

RAVNANJE REŠEVALCA Z OTROKOM MED NESREČO

DEALING WITH CHILDREN DURING ACCIDENTS

Andreja Lavrič

dr., Ministrstvo za obrambo, Uprava RS za zaščito in reševanje, Vojkova c. 61, Ljubljana, andreja.lavric@urszr.si

Povzetek

V naravnih in drugih nesrečah so žrtve tudi otroci, ki jih rešujejo reševalci. Poznavanje ravnanja z otroki med reševalno akcijo jim lahko olajša reševanje in s tem akcijo doživijo manj stresno. V članku so predstavljeni odzivi otrok in mladostnikov ob nesrečah in drugih travmatskih dogodkih. Ravnanje reševalcev ob nesrečah, v katerih so udeleženi otroci, lahko strnemo v naslednje postopke: razvrščanje, zaščita, stabilizacija, informiranje in poučitev, povezava, pomoč pri organizaciji in napotitev. Reševalne akcije, kjer je poškodovan ali mrtev otrok, so za reševalce obremenjujoče, zato je pomembno v takih primerih reševalcem dati ustrezno psihološko podporo in pomoč znotraj reševalne postaje in izven nje.

Abstract

Children can also be victims of natural and other disasters. Having the knowledge how to handle them during a rescue operation can be a great facilitator for rescuers, as it takes away the stress of the operation. The paper presents the responses of children and the youth during disasters and other traumatic events. The conduct of rescuers during disasters that involve children can be summed up into the following procedures: triage, protection, stabilization, gathering and giving information, providing connection, offering assistance for the organization and referral. Rescue operations in which a child has been injured or has died are extremely burdensome for rescuers; therefore it is very important that they are offered appropriate psychological support in and outside the rescue unit.

Uvod

V naravnih in drugih nesrečah, npr. prometnih, so žrtve tudi otroci. Zanje so lahko to travmatski dogodki, če se zgodijo nenadoma in nepričakovano, in delujejo nanje kot zelo vznemirjajoči in stresni.

Pri nesrečah pomagajo otrokom reševalci, kot so prostovoljni in poklicni gasilci, reševalci nujne medicinske pomoči, gorski reševalci in drugi. Reševalci navajajo, da so med bolj stresnimi reševalnimi akcijami zanje tiste, ko rešujejo otroka ali ko otrok umre za posledicami nesreče. Poznavanje ravnanja z otroki med reševalno akcijo jim lahko olajša reševanje in s tem akcijo doživljajo kot manj stresno.

Odzivi otrok in mladostnikov ob nesrečah in drugih travmatskih dogodkih

Travmatski dogodek imenujemo dogodek, ki se zgodi nenadoma in nepričakovano, ki ljudi ogroža ali prizadene ter nanje deluje zelo vznemirjajoče in stresno (Cvetek, 2009, Larsson in Österdahl, 1996). Lahko gre za manjšo ali večjo nesrečo, v kateri je otrok ali mladostnik nepo-

sredno udeležen ali pa ji je priča. Odzivi otrok ob travmatskih dogodkih so odvisni od vrste dogodka, ki jo je doživel otrok, precej pa od otrokove starosti, njegovih osebnostnih lastnosti, razumevanja dogodka in podpore, ki jo je deležen (Mikuž Kos, Slodnjak, 2000).

Po nesreči se otroci in mladostniki različno odzovejo. Odzivi na grozne, strašljive dogodke so lahko vedenjski, čustveni, miselni in telesni (Mikuž Kos, Slodnjak, 2000). Po travmatskem dogodku sta značilna močen čustveni in z njim povezan telesni odziv. Intenzivno je čustvo strahu, telo pa je bolj budno, aktivirano, ker je pripravljeno, da se bo odzvalo na nevarnost. Zelo močne so vsiljive misli na dogodek. Porušen je občutek varnosti, doživljajo občutek nemoči in negotovosti, ker ne vedo, ali je nevarnost ali grožnja, ki so jo doživeli, še aktualna. Strah, ki ga doživljajo, se lahko posploši na različne vidike njihovega življenja (Kurnjek Hrnčič, 2017 in Mikuž Kos, Slodnjak, 2000).

Odzivi otrok in mladostnikov ob travmatskih dogodkih so odvisni od otrokove starosti in so predstavljeni v nadaljevanju glede na starostna obdobja (Kurnjek Hrnčič, 2017, Mikuž Kos, Slodnjak, 2000 in Lavrič, Štirn, 2016).

V obdobju, ko se otrok ni sposoben besedno izražati (od rojstva do drugega leta starosti), otroci, ki so doživeli

nesrečo, nimajo besed za opis dogodka ali svojega doživljanja. Imajo pa spomine na različne elemente tega dogodka (zvok, vonj, dotik itn.). Dojenčki se lahko odzovejo s pogostejšim jokom, večjo razdražljivostjo, izražanjem potrebe po tolažbi, pestovanju in oklepanju.

Najpogostejši odzivi pri predšolskih otrocih so regresija oziroma nazadovanje v vedenju (sesanje palca, močenje postelje, oklepanje staršev); motnje spanja, nočne more; izguba apetita; strah pred temo; umik od prijateljev; umaknejo se vase, iščejo samoto; spremembe v vsakodnevni rutini; elementi nesreče ali travmatske izkušnje se ponavljajo v risbi in igri; nenehna zaskrbljenost za njihovo varnost in varnost članov družine, vrstnikov v vrtcu ali šoli.

Pri mlajših šolskih otrocih so najpogostejši odzivi razdražljivost, agresivnost; oklepanje staršev; motnje spanja in nočne more; pojavi se občutek krivde; izogibanje šoli; slaba koncentracija; umik od prijateljev in pomanjkanje ali izguba zanimanja za običajne dejavnosti.

Najpogostejši odzivi pri mladostnikih so težave s spanjem, izguba apetita, vznemirjenost in povečanje konfliktov, pritožbe o telesnih bolečinah, slaba koncentracija in pogosto kršenje pravil. Pri nekaterih mladostnikih lahko kot odziv na travmatski dogodek zaznamo tvegana ravnanja, samodestruktivno vedenje (na primer nepremišljena vožnja, pitje alkohola, jemanje drog ipd.), drugi se srečujejo z večjo anksioznostjo in ostajajo doma, da bi se izognili podobnim dogodkom. Zaradi travmatske izkušnje se lahko bolj ali manj radikalno spremeni njihov pogled na svet, njihovo razmišljanje o njem, zdi se jim bolj nevaren.

Ravnanje reševalcev v akutnih situacijah ob nesrečah, v katerih so udeleženi otroci

V nesrečah, kjer so žrtve otroci ali mladostniki, je priporočljivo, da reševalec pozna njihove odzive na travmatske dogodke kakor tudi ravnanje med nesrečo z njimi. Med reševalnimi akcijami, v katerih so udeleženi otroci, je zaželeno med izvajanjem takojšnje pomoči upoštevati nekaj izhodišč.

V prvi komunikaciji z otrokom na kraju nesreče je pomembno, da se vzpostavi prijazen, a stabilen in pomirjajoč stik. Z umirjenim, pomirjujočim tonom glasu in naklonjeno telesno govorico si reševalec pridobi zaupanje. Otroci so navajeni zaupati gasilcem, policistom, zdravnikom, učiteljem in podobnim osebam. Pomembno je, da je komunikacije neformalna in ne preveč tehnična. Uporabo jezika je treba prilagoditi otroku, njegovi starosti in konkretni situaciji.

Reševalec daje otroku tiste informacije, ki jih potrebuje, in sicer takrat, ko povpraša po njih. Informacije so prilagojene otrokovi zmožnosti razumevanja in reševalec ne

potvarja resnice. V pogovoru z otrokom skuša reševalec okrepiti otrokovo moč, da bo reševal manjše težave ali skrbel za majhne stvari v skladu z njegovo starostjo. To mu bo pomagalo, da bo imel znotraj kaosa občutek nadzora.

Ravnanje reševalcev v akutnih situacijah ob nesrečah, v katerih so udeleženi otroci, poteka po naslednjih korakih (Brito, 2017 in Kurnjek Hrnčič, 2017):

1. Razvrščanje

V nesrečah je vedno treba najprej pomagati otrokom. To še posebej velja za situacije, ko otroci izgubijo starše ali brate in sestre, so žrtve nasilja, so videli ali slišali, da je bil nekdo ubit ali poškodovan, so ločeni od svojega družinskega člana in drugo. V takih primerih otroka nikoli ne pustimo samega.

2. Zaščita

Otroka je treba zaščititi pred nevarnostmi zaradi nesreče, izpostavljenosti nesreči ali intenzivnim stimulansom, prizorom, zvokom ali podobnemu. Otrokovo zasebnost je treba zaščititi pred očividci, novinarji itd.

3. Stabilizacija

Med reševalno akcijo lahko reševalec stabilizira otrokova intenzivna čustva tako, da:

- se otroku predstavi in pove, kakšna je njegova vloga in otroka vpraša po imenu;
- preprosto, konkretno in primerno otrokovi starosti ter razumevanju pojasni, da je nevarnosti oziroma nesreče konec;
- otroka pomiri in mu pojasni, da je zdaj varen. Če je otrok zelo vznemirjen, ga pomiri z besedami, če dovoli, lahko tudi z dotiki. Nekateri otroci ne marajo telesne bližine, zato upoštevajte njihovo željo;
- usmeri otrokovo pozornost na predmete, igrače, npr. plišastega medvedka, s čimer preusmeri njegovo pozornost z nesreče. Prav zato je gasilsko reševalno vozilo opremljeno tudi s plišastim medvedkom;
- mu pove, naj diha v njegovem ritmu. Roke naj otrok položi na svoj trebušček in naj diha tako, da se bo roka počasi dvigovala in spuščala;
- ga pozove, da si skupaj z njim prizadeva za rešitev situacije in ga spodbudi, da skupaj z njim sodeluje pri reševanju, tako da sledi njegovim navodilom.

Ko otrok doživlja zelo močno nelagodje, se včasih pomiri le v prisotnosti poznane osebe ali zaradi izčrpanosti (zaspil). Če otrok ni v družbi nekoga, ki ga pozna (starši, sorodniki ...), mu reševalec lahko zagotovi svojo fizično prisotnost, skrb in bližino. Pri tem naj bo reševalec

pozoren, da do otroka ni preveč zaščitniški ali v skrbeh, ker bo to čutil in bo tudi sam vznemirjen, zato ne bo imel občutka varnosti.

O uporabi zdravil naj vedno odloči zdravnik.

4. Informiranje in poučitev

Reševalec pove otroku, kaj se dogaja in kako se lahko na to odzove. Podane informacije prilagodi otrokovi starosti. Pomembno je, da ne daje lažnih obljub, kot na primer, da bo s starši vse v redu, če mu tega ne more zagotoviti.

Reševalec otroka pouči o tem, kako naj ravna v stiski, npr. mu pokaže tehniko počasnega dihanja. Lahko mu pove, da je normalno, če je žalosten, prestrašen ali joče. Pomembno je, da mu reševalec da upanje in mu zagotovi, da se vsi trudijo po najboljših močeh, da bi pomagali in otroku ter družini zagotovili varnost. Če otrok izrazi občutke krivde, jih lahko reševalec zmanjšuje s tem, da mu zagotovi, da npr. prometna nesreča nima povezave z njim.

Če otrok ni poškodovan, se lahko z njim, če pokaže zanimanje, reševalec pogovarja o vsakodnevnih stvareh. Če z njim najde stično točko (šport, glasba, filmi ipd.), je lahko to tema pogovora. Pomembno je, da reševalec pri pogovoru ne vztraja, če otrok ne kaže zanimanja zanj, saj nekaterim bolj ustreza tišina.

5. Povezava

Takoj ko je mogoče, je otroka treba povezati z njegovimi starši, družino ali z nekom, ki ga otrok pozna. Če otrok ni v družbi nekoga, ki ga pozna (starši, sorodniki ...), mu reševalec zagotovi svojo fizično prisotnost, skrb in bližino. Pri tem naj bo pozoren, da do otroka ni preveč zaščitniški ali v skrbeh, ker bo to čutil in bo tudi sam vznemirjen, zato ne bo imel občutka varnosti.

Otroku, ob katerem ni staršev ali skrbnikov, reševalec pove, da bo poskrbel za to, da bo nekdo od njegovih bližnjih (starši ali drugi sorodniki) prišel ponj. Če so starši v prometni ali naravni nesreči poškodovani, se otroku pojasni, da so jih odpeljali v bolnišnico ali zdravstveni dom, kjer bodo zdravniki poskrbeli zanje.

6. Pomoč pri organizaciji

Reševalec pomaga organizirati praktično pomoč za otroke, pri čemer naj upošteva, da se otroku lahko zdijo pomembnejše druge stvari kot odraslemu. Otroku je lahko zaskrbljen zaradi hišnega ljubljence ali igrače, ki se je med nesrečo izgubila. Reševalec pomaga otroku pri tem, kar ga najbolj skrbi. Otroku pomaga izraziti njegovo doživljanje oziroma skrb z vprašanjem, npr. Ali te kaj skrbi ta trenutek?



Slika 1: Plišasti medvedek v gasilskem vozilu za pomoč otroku ob nesreči. (foto: S. Lepoša)

Figure 1: Fleece teddy bear in a firefighting vehicle for children who are involved in an accident. (Photo: S. Lepoša)

Reševalec naj bo pozoren tudi na otrokove osnovne potrebe, kot so hrana, voda, oblačila, počitek in stranišče. Ko je otrok v hudi stiski, morda sam ne bo zaprosil za to. Če je otrok poškodovan, mu lahko hrano ponudi po tem, ko ga je pregledal zdravnik in ocenil, da je to primerno.

Če z otrokom po reševalni akciji preživi reševalec še dlje časa, npr. ko čaka na njegov prevoz, lahko preusmeri njegovo pozornost s pogovorom o vsakdanjih stvareh, z risanjem in igro.

7. Napotitev

Takoj ko je to mogoče, otroka, če ostane npr. brez staršev, reševalci napotijo k strokovnjakom, npr. vodja intervencije za nadaljnjo pomoč otroku vključi pristojni center za socialno delo. V krizi lahko pomagajo psihologi, socialni delavci ali učitelji. V situacijah, ko otrok doživlja intenziven strah ali se srečuje z zelo travmatičnim okoljem, je lahko potrebna pomoč pedopsihiatra ali pedopsihologa, da se prepreči poznejša travma.

Podpora reševalcem po reševalni akciji

Reševalne akcije, kjer je poškodovan ali mrtev otrok, so za reševalce lahko obremenjujoče, zato je pomembno, da v takšnih primerih dobijo ustrezno psihološko podporo in pomoč znotraj reševalne postaje in izven nje. Mrtvi ali poškodovani otroci so eni od hujših dogodkov za reševalce (Polič, Kranjčec, 2000; Svetina, 2007; Novak, 2008 in Terdič, 2008) in njihov odziv lahko poteka na miselni, čustveni, telesni in vedenjski ravni.

Možnosti za njihovo razbremenitev po takih dogodkih so individualni ali skupinski pogovori, kot so demobilizacija in skupinski razbremenilni pogovor (Lavrič in Štirn, 2016). Skupinski pogovori se izvedejo kmalu po dogodku, njihov namen pa je zmanjšati vpliv neprijetnih izkušenj. Pogosto jih vodijo tisti, ki so organizirali delo reševalcev, ali druge osebe, posebej usposobljene zanj, na primer zaupniki ali psihologi.

Zaupniki – reševalci delujejo v reševalnih enotah v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami in so posebej usposobljeni za izvajanje razbremenilnih pogovorov. Zaupnik ali vodja reševalne enote lahko po reševanju poškodovanega ali mrtvega otroka prek številke 112 vpokliče psihologa, ki deluje znotraj Uprave RS za zaščito in reševanje. Psiholog bo z reševalno ekipo opravil skupinski razbremenilni pogovor na reševalni postaji reševalcev, ki so reševali otroka.

Cilj pogovorov je reševalcem otroka omogočiti zmanjšanje močnih neprijetnih čustev, ki jih doživljajo, in povečati razumljivost, kako je potekala reševalna akcija in kakšen je njen izid. Za delovno organizacijo je cilj okrepiti pripadnike skupine in njihovo enotnost, da se izboljša njihova pripravljenost za prihodnje intervencije.

Prvi kratek pogovor, tj. demobilizacija, se lahko izvede že na kraju dogajanja ali na reševalni postaji po nesreči. Po opravljeni nalogi vodja v desetih minutah predstavi dejstva, kaj se je dogajalo, kakšne znake stresa lahko reševalci opazijo pri sebi v naslednjih dneh, in načine, kako si lahko pomagajo. Za tem lahko skupaj kaj pojedjo, se spočijejo in odidejo na drugo delo ali domov. Te vsebine je mogoče vključiti na konec tehničnega poročanja, ki ga opravijo po končani intervenciji.

Naslednji korak oziroma druga možnost je skupinski razbremenilni pogovor z zaupnikom ali psihologom. Ta se opravi navadno pred odhodom reševalcev domov, takoj po kriznem dogodku, in je usmerjen na neposredno doživljanje stresa kot posledice posredovanja ob kriznem dogodku. Pogovor se opravi za skupino, ki je bila izpostavljena isti reševalni akciji otroka. Vsakemu sodelujočemu posebej se omogoči, da pove, kaj se je zgodilo in kako se je odzval. Prav tako dobijo udeleženci podatke o tem, kakšen je normalen odziv ljudi na krizne dogodke in kakšne so mogoče oblike pomoči.

Potrebno je, da znotraj reševalne postaje dajejo podporo reševalcem, ki so reševali otroka, tako vodja kot tudi sodelavci, ki niso sodelovali v reševalni akciji. Če se znotraj reševalne ekipe ni izvedel skupinski razbremenilni pogovor, je spodbudno, da vsaj sodelavci dajo pozitivno povratno informacijo za prizadevanja med reševalno akcijo otroka. Sodelavcu lahko reševalci postavijo vprašanja:

- Kaj se je zgodilo, kako se počutiš po tem dogodku, kako ga doživljaš?
- Kako dobro spiš, koliko razmišljaš o tem dogodku?
- Ali si poskrbel zase, si šel z družino ali prijatelji na kakšno aktivnost?



Slika 2: Zgibanke s področja psihološke pomoči po nesrečah za reševalce in druge. (foto: A. Lavrič)

Figure 2: Brochures on psychological support provided to rescuers and other persons after accidents. (Photo: A. Lavrič)

Če sodelavec zazna, da je reševalec v stiski, mu lahko ponudi pogovor. Če se ne želi pogovarjati v tistem trenutku, mu ponudi možnost za prihodnje pogovore. Tudi če povabila ne sprejme, ve, da ni sam in da mu je sodelavec v oporo.

Če pri sodelavcu zazna znake večjega stresa ali če ti znaki trajajo več kot en mesec, reševalcu svetujte, naj poišče strokovno pomoč. Pomembno je, da se reševalci zavedajo, da to ni znak slabosti, temveč zgolj pokazatelj, da je dogodek močno vplival na reševalca.

Sklepne misli

Spoprijemanje s stresom med reševalno akcijo, v kateri je udeležen otrok, lahko reševalcem olajšajo preventivne dejavnosti, kot so usposabljanja. Tovrstno usposabljanje o ravnanju z otrokom med reševalno akcijo smo izvedli za reševalce v Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje v aprilu 2017 v okviru EU projekta Razvoj in implementacija sistema psihosocialne pomoči reševalcem in prebivalcem po nesrečah, ki ga sofinancira Sklad za notranjo varnost.

Znotraj projekta sta bili izdelana tudi zgibanke o pomoči in podpori otrokom po nesreči za reševalce, na kateri lahko preberejo nasvete za ravnanje z otrokom med nesrečo in po njej. Podobna zgibanke je izdelana tudi za starše, učitelje in druge, ki po nesreči pridejo v stik z otrokom ali mladostnikom. Tem temam smo dali poudarek tudi v priložniku Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih (Lavrič in Štirn, 2016).

Mrtvi ali poškodovani otroci so eni od hujših dogodkov in odziv reševalcev lahko poteka na miselni, čustveni, telesni in vedenjski ravni. Po taki reševalni akciji Smernice za psihološko pomoč reševalcem v sistemu varstva pred

naravnimi in drugimi nesrečami priporočajo skupinske razbremenilne razgovore, ki jih izvede zaupnik reševalne enote ali psiholog, ki ga pokličejo reševalci po številki

112. Odzivi reševalcev na poškodovanega otroka ali njegovo smrt so razumljivi, pričakovani in za nenavadne okoliščine povsem normalni.

Viri in literatura

1. Brito, B., 2017. Psihološka pomoč po nesrečah – gradivo za usposabljanje v ICZR. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
2. Cvetek, R., 2009. Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina, terapija. Celje, Celjska Mohorjeva družba.
3. Kurnjek Hrnčič, P., 2017. Pomoč in podpora otrokom ob travmatskih doživetjih za reševalce in druge (osnutek gradiva za zgibanke). Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
4. Larsson, G., Österdahl, L., 1996. Crisis Support. Karlstad, Swedish Rescue Service Agency.
5. Lavrič, A., 2012. Smernice za psihološko pomoč reševalcem – sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
6. Lavrič, A., Štirn, M., 2016. Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
7. Mikuž Kos, A., in Slodnjak, V., 2000. Nesreče, travmatski dogodki in šola. Ljubljana, DZS.
8. Novak, M., 2008. Stres pri poklicnih gasilcih. Diplomsko delo, Ljubljana, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
9. Polič, M., Kranjčec, R., 2000/2001. Ravnanje z umrlimi v nesrečah. Ujma, 14–15, 409–414.
10. Poliklinika za zaščito djece grada Zagreb: Dijete i trauma. Letak za roditelje. <http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/dijete-i-trauma/> [5. 6. 2017]
11. Svetina, M., 2007. Zaključno poročilo o rezultatih opravljenega raziskovalnega dela na projektu v okviru ciljnega raziskovalnega programa (CRP) Znanje za varnost in mir 2006–2010. Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Ljubljana.
12. Terdič, P., 2008. Stres pri poklicnih gasilcih – Gasilska brigada Ljubljana. Diplomsko delo, Ljubljana, Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.