

ZAGOTAVLJANJE PSIHOSOCIALNE PODPORE PREBIVALSTVU PO POPLAVAH V SLOVENIJI AVGUSTA 2023

Matej Vinko¹, Maruša Bertoneclj², Jerneja Lorber³, Neda Hudopisk³, Domen Kralj⁴, Nuša Konec Juričič⁴, Judita Mušič⁵, Marjeta Ferlan Istinič⁶, dr. Branko Bregar⁷, dr. Mojca Zvezdana Dernovšek⁷, Blaž Janež⁷, Andrej Šter⁸, Matjaž Florjanc Lukan⁸, Marko Verdev⁹, Kristina Bratina¹⁰, mag. Barbara Čibej Žagar¹¹, Mojca Vatovec¹², Nina Stenko Primožič¹³, Špela Kenda¹⁴, Maja Murn¹⁴, Julija Pelc¹⁵, dr. Anja Podlesek¹⁵

Povzetek

Avgusta 2023 so Slovenijo prizadele katastrofalne poplave, ki so povzročile veliko škodo in so predstavljale najhujšo naravno nesrečo v slovenski zgodovini. Zaradi obsežnih posledic so bile nujne številne psihosocialne aktivnosti za pomoč prizadetim. V prvi fazi po poplavah so psihologi Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite omogočili psihološko pomoč prebivalcem in reševalcem ter so sodelovali z občinskimi štabi Civilne zaščite. Zaradi velikega obsega potreb je bil vzpostavljen koordinativni odbor za zagotavljanje psihosocialne podpore, ki so ga sestavljali predstavniki različnih ustanov pod vodstvom Ministrstva za zdravje in Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Ta odbor je organiziral delo mobilnih timov strokovnjakov, ki so zagotavljali psihosocialno podporo na prizadetih območjih. Izvajali so se tudi individualni in skupinski razbremenilni pogovori, delavnice in usposabljanja. Za osebe z izrazitejšimi duševnimi težavami so bile na voljo storitve specialistov v centrih za duševno zdravje odraslih. Poleg strokovne psihosocialne podpore so bile na voljo tudi različne oblike praktične podpore. Čeprav bo okrevanje dolgotrajno, je pomembno, da ustrezna podpora ostane dostopna, da se prebivalstvo uspešno spopade s posledicami ujme.

PROVIDING PSYCHOSOCIAL SUPPORT TO THE POPULATION AFTER THE AUGUST 2023 FLOODS IN SLOVENIA

Abstract

In August 2023, Slovenia was struck by catastrophic floods which caused extensive damage and marked the worst natural disaster in the country's history. The far-reaching consequences necessitated comprehensive psychosocial efforts to assist those affected. In the immediate aftermath of the floods, psychologists from the Civil Protection Psychological Unit provided psychological support to the population and rescuers, collaborating with municipal Civil Protection headquarters. Due to the overwhelming scale of need, a coordination committee was established to ensure psychosocial support, comprising representatives from various institutions under the guidance of the Ministry of Health and the National Institute of Public Health. The coordination committee organized the work of mobile teams of experts who provided psychosocial support in the affected areas. Individual and group debriefings, workshops, and training sessions were also conducted. For individuals with more severe mental health issues, specialist services were available at Adult Mental Health Centres. In addition to professional psychosocial support, various forms of practical assistance were also provided. While recovery will be a long-term process, it is crucial that appropriate support remains accessible to enable the population to effectively cope with the aftermath of this disaster.

¹ Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana, matej.vinko@nijz.si

² Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Ljubljana, Zaloška 29, Ljubljana

³ Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Ravne na Koroškem, Ob suhi 5b, Ravne na Koroškem

⁴ Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje, Ipavčeva 18, Celje

⁵ Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Kranj, Gosposvetska ulica 12, Kranj

⁶ Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

⁷ Ministrstvo za zdravje, Štefanova ulica 5, Ljubljana

⁸ Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve, Prešernova cesta 25, Ljubljana

⁹ Center za socialno delo Savinjsko-Šaleška, Stari trg 35, Velenje

¹⁰ Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Poljanska cesta 28, Ljubljana

¹¹ Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje, Enota za psihološko pomoč, Vojkova cesta 61, Ljubljana

¹² Center za psihološko svetovanje Posvet, Tržaška cesta 132, Ljubljana

¹³ Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, Ljubljana

¹⁴ Rdeči križ Slovenije, Mirje 19, Ljubljana

¹⁵ Društvo psihologov Slovenije, Aškerčeva 2, Ljubljana

UVOD

Poplave, ki so v začetku avgusta 2023 povzročile katastrofalno razdejanje na širšem ozemlju Slovenije, so bile najhujša naravna nesreča v zgodovini samostojne Slovenije. Poplave in zemeljski plazovi so prizadeli 183 izmed skupno 212 slovenskih občin. Hudo prizadete so bile 104 občine. Celotna površina prizadetega območja je ocenjena na 17.203 kvadratne kilometre ozemlja, kar je več kot dve tretjini celotne površine Slovenije. Skupna ocena neposredne škode naravne nesreče in posledic za prizadeto prebivalstvo, gospodarstvo in okolje znaša po podatkih Vlade Republike Slovenije približno 9,9 milijarde evrov (Bezak in sod., 2023).

Poplave prizadenejo ljudi vseh starosti in lahko povzročijo žalovanje, finančne težave za družine, vedenjske težave pri otrocih, povečano uporabo in/ali zlorabo substanc, povečano pogostost družinskega nasilja, prav tako pa poslabšajo, sprožijo ali izzovejo težave, ki jih povezujemo z duševnimi motnjami (Stanke in sod., 2012; Badovinac, 2007). Dejavniki, kot so intenzivnost poplave, globina vode, trajanje, poškodbe, škoda na premoženju in finančne izgube, prispevajo k psihološkemu vplivu poplav (Foudi in sod., 2017). Raziskave kažejo, da negativen vpliv poplav na duševno zdravje traja vsaj tri leta in ni omejen na tiste, katerih domovi so poplavljeni, temveč se razširi tudi na tiste, katerih življenja so motena zaradi poplav (Mulchandani in sod., 2020). Breme duševnih motenj, povezanih s poplavami, je veliko in zahteva intervencije, ki presegajo neposredne posledice poplav, da bi preprečili in zmanjšali njihov vpliv na zdravje. Dejavniki, kot so evakuacija, razseljevanje, izguba komunalnih storitev, spremembe v delovnem in izobraževalnem okolju ter zmanjšan dostop do zdravstvenih storitev, prispevajo k poslabšanju duševnega zdravja pri osebah, ki so bile udeležene v poplavah.

Namen prispevka je opisati aktivnosti, ki so bile izvedene v podporo duševnemu zdravju kot odziv na poplave avgusta 2023. Opis aktivnosti je razdeljen na dva dela, in sicer na obdobje neposredno po poplavah, ko je psihosocialno pomoč koordinirala Enota za psihološko pomoč Civilne zaščite, ter na obdobje od 16. avgusta, ko sta psihosocialno pomoč koordinirala Nacionalni inštitut za javno zdravje in Ministrstvo za zdravje.

ZAGOTAVLJANJE PSIHOSOCIALNE PODPORE OD ZAČETKA POPLAV DO 16. AVGUSTA

Psihologi Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite so bili ob avgustovskih poplavah 2023 aktivirani v nedeljo, 6. avgusta. Njihovo delo je vključevalo psihološko pomoč prebivalcem in reševalcem ter sodelovanje z občinskimi štabi Civilne zaščite. Sprva so bili napoteni na območje Kamnika, kjer so pomagali evakuiranim občanom, ki so bili nameščeni v hotelu Snovik. Naslednji dan, v ponedeljek, 7. avgusta, so odšli na Ljubno ob Savinji, kjer so delali s prebivalci in občinskim štabom Civilne zaščite. V sredo, 9. avgusta, so začeli zagotavljati psihološko pomoč prebivalcem in zaposlenim v Centru za usposabljanje, delo in varstvo v Črni na Koroškem ter na Prevaljah. Vzporedno s psihološko pomočjo prebivalcem so izvajali tudi skupinske in individualne razbremenilne razgovore z reševalci (gasilci, gorsko reševalno službo). V naslednjih dneh so se začele kazati potrebe po psihološki pomoči prebivalstvu in reševalcem tudi na drugih prizadetih območjih, in sicer v Mozirju, Lučah, na Ravnah na Koroškem ter širšem območju Kamnika. Ker so razmere na terenu v akutni fazi, torej neposredno po poplavah, presegle njihove kapacitete za psihološko pomoč prizadetim prebivalcem, so se povezali z Društvom psihologov Slovenije in Zbornico kliničnih psihologov ter skupaj začeli vzpostavljati mrežo psihologov, ki so prevzeli neposredno delo z ljudmi, sami pa so se omejili na koordinacijo mreže psihologov. Psihološka pomoč prebivalcem je v prvi fazi po poplavah potekala na terenu, kamor so psihologi pogosto odšli v spremstvu lokalnih gasilcev. To je na eni strani zagotavljalo njihovo fizično varnost, saj je bil teren še vedno nevaren, po drugi strani pa je prisotnost lokalnega gasilca v ljudeh vzbudila zaupanje in olajšala vzpostavitev prvega stika z domačini. V akutni fazi je bilo zelo pomembno aktivno identificirati ljudi, ki so jih poplave najbolj prizadele. Psihološko pomoč je bilo treba izvajati neposredno na terenu, saj ni bilo za pričakovati, da bi ljudje zmogli sami aktivno poiskati ustrezno pomoč. Ključne informacije so posredovali prav reševalci, ki so prihajali s terena in so tudi poznali lokalno prebivalstvo. V Črni na Koroškem je že od začetka zelo dobro potekalo tudi sodelovanje z dvema medicinskima sestrama iz lokalnega okolja, ki sta bili pomemben del tima.

Psihologi Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite in psihologi prostovoljci, ki so se pridružili zagotavljanju psihološke pomoči prebivalstvu, so ostali na prizadetih območjih do 15. avgusta, ko sta koordinacijo

psihosocialne pomoči prebivalstvu po odredbi poveljnika Civilne zaščite prevzela Ministrstvo za zdravje in Nacionalni inštitut za javno zdravje. Na predhodnem sestanku so bile predane informacije o tem, kaj je bilo narejenega na terenu, in okvirna ocena nadaljnjih potreb po psihosocialni pomoči.

Po 15. avgustu so se aktivnosti Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite omejile na delo z reševalci in sodelovanje z mediji, izvedeno je bilo tudi kratko izobraževanje za strokovnjake Klicnega centra za obnovo po poplavih (v nadaljnjem besedilu: Klicni center 114), ki so svetovali in pomagali prizadetim prebivalcem pri pridobivanju ustrezne pomoči po poplavih. Udeležili so se tudi dveh sestankov na vladni ravni.

ZAGOTAVLJANJE PSIHOSOCIALNE PODPORE OD 16. AVGUSTA

Organizacija in koordinacija izvajanja psihosocialne pomoči za prebivalce na s poplavami prizadetih območjih

Zaradi zavedanja, da so potrebe po psihosocialni pomoči med prebivalstvom na območjih, ki so jih prizadele poplave, dolgotrajne in presegajo obdobje izrednih razmer (Lavrič in Štirn, 2016), je bila skladno z odredbo poveljnika Civilne zaščite 16. avgusta vzpostavljena koordinacija izvajanja psihosocialne pomoči. Prevzela sta jo Ministrstvo za zdravje in Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki sta vzpostavila koordinativni odbor za zagotavljanje usmerjene in učinkovite psihosocialne podpore prebivalcem (v nadaljnjem besedilu: koordinativni odbor). V njem so sodelovali predstavniki Ministrstva za zdravje, Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Rdečega križa Slovenije, Slovenske karitas, Društva psihologov Slovenije, Centra za psihološko svetovanje Posvet, Zavoda Republike Slovenije za šolstvo, Skupnosti centrov za socialno delo Slovenije ter Klicnega centra 114.

Koordinativni odbor je periodično preverjal zaznane potrebe na prizadetih območjih in usklajeval aktivnosti posameznih ustanov, vključenih v koordinacijo izvajanja psihosocialne pomoči. Prepoznavanje prebivalstva, ki bi potrebovalo psihosocialno podporo, je temeljilo na dveh ključnih pristopih:

- povratnih informacijah ponudnikov psihološke in psihiatrične podpore, kot so centri za duševno zdravje odraslih na prizadetih območjih in Center za psihološko svetovanje Posvet,

- tesni vključenosti članov koordinativnega odbora v aktivnosti na prizadetem območju, vključno s koordinatorji za duševno zdravje na območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje na Ravnah na Koroškem ter v Celju, Ljubljani in Kranju ter predstavniki Rdečega križa Slovenije, Slovenske karitas in Klicnega centra 114.

Da bi zagotovili neprekinjen pretok informacij med službami, so bila uvedena dežurstva oziroma pripravljeno koordinatorev za duševno zdravje na območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje od osme do 18. ure vse dni v tednu. Sodelavci so bili v stalni pripravljenosti do 1. oktobra oziroma na voljo tudi ob dela prostih dneh do 6. novembra. Dodatne pomembne informacije o potrebah na terenu so bile pridobljene od Zavoda Republike Slovenije za šolstvo in Skupnosti centrov za socialno delo Slovenije.

Izvedene aktivnosti psihosocialne podpore

Aktivnosti so bile organizirane tako, da so odgovarjale na različne potrebe prebivalstva – skladno s t. i. piramido psihosocialne podpore (Inter-Agency Standing Committee, 2006) (slika 1).

Specialistična podpora

Na vrhu piramide je specializirana podpora za majhen odstotek ljudi z duševnimi motnjami, katerih potrebe presegajo zmogljivosti storitev podpore v osnovnem zdravstvu ali socialnem varstvu.



Slika 1: Štiri stopnje psihosocialne podpore ob poplavih
Figure 1: Four levels of psychosocial support during floods

Specialistične zdravstvene storitve so zagotavljali strokovnjaki v centrih za duševno zdravje odraslih, ki omogočajo storitve v okviru ambulantne oskrbe

ter tudi na terenu oziroma v okviru skupnostne psihiatrične obravnave. Vključitev oseb v zdravstveno obravnavo v centrih za duševno zdravje odraslih je bila na prizadetih območjih olajšana oziroma pospešena, saj so prav strokovnjaki iz skupnostne psihiatrične obravnave predstavljali jedro t. i. mobilnih timov za psihosocialno pomoč. Prizadetim so pomagali na terenu, hkrati pa so lahko pri osebah, ki so izrazile potrebo in interes za vključitev v zdravljenje, zagotovili neprekinjeno obravnavo oziroma neposreden prehod iz prve psihološke pomoči v zdravstveno obravnavo.

Ciljana nespecialistična podpora

Ciljana nespecialistična podpora je namenjena pravočasni prepoznavi in odpravi duševnih stisk. Za to so potrebne individualne, družinske ali skupinske intervencije usposobljenih in superviziranih strokovnjakov, ki pa praviloma nimajo večletnega usposabljanja za specializirano oskrbo s področja duševnega zdravja. Zaradi narave dogodka in razpoložljivosti strokovnjakov v prizadetih okoljih so pri odzivanju na poplave tudi pri ciljani nespecialistični podpori večinoma sodelovali visoko specializirani strokovnjaki iz centrov za duševno zdravje odraslih. Ciljano podporo za odpravo duševnih stisk so zagotavljali tudi drugi člani koordinativnega odbora za zagotavljanje psihosocialne podpore.

Za potrebe celovite psihosocialne podpore na vseh prizadetih območjih sta Ministrstvo za zdravje in Nacionalni inštitut za javno zdravje organizirala šest mobilnih timov, ki so jih sestavljali strokovnjaki iz centrov za duševno zdravje odraslih (psihiater, psiholog, socialni delavec) ter po potrebi predstavnik gasilcev, vojske ali policije. Dva tima sta bila vzpostavljena v Centru za duševno zdravje odraslih Velenje, po en tim pa v centrih za duševno zdravje odraslih na Ravnah na Koroškem ter v Celju, Logatcu in Domžalah. Ob vzpostavljanju mobilnih timov so bili ob povečanih potrebah svoje strokovnjake pripravljene prispevati tudi preostali centri za duševno zdravje odraslih. Zaradi varovanja osebnih podatkov so bila pripravljena soglasja, ki so jih predstavniki nevladnih organizacij, ki so bile aktivne na terenu (Rdeči križ Slovenije, Slovenska karitas), ponudili osebam v stiski. Na podlagi izpolnjenega soglasja so bili mobilni timi usmerjeni na različna prizadeta območja, kjer so izvajali svoje storitve. Od 16. avgusta do 27. oktobra so mobilni timi izvedli 148 intervencij in ob tem zagotovili podporo 233 osebam. V večini primerov so poročali o razbremenilnem pogovoru in svetovanjih, v 19 primerih pa so

osebo vključili v zdravstveno obravnavo v centrih za duševno zdravje odraslih oziroma so angažirali druge službe v skupnosti (center za socialno delo, nujno medicinsko pomoč, patronažno varstvo). V podporo izvajalcem psihosocialne pomoči v mobilnih timih so bila organizirana supervizijska srečanja.

V Centru za psihološko svetovanje Posvet so takoj po poplavah organizirali psihološko pomoč na dežurnem telefonu 031 704 707. Od septembra 2023 pa prizadetim v poplavah in njihovim bližnjim omogočajo psihološko svetovanje v 18 svetovalnicah za odrasle in v osmih za mladostnike, stare od 14 do 18 let. V poplavljenih občinah se je število svetovanj v primerjavi s preteklim letom povečalo za 29 odstotkov. Najpogostejša problematika, ki so jo zaznali pri svetovanjih, so konfliktni partnerski odnosi, opazen je porast težav v medosebnih odnosih z odraslimi otroki, z brezposelnostjo in finančnimi težavami ter izgubo in žalovanjem. Za osebe iz poplavljenih občin so od septembra 2023 do vključno marca 2024 opravili 2279 svetovanj.

Društvo psihologov Slovenije je že pred vzpostavitvijo koordinativnega odbora sodelovalo z Enoto za psihološko pomoč Civilne zaščite, 12. avgusta pa so vzpostavili mrežo psihologov svetovalcev in v sodelovanju s telefonskim operaterjem A1, ki je vso infrastrukturo klicnega centra omogočil zastoj, odprli brezplačno telefonsko številko za psihološko oporo ob poplavah, ki je delovala do decembra 2023. Po vzpostavitvi koordinativnega odbora so se psihologi iz Društva psihologov Slovenije v aktivnosti na terenu vključevali prek Rdečega križa Slovenije. Sekcija psihologov v vzgoji in izobraževanju pri Društvu psihologov Slovenije je 5. septembra 2023 organizirala strokovno srečanje Krizni, travmatski dogodki in pomen svetovalnega dela v vrtcih in šolah. Ob izraženih potrebah se je društvo dejavno vključilo v obvladovanje posledic kriznih dogodkov in izobraževanje strokovnih delavcev v vzgojno-izobraževalnih zavodih, povezano s prvo psihološko pomočjo ter odzivanjem v kriznih, travmatskih dogodkih in po njih.

Slovenska karitas je avgusta 2023 zaradi zaznanih velikih potreb po psihosocialni pomoči prebivalcem poplavljenih območij organizirala skupino terenskih strokovnjakov - terapevtov, ki so na najbolj prizadetih območjih opravljali terenske razbremenilne pogovore in psihosocialno svetovanje. Nekateri izmed teh strokovnjakov so bili na voljo tudi medijem za osvetlitev razmer, stisk ljudi na poplavljenih območjih in predstavitev psihosocialne pomoči, ki jo je osebam

na teh območjih zagotavljala Karitas. Opravljali so se individualni razbremenilni pogovori, partnerski in družinski razbremenilni pogovori, organizirala so se skupinska srečanja v lokalnem okolju. Od avgusta 2023 do 12. maja 2024 je devet strokovnjakov (sedem stalnih in dva občasna) opravilo 2372 ur razbremenilnih pogovorov in psihosocialnega svetovanja na terenu (pretežno v Savinjski dolini ter deloma na Koroškem in Gorenjskem). Strokovnjaki so obiskali 909 gospodinjstev. Na Ljubnem in v Mozirju so od jeseni do pomladi organizirali srečanja oziroma čajanke za prebivalce ter druga srečanja za krepitev lokalnih skupnosti. Pogovorna srečanja so vodili strokovnjaki. Mlajše osebe, ki so bile digitalno spretnejše in pri katerih so se pokazale potrebe po kontinuiranem psihosocialnem spremljanju in terapevtskem svetovanju, so bile usmerjene v spletno psihosocialno svetovanje in spremljanje prek Karitasovega programa eSOS. Tako se je v videosvetovanju eSOS vključilo 16 posameznikov in dva para, za katere se je ob terenskem delu na Savinjskem in Gorenjskem prepoznalo, da potrebujejo pomoč. Karitasovo psihosocialno svetovanje prizadetim v naravni nesreči se od januarja 2024 izvaja pod okriljem razvojnega programa BLIZU, ki ga sofinancira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Rdeči križ Slovenije je kot del sil zaščite in reševanja prek območnih združenj na terenu prizadetemu in ogroženemu prebivalstvu pomoč zagotavljal takoj ob nastopu poplav. Pripadniki Rdečega križa Slovenije so omogočali prvo psihološko pomoč evakuiranim v skupnih centrih in osebam drugje na terenu. Prebivalstvu se je prva psihološka pomoč zagotavljala tudi ob delitvi nujnih življenjskih dobrin, kot sta hrana in voda, ter ob ločitvi družinskih članov, pri čemer se je poskušalo zagotoviti ponovno vzpostavitev medsebojnih stikov in informacije o razmerah na terenu.

Poveljnik Civilne zaščite Republike Slovenije je aktiviral ekipe prve pomoči Rdečega križa Slovenije, ki so na prizadetih in poplavljenih območjih omogočale prvo pomoč pripadnikom sil za zaščito in reševanje. Ker je bila prepoznana velika potreba po prvi psihološki pomoči, je Rdeči križ Slovenije izvedel tri dodatna usposabljanja pod vodstvom licencirane predavateljice po programu Referenčnega centra Mednarodne federacije društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca za psihosocialno podporo (angl. IFRC Psychosocial Center).

Terenskemu delu zagotovitve prve psihološke pomoči se je tako priključilo 51 usposobljenih prostovoljk in prostovoljcev Rdečega križa Slovenije, ki so zaradi zahtevnosti terena in odziva večinoma prihajali iz

vrst izkušenih bolničarjev. Na podlagi odredbe poveljnika Civilne zaščite Republike Slovenije (številka 843-71/2023-205-DGZR) so ekipe za prvo psihološko pomoč iz Rdečega križa Slovenije na terenu od vrat do vrat obiskovale prizadeta gospodinjstva in jim omogočile podporo ter pogovor. Priključili so se jim lahko tudi člani nevladnih organizacij s področja duševnega zdravja, ki so na terenu nastopili v koordinaciji Rdečega križa Slovenije.

Ob prepoznavi kompleksnejših potreb so člani ekipe za prvo psihološko pomoč osebam predstavili pomoč pripadnikov multidisciplinarnega mobilnega tima in jim ponudili pomoč pri izpolnitvi soglasja, ki je bilo potrebno za njihov prihod. Avgusta in septembra 2023 so ekipe za prvo psihološko pomoč Rdečega križa Slovenije pomagale 1013 osebam na naslednjih območjih: Bistričica, Bistra, Bodovlje, Braslovče, Črna na Koroškem, Črna pri Kamniku, Delnice, Kamnik, Kamniška Bistrica, Letuš, Male Braslovče, Ljubno ob Savinji, Luče, Mežica, Mozirje, Okonina, Podpeca, Podveža, Poljane nad Škofjo Loko, Prevalje, Ravne na Koroškem, Raduha, Solčava, Sopotnica, Sv. Barbara, Sv. Ožbolt, Sv. Petra Hrib, Spodnje Kreshe, Stahovica, Struge, Škofja Loka, Šmartno ob Dreti, Volča, Žerjav. Obiski gospodinjstev so vedno potekali usklajeno v okviru koordinacije Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Ministrstva za zdravje.

Od oktobra 2023 Rdeči križ Slovenije nadaljuje zagotavljanje psihosocialne podpore v okviru rednih aktivnosti svojih območnih združenj, ki na prizadetih območjih posvečajo posebno pozornost lajšanju stiske posameznikov zaradi poplav. Hkrati nadaljuje krepitev zmogljivosti svojih pripadnikov za zagotavljanje prve psihološke pomoči ob naravnih in drugih nesrečah, ki jo vključuje v vse svoje aktivnosti podpore in pomoči.

Skupnostna podpora

Skupnostna podpora predstavlja podporo za osebe, ki lahko same ohranijo svoje duševno zdravje in psihosocialno blaginjo, če prejmejo pomoč pri dostopu do ključnih podpornih virov v skupnosti in družini. Med take ukrepe vključujemo aktivnosti, ki spodbujajo socialno vključenost in medgeneracijsko povezovanje, delavnice in izobraževanja za krepitev psihološke odpornosti, socialne in čustvene pismenosti (Lavrič, 2009).

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje so pripravili gradivo Prva pomoč v duševni stiski ob poplavih

in žalovanje ob izgubah v naravnih nesrečah, ki so ju objavili na svojih spletnih straneh ter ju posredovali v prizadete lokalne skupnosti oziroma na spletne strani organizacij, aktivnih v prizadetih okoljih. Javnost so obveščali o vzpostavljenih telefonskih številkah za psihološko pomoč prizadetim v naravni nesreči ter o drugih virih pomoči. Predstavitve razpoložljivih virov pomoči v duševni stiski so bile objavljene v lokalnih in nacionalnih medijih (številna lokalna glasila, nastop v oddaji Dobro jutro ipd.). Opravili so terenske obiske poplavljenih območij. V sodelovanju s Civilno zaščito, nevladnimi organizacijami in centri za socialno delo so prepoznavali ranljive posameznike ter njihove potrebe sporočali mobilnim timom. Povezali so se s šolami na poplavljenih območjih in jim, kjer so izrazili to potrebo, zagotovili večje število priročnikov Kaj lahko naredim, da mi bo lažje (Batagelj in Lekić, 2023). Na Koroškem so pripravili ustvarjalno pobudo, poimenovano Tisto dobro med nami, s katero so želeli obuditi majhna in velika dejanja naklonjenosti, sočutne odzive, skrb za sočloveka ter skupnost. Zbirali so likovne, literarne in fotografске izdelke ter jih povezali v razstavo, ki je potovala po koroških knjižnicah. V savinjski in koroški regiji so za člane Rdečega križa ter Karitasa izvedli celodnevno usposabljanje Psihološka prva pomoč ob čezmernem pitju alkohola za odrasle. Sodelovali so na okroglih mizah, pripravljali prispevke v občinskih glasilih in drugih medijih. Pomembno vlogo pri aktivaciji skupnosti so imeli regijski koordinatorji za duševno zdravje. Njihova temeljna naloga, tj. povezovalje ključnih deležnikov v regiji, s ciljem skupnega delovanja na področju skrbi za duševno zdravje in odzivanja na specifične potrebe in izredne dogodke, se je potrdila prav v času poplav.

Posamezni svetovalci Zavoda Republike Slovenije za šolstvo so ponudili podporo nekaterim vzgojno-izobraževalnim zavodom in supervizijo svetovalnim delavcem s poplavljenih območij. Zavod Republike Slovenije za šolstvo je 18. oktobra 2023 v tednu digitalnega izobraževanja izvedel spletno izobraževanje za šolske strokovne delavce Podpiranje učencev ob kriznih dogodkih in ob naravnih nesrečah ter predstavitev primerov iz prakse o podpiranju učencev ob kriznih dogodkih, ki se ga je udeležilo več kot 2000 strokovnih delavcev. Z namenom podpore učiteljem in drugim strokovnim delavcem v šolah so na zavodu s pomočjo zunanjih strokovnjakinj za duševno zdravje pripravili infografiko Podpora učencem ob naravnih in drugih nesrečah ter ob kriznih dogodkih, ki je dostopna na spletni strani Zavoda Republike Slovenije za šolstvo ter je sestavni del širšega

programa Varno in spodbudno učno okolje (Zavod RS za šolstvo, 2024).

Praktična podpora

Na stopnji praktične podpore so storitve, ki obravnavajo potrebe največjega deleža prebivalstva in se osredotočajo predvsem na dejavnike tveganja za razvoj duševnih motenj. Ukrepi na tej ravni stremijo k odpravljanju teh dejavnikov. Primeri praktične podpore so zagotavljanje varnega nadomestnega bivalnega okolja ter varnosti domov oziroma lastnine, ki je bila poplavljen, denarna pomoč za namen odprave posledic poplav itn.

Ob nakazilu prve državne finančne pomoči prek Rdečega križa Slovenije je ta med 12. in 29. septembrom 2023 odprl klicni center. Namen linije je bil posredovati prebivalcem, ki so bili prizadeti zaradi neurij in poplav, informacije o denarni pomoči in bonih. Poleg vprašanj, ki so bila neposredno povezana s finančno pomočjo, je bila vloga klicnega centra tudi prisluhniti stiskam prizadetih. V času delovanja so sodelavci obravnavali 562 klicev. Rdeči križ Slovenije je za prizadete ob poplavah v Zdravilišču Debeli rtič avgusta organiziral dve letovanji za 77 otrok, decembra pa dve letovanji za 193 starejših oseb.

Centri za socialno delo so se ob katastrofalnih poplavah avgusta 2023 aktivno vključili v zagotavljanje psihosocialne pomoči že ob samem dogodku. V prvi fazi so najprej dali jasno informacijo vsem štabom Civilne zaščite in županom posameznih občin glede svojih možnosti pomoči ter pristojnosti. V prvih dneh so bile na delu tudi interventne službe centrov za socialno delo, ki delujejo zunaj poslovnega časa centra in so poskrbele za nameščanje oseb v najbolj nujnih primerih v ustrezne oblike oskrbe oziroma pomoči. Organizacijo dela so prilagodili tedanjim razmeram. Sodelavkam, ki zaradi poškodovanih cestnih povezav niso imele možnosti priti na delo, so omogočili delo od doma. Tako so se vključile v pomoč v lokalnih okoljih, opravljale so razbremenilne pogovore z ljudmi v stiski in jih v nadaljevanju seznanjale tudi z materialnimi oblikami pomoči. Pri tem so se izvajali individualna pomoč, svetovanje, krepitev moči in informiranje. Vključevanje v pomoč je kratkotrajno in se izvede takoj. Običajno je najnujnejša materialna oskrba, hkrati pa je treba ljudem zagotoviti čustveno oporo (krepitev moči, opolnomočenje, zagovornišтво), poskrbeti zlasti za rizične skupine ljudi in jim pomagati tako, da bo pomoč čim bolj zadostila potrebam uporabnika.

V nadaljevanju so na podlagi pridobljenih informacij s terena (sodelovanje s štabi Civilne zaščite, območnimi združenji Rdečega križa Slovenije in Karitas) pristopali do najbolj ogroženih posameznikov in družin ter jim s socialnodelavskimi pristopi pomagali pri pridobivanju informacij o konkretni pomoči. Poleg tega so jim ponudili tudi možnost razbremenilnega pogovora. Hkrati so oškodovane v poplavah seznanjali z možnostmi uveljavljanja pravice do solidarnostne pomoči. Posledično so organizirali tudi terensko delovanje pisarnic centrov za socialno delo v prizadetih občinah, da so tudi tako približali možnosti za pogovor in oddajo vlog prizadetim. Izvajali so usklajevalne sestanke z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in drugimi deležniki ter se dogovorili o protokolih sodelovanja. Skupaj z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Rdečim križem Slovenije in Karitas so konec decembra pripravili letak na temo psihosocialne pomoči, ki je bil posredovan na občine s prošnjo, da ga objavijo na spletnih straneh ter v občinskih glasilih. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Klicni center 114 sta centrom za socialno delo posredovala informacije o posameznikih, ki so potrebovali dodatno pomoč in podporo. Tako so pristopali do najranljivejših in delovanje ciljno usmerili na te osebe.

Klicni center 114 je Vlada Republike Slovenije ustanovila 4. septembra 2023. Delovanje je bilo usmerjeno v svetovanje prizadetim prebivalcem in pomoč pri postopkih za pridobivanje pomoči po poplavah. Kot svetovalci so se v Klicni center 114 vključili prostovoljci iz vladnih ministrstev in služb, kar se je pokazalo kot velika prednost v primerjavi s klasično strukturo drugih klicnih centrov. Na začetku je sodelavce Klicnega centra 114 strokovno usmerjala tudi psihologinja Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje Barbara Čibej Žagar, kar se je pokazalo kot zelo koristno. V osmih mesecih delovanja je center sprejel več kot 10.000 telefonskih klicev in zainteresiranim posredoval odgovore. V številnih primerih je bila poglobljena želja klicatelja dobiti sogovornika in opraviti pogovor o vsakovrstnih težavah, ne vedno povezanih z avgustovsko ujmo. Da bi okrepili neposredno prisotnost na terenu, so sodelavci Klicnega centra 114 osebno obiskali tiste, ki so jih poplave in plazovi najbolj prizadeli. V enajstih občinah Koroške, Savinjske doline in kamniške okolice so sodelavci centra obiskali 71 družin in z njimi vzpostavili trajen stik. Ker so zasledili veliko potrebo po okrepitvi medosebnih stikov med starši in otroki, so v sodelovanju z dobrodelnimi organizacijami ter posamezniki v lokalnem okolju pripravili miklavževanje s simboličnim obdarovanjem za 270 otrok iz Zgornje Savinjske

doline. V sodelovanju z občinskimi službami so organizirali srečanje s prebivalci Laškega in Kamnika, na katerem so tamkajšnji občani izpostavili svoje potrebe, želje ter kritike. Obeh srečanj so se udeležili tudi sodelavci humanitarnih organizacij in služb, ki se ukvarjajo s socialnim področjem. Marca so 14 družin s prizadetih območij povabili na športne počitnice na Pokljuko. Udeleženci (25 odraslih in 33 otrok) so bili navdušeni in z njimi so ostali v stiku tudi za prihodnje načrte. Vse te aktivnosti nakazujejo na izjemen pomen pomoči pri obnavljanju »normalnega« na način, ki ne izpostavlja poplavalne prizadetosti. Seveda prvotno poslanstvo Klicnega centra 114 ob tem ostaja v polni funkciji, februarja 2024 so na primer odgovorili na več kot 1400 telefonskih klicev.

GLAVNI IZZIVI IN OVIRE

Med glavnimi ovirami in izzivi velja izpostaviti dostopnost prizadetih, tako na fizični kot psihološki ravni. Zaradi posledic poplav so različne oblike pomoči do prizadetih marsikje prišle pozneje kot drugod. Zaznavanje dejanskih potreb je potekalo več mesecev po poplavah, posledično pa so se z zamikom oblikovale tudi ustrezne oblike pomoči. Dodaten izziv je bila psihološka dostopnost prizadetih oseb, ki so kljub očitnim znakom stiske zavračale neposredno izraženo psihološko podporo. Takoj po poplavah se je zato za najprimernejšo obliko pomoči izkazala praktična pomoč ob sočasnem (razbremenilnem) pogovarjanju.

Ta oblika je prevladala tudi v poznejšem obdobju, je pa s časom število oseb, ki so se odločile za ciljno nespécialistično podporo, postopno naraslo. Po preteku določenega časa in ko se je šok prevesil v negotovost zaradi nestabilnih bivanjskih razmer ter čakanja na oceno škode, so se psihološke stiske oseb z najbolj prizadetih območij poglobile. Izkazalo se je, da so najkompleksnejše stiske doživljali tisti, ki so imeli že pred poplavami večje težave bodisi z duševnim zdravjem bodisi v družinskih odnosih in/ali socialne narave.

Psihosocialna podpora je bila zaradi visoke angažiranosti vpletenih zagotovljena kontinuirano skoraj od začetka poplav. Ob predaji koordinacije zagotavljanja psihosocialne podpore z Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite na Ministrstvo za zdravje in Nacionalni inštitut za javno zdravje so bili opravljeni usklajevalni sestanki, ki so se izkazali kot koristni za hitro izmenjavo informacij oziroma praktično neprekinjeno nadaljevanje izvajanja storitev na terenu. Zaradi velikega

obsega služb, ki so bile mobilizirane v okviru koordinacije izvajanja psihosocialne podpore, bi bilo treba zagotoviti ustrezen normativni oziroma zakonski okvir, na podlagi katerega bi lahko na enak način vzpostavili sistem zagotavljanja psihosocialne podpore ob morebitnih prihodnjih katastrofalnih dogodkih.

SKLEPNE MISLI

Koordinacija pomoči, ki povezuje in usklajuje odzivanje različnih služb na državni ravni v obdobju, ko so izredne razmere preklicane, se je izkazala za dobro prakso, ki jo velja uporabiti tudi ob prihodnjih morebitnih naravnih nesrečah – z vključitvijo nekaterih izboljšav. Ljudem je treba približati psihološko podporo kot eno izmed ključnih oblik pomoči v kriznih razmerah. Na tem velja delati predvsem v času normalnih razmer, okrepiti pa je treba aktivnosti na področju antistigme. Prav tako je treba krepiti preventivne aktivnosti za opolnomočenje prebivalstva in medresorsko sodelovanje pri krepitvi duševnega zdravja. V to spadajo tako večščinne za samopomoč kot večščinne psihološke prve pomoči, krepitev solidarnosti in inkluzije ranljivih družbenih skupin. Omeniti velja, da so prizadeti posamezniki kot zelo primerno pomoč izpostavili prav vrstniško podporo.

Viri in literatura

1. Badovinac, V., 2007. Pomen psihološke pomoči ob naravnih nesrečah. *Ujma*, 21, 246–255.
2. Batagelj, T., Lekić, K., 2023. Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? (2. ponatis). Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/161916675>.
3. Bezak, N., Panagos, P., Liakos, L., Mikoš, M., 2023. Brief communication: A first hydrological investigation of extreme August 2023 floods in Slovenia, Europe. *Natural Hazards and Earth System Sciences*, 23(12), 3885–3893. <https://doi.org/10.5194/nhess-23-3885-2023>.
4. Foudi, S., Osés-Eraso, N., Galarraga, I., 2017. The effect of flooding on mental health: Lessons learned for building resilience. *Water Resources Research*, 53(7), 5831–5844. <https://doi.org/10.1002/2017WR020435>.
5. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2018. A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies. <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/05/PFA-Guide-low-res.pdf>.
6. Inter-Agency Standing Committee, 2006. IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. Geneva, Switzerland: IASC 2006.
7. Lavrič, A., 2009. Psihosocialna oskrba po nesrečah. *Ujma*, 23, 217–222.
8. Lavrič, A., Štirn, M., 2016. Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih: priročnik za vsakdanjo rabo. Uprava RS za zaščito in reševanje.
9. Mulchandani, R., Armstrong, B., Beck, C. R., Waite, T. D., Amlôt, R., Kovats, S., Leonardi, G., Rubin, G. J., Oliver, I., 2020. The English National Cohort Study of Flooding & Health: Psychological morbidity at three years of follow up. *BMC Public Health*, 20, 321. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8424-3>.
10. Portal GOV.SI, 2023. Prebivalcem, gospodarstvu in občinam več kot pol milijarde za odpravo posledic poplav. <https://www.gov.si/novice/2023-10-05-prebivalcem-gospodarstvu-in-obcinam-vec-kot-pol-milijarde-za-odpravo-posledic-poplav/>, 13. 3. 2024.
11. Stanke, C., Murray, V., Amlôt, R., Nurse, J., Williams, R., 2012. The effects of flooding on mental health: Outcomes and recommendations from a review of the literature. *PLoS Currents*, 4. <https://doi.org/10.1371/4f9f1fa9c3cae>.
12. Zavod RS za šolstvo, 2024. Varno in spodbudno učno okolje. <https://www.zrss.si/stiki-s-prakso/aktualno/varno-spodbudno-ucno-okolje/>, 10. 5. 2024.