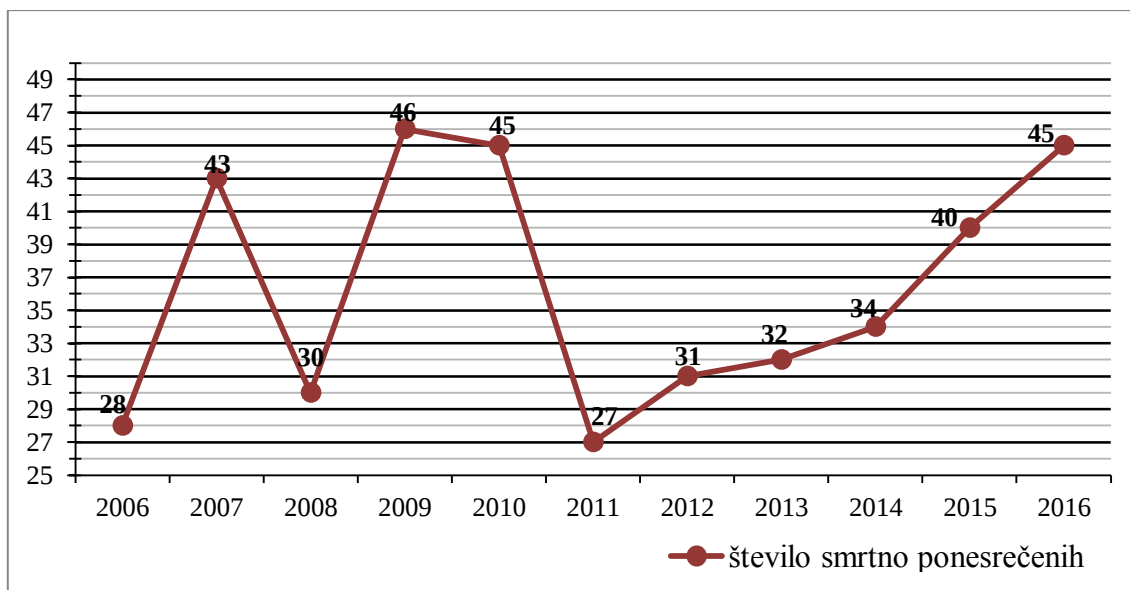
1.5 STATISTIKA INTERVENCIJ GRZS IN NESREČ S SMRTNIM IZIDOM



Graf 1.1: Število intervencij v obdobju 2006-2016 (podatki pridobljeni na spletni strani GRZS: http://www.grzs.si/statistika_nesrec.php).

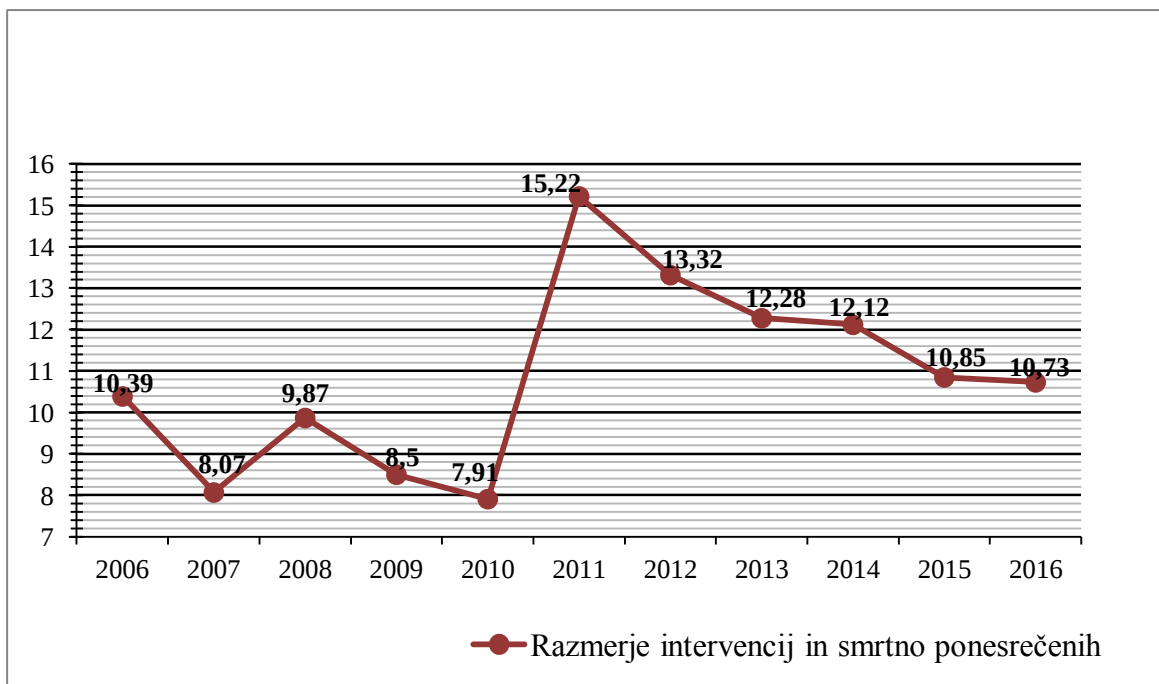
Člani Gorske reševalne zveze Slovenije torej v zadnjih šestih letih posredujejo v vedno večjem številu nesreč. Ne gre samo za nesreče v gorah, ampak tudi za druge (športne) nesreče, kjer

reševalci ne morejo zagotoviti nujne medicinske pomoči in ustrezne oskrbe zaradi zahtevnega dostopa do ponesrečenih.



Graf 1.2: Število smrtno ponesrečenih v obdobju 2006-2016 (podatki pridobljeni na spletni strani GRZS: http://www.grzs.si/statistika_nesrec.php).

V zadnjem obdobju se poleg števila nesreč povečuje tudi število smrtno ponesrečenih v intervencijah, pri katerih posredujejo člani Gorske reševalne zveze Slovenije. V zadnjih petih letih se je število smrtno ponesrečenih s 27 povzpelo na 45. Zanimiv je izrazit padec števila smrtno ponesrečenih med letoma 2010 in 2011, ni pa podatkov o tem, zakaj je do takšnega upada prišlo.



Graf 1.3: Razmerje intervencij in smrtno ponesrečenih v obdobju 2006–2016 (podatki pridobljeni na spletni strani GRZS: http://www.grzs.si/statistika_nesrec.php).

Kljub temu, da je število smrtnih žrtev v zadnjih petih letih vedno višje, pa je razmerje med številom vseh intervencij GRZS in številom smrtnih žrtev v enakem obdobju vsako leto manjše. Statistično gledano se torej nesreče s smrtnim izidom dogajajo v manjšem številu glede na število opravljenih intervencij v posameznem letu.

1.6 STRES IN IZGOREVANJE

»Stres je reakcija na vsako spremembo, ki se ji moramo prilagoditi ali se nanjo odzvati. Ob besedi stres vedno pomislimo na nekaj negativnega, vendar je stres tudi pozitiven, na primer kadar nas motivira/spodbuja, da se spopademo z danim izzivom.« (Šimonka in Hanžekovič Šiftar 2010: 14)

Seveda pa težki dogodki in nesreče ne vplivajo na vse ljudi enako. »Že dolgo je znano, da različni ljudje na stresorje in na stresne situacije različno reagiramo. Od osebnosti značilnosti posameznika je odvisno, kako se bo spopadel s stresi in drugimi psihičnimi obremenitvami, in

od njih je odvisno, kakšen bo izid tega spoprijema.« (Musek v Čačinovič-Vogrinič et al. 1994: 57) S tem se strinjata tudi Šimonka in Hanžekovič-Šiftar (2010: 14): Kako se na stresne dejavnike odzovemo, je odvisno od naše osebnosti, energije, izkušenj in okoliščin. Obvladovanje stresnih situacij se razlikuje tako med posamezniki kot znotraj posameznika v različnih obdobjih (Musek v Čačinovič-Vogrinič et al. 1994: 57). Stres lahko opredelimo kot osebno izkušnjo, ki je odvisna od osebe do osebe, nekemu je lahko pozitivna, drugemu pa škoduje. Višja stopnja strahu in tesnobe se običajno pojavlja pri neizkušenih osebah. Poklicni reševalci naj bi tako kazali manjši stresni odziv na nesreče kot prostovoljci in neizkušeni reševalci (Polič, Kranjčec 2001: 411).

Običajno glede stresa ukrepamo šele takrat, ko le-ta že doseže krizno točko, bodisi so to zdravstvene in čustvene težave. Če ves čas živimo na tem robu, nas to zelo izčrpava in ima vpliv na naše razpoloženje, čustva, koncentracijo, odnose (Middleton 2014: 35-36). Negativne posledice stresa so najbolj škodljive takrat, ko se oseba na stresne situacije navadi, se jim prilagodi, ne zna pa se z njimi spoprijeti in jih obrniti sebi v dobro (Rakovec-Felser 1991: 72).

Gorski reševalci svoje prostovoljno delo opravljajo znotraj svojega prostega časa. Pomembno je, da se stresnih situacij zavedajo in jih poskušajo predelati, da zanje ne bodo škodljive in ne bodo pretirano vplivale na poklicno delo ter odnose z bližnjimi. Stresni dogodki, ki se posamezniku zgodijo izven delovnega časa, vplivajo tudi na samo delo, saj posameznik stres prinaša s seboj tudi na delovno mesto (Treven 2005: 30).

In ko se negativna čustva, stresni dogodki in nepredelane stiske samo kopičijo, namesto razrešujejo, lahko pride do izgorelosti. Izgorelost predstavlja naše stanje, ko smo telesno in čustveno izčrpani. Do nje pride, ko zaradi prevelikega stresa in zahtev naše telo in možgani ne morejo več delovati (Middleton 2014: 124). Če se s težavami soočamo na nekonstruktiven način, jih sploh ne rešimo. Naše nezadovoljstvo se nadaljuje, če pa takšen način soočanja pri nas prevladuje, lahko to vodi v duševne težave (Kompore 2001: 205).

Strokovnjaki opozarjajo na zelo pomembno vlogo, ki jo pri podpori posamezniku v stiski igra njegova socialna mreža. Pomembno vlogo pri obvladovanju stresa ima podpora najbližjih iz socialnega okolja, saj imajo socialni odnosi vpliv na posameznikovo spoprijemanje s stresom.

Pozitivna podpora prinaša občutek uspeha in preventivno deluje na izgorevanje (Rakovec Felser v Lavrič 2014: 38).

1.7 RAZLIČNI ODZIVI NA OBČUTKE

Posredovanje v nesrečah je zagotovo stresno, še toliko bolj v nesrečah s smrtnim izidom. Reševalci so temu stresu zelo pogosto izpostavljeni, ob njem doživljajo negativna čustva, vprašanje pa je, če se tega sploh dovolj dobro zavedajo. Namesto da bi se z negativnimi čustvi spopadli takoj ob njihovem nastanku, smo nagnjeni k potlačevanju le teh (Middleton 2014: 49). Med obrambne mehanizme spada tudi potlačevanje, ki predstavlja potiskanje neprijetnih dogodkov iz zavesti. Tako niso odstranjeni, ampak navidezno pozabljeni. Težav tako ne moremo reševati, saj nanje nimamo zavestnega vpogleda (Musek v Čačinovič-Vogrinič et al. 1994: 34). Potlačevanje pa deluje zgolj navidezno. V literaturi lahko preberemo: »Potlačena čustva ne ostanejo potlačena, in v trenutkih, ko smo ranljivi (to se pogosto zgodi, ko smo sami, utrujeni ali ko se skušamo spočiti in sprostiti), privrejo na površje.« (Middleton 2014: 50)

Potlačevanje ima negativne posledice tudi na psihološkem in zdravstvenem področju. »[...] ne govoriti o obremenjujočih osebnih temah predstavlja dejavnik tveganja za zdravje.« (Mehl, Pennebaker 2002: 34) »Aktivno zadrževanje tega, kar nas čustveno zaposluje, je očitno močan psihološki stresni dejavnik.« (2002: 35)

Pogovor o travmah je v številnih družinah tabu, o nesrečah in težavah člani ne govorijo med seboj. Tovrstni molk ne omogoča pomoči znotraj družine, razbremenitve in opore, temveč predstavlja dodatno čustveno obremenitev (Mikuš-Kos, Slodnjak 2000: 17). Prav družina pa bi morala biti tisto okolje, kjer bi bilo dovolj odprtega prostora za iskrene pogovore, v katerih bi si posameznik upal priznati tudi svoje težave, negativna čustva. Če je oseba sposobna priznati in govoriti o čustvenih posledicah in vzrokih pomembnih dogodkov, se bo počutila bolje, kot če tega ne bi storila (Mehl, Pennebaker 2002: 45-46). V laboratorijih po svetu so raziskovali psihološko in zdravstveno vrednost govorjenja in pisanja o hudih čustvenih izkušnjah. Izkazalo se je, da soočenje s težkimi osebnimi travmami vpliva na dobro počutje in telesno zdravje (2002: 35).

1.8 TRAVMA

Verjetno ni človeka, ki v svojem življenju še ne bi doživel kakšnega travmatičnega dogodka. V literaturi pa lahko preberemo, da travmo predstavlja tudi to, da smo pri nekem težkem, tragičnem dogodku prisotni, čeprav se ni zgodil nam. »Takšni dogodki so nenadni in izzovejo intenziven strah, občutek groze ter nemoči. Posamezniki so lahko v dogodkih neposredno udeleženi oziroma prizadeti, lahko nastopajo kot neposredni opazovalci tragedije ali so tesno osebno povezani z osebo, ki je travmatični dogodek doživela (Arambašić v Lavrič 2014: 39).

»Za travmatični dogodek štejemo tudi, če je oseba prisostvovala smrti, poškodbi ali ogrožanju telesne integritete druge osebe oziroma je izvedela za nenadno ali nasilno smrt, poškodbo, smrtno ogroženost družinskega člana ali bližnje osebe.« (Cvetek 2010: 21) »Travmo predstavlja tudi to, da je oseba očividec nasilnih dejanj, smrti ali težkih poškodb druge osebe zaradi nasilnega napada, nesreče, vojnih dogodkov, katastrofe, videti trupla pobitih, ali delov teles.« (Stritih po DMS IV 1996 v Bohak, Možina 2003: 108)

Reševalci, gasilci in drugi prvi posredovalci predstavljajo značilno situacijo, ko sami niso neposredno vpleteni v samo nesrečo, so pa prav tako izpostavljeni stresnim situacijam, ko morajo v nesrečah posredovati in poškodovanim nuditi ustrezno pomoč. »Travma prizadene tudi očitvece katastrofalnih dogodkov in osebe, ki kot poklicni pomočniki sodelujejo pri reševalnih dejavnostih in urejanju razmer. Razširi se tudi na bližnje osebe – na člane družine, bližnje prijatelje, sodelavce.« (Stritih 2006: 333)

»Različni dogodki so lahko za posameznika različno pomembni oziroma povzročajo različne težave in motnje.« (Cvetek 2010: 14) Tako velja tudi za travmatične dogodke, saj so njegove posledice med posamezniki zelo različne. Mikuš Kos in Slodnjak v Lavrič (2014: 40) pravita, da je posameznikova psihosocialna prizadetost odvisna od vrste travme, same stopnje izpostavljenosti, posameznikovih osebnih lastnosti in značilnosti okolja ter pomoči, ki so mu jo zagotovili. Tisti, ki naj bi se manj odzivali na stres, naj bi bolje obvladovali tudi travmatske izkušnje.

Po doživeti travmi se nam v telesu proizvajajo stresni hormoni, ki vplivajo na naše vedenje in doživljanje. Ta reakcija je nekaj povsem normalnega, imenujemo pa jo akutna travmatična stresna motnja (Stritih v Bohak, Možina 2003: 116).

1.9 POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Najbolj znana posledica travm in hudih stresnih dogodkov, ki ostanejo nepredelani, je potravmatska stresna motnja, pa tudi depresija, večja agresivnost, spremenjene vrednote, zmanjšanje sodelovanja v družinskem in poklicnem življenju (Cvetek 2010: 17). »Potravmatski stres se lahko pojavi pri reševalcih, ki so preživeli dogodek, ki ni običajna človekova izkušnja, in ta dogodek podoživljajo s simptomi povečanega vzburjenja.« (Lavrič 2011: 298)

O potravmatski stresni motnji govorimo tudi takrat, ko posamezniki niso neposredno ogroženi ali poškodovani. Pojavi se celo, če posameznik izve, da se je nesreča pripetila nekomu drugemu (Šešok 1998: 220). Reševalec se lahko dogodkov z intervencije spominja še dolgo po njej. Običajno gre za težke dogodke, ki so v njem vzbudili negativna čustva. Travmatični dogodek se pri PTSM podoživlja na veliko načinov: prihaja do vsiljenih spominov na ta dogodek, ki jih spremlja telesna in duševna stiska, težkih sanj o tem dogodku ali občutka, da se dogodek ponavlja. Stisko oseba doživlja tudi takrat, ko opazi znake, ki jo spominjajo na travmatični dogodek (Cvetek 2010: 21). Kot najpogostejše posledice travmatskega stresnega dogodka priročnik DSM-III-R iz leta 1987 navaja vsiljujoče podoživljanje dogodka, neprijetne sanje o njem, distresno doživljanje dogodkov, ki osebo spominjajo na stresni dogodek (Musek v Čačinovič-Vogrinič et al. 1994: 39).

Pomembno je, da ima oseba s potravmatsko stresno motnjo ob sebi ljudi, ki ji pomagajo in ji nudijo podporo ter razumevanje. Čačinovič-Vogrinič (1994: 73) navaja pet funkcij socialne opore osebi v potravmatskem stresu po Figley (1985): čustvena pomoč, ki da osebi vedeti, da smo na njeni strani, hrabritev, ki ji vliva pogum, svetovanje pri reševanju težav, prijateljstvo in druženje, ki preprečuje osamljenost, ter dejanska fizična pomoč.

Za bližnje pa to zagotovo ni vedno lahko. Stritih (2006: 339) pravi, da osebe s potratvatsko stresno motnjo ob nenadnih spremembah razpoloženja, dolgočasje, žalosti to poskušajo premagati s povečanjem intenzivnosti odnosov, ki so jim domači. Ob nastanku motenj pa bližnjim nato očitajo, da jih le-ti ne jemljejo resno. Za partnerje je nihanje razpoloženja težko razumljivo. Prihaja do izbruhov jeze, razdražljivosti, težav z nespečnostjo, pozornostjo, prihaja do pretiranih alarmnih reakcij in obrambne drže (Musek v Čačinovič-Vogrinič et al. 1994: 39).

Po normalizaciji zadev stres pri redkih osebah preneha. Pri veliko ljudeh pa ostanejo posledice tudi po koncu nevarnosti. Govorimo lahko o kroničnem posttravmatskem stresnem sindromu (Stritih v Bohak, Možina 2003: 116).

1.10 SKRB REŠEVALCEV ZASE

1.10.1 Preventiva

Strokovni delavci v želji in prizadevanju pomagati drugim pozabljajo nase in na svoje stiske, v katerih so se znašli zaradi nenehnega srečevanja z negotovostjo in nemočjo uporabnikov (Rožič, Kompan Erzar 2010: 127).

Veliko pa je mogoče narediti še preden se reševalec znajde v hudi stiski. Varovalko predstavlja redno srečevanje predstavnikov skupine pomagajočih, kjer lahko vsi izrazijo svoja čustva, s sodelavci izmenjajo svoja doživetja in iščejo odgovore na morebitna vprašanja, ki se jim porajajo (Mikuš-Kos, Slodnjak 2000: 80). Reševalci se tako v stresnih situacijah ne počutijo sami, saj vidijo in občutijo, da se s podobnimi čustvi in strahovi soočajo tudi njihovi kolegi. »Sodelovanje, ki je smiselno, je temeljna izkušnja, ki jo potrebujemo za življenje.« (Čačinovič Vogrinčič v Kodele, Mešl 2013: 37)

»Zelo pomembna je ustrezna psihična in fizična usposobljenost gasilcev, ki pa zaradi same narave dela ne more povsem preprečiti doživljanja stresa in negativnih posledic.« (Mabič 2009: 6) Velik prispevek k učenju obvladovanja stresa imajo tudi usposabljanja reševalcev v

sistemu zaščite in reševanja, ki so namenjena preventivi in pomagajo pri samem prepoznavanju stresa, in dejstva, kako se z njim soočati (Lavrič 2014: 38).

Tudi humor lahko pozitivno pripomore k temu, da reševalci težke misli zamenjajo za humor in s tem razbremenijo sami sebe. »Humor se kaže kot pomemben dejavnik zmanjševanja napetosti. Pogostejši je, kadar so reševalci sami, zunaj pogledov javnosti. Humor je večinoma spoštljiv, črni pa ni preveč zaželen.« (Polič, Kranjčec 2001: 413) Humor lajša navezovanje stikov, izboljšuje komunikacijo, z njim se zmanjšujejo statusne razlike, dobro pa vpliva tudi na samo vzdušje med ljudmi. Ljudem vsi ti dejavniki pomagajo pri boljšem spoprijemanju z različnimi obremenitvami (Goltz v Imperl 2003: 17). Seveda pa se moramo zavedati, da, kot pravi Imperl (2003: 17) pri humorju ne gre za čudežno zdravilo, prinaša pa pomemben prispevek k temu, da se lažje spopadamo s svojimi obremenitvami.

1.10.2 Samopomoč in različne metode spoprijemanja s travmatičnimi izkušnjami

Ko se posameznik že znajde v stiski, pa običajno poskuša svoje moči usmeriti v to, da bodo posledice stiske zanj čim lažje. »Samopomoč je socialni vzgib v človeku, da skuša sam rešiti svojo stisko ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam ter da pomaga 'svojim' v okviru družine ali druge skupine in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko.« (Ramovš 2003: 379)

Paradigma samopomoči temelji na predpostavki, da je posameznik s stisko edini, ki se s pomočjo drugih lahko reši le-te (Klemenčič Rozman 2015: 13). Glavna energija za samopomoč je lastno doživljanje stiske, poleg tega pa tudi naše izkušnje, da nas sprostitev stiske zadovoljuje (Ramovš 2003: 379). Samopomoč obsega reševanje lastne stiske in reševanje težav znotraj skupin, do katerih posamezniki čutijo pripadnost (2003: 379).

Ljudje smo si med seboj zelo različni, zato je potrebno tudi pri iskanju ustreznih načinov podpore biti pozoren na individualne potrebe in želje. Gorski reševalec Jure Jeršin je v intervjuju z Marto Krejan Čokl (2016: 14) povedal, kako si on pomaga pri soočanju s težkimi občutki po intervenciji: »Morda mi pri tem pomaga tudi dejstvo, da že nekaj let zapisujem potek intervencij, na katerih sem sodeloval, na bolj osebni način. Torej pišem o občutkih, strahu, čustvih, ki te prevevajo v takih situacijah. Očitno to deluje.«

Tudi zatekanje k jogi in meditaciji je način, kako se lahko po težkih travmatičnih izkušnjah sprostimo. Sproščanje je učinkovito, če pri tem nehamo razmišljati o stresnih zadevah in se hkrati sprostimo tudi telesno (znižanje srčnega utripa, krvnega pritiska, sprostitve mišic, ...) (Middleton 2014: 155). »Meditacija pomaga človeku na več načinov. Prvi učinek je ta, da omogoči popolno sprostitve. Pri meditaciji pozabimo na telo in se popolnoma sprostimo. Ne zavedamo se niti telesnega neudobja ali bolečine.« (Treven 2005: 62) »Joga je metoda, s katero se lahko naučimo obvladovati stres na telesni in duševni ravni.« (2005: 64)

Travmatični dogodki nam običajno porajajo vprašanja o smislu, namenu življenja in vrednotah (Cvetek et al. 2007: 262 po Janoff-Bulman in Frantz). »Raziskave kažejo, da je religija za mnoge ljudi pomemben vir pomoči pri soočanju s kritičnimi življenjskimi dogodki, kot so večje stresne in travmatične izkušnje.« (Cvetek et al. 2007: 261) Zatekanje k veri predstavlja pomemben vir pomoči v primeru srečevanja s stiskami, pri katerih imajo ljudje omejene možnosti za reševanje te situacije (Cvetek et al. 2007: 263 po Kennedy et al.).

1.11 PODPORA SOCIALNE MREŽE

1.11.1 Socialna mreža

Kaj sploh predstavlja izraz socialna mreža? Polič (1992: 158) pravi, da »se nanaša na dejavnike, kot so število odnosov, ki jih ima posameznik, pogostost stikov z različnimi ljudmi in število povezav med člani mreže. Mreža enostavno predstavlja okvir, v katerem deluje socialna podpora. Je posameznikova osebna skupnost ljudi, s katerimi je v tesnejših stikih.«

Čačinovič Vogrinčičeva dodaja, da se socialne mreže oblikujejo skozi posameznikovo življenje, in sicer na temelju biološke pripadnosti, članstva v določeni skupini, osebnih vezi. Nanje se v primeru težav najprej obrnemo (v Čačinovič-Vogrinčič et al. 1994: 73). Ljudje smo socialna bitja, odvisni smo od življenja v družbi. Stiki z drugimi nam predstavljajo nujno za preživetje in nemoten psihosocialni razvoj (Urh v Milošević Arnold, Urh 2009: 97).

Pod pojmom socialna mreža najdemo tako družino, sorodnike, prijatelje, kot tudi sosede, sodelavce, ... V naši socialni mreži je družina najbolj pomembna. Prinaša izkustvo prve socialne opore in vodilo za iskanje odnosov, ki so nam v oporo (Čačinovič-Vogrinič v Čačinovič-Vogrinič et al. 1994: 76). Pomembno je, da imamo v družini možnost čutiti tisto, kar čutimo, da si čustva pojasnimo in jih skupaj z drugimi člani predelamo. Potrebno je razpravljati o posledicah takšnega ali drugačnega čustvenega doživetja (Čačinovič Vogrinič 1998: 217).

Družina je prostor primarne socializacije in pomembno vpliva na to, ali si bomo v družini upali izraziti svoja čustva, strahove in prositi za pomoč, ali pa bomo raje vse to zadrževali v sebi. Sprejmemo in obvladujemo namreč tista čustva, ki jih smemo sprejeti v družini, izrinemo pa tista čustva, ob katerih doživljamo travmo ali stres, ter tista, ki znotraj družine niso sprejeta, povzročajo vznemirjenje, predstavljajo tabu. (Čačinovič Vogrinič 1998: 214).

1.11.2 Podpora

Kot smo videli, poznamo različne načine, ki reševalcem pomagajo pri lajšanju stisk, ki jih doživljajo pri svojem delu. »Nekdo bo najprej skušal rešiti problem sam, nekdo drug se bo po pomoč takoj obrnil na ljudi iz svoje socialne mreže. Oba potrebujeta socialno mrežo, ki se bo odzvala.« (Čačinovič-Vogrinič v Čačinovič-Vogrinič et al. 1994: 76)

»Socialna opora je definirana kot pomoč, ki jo posameznik pričakuje – potrebuje – od drugih ljudi. Človek pričakuje in išče socialno oporo v skupnosti ljudi, s katerimi je v tesnih stikih, torej v socialni mreži. Socialno mrežo tvorijo odnosi, ki jih ima posameznik z drugimi ljudmi, pogostost stikov z njimi, povezanost med člani.« (Čačinovič-Vogrinič v Čačinovič-Vogrinič et al. 1994: 73) Socialna podpora je pomoč, ki si jo v primeru stiske oseba želi prejeti od drugih (Polič 1992: 158).

Polič (1992: 158-159) še dodaja, da nas, če je socialna podpora ustrezna, ščiti pred fizičnimi in duševnimi motnjami ter tako predstavlja najučinkovitejšo strategijo pri posameznikovem obvladovanju stresnih dogodkov. Pomemben pozitiven dejavnik socialne podpore je tudi to, da so bližnji ves čas ob nas, našo stisko lahko hitro opazijo in nam priskočijo na pomoč. »Človek v stiski najprej potrebuje brezpogojno pomoč, pomoč, za katero mu ni treba ne

prositi, ne pojasnjevati.« (Čačinovič-Vogrinčič v Čačinovič-Vogrinčič et al. 1994: 73) »Njihovo sodelovanje je prostovoljno, recipročno in vzajemno koristno. Prav vzajemna podpora, v kateri dajalec in sprejemalec lahko izmenjujeta vlogi, je najučinkovitejša.« (Polič 1992: 159)

Bližnji so v literaturi poimenovani tudi kot neformalni pomočniki, saj posamezniku pomagajo v travmatičnih in stresnih trenutkih in mu pri tem nudijo oporo. V vsakdanjem življenju neformalna mreža pomoči povezuje neformalne odnose med ljudmi. Neformalni pomočniki so tisti, ki so sorodstveno ali družinsko povezani, imajo skupne interese, jih povezuje prostorska bližina, poklic, prostočasne dejavnosti (Urh v Milošević Arnold, Urh 2009: 92). Ko potrebujemo podporo, lahko prav v življenjskem okolju, v vsakdanjih situacijah, najdemo potencialne pomočnike. Ti pomočniki najpogosteje predstavljajo tudi prvi vir podpore ob naših težavah, stiskah. Šele ko si sami ne zmoremo več pomagati, se običajno usmerimo k iskanju strokovne pomoči (2009: 97).

Pomagati bližnjemu pa ni vedno lahko, predvsem takrat, ko se le-ta zapre vase in svojih čustev ne deli z drugimi, ti pa morda tega sploh ne opazijo. Simptomi travmatskega stresa lahko povzročijo tudi umikanje reševalcev v svoj svet, odmikati se začnejo od svojih bližnjih. Težave se lahko pokažejo tudi v intimnih odnosih. Pomembno je, da njihovi svojci težave prepoznajo in osebi poskušajo pomagati (Šešok 1998: 223).

Ljudje, ki so ogroženi, se običajno izogibajo čustvom, razmišljanju, pogovarjanju o dogodku, lahko se začnejo izogibati tudi prijateljem in družini, saj jim ne zmorejo več zaupati. In čeprav se počutijo osamljene, njihovo pomoč zavračajo (Šešok 1998: 221).

Običajno je mreža neformalne pomoči manj opazna, nekateri posamezniki pa je sploh nimajo. Zato smo socialni delavci odgovorni, da te ljudi podpremo in jim pomagamo pri vzpostavitvi te mreže, ki bo vplivala na kakovost njihovega življenja (Urh v Milošević Arnold, Urh 2009: 98). To pa seveda lahko naredimo šele takrat, ko smo s temi ljudmi v stiku, ko z njimi delamo. Prav je, da se strokovni delavci zavedajo moči podpore socialne mreže, ki nikakor ni zanemarljiva.

1.11.3 Negativne posledice podpore socialne mreže

Pomoč sebi in bližnjim znotraj družine in prijateljske mreže ostaja osnovna oblika samopomoči. Predstavniki teh dveh skupin si na spontan način pomagajo reševati težave in zadovoljevati potrebe (Ramovš 2003: 380-381). In kot pravi Asen (1998: 215): »Samopomoč je najnaravnejši odziv, če to ne pomaga, pa ima večina ljudi družine ali prijatelje, h katerim se lahko zatečejo.« A hkrati opozarja, da nas družina lahko včasih tudi ovira. Včasih pa se nam zazdi, da od družine ne dobivamo prave podpore, ampak nas le-ta samo ovira na poti k spremembam. Probleme lahko tako z vpletanjem družine včasih samo poslabšamo, namesto rešimo (1998: 215).

Empatija je tista lastnost družine, zaradi katere le-ta sploh deluje terapevtsko uspešno. Zaradi nje pa so lahko posamezniki tudi sami ranljivi in bi potrebovali strokovno pomoč pri tovrstnih težavah (Polič 1992: 159).

»Socialna mreža ne deluje vedno podpirajoče. Daljša in neprostovoljna medsebojna odvisnost prijateljev in sorodnikov pogosto vodi v strese in sovražnosti.« (Polič 1992: 159) Prijatelji, znanci in sorodniki nam lahko pomagajo stres premagovati s spodbudami, nasveti, oporo. Socialna opora pa ima lahko tudi negativne učinke, saj so prav naši najbližji lahko izvor stresa. Pri tovrstni podpori moramo biti pozorni, da z njo ne pride do odvisnosti in da je le-ta ponujena pravočasno (Kompare 2001: 204).

Konflikti so neizogiben del našega vsakdana in z njimi ni nič narobe, če se jih zavedamo in jih znamo na miren način tudi reševati. Vsak družinski član mora imeti možnost izraziti svoje mnenje, četudi se ostali z njim ne strinjajo. Če pa sporov ne znamo ali ne zmoremo reševati, lahko pride do težav v naših odnosih. »Dokler posameznik uspešno vzdržuje mreže svojih odnosov, se v vseh odnosih od časa do časa pojavljajo tudi konflikti, ki pomenijo bolj ali manj burno dogajanje. Ko partner izgubi temeljno zaupanje, da se primanjkljaji in konflikti v odnosih z osebo prej ali slej izravnavajo, se prične odtujevanje.« (Stritih 2006: 342) Stresne situacije socialno mrežo tudi ogrožajo, zato je skrb za krepitev medosebnih povezav zelo pomembna (Čačinovič-Vogrinič v Čačinovič-Vogrinič et al. 1994: 74).

1.11.4 Prenos travme reševalca na njegove bližnje

Delo reševalcev ni stresno samo zanje, ampak prinaša negotovost in skrbi tudi med njihovimi bližnjimi. Trušnovec (v Bucik Ozebek 2016) pravi, da stres doživljajo tudi družinski člani reševalcev, ko se le-ti odpravijo na intervencijo. Zato morajo reševalci narediti vse, da stresa, ki ga doživijo na intervenciji, ne prinašajo domov in da s tem še dodatno ne obremenjujejo domačih. Na to dobro vplivajo različne aktivnosti reševalcev, na katere so povabljeni tudi družinski člani. Tako pride do večje povezanosti vseh vpletenih in skupaj lažje prenesejo hude stvari.

Za posledice bližnjih oseb se je uveljavil tudi izraz prevzeta travma. Vodi do drugačnega doživljanja sveta ter čustvenih in vedenjskih motenj v medsebojnih odnosih (Feldman in Kaal v Cvetek 2010: 124). Tako kot reševalci prevzamejo travmo od udeleženih v nesreči, tako se lahko le-ta prenese tudi na njihove družinske člane in druge bližnje. Osebe, ki doživijo travmo, so pogosto prenašalci le-te na družinske člane, širše okolje in osebe, ki jim pomagajo (Stritih v Bohak, Možina 2003: 108). S težavami, s katerimi se soočajo žrtve, se srečujejo tudi njihovi partnerji. Prinašajo izolacijo, stres, zmanjšujejo intimne stike in nižajo kakovost odnosa (Nelson in Wampler v Cvetek 2010: 124).

Tudi prevzeti partnerjevi simptomi lahko neposredno vplivajo na simptome tistega, ki je travmo doživel. Partner se lahko namreč odziva bolj negotovo, prestrašeno, razdražljivo, kar težave žrtve zgolj povečuje (Goff in Smith v Cvetek 2010: 124). Situacija torej ni tako črno-bela, tako enostavna, kot mogoče izgleda na prvi pogled. Reševalec vpliva na bližnje, tako kot tudi oni vplivajo nanj. Če eden od zakoncev čuti tesnobo in depresijo, to vpliva tudi na to, kako se bo odzival drugi zakonec (Polič 1992: 159).

1.12 PSIHOLOŠKA POMOČ REŠEVALCEM V SISTEMU VARSTVA PRED NARAVNIMI IN DRUGIMI NESREČAMI

Reševalec lahko poskuša svoje težave, travme najprej rešiti sam, s pomočjo članov svoje socialne mreže, pomoč pa ima možnost poiskati tudi pri strokovnjakih, ki so usposobljeni za nudenje tovrstne pomoči. Psihološka pomoč po kritičnih oziroma travmatičnih dogodkih je še

posebej potrebna pri poklicih, kjer so takšni dogodki zelo pogosti: gasilci, jamarji, gorski reševalci, policisti (Lavrič 2014: 36).

1.12.1 Strokovna pomoč – priznanje šibkosti?

Pri tem pa prihaja do tega, o čemer govori Šešok (1997: 296): »Reševalci si pogosto ne upajo priznati, da tudi sami potrebujejo psihološko pomoč, predvsem zato, ker bi s tem priznali svojo nemoč in šibkost.« Polič (1992: 159) pa dodaja: »Na uradne službe se obrnejo le, če je vse drugo že odpovedalo. Najbrž je eden od razlogov za to dejstvo, da člani socialne podporne mreže ne delujejo kot profesionalci, tj. ne vzdržujejo objektivnosti in razdalje, temveč se osebno zavzamejo za posameznika v stiski.«

Gorski reševalec in psiholog, član službe štirih psihologov pri Upravi RS za zaščito in reševanje, je povedal, da ga reševalci velikokrat kličejo zasebno in z željo, da ostali reševalci ne bi izvedeli za ta pogovor. Še vedno namreč velja, da so reševalci močni in jih nič ne iztira (Trušnovec v Bucik Ozebek 2016).

1.12.2 Razbremenilni pogovori

Razbremenilni pogovori so srečanja posameznikov, ki so bili udeleženi pri tragični nesreči in strokovnjaka, ki je za vodenje takšnih pogovorov usposobljen. Pogovarjata se o občutkih, mislih, reakcijah med posredovanjem. Namen teh pogovorov pa je lajšanje posledic stresa zaradi izpostavljenosti težkemu dogodku in podajanje potrebnih informacij (Šešok 1997: 299).

Ključno se mi zdi, da imajo vsi prvi posredovalci ob nesrečah možnost, da sodelujejo v razbremenilnih pogovorih, saj jim to omogoča, da lahko svoje delo še naprej izvajajo kvalitetno in s tem ne ogrožajo svojega telesnega in mentalnega zdravja.

Vsem udeleženi v intervenciji se omogoči, da povedo, kaj se je zgodilo, kako so se na določene stvari odzvali, pridobijo pa tudi informacije o normalnem odzivu ljudi na krizne situacije ter o možnih oblikah pomoči (Lavrič 2011: 300). Razbremenilni pogovor mora udeležencem dati občutek, da delajo dobro, omogočiti jim mora boljše razumevanje dogodka in pripomoči k zavedanju, da v težkih situacijah niso sami in niso krivi za nastalo situacijo (2011: 301).

Razbremenilni pogovori predstavljajo primer dobre prakse tudi v tujini. »Beseda debriefing je angleškega izvora. V vojaški terminologiji to besedo označujejo kot kratek pogovor s posadko letala (ali s kako drugo enoto), ki je opravila nevarno nalogo. V zadnjem času se ta pojem uporablja v mednarodnih okvirih za oznako tehnike pogovora, s katerim se nudi pomoč posameznikom in skupinam, ki so bili žrtve raznih oblik nasilja ter naravnih in drugih nesreč.« (Stritih v Bohak, Možina 2003: 116)

1.12.3 Smernice za psihološko pomoč reševalcem

V nadaljevanju bom nekaj besed namenila tudi zgodovini uvajanja smernic za psihološko pomoč reševalcem. Model psihosocialne podpore se je začel oblikovati leta 2008, ko se je izvajala raziskava o preventivi pred stresom in sistemu pomoči na tem področju. Raziskavo je za Upravo RS za zaščito in reševanje opravil Oddelek za psihologijo na ljubljanski Filozofski fakulteti (Lavrič 2014: 36-37).

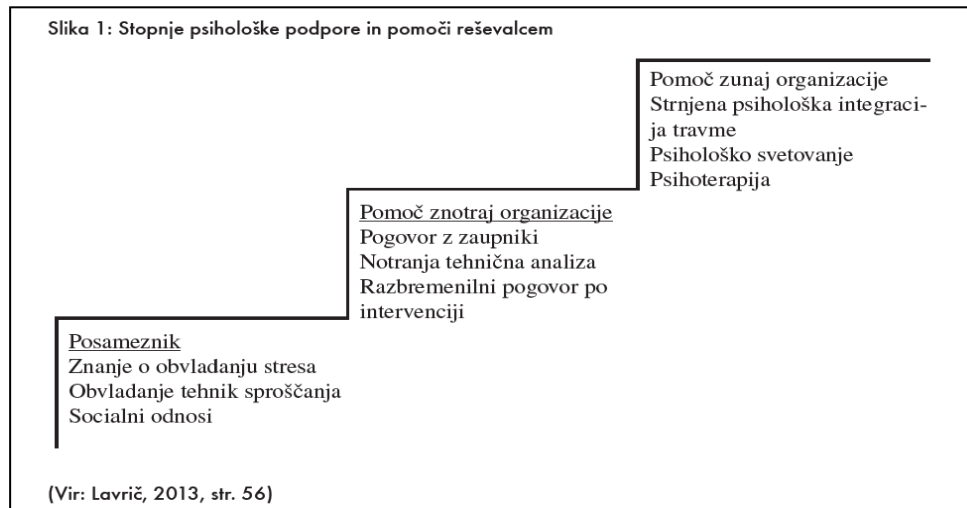
V Sloveniji smo imeli pred uvedbo smernic dober zgled psihološke pomoči pri policistih: projekt policijskih zaupnikov in celodnevne psihološke pomoči ter pri psihologih Slovenske vojske, ki so pripomogli k vzpostavitvi modela psihološke pomoči tudi za reševalce (Lavrič 2014: 37).

»Smernice za psihološko pomoč v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami so predvsem namenjene psihološki podpori operaterjem v centrih za obveščanje, poklicnim gasilcem in prostovoljnim reševalcem znotraj sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.« (Lavrič 2014: 36) Smernice predstavljajo preventivo pred izgorevanjem, možnosti zmanjševanja stresnih odzivov, hitrejše okrevanje po kritičnih dogodkih, spodbujajo sodelovanje v skupini in izmenjevanje izkušenj (2014: 36).

1.12.3.1 Tri stopnje psihološke pomoči reševalcem

Lavrič (2014: 37), ki se intenzivno ukvarja s področjem nudenja psihološke pomoči prvim posredovalcem, opisuje tri stopnje tovrstne podpore. Tri stopnje psihološke pomoči reševalcem po nesrečah predstavljajo dejanja, ki jih oseba naredi zase, kaj zanjo naredijo njeni bližnji in kako ji strokovnjaki nudijo ustrezno psihološko pomoč.

Tri stopnje, ki jih opisuje Lavričeva dejansko predstavljajo tri stopnje, ki sem jih omenjala že v pregledu strokovne literature v prejšnjih poglavjih, Uprava za zaščito in reševanje Republike Slovenije pa jih predstavlja kot strukturiran pregled le-teh.



Slika 1.1: Stopnje psihološke podpore in pomoči reševalcem (Lavrič 2014: 37).

Prva stopnja na lestvici predstavlja reševalčevo samoiniciativnost pri uresničevanju zaščitnega vedenja za upravljanje s stresom, krepitev socialnih odnosov v družini, med prijatelji in drugimi (Lavrič 2014: 38). Gre za samopomoč in poskuse reševalca, da z ustvarjalnimi pristopi poskuša rešiti svoje stiske brez pomoči strokovnjakov.

Druga stopnja predstavlja pomoč, ki naj bi jo, na podlagi smernic, reševalci po zahtevnejših intervencijah dobili znotraj svoje delovne skupine v obliki psihološke opore, in sicer od tako imenovanih zaupnikov (Lavrič 2014: 38). Zaupniki so izkušeni sodelavci, ki jim njihovi sodelavci zaupajo, njihova starost mora biti vsaj trideset let, imeti morajo pet let operativnih izkušenj z intervencijami, biti morajo empatični in usposobljeni za opravljanje razbremenilnih pogovorov. Opraviti morajo psihološke teste, za tem pa se začne šele njihovo usposabljanje v Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje RS, ki ga zaključijo z izpitom pred komisijo (2014: 38-39).

»Po travmatičnem dogodku se reševalna ekipa vrne v svojo enoto. Osnovni cilj je nudenje informacij, čustvena pomoč, začetna sprostitev neugodnih čustev in dogovor o tem, kdaj bodo razbremenilni pogovori s strokovnjaki.« (Šešok 1997: 299)

Psihološka pomoč poteka v obliki razbremenilnega pogovora – strnjena integracija travme, ki je izveden s strani psihologov Službe za psihološko pomoč, ki sodeluje z Upravo Republike Slovenije za zaščito in reševanje (Lavrič 2014: 40). Določeno je namreč, da so reševalci do te pomoči upravičeni. »V primerih intervencij s hujšimi posledicami, ko je reševalec priča smrti ali hujši poškodbi sodelavca, sam doživi hujšo poškodbo ali so v nesreči umrli otroci, morda celo bližnje osebe reševalca, mu mora biti zagotovljena psihološka pomoč.« (2014: 40)

Zadnjo, tretjo stopnjo, pa predstavlja pomoč reševalcem, ki sami, s pomočjo socialne mreže in podpore znotraj svoje delovne skupine, svojih stisk ne morejo olajšati oziroma premagati. Reševalcem z akutnimi ali kroničnimi posttravmatskimi stresnimi motnjami pa je namenjena psihoterapija, ki predstavlja zadnjega izmed korakov psihološke pomoči, reševalci pa si morajo to obliko pomoči sami poiskati zunaj sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami (Lavrič 2014: 40).

1.13 SOCIALNO DELO V IZREDNIH RAZMERAH

Gorski reševalci posredujejo tudi v primeru naravnih nesreč, kot so potres, poplave, žledolom in tako dalje, ter v primeru množičnih prometnih nesreč. V teh primerih lahko pride do še bolj stresnih trenutkov kot sicer, tako za reševalce kot tudi za udeležence nesreče. Reševalci, gasilci in člani civilne zaščite so v raziskavi govorili o čustvenih in psihičnih pritiskih, ki jih povzroča reševanje, še posebno ko so vpletene smrtne žrtve. Zato mora psihosocialna pomoč postati sistemsko urejena (Rode et al. 2010: 354).

Zato lahko v takšnih situacijah na teren vstopimo tudi socialni delavci. Pogoj za ustrezno delovanje na tem področju pa je seveda ustrezna strokovna usposobljenost. Socialni delavci morajo biti za nudenje ustrezne pomoči ob izrednih razmerah primerno usposobljeni, da so tako pripravljeni na grozote, ki so jim lahko priča. Le na ta način je nudenje psihološke pomoči lahko ustrezno (Kogovšek 2013: 12). Kogovšek (2013: 11) še dodaja, da lahko socialni delavci in delavke s pridobljenimi kompetencami v primeru večjih nesreč primerno posredujejo za dobro ljudi. S svojim pogledom, ki je usmerjen k človeku, lahko ob nesrečah ukrepajo na področju, ki ga morda ostali strokovnjaki ne opazijo. »Spoštovanje dostojanstva,

individualnosti in poznavanje posebne življenjske situacije nekega človeka so pogoji za delo na socialnem področju. Ta načela so neodvisna od tega, v kakšnem kontekstu in vlogi se s tem človekom srečujemo in so tudi neodvisna od starosti.« (Imperl 2003: 16)

Socialno delo se vedno dogaja v kontekstu okolja, je proces, ki v nekem prostoru predstavlja interakcije z ljudmi, ki tam živijo in delujejo (Milošević Arnold v Milošević Arnold, Urh 2009: 7-8). Zato je nujno, da socialno delo deluje tudi izven pisarn in da smo socialni delavci prisotni na terenu takrat, ko nas ljudje potrebujejo. »Kontinuirana prisotnost strokovnih delavk na terenu je ključna za učinkovito podporo, informiranost in večanje gotovosti ljudi, prizadetih v nesrečah.« (Rode et al. 2010: 354) Ker naše delo temelji na potrebah uporabnikov v določenem življenjskem obdobju, moramo biti socialni delavci pri svojem delu tudi zelo prilagodljivi. »Pristop čim bolj raznovrstnega odzivanja socialne delavke na raznovrstnost uporabnikov zahteva veliko samostojnost strokovnjaka, saj se mora znati in odgovoriti tukaj in zdaj, v vsakokrat novi, neponovljivi in nepredvidljivi socialni interakciji.« (Kustec 2011: 27)

V primeru naravnih ali drugih nesreč je ustrezen odzivni čas strokovnih služb ključnega pomena. Odzivnost je namreč povezana s samimi pripravi pomoči, delitvijo nalog, organizacijo dela. Nedostopnost socialnih služb, na primer med vikendi, bi lahko uredili s sistemsko ureditvijo psihosocialne pomoči v primeru nesreč (Rode et al. 2010: 352). V nekaterih občinah ob naravnih nesrečah center za socialno delo takoj vključijo v sam proces dela, nekje pa do tega pride kasneje ali sploh ne. Raziskava je pokazala, da je pomoč, v primeru da so socialne in humanitarne organizacije vključene v krizne time ob nesrečah, bolj učinkovita (Rode et al. 2010: 353).

Socialno delo v izrednih razmerah ima za svoje poslanstvo prav to, da pomaga ljudem, ki nimajo moči, da bi sami zahtevali pomoč ali sploh ne vedo, da jim le-ta pripada (Rode et al. 2010: 354). Socialni delavci in delavke lahko prispevamo pomemben delež h krepitvi moči posameznikov in skupaj z njimi poskušamo najti vire moči, ki so v danem trenutku potrebni. V osnovi gre za proces sodelovanja, ustvarjenega na temeljih nenehnega skupnega dogovarjanja in iskanja rešitev (Kustec 2011: 31). »V socialnem delu se dogaja premik od

reševanja problemov k ustvarjanju rešitev, od govora o problemu k dialogu z uporabnikom, od objektivističnega opazovanja k pridruževanju in podpori.« (Kustec 2011: 30)

»Socialno delo, ki bi se omejilo na individualno pomoč in svetovalno delo s travmatiziranimi osebami, bi lahko zgrešilo svoj cilj, ta pa je podpirati delovanje solidarnosti v skupnostih in obnavljanje njenih sposobnosti preživetja.« (Stritih 2006: 343) Pri tem pomembno vlogo igra posameznikova socialna mreža, ki lahko prizadetim v nesreči nudi tisto, česar noben strokovnjak ne more. Gre namreč za tesne medosebne povezave in čustveno navezanost. Izraz socialna mreža predstavlja namreč povezave, ki se prepletajo med posameznikom in ljudmi iz njegovega okolja. Neformalne socialne mreže predstavljajo sorodniki, družina, prijatelji, formalne pa predstavljajo vse formalizirane posameznikove stike s svojim okoljem (Milošević Arnold, Poštrak 2003: 23).

Čeprav socialno delo v izrednih razmerah ni nekaj, s čimer se strokovnjaki srečujejo vsakodnevno, pa nikakor teh tem ne smemo obravnavati kot manj pomembnih. Ko do naravne ali druge obsežnejše nesreče že pride, takrat je usposabljanje strokovnjakov običajno prepozno. Le povezovanje z različnimi profili reševalcev in strokovnjakov lahko zagotovi kar se da ustrezno pomoč in podporo vsem udeleženi.

2 PROBLEM

O raziskovanju teme o podpori gorskim reševalcem po posredovanju v nesrečah sem začela razmišljati v poletnem času, ko se nesreče v Posočju vrstijo ena za drugo. Predvsem gre za nesreče pri športnih aktivnostih, kot so jadralno padalstvo, aktivnosti na reki Soči, hoja v gore. Pri vseh teh nesrečah posredujejo tudi gorski reševalci, ki lahko z ustrezno opremo in tehničnim znanjem dostopajo tudi do težko dostopnih terenov. Reševalci svoje delo opravljajo prostovoljno, poleg tega pa so zaposleni, imajo svoje družine in druge obveznosti. Zato lahko govorimo, da je delo reševalca tudi nekakšno poslanstvo in ne samo delo. Na žalost se pogosto zgodi, da reševalci ponesrečencu ne morejo več pomagati in tako se morajo soočiti z njegovo smrtjo. Posledično se stresni dogodki pri reševalcih in reševalkah, ki prihajajo iz bolj obremenjenih območij Slovenije, kopičijo. Razmišljala sem o tem, kako se gorski reševalci s tem spopadajo, kako to vpliva na njihovo življenje. Preko anketnega vprašalnika sem želela pridobiti podatke o tem, kako različni dejavniki vplivajo na stresnost intervencije; kako na doživljanje vpliva starost, spol reševalca, njegova vloga v Gorski reševalni službi, izkušnost, na drugi strani pa starost ponesrečenca, stopnja njegove poškodovanosti, dejstvo, ali je ponesrečenec reševalcu poznana oseba ali ne in podobno. Vsak posameznik se na življenjske dogodke in situacije odziva različno. Tudi reševalci imajo svoj način, kako premagajo stres, zato me je zanimalo, kakšni so ti načini. Zanimalo me je tudi, kako morebiten stres in travmatske izkušnje zaradi posredovanja v nesrečah vplivajo na njihov odnos z bližnjimi, kakšno podporo jim pri tem nudi njihova socialna mreža. Kakšno vlogo imajo pri tem kolegi reševalci in reševalke ter kakšno medsebojno podporo si nudijo, je še eno izmed vprašanj. Kot zadnja možnost pa me je zanimalo tudi mnenje o strokovni pomoči. Kaj sploh je reševalcem na voljo, če sploh imajo možnost strokovne pomoči, v primeru, da le-to potrebujejo. Z vsemi vključenimi temami bi tako ugotovila, na katerih področjih imajo gorski reševalci največ podpore v primeru stresnih in travmatičnih občutkov. Pridobljene podatke bi se lahko uporabilo pri vzpostavitvi novih oblik pomoči, ki jih reševalci morda do sedaj nimajo na voljo. Tudi v sklopu reševalčevega izobraževanja bi lahko ugotovitve raziskave prinesle določene spremembe, če bi se izkazala potreba po tem. Pomemben dejavnik pa se mi zdi že to, da se o teh temah govori, da reševalci o njih razmišljajo in se zavedajo kakšne možnosti imajo, kam se lahko v primeru stiske obrnejo po pomoč, k čemur lahko pripomore tudi reševanje vprašalnika, ki sem jim ga posredovala za potrebe te raziskave.

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava je kvantitativna, deloma pa tudi kvalitativna, saj je pri odprtih vprašanjih možno odgovoriti opisno. »Z izrazom kvantitativna raziskava pa bomo označevali raziskavo, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo podatki, dobljeni s standardiziranimi merskimi postopki. Ti podatki, ki jih je mogoče izraziti kot števila, pa so potem tudi analizirani s pomočjo matematičnih in statističnih metod.« (Mesec 2007: 11) Da gre tudi za kvalitativno raziskavo, potrdi tudi naslednji citat: »Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili.« (Mesec 2007: 11)

Raziskava je tudi empirična, saj zanjo velja, da v njej zbiramo novo izkustveno gradivo, in sicer s spraševanjem ali opazovanjem, izsledke pa uporabimo za znanstveno dokazovanje (Mesec 2009: 84). Rečemo lahko, da je raziskava opisna, saj z njo količinsko opredelimo značilnosti pojava, ki ga preučujemo in ugotavljamo medsebojne povezave (Mesec 2009: 81).

3.2 Merski instrument in viri podatkov

V raziskavi sem zbirala primarne podatke. Merski instrument je vprašalnik, ki je bil predhodno pripravljen in je za vse vprašance enak, torej standardiziran. Objavljen je bil v spletni obliki preko spletne strani www.1ka.si.

Vprašanja so zaprtega in odprtega tipa, sestavljena tudi iz stopenjskih lestvic, pri katerih vprašanec izbere stopnjo strinjanja s posamezno izjavo. Pri odprtih vprašanjih imajo vprašanci možnost za daljši, opisni odgovor na zastavljeno vprašanje. Na ta način zagotovimo, da vprašancu ne vsilimo našega načina razmišljanja o odgovoru, in mu omogočimo, da z lastnimi besedami opiše situacijo (Mesec 2009: 243).

Vir podatkov predstavljajo odgovori, pridobljeni preko spletnega vprašalnika s strani vprašancev, ki predstavljajo vzorec raziskave. Vključeni so samo podatki, pridobljeni iz stoodstotno rešenih vprašalnikov, ne pa tudi iz tistih, ki so izpolnjeni pomanjkljivo.

V raziskavi so uporabljeni tudi sekundarni podatki, ki sem jih pridobila preko spletne strani Gorske reševalne zveze Slovenije (<https://www.grzs.si/>), in podatki, ki so mi jih na mojo prošnjo posredovali predstavniki Gorske reševalne zveze Slovenije preko elektronske pošte.

3.3 Populacija in vzorec

Populacijo predstavljajo vsi člani in članice Gorske reševalne zveze Slovenije (GRZS) v letu 2017 na območju Republike Slovenije, torej člani in članice sedemnajstih postaj oziroma društev Gorske reševalne službe (GRS), ki sestavljajo Zvezo: Bohinj, Bovec, Celje, Jesenice, Jezersko, Kamnik, Koroška, Kranj, Kranjska Gora, Ljubljana, Maribor, Mojstrana, Radovljica, Rateče, Škofja Loka, Tolmin in Tržič.

Vzorec raziskave je neslučajni, priročni, predstavlja tiste člane in članice, ki so se odzvali povabilu in rešili spletni vprašalnik, ki jim je bil poslan na njihov elektronski naslov. Vzorec je neslučajni, saj vse enote populacije niso imele enakih možnosti, da predstavljajo vzorec raziskave (Mesec 2009: 153). Člani in članice Zveze so bili odvisni od tega, ali jim bodo njihovi predstavniki povezavo do spletnega vprašalnika posredovali ali ne.

3.4 Zbiranje podatkov

Metoda zbiranja podatkov je spraševanje, preko katerega sem pridobila primarne vire izkustvenega gradiva, ki je zbrano za namen moje raziskave. Povezavo do spletnega vprašalnika sem posredovala predstavnikom Gorske reševalne zveze Slovenije (GRZS), ki so le-to posredovali vsem načelnikom oziroma predstavnikom sedemnajstih postaj oziroma društev znotraj GRZS. Postajam oziroma društvom, ki imajo na svoji spletni strani objavljen elektronski naslov ali kontaktni obrazec, je bila povezava do vprašalnika poslana tudi direktno.

Zbiranje podatkov preko spletnega vprašalnika je potekalo od 19. do 29. januarja 2017.

Vprašalnik so vprašanci reševalci samostojno, za morebitne nejasnosti in dodatna vprašanja pa so me lahko kontaktirali preko elektronske pošte.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Glede na tip vprašanja sem podatke analizirala bodisi na kvantitativen bodisi na kvalitativen način.

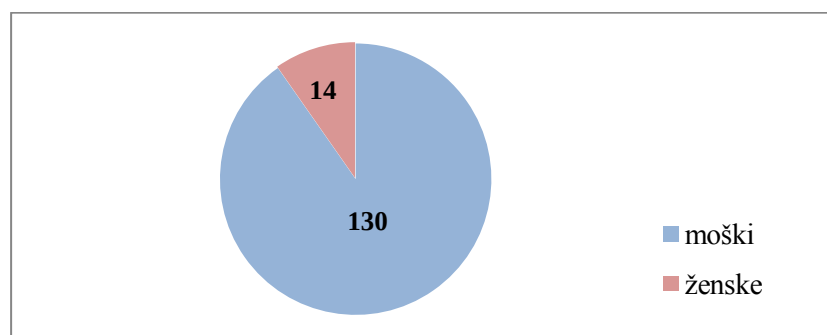
Podatke, pridobljene z zaprtimi vprašanji, sem pregledno prikazala v obliki grafov. Za posamezne podatke sem izračunala njihov odstotek celote in povprečno vrednost (aritmetično sredino). Besedne opise, ki so jih vprašanci napisali pri vprašanjih odprtega tipa, pa sem zbrala v posamezne, tematsko ustrezne sklope, ki so prikazani v tabelah, le-te pa se nahajajo v prilogi te naloge. Tematske sklope sem nato uporabila pri nadaljnji analizi tako, da sem pridobljene odgovore povzela ali pa jih kot citate vključila v pregled rezultatov.

4 REZULTATI

4.1 Podatki sodelujočih

4.1.1 Spol

V raziskavi je sodelovalo 144 vprašancev, od tega 130 moških (90,28 %) in 14 žensk (9,72 %). Sodelujoče predstavljajo samo tisti vprašanci, ki so anketni vprašalnik izpolnili v celoti, ne pa tudi tisti, ki so z izpolnjevanjem le-tega prenehali pred koncem.

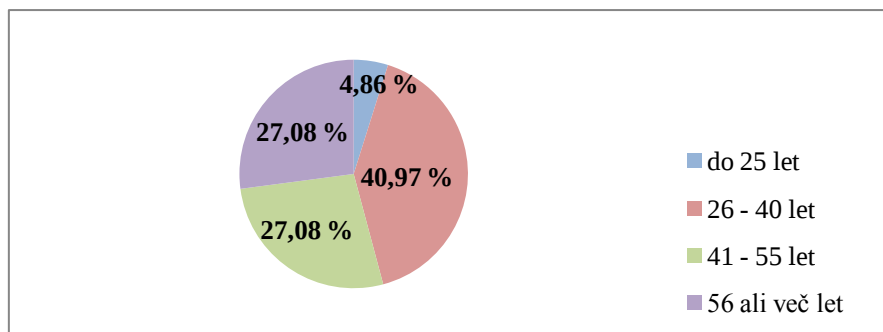


Graf 4.1: Spol sodelujočih (n=144).

Po podatkih Gorske reševalne zveze Slovenije je med reševalci registriranih 788 moških (94,83 %) in 43 žensk (5,17 %), tako da vzorec moje raziskave predstavlja podobno razmerje, kot je v celotni populaciji.

4.1.2 Starost

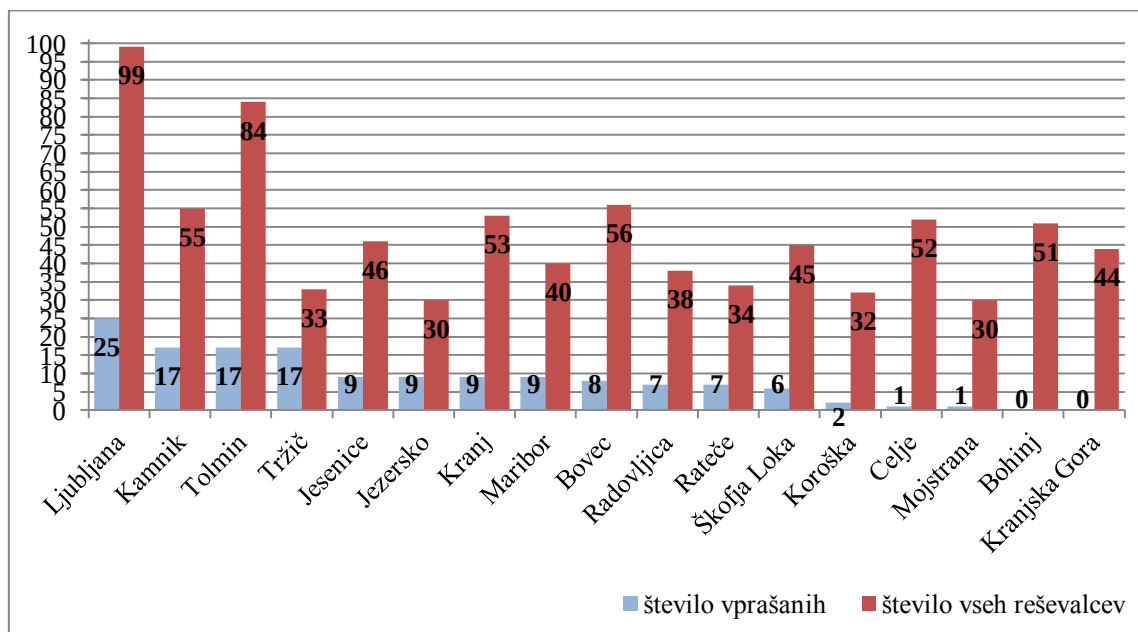
Glede na starost so sodelujoči predstavljali štiri starostne kategorije, in sicer do 25 let, 26 do 40 let, 41 do 55 let in 56 let ali več. Kot lahko razberemo iz spodnjega grafa, največji delež (40,97 %) predstavljajo reševalci in reševalke v starostnem obdobju 26 do 40 let, sodelovalo jih je namreč 59. Najmanj vprašancev pa predstavlja starostno obdobje do 25. leta (4,86 %) ali 7 vprašanih.



Graf 4.2: Starost sodelujočih (n=144).

Glede na podatke, ki so mi jih posredovali iz GRZS, je povprečna starost gorskih reševalcev in reševalk v Sloveniji 50,46 let. Če primerjamo število sodelujočih v posameznih kategorijah glede na število vseh reševalcev in reševalk te kategorije v Sloveniji, lahko ugotovimo, da je sodelovalo 38,89 % reševalcev starostne skupine do 25 let, 27,06 % reševalcev in reševalk starih 26–40 let, 13,49 % predstavnikov starostne skupine 41–55 let in 13,09 % reševalcev in reševalk starih 56 let ali več.

4.1.3 Postaja oziroma društvo Gorske reševalne zveze Slovenije

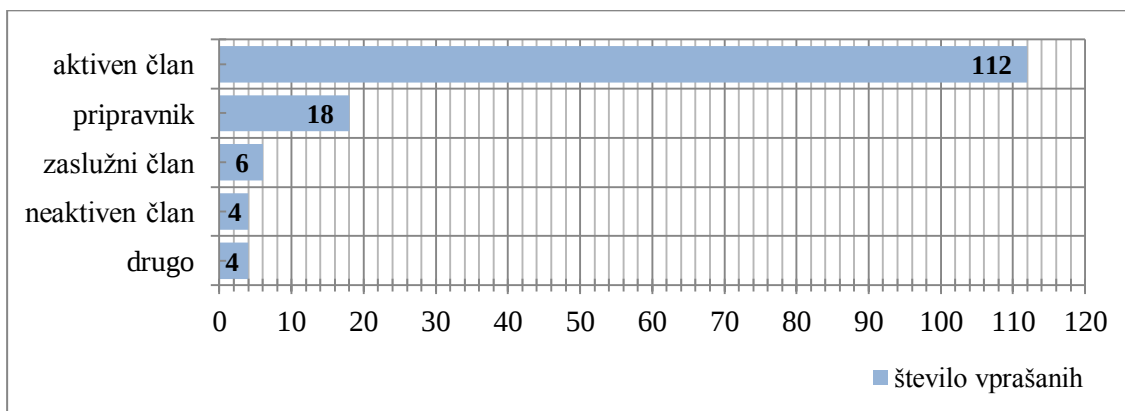


Graf 4.3: Postaja/društvo GRZS sodelujočih (n=144) in število vseh reševalcev GRZS (podatki GRZS).

Spletni vprašalnik je v celoti izpolnilo največ predstavnikov iz GRS Ljubljana (17,36 %), sledili pa so člani društev iz Kamnika, Tolmina in Tržiča (11,81 %). Sledijo društva Jesenice, Jezersko, Kranj in Maribor (6,25 %), Bovec (5,56 %), Radovljica in Rateče (4,86 %), Škofja Loka (4,17 %), Koroška z dvema (1,39 %) in Celje ter Mojstrana s po enim sodelujočim (0,69 %). Predstavniki društev GRS Bohinj in Kranjska Gora v raziskavi niso sodelovali, saj v bazi podatkov ni bilo zabeleženih njihovih rešenih vprašalnikov.

Po podatkih, ki so mi jih posredovali iz Gorske reševalne zveze Slovenije, je v Sloveniji registriranih 831 gorskih reševalcev in reševalk. V moji raziskavi je tako sodelovalo 17,33 % vseh reševalcev in reševalk.

4.1.4 Vloga v Gorski reševalni zvezi Slovenije

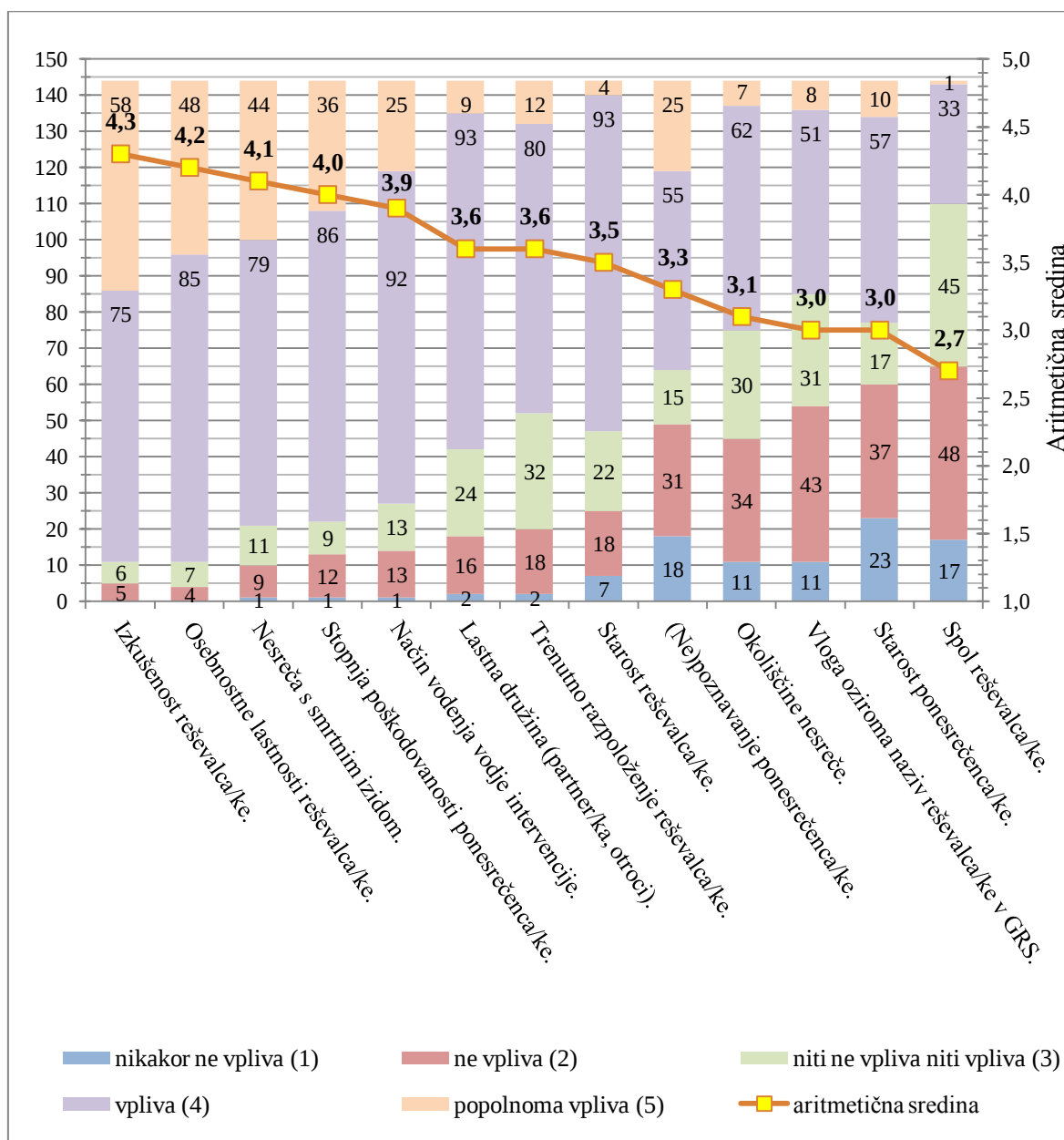


Graf 4.4: Vloga sodelujočih v GRZS (n=144).

V raziskavi je sodelovalo 112 aktivnih članov, kar predstavlja 77,78 % vseh sodelujočih, 18 pripravnikov (12,50 %), 6 zaslužnih članov (4,17 %) in 4 neaktivni člani (2,78 %). Štirje sodelujoči so izbrali možnost drugo, njihovi odgovori pa so bili inštruktor (3 sodelujoči), eden izmed njih pa je odgovoril, da je upokojen.

4.2 Vpliv dejavnikov na doživljanje stresnosti intervencije in travmatičnih posledic po njej

4.2.1 Dejavniki, ki vplivajo na to, kako posredovanje v nesreči vpliva na reševalca



Graf 4.5: Dejavniki, ki vplivajo na to, kako posredovanje v nesreči vpliva na reševalca (n=144).

Reševalci in reševalke so kot najpomembnejša dejavnika, ki po njihovem mnenju vplivata na stresnost intervencije in travmatične posledice med in po njej, izbrali izkušnost reševalca/ke in osebnostne lastnosti reševalca/ke. Pri obeh dejavnikih je vpliv ali popoln vpliv označilo 92,36 % vprašanih. Nato sledita naslednja dejavnika (ovrednoteni so s skupnim deležem odgovorov vpliva in popolnoma vpliva): nesreča s smrtnim izidom (85,42 %) in stopnja poškodovanosti ponesrečenca/ke (84,72 %).

Na zadnjih treh mestih, ki predstavljajo dejavnike, ki po njihovem mnenju najmanj vplivajo na doživljanje nesreče, pa se nahajajo starost ponesrečenca/ke (46,53 %), vloga oziroma naziv reševalca/ke v GRS (40,97 %) ter na zadnjem mestu, kot najmanj pomemben dejavnik, spol reševalca/ke (23,61 %).

Če ločimo odgovore v povezavi z dejavnikom spol reševalca/ke glede na spol vprašancev, lahko ugotovimo, da se aritmetična sredina ne spremeni, saj so tako moški (aritmetična sredina 2,67) kot ženske (aritmetična sredina 2,71) zelo podobno ovrednotili prej omenjen dejavnik.

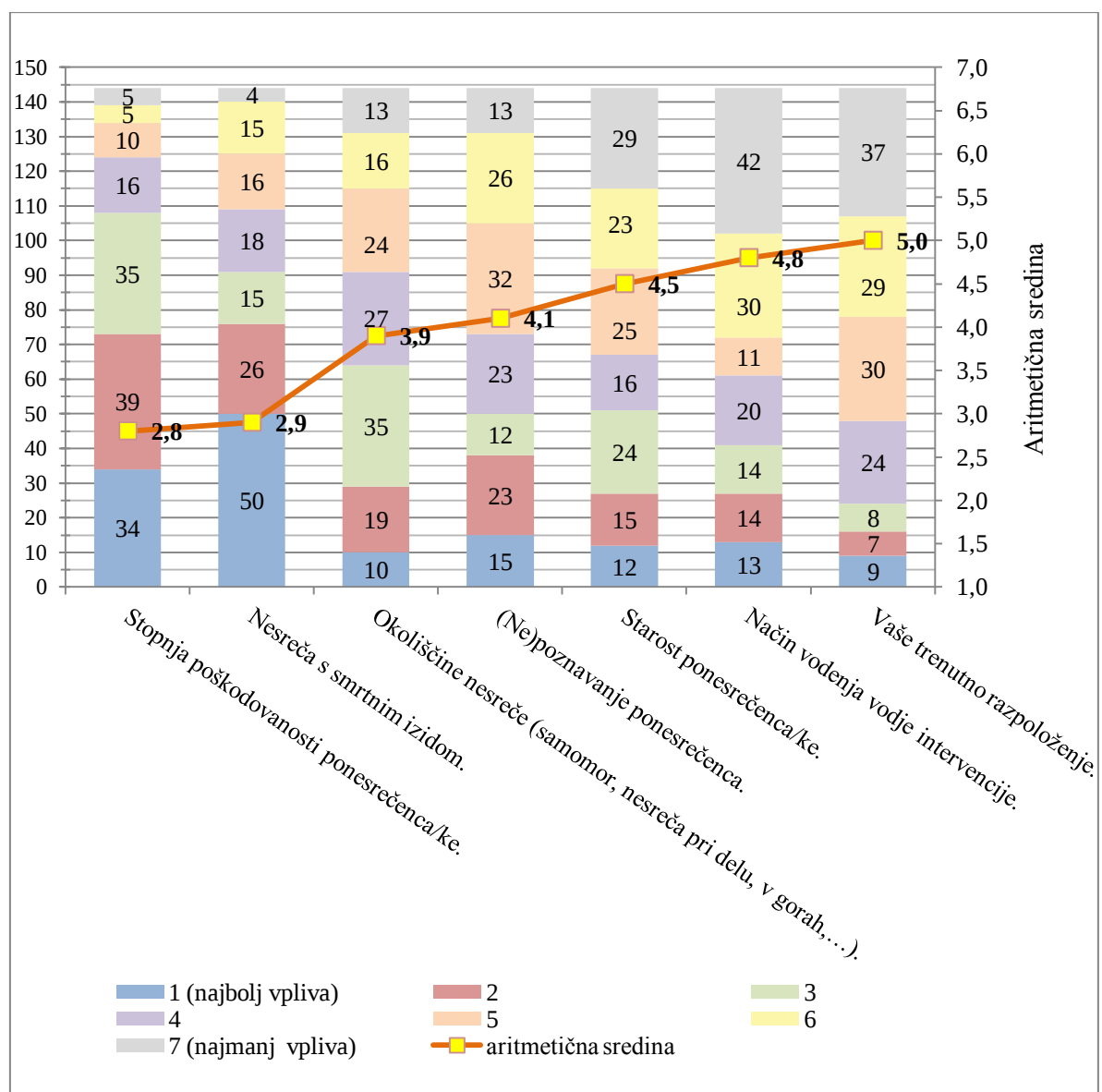
4.2.2 Dejavniki, ki vplivajo na stresnost intervencije pri posameznikih

Sodelujoči v raziskavi so sedem dejavnikov razvrščali po pomembnosti (kjer 1 pomeni, da dejavnik najbolj vpliva, 7 pa najmanj) glede na to, kako le-ta vpliva na njihovo doživljanje stresnosti intervencije in travmatičnih posledic med in po njej.

Če odgovore opazujemo preko izračuna aritmetične sredine, potem lahko iz spodnjega grafa razberemo, da sta po mnenju reševalcev in reševalk zanje najvplivnejša dejavnika stopnja poškodovanosti ponesrečenca/ke (aritmetična sredina 2,8) in nesreča s smrtnim izidom (aritmetična sredina 2,9). Zanje najmanj pomembna dejavnika pa sta način vodenja vodje intervencije (aritmetična sredina 4,8) in trenutno razpoloženje (aritmetična sredina 5,0). Nižja kot je torej aritmetična sredina, bolj pomemben je dejavnik po mnenju vprašancev, saj so odgovore urejali po pomembnosti od 1 do 7, pri čemer je 1 pomenilo, da dejavnik najbolj vpliva na stresnost intervencije, 7 pa najmanj).

Če pa opazujemo največje število posameznih odgovorov določene stopnje, pa lahko ugotovimo naslednje; na prvo mesto je največ vprašanih (34,72 %) postavilo odgovor nesreča

s smrtnim izidom, na zadnje, sedmo mesto pa je največ vprašanih (29,17 %) razvrstilo odgovor način vodenja vodje intervencije.



Graf 4.6: Dejavniki, ki vplivajo na stresnost intervencije pri posameznikih (n=144).

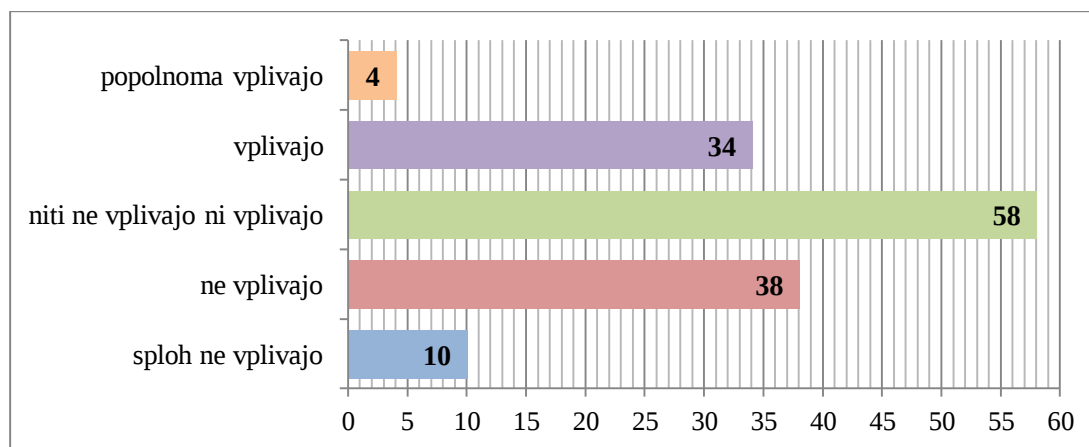
Če pridobljene rezultate posameznikovih prvih treh izbir, torej dejavnikov, ki na njegovo doživljanje stresnosti intervencije najbolj vplivajo, razvrstimo glede na to, v katero starostno kategorijo spadajo sodelujoči vprašanci, lahko ugotovitve opišem takole. Reševalci, stari do 25 let, so na prva tri mesta najpogosteje postavili izjavo stopnja poškodovanosti ponesrečenca/ke

(33,33 %). Isto izjavo so kot tisto, ki najbolj vpliva na stresnost intervencije, izbrali tudi predstavniki in predstavnice starostne skupine 26–40 let (25,99 %) in tisti, ki so stari 56 let ali več (23,08 %). Nesreča s smrtnim izidom pa predstavlja najvplivnejši dejavnik pri sodelujočih med 41. in 55. letom starosti (25,64 %).

Če namesto prvih treh izjav upoštevamo samo tisto, ki so jo sodelujoči postavili na prvo mesto po vplivnosti, pa dobimo naslednje rezultate. Mladi do 25. leta so na to mesto največkrat postavili starost ponesrečenca/ke, starostni kategoriji 26–40 let in 41–55 let nesreča s smrtnim izidom, reševalci in reševalke, stare 56 let ali več, pa stopnjo poškodovanosti ponesrečenca/ke.

4.3 Vpliv stresnih in travmatskih izkušenj hudih nesreč na zasebno življenje reševalca

Kar 40,28 % vprašanih je odgovorilo, da morebitne stresne in travmatske izkušnje, ki jih doživijo ob posredovanju v nesrečah s težkim posledicami ali smrtjo, niti ne vplivajo niti vplivajo na njihovo zasebno življenje, odnose s partnerjem oziroma partnerko, družinskimi člani, na njihovo intimno življenje, ... Natanko tretjina (33,33 %) vprašanih meni, da tovrstne izkušnje ne ali sploh ne vplivajo na njihovo zasebno življenje. 26,39 % pa jih trdi, da stresne in travmatske izkušnje vplivajo na njihovo življenje, od teh pa štirje menijo, da vplivajo celo popolnoma.



Graf 4.7: Vpliv stresnih in travmatskih dejavnikov hudih nesreč na osebno življenje reševalca (n=144).

Tisti, ki so odgovorili, da je vpliv na njihovo zasebno življenje viden ali popolnoma viden (26,39 %), so imeli možnost napisati tudi, na kakšen način se to odraža v njihovem življenju. Pridobljene odgovore sem razvrstila v pet smiselnih sklopov.

Prvi sklop (A) se nanaša na izjave, ki govorijo o tem, da se v zasebnem življenju pogovarjajo o nesrečah in tako te teme prenašajo tudi v domače okolje. Reševalci opisujejo, da se doma veliko pogovarjajo o nesreči, nesreča lahko vpliva na samo dinamiko odnosov v družini, odzivnost reševalca je drugačna. Pogovor o težjih nesrečah steče tudi med kolegi, ki intervencijo analizirajo in razmišljajo predvsem v smeri, kako bi bila lahko akcija izpeljana še bolje. Tako se skupina pomiri in akcije ne ostajajo nepredelane. V nasprotnem primeru se lahko občutki zgolj kopičijo in kasneje udarijo na površje.

V naslednjem sklopu (B) so zajete izjave, ki opisujejo predvsem stiske in težave, ki vplivajo na zasebno življenje. Reševalci govorijo o nespečnosti, molčečnosti, slabem počutju, razdražljivosti zaradi nepomembnih stvari, ki so drugemu pomembne, močnih čustvih, stiskah. Nekdo je zapisal, da »vse ostane zapisano za vedno«, kar zelo nazorno opiše, kako so lahko posledice travmatičnih izkušenj dolgotrajne. Pišejo tudi o tem, da je nekaj dni po nesreči težko zbrati misli, nesreče s smrtnim izidom poznanih oseb pa lahko kakšno noč držijo reševalca budnega.

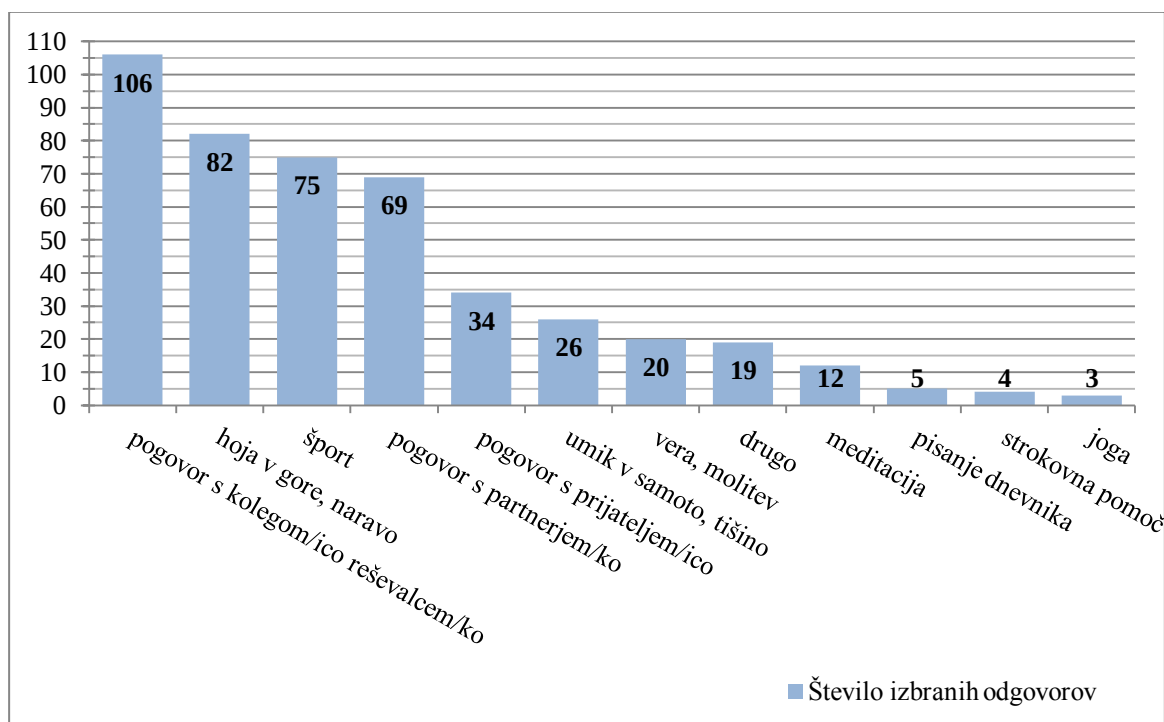
Reševalec včasih potrebuje mir in samoto, da sam predela posledice nesreče, kar tudi lahko vpliva na njegove bližnje (sklop C). Sami pišejo, da je včasih potrebnega kar nekaj časa, da se zadeve uredijo in da zadevo sprejmeš.

V sklopu D so zajete izjave, v katerih reševalci opisujejo, kako lahko nesreča spremeni pogled na življenje. Reševalec opisuje, da pride do selekcije vrednot, katere so pomembne, in zavedanja o vrednosti svoje socialne mreže, odnos do življenja postane drugačen. Na podlagi izkušenj lahko reševalci tudi prevrednotijo odnose znotraj svoje družine, spremeni se način razmišljanja o smrti ali težki poškodbi. Pojavlja se tudi razmišljanje o odgovornosti svojega življenja in vzgoje ljudi, s katerimi reševalec sobiva.

V zadnji sklop (E) pa sem razvrstila izjave o podoživljanju nesreče. Vprašani pravijo, da se ob določenih prilikah utrnejo asociacije, spomini, več razmišljajo o nesreči. Pogostejše naj bi bilo

podoživljanje nesreč s smrtnim izidom, ko je ponesrečenec reševalcu poznan, in takrat, ko ima reševalec stike z družinskim člani ponesrečenca. Nekdo je zapisal, da tudi v gore hodi z drugačnimi občutki kot bi sicer. Vpliv na intimno življenje predstavlja bolj čustven odnos, ne pa na to, da bi bilo intimno življenje okrnjeno. Podana je bila tudi izjava: »Vsaka taka izkušnja se normalnega človeka dotakne«.

4.4 Načini spoprijemanja z morebitnimi težkimi občutki po intervenciji



Graf 4.8: Načini spoprijemanja z morebitnimi težkimi občutki po intervenciji (n=455).

Reševalci so lahko izbrali več odgovorov, ki predstavljajo načine, s katerimi so si v primeru težkih občutkov lajšali stisko. Najpogosteje izbran odgovor je bil pogovor s kolegom/ico reševalcem/ko (23,30 %). Sledijo hoja v gore in naravo (18,02 %), šport (16,48 %) in pogovor s partnerjem/ko (15,16 %). Najmanj vprašanih pa se poslužuje pisanja dnevnika (1,10 %), strokovne pomoči (0,88 %) in joge (0,66 %).

Tudi med odgovori drugo je bilo največ odgovorov takšnih, ki se nanašajo na pogovor s kolegi, le da so reševalci to bolj slikovito opisali, npr. z besedami »gremo na pir« (sklop B). Štirje vprašani so odgovorili, da težav po intervencijah nimajo (sklop A), sklop C pa označuje

odgovore, v katerih so sodelujoči napisali, da se po intervenciji s težkimi občutki spopadajo tako, da nesrečo analizirajo. Omenjen je bil tudi črni humor znotraj skupine reševalcev, ki so bili prisotni na reševanju, pomoč družini umrlega in strokovna pomoč, na katero se reševalec obrne v primeru težjih travm.

4.5 Nasveti reševalčevih kolegov in njihovi nasveti drugim za lažje spoprijemanje z morebitnim stresom ali travmami med in po intervenciji

Pridobljene opisne odgovore sem označila s črkami od A do K, vsaka od njih predstavlja smiselne sklope odgovorov, ki se po vsebini med seboj povezujejo. Oznake izjav so razvidne iz tabele v prilogi.

Največ reševalcev in reševalk je kot najpomembnejši nasvet izpostavilo pogovor (sklop A). Pogovor s tistimi, ki jim zaupajo in jim znajo prisluhniti, da lahko svoja občutja dajo iz sebe. Pogovor se lahko navezuje na dogodke z intervencije, naredi se analiza le-te, včasih pa koristi tudi pogovor o temah, ki niso povezane z reševanjem in nesrečo, da se reševalčeve misli preusmerijo drugam. Ko si med seboj podelijo izkušnje, se tako tudi pomirijo, saj vidijo, da v tem niso sami in imajo podporo svojih kolegov. Pri temi pogovora o nesreči pa so reševalci izpostavili tudi dejstvo, da se o podrobnostih nesreče ne razlaga javnosti, saj je za stike z javnostjo vedno določen nekdo s postaje, ki je za to tudi usposobljen.

Kot eden izmed nasvetov je bil s strani reševalcev izpostavljen humor, tudi črni (sklop B). Humor po težki intervenciji odvrne misli od razmišljanja o nesreči, črni humor v zaprtem krogu reševalcev pa jim pomaga, da se jim dogodki z intervencije in hudo poškodovani ponesrečenci ne vtisnejo preveč v njihovo podzavest.

Sklop C vključuje izjave, ki se nanašajo na strokovno pomoč in strokovna usposabljanja. Kot nasvet izpostavljajo tudi pomen strokovne pomoči, ki naj jo reševalec v primeru stiske brez sramu poišče. Nekaj vprašanih je tudi poudarilo, da tovrstne strokovne pomoči v preteklosti (35 let nazaj) niso bili deležni. O strokovni pomoči je potrebno govoriti, da ne bi bila več tabu tema. Omenjeno je bilo tudi strokovno usposabljanje, ki naj bi pripomoglo k lažjemu spoprijemanju s travmatičnimi dogodki, na to temo pa bi predlagali tudi več izobraževanj.

Tudi fizična aktivnost, šport in hobiji (sklop D) lahko lajšajo stresne in travmatske izkušnje po intervencijah. Izpostavljeno je bilo gibanje v naravi, ki posameznika sprošča, kolesarjenje, hobiji, ki ga veselijo in športne aktivnosti na splošno.

Popredmetenje oseb, izogibanje stika s ponesrečenimi (sklop E) je naslednji nasvet, ki ga izpostavljajo. Predlagajo, da reševalec na problem gleda tehnično in ponesrečenca popredmeti, kot da le-ta ni oseba. Svetujejo, da naj reševalec ponesrečencu oziroma žrtvi ne gleda v obraz, oči, sploh če smrt reševalec težko prenaša. Obraz se namreč lahko vtisne v spomin in se posamezniku pojavlja pred očmi še nekaj časa.

Čas (sklop F) tudi prinese svoje. Sodelujoči pravijo, da mora težke dogodke predelati tudi vsak sam, za kar je po smrti ponesrečenca potreben tudi čas.

Nasveti v sklopu G izhajajo iz izjav, da mora reševalec dano situacijo sprejeti, se zavedati tudi negativnih strani reševalnega dela in stvari ne jemati osebno. Na nesrečo je potrebno gledati kot na svojo službo, ne pa je jemati osebno. Enako velja tudi za smrt ponesrečenca. Na intervenciji se je potrebno potruditi po svojih najboljših močeh in se zavedati, da tisti, ki ni bil na kraju nesreče, ne more zahtevati od reševalca več, kot je storil. Med intervencijo se je potrebno osredotočiti na naloge, čustva pa pomakniti na stran, saj lahko v nasprotnem primeru reševalec ogroža sebe in ekipo. Delo gorskih reševalcev je prostovoljno in vsak, ki se odloči za to, mora sprejeti tudi negativne strani tega dela. Kot nasvet je bilo izpostavljeno tudi dejstvo, da se lahko tolažijo s tem, da je smrt v gorah za ponesrečenca običajno neboleča. V težkih trenutkih pomagajo tudi besede, ki so jih zapisali sami: »Življenje gre naprej«, »Stisni zobe«, »Mirno kri«, »Takšno je življenje«.

Čustev (sklop H) ne smemo zadrževati v sebi. Če reševalec čuti, da se mora zjokati, naj se zjoče, vendar ne pred spremljevalci ponesrečenega. Za usmerjanje negativnih vplivov je bil predlagan tudi ritual, ki naj ga reševalec izvaja po intervenciji. K vživljanju v čustva sorodnikov ponesrečenega lahko prispeva tudi dejstvo, da jih mora reševalec med intervencijo tolažiti, zato reševalci predlagajo, da sorodnike ponesrečenega odmaknejo od samega kraja nesreče.

Izkušnje (sklop I) so pomemben dejavnik pri spoprijemanju z morebitnimi težkimi občutji. Reševalci pišejo, da naj bi z izkušnjami postali bolj odporni na stresne dogodke, nekateri postanejo nanje celo imuni. Pomembno je tudi, da reševalci začetniki najtežje situacije doživijo ob podpori izkušenih reševalcev ter da je prisoten tudi vodja intervencije, ki ve, kaj dela. Predvsem pri hudih poškodbah, ko je ponesrečenega potrebno oživljati, je pomembno postopno uvajanje reševalca, če sam meni, da tega ne bi zmogel. Zavedati se je potrebno, da se lahko zgodi, da bo oživljanje tudi neuspešno. Mlajši reševalci naj na začetku izkušnje nabirajo na lažjih akcijah.

Zadnja dva sklopa sta podpora bližnjih (J), ki vključuje partnerje, družino in prijatelje, ki reševalcu stojijo ob strani, ter individualnost primera (K). Vsak reševalec odreagira v posameznih situacijah na svoj način, saj ni nekega univerzalnega vzorca, nasveta.

Nekaj nasvetov gorskih reševalcev:

»Ob nesreči sem tam in nihče drug ne more pomagati. Torej se potrudim po svojih najboljših močeh. Upoštevam navodila vodje intervencije. Vedno sodelujem pri analizi intervencije.«

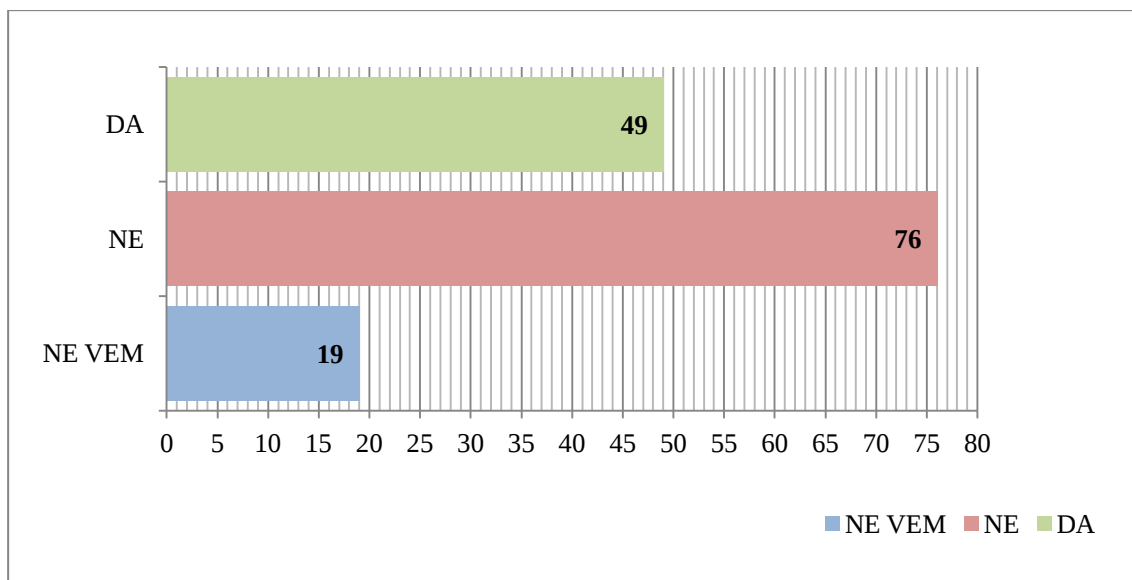
»Kar delate, delajte s srcem in bo lažje razumeti.«

»Nisi ti kriv, si pa pomagal po najboljših močeh. Vsi so ti hvaležni. Vzemi kot del življenja. Opravljaš težko, a čudovito delo.«

»Zelo poenostavljeno: ponesrečenec je že imel nesrečo, v tej nesreči ima srečo, da mu lahko pomagamo. Če mu ne moremo pomagati, ima že osnovno nesrečo.«

»Gornišтво je dejavnost z nevarnostmi, ki pa jih doživetja odtehtajo. Življenje prinaša lepe in tragične dogodke, nesreče v gorah sodijo med slednje. Sprejeti jih moramo realno, jih preboleti s ponesrečencem in svojci, življenje pa mora iti naprej. Kot starejši reševalec vem: včasih se s travmami nismo toliko ukvarjali, znali smo jih bolj možato preboleti, četudi so nam globoko in za vedno sedle v dušo!«

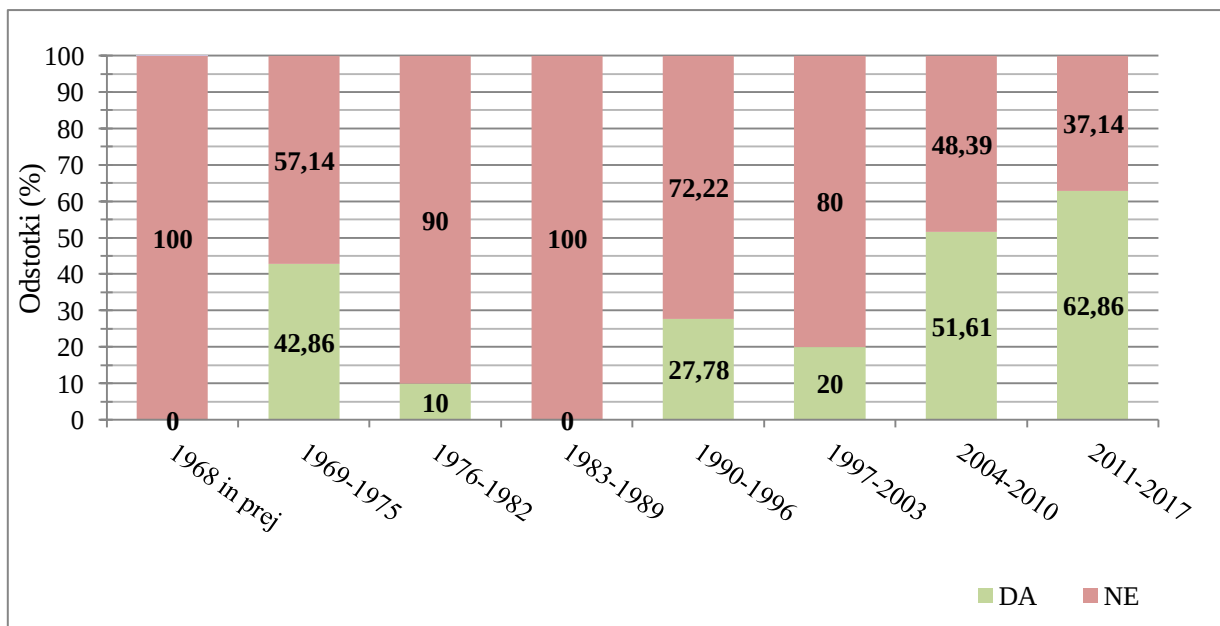
4.6 Vključenost tem o načinih spopadanja s stresom, travmami in psihološki pomoči reševalcem v izobraževanje za gorskega reševalca



Graf 4.9: Vključenost tem o psihološki pomoči reševalcem v izobraževanje (n=144).

Malce več kot polovica (52,78 %) vprašanih pravi, da teme o načinih spopadanja s stresom, travmami in psihološki pomoči niso bile vključene v njihovo izobraževanje za gorskega reševalca. 34,03 % odstotkov vprašanih je na vprašanje odgovorilo pritrdilno, ostali (13,19 %) pa tega podatka ne vedo.

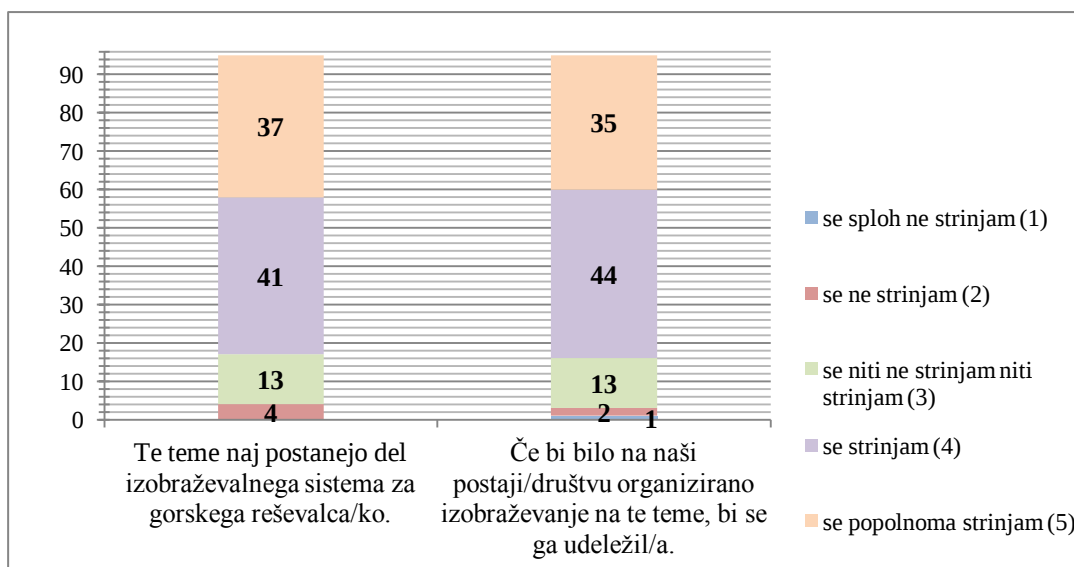
Pri tem vprašanju je seveda pomembno preveriti podatek, katerega leta so bili reševalci vključeni v izobraževanje, saj je skozi razvoj izobraževalnega sistema verjetno prihajalo do sprememb glede na trenutne potrebe gorskih reševalcev. Vprašani so imeli možnost izbire, katerega leta so opravljali izobraževanje za reševalca. Letnice sem razdelila v osem kategorij, ki predstavljajo določena časovna obdobja. V nadaljevanju so prikazani odstotki odgovorov da in ne v posameznem časovnem obdobju.



Graf 4.10: Vključenost tem o psihološki pomoči reševalcem v izobraževanje po časovnih obdobjih (n=144).

Iz grafa lahko razberemo, da odstotek tistih, ki pravijo, da so bile teme o stresu, travmah in psihološki pomoči vključene v njihovo izobraževanje za gorskega reševalca, v zadnjem obdobju narašča. Od obdobja 1990-1996 do obdobja 2011-2017 se je odstotek pritrdilnih odgovorov s 27,78 % dvignil na 62,86 %.

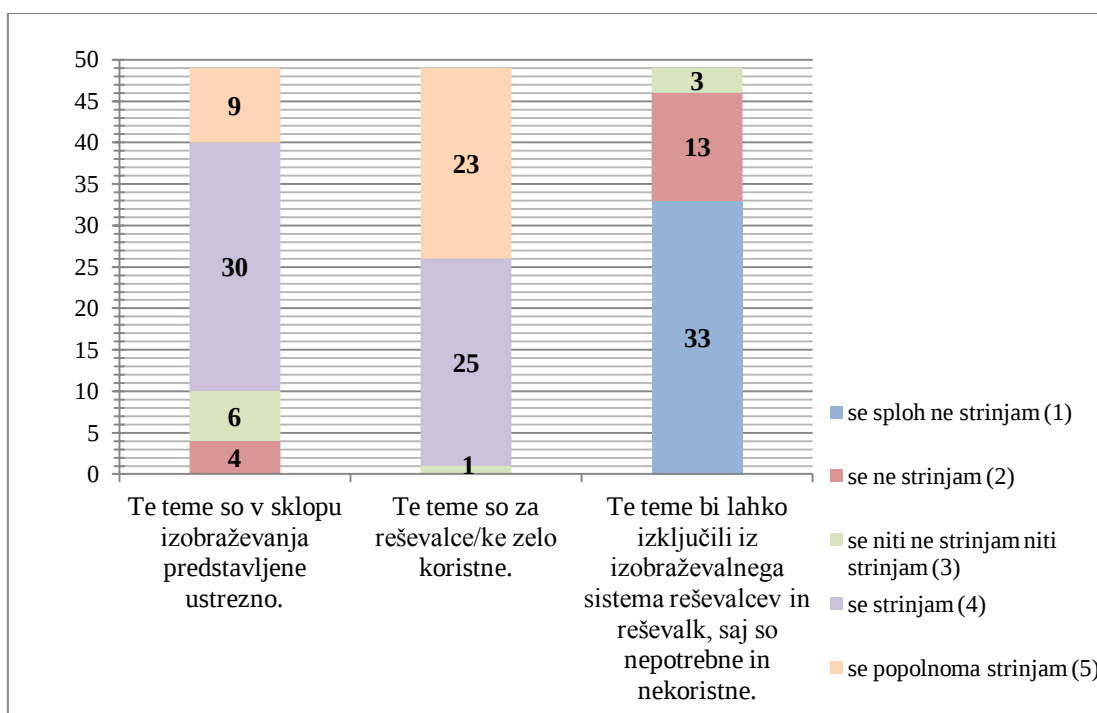
Podvprašanje za tiste, ki so na vprašanje, ali so bile teme o stresnih, travmatičnih dogodkih in psihološki pomoči vključene v njihovo izobraževanje za gorskega reševalca, odgovorili z ne ali ne vem, je bilo sestavljeno iz dveh izjav, ki sta prikazani v spodnjem grafu.



Graf 4.11: Mnenje o vključitvi teme o psihološki pomoči v izobraževanje tistih, ki te teme v svojem izobraževanju niso imeli ali pa tega podatka ne vedo (n=95).

Strinjanje ali popolno strinjanje z izjavo, naj te teme postanejo del izobraževalnega sistema za gorskega reševalca/ko, je izrazilo 82,11 % vprašanih. Štirje vprašani (4,21 %) pa se s to izjavo ne strinjajo. Če bi bilo na njihovi postaji oziroma društvu organizirano izobraževanje v povezavi s prej omenjenimi temami, bi se ga udeležilo 83,16 % vprašanih. Trije vprašani (3,16%) pa se ga ne bi ali sploh ne bi udeležili. Pri obeh trditvah ostaja 13,68 % vprašanih neopredeljenih, torej se s posamezno izjavo niti ne strinjajo niti strinjajo.

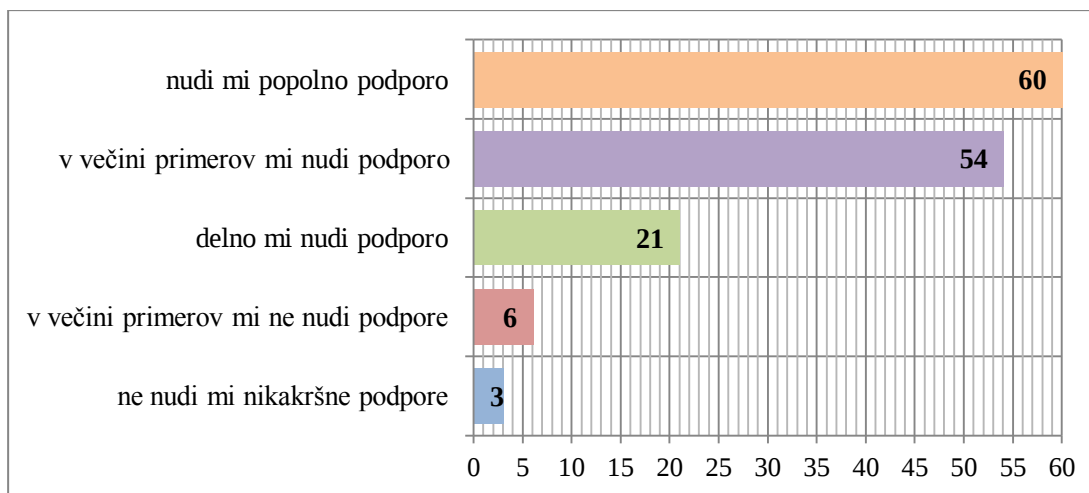
Sodelujoči, ki so na osnovno vprašanje odgovorili z da, pa so svoje strinjanje oziroma nestrinjanje izrazili pri treh izjavah, ki so prikazane v spodnjem grafu.



Graf 4.12: Mnenje o vključitvi teme o psihološki pomoči v izobraževanje tistih, ki so bili teh tem znotraj izobraževanja deležni (n=49).

79,59 % vprašanih se strinja ali popolnoma strinja, da so teme znotraj izobraževanja ustrezno predstavljene, skoraj vsi (97,96 %) pa se strinjajo ali popolnoma strinjajo, da so te teme za reševalce zelo koristne. Glede koristnosti teh tem ni bilo nikogar, ki bi izbral odgovora se sploh ne strinjam ali se ne strinjam. 93,88% vprašanih se ne ali sploh ne strinja, da bi morali te teme izključiti iz izobraževalnega sistema in nihče se s to izjavo ne strinja ali popolnoma strinja.

4.7 Podpora socialne mreže pri premagovanju morebitnih stresnih in travmatičnih izkušenj po intervencijah



Graf 4.13: Mnenje o podpori socialne mreže pri premagovanju stresnih izkušenj po intervencijah (n=144).

41,67 % vprašanih pravi, da jim njihova socialna mreža nudi popolno oporo pri premagovanju morebitnih stresnih in travmatičnih izkušenj po intervencijah, 37,50 % pa meni, da jim podporo nudi v večini primerov. Sledi 14,58 % tistih, ki pravijo, da jim socialna mreža delno nudi podporo, 6,25 % pa je tistih, ki z njene strani v večini primerov ne dobijo podpore ali pa sploh nikakršne.

Na podvprašanje, na kakšen način jim njihova socialna mreža nudi oporo, so reševalci odgovarjali opisno. Pridobljene odgovore sem razvrstila v tematske sklope, ki predstavljajo vsebinski povzetek vseh odgovorov.

Najbolj obsežen sklop predstavljajo odgovori, povezani s pogovorom (sklop A), saj kar 64,00 % posameznih izjav predstavljajo ti odgovori. Pogovor je torej najpogostejši način, preko katerega člani socialne mreže nudijo podporo po intervencijah gorskim reševalcem, če so bile le-te obremenjujoče in stresne. Nekdo je zapisal: »S pogovorom z ženo si izperem dušo in s tem zaključim primer.«.

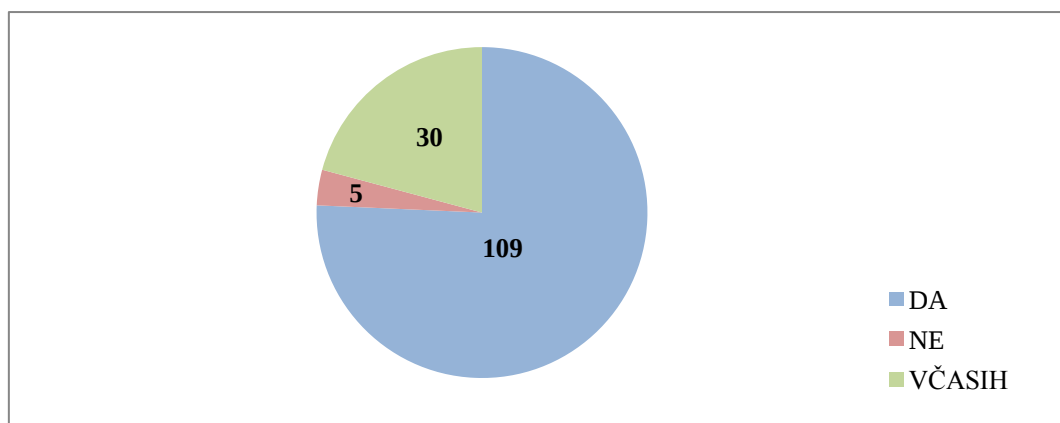
Razumevanje in podpora bližnjih pri delu gorskega reševalca (sklop B) predstavlja drugi najpomembnejši način podpore socialne mreže (18,29 %), takoj za pogovorom. Strinjanje z načinom življenja reševalca, občutek, da reševalca nekdo razume, sočustvovanje z njim, zaupanje med partnerjema so stvari, na katere opozarjajo reševalci sami. Zadostuje jim že to, da je v težkih trenutkih nekdo ob njih.

Sklop C zajema odgovore, povezane s pomočjo. Reševalci se lahko zanesejo na člane socialne mreže, da jim bodo le-ti nudili ustrezno pomoč. Če bi reševalec potreboval pomoč, bi lahko prek povezav znotraj socialne mreže pridobil tudi podatke o tem, kam se lahko po dodatno (strokovno) pomoč obrne.

Tudi skupne aktivnosti z bližnjimi (sklop D) lahko pozitivno pripomorejo k lažšanju stisk. Od skupnih izletov v naravo, hribe, druženja, druženja ob pivu do branja literature. Tudi ukvarjanje z dejavnostmi, kot je na primer alpinizem, pripomore k lažjemu razumevanju dejavnosti gorskega reševalca, saj se tako soočajo s podobnimi pogledi na poškodbe in smrt.

Izkušnje in nasveti (sklop E) in mir (sklop F) predstavljata še zadnji dve tematski kategoriji. Z bližnjimi si reševalci lahko izmenjajo izkušnje in nasvete, povprašajo za mnenje o nečem, lahko pa v sklopu socialne mreže najdejo tudi mir, če ga potrebujejo.

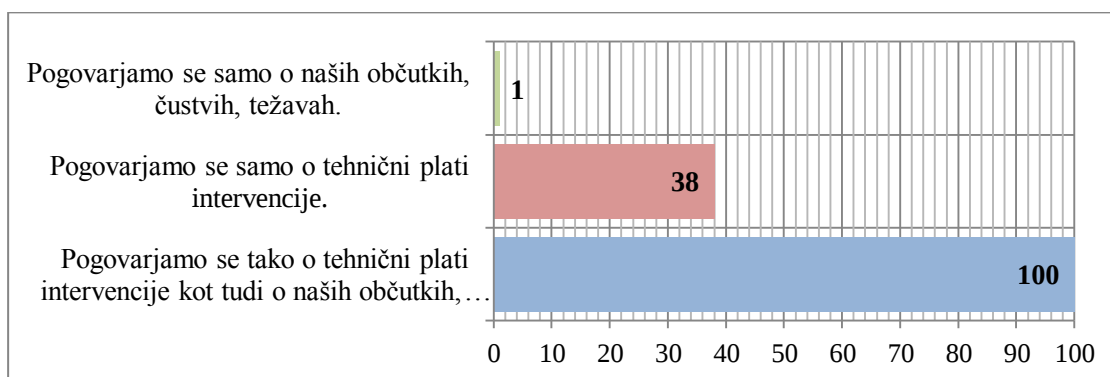
4.8 Analiza, refleksija intervencije s kolegi reševalci



Graf 4.14: Analiza intervencije z reševalci (n=144).

Po zaključeni intervenciji 75,69 % vprašanih le-to analizira, se o njej pogovarja s svojimi kolegi reševalci in reševalkami. Malce več kot petina vprašanih (20,83 %) to stori včasih, pet sodelujočih (3,47 %) pa pravi, da tega ne delajo.

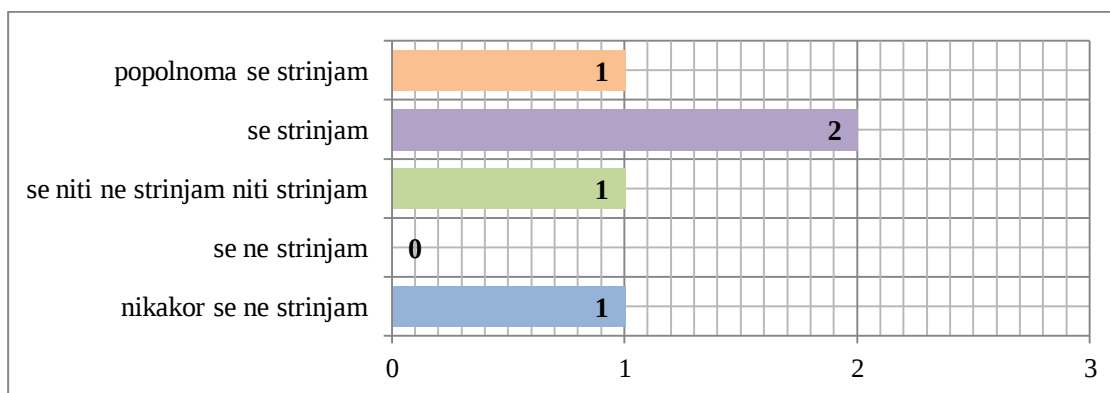
Tisti, ki so na zgornje vprašanje odgovorili z da ali včasih, so odgovarjali tudi na podvprašanje, ki se navezuje na temo pogovorov med reševalci po intervenciji.



Graf 4.15: Teme pogovorov med reševalci po intervenciji (n=144).

Največ vprašancev (71,94 %) je odgovorilo, da se pogovarjajo tako o tehnični plati intervencije kot tudi o občutkih, čustvih, težavah. 38 vprašanih oziroma 27,34 % pravi, da se pri analizi pogovarjajo samo o tehnični plati intervencije, eden pa pravi, da se pogovor nanaša samo na občutke, čustva in težave.

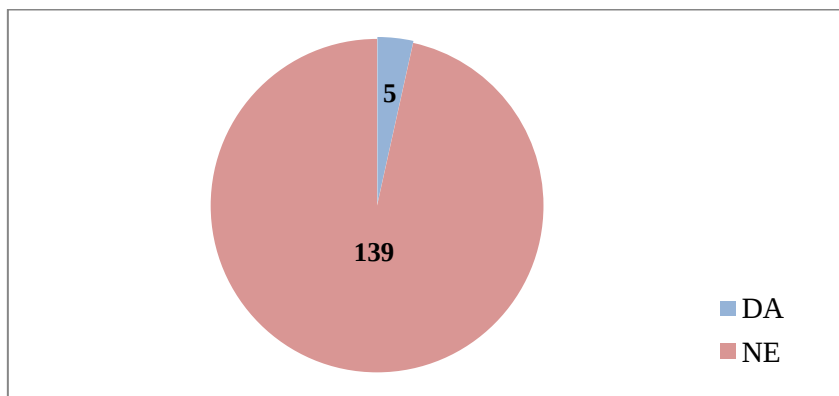
Tisti, ki so na osnovno vprašanje odgovorili z ne, so izrazili svoje strinjanje z izjavo: »Želel/a bi si, da bi se s kolegi po intervenciji o le-tej pogovarjali.«



Graf 4.16: Strinjanje z izjavo o pogovoru med reševalci po intervenciji (n=5).

Število sodelujočih pri tem vprašanju je bilo zelo nizko ($n=5$). 60,00 % oz. trije vprašani so se z izjavo strinjali ali popolnoma strinjali, eden se ni z izjavo niti ne strinjal niti strinjal, eden pa trdi, da si pogovora z reševalci po opravljeni intervenciji nikakor ne želi.

4.9 Strokovna pomoč reševalcem in reševalkam



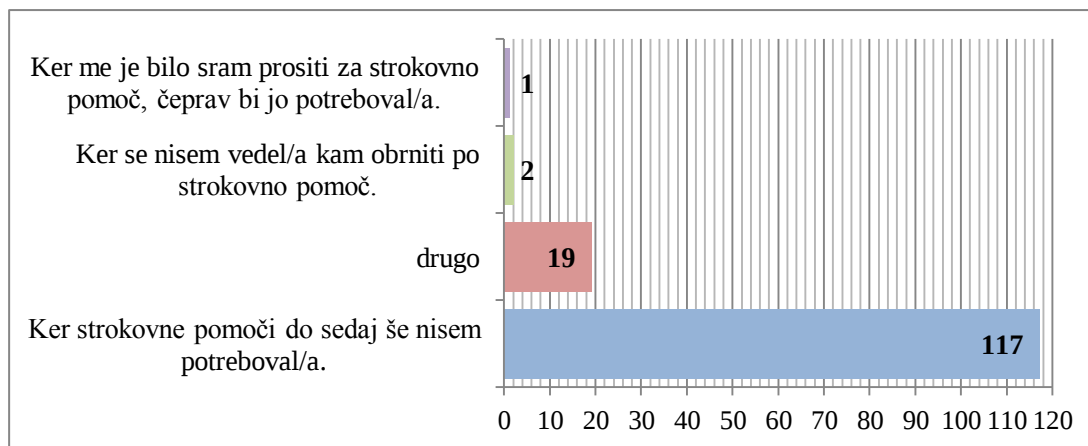
Graf 4.17: Uporaba strokovne pomoči po intervencijah ($n=144$).

Večina vprašanih (96,53 %) še nikoli ni poiskala strokovne pomoči kot možnost podpore po stresnih in travmatičnih dogodkih, ki so jih doživeli med intervencijo in po njej. 5 sodelujočih (3,47 %) pa je strokovno pomoč že koristila.

Tisti, ki so strokovno pomoč že koristili, so odgovarjali tudi na vprašanje, pri katerem so dane trditve označili z da ali ne.

Vseh pet sodelujočih pri tem vprašanju je bilo enakega mnenja. Vsi pravijo, da jim je strokovna pomoč koristila, da bi se zanjo, če bi jo potrebovali, ponovno odločili in strokovno pomoč priporočili tudi ostalim reševalcem in reševalkam. Vsi vprašani so tudi negativno označili izjavo strokovna pomoč ni izpolnila mojih pričakovanj.

Vprašanci, ki so odgovorili, da strokovne pomoči niso še nikoli poiskali, pa so odgovarjali na podvprašanje, pri katerem me je zanimal razlog, zakaj pomoči še niso nikoli poiskali.



Graf 4.18: Razlogi, zakaj reševalci še niso poiskali strokovne pomoči (n=139).

Glavni razlog po mnenju sodelujočih je ta, da strokovne pomoči do sedaj še niso potrebovali (84,17 %). 1,44 % vprašanih se ni vedelo kam obrniti po strokovno pomoč, enega vprašanega pa je bilo za pomoč sram prositi, čeprav bi jo potreboval. Med odgovori v sklopu drugo so bili najpogostejši odgovori povezani z dejstvom, da reševalcem zadostuje pogovor z ostalimi sodelujočimi v intervenciji ali strokovnjakom, ki je član njihove socialne mreže. Nekateri so tudi ocenili, da se s posledicami lahko spopadejo sami, k pozabljanju prejšnjih intervencij pa naj bi pripomoglo tudi visoko število reševanj, saj vsaka naslednja intervencija pomaga pozabiti prejšnje. Nekdo je podal tudi podatek, da po njegovih informacijah strokovne pomoči za reševalce pred letom 1996 niso izvajali. O teh temah so začeli več govoriti šele po tragičnih nesrečah, v katerih so izgubili svoje reševalske kolege.

5 RAZPRAVA

Z raziskovanjem te teme sem želela ugotoviti, kdo nudi reševalcem podporo po stresnih intervencijah in kateri dejavniki sploh vplivajo na to, ali reševalec intervencijo doživlja kot stresno ali ne. Zanimalo me je, kako opravljanje dela gorskega reševalca vpliva na njihovo osebno življenje ter kako se oni sami spopadajo z morebitnimi težkimi in travmatičnimi izkušnjami. Nad odzivom reševalcev sem bila več kot presenečena. Veliko se jih je odzvalo tudi tako, da so me kontaktirali preko elektronske pošte in mi ponudili svojo pomoč pri pisanju naloge, podali mnenja, komentarje in predloge.

Težki dogodki, ki so jim reševalci priča med intervencijami, na tak ali drugačen način nanje vplivajo, saj kot pravi Čačinovič Vogrinčičeva (1994: 9), nesreča vedno posredno ali neposredno prizadene ljudi, drugače to sploh ni nesreča. Reševalci so v odgovorih označili, da sta dejavnika, ki najbolj vplivata na stresnost intervencije, izkušnost reševalca in njegove osebnostne lastnosti. O tem, da je izkušnost oziroma neizkušnost pomemben dejavnik pri doživljanju stresnih občutij med in po intervenciji, lahko preberemo tudi v literaturi. Na večjo čustveno stisko vplivajo tudi neizkušnost, mladost in večji stik z mrtvimi (Polič, Kranjčec 2001: 411). Prav tako pa je znano, da dogodke vsak posameznik doživlja drugače. Nekoga nesreča prizadene, spet drugega nekoliko manj, tretji pa negativnih posledic sploh ne bo občutil. Zato je pomembno, da reševalci dobro poznajo sami sebe, svoje potrebe in želje, da lahko stresne dogodke omilijo, še preden bi le-ti pustili trajnejše posledice. »Že dolgo je znano, da različni ljudje na stresorje in na stresne situacije različno reagiramo. Od osebnostihi značilnosti posameznika je odvisno, kako se bo spopadel s stresi in drugimi psihičnimi obremenitvami, in od njih je odvisno, kakšen bo izid tega spoprijema.« (Musek v Čačinovič-Vogrinčič et al. 1994: 57)

Reševalci in reševalke so znotraj vprašalnika imeli tudi vprašanje, pri katerem so morali sedem dejavnikov razvrstiti po pomembnosti glede na to, kako vplivajo na njihovo lastno doživljanje stresnosti intervencije in travmatičnih posledic po njej. Kot najvplivnejša dejavnika so izbrali stopnjo poškodovanosti ponesrečenca in dejstvo, da gre za nesrečo s smrtnim izidom. Soočanje s težkimi dogodki na intervenciji ni tako preprosto, kot morda zglada na prvi pogled. Reševalci imajo lahko zaradi stika z umrlimi težave pri prehranjevanju,

saj jih meso spominja na truplo ali hudo poškodovanega človeka, lahko pride tudi do pomanjkanja volje do spolnih odnosov, saj jih tudi partnerjevo golo telo spominja na truplo (Polič, Kranjčec 2001: 413). Opazovala sem tudi, kako so se odgovori spreminjali glede na starost reševalca. Odgovori se v povprečju niso bistveno spreminjali, čeprav sem pričakovala, da se bodo odgovori reševalcev, starih do 25 let, bolj razlikovali od njihovih kolegov, starih 56 let ali več. Starejši so bili zagotovo prisotni pri več nesrečah, imajo več izkušenj, zato sem pričakovala, da bo njihovo doživljanje stresnosti dogodkov drugačno kot pri njihovih manj izkušenih kolegih.

Reševalec je opozoril še na en vidik, ki zelo vpliva na samo doživljanje stresnosti intervencije, in sicer je to prisotnost svojcev ali prijateljev ponesrečenca. Kot pravi on: »Videti partnerja, ali še huje starše, kako jočejo ob truplu ponesrečenega, je težje in bolj stresno, kot videti truplo samo.«. Tudi ostali kolegi naj bi mu pripovedovali, kako jih je stisnilo pri srcu, ko so truplo ponesrečenca pripeljali v dolino, kjer so jih čakali svojci. Reševalci morajo zagotoviti tudi spremstvo tistih, ki so bili poleg ponesrečenega in jim nuditi tudi ustrezno podporo. Posledično za njihovo spremstvo poskusijo vedno določiti najprimernejšega reševalca. V svojem opisu dogodkov ene izmed intervencij je reševalec izpostavil tudi to, da je bil ob ponesrečenki njen mož in drugi očividci, kar je intervencijo naredilo še težjo. »Na dnu kanjona sem na poti opazil nekaj očividcev, ki so nemo strmeli v pokrito nesrečnico ob potoku in v njenega obupanega moža, ki je sedel na skali ob njej in tiho hlupal.«

Reševalci po koncu intervencije odidejo med svoje bližnje, partnerje, otroke, prijatelje. Če je bil reševalec priča veliko stresnim in travmatičnim dogodkom, lahko to njegovi bližnji začutijo. Travma se tako prenaša med neposredno in posredno udeleženi. Tako kot reševalci prevzamejo travmo od udeleženi v nesreči, tako se lahko le-ta prenese tudi na njihove družinske člane in druge bližnje. Osebe, ki doživijo travmo, so pogosto prenašalci le-te na družinske člane, širše okolje in osebe, ki jim pomagajo (Stritih v Bohak, Možina 2003: 108). Ob vprašanju, kako stresne in travmatske izkušnje po posredovanju v nesrečah s hudimi posledicami ali smrtnim izidom vplivajo na zasebno življenje reševalca, na odnose s partnerjem ali partnerko, družinskimi člani, na njihovo intimno življenje, slaba tretjina vprašanih meni, da ti dogodki vplivajo na zasebno življenje. Pri tem gre predvsem za pogovore o nesrečah, včasih pa lahko nesreča vpliva tudi na reševalčevo vedenje, ki se nato

odraža tudi pri ostalih družinskih članih in prijateljih. Pomembno se mi zdi, da se reševalci o svojih občutkih in težavah pogovarjajo, da stvari ne zadržujejo v sebi. Med obrambne mehanizme spada tudi potlačevanje, ki predstavlja potiskanje neprijetnih dogodkov iz zavesti. Tako niso odstranjeni, ampak navidezno pozabljeni. Težav tako ne moremo reševati, saj nanje nimamo zavestnega vpogleda (Musek v Čačinovič-Vogrinič et al. 1994: 34). Reševalci opisujejo tudi nespečnost, slabo počutje, razdražljivost, stiske, ki so posledice težkih doživetij med reševanjem ponesrečenih. Posamezniki so lahko v dogodkih neposredno udeleženi oziroma prizadeti, lahko nastopajo kot neposredni opazovalci tragedije ali so tesno osebno povezani z osebo, ki je travmatični dogodek doživela (Arambašić v Lavrič 2014: 39). Pri reševalcih je pogosto prisotno tudi podoživljanje nesreč, predvsem tistih s težkimi posledicami ali smrtjo. Podoživljanje dogodkov je značilen pokazatelj potravmatske stresne motnje. Prihaja do vsiljenih spominov na ta dogodek, ki jih spremlja telesna in duševna stiska, težkih sanj o tem dogodku ali občutek, da se dogodek ponavlja. Stisko oseba doživlja tudi takrat, ko opazi znake, ki jo spominjajo na travmatični dogodek (Cvetek 2010: 21). V večini primerov so sodelujoči trdili, da jim njihova socialna mreža nudi popolno podporo ali pa podporo v večini primerov, ko se reševalci soočajo s stresom in travmami. Podpora jim je nudena predvsem skozi pogovor in preko skupnih aktivnosti, ki jim prinašajo sprostitev in veselje. Pomemben dejavnik je tudi razumevanje in podpora pri opravljanju poslanstva gorskega reševalca. Pomaga jim, če jih bližnji podpirajo pri delu, čeprav to ni vedno lahko. Reševalci namreč žrtvujejo veliko časa, ki bi ga sicer lahko namenili druženju z bližnjimi, da se odzovejo pozivu na intervencijo ali se udeležijo različnih usposabljanj in izobraževanj.

Ljudje poskušamo najti vsak svoj način, ki nam pomaga pri sproščanju in premagovanju stresnih občutij. »Samopomoč je socialni vzgib v človeku, da skuša sam rešiti svojo stisko ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam ter da pomaga 'svojim' v okviru družine ali druge skupine in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko.« (Ramovš 2003: 379) Tudi reševalci poskušajo z različnimi aktivnostmi preusmeriti pozornost na druge stvari in tako lažje pozabiti na težke intervencije in njihove posledice. Med možnimi odgovori so kot najpogostejši način spoprijemanja s težkimi občutki po intervenciji izbrali pogovor s kolegom reševalcem, hojo v gore, naravo, ukvarjanje s športom in pogovore s partnerjem ali partnerko. Nekaterim bolj ustrezajo intenzivnejše aktivnosti, spet drugim tiste,

ki omogočajo umirjeno sprostitve, na primer joga, meditacija ali pa zapisovanje občutij in dogodkov, ki so se zgodili med intervencijo. To služi kot neka osebna refleksija in posamezniku omogoča, da čustva izlije iz sebe. Izpostavljena je bila še vera, molitev: »Raziskave kažejo, da je religija za mnoge ljudi pomemben vir pomoči pri soočanju s kritičnimi življenjskimi dogodki, kot so večje stresne in travmatične izkušnje.« (Cvetek et al. 2007: 261) Večkrat je bil omenjen tudi črni humor, ki naj bi v zaprtem krogu reševalcev le-tem pomagal lažje prenesti stres in travme. Kot pravi Imperl (2003: 17) pri humorju ne gre za čudežno zdravilo, prinaša pa pomemben prispevek k temu, da se lažje spopadamo s svojimi obremenitvami.

Kot se je izkazalo, predstavlja najpogostejši in najučinkovitejši način premagovanja stresnih občutij medsebojna pomoč znotraj skupine gorskih reševalcev, ki so bili udeleženi v posamezni intervenciji. Tri četrtine vprašanih je pritrdilo izjavi, da po zaključeni intervenciji le-to s kolegi reševalci analizirajo. Tako kot se lahko iz opisov preteklih nesreč lahko veliko naučijo obiskovalci gora, pa so analize nesreč ključne tudi za reševalce, ki v njih posredujejo. Napake, ki se dogajajo na vajah in reševanjih, se vedno znova analizirajo, ugotovitve pa se nato vnašajo v nadaljnje delo (Smolej v Polajnar et al. 2002: 10). Razveseljiv je podatek, da se večina reševalcev pri tem pogovarja tako o tehničnih vidikih intervencije kot tudi o čustvih, lastnih doživetjih, strahovih. Tako lahko podporo najdejo pri svojih kolegih, se razbremenijo in domov ne odhajajo tako obremenjeni. Še vedno pa je skoraj tretjina takih, ki se med pogovori po intervenciji pogovarjajo samo o tehničnih vidikih intervencije in njihovega posredovanja. Ko se začnejo težke izkušnje, ki jih doživijo reševalci, kopičiti, pa lahko pride do težjih posledic, čeprav so se na tem področju usposabljali (Lavrič 2011: 303). Posamezniki se s posledicami, ki jih prinaša njihovo delo, najpogosteje spopadajo sami in jih bolj ali manj uspešno predelajo. Če pa pri tem niso uspešni, se neuspešnost začne kazati tudi pri njihovem delu in v osebem življenju (Šešok 1997: 296). Po mojem mnenju je tukaj zelo pomemben člen vodja intervencije, ki bi moral tudi po zaključku intervencije poskrbeti, da se reševalci počutijo dobro in so seznanjeni z možnostmi podpore in pomoči, v kolikor bi jo potrebovali.

Reševalci in reševalke, ki so sodelovali v raziskavi, so v veliki večini odgovorili, da strokovne pomoči kot podpore po stresnih in travmatičnih dogodkih po intervenciji še nikoli niso poiskali. Kot razlog so navedli dejstvo, da strokovne pomoči do sedaj še niso potrebovali.

Razmišljala sem o tem, ali to res drži ali pa še vedno velja mišljenje, da je za reševalca sramotno, če prosi za pomoč. Samo en vprašanec je namreč izbral odgovor, da ga je bilo sram prositi za tovrstno pomoč. Šešok (1997: 296) pravi, da si reševalci »pogosto ne upajo priznati, da tudi sami potrebujejo psihološko pomoč, predvsem zato, ker bi s tem priznali svojo nemoč in šibkost.« Izjava enega izmed reševalcev priča o tem, da je tovrstno razmišljanje pri nekaterih še vedno prisotno: »Ker to delo ni za slabiče, s katerimi se morajo ukvarjati psihologi.« Sistem nudenja psihološke pomoči ob naravnih in drugih nesrečah deluje na ravni države. Štirje psihologi prihajajo s Štajerske, Gorenjske, Primorske in Osrednje Slovenije in s tem zagotavljajo čim hitrejši prihod do reševalcev, ki pomoč potrebujejo. Pomembno se mi zdi, da so gorski reševalci in reševalke seznanjeni z vsemi možnostmi, ki jih imajo, in da vedo, kam se lahko obrnejo po pomoč, kadar oziroma če je bodo potrebovali. Vsa društva GRS so dobila okrožnico, na kateri so bile opisane možnosti podpore in pomoči po težkih intervencijah. Korak naprej je bil storjen tudi z usposabljanjem tako imenovanih zaupnikov, saj se je tako odprla tudi možnost sodelovanja z laičnimi strokovnjaki, ki so tudi sami reševalci in se soočajo s podobnimi situacijami. Zaupniki so izkušeni sodelavci, ki jim njihovi sodelavci zaupajo, njihova starost mora biti vsaj trideset let, s petletnimi operativnimi izkušnjami z intervencij, biti morajo empatični in usposobljeni za opravljanje razbremenilnih pogovorov. Opraviti morajo psihološke teste, za tem pa se začne njihovo usposabljanje v Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje RS, ki ga zaključijo z izpitom pred komisijo (2014: 38-39). Vsi reševalci so dobili kontakte treh zaupnikov, ki so to usposabljanje opravili in lahko ostalim kolegom nudijo razbremenilne pogovore po zahtevnih intervencijah. Eden izmed zaupnikov je dejal, da po njegovih informacijah do razbremenilnih pogovorov z njimi še ni prišlo, pravi pa, da bi bilo zelo dobrodošlo, če bi se led prebil tudi na tem področju. Več kot se bo o teh temah govorilo, bolj se bodo reševalci lahko zavedali, da nisi nič slabši reševalec in človek, če prosiš za pomoč. Sodelujoči v raziskavi, ki so strokovno pomoč že kdaj poiskali, so povedali, da jim je le-ta koristila ter da bi se zanjo ponovno odločili, če bi jo potrebovali. Poleg tega pa bi jo priporočili tudi ostalim reševalcem in reševalkam.

Zanimalo me je tudi, kako je z vključenostjo tem o strokovni podpori reševalcem v sistemu izobraževanja za gorskega reševalca. Velik prispevek k učenju obvladovanju stresa imajo tudi usposabljanja reševalcev v sistemu zaščite in reševanja, ki so namenjena preventivi in

pomagajo pri samem prepoznavanju stresa, in dejstva, kako se z njim soočati (Lavrič 2014: 38). 25 let nazaj govora o teh temah ni bilo, so pa nato ugotovili, da bi bilo to potrebno uvesti v izobraževanje in posledično so to tudi storili. Glede na odgovore reševalcev pa lahko sklepamo, da to ne drži vedno, saj nekateri trdijo, da teh tem tudi v zadnjih letih v sklopu izobraževanja ni bilo. Ob različnih priložnostih naj bi bila izvedena tudi mnoga predavanja in izobraževanja na to temo, je še dodala ena izmed reševalk. Glede na rezultate moje raziskave malce več kot polovica vprašanih tem o možnostih psihološke podpore, načinih premagovanja stresa in podobnih vsebin v sklopu izobraževanja za gorskega reševalca ni imela. Odstotek tistih, ki so bili deležni teh tem, narašča glede na leto, v katerem so opravili izobraževanje. Od leta 2011 naprej je približno 60 % reševalcev in reševalk že bilo seznanjenih s prej omenjenimi vsebinami. Reševalci so se v veliki večini strinjali, da so teme predstavljene primerno in so za reševalce koristne. Tisti, ki teh tem niso bili deležni, pa se strinjajo, da bi te teme morale postati del izobraževalnega sistema za gorskega reševalca. Udeležili bi se tudi različnih izobraževanj o načinih premagovanja stresa, soočanja s travmami in možnostih strokovne pomoči, če bi bila le-ta organizirana na njihovi postaji. Glede na to, da se vedno več govori o psihološki pomoči in podpori reševalcem, je po mojem mnenju to zelo pozitivno. Zagotovo vsi reševalci ne potrebujejo strokovne pomoči, pomembno pa je, da so vsi seznanjeni z možnostmi, ki jih imajo, da se v primeru težav vedo na koga in kam obrniti. Splošen vtis, ki sem ga dobila s pregledovanjem odgovorov rešenih vprašalnikov, je, da še vedno velja, da je reševalec mevža in se ga včasih označuje kot šibkega, če prosi za strokovno pomoč. Premik bi bilo potrebno narediti k temu, da bi prevladovalo mnenje, da nisi slabši reševalec, če prosiš za podporo in pomoč strokovnjakov. Nenazadnje je to velika odgovornost, da najprej poskrbimo zase, saj bomo le tako lahko pomagali tudi drugim.

Veliko se lahko naučimo iz primerov dobre prakse, zato sem želela ta način prenašanja pozitivnih izkušenj zagotoviti tudi v tej nalogi. Reševalce in reševalke sem prosila, da zapišejo nasvete, ki so jim jih zaupali njihovi starejši, bolj izkušeni kolegi reševalci, ali pa nasvete, ki bi jih morda oni radi posredovali naprej. Najpogostejše je bil omenjen pogovor s tistimi, ki jim reševalec zaupa, in sicer o temah, povezanih tako z reševanjem kot tudi z vsakdanjim življenjem. Bližnji so v literaturi poimenovani tudi kot neformalni pomočniki, saj posamezniku pomagajo v travmatičnih in stresnih trenutkih in mu pri tem nudijo oporo. V

vsakdanjem življenju neformalna mreža pomoči povezuje neformalne odnose med ljudmi. Neformalni pomočniki so tisti, ki so sorodstveno ali družinsko povezani, imajo skupne interese, jih povezuje prostorska bližina, poklic, pristočasne dejavnosti (Urh v Milošević Arnold, Urh 2009: 92). Priporočajo tudi ukvarjanje s fizično aktivnostjo in hobiji, ki reševalca sproščajo. Vse to so dejavnosti, ki reševalcu lahko pomagajo po intervenciji. Pomembno pa se mi zdi, da reševalci že med intervencijo naredijo vse, kar je v njihovi moči, da bodo posledice zanje kasneje čim lažje. Tako predlagajo popredmetenje oseb in dogodkov, da reševalci na poškodovanega gledajo kot na stvar, da mu ne gledajo v oči, saj se podoba obraza lahko globoko zasidra v človeka in se pred njegovimi očmi še dalj časa pojavlja. Med intervencijo je potrebno narediti vse, da so naloge opravljene profesionalno, da se čustva nekoliko pomaknejo na stran in tako ne ogrožajo dela reševalcev. Za čustva in refleksijo pride, po njihovih besedah, čas kasneje, po intervenciji, ko je bilo narejeno že vse, kar je bilo v njihovi moči, da je poškodovana oseba dobila vso potrebno pomoč. Reševalci se strinjajo tudi s tem, da s pridobivanjem izkušenj pri reševanju postajajo tudi nekoliko bolj odporni na stresne dogodke, če lahko uporabimo to besedo. Seveda vsaka nesreča pusti svoj pečat, naučijo pa se predvsem tega, da nesreče in njenih posledic ne jemljejo osebno in si ne pripisujejo krivde za nastalo situacijo. Za konec pa zapis reševalca, ki poslanstvo gorskih reševalcev in reševalk zelo slikovito opiše. Opis, ki bi ga moral prebrat vsakdo, preden se odloči da postane reševalec:

»Prostovoljno si pristopil k reševanju, delo je težko in nesreča v gorah ne izbira časa in ne tvojega razpoloženja, v vsakem trenutku se boš moral odzvati na poziv, opustiti planirane aktivnosti v službi, v družini, z otroci, prenesti veliko situacij, ki bodo morda zamajale tvoja čustva, morda celo psiho. Skrbeti boš moral za svojo stalno telesno kondicijo, skrbeti boš moral za pridobitev osnovnega tehničnega znanja, za stalno obnavljanje in dopolnitve znanja v tehniki in prvi pomoči, kar zahteva še dodatne časovne obremenitve k samim reševalnim akcijam. Tvoje poslanstvo je v tem, da si opravil dobro delo, da si nekomu pomagal iz težav ali pa mu celo rešil življenje. Ta dejanja ti ne bodo prinesla denarja in slave, lahko si dvigneš samopodobo pri opravljanju teh plemenitih dejanj. Skratka, gore moraš imeti rad, in če se omenjenih napotil ne moreš ali ne misliš držati, potem v vrste reševalcev ne vstopaj.«

6 SKLEPI

- Dejavnik, ki najbolj vpliva na stresnost intervencije pri gorskih reševalcih in reševalkah, je nesreča s smrtnim izidom in stopnja poškodovanosti ponesrečenca.
- Dejavniki, ki vplivajo na stresnost intervencije, se glede na starost vprašanih bistveno ne razlikujejo med seboj.
- Slaba tretjina gorskih reševalcev meni, da stresne in travmatske izkušnje, ki jih doživijo na intervencijah, vplivajo na njihovo zasebno življenje, saj se z bližnjimi o nesrečah pogovarjajo, posledice intervencij vplivajo na njihovo vedenje in razpoloženje, soočajo se s stiskami.
- Najpogostejši in po mnenju reševalcev najučinkovitejši način za spoprijemanje s stresom in travmatskimi doživetji zaradi dogodkov, ki so se zgodili na intervenciji, je pogovor in neformalno druženje s kolegi reševalci. Sledi hoja v gore, naravo in ukvarjanje s športom.
- Tri četrtine vprašanih pravi, da po zaključeni intervenciji le-to analizirajo s kolegi, ki so sodelovali v intervenciji. Večina se pogovarja tako o tehničnih vidikih reševanja kot tudi o lastnih doživljanjih, čustvih. Približno dvajset odstotkov sodelujočih pa pravi, da se pogovarjajo samo o tehničnih vidikih reševanja.
- Približno tri četrtine gorskih reševalcev in reševalk dobi ustrezno podporo s strani svoje socialne mreže. Gre predvsem za pogovor in izkazovanje podpore za uresničevanje poslanstva gorskega reševalca.
- Nasveti reševalcev za lažje spoprijemanje s stresom in travmami po intervencijah se nanašajo na pogovor z ljudmi, ki jim reševalec zaupa, humor, ukvarjanje s fizično aktivnostjo in popredmetenje ponesrečenih oseb.

- Večina gorskih reševalcev ni še nikoli poiskala strokovne pomoči kot podpore v primeru stiske po travmatskih občutjih po intervenciji, kot razlog pa najpogosteje navajajo dejstvo, da le-te do sedaj še niso potrebovali.
- Reševalcem je na voljo dovolj strokovne podpore; služba psihologov, ki je dosegljiva preko klica na 112, in reševalci zaupniki, ki po uspešno opravljenem usposabljanju lahko izvajajo razbremenilne pogovore s svojimi kolegi.
- Reševalci so seznanjeni s tem, kam se lahko obrnejo na pomoč, če jo potrebujejo, saj so bila vsa društva oziroma postaje Gorske reševalne zveze Slovenije prejemniki okrožnice z ustreznimi informacijami.
- V veliko primerih še vedno prevladuje prepričanje, da je izbira strokovne pomoči odraz reševalčeve šibkosti.
- Reševalci, ki so poiskali strokovno pomoč, so bili z njo zadovoljni, zanjo bi se ponovno odločili, če bi jo potrebovali, priporočili pa bi jo tudi ostalim reševalcem in reševalkam.
- Vključenost vsebin, povezanih s psihološko pomočjo in podporo, ter načini spoprijemanja s stresom se v sistemu izobraževanja za gorskega reševalca v zadnjem obdobju povečuje.

7 PREDLOGI

- Vodje intervencije naj po koncu intervencije spodbujajo neformalna druženja reševalcev, in sicer z namenom razbremenitve ter analize intervencije, tako s tehničnega kot čustvenega vidika.
- V različne aktivnosti društva GRS vključiti tudi družinske člane, prijatelje in druge reševalcem in reševalkam pomembne osebe, da bodo lažje razumeli poslanstvo reševalcev in jim še naprej nudili ustrezno podporo.
- Znotraj društev gorske reševalne zveze Slovenije organizirati delavnice in izobraževanja, ki ozaveščajo, da koriščenje strokovne pomoči med prvimi posredovalci ne pomeni, da je reševalec slab in šibek.
- Spodbujati reševalce in reševalke, da o svojih stiskah in čustvih spregovorijo in jih ne zadržujejo v sebi.
- Poskrbeti, da bodo teme o načinih spoprijemanja s stresom in travmatičnimi izkušnjami vključene v vsa nadaljnja izobraževanja in usposabljanja gorskih reševalcev in reševalk.
- Za podrobnejši vpogled v področje podpore reševalcem po intervencijah bi moral biti vzorec raziskave večji.

8 UPORABLJENA LITERATURA

Asen, E. (1998), Družine. Ljubljana: DZS.

Banovec Juroš, K. (2010), Informacijsko-komunikacijske rešitve Evropskega raziskovalnega projekta za podporo akcijam slovenskih gorskih reševalcev. Ujma, letnik 2010, številka 24, strani 155-159. Sneto: 3.1.2017, dostopno preko: <http://www.sos112.si/slo/tdocs/ujma/2010/155.pdf>.

Bucik Ozebek, N. (2016), Žarko Trušnovec, psiholog in gorski reševalec: Če reševalca nesreča prizadene, je dober človek. Sneto: 17.2.2016, dostopno preko: <https://www.dnevnik.si/1042730105>.

Burnik, S. (2005), Planinstvo je pomemben del športne kulture in športne vzgoje. Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa. Letnik 53, številka 1, leto 2005, strani 3-5. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Burnik, S., Doupona Topič, M., Dolenc, M. (2005), Nekateri socialni in motivacijski dejavniki gornštva v Sloveniji. Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa. Priloga, letnik 53, številka 1, leto 2005, strani 27-30. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Cvetek, R., Gojznikar, G., Janežič, V., Mavrič, L., Sečnik, J., Simonič, B. (2007), Religija kot vir pomoči pri soočanju s stresnimi in travmatičnimi dogodki. Bogoslovni vestnik, letnik 67, številka 2, strani 261-280. Ljubljana: Družina. Sneto: 25. 10. 2016, dostopno preko: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-7CHUDFXV>.

Cvetek, R. (2010), Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina, terapija. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.

Čačinovič Vogrinčič, G., Musek, J., Pečjak, V., Polič, M., Zabukovec, V., Žlender, B. (1994), Psihološki vidiki nesreč. Ljubljana: Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje.

Čačinovič Vogrinčič, G. (1998), Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

- (2013), Spoštovanje otroštva. V: Kodele, T., Mešl, N. (ur.), Otrokov glas v procesu učenja in pomoči: priročnik za vrtnice, šole in starše. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Doupona Topič, M., Petrović, K. (2007), Šport in družba: sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Erić, L. (2009), Strah pred smrtjo. Ljubljana: Hermes IPAL.

Flaker, V. (2001), Prostovoljno delo: delo za druge in zase. Revija Socialno delo, letnik 40, številka 6, strani 305-312, Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Sneto: 2.1.2017, dostopno preko: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-GO5USTKN>.

Golnar, T. (1996), Gorniška vzgoja: osnove didaktike in pedagogike gorniške vzgoje. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Gregorčič, S. (2002), Poezije. Celje: Mohorjeva družba (2. ponatis).

GRZS (2016 a), Predstavitev GRZS. Dostopno preko: <http://www.grzs.si/vsebina.php?pid=1>.

- (2016 b), Društva/postaje GRZS. Dostopno preko: <http://www.grzs.si/drustva.php>.

Humar, B. (2006), Vpliv gora na človeka. V: Rotovnik, B. (ur.). et al.. Vodniški učbenik. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Imperl, F. (2003), Humor – čudežno zdravilo. Odsev: dvomesečnik za kakovost socialnih storitev, letnik 1, številka 5, strani 16-17. Sneto: 2.1.2017, dostopno preko: <http://www.firis-imperl.si/wp-content/uploads/2014/01/odsev-oktober-2003.pdf>.

Jovičević, M. (1983), Posameznik in kolektiv v izrednih razmerah. Beograd: Partizanska knjiga.

Klemenčič Rozman, M. M. (2015), Sami po moč: skupine za samopomoč in podporne skupine kot vir moči. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kogovšek, J. (2013), Vpliv in vloga socialnega dela v izrednih razmerah. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Kompare, A., Stražišar, M. Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N. (2001), Psihologija: spoznanja in dileme. Ljubljana: DZS.

Kozorog, E. (ur.) (2008), 60 let postaje GRS Tolmin: jubilejni zbornik postaje Gorske reševalne službe Tolmin: 1948-2008. Tolmin: Postaja GRS.

Krajncan, M. (2007), Osnove doživljajske pedagogike. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Krejan Čokl, M. (2016 a), Gore same po sebi niso nevarne. Nevarno je naše početje. Planinski vestnik, številka 4, letnik 2016, strani 4-5. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

- (2016 b), Nevarnosti skozi oči gorskega reševalca. Planinski vestnik, številka 4, letnik 2016, strani 13-15. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Kustec, K. (2011), Umetnostna izrazna sredstva v socialnem delu. Revija Socialno delo, letnik 50, številka 1, strani 27-33. Sneto: 25.1.2017, dostopno preko: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-3BNBNW1H>.

Kuster, V. (2013), Iz čustvenih stisk do notranjega miru s pomočjo EFT: trajno premagajte stres, depresijo in anksioznost. Ljubljana: EFT center.

Lavrič, A. (2011), Psihosocialna podpora reševalcem. Ujma, številka 25, strani 297-303. Sneto: 20.5.2016, dostopno preko: <http://www.sos112.si/slo/tdocs/ujma/2011/297.pdf>.

- (2014), Usposabljanje za psihološko pomoč v sistemu varstva pred naravnimi nesrečami in drugimi nesrečami. AS. Andragoška spoznanja, letnik 20, številka 1, strani 35-42. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete. Sneto: 25. 10. 2016, dostopno preko: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-7CHUDFXV>.

Mabič, B. (2009), Stres poklicnih gasilcev: Vzroki, simptomi, posledice in možnosti pomoči: Diplomsko delo. Kranj: Višja strokovna šola B&B. Sneto: 25.11.2016, dostopno preko: http://www.bb.si/doc/diplome/Mabic_Breda-Stres_poklicnih_gasilcev.pdf.

Malešič, F. (ur.) (2005), Spomin in opomin gora: Kronika smrtnih nesreč v slovenskih gorah. Zbirka Med gorskimi reševalci: knjiga 5. Radovljica: Didakta.

Mehl, M. R., Pennebaker, J. W. (2002), Debriefing: prva pomoč s pogoovorm. Logatec: Firis Imperl & co. d.n.o., Razvojni inženiring socialnega varstva.

Mesec, B. (2007), Metodologija raziskovanja v socialnem delu II. Študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mesec, B. (2009), Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Middleton, K. (2014), Stres: kako se ga znebimo. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Milivojević, Z. (2008), Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis Institut.

Milošević Arnold, V., Poštrak, M. (2003), Uvod v socialno delo. Ljubljana: Študentska založba.

Milošević Arnold, V., Urh, Š. (ur.) (2009), Terensko delo: institucionalni, javni in zasebni prostori socialnega dela. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mikuš-Kos, A., Slodnjak, V. (2000), Nesreče, travmatski dogodki in šola: pomoč v stiski. Ljubljana: DZS: Pedagoška obzorja.

Nemetschek, M. (2000), Je čas prihoda in je čas slovesa. Celovec: Mohorjeva družba.

Ozimek, J. (2016), O kulturi poslavljanja in vlogi šole. Vzgoja: revija za učitelje, vzgojitelje in starše, letnik 18, številka 71, strani 14-16. Ljubljana: Društvo katoliških pedagogov Slovenije. Sneto: 3.1.2017, dostopno preko: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-UDNIO73L>.

Polajnar, D. (2013), Gorska reševalna služba. Gorski reševalec, številka 3, stran 4, Društvo GRS Tržič. Sneto: 3.1.2017, dostopno preko: http://www.grs-trzic.si/javno/publikacije/gorski_resevalec_3.pdf.

Polajnar, D., Smolej, T., Škerbinek, D., Tomazin, I., Habjan, V. (2002), GRS pred novimi izzivi. Planinski vestnik, letnik 102, številka 6, strani 6-13. Ljubljana: Planinska zveza

Slovenije. Sneto: 25. 10. 2016, dostopno preko:
<http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-XQBS6SUR>.

Polič, M. (1992), Psihološki vidiki katastrofičnih dogodkov in umestitev socialne podpore. Ujma, letnik 1992, številka 6, strani 158-159. Sneto: 24.11.2016, dostopno preko:
http://www.sos112.si/slo/tdocs/ujma/1992/158_159.pdf.

Polič, M., Kranjčec, R. (2001), Ravnanje z umrlimi v nesrečah. Revija Ujma, številka 14-15, strani 409-414. Sneto: 29.11.2016, dostopno preko:
http://www.sos112.si/slo/tdocs/ujma/2001/p11_6.pdf.

Praček, C. (1962), Med gorskimi reševalci. Ljubljana: Planinska založba Slovenije.

Rakovec-Felser, Z. (1991), Človek v stiski – stres in tesnoba: povod in posledica bolezni. Maribor: Obzorja.

Ramovš, J. (2001), Prostovoljstvo pri delu z ljudmi in za ljudi. Revija Socialno delo, letnik 40, številka 6, strani 313-322, Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Sneto: 2.1.2017, dostopno preko: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-MI8F36FT>.

- (2003). Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Rode, N., Zidar, R., Lamovšek, V., Škerjanc, J. Urek, M. (2010), Socialno delo v primeru naravnih in drugih nesreč. V: Zorn, M., Komac, B., Pavšek, M., Pagon, P. (ur.) Naravne nesreče 1. Od razumevanja do upravljanja. Strani 349 – 355. Ljubljana: Založba ZRC. Sneto: 25.1.2017, dostopno preko: <http://giam2.zrc-sazu.si/sites/default/files/Naravne-nesreče-01.pdf>.

Rožič, T., Kompan Erzar, K. (2010), Stiske ob delu s stiskami. V: Leskošek, V., Petrović Jesenovec, B. (ur.). 4. kongres socialnega dela. Od revščine in socialne izključenosti k enakosti, socialni pravičnosti in solidarnosti: zbornik povzetkov. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Stritih, B. (2003), Pomoč osebam, ki so doživele travmo. V: Bohak, J., Možina, M. (2003). Kaj deluje v psihoterapiji: novejša raziskava njene uspešnosti: zbornik prispevkov. Drugi

študijski dnevi SKZP, 7-8 junij 2002, Rogla, Slovenija. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.

- (2006), Strategije pomoči pri socialnem delu s travmatiziranimi osebami in družinami. Socialno delo, letnik 45, številka 6, strani 333-343. Fakulteta za socialno delo. Sneto: 29. 11. 2016, dostopno preko: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-XNNQWWQE>.

Šerkezi, M. (2016), Preprečiti in rešiti. Planinski vestnik, številka 4, letnik 2016, strani 10-12. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Šešok, S. (1997), Razbremenitveni pogovori z reševalci – Debriefing with Rescue Workers. Revija Ujma, številka 11, strani 295-299. Sneto: 29.11.2016. Dostopno preko: http://www.sos112.si/slo/tdocs/ujma/1997/295_299.pdf.

- (1998), Kratkoročne in dolgoročne posledice sočutne utrujenosti pri reševalcih. Revija Ujma, številka 12, strani 220-223. Sneto: 29.11.2016, dostopno preko: http://www.sos112.si/slo/tdocs/ujma/1998/220_223.pdf

Šimonka, J., Hanžekovič Šiftar, M. (2010), Prepoznavanje stresa v poklicni gasilski enoti. Delo in varnost, letnik 55, številka 6, strani 13-24. Sneto: 9.11.2016, dostopno preko: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-LIGEB7UI>.

Treven, S. (2005), Premagovanje stresa. Ljubljana: GV Založba.

Ule, M. (2005), Psihologija komuniciranja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Vries, S. de., Bouwkamp, R. (2002), Psihosocialna družinska terapija. Logatec: Firis.

Zalokar Divjak, Z. (1996), Vzgoja JE ... NI znanost. Ljubljana: Educy.

Železnikar, Z. (2000), Planet strahu: vloga strahu in prihodnost človeštva. Ljubljana: samozaložba.

9 PRILOGE

PRILOGA A

Vprašalnik objavljen preko spletne strani www.1ka.si.

Pozdravljeni, sem Nežka Koren, absolventska magistrskega študija na Fakulteti za socialno delo. Za temo svoje magistrske naloge sem izbrala "Podpora gorskim reševalcem in reševalkam po intervencijah". Vljudno vas prosim, da si vzamete nekaj minut in mi z rešenim anketnim vprašalnikom pomagate pri pisanju magistrske naloge ter zaključku študija. Anketa je anonimna, prosim vas, da na vprašanja odgovarjate iskreno.

Za morebitna vprašanja, nejasnosti, mnenja, me lahko kontaktirate preko elektronskega naslova nezka.koren@gmail.com.

Že vnaprej hvala,

Nežka Koren

Q1 - Vaš spol. (Izberite ustrezen odgovor.)

☐ moški ☐ ženski ☐ drugo:

Q2 - Vaša starost. (Izberite ustrezen odgovor.)

☐ do 25 let ☐ 26 - 40 let ☐ 41 - 55 let ☐ 56 in več let

Q3 - Vaše članstvo v društvu oziroma postaji GRZS - (Izberite ustrezen odgovor.)* Podatek po prikazan samo kot statistični pregled rešenih vprašalnikov - koliko posameznikov/c iz katere postaje oziroma društva je sodelovalo v raziskavi.

☐ Bohinj	☐ Kamnik	☐ Mojstrana	☐ Tolmin
☐ Bovec	☐ Kranj	☐ Koroška	☐ Tržič
☐ Celje	☐ Kranjska Gora	☐ Radovljica	☐ ne želim odgovoriti
☐ Jesenice	☐ Ljubljana	☐ Rateče	☐ Drugo:
☐ Jezersko	☐ Maribor	☐ Škofja Loka	

Q4 - Vaša vloga v GRZS - (Izberite ustrezen odgovor.)

☐ pripravnik ☐ aktiven član ☐ neaktiven član ☐ zaslužni član ☐ drugo:

Q5 - Koliko, po vašem mnenju, spodnji dejavniki vplivajo na to, kako posredovanje v nesreči vpliva na reševalca/ko? (Izberite ustrezno stopnjo na lestvici.)

	nikakor ne vpliva	ne vpliva	niti ne vpliva niti vpliva	vpliva	popolnoma vpliva
Starost reševalca/ke.	☐	☐	☐	☐	☐
Izkušenosť reševalca/ke.	☐	☐	☐	☐	☐
Spol reševalca/ke.	☐	☐	☐	☐	☐
Vloga oziroma naziv reševalca/ke v GRS.	☐	☐	☐	☐	☐
Osebnostne lastnosti reševalca/ke.	☐	☐	☐	☐	☐
Lastna družina (partner/ka, otroci).	☐	☐	☐	☐	☐
Trenutno razpoloženje reševalca/ke.	☐	☐	☐	☐	☐
(Ne)poznavanje ponesrečenca/ke.	☐	☐	☐	☐	☐
Starost ponesrečenca/ke.	☐	☐	☐	☐	☐
Okoliščine nesreče (samomor, nesreča pri delu, nesreča v gorah,...).	☐	☐	☐	☐	☐
Stopnja poškodovanosti ponesrečenca/ke.	☐	☐	☐	☐	☐
Nesreča s smrtnim izidom.	☐	☐	☐	☐	☐
Način vodenja vodje intervencije.	☐	☐	☐	☐	☐

Q6 - Razvrstite spodnje dejavnike (povlecite jih iz levega stolpca v desni) po pomembnosti, glede na to kako vplivajo na vaše doživljanje stresnosti intervencije in travmatičnih posledic med in po njej. (1 pomeni, da dejavnik najbolj vpliva na stresnost intervencije in posledice po njej, 7 pa da dejavnik na to najmanj vpliva.)

vaše trenutno razpoloženje	
(ne)poznavanje ponesrečenca/ke	
starost ponesrečenca/ke	
okolščine nesreče(samomor, nesreča pri delu, nesreča v gorah,...)	
stopnja poškodovanosti ponesrečenca/ke	
nesreča s smrtnim izidom	
način vodenja vodje intervencije	

Q7 - Kako morebiten stres ali travmatske izkušnje, ki jih doživite ob posredovanju v nesrečah s težkimi posledicami ali smrtjo in po njih, vplivajo na vaše osebno življenje, odnose s partnerjem/ko, družinskimi člani, prijatelji, na vaše intimno življenje...? (Izberite ustrezen odgovor.)

☐ sploh ne vplivajo ☐ ne vplivajo ☐ niti ne vplivajo niti vplivajo ☐ vplivajo ☐ popolnoma vplivajo

IF (1) Q7 = [5] (popolnoma vplivajo)

Q8 - Na kakšen način? (Opišite.)

IF (2) Q7 = [4] (vplivajo)

Q9 - Na kakšen način? (Opišite.)

Q10 - Če doživite težka občutja, travme po intervenciji, na kakšen način se vi spoprijemate s tem? (Izberite ustrezne odgovore.)* Ne nujno vedno, s katerimi od spodnjih aktivnosti ste si že kdaj pomagali?

Možnih je več odgovorov

- | | |
|--|--|
| ☐ meditacija | ☐ pisanje dnevnika |
| ☐ joga | ☐ hoja v gore, naravo |
| ☐ šport | ☐ strokovna pomoč psihologa/inje, socialnega delavca/ke |
| ☐ pogovor s partnerjem/ko | ☐ umik v samoto, tišino |
| ☐ pogovor s prijateljem/ico | ☐ Drugo: |
| ☐ pogovor s kolegom/ico reševalcem/ko | |
| ☐ vera, molitev | |

Q11 - Kakšne nasvete ste dobili od svojih kolegov/ic ali pa kakšne nasvete bi vi dali drugim reševalcem/kam, za lažje spoprijemanje z morebitnim stresom ali travmami med in po intervencijah? (Opišite.)

Q12 - Ali so bile teme o načinih spopadanja s stresom, travmami, psihološki pomoči reševalcem/kam vključene v vaše osnovno izobraževanje za gorskega reševalca/ko? (Izberite ustrezen odgovor.)

☐ DA ☐ NE ☐ NE VEM

Q13 - Katerega leta ste opravili osnovno izobraževanje za gorskega reševalca/ko?

- | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| ☐ 2017 | ☐ 2002 | ☐ 1987 | ☐ 1972 | ☐ 1957 |
| ☐ 2016 | ☐ 2001 | ☐ 1986 | ☐ 1971 | ☐ 1956 |
| ☐ 2015 | ☐ 2000 | ☐ 1985 | ☐ 1970 | ☐ 1955 |
| ☐ 2014 | ☐ 1999 | ☐ 1984 | ☐ 1969 | ☐ 1954 |
| ☐ 2013 | ☐ 1998 | ☐ 1983 | ☐ 1968 | ☐ 1953 |
| ☐ 2012 | ☐ 1997 | ☐ 1982 | ☐ 1967 | ☐ 1952 |
| ☐ 2011 | ☐ 1996 | ☐ 1981 | ☐ 1966 | ☐ 1951 |
| ☐ 2010 | ☐ 1995 | ☐ 1980 | ☐ 1965 | ☐ 1950 |
| ☐ 2009 | ☐ 1994 | ☐ 1979 | ☐ 1964 | ☐ pred 1950 |
| ☐ 2008 | ☐ 1993 | ☐ 1978 | ☐ 1963 | |
| ☐ 2007 | ☐ 1992 | ☐ 1977 | ☐ 1962 | |
| ☐ 2006 | ☐ 1991 | ☐ 1976 | ☐ 1961 | |
| ☐ 2005 | ☐ 1990 | ☐ 1975 | ☐ 1960 | |
| ☐ 2004 | ☐ 1989 | ☐ 1974 | ☐ 1959 | |
| ☐ 2003 | ☐ 1988 | ☐ 1973 | ☐ 1958 | |

IF (4) Q12 = [3] (NE VEM)

Q14 - Označite spodnji izjavi s stopnjo (ne)strinjanja.

	se sploh ne strinjam	se ne strinjam	se niti ne strinjam niti strinjam	se strinjam	se popolnoma strinjam
Te teme naj postanejo del izobraževalnega sistema za gorskega reševalca/ko.	☐	☐	☐	☐	☐
Če bi bilo na naši postaji/društvu organizirano izobraževanje na te teme, bi se ga udeležil/a.	☐	☐	☐	☐	☐

IF (5) Q12 = [1] (DA)

Q15 - Označite spodnje izjave s stopnjo (ne)strinjanja.

	se sploh ne strinjam	se ne strinjam	se niti ne strinjam, niti strinjam	se strinjam	se popolnoma strinjam
Te teme so v sklopu izobraževanja predstavljene ustrezno.	☐	☐	☐	☐	☐
Te teme so za reševalce/ke zelo koristne.	☐	☐	☐	☐	☐
Te teme bi lahko izključili iz izobraževalnega sistema reševalcev in reševalk, saj so nepotrebne in nekoristne.	☐	☐	☐	☐	☐

IF (6) Q12 = [2] (NE)

Q16 - Označite spodnji izjavi s stopnjo (ne)strinjanja.

	se sploh ne strinjam	se ne strinjam	se niti ne strinjam niti strinjam	se strinjam	se popolnoma strinjam
Te teme naj postanejo del izobraževalnega sistema za gorskega reševalca/ko.	☐	☐	☐	☐	☐
Če bi bilo na naši postaji/društvu organizirano izobraževanje na te teme, bi se ga udeležil/a.	☐	☐	☐	☐	☐

Q17 – Ali vam vaša socialna mreža (partner/ka, prijatelji/ce, družinski člani, sodelavci,...) nudi podporo pri premagovanju morebitnih stresnih in travmatičnih izkušenj po intervencijah? (Izberite ustrezen odgovor.)

- ☐ Ne nudi mi nikakršne podpore.
☐ V večini primerov mi ne nudi podpore.
☐ Delno mi nudi podporo.
☐ V večini primerov mi nudi podporo.
☐ Nudi mi popolno podporo.

IF (7) Q17 = [5] (nudi mi popolno podporo)

Q18 - Na kakšen način? (Opišite.)

IF (8) Q17 = [4] (v večini primerov mi nudi podporo)

Q19 - Na kakšen način? (Opišite.)

IF (9) Q17 = [3] (delno mi nudi podporo)

Q20 - Na kakšen način? (Opišite.)

Q21 - Ali po intervenciji le to analizirate, reflektirate, se o njej pogovarjate s svojimi kolegi/cami reševalci/kami? (Izberite ustrezen odgovor.)

- ☐ DA ☐ NE ☐ VČASIH

IF (10) Q21 = [3] (VČASIH)

Q22 - Govorite pri tem samo o tehničnih vidikih nesreče, intervencije ali se pogovarjate tudi o svojih občutkih, čustvih, težavah,...? (Izberite ustrezen odgovor.)

- ☐ Pogovarjamo se samo o tehnični plati intervencije.
☐ Pogovarjamo se tako o tehnični plati intervencije kot tudi o naših občutkih, čustvih, težavah.
☐ Pogovarjamo se samo o naših občutkih, čustvih, težavah.

IF (11) Q21 = [2] (NE)

Q23 - Označite stopnjo strinjanja z izjavo: "Želel/a bi si, da bi se s kolegi po intervenciji o njej pogovarjali."

- ☐ nikakor se ne strinjam
☐ se ne strinjam
☐ se niti ne strinjam niti strinjam
☐ se strinjam
☐ popolnoma se strinjam

IF (12) Q21 = [1] (DA)

Q24 - Govorite pri tem samo o tehničnih vidikih nesreče, intervencije ali se pogovarjate tudi o svojih občutkih, čustvih, težavah,...? (Izberite ustrezen odgovor.)

- ☐ Pogovarjamo se samo o tehnični plati intervencije.
☐ Pogovarjamo se tako o tehnični plati intervencije kot tudi o naših občutkih, čustvih, težavah.
☐ Pogovarjamo se samo o naših občutkih, čustvih, težavah.

Q25 – Ali ste že kdaj poiskali strokovno pomoč pri psihologu, socialnemu delavcu,... kot podporo po stresnih in travmatičnih dogodkih, ki ste jih doživeli med intervencijo in po njej? (Izberite ustrezen odgovor.)

- ☐ DA ☐ NE

IF (13) Q25 = [1] (DA)

Q26 - Za vsako od spodnjih trditev izberite ustrezen odgovor.

	DA	NE
Strokovna pomoč mi je koristila.	☐	☐
V primeru, da bi strokovno pomoč potreboval/a, bi se zanjo zopet odločil/a.	☐	☐
Pogovor pri strokovnem delavcu bi priporočil/a tudi ostalim reševalcem/kam.	☐	☐
Strokovna pomoč ni izpolnila mojih pričakovanj.	☐	☐

IF (14) Q25 = [2] (NE)

Q27 - Zakaj? (Izberite ustrezen odgovor.)

- ☐ Ker strokovne pomoči do sedaj še nisem potreboval/a.
☐ Ker me je bilo sram prositi za strokovno pomoč, čeprav bi jo potreboval/a.
☐ Ker se nisem vedel/a kam obrniti po strokovno pomoč.
☐ Drugo:

PRILOGA B

PRIDOBLENI PODATKI

Tabele v prilogi so vzete iz spletne strani www.lka.si, preko katere je bil objavljen spletni vprašalnik magistrske naloge in preoblikovane glede na lastne potrebe pri analizi pridobljenih podatkov.

Q1	Vaš spol. (Izberite ustrezen odgovor.)		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (moški)	130	90,28%
	2 (ženski)	14	9,72%
	3 (drugo:)	0	0,00%
	Skupaj	144	100,00%

Q2	Vaša starost. (Izberite ustrezen odgovor.)		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (do 25 let)	7	4,86%
	2 (26 - 40 let)	59	40,97%
	3 (41 - 55 let)	39	27,08%
	4 (56 in več let)	39	27,08%
	Skupaj	144	99,99%

Q3	Vaše članstvo v društvu oziroma postaji GRZS - (Izberite ustrezen odgovor.)* Podatek po prikazan samo kot statistični pregled rešenih vprašalnikov - koliko posameznikov/c iz katere postaje oziroma društva je sodelovalo v raziskavi.		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (Bohinj)	0	0,00%
	2 (Bovec)	8	5,56%
	3 (Celje)	1	0,69%
	4 (Jesenice)	9	6,25%
	5 (Jezerško)	9	6,25%
	6 (Kamnik)	17	11,81%
	7 (Kranj)	9	6,25%
	8 (Kranjska Gora)	0	0,00%
	9 (Ljubljana)	25	17,36%
	10 (Maribor)	9	6,25%
	11 (Mojstrana)	1	0,69%
	12 (Koroška)	2	1,39%
	13 (Radovljica)	7	4,86%
	14 (Rateče)	7	4,86%
	15 (Škofja Loka)	6	4,17%
	16 (Tolmin)	17	11,81%
	17 (Tržič)	17	11,81%
	18 (ne želim odgovoriti)	0	0,00%
	Skupaj	144	100,01%

Q4	Vaša vloga v GRZS - (Izberite ustrezen odgovor.)		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (pripravnik)	18	12,50%
	2 (aktiven član)	112	77,78%
	3 (neaktiven član)	4	2,78%
	4 (zaslužni član)	6	4,17%
	5 (drugo:)	4	2,78%
	Skupaj	144	100,01%

Q4 (drugo:)	
Odgovori	Frekvenca
inštruktor grzs	1
upokojen	1
aktiven član/inštruktor	1
inštruktor	1
Skupaj	4

Q5	Koliko, po vašem mnenju, spodnji dejavniki vplivajo na to, kako posredovanje v nesreči vpliva na reševalca/ko? (Izberite ustrezno stopnjo na lestvici.)		
	Podvprašanja	Odgovori	Povprečje Std.

									Odklon
		nikakor ne vpliva 1	ne vpliva 2	niti ne vpliva niti vpliva 3	vpliva 4	popolnoma vpliva 5	Skupaj		
	Starost reševalca/ke.	7 (4,86%)	18 (12,50%)	22 (15,28%)	93 (64,58%)	4 (2,78%)	144 (100,00%)	3.5	0.9
					67,36%				
	Izkušnost reševalca/ke.	0 (0,00%)	5 (3,47%)	6 (4,17%)	75 (52,08%)	58 (40,28%)	144 (100,00%)	4.3	0.7
					92,36%				
	Spol reševalca/ke.	17 (11,81%)	48 (33,33%)	45 (31,25%)	33 (22,92%)	1 (0,69%)	144 (100,00%)	2.7	1.0
					23,61%				
	Vloga oziroma naziv reševalca/ke v GRS.	11 (7,64%)	43 (29,86%)	31 (21,53%)	51 (35,42%)	8 (5,56%)	144 (100,01%)	3.0	1.1
					40,97%				
	Osebnostne lastnosti reševalca/ke.	0 (0,00%)	4 (2,78%)	7 (4,86%)	85 (59,03%)	48 (33,33%)	144 (100,00%)	4.2	0.7
					92,36%				
	Lastna družina (partner/ka, otroci).	2 (1,39%)	16 (11,11%)	24 (16,67%)	93 (64,58%)	9 (6,25%)	144 (100,00%)	3.6	0.8
					70,83%				
	Trenutno razpoloženje reševalca/ke.	2 (1,39%)	18 (12,50%)	32 (22,22%)	80 (55,56%)	12 (8,33%)	144 (100,00%)	3.6	0.9
					63,89%				
	(Ne)poznavanje ponesrečenca/ke.	18 (12,50%)	31 (21,53%)	15 (10,42%)	55 (38,19%)	25 (17,36%)	144 (100,00%)	3.3	1.3
					55,56%				
	Starost ponesrečenca/ke.	23 (15,97%)	37 (25,69%)	17 (11,81%)	57 (39,58%)	10 (6,94%)	144 (99,99%)	3.0	1.3
					46,53%				
	Okoliščine nesreče (samomor, nesreča pri delu, nesreča v gorah,...).	11 (7,64%)	34 (23,61%)	30 (20,83%)	62 (43,06%)	7 (4,86%)	144 (100,00%)	3.1	1.1
					47,92%				
	Stopnja poškodovanosti ponesrečenca/ke.	1 (0,69%)	12 (8,33%)	9 (6,25%)	86 (59,72%)	36 (25,00%)	144 (99,99%)	4.0	0.8
					84,72%				
	Nesreča s smrtnim izidom.	1 (0,69%)	9 (6,25%)	11 (7,64%)	79 (54,86%)	44 (30,56%)	144 (100,00%)	4.1	0.8
					85,42%				
	Način vodenja vodje intervencije.	1 (0,69%)	13 (9,03%)	13 (9,03%)	92 (63,89%)	25 (17,36%)	144 (100,00%)	3.9	0.8
					81,25%				

Q5 Primerjava po spolu	spol	nikakor ne vpliva 1	ne vpliva 2	niti ne vpliva niti vpliva 3	vpliva 4	popolnoma vpliva 5	Skupaj	povprečje
Spol reševalca/ke.	vsi	17 (11,81%)	48 (33,33%)	45 (31,25%)	33 (22,92%)	1 (0,69%)	144 (100,00%)	2,67
	ženske	3 (21,43%)	2 (14,29%)	5 (35,71%)	4 (28,57%)	0 (0,00%)	14 (100,00%)	2,71
	moški	14 (10,77%)	46 (35,38%)	40 (30,77%)	29 (22,31%)	1 (0,77%)	130 (100,00%)	2,67

Q6	Razvrstite spodnje dejavnike (povlecite jih iz levega stolpca v desni) po pomembnosti, glede na to kako vplivajo na vaše doživljanje stresnosti intervencije in travmatičnih posledic med in po njej. (1 pomeni, da dejavnik najbolj vpliva na stresnost intervencije in posledice po njej, 7 pa da dejavnik na to najmanj vpliva.)									
	Podvprašanja	Odgovori							Povprečje	Std. Odklon
		1	2	3	4	5	6	7	Skupaj	
	vaše trenutno razpoloženje	9 (6,25%)	7 (4,86%)	8 (5,56%)	24 (16,67%)	30 (20,83%)	29 (20,14%)	37 (25,69%)	144 (100,00%)	5.0
	(ne)poznavanje ponesrečenca/ke	15 (10,42%)	23 (15,97%)	12 (8,33%)	23 (15,97%)	32 (22,22%)	26 (18,06%)	13 (9,03%)	144 (100,00%)	4.1
	starost ponesrečenca/ke	12 (8,33%)	15 (10,42%)	24 (16,67%)	16 (11,11%)	25 (17,36%)	23 (15,97%)	29 (20,14%)	144 (100,00%)	4.5
	okoliščine nesreče (samomor, nesreča pri delu, nesreča v gorah,...)	10 (6,94%)	19 (13,19%)	35 (24,31%)	27 (18,75%)	24 (16,67%)	16 (11,11%)	13 (9,03%)	144 (100,00%)	3.9

	stopnja poškodovanosti ponesrečenca/ke	34 (23,61%)	39 (27,08%)	35 (24,31%)	16 (11,11%)	10 (6,94%)	5 (3,47%)	5 (3,47%)	144 (99,99%)	2.8	1.6
	nesreča s smrtnim izidom	50 (34,72%)	26 (18,06%)	15 (10,42%)	18 (12,50%)	16 (11,11%)	15 (10,42%)	4 (2,78%)	144 (100,01%)	2.9	1.9
	način vodenja vodje intervencije	13 (9,03%)	14 (9,72%)	14 (9,72%)	20 (13,89%)	11 (7,64%)	30 (20,83%)	42 (29,17%)	144 (100,00%)	4.8	2.1

št.	starost	vloga	spol	1.	2.	3.
1	26-40	prip	m	7	6	5
2	41-55	akt	m	3	2	5
3	41-55	akt	ž	5	4	3
4	56+	akt	m	7	1	6
5	26-40	akt	m	6	2	5
6	56+	akt	m	2	4	3
7	26-40	prip	m	2	3	5
8	56+	akt	m	5	3	6
9	41-55	akt	m	6	3	5
10	26-40	akt	m	4	3	5
11	41-55	inš	m	5	2	6
12	26-40	prip	m	4	7	6
13	41-55	akt	m	2	6	1
14	41-55	akt	m	5	6	4
15	26-40	akt	m	6	5	4
16	41-55	akt	m	5	4	3
17	41-55	akt	m	6	5	4
18	56+	akt	m	2	5	4
19	26-40	akt	m	6	5	7
20	56+	zas	m	5	7	4
21	-25	prip	m	3	2	5
22	41-55	akt	m	2	3	4
23	26-40	akt	m	2	7	5
24	41-55	neak	m	3	5	6
25	26-40	akt	m	6	5	2
26	56+	akt	m	7	1	5
27	26-40	akt	m	6	4	5
28	56+	akt	m	5	2	1
29	26-40	akt	m	6	5	2
30	41-55	akt/inš	m	6	2	5
31	56+	neak	m	4	5	6
32	41-55	inš	m	5	6	7
33	26-40	akt	m	6	2	5
34	-25	akt	m	7	4	5
35	41-55	prip	m	6	2	3
36	56+	zas	m	1	3	7
37	-25	prip	m	3	2	5
38	26-40	akt	m	6	5	3
39	26-40	akt	m	6	3	2
40	56+	akt	m	5	3	4
41	41-55	akt	m	3	5	6
42	-25	prip	ž	5	6	4
43	26-40	prip	ž	5	6	4
44	26-40	akt	m	1	7	4
45	26-40	akt	m	6	7	4
46	41-55	prip	m	6	5	3
47	26-40	prip	m	3	2	7
48	26-40	akt	m	5	7	4
49	56+	akt	m	1	3	5
50	26-40	akt	m	3	6	5
51	26-40	akt	m	4	6	2
52	41-55	akt	ž	6	5	4
53	-25	akt	m	7	5	4

54	26-40	akt	m	5	2	4
55	26-40	akt	m	6	5	4
56	56+	akt	m	6	4	5
57	-25	prip	m	2	6	5
58	-25	prip	m	3	6	5
59	41-55	akt	m	6	4	1
60	56+	akt	m	6	5	4
61	56+	neak	m	5	6	3
62	41-55	akt	m	6	4	7
63	26-40	akt	m	7	5	1
64	41-55	akt	m	6	5	2
65	56+	akt	m	5	7	4
66	26-40	akt	m	5	3	7
67	41-55	akt	m	6	5	4
68	26-40	akt	ž	7	5	4
69	26-40	akt	m	5	4	3
70	56+	akt	m	5	4	3
71	26-40	akt	m	6	7	5
72	26-40	akt	m	6	4	5
73	41-55	akt	m	4	6	5
74	26-40	akt	m	6	5	2
75	41-55	akt	m	6	5	4
76	26-40	prip	m	6	5	2
77	26-40	akt	m	4	6	5
78	41-55	neak	m	7	1	2
79	26-40	akt	m	2	6	4
80	26-40	akt	m	6	5	4
81	26-40	akt	m	7	2	1
82	26-40	prip	m	3	5	6
83	26-40	prip	m	5	4	3
84	41-55	akt	m	2	6	3
85	26-40	prip	ž	7	1	5
86	26-40	akt	m	5	2	6
87	26-40	prip	m	5	2	3
88	41-55	akt	m	2	1	3
89	41-55	akt	ž	6	5	7
90	41-55	akt	m	6	5	4
91	56+	akt	m	6	2	7
92	56+	prip	ž	1	3	4
93	26-40	akt	m	5	2	4
94	26-40	akt	m	6	4	5
95	41-55	akt	m	4	7	6
96	26-40	akt	m	5	6	3
97	26-40	akt	m	7	4	5
98	41-55	akt	m	7	2	3
99	26-40	akt	m	5	7	6
100	56+	akt	m	5	7	4
101	41-55	akt	m	2	6	3
102	26-40	akt	ž	6	5	2
103	26-40	akt	m	2	3	6
104	56+	akt	m	6	7	5
105	56+	upok	ž	6	2	7
106	56+	akt	m	4	5	7
107	26-40	akt	m	3	5	6

108	41-55	akt	ž	6	5	1
109	56+	akt	m	6	5	2
110	56+	zas	m	6	5	4
111	41-55	akt	ž	6	3	5
112	41-55	akt	m	2	3	5
113	56+	akt	m	1	7	4
114	26-40	akt	m	5	6	3
115	26-40	akt	m	6	4	1
116	26-40	akt	m	6	2	3
117	56+	akt	ž	6	5	7
118	26-40	akt	m	5	4	6
119	56+	akt	m	5	3	4
120	41-55	akt	m	6	5	4
121	26-40	akt	m	5	6	4
122	56+	akt	m	6	7	4
123	56+	akt	m	1	2	7
124	26-40	akt	m	5	4	7
125	26-40	akt	m	3	6	5
126	26-40	akt	m	1	5	4

127	56+	akt	m	1	2	3
128	41-55	akt	m	4	6	5
129	41-55	akt	m	2	6	5
130	26-40	akt	m	3	2	6
131	56+	zas	m	5	6	2
132	56+	akt	m	6	5	2
133	56+	zas	m	6	4	5
134	41-55	akt	m	2	5	3
135	56+	akt	m	6	5	3
136	41-55	akt	ž	6	5	4
137	56+	akt	m	5	4	3
138	41-55	akt	m	4	6	5
139	56+	akt	m	1	2	3
140	56+	zas	m	5	1	7
141	56+	akt	m	5	6	3
142	26-40	akt	m	6	3	2
143	26-40	akt	m	7	6	5
144	56+	akt	m	2	4	1

Q7	Kako morebiten stres ali travmatske izkušnje, ki jih doživite ob posredovanju v nesrečah s težkimi posledicami ali smrtjo in po njih, vplivajo na vaše osebno življenje, odnose s partnerjem/ko, družinskimi člani, prijatelji, na vaše intimno življenje...? (Izberite ustrezen odgovor.)		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (sploh ne vplivajo)	10	6,94%
	2 (ne vplivajo)	38	26,39%
	3 (niti ne vplivajo niti vplivajo)	58	40,28%
	4 (vplivajo)	34	23,61%
	5 (popolnoma vplivajo)	4	2,78%
	Skupaj	144	100,00%

Q8 in Q9	Na kakšen način? (Opišite.) Če je bil izbran odgovor »vplivajo« ali »popolnoma vplivajo«.		
oznaka, tematski sklop	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
A	doma se velikokrat zgovarjamo o tem	1	0,69%
B	post stresni sindrom	1	0,69%
C	potrebujem nekaj miru, samote	1	0,69%
B	nespecnost, apatija, slabo pocutje,	1	0,69%
E	ob določenih prilikah se utrnejo asociacije, spomini	1	0,69%
X	tako da vplivajo	1	0,69%
B, E	trenutna razdražljivost, uhajanje misli k dogodku	1	0,69%
B	razdražljivost zaradi nepomembnih stvari ki so drugemu pomembne	1	0,69%
E	dogodek podoživljam	1	0,69%
E	več razmišljam o tem, sicer pa zelo konkretnega negativnega vpliva zaenkrat še nisem čutil.	1	0,69%
A	osebno življenje - z leti se ti taka stanja nabirajo. pomembno je, da jih pri novih podobnih dogodkih pritegneš iz spomina. odnosi s prijatelji - pomebna analiza po akcijah, da se skupina umiri. drugače ostajajo nepredelane akcije in se kopičijo - enkrat pa potem udari ven.	1	0,69%
B, D	stiske, močna čustva, drugačen odnos do življenja, selekcija vrednot zavedanje o vrednosti socialne mreže...	1	0,69%
B, C	stresor. včasih je potrebno kar nekaj časa, da se uredijo zadeve	1	0,69%
D	na podlagi teh izkušenj včasih lahko prevrednotiš svoje odnose v družini.	1	0,69%
E	določene situacije lahko kasneje večkrat podoživljaš. sploh tiste, ki se končajo s smrtnim izidom in ko imaš stike z družinskimi člani ponesrečenca.	1	0,69%
B	vse ostane zapisano za vedno.	1	0,69%
E	podoživljam nesrečo; v gore hodim z drugačnimi občutki,	1	0,69%
X	,	1	0,69%
X	/	1	0,69%
C	kot vsak drug travmatičen dogodek v življenju. potrebuješ nekaj časa, da sprejmeš.	1	0,69%
B	sprememba razpoloženja.	1	0,69%
E, A	če je ponesrečeni (umrli) poznan se vrtijo spomini, pogovori z najbližjimi se dalj časa vrtijo le o nesreči, v službi se čuti odsotnost misli, intimno življenje je veliko bolj čustveno, ni pa zato okrnjeno	1	0,69%
C	rabiš nekaj časa, da prežvečiš	1	0,69%
B	zadržanost, prizadetost, soočenje s samim seboj, primerjava nesreč	1	0,69%
A	odnosi v družini, odzivnost reševalca do družine, somopodoba reševalca	1	0,69%
X	ne znam opisat	1	0,69%
E	vsaka taka izkušnja se normalnega človeka dotakne.	1	0,69%
A	pokaže se na dinamiki odnosov kar pa se s časom reši s pogovori	1	0,69%

D	zavedanje pomembnih (in pravih) vrednot življenja	1	0,69%
B	slab spanec, nepomirjenost	1	0,69%
A	nekaj dni po reševanju če je smrtni izid ali težja poškodba se s kolegi pogovarjamo o dogodku in analiziramo.predvsem preučujem situacijo kako bi lahko boljše izpeljali akcijo.	1	0,69%
B	razdražljivost, molčečnost,...	1	0,69%
D	spremeni način razmišljanja o smrti ali težki poškodbi.	1	0,69%
E	nesreča se te dotakne in razmišljaš o njej.	1	0,69%
B	v splošnem razpoloženju nekaj dni do tednov po intervenciji	1	0,69%
D	na celostno odgovornost svojega življenja in vzgoje ljudi, s katerimi sobivam doma, na delovnem mestu.	1	0,69%
B	nesreče s smrtnim izidom poznanih te držijo budno kako noč ...	1	0,69%
B	nekaj dni je težko zbrati misli.	1	0,69%
	Skupaj	38	26,39%

LEGENDA OZNAK	
oznaka	opis
A	pogovor z družino
B	težave, stiske, travme
C	dalj časa trajajoč proces
D	drugačen pogled na življenje
E	podoživljanje nesreče
X	neuporaben odgovor

Q10	Če doživite težka občutja, travme po intervenciji, na kakšen način se vi spoprijemate s tem? (Izberite ustrezne odgovore.)* Ne nujno vedno, s katerimi od spodnjih aktivnosti ste si že kdaj pomagali?		
	Podvprašanja	Navedbe	
		Frekvence	%
	meditacija	12	2,64%
	joga	3	0,66%
	šport	75	16,48%
	pogovor s partnerjem/ko	69	15,16%
	pogovor s prijateljem/ico	34	7,47%
	pogovor s kolegom/ico reševalcem/ko	106	23,30%
	vera, molitev	20	4,40%
	pisanje dnevnika	5	1,10%
	hoja v gore, naravo	82	18,02%
	strokovna pomoč psihologa/inje, socialnega delavca/ke	4	0,88%
	umik v samoto, tišino	26	5,71%
	Drugo:	19	4,18%
	SKUPAJ	455	100,00%

Q10 (Drugo:)			
oznaka, tematski sklop	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
A	na doživljam nobenih travm	1	0,69%
B	pogovor med reševalci	1	0,69%
A	nimam težav, če nisem čustveno vezan na ponesrečenca.	1	0,69%
B	pivo po intervenciji	1	0,69%
D	v primer težje travme bi uporabil strokovno pomoč	1	0,69%
C	razmišljanje o intervenciji	1	0,69%
B	iti z reševalci na pir	1	0,69%
A	ne doživljam travm niti jih nikoli nisem	1	0,69%
B	gremo na dva pira	1	0,69%
B	na pir s kolegi	1	0,69%
C	kot prvo: analiza dogodkov kronološko, kot drugo: brainstorming izvedbe akcije z vsemi udeleženi reševalci in na društvu, mnenja ostalih na akciji opogumljajo. sicer pa je vedenje na akciji profesionalno, opraviš nalogo strokovno, običajno se čustva aktivirajo po opravljeni nalogi in to pri težkih tehnično zahtevnih akcijah ali pa pri reševanjih s smrtnimi izidi	1	0,69%
C	zapis dogodka - sicer ne pišem dnevnika	1	0,69%
C	analiza dogodka, kdaj pa kdaj tudi črni humor, a ne odprto, bolj mad reševalci ki so bili na reševanju.	1	0,69%
D	pomoč družini umrlega	1	0,69%
C	samoanaliza	1	0,69%
A	s tem nimam težav	1	0,69%
	Skupaj	16	11,11%

LEGENDA OZNAK

oznaka	opis
A	reševalec nima težav
B	»gremo na pir«
C	analiza dogodkov
D	drugo

Q11	Kakšne nasvete ste dobili od svojih kolegov/ic ali pa kakšne nasvete bi vi dali drugim reševalcem/kam, za lažje spoprijemanje z morebitnim stresom ali travmami med in po intervencijah? (Opišite.)		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
G	naj nihče ne jemlje nobene nesreče osebno. to je naša služba.	1	0,69%
A	o teh stvareh se je potrebno pogovarjati in jih dati iz sebe.	1	0,69%
A, C	potrebno je biti v stiku s svojimi občutki in če se ti razlikujejo od predhodnih v podobnih situacijah, biti nanje pozoren ter ustrezno reagirati (pridobiti pomoč, pogovor itd.)	1	0,69%
A	pogovor je vedno dobrodošel.	1	0,69%
I	z izkušnjami postaneš odporen na razne stresne dogodke in jih lažje preživiš	1	0,69%
A	pogovor z ekipo	1	0,69%
D	fizična aktivnost	1	0,69%
E	primer ali ponesrečenca popredmetiti. problem gledati tehnično, ne na osebo. pri intervenciji je bistvo uporaba znanja, ne sočutja; to je za potem.	1	0,69%
A	medsebojni pogovori, z leti se lažje soočiš s tem	1	0,69%
C	poišči pomoč	1	0,69%
C	strokovna pomoč, katere včasih nismo bili deležni.	1	0,69%
C, J	najboljši nasvet sem dobil od psihologa, dobro sodelovanje z ženo in njena podpora reševalnemu delu.	1	0,69%
A	da se je takoj po intervenciji treba s kolegi skupaj pogovoriti. da ne gremo s to težnjo direktno domov, pač pa skupaj najprej podebetiramo. ni treba o sami intervenciji, ampak mogoče le spijemo skupaj kako kavo, kjer pa hitro na to nanese beseda in se lažje odpremo.	1	0,69%
G	koncentriraj se na delo in ne na okolico.	1	0,69%
G, A	ob nesreči sem tam in nihče drug ne more pomagati. torej se potrudim po svojih najboljših močeh. upoštevam navodila vodje intervencije. vedno sodelujem pri analizi intervencije.	1	0,69%
A	pogovor vedno pomaga	1	0,69%
X		1	0,69%
K	najtežje je z otroki.	1	0,69%
A	najboljši je pogovor.	1	0,69%
A, D	v bistvu samo predelamo vzroke in posledice nesreče. možnosti preprečitve. analiza reševanja, napake, možnosti izboljšav. gibanje v naravi sprošča.	1	0,69%
X	,	1	0,69%
X	-	1	0,69%
X	.	1	0,69%
X	/	3	2,08%
A	pomaga pogovor o okoliščinah, vzrokih nesreče	1	0,69%
X	?	1	0,69%
E, D, B	ne gledanje žrtvi v obraz. obilno spanja, hrane in pijače, športa in črnega humorja po travmatski intervenciji.	1	0,69%
G	nismo roboti, s stresom se je potrebno spoprijeti.	1	0,69%
B, A, C	humor, pogovor, strokovna pomoč.	1	0,69%
A, D	v težkih trenutkih naj se pogovorijo s partnerjem ,družinskimi člani,naj se ne umikajo v samoto.ukvarjajo naj se s hojo po naravi in s hobiji ,ki jih veselijo ,da se sprostijo.	1	0,69%
G, H	prej ko sprejmeš situacijo kot je, lažje jo boš obvladoval. če ti je z se zjokat, se zjokaj, a ne pred spremljevalci, sopotoniki, znanci ponesrečenca.	1	0,69%
X	x	1	0,69%
G	življeje gre naprej...	1	0,69%
A	na postaji se skoraj vedno malo pogovorimo o takih situacijah	1	0,69%
J, D, A	na to je dokaj težko odgovoriti pa vendar le bom poskušal odgovoriti.na srečo se gibam v zelo zdravi atmosferi prijateljic in prijateljev,ki že sam pogovr mi ogromno pripomore k boljšemu počutju. nasveti so preprosti,če me rabiš pokliči me,greva skupaj na pijačo.ali pa pojdi v naravo hodit,na kolo,ne se zaperjat vase... pri vseh teh nasvetih ki sem jih deležen se popolnoma stinjam z svojimi prijateljicami in prijatelji. moje dolgoletne izkušnje mi potrjujejo zgoraj navedene stavke.moj nasvet drugim reševalcem,ne se zapirat vase.pogovorimo se o problemu čim prej brez sramu.vsi imamo nekoga o sebi ki mu lahko popolnoma zaupamo. lp	1	0,69%
A	pogovorimo se, povejmo svoje izkušnje drugim, pomirimo se	1	0,69%
G, C	moraš biti močna oseba da smrti ne jemlješ osebno. več izobraževanj na to temo bi predlagal.	1	0,69%
A	pogovor, sproščanje napetosti	1	0,69%
G,E	naredil si kar je v tvoji moči in nihče ki ni bil na mestu ne more od tebe zahtevati več, ne glej ponesrečenca v oči	1	0,69%
A, C	pogovor z kolegi reševalci in psihologom.	1	0,69%
A	pogovor s kolegi reševalci	1	0,69%
I	začetnika reševalca je pomembno, da je ob najtežjih situacijah ob njem izkušen reševalec.	1	0,69%
A	ne se zapirat, pomemben je pogovor s kolegi in prijatelji	1	0,69%
D	čim več športa, živeti naprej, medit5acija, samozavedanje	1	0,69%

A	pogovor oziroma obračanje pozornosti na drugo temo	1	0,69%
A, D	pogovarjanje z drugimi reševalci in prijatelji o stresnih prizorih in poteku reševanja. sprostitev v naravi	1	0,69%
A	opazovanje sebe, kaj čutiš, analiza in pogovor z nekom, ki to pozna ali lahko pomaga.	1	0,69%
G	stisn zobe	1	0,69%
G, B	sprejmeš nesrečo kot nesrečo in pri vsaki nesreči mora biti prisotnega nekaj humorja, da preženeš razmišljanje kaj če.....	1	0,69%
A	sproščen pogovor	1	0,69%
A, D	pogovor, šport, zamoti se	1	0,69%
G, I	usodi se ne moremo izmuzniti, če delamo s pametjo pa velja pogovor dober alpinist, je star alpinist.	1	0,69%
X	ne potrebujem.	1	0,69%
A, C	po stresnem dogodku pogovor s strokovnjaki za tovrstno pomoč.	1	0,69%
H	izdelati ritual po intervenciji s katerim kanaliziramo negativne vplive	1	0,69%
I	glede na delo katerega sem opravljal do upokojitve in se vsakodnevno srečeval z različnimi neprijetnimi dogodki sem na to postal imun. težko je drugim deliti nasvete, ker je vsakdo osebnost za sebe.	1	0,69%
H	umakniti sorodnike s kraja nesreče tolažba sorodnika je zahtevna, saj reševalca lahko povleče, da se vživi v čustva sorodnika.	1	0,69%
I, A, B	med akcijo je vedno dobrodošlo, da imaš ob sebi izkušenega kolega reševalca in vodjo intervencije, ki ve kaj dela. tako je tudi stresa manj. po intervenciji najbolj pomaga odkrit pogovor z izkušenimi kolegi reševalci. črni humor v zaprtem krogu reševalcev je eden od načinov s katerim si nekako ne dovolimo, da bi se intervencije in poškodovanci s težkimi poškodbami preveč osebno vpletle v našo podzavest....	1	0,69%
G, A	med intervencijo je nujno profesionalno delovanje! po intervenciji se je potrebno pogovoriti o stiskah in občutkih in ji predelati v sebi - tako se pripraviš na naslednjo morebitno travmo.	1	0,69%
X	brez nasvetov	1	0,69%
H	kar delate delajte z srcem in bo lažje razumeti	1	0,69%
G, H	obdržati občutek, da si v vsakem primeru hotel pomagati in si bil tam za nekoga.	1	0,69%
I	če gre za hude poškodbe(npr. oživljanje), je boljše postopno uvajanje reševalca, če je sam mnenja, da ne bi zmoget. potrebno je reševalcu pojasniti vnaprej, da se utegne zgoditi, da oživljanje ne bo uspešno, možni so občutki krivde.	1	0,69%
G	saj bo vse kar smo mogli smo naredili gremo nekam skupaj to bo drugič bolje narejeno	1	0,69%
C	konkretnih nasvetov nisem dobil, so nas pa vse obvestili, kam se lahko obrnemo, če bomo po reševanju doživeli travmo/stres. na postaji imamo namreč psihologa, pa tudi nekaj starejših in izkušenejših reševalcev, na katere bi se lahko obrnil v takšnih primerih.	1	0,69%
G	ne nosi domov	1	0,69%
A	pogovor pomaga	2	1,39%
A, C, F	predvsem odprt pogovor. nikakor tlačenja. če je potrebno, poiskati strokovno pomoč brez odlašanja. govoriti je potrebno o tem, da strokovna pomoč ne bi bila tabu tema imamo tudi zaupnika. s takimi izkušnjami se mora vsak spopasti tudi sam in jih predelati. na primer po smrti ponesrečenca potrebujemo tudi čas.	1	0,69%
G	sprejeti dejstva taka kot so.	1	0,69%
A	čimprejšen in iskren pogovor o vsem, kar se je zgodilo med intervencijo	1	0,69%
I	pred 35 leti o tem sploh ni bilo govora.	1	0,69%
A	odkrit pogovor, naj premlevanje v glavi ne bo tabu, na dan z besedo, lahko tudi zaupniku, če drugega ni	1	0,69%
C	veliko strokovnega usposabljanja	1	0,69%
G	prideš narediš kar moreš in pozabiš	1	0,69%
A	analizirati po sami intervenciji potek dogodkov.	1	0,69%
G, A	to je prostovoljno delo in vsak ki se za to odloči, mora tudi sprejeti odgovornost in o morebitnih problemih in stesih povedati prijateljem in ostalim članom v grs	1	0,69%
I	posebnih nasvetov si nikoli nismo dajali saj smo se toliko poznali med sabo da se ve kdo kaj prenese nasvet mlajšim počasi se privajaj na šoke prepusti prve stike starejšemu od sebe	1	0,69%
G	gornišstvo je dejavnost z nevarnostmi, ki pa jih doživetja odtehtajo. življenje prinaša lepe in tragične dogodke, nesreče v gorah sodijo med slednje. sprejeti jih moramo realno, jih preboleti s ponesrečencem in svojci, življenje pa mora iti naprej. kot starejši reševalec vem: včasih se s travmami nismo toliko ukvarjali, znali smo jih bolj možato preboleti, četudi so nam globoko in za vedno sedle v dušo!	1	0,69%
A, C	pogovor s soudeleženi mi in ev.psihologom	1	0,69%
E	če teško prenašaš smrt, mrtve osebe ne glej oz. čim man glej negov obraz ker ti ta vstane v spominu in se ti na čase lahko pojavla.	1	0,69%
A	potrebno se je pogovarjati med seboj	1	0,69%
A	čim več pogovora o nesreči. čim več govoriti o ponesrečenem če ga poznamo	1	0,69%
G	jaz ko sem sedaj že častni član, ki imam za seboj že preko 40 let reševalskega staža bi tistim ki sedaj vstopajo v naše vrste priporočal: prostovoljno si pristopil k reševanju, delo je težko in nesreča v gorah ne izbira časa in ne tvojega razpoloženja, v vsakem trenutku se boš moral odzvati na poziv, opustiti planirane aktivnosti v službi, v družini, z otroci, prenesti veliko situacij, ki bodo morda zamajale tvoja čustva morda celo psiho. skrbeti boš moral za svojo stalno telesno kondicijo, skrbeti boš moral za pridobitev osnovnega tehničnega znanja, za stalno obnavljanje in dopolnitve znanja v tehniki in prvi pomoči, kar zahteva še dodatne časovne obremenitve k samim reševalnim akcijam. tvoje poslanstvo je v tem, da si opravil dobro delo, da si nekomu pomagal iz težav ali pa mu celo	1	0,69%

	rešil življenje. ta dejanja ti ne bodo prinesla denarja in slave, lahko si dvigneš samopodobo pri opravljanju teh plemenitih dejanj. skratka gore moraš imeti rad. in če se omenjenih napotil ne moreš ali ne misliš držati, potem v vrste reševalcev ne vstopaj.		
G, A	da je stres oz. čustveno stanje po dogodku popolnomanormalno, da je to treba povedati, deliti ...	1	0,69%
A	da takoj po intervenciji, preden se razidemo, predebatiramo in se pogovorimo...	1	0,69%
A	vse je odvisno od situacije in človeka. definitivno pa pogovor.	1	0,69%
G	tolažba, da je smrt v gorah neboleča za ponesrečenca.	1	0,69%
G	mirno kri...	1	0,69%
G, A	med intervencijo je treba čustva pomakniti na stran in se osredotočiti na naloge, ki so nam zaupane. v nasprotnem primeru ogrozimo sebe in ostalo ekipo. po končanem reševanju pa seveda sledi pogovor kjer nič ne bi smelo ostati nepredelano.	1	0,69%
A, C	pogovor z kolegom reševalcem ali z strokovno osebo	1	0,69%
A	po analizi nesreče se nekako sprijazniš tudi z posledicami.	1	0,69%
G, J	vsakič naredimo vse, kar lahko. nekemu se moraš odpreti.	1	0,69%
G	delo opravljati objektivno in profesionalno	1	0,69%
A, C	razbremenilni pogovor	1	0,69%
A, C, J	pogovor s partnerjem, reševalcem, prijatelji. pri hujših travmah pogovor s psihologom. družba in dobra volja	1	0,69%
A, F	pogovor, pogovor, pogovor. in čas	1	0,69%
X	različno od primera do primera	1	0,69%
X	xx	1	0,69%
A	pogovor, dati možnost, da govorijo in jih nekdo posluša	1	0,69%
X	nobenih	1	0,69%
A	odkrit pogovor	1	0,69%
B	črni humor.	1	0,69%
A, J	neformalni sestanek oz. pivo takoj po zaključku intervencije, potem še pogovor s partnerjem doma.	1	0,69%
A	pogovor,	1	0,69%
X	nikakršnih	1	0,69%
G	takšno je življenje! mi smo tu da pomagamo.	1	0,69%
G	nisi ti nič kriv, da nisi mogel priti prej do ponesrečenca.	1	0,69%
A	da se je o postravmatskih težavah potrebno odkrito pogovarjati.	1	0,69%
I	z leti je vedno lažje.	1	0,69%
G	...daj,daj,daj, ne drekej, gremo naprej,....	1	0,69%
G	takšno je življenje gorskega reševalca	1	0,69%
A	enake kot moji. pogovor	1	0,69%
G, I	zelo poenostavljeno: ponesrečenec je že imel nesrečo --> v tej nesreči ina srečo, da mu lahko pomagamo --> če mu ne moremo pomagati ima že osnovno nesrečo + nesreče ali bolezenskega stanja (poskušam) zavestno ne prenašam nase in na svoje bližnje. to sta principa, ki sem se jih pred dolgimi leti naučil ob voluntiranju na reševalni postaji uke lj.	1	0,69%
K	mislim, da vsak odreagira čisto na svoj način tako, da po mojem mnenju ni univerzalnega vzorca	1	0,69%
K	zelo težko je opisati nek dogodek v treh stavkih. vsak primer je različen.	1	0,69%
A	tovariška pomoč, vedno se gre po intervenciji na pivo in tam naredi analizo.	1	0,69%
A, B	delo na sebi, pogovor z reševalci, smisel za (črni) humor, skupna pijača z reševalci po intervenciji s kratko analizo oz. debato	1	0,69%
G	biti čim bolj profesionalen in dogodke ne jemati osebno	1	0,69%
A	pogovor z nekom, ki posluša.	1	0,69%
A	odkrit pogovor z ostalimi reševalci.	1	0,69%
G	nasvet: nisi ti kriv si pa pomagal po najboljših močeh. vsi so ti hvaležni. vzemi kot del življenja. opravljaš težko a čudovito delo.	1	0,69%
A	medsebojni pogovor na analizi po akciji. ne komunicirati o detajlih intervencije z drugimi ljudmi. za komunikacije z sedmo silo ima vsako društvo določeno osebo, ki je pooblaščen za dajanje komentarjev.	1	0,69%
A	pogovor r z soroševalci, vodjem reševanja, vodjo grs postaje	1	0,69%
A	najprej mora človek sam s seboj razčistiti (samoanaliza) v skupina pa se po akciji pogovoriti, v pogovoru vključeni plusi in minusi. ko udeleženci predelajo stvar zaključiti. najslabše je, da gremo po akciji domov. take akcije ostanejo nepredelane in pridejo kasneje na dan.	1	0,69%
A	ponavadi je najboljši pogovor.	1	0,69%
I	pri stresnejših situacijah mi niso dovolili biti v stiku s ponesrečencem.	1	0,69%
A	pogovor z kolegi reševalci na analizi po intervenciji. ne razglabljal o nesreči z drugimi ljudmi. za komentarje so zadolženi ljudje v društvu.	1	0,69%
I, A	na psihično težja reševanja, pošiljati bolj izkušene reševalce, mlajši pa izkušnje nabirati na začetku na lažjih akcijah. analize po aktivnostih.	1	0,69%
A	nasvetov nisem dobil. kolegom bi priporočil pogovor	1	0,69%
A	pogovor o svojih izkušnjah in podobnih občutenjih.	1	0,69%
A, G	predvsem pogovor z nekom, da se mu lahko zaupaš in predvsem da se zavedaš, da si naredil kar je bilo možno v dani situaciji kljub možnemu slabemu končnemu izidu intervencije	1	0,69%
G	gremo naprej	1	0,69%
A, C, I	pogovor s psihologom ali drugim reševalcem z več izkušnjami	1	0,69%
A	pomaga že da se sam pogovarjas	1	0,69%
A	koristno je deliti občutke z drugim	1	0,69%
A	nobenih nasvetov ni bilo. sedaj to opravimo, potem se pogovorimo.	1	0,69%

A	pogovor	4	2,78%
G	poskusiti odklopiti.	1	0,69%
	Skupaj	144	100,00%

LEGENDA OZNAK			
oznaka	opis	frekvenca	odstotek
A	pogovor, analiza	70	39,33%
B	humor (tudi črni)	6	3,37%
C	strokovna pomoč, usposabljanja	16	8,99%
D	fizična aktivnost, šport, hobiji	8	4,49%
E	izogibanje stika s ponesrečencem, popredmetenje oseb	4	2,25%
F	čas	2	1,12%
G	sprejeti situacijo in tudi negativne strani reševalnega dela, ne jemati stvari osebno	36	20,22%
H	čustva	4	2,25%
I	izkušnje	13	7,30%
J	podpora bližnjih	5	2,81%
K	individualnost primera	3	1,69%
X	neuporaben odgovor	11	6,18%
	skupaj	178	100,00%

Q12	Ali so bile teme o načinih spopadanja s stresom, travmami, psihološki pomoči reševalcem/kam vključene v vaše osnovno izobraževanje za gorskega reševalca/ko? (Izberite ustrezen odgovor.)		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (DA)	49	34,03%
	2 (NE)	76	52,78%
	3 (NE VEM)	19	13,19%
	Skupaj	144	100,00%

Q13	Katerega leta ste opravili osnovno izobraževanje za gorskega reševalca/ko?		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1	1 (2017)	8	5,56%
	2 (2016)	9	6,25%
	3 (2015)	5	3,47%
	4 (2014)	5	3,47%
	5 (2013)	4	2,78%
	6 (2012)	5	3,47%
	7 (2011)	7	4,86%
2	8 (2010)	8	5,56%
	9 (2009)	8	5,56%
	10 (2008)	9	6,25%
	11 (2007)	6	4,17%
	12 (2006)	0	0,00%
	13 (2005)	4	2,78%
	14 (2004)	3	2,08%
3	15 (2003)	2	1,39%
	16 (2002)	3	2,08%
	17 (2001)	2	1,39%
	18 (2000)	3	2,08%
	19 (1999)	1	0,69%
	20 (1998)	1	0,69%
	21 (1997)	2	1,39%
4	22 (1996)	2	1,39%
	23 (1995)	2	1,39%
	24 (1994)	2	1,39%
	25 (1993)	5	3,47%
	26 (1992)	3	2,08%
	27 (1991)	2	1,39%
	28 (1990)	2	1,39%
5	29 (1989)	2	1,39%
	30 (1988)	1	0,69%
	31 (1987)	0	0,00%
	32 (1986)	2	1,39%
	33 (1985)	0	0,00%
	34 (1984)	4	2,78%
	35 (1983)	1	0,69%

6	36 (1982)	2	1,39%
	37 (1981)	2	1,39%
	38 (1980)	1	0,69%
	39 (1979)	1	0,69%
	40 (1978)	1	0,69%
	41 (1977)	3	2,08%
	42 (1976)	0	0,00%
7	43 (1975)	2	1,39%
	44 (1974)	0	0,00%
	45 (1973)	3	2,08%
	46 (1972)	0	0,00%
	47 (1971)	1	0,69%
	48 (1970)	0	0,00%
	49 (1969)	1	0,69%
8	50 (1968)	0	0,00%
	51 (1967)	1	0,69%
	52 (1966)	0	0,00%
	53 (1965)	0	0,00%
	54 (1964)	0	0,00%
	55 (1963)	2	1,39%
	56 (1962)	0	0,00%
	57 (1961)	0	0,00%
	58 (1960)	1	0,69%
	59 (1959)	0	0,00%
	60 (1958)	0	0,00%
	61 (1957)	0	0,00%
	62 (1956)	0	0,00%
	63 (1955)	0	0,00%
	64 (1954)	0	0,00%
	65 (1953)	0	0,00%
	66 (1952)	0	0,00%
	67 (1951)	0	0,00%
	68 (1950)	0	0,00%
	69 (pred 1950)	0	0,00%
	Skupaj	144	100,00%

Q14	Označite spodnji izjavi s stopnjo (ne)strinjanja. ODGOVOR »NE VEM«								
	Podvprašanja	Odgovori						Povprečje	Std. Odklon
		se sploh ne strinjam (1)	se ne strinjam (2)	se niti ne strinjam niti strinjam (3)	se strinjam (4)	se popolnoma strinjam (5)	Skupaj		
	Te teme naj postanejo del izobraževalnega sistema za gorskega reševalca/ko.	0 (0,00%)	1 (5,26%)	6 (31,58%)	6 (31,58%)	6 (31,58%)	19 (100,00%)	3,9	0,9
	Če bi bilo na naši postaji/društvu organizirano izobraževanje na te teme, bi se ga udeležil/a.	1 (5,26%)	0 (0,00%)	5 (26,32%)	7 (36,84%)	6 (31,58%)	19 (100,00%)	3,9	1,0

Q16	Označite spodnji izjavi s stopnjo (ne)strinjanja. ODGOVOR »NE«								
	Podvprašanja	Odgovori						Povprečje	Std. Odklon
		se sploh ne strinjam (1)	se ne strinjam (2)	se niti ne strinjam niti strinjam (3)	se strinjam (4)	se popolnoma strinjam (5)	Skupaj		
	Te teme naj postanejo del izobraževalnega sistema za gorskega reševalca/ko.	0 (0,00%)	3 (3,95%)	7 (9,21%)	35 (46,05%)	31 (40,79%)	76 (100,00%)	4,2	0,8
	Če bi bilo na naši postaji/društvu organizirano izobraževanje na te teme, bi se ga udeležil/a.	0 (0,00%)	2 (2,63%)	8 (10,53%)	37 (48,68%)	29 (38,16%)	76 (100,00%)	4,2	0,7

Q15 in Q16	Označite spodnji izjavi s stopnjo (ne)strinjanja. ODGOVOR »NE VEM« in »NE« skupaj								
	Podvprašanja	Odgovori						Povprečje	
		se sploh ne strinjam (1)	se ne strinjam (2)	se niti ne strinjam niti strinjam (3)	se strinjam (4)	se popolnoma strinjam (5)	Skupaj		
	Te teme naj postanejo del izobraževalnega sistema za gorskega reševalca/ko.	0 (0,00%)	4 (4,21%)	13 (13,68%)	41 (43,16%)	37 (38,95%)	95 (100,00%)	4,17	
	Če bi bilo na naši postaji/društvu organizirano izobraževanje na te teme, bi se ga udeležil/a.	1 (1,05%)	2 (2,11%)	8 (13,68%)	44 (46,32%)	35 (36,84%)	95 (100,00%)	4,16	

Q15	Označite spodnje izjave s stopnjo (ne)strinjanja. ODGOVOR »DA«								
	Podvprašanja	Odgovori						Povprečje	Std. Odklon
		se sploh ne strinjam	se ne strinjam	se niti ne strinjam, niti strinjam	se strinjam	se popolnoma strinjam	Skupaj		
	Te teme so v sklopu izobraževanja predstavljene ustrezno.	0 (0,00%)	4 (8,16%)	6 (12,24%)	30 (61,22%)	9 (18,37%)	49 (100,00%)	3,9	0,8
	Te teme so za reševalce/ke zelo koristne.	0 (0,00%)	0 (0,00%)	1 (2,04%)	25 (51,02%)	23 (46,94%)	49 (100,00%)	4,4	0,5
	Te teme bi lahko izključili iz izobraževalnega sistema reševalcev in reševalk, saj so nepotrebne in nekoristne.	33 (67,35%)	13 (26,53%)	3 (6,12%)	0 (0,00%)	0 (0,00%)	49 (100,00%)	1,4	0,6

Q17	Ali vam vaša socialna mreža (partner/ka, prijatelji/ce, družinski člani, sodelavci,...) nudi podporo pri premagovanju morebitnih stresnih in travmatičnih izkušenj po intervencijah? (Izberite ustrezen odgovor.)		
	Odgovori		Odstotek

	1 (Ne nudi mi nikakršne podpore.)	3	2,08%
	2 (V večini primerov mi ne nudi podpore.)	6	4,17%
	3 (Delno mi nudi podporo.)	21	14,58%
	4 (V večini primerov mi nudi podporo.)	54	37,50%
	5 (Nudi mi popolno podporo.)	60	41,67%
	Skupaj	144	100,00%

Q18, Q19, Q20	Na kakšen način? (Opišite.)		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
B, C	razumevanje, pomoč	1	0,74%
B	strinjanje s tem načinom življenja reševalca in psihološka podpora ob hudih intervencijah. vodil sem več kot 60 intervencij.	1	0,74%
B	podpira moje delo v grs	1	0,74%
A, D	pogovori, ter dejavnost s katero se ukvarjamo	1	0,74%
A	pripravljeni so predebatirati celoten potek dogodkov vedno znova in znova, pomagajo preusmeriti misli na prijetnejše teme	1	0,74%
A	s pogovorom.	1	0,74%
A, B	pogovor, razumevanje. za enkrat smrtni izidi niso bili pretirano travmatični.	1	0,74%
A, B	pogovor. druženje. razumevanje.	1	0,74%
A	pogovor na to temo.	1	0,74%
A	da se pogovarjava in razglabjava	1	0,74%
A, B	pogovor, razumevanje	2	1,48%
A, D	pogovor, skupne ture	1	0,74%
A	čeprav me do sedaj na dolgoletno delo v grs neprijetne okoliščine ne prizadenejo, razen ko gre za otroke seveda pogovor služi svojemu namenu.	1	0,74%
A	možnost pogovora.	1	0,74%
A	pogovor	33	24,44%
A, B, D	pogovor, razumevanje, druženje	1	0,74%
A	predvsem sprostilni pogovor	1	0,74%
C	vedno se lahko zanesem na to, da lahko dobim pomoč, tudi strokovno (psihologa).	1	0,74%
A	pogovor.	2	1,48%
B, A	občutek, da te nekdo razume. pogovarja se o občutkih in o nesreči.	1	0,74%
A, B	pogovor, najbližji so že vrsto let vpeti v intervencije, zato velikokrat vedo v kakšne situacije se pri tem vpletamo	1	0,74%
A, B, D	s pogovorom, razumevanjem, humorjem, skupnimi aktivnostmi	1	0,74%
A	pogovor, analiza dogodka...	1	0,74%
A	s pogovorom	2	1,48%
A, B	vedno pripravljena na pogovor in sočustvuje z mano.	1	0,74%
A, E, B	pogovor, znanje in izkušnje iz zdravniškega dela, nmp, razumevanje in poslušnost	1	0,74%
B	me podpirajo in stojijo ob strani	1	0,74%
A, B	pogovor in podpora domačih v tem kar počnemo.	1	0,74%
A	reševanje je eno od takih opravil, če je vključen en član družine, sodeluje pri tem cela družina - ostali člani posredno vsak dan v razgovorih.	1	0,74%
A	s pogovorom z ženo si izperem dušo in s tem zaključim primer.	1	0,74%
A, B	s pogovorom, vzpodbudami, da so preprosto ob meni	1	0,74%
A	predvsem s pogovorom-	1	0,74%
A	k sreči zaenkrat niti ni bilo kake hude potrebe po podpori, je pa pogovor tisti, ki je precej pomemben.	1	0,74%
A	analiza intervencije, takojšen odprt razgovor z sodelujočimi, zagotovljena možnost nadaljnje razbremenilne obravnave	1	0,74%
A, E	da se o zadevi ki je bila opravljena pogovorimo in si izmenjamo tudi izkušnje in nasvete.	1	0,74%
B	podpira moje delo vgrs	1	0,74%
A	pogovor. toda ga še nisem rabil....	1	0,74%
A	pogovor....	1	0,74%
A, C	analiza, debriefing, pogovor takoj po intervenciji, ter možnost pomoči zaupnika po najtežjih intervencijah.	1	0,74%
A, B	treba se je pogovarjati, zaupanje med partnerjema. partner mora biti dobro seznanjen kaj pones	1	0,74%
X	to ni ustrezen odgovor.	1	0,74%
D	gremo na pir	1	0,74%
A	z pogovorom, vendar jih z tem ne želim obremenjevati.	1	0,74%
A, F	po potrebi - običajno s pogovorom ali pa mi dajo mir, kot jim nakažem.	1	0,74%
A, B	odkrit pogovor, sočutje.	1	0,74%
A	spet pogovor.	1	0,74%
B, A	razumevanje, poslušanje o nesreči, analiza nesreče (ki se lahko nekoliko razlikuje od uradne)	1	0,74%
A, F	pogovor ali mir.	1	0,74%
A, E	poslušanje, razgovor, posredovanje izkušenj...	1	0,74%
A	pogovor.	1	0,74%

A	s pogovorom	2	1,48%
A, C	pogovor in če bi bilo potrebno bi v moji mreži zlahka pridobila podatke, kam naj se obrnem po dodatno pomoč.	1	0,74%
A	so na voljo za pogovor, poslušajo	1	0,74%
A, B	z pogovorom in razumevanjem	1	0,74%
C	pri mojem poklicu (policist) se še pogosteje srečujem s travmatskimi izkušnjami in stresom, tako da sem tudi v službi vključen v antistresni program	1	0,74%
A	razbremenilni pogovor	1	0,74%
X	.	1	0,74%
X	/	1	0,74%
X		2	1,48%
A, D	pogovor, literatura	1	0,74%
A	razbremenilni pogovor.	1	0,74%
A	lahko se pogovorimo o tem kaj se je zgodilo!	1	0,74%
A	se zanimajo, kaj je bilo, kako je potekalo	1	0,74%
A	pogovor, diskusije, mnenja, informacije o poteku rehabilitacije poškodovanega	1	0,74%
A	vedno imam ob sebi nekoga s katerim se lahko pogovorim. je pa res, da na našem območju ni toliko intervenciji z najhujšimi posledicami, kar vpliva na količino in pogostost takšnih izkušenj.	1	0,74%
X	x	1	0,74%
A, B	je bilo že povedano - pogovor, razumevanje	1	0,74%
A	razbremenilni pogovor	1	0,74%
A	preko pogovorov.	1	0,74%
A, B	pogovor (upoštevajoč poklicno molčečnost) in razumevanje.	1	0,74%
C	možnost psihološke pomoči preko grs.	1	0,74%
A, D	pogovor, druženje	1	0,74%
A, D	pogovor, skupni izlet v naravo, hribe	1	0,74%
F	pa pizda a nej ti pišem romane? pustijo me pri miru	1	0,74%
B	tako da mi nudi oporo	1	0,74%
D, B	sami so iz alpinističnih vod, kjer je bližina smrti in poškodb ves čas prisotna in se jo jemlje kot možno realnost. ponesrečeni soplezalci in prijatelji vsake toliko temo prinesejo na plano in jo sprejmemo kot dejstvo.	1	0,74%
B	me zamotijo da man razmišljam.	1	0,74%
B, A	na srečo imam zelo razumni, razumevajoči in sočutni partnerko in mamo, s katerima se lahko mirno pogovorim.	1	0,74%
B	ker so tam.	1	0,74%
A	s pogovori in podrobnostmi reševanja	1	0,74%
B	ne potrebujem. me pa podpirajo v dejavnosti, četudi sem zaradi tega manj doma. kdaj nam kakšna akcija ali vaja uniči planiran skupni čas.	1	0,74%
B, A	podpora in pogovor	1	0,74%
X	že napisano.	1	0,74%
A, E	pogovor o primeru, iskanje mnenja	1	0,74%
A	pogovarjanje, na ta način odaš nekaj bremena	1	0,74%
A	pogovori, predavanja o tej temi	1	0,74%
A	z lepo besedo...	1	0,74%
X	ne bi komentiral	1	0,74%
A	pogovor o akciji, reševanju.	1	0,74%
B, A	razumevanje, poslušanje (čiščenje).	1	0,74%
A	pogovor z kolegi reševalci...	1	0,74%
A	pogovori.	1	0,74%
A	s pogovorom o nesreči.	1	0,74%
A, B	pogovor, razumevanje	1	0,74%
X	-	1	0,74%
A	pogovori o dogodkih	1	0,74%
A	s pogovorom.	1	0,74%
A	z možnostjo pogovora.	1	0,74%
	Skupaj	135	100,00%

LEGENDA OZNAK			
oznaka	opis	frekvenca	odstotek
A	pogovor, analiza	112	64,00%
B	razumevanje, podpora dela v GRS	32	18,29%
C	pomoč (tudi strokovna)	6	3,43%
D	skupne aktivnosti	9	5,14%
E	nasveti, izkušnje	4	2,29%
F	mir, tišina	3	1,71%
X	neuporaben odgovor	9	5,14%
	skupaj	175	100,00%

Q21	Ali po intervenciji le to analizirate, reflektirate, se o njej pogovarjate s svojimi kolegi/cami reševalci/kami? (Izberite ustrezen odgovor.)		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (DA)	109	75,69%
	2 (NE)	5	3,47%
	3 (VČASIH)	30	20,83%
	Skupaj	144	100,00%

Q22	Govorite pri tem samo o tehničnih vidikih nesreče, intervencije ali se pogovarjate tudi o svojih občutkih, čustvih, težavah,...? (Izberite ustrezen odgovor.) ODGOVOR »VČASIH«		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (Pogovarjamo se samo o tehnični plati intervencije.)	14	46,67%
	2 (Pogovarjamo se tako o tehnični plati intervencije kot tudi o naših občutkih, čustvih, težavah.)	15	50,00%
	3 (Pogovarjamo se samo o naših občutkih, čustvih, težavah.)	1	3,33%
	Skupaj	30	100,00%

Q24	Govorite pri tem samo o tehničnih vidikih nesreče, intervencije ali se pogovarjate tudi o svojih občutkih, čustvih, težavah,...? (Izberite ustrezen odgovor.) ODGOVOR »DA«		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (Pogovarjamo se samo o tehnični plati intervencije.)	24	22,02%
	2 (Pogovarjamo se tako o tehnični plati intervencije kot tudi o naših občutkih, čustvih, težavah.)	85	77,98%
	3 (Pogovarjamo se samo o naših občutkih, čustvih, težavah.)	0	0,00%
	Skupaj	109	100,00%

Q22 in Q24 SKUPAJ	Govorite pri tem samo o tehničnih vidikih nesreče, intervencije ali se pogovarjate tudi o svojih občutkih, čustvih, težavah,...? (Izberite ustrezen odgovor.) ODGOVOR »VČASIH« in »DA«		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (Pogovarjamo se samo o tehnični plati intervencije.)	38	27,34%
	2 (Pogovarjamo se tako o tehnični plati intervencije kot tudi o naših občutkih, čustvih, težavah.)	100	71,94%
	3 (Pogovarjamo se samo o naših občutkih, čustvih, težavah.)	1	0,72%
	Skupaj	139	100,00%

Q23	Označite stopnjo strinjanja z izjavo: "Želel/a bi si, da bi se s kolegi po intervenciji o njej pogovarjali." ODGOVOR »NE«		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (nikakor se ne strinjam)	1	20,00%
	2 (se ne strinjam)	0	0,00%
	3 (se niti ne strinjam niti strinjam)	1	20,00%
	4 (se strinjam)	2	40,00%
	5 (popolnoma se strinjam)	1	20,00%
	Skupaj	5	100,00%

Q25	Ali ste že kdaj poiskali strokovno pomoč pri psihologu, socialnemu delavcu,... kot podporo po stresnih in travmatičnih dogodkih, ki ste jih doživeli med intervencijo in po njej? (Izberite ustrezen odgovor.)		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (DA)	5	3,47%
	2 (NE)	139	96,53%
	Skupaj	144	100,00%

Q26	Za vsako od spodnjih trditev izberite ustrezen odgovor. ODGOVOR »DA«		
	Podvprašanja	Odgovori	
		DA	NE
	Strokovna pomoč mi je koristila.	5 (100,00%)	0 (0,00%)
	V primeru, da bi strokovno pomoč potreboval/a, bi se zanjo zopet odločil/a.	5 (100,00%)	0 (0,00%)
	Pogovor pri strokovnem delavcu bi priporočil/a tudi ostalim reševalcem/kam.	5 (100,00%)	0 (0,00%)
	Strokovna pomoč ni izpolnila mojih pričakovanj.	0 (0,00%)	5 (100,00%)

Q27	Zakaj? (Izberite ustrezen odgovor.) ODGOVOR »NE«		
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek
	1 (Ker strokovne pomoči do sedaj še nisem potreboval/a.)	117	84,17%
	2 (Ker me je bilo sram prositi za strokovno pomoč, čeprav bi jo potreboval/a.)	1	0,72%

3 (Ker se nisem vedel/a kam obrniti po strokovno pomoč.)	2	1,44%
4 (Drugo:)	19	13,67%
Skupaj	139	100,00%

Q27 (Drugo:)		
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
sm se pogovoril z reševalci	1	0,59%
takrat nisem pomislil, da bi jo potreboval, čepral bi mi mogoče koristila.	1	0,59%
nisem še potreboval	1	0,59%
ker mi je najbolj učinkovit pogovor s tistimi, ki rešujejo.	1	0,59%
ni bilo potrebe	1	0,59%
ne vem za primere, da bi se ta pomoč izvajala pred 1996 letom. tega preprosto nismo rabili. po brani (17.jan. 1996) ko smo izgubili reševalca med reševanjem in odmevna nesreča 5 reševalcev v turski gori (10. jun.1997) smo se začeli o pomoči po stresnih akcijah odkrito pogovarjati in imeli tudi nekaj tem na to. (žare trušnovec grs tolmin) in tudi ostali po postajah. najbolj so bili prizadeti pri teh nesrečah eševalci - vodje intervencij (grs kamnik in načelnik komisije za letalsko reševanje in seveda načelnik grs slo)	1	0,59%
imam prijateljico ki to študira in hodi v hribe.	1	0,59%
ker pomoč mora najti reševalca in ne obratno	1	0,59%
ker je nisem potreboval. in nisem bil čustveno navezan na ponesrečence.	1	0,59%
sem ocenil da se lahko spopadem sam	1	0,59%
tempo nesreč in reševanj je tolikšen, da vsaka naslednja intervencija pomaga pri pozabljanju prejšnjih	1	0,59%
...ja,... ker gremo s kolegi na pir,...	1	0,59%
če sem reševalec moram stresne situacije znati rešiti sam s seboj, sicer ne bi bil za to delo in poslanstvo!	1	0,59%
ker pred štiridesetimi leti tega še ni bilo, zdaj pa smo se vsega hudega že navadili	1	0,59%
ker je med nami tudi psiholog .	1	0,59%
ker to delo ni za slabiče s katerimi se morajo ukvarjati psihologi	1	0,59%
pogovor z reševalci, ki so bili v akciji, odpravi dvome. pivo pa nas prizemlji.	1	0,59%
Skupaj	17	100,00%

PRILOGA C

ZAPIS gospoda Toma Sbrizaja, ki sem ga prejela po elektronski pošti. Objavljen je v originalni obliki, brez popravkov. Avtor objavo zapisa dovoljuje.

»Po sobotnem kosilu sem se ravno želel potopiti v konec knjige, ki mi je ostal po v petek končanem dopustovanju, ko je zazvonil telefon. Brane je poslal kratko sporočilo: »Intervencija pekel zbor borovnica«. Najprej sem pomislil na siten teren v Peklu in nato še na dejstvo, da se nas zaradi dopustnega časa in prelepe sobote, verjetno ne bo zbralo prav veliko.

Hitro sem poklical Braneta. Prve informacije so bile skope. Pod četrtrim slapom je ženska s poškodbo glave. Dogovorila sva se, da grem po službeno vozilo in ga med potjo poberem. Zgrabil sem nahrbtnik in se poslovil od domačih. Poklical me je še Jože, ki se mi je pridružil v avtu. Kmalu zatem so se nama že umikala redka vozila na ulicah opustele Ljubljane. Hitro sva se pripeljala do Brezovice, kjer je v avto vstopil še Brane. Medtem, ko sem zapeljal na avtocesto nama je povedal, da sta Roman in Tomaž na poti in da se dobimo v Peklu.

Vozniki na avtocesti so bili milo rečeno brezobzirni. Spraševal sem se, če nam modre luči sploh delujejo in zakaj le mi slišimo zavijanje siren. Iz strnjene kolone na poti proti morju so se nam vozila le stežka umikala na levo. Od Vrhnike dalje je šlo zopet gladko do Borovnice, kjer nas je že čakal Roman. Tomaž, ki se je odpravil iz Ilirske Bistrice, bo prišel za nami.

Ker je bila nesreča pod četrtrim slapom, je bil najhitrejši dostop od zgoraj. Zapeljali smo proti Pokojišču in nato navzdol po makadamski cesti. Brane je ves čas govoril po telefonu, zaradi konfiguracije terena pa so bile zveze vedno slabše. Po že hreščeči radio vezi smo dobili sporočilo, da je ponesrečenka podlegla poškodbam in že smo se pripeljali do parkirišča v zgornjem delu Pekla.

Zaradi žalostne novice je tempo malenkost upadel. Med prelaganjem opreme sta se nam pridružili še dve policijski vozili. Razdelili smo si tehnično opremo, vrvi, nosila in tokrat žal mrliško vrečo namesto prve pomoči ter stekli po gozdni poti navzdol. Tempo je bil zopet poln. Ko smo zagledali prve očitvidce, sta se Brane in Roman spustila proti mestu nesreče, z Jožetom pa sva okoli debele bukve pripravila sidrišče in se navzdol spustila po vrvi, da bo ta že na mestu, ko jo bomo potrebovali za dvig.

Na dnu kanjona sem na poti opazil nekaj očitvidcev, ki so nemo strmeli v pokrito nesrečnico ob potoku in v njenega obupanega moža, ki je sedel na skali ob njej in tiho hlipal. Zraven sta bila še zdravnik in medicinska sestra iz Vrhnike.

Medtem, ko smo sestavljali nosila in se dogovorili o poteku in smeri dviga, so policisti začeli z ogledom kraja nesreče. Ko smo končali z našimi pripravami, sem pogledal okoli sebe in opazil gasilce iz Brezovice pri Borovnici, ki so se med tem zbrali. Morda je bil kateri tam že prej, vendar ga nisem opazil.

Ogledu policije je sledilo mučno čakanje na dovoljenje operativno komunikacijskega centra, da nesrečnico prestavimo v nosila, saj ni bilo jasno, ali bo na kraj nesreče prišel tudi dežurni državni tožilec. Pridružila sta se nam še Tomaž in Marko, ki je tudi sporočil, da pride, pa se ne spomnim natanko kdaj.

Jože, ki je bil zadolžen za koordinacijo dela na sidriščih visoko nad nami, je že nekajkrat po vezi vprašal, kdaj bomo začeli z dvigom, a dovoljenja za premik še ni bilo. Tomaž je iz korita pospremil moža ponesrečenke, da ne bi prišlo do dodatne nesreče, ko smo dobili informacijo, da je ogled mesta nesreče zaključen.

Ponesrečenko smo preložili na nosila, zapeli zadrgo vreče in jo pripeli s trakovi. Dogovorili smo se, da mi bo Marko pomagal pri nosilih, ostali pa so se vzpeli proti sidriščem nad nami. Prvi potegi vrvi so bili nekako sramežljivi, nato je steklo. Ker sta zdravnik in medicinska sestra odhajala proti vznožju kanjona, smo dvig prekinili, da sta lahko varno zapustila vpadnico našega dviga. Sledilo je hitro dvigovanje ob pomoči gasilcev, prepenjanje vrvi in kmalu smo bili na poti. Na nosila smo namestili kolo in se skupaj z gasilci zapregli v nesrečno kočijo.

Pot do parkirišča se mi je zdela neverjetno kratka. Ko smo prepoteni prelagali ponesrečenko v gasilski avto, da jo bo prepeljali do Pokojišča, kjer je čakalo vozilo pogrebne službe, mi je zazvonil telefon. Pogledal sem na zaslon in videl, da me kliče žena, oglasila pa se je moja petletnica ter z glasom polnim zanimanja vprašala, kaj se je zgodilo. Odgovoril sem ji, da je bilo žalostno in da ji bom vse razložil doma.

Gasilski avto je odpeljal. Hčerki je moj hotela predati telefona in mi z veseljem našla plišastega leoparda, ki ji ga je v se je rodila.«



Univerza v Ljubljani

kratek odgovor sicer zadoščal, ni pa še glasom razložila, da je doma končno porodnišnico prinesel njen bratec, ko

IZJAVA

Spodaj podpisani/-a **Nežka Koren**, študent/-ka drugostopenjskega študija Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko **06150130**, s svojim podpisom izjavljam, da sem avtor/-ica magistrskega dela z naslovom:

»Podpora gorskim reševalcem in reševalkam po intervencijah«.

S svojim podpisom zagotavljam:

- da je predloženo magistrsko delo rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana in navedena v seznamu virov, ki je sestavni del predloženega magistrskega dela;
- da se zavedam, da je plagiatorstvo, ne glede na obliko in način predstavljanja tujega avtorskega dela kot svojega, v nasprotju z akademsko etiko in s pričakovanimi moralnimi prepričanji ter pomeni hujšo kršitev pravil in predpisov, ki urejajo to področje, kot tudi posledic, ki jih ima takšno dejanje za predloženo delo in z njim povezani status;
- da sem seznanjen/-a z določili Pravilnika o študiju na programih druge stopnje;
- da je predloženo pisno delo identično elektronski verziji istega dela;
- da v skladu s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 16/07, 68/08 in 110/13) dovoljujem, da se zgoraj navedeno magistrsko delo objavi v digitalni zbirki eGradiva in repozitoriju UL.

V Ljubljani, 9. 3. 2017

Podpis avtorja/-ice:

S svojim podpisom:

- dovoljujem knjižnici Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani uporabo svojega rojstnega datuma za namen obdelave magistrskega dela v sistemu COBISS;
- soglašam z objavo svojega magistrskega dela na svetovnem spletu;

V Ljubljani, 9. 3. 2017

Podpis avtorja/-ice: