



PSIHOLOŠKA DEJAVNOST V SV

Priročnik za vsakdanjo rabo



SREČNO NA
POTI



Romana Rupar,
Petra Resman

Srečno na poti

PSIHOLOŠKA DEJAVNOST V SV

Zvezek 1

Romana Rupar, univ. dipl. psih., in
Petra Resman, univ. dipl. psih.

Srečno na poti

Psihološka dejavnost v SV, priročnik za vsakdanjo rabo

Jezikovni pregled:

Urška Prelog, Knjižnično-informacijski in založniški center MO RS

Naslovnica in grafična priprava za tisk:

Jurko Starc, Knjižnično-informacijski in založniški center MO RS

Fotografije: **Bruno Toič**, Adobe stock

Izdajatelj: **Poveljstvo sil SV**

Založnik: **Center vojaških šol**

Elektronska izdaja

Publikacija je dostopna na: <http://dk.mors.si>

Leto izdaje: 2018

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=296677888

ISBN 978-961-6600-71-2 (pdf)

Med zaposlitvijo in razvijanjem kariere v Slovenski vojski se od pripadnika lahko zahteva, da iz različnih razlogov prevzame dolžnost, zaradi opravljanja katere je za daljše ali krajše časovno obdobje ločen od svojcev in prijateljev. Pogosto imamo pri tem v mislih pripadnike in pripadnice, ki so napoteni na območja kriznih žarišč, kjer se vključujejo v mirovne operacije, vse več pa je tudi takšnih, ki dela in naloge opravljajo v mednarodnih poveljstvih ali so napoteni na šolanje v tujino, kamor jih družina ne more spremljati.

Čeprav smo se ob pripravi te brošure usmerili predvsem na pripadnike in družine, ki se spoprijemajo z ločitvijo, povezano z mirovnimi operacijami v tujini, so informacije v nadaljevanju pomembne in uporabne tudi za družine, ki se z dolgotrajnejšo ločitvijo ukvarjajo zaradi drugih zahtev službe.



STRES OB ODHODU

Ko govorimo o stresu ob odhodu, mislimo na fizično in čustveno usklajevanje zahtev in pričakovanj, povezano s prevzemanjem dlje trajajoče dolžnosti v tujini.

Ločitev od domačega okolja ni trenuten dogodek v smislu, ko se človek takoj odloči, temveč dolgotrajen miselni proces, ki pred posameznika postavlja večje ali manjše psihične izzive, s katerimi se mora spoprijeti. Pri tem ta proces odločanja ni le težava posameznika, ki se odloča, temveč morajo odločitev podpreti vsi člani družine.

Družine pripadnikov SV se s čustvenimi, psihičnimi in fizičnimi zahtevami, pa tudi povsem praktičnimi vprašanji, ki jih ločitev od ljubljene osebe prednje postavlja, srečujejo že od leta 1997, ko se je prvih 14 pripadnikov udeležilo misije v Albaniji.

Sodelovanje SV v mednarodnem okolju je vse obsežnejše, naloge, ki se postavljajo pred nas, vse zahtevnejše. Bolj kot kdaj prej je pomembno, da se seznanimo s procesom ločitve od svojcev, zahtevami, ki jih različna obdobja v tem procesu postavljajo pred odhajajočega pripadnika in njegove bližnje, ter strategijami, ki bodo v pomoč, če nastanejo težave.



KAJ VSE PRISPEVA K STRESU OB ODHODU

Stres ob odhodu na misijo, vajo ali drugo dolžnost je splet najrazličnejših dejavnikov, ki izhajajo tako iz pripadnikovih osebnih okoliščin in samega potovanja kot tudi iz naloge, ki jo bo prevzel.

DEJAVNIKI, POVEZANI S POSAMEZNIKOM:

- ☑ osebno zdravje posameznika in družine,
- ☑ sposobnost pripadnika in njegove družine za predelavo stresnih situacij,
- ☑ urejenost razmer v domačem okolju (odnosi, materialno stanje),
- ☑ občutek varnosti in pripadnosti v družinskih odnosih,
- ☑ izkušnje z daljšo odsotnostjo,
- ☑ zaupanje v lastne sposobnosti,
- ☑ odnos do sprejete dolžnosti,
- ☑ motivacija za odhod (razlog, nivo).

DEJAVNIKI, POVEZANI Z ODHODOM IN ODSOTNOSTJO:

- ☑ predviden čas za priprave na odhod,
- ☑ odnos družine do sprejete dolžnosti,
- ☑ pričakovani pomembni družinski dogodki v času odsotnosti, kot so rojstvo otroka, vstop v šolo, matura, obletnice,
- ☑ starost otrok,
- ☑ zaupanje in podpora, ki jo družini ponujata organizacija in domače okolje.

DEJAVNIKI, POVEZANI Z NALOGO OZ. MISIJO:

- ☑ obveščenost pripadnika in družine,
- ☑ narava in dolžina misije, zlasti če je negotova,
- ☑ možnosti komuniciranja (pošta, telefon),
- ☑ zemljepisna lokacija (oddaljenost, teren, vreme),
- ☑ življenjske in delovne razmere,
- ☑ zaupanje v poveljujočega, enoto in usposobljenost.

KAJ SE DOGAJA S PRIPADNIKOM MED MISIJO

Odhod od doma ter prilagajanje novim in neznanim okoliščinam pred pripadnika postavlja velike zahteve, ki jih spremlja veliko različnih občutkov in vedenjskih vzorcev:

- ✓ Znaki neorganiziranosti ob odhodu – konflikti, pozabljivost, raztresenost, ponavljanje dejanj (pozabljanje delov opreme, pomembnih opravkov, opominjanje svojcev), občutek fizične in psihične ogroženosti, stalna psihična pripravljenost in napetost.
- ✓ Oblikovanje kolektiva, prilagajanje spremembam v razvoju skupine, razreševanje konfliktnih situacij, zapolnitev prostega časa (rutina/dolgočasje).
- ✓ Privajanje delovnemu okolju in prevzemanje nalog, dejanska stopnja psihične in fizične ogroženosti ob opravljanju nalog, prilagajanje kulturnim, etičnim, moralnim in drugim vrednotam novega okolja; težave v komunikaciji z lokalnim prebivalstvom in z njimi povezan občutek neuspešnosti in nezmožnosti (komunikacijske veščine).



ČUSTVENI CIKEL LOČITVE

Ločevanje družine je proces, ki nepretrgoma poteka in napreduje. Glavne značilnosti posameznih obdobji bolj ali manj izkusi večina pripadnikov in svojcev. Opisati jih je mogoče po posameznih fazah.

FAZA		ZNAČILNOST	ČASOVNI OKVIR
pred odhodom	1.	pričakovanje ločitve in izgube	1–6 tednov pred odhodom
	2.	psihična odtujitev in umik	zadnji teden pred odhodom
med misijo	3.	simptomi čustvene dezorganizacije	prvih 6 tednov misije
	4.	okrevanje in ustalitev	različno – obdobje med 3. in 5. fazo
	5.	pričakovanje vrnitve	6 tednov pred vrnitvijo
po vrnitvi	6.	ponovno vzpostavljanje odnosov	prvih 6 tednov doma
	7.	ponovno vključevanje v okolje in ustalitev	6–12 tednov po vrnitvi
	8.	možnost pojava težav kot posledic stresnih dogodkov*	3, lahko tudi 12 mesecev po vrnitvi

* Običajno se cikel konča z ustalitvijo v domačem okolju. Težave se izjemoma pojavijo pri zelo majhnem odstotku ljudi, ki so bili izpostavljeni izjemno stresnim dogodkom.

Partnerjev odhod prinaša vrsto občutkov, ki se na prvi pogled zdijo nezdružljivi. Lahko ga neznosno pogrešate, a mu istočasno zamerite, ker vas je pustil same z vsakodnevnimi težavami. Vendar so vsi občutki popolnoma običajen odziv na težavno situacijo, s katero se spoprijemate, in vedite, da vedno obstajajo ljudje, ki vam lahko pomagajo!

PRIČAKOVANJE LOČITVE IN IZGUBE

Obdobje pred odhodom se začne z dnem, ko pripadnik oz. enota prejme ukaz, in traja do samega odhoda. Za to obdobje je na začetku značilno zanikanje, ki ga pozneje zamenja pričakovanje izgube. Pripadnikova pozornost se usmeri na enoto, kar je pomembno za njeno poznejše delovanje. V odnosih v družini se začnejo pojavljati občutki odtujenosti.

SPLOŠNI PREDLOGI

- ✓ Priznajte si in sprejmite vse občutke, ki spremljajo odhod in ločitev (jeza, strah, žalost, tesnoba). Delite jih z bližnjimi in spodbujajte člane družine, da storijo enako.
- ✓ Partnerju izkazujte ljubezen in predanost, da se bopočutil ljubljenega in sprejetega, četudi bosta narazen.
- ✓ V pripravi na odhod in odsotnost naj sodelujejo vsi člani družine, vsak po svojih zmožnostih. Skupaj s partnerjem si oglejte opomnik v nadaljevanju.
- ✓ Ustvarite si priložnosti za tople in trajne spomine; vzemite si čas za družino, skupaj se odpravite na izlet, večerjo, podaljšani vikend, pripravite čisto posebno rojstnodnevno zabavo.
- ✓ Vzdržujte medsebojno zaupanje in poskusite gledati na odpravo kot na izziv in priložnost za rast vseh.

OBİČAJNI ODZIVI

nihanje energije in
razpoloženja

konflikti

ponavljanje dejanj

pozabljivost

občutki žalosti in/ali jeze,
vznemirjenja, nemirnosti,
tesnobe, napetosti,
frustracije, zavračanja,
depresije

Vedite, da odsotnost ne traja večno.

ZA PRIPADNIKA

- ☑ Delite z bližnjimi vse informacije, ki jih lahko pridobite o svojem odhodu in niso zaupne narave.
- ☑ Svojce na svoj odhod pripravite na njim primeren način, zlasti ko gre za majhne otroke ali starše, ki so morda že nekoliko v letih in se spremembam teže prilagajajo.
- ☑ Bodite partnerju v oporo, pokažite mu, da popolnoma zaupate v njegove sposobnosti samostojnega funkcioniranja.
- ☑ Izberite najljubše družinske fotografije, ki jih boste vzeli s seboj, ali si skupaj z družino vzemite čas za obisk pri fotografu.
- ☑ Izdelajte si seznam pomembnih družinskih dogodkov (rojstni dnevi, vstop v šolo, matura) in ga vzemite s seboj. Tako ne boste pozabili nanje, ko boste na misli vpeti v drugačen ritem življenja in dela.
- ☑ Poučite partnerja o »samoumevnih« opravkih, ki ste jih opravljali izključno vi (npr. menjava jeklenke za plin, servis avtomobila). Poskrbite za potrebna pooblastila in ga seznanite z dokumenti in postopki, ki jih bo med vašo odsotnostjo moral urejati v vašem imenu.
- ☑ Pripravite si spisek nujnih opravkov in prtljage, ki jo boste vzeli s seboj.
- ☑ Vključite se v aktivnosti ob odhodu v svoji enoti tako sami kot tudi z družino.

ZA ZAKONCA ALI PARTNERJA

Čeprav je to včasih težko, se še pred odhodom pogovorite o svojih skrbih in pričakovanjih, pa naj bo to vprašanje zvestobe in predanosti ali pa, kako pogosto se boste slišali. Vedite, da se je z družinskimi težavami težko spoprijeti že, ko ste doma, kaj šele, če je med vama nekaj tisoč kilometrov.

- ✓ Zaupajte vase in v lastne sposobnosti, tudi sami boste kos vsem izzivom družinskega življenja.
- ✓ Fotografirajte zakonca med vsakdanjimi opravili. Fotografije si postavite na vidno mesto (npr. hladilnik, pisalno mizo ...) – lažje vam bo vzdrževati občutek bližine in pripadnosti. Posebej za otroke je pomembno, da tistega od staršev, ki je odsoten, po možnosti vidijo in slišijo.
- ✓ Pogovorita se o tem, kdo vam med partnerjevo odsotnostjo lahko priskoči na pomoč (npr. pri varstvu otrok). Vzdržujte in utrjujte stike s svojci in prijatelji, ki so pripravljeni pomagati.
- ✓ Navežite stike z enoto in/ali družinami drugih pripadnikov, ki odhajajo na misijo.
- ✓ Postavite si uresničljive cilje za obdobje, ko bo partner na misiji; mogoče je to priložnost, da več časa posvetite tudi sebi (npr. dokončate šolo, se vključite v tečaj kaligrafije ...).
- ✓ Imejte zelo konkretne, zapisane načrte za primer nepričakovane družinske krize in/ali nuje (tako v domačem okolju kot tudi pri vzpostavljanju stika s partnerjem).

ODTUJITEV IN UMIK

SPLOŠNI PREDLOGI

- ☑ Zavedajte se, da podobne občutke doživljajo vsi, ki so v taki situaciji – spomnite se vznemirjenosti, ki ste jo občutili, ko ste prvič sami odhajali na počitnice.
- ☑ Sprejmite svoje občutke kot običajen odziv na bližajoče se spremembe in ne kot znamenje, da vas partner zavrača.
- ☑ V odnosu do partnerja bodite nadvse odkriti in pošteti.
- ☑ Vedite, da spremembe doživlja vsa družina, in bodite potrpežljivi do sebe, svojega partnerja in otrok. Potrudite se, da se ne boste razšli v jezi.
- ☑ Preverite, kakšne so možnosti komunikacije na misiji, in usposobite sebe in svojo družino za uporabo novih komunikacijskih poti (npr. internet).

OBIČAJNI ODZIVI

občutek nelagodja v
odnosih

motnje spanja in
prehranjevanja

raztresenost

zmanjšana čustvena in
spolna intimnost

občutki brezupnosti,
nepotrpežljivosti,
otopelosti

povečanje števila
konfliktov

napetost in
vznemirjenost ob
pričakovanju odhoda

Tik pred odhodom v veliko družinah pride do hudega prepira. Pari, ki so že dlje skupaj, takšno izkušnjo povežejo z običajnim nihanjem v družini in ji ne pripisujejo prevelikega pomena. Mlade družine pa to pogosto občutijo kot mogoč razpad zveze, in zato se vznemirjenost obeh partnerjev še poveča, s tem pa tudi pritiski. Vedite, da so takšni prepiri skoraj zagotovo posledica stresa ob odhodu; pogosto se nam je namreč veliko lažje spoprijeti z jezo na partnerja kot z bolečino ob slovesu in možnostjo izgube.

ZA PRIPADNIKA

- ✓ Ne ozirajte se na govorice, poskusite se zanašati le na uradne vire, ko gre za informacije o odhodu in dolžnosti. Informirajte tudi svojega partnerja.
- ✓ Pripravljanje prtljage in druge priprave končajte pravočasno, tako da se boste zadnji dan in večer lahko posvetili izključno družini.
- ✓ Sprejmite svojo vznemirjenost glede nove naloge kot naravno in običajno, vendar ne pričakujte, da bo te občutke družina z vami delila. V tem trenutku bo družina dovolj obremenjena že z lastnimi dvomi in težavami.
- ✓ V enoti poiščite osebo, na katero se partner lahko obrne. Dogovorite se za posredovanje pomembnejših informacij in/ali dokumentov (npr. plačilnih list).

Čeprav so nerazrešena vprašanja med partnerjema na prvi pogled manj pomembna, lahko imajo tudi resne posledice, npr. nezbranost pri opravljanju nevarnih nalog ali pri ravnanju s težko opremo. Težave pri opravljanju vsakodnevnih nalog in skrbi za družino so lahko tudi povod za težave otrok. V otroku puščajo bojazen, da tisti od staršev, s katerim ostajajo, ne bo kos zahtevam starševstva ali celo, da se odsotni očka (ali mamica) nikoli ne bo vrnil ...

ZA ZAKONCA ALI PARTNERJA

- ✓ Bodite partnerju v oporo, vendar poskusite poskrbeti tudi zase – hranjenje, spanje, telesna aktivnost, hobiji, socialna podpora.
- ✓ Če je le mogoče, se vključite v aktivnosti ob odhodu, ki jih organizira enota – to je zelo dobra priložnost, da vzpostavite ali okrepite stike s svojci drugih pripadnikov.
- ✓ Seznanite se z osebo za stike v enoti za nujne primere ali le za posredovanje informacij.

ZNAKI ČUSTVENE DEZORGANIZACIJE

SPLOŠNI PREDLOGI

- ✓ Vzdržujte stike in se pogovarjajte tudi o povsem vsakdanjih dogodkih, predvsem pa delite svoje občutke, saj boste tako ohranjali čustveno vez s partnerjem.
- ✓ Razmislite o tem, da bi začeli pisati dnevnik – s tem ko boste svoje stiske ubesedili, se boste razbremenili, istočasno pa boste lahko spremljali spremembe in napredek v svojem doživljanju (in kdo ve – morda boste nekega dne izdali svoje spomine).
- ✓ Pišite pisma, saj pogosto svoja čustva lažje spravimo na papir kot ubesedimo. Poleg tega so pisma trajna in jih lahko kadarkoli vzamemo v roke. Označite jih z datumom in številko, tako da jih bo zakonec lahko prebiral po vrsti.
- ✓ Pri telefoniranju bodite konkretni in kratki ter partnerja ne obremenjujte s težavami, ki jih lahko razrešite sami. Telefonske pogovore poskusite končati v pozitivnem tonu.

OBIČAJNI ODZIVI

motnje spanja in
hranjenja

sanjarjenje

prezaposlenost z
razmišljanjem o
mogočih dogodkih

pretirano ukvarjanje
z mislijo na
partnerja in njegovo
spoprijemanje s
situacijo

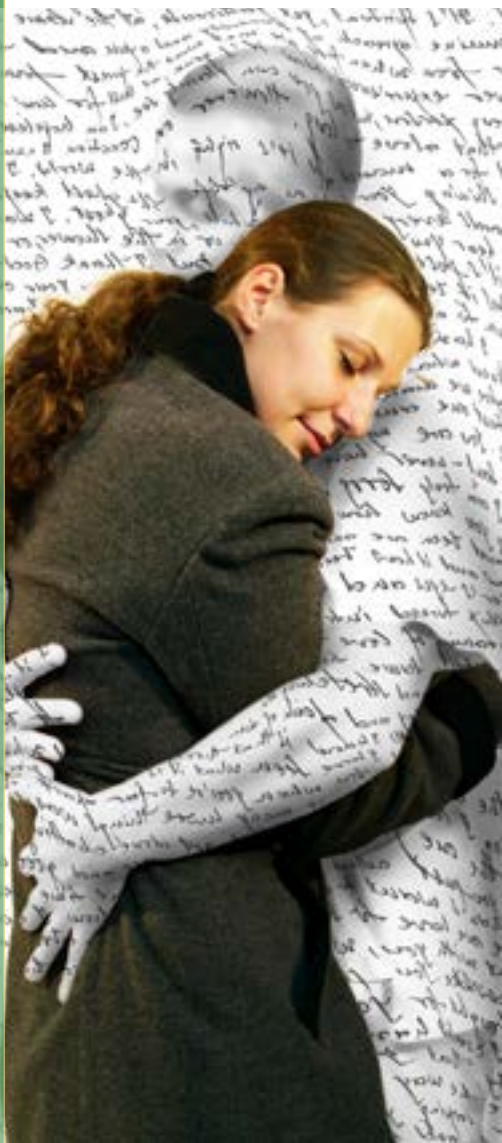
občutki olajšanja,
krivde, otopelosti,
depresivnosti,
zmedenosti,
dezorganizacije,
neodločnosti,
osamljenosti,
ranljivosti,
razdražljivosti,
brezciljnosti

Odhod in prvi mesec po odhodu večina družin opisuje kot neprijetno in popolnoma dezorganizirano izkušnjo. Občutki so mešani: olajšanje ob odhodu, ker ni več treba kazati poguma, ter jeza zaradi nerazrešenih vprašanj, skrbi in porajajočega se vprašanja, kako zmoči.

Na srečo so možnosti komuniciranja čedalje boljše – telefon, internet, videokonference. Ponovna vzpostavitev stika z ljubljeno osebo je že sama po sebi veliko olajšanje. Zlasti ob pomembnih dogodkih, kot so rojstni dnevi ali obletnice, je telefonska povezava med družinskimi člani močno orodje obvladovanja stresa ob ločitvi.

ZA PRIPADNIKA

- ✓ Občasno namenite pozornost vsakemu članu družine posebej in mu npr. napišite pismo, pošljite voščilnico, SMS. Veseli bodo vaše nedeljene pozornosti, še posebej ob dogodkih, ki so zanje osebno pomembni (npr. rojstni dan, šolski nastop).
- ✓ Zakonca ne obremenjujte z nalogami na misiji. Zaupajte se mu, vendar naj ne bo pod vtisom, da ne zmorete ali da je prenevarno. Tudi sam ima v tem času veliko skrbi.
- ✓ Vzdržujte stike in dobre odnose s sodelavci, preživljajte z njimi vsaj del svojega prostega časa in se pogovarjajte o tem, kar se vam dogaja. Nikar se ne umikajte iz družbe (npr. računalnik), saj vam bo potem veliko težje poiskati pomoč, ko jo boste potrebovali.



ZA ZAKONCA ALI PARTNERJA

Vedite, da bo mogoče minilo kar nekaj dni, preden se vam bo partner lahko oglasil. Poskusita se dogovoriti za način klicev (kdaj, kako pogosto), ki naj bo prilagojen realnim razmeram in možnostim. Partnerju tako ne bo treba ves dan preživeti ob telefonu v pričakovanju vašega klica, istočasno pa ne bo v skrbeh, če vam ob točno določeni uri ne bo uspelo poklicati.

- ✓ Vzdržujte načine zdrave skrbi zase, ki ste jih oblikovali pred odhodom, ali si poiščite nove. Nikar le zaradi občutka osamljenosti redne telesne aktivnosti ne zamenjajte s sladkanjem pred televizijskim sprejemnikom.
- ✓ Pomagajte svojim otrokom pri izražanju občutkov in vzdrževanju stikov s tistim od staršev, ki je odsoten; pišejo naj mu, narišejo risbico ali posnamejo video.
- ✓ Vzdržujte stike z družinskimi člani zakončevih sodelavcev in se udeležujte srečanj, ki jih organizira enota (npr. družinski dan, dan odprtih vrat, obisk dedka Mraza).

Občutek bližine in povezanosti po telefonu žal omogoča tudi prenos slabih novic in negativnih čustev. Čeprav kilometre oddaljen, partner začuti žalost ali jezo v vašem glasu in pojavi se zaskrbljenost, lahko pa tudi ljubosumje na koga v vaši bližini, ki vam je v takih trenutkih bliže kot on sam. Med pogovorom poskusite biti zbrani in osredotočeni na vesele novice.



OKREVANJE IN USTALITEV

OBIČAJNI ODZIVI

občutek, da me zakonec ne potrebuje

občutek neobglednosti

občutki povečane samozavesti, neodvisnosti, sposobnosti, prostosti, ponosa, pa tudi osame, tesnobe in depresivnosti

Široke komunikacijske možnosti prinašajo tudi težave; informacije so zelo podvržene izkrivljanju ali napačnemu razumevanju. Izogibajte se torej »vročim« družinskim vprašanjem, razen nujnih zadev, kot je nevarna bolezen svojca ali rojstvo otroka.

SPLOŠNI PREDLOGI

- ✓ Življenjske izzive jemljite kot priložnost za osebno rast.
- ✓ Bodite ponosni na znake pozitivne rasti pri sebi, partnerju in otrocih.
- ✓ Vživljajte se v situacijo in ponudite podporo družini, prijateljem in kolegom, ki to potrebujejo.

GOVORICE

Zaradi hitre in nekontrolirane komunikacije se pogosto pojavijo govorice, ki jih je težko preveriti in ustaviti. Največkrat govorijo o nezvestobi, nesposobnosti obvladovanja težav, poškodbah, izrednih dogodkih, datumih vrnitve ali dopusta ...

Povzročajo lahko napetost med partnerjema, v skrajnih primerih pa celo rušenje kohezivnosti enote in s tem težave pri izvajanju nalog.

Poskrbite za ustrezno informiranje, in če se govorice pojavijo, se nemudoma pogovorite s tistim, ki jih raznaša. Ko je »skrivnost« enkrat razkrita, tudi govorice izgubijo svojo moč.

ZA PRIPADNIKA

- ✓ Vzdržujte redne stike z družino po pošti (pisma, posnetki, darila) in s telefonskimi pogovori.
- ✓ Posebej pokličite otroke ali jim pišite - komunicirajte z njimi tako, kot jim je najbolj všeč.
- ✓ Vzpostavljajte in vzdržujte zdrave medosebne odnose s sodelavci. Pogovarjajte se o dogodkih, ki so se vam pripetili, in delite s sodelavci, ki jim zaupate, tudi občutke in stiske, ki se vam ob njih porajajo.
- ✓ Poiščite strokovno pomoč, če sami niste kos težavam.

ZA ZAKONCA ALI PARTNERJA

- ✓ Delite svoje občutke ponosa in samozaupanja, ob tem pa zagotavljajte partnerju, da si vendarle želite, da bi se čim prej vrnil.
- ✓ Spodbujajte otroke in jim pomagajte, da bodo odsotnega partnerja obravnavali kot prisotnega člana družine.
- ✓ Vzpostavljajte nova poznanstva in vzdržujte socialno mrežo in mogoče vire pomoči.
- ✓ Otroci izražajo čustva povsem po svoje – omogočite jim, da s partnerjem komunicirajo tako, kot jim je najbolj všeč (avdio- ali videoposnetek, risbice, izdelki).
- ✓ Poiščite podporo strokovnjakov, ki so vam na voljo v partnerjevi organizaciji ali v socialnem okolju, če so stiske prevelike.

Če se vam zazdi, da je vaš partner na misli pod hudim stresom in potrebuje pomoč, nikar ne oklevajte. O svojih občutkih in domnevah se posvetujte s psihologom, kaplanom ali osebo za stike v enoti. Še posebej to velja, če partner veliko govori o smrti, želi, da prodate ali podarite njegove vredne stvari, toži nad utrujenostjo in nespečnostjo ali če opazite hudo razdražljivost in jezo, ki traja več kot štirinajst dni.

MISIJA IN OTROCI

Kako se otrok odzove na daljšo odsotnost enega od staršev, je predvsem odvisno od njunega odnosa, starosti in osebnosti otroka. Sprememba v otrokovem vedenju ali razpoloženju, ki ga lahko predvidimo in se nanj pripravimo, predstavlja odgovor na stresno situacijo.

MLADOSTNIKI (13–18 let)

Lahko postanejo nerazpoloženi, uporniški, prepirljivi, s svojim vedenjem poskušajo pritegniti pozornost, so zelo samokritični in se obtožujejo za nastalo situacijo. Kažejo pomanjkanje zanimanja za šolo, vrstnike in druge dejavnosti. Ohranite stik z njimi, pogovarjajte se in vztrajajte pri običajni strukturi življenja. Prezemanje dodatne odgovornosti bo okrepilo mladostnikovo samopodobo.

PREDŠOLSKI OTROCI (1–6 let)

Pogosto so slika svojih staršev – če tisti od staršev, ki zanj skrbi, situacijo obvladuje, ima tudi otrok manj težav. Pogosti pojavi so jokavost (brez pravega vzroka), povečana navezanost na odrasle osebe in predmete, agresivnost, zapiranje vase, strah pred tujci in novimi situacijami, pogosto tudi motnje spanja in hranjenja ali celo nazadovanje v razvoju (otrok, ki je bil že čist, se npr. ponovno pomoči, spet vzpostavi tolažilne navade ipd.). Pomembni so vzdrževanje že vzpostavljenih rutin (npr. pravljica pred spanjem), izkazovanje pozornosti in telesna bližina. Zelo se odzivajo na telesne stike: objeme, crkljanje, držanje za roke.

ŠOLSKI OTROCI (6–13 let)

Pogosto tožijo o nerazločljivih bolečinah in slabem počutju, so bolj kot običajno nerazpoloženi in agresivni, kažejo motnje spanja in hranjenja ter pomanjkanje zanimanja za šolo. Učni uspeh lahko upade. Spodbujajte jih, naj spregovorijo o svojih občutkih, izkazujte jim več pozornosti kot običajno ter vzdržujte ustaljene navade. Pogovorite se z otrokovim razrednikom o družinski situaciji, da bo otrokove težave lahko ustrezno obravnaval.

DOJENČEK (do 1 leta)

Zahteva veliko nege in pozornosti ter je zelo občutljiv za vsako spremembo v domačem okolju. Če ima tisti od staršev, ki zanj skrbi, velike čustvene težave, se lahko pojavijo apatičnost, zavračanje hrane in celo izguba telesne teže. Pomembni so redni pregledi otroka pri pediatru in skrb tistega od staršev, ki skrbi za otroka, za lastno počutje.

PRIČAKOVANJE VRNITVE

OBIČAJNI ODZIVI

povečana energija in aktivnost

motnje spanja in hranjenja

občutki veselja, vznemirjenosti, tesnobe, zaskrbljenosti, nemirnosti, nepotrpežljivosti, strahu, depresivnosti ...

SPLOŠNI PREDLOGI

- ✓ Odkrito si priznajte, da vas je strah vrnitve.
- ✓ Delite tako svoje občutke zaskrbljenosti kot tudi radosti in vznemirjenosti s sodelavci in družinskimi člani.
- ✓ Povejte bližnjim, kakšna so vaša pričakovanja in želje glede vrnitve.
- ✓ Skupaj načrtujte, kako boste izkoristili dopust in aktivnosti po vrnitvi (z družino in partnerjem). V načrtovanje proslavljanja ob vrnitvi vključite tudi otroke.

Obdobje pričakovanja vrnitve nastopi, ko se misija prevesi v drugo polovico in sta do pričakovanega prihoda le še mesec ali dva.

Tako kot obdobje pred odhodom je tudi pričakovanje vrnitve obdobje intenzivnih in nasprotujočih si čustev. Vznemirjenost in radost ob vrnitvi partnerja se mešata s pomisleki in strahom. »Kaj če se je spremenil? Kako se bova razumela? Kaj če mu ne bom več všeč?«

ZA PRIPADNIKA

- ✓ Poskušajte preslišati govorice in poluradne informacije o vrnitvi, ki v tem času pogosto završijo med pripadniki – zanesite se le na uradne vire.
- ✓ Sodelujte pri pripravah na vrnitev in ponovno snidenje, ki jih organizira enota, ter o njih informirajte tudi svojece.
- ✓ Za bližnje pripravite pozornostna darila, kar še posebej velja za otroke.

Pogost pojav tik pred vrnitvijo partnerja je tako imenovano GNEZDENJE. Naenkrat se pojavi nov val energije in potreba po tem, da se postorijo še zadnji opravki v okolici doma oz. da se konča seznam vseh dejanj, ki smo jih načrtovali za to obdobje.

ZA ZAKONCA ALI PARTNERJA

- ✓ Ne ozirajte se na govorice in poskušajte potrpežljivo počakati na uradne informacije o datumu, času in kraju vrnitve zakonca.
- ✓ Če je mogoče, sodelujte pri organiziranih pripravah na aktivnosti ob vrnitvi v enoti.
- ✓ Načrtujte slovesno vrnitev partnerja v krogu svojcev in prijateljev, vendar pri tem upoštevajte želje – nekateri imajo raje večerjo v krogu družine, medtem ko so drugi bolj naklonjeni hrupnim praznovanjem.
- ✓ Priprave na vrnitev prilagodite željam in potrebam pripadnika; vsekakor mu pustite dovolj časa, da si po dolgi poti odpočije.
- ✓ Najprej načrtujte čas, ki ga boste preživeli z družino, šele potem si s partnerjem vzemita čas zase.

PONOVNO VZPOSTAVLJANJE ODNOSOV

OBIČAJNI ODZIVI

vzpostavljanje običajne komunikacije s partnerjem

težave pri ponovnem vzpostavljanju intimnosti

težave pri ponovnem vzpostavljanju starševske vloge in prevzemanju družinskih obveznosti

občutja vznemirjenosti, dezorganizacije, zavračanja, frustracije

žalovanje zaradi izgube prostosti in samostojnosti

SPLOŠNI PREDLOGI

- ☑ Vzemite si čas – naj se vam ne mudi.
- ☑ Bodite odkriti in pošteni do sebe in partnerja – sprejmite svoje občutke kot običajne in ne kot grožnjo zvezi. Poskusite biti potrpežljivi sami s sabo in zakoncem.
- ☑ Postopno začnite prevzemati svojo partnersko in starševsko vlogo in odgovornost – težo dela je mogoče razdeliti, čeprav morda na nov način.
- ☑ Skupaj se veselite in podprite osebno rast, ki jo je vsak od vaju izkusil med odsotnostjo. Bodite prilagodljivi in strpní do sprememb, četudi vam niso najbolj všeč.
- ☑ Če imate težave pri vzpostavljanju odnosov v vsakodnevnem delovanju, poiščite strokovno pomoč.

Obdobje ponovnega vzpostavljanja odnosov je zelo zahtevno obdobje tako za pripadnika kot tudi za partnerja ter zahteva veliko potrpežljivosti, komunikacije, prilagajanja pričakovanj in časa – časa, da se znova spoznate in povežete kot družina.

PONOVNO VKLJUČEVANJE V OKOLJE IN USTALITEV

OBIČAJNI ODZIVI

občutja intimnosti, bližine, zaupanja in povezanosti

občutja izgubljenosti, odtujenosti, nezaupanja in negotovosti

SPLOŠNI PREDLOGI

- ✓ Sprostite se in uživajte v novih izkušnjah ter svoje veselje delite z družino.
- ✓ Življenje in delo se postopoma vračata v stare tire. Bodite dejavni v običajnem socialnem in delovnem okolju.
- ✓ Zavedajte se, da so težave sestavni del življenja, pa naj bodo povezane z misijo ali so le del vsakdanjika.
- ✓ Vedite, da ste prestali povsem posebno izkušnjo, ki je večina ljudi nikoli ne bo. Gradite na pridobljenem znanju in spretnostih!
- ✓ Če težave še vztrajajo, se nikar ne umikajte pred njimi.

Izzivi ločitve in ponovne združitve dajejo priložnost za izboljšanje medsebojnih odnosov, pa tudi priložnost, da ocenite spremembe, ki so se zgodile pri vsakem od partnerjev in med partnerjema, ter da znova določite vloge, odgovornosti in združite vse spremembe v obnovljen, pomlajen odnos.



OPOMNIK – PRED ODHODOM

Ko načrtujete dlje trajajočo odsotnost od doma, pa naj bo to misija, vaja, službovanje ali šolanje v tujini, preverite, ali ste poskrbeli za to, da se lahko v miru posvetite delu na novi dolžnosti. Sedite s partnerjem in si oglejte opomnik v nadaljevanju. Ali ste se pogovorili o vsem, kar bo morda moral urejati v vašem imenu med vašo odsotnostjo?

PRAVNA IN ADMINISTRATIVNA VPRAŠANJA:

- ☒ pooblastila (davčna napoved, priporočena pošta, registracija avtomobila),
- ☒ skrbništvo,
- ☒ življenjsko zavarovanje,
- ☒ oporoka.

FINANČNA VPRAŠANJA:

- ☒ pregled finančnega stanja (ocena dohodkov/stroškov, upravljanje dohodkov in računa, posojila),
- ☒ bančne kartice (dostop, veljavnost, podaljšanje, poznavanje načinov uporabe, pooblastila),
- ☒ računi (prejemanje, plačilo),
- ☒ investicije (seznanjenost svojcev z naložbami, kje se hranijo dokumenti),
- ☒ davčna napoved (seznanjenost z dohodki in olajšavami, kje lahko pridobi ustrezne dokumente, pooblastilo),
- ☒ dohodnina (pooblastilo, izplačilo/dvig).

ZDRAVSTVENA VPRAŠANJA:

- ☒ zavarovanje,
- ☒ zdravnik/zobozdravnik (telefonske številke),
- ☒ zdravstvene kartice,
- ☒ pregledi, zdravila, napotnice,
- ☒ osnovni zdravniški nasveti,
- ☒ načrt za nujne primere.

VPRAŠANJA V ZVEZI Z DOMOM:

- ☒ hipoteka, krediti, najemnina,
- ☒ zavarovanje,
- ☒ komunalne storitve,
- ☒ varnost,
- ☒ redno vzdrževanje (elektroomarica, menjava varovalk, ventili in števcji za vodo, plin, rezervni ključi, ravnanje s centralnim ogrevanjem),
- ☒ osebe za stike, če nastanejo težave/okvare.

VPRAŠANJA V ZVEZI Z AVTOM:

- ☒ registracija, zavarovanje,
- ☒ vozniško dovoljenje,
- ☒ vzdrževanje/hramba.

VPRAŠANJA V ZVEZI S POTOVANJEM:

- ☒ potni list,
- ☒ vizum,
- ☒ cepljenje.

KAM PO POMOČ

Če se vam kdaj v času, ko ste sami ali pa je vaš partner na misiji, zazdi, da ste se znašli v brezizhodnem položaju, tako v Slovenski vojski kot v civilnem okolju obstajajo ljudje in službe, ki vam lahko priskočijo na pomoč ali pa pomoč pomagajo poiskati.

CIVILNO OKOLJE

V civilnem okolju deluje mreža javnih zavodov, društev in nevladnih organizacij, ki lahko ponudijo strokovno pomoč na najrazličnejših področjih. Programi, ki so na voljo v posameznih krajih, se lahko razlikujejo, povsod pa obstajajo službe, ki lahko ponudijo vsaj osnovno psihosocialno pomoč.

- ✓ **Zdravstveni dom** (osebni zdravnik ali, ko gre za otroka, otroški/šolski dispanzer) vas lahko napoti k ustreznemu strokovnjaku v primeru čustvenih ali vedenjskih težav, ki so povezane z odsotnostjo ali so posledica izpostavljenosti ogrožujočim razmeram (npr. stresni dogodki).
- ✓ **Center za socialno delo** deluje v okviru javnih pooblastil (npr. vprašanja skrbništva, spremljanje otrok s posebnimi potrebami) ter izvaja ali sodeluje pri izvajanju preventivnih in drugih programov (npr. mladinske skupine, učna pomoč).
- ✓ **Vzgojno-izobraževalne ustanove** (vrtec, šola) imajo običajno zaposlene strokovnjake ali vzpostavljeno mrežo, ki omogoča ustrezno obravnavo otrok.
- ✓ **Drugo** (nevladne organizacije, društva, verske skupnosti) – delujejo na lokalni ali državni ravni (npr. Zveza prijateljev mladine) ter izvajajo različne programe za otroke in mladostnike (mladinske delavnice, letovanja, varstvo).

SLOVENSKA VOJSKA

- ☑ **Matična enota** – dogovorite se s sodelavcem v matični enoti o informiranju in stikih z družino ter partnerja informirajte o tem, na koga se lahko obrne po pomoč (npr. posredovanje obvestila za davčno napoved, prihod dedka Mraza ipd.).
- ☑ **Psihologi** dajejo strokovno pomoč pripadnikom ali družinskim članom ali pomagajo poiskati ustrezno pomoč v domačem okolju.
- ☑ **Celostna skrb za pripadnika (CSP)** – pomočniki za CSP se ukvarjajo z organiziranimi oblikami podpore pripadnikom na misiji in svojcem, lahko pa vam tudi pomagajo poiskati pomoč ustrezne strokovne službe.
- ☑ **Vojaški kaplani** vam bodo prisluhnili, in če je treba, pomagali poiskati ustrezno pomoč.

**Želimo vam obilo uspehov in prijetnih izkušenj
pri opravljanju dolžnosti v tujini ter
SREČNO VRNITEV DOMOV!**

Preparing for deployment stress. Ottawa, Kanada: DHTS, 1994.

Cody, V.: Your soldier your army. Arlington, Virginia, ZDA: The institute of land warfare association, 2005.

Resilience in a time of war (zloženke). Washington, ZDA: APA, 2003.

Horvat, L., Magajna, L.: Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS, 1983.

<http://www.militaryonsource.com>.

<http://www.lifelines.navy.mil>.

<http://www.hooah4health.com>.

Podatki so povzeti po gradivu različnih tujih vojsk in civilnih organizacij, strokovni literaturi ter podatkih, pridobljenih pri delu s pripadniki SV in njihovimi družinskimi člani.

Vsem sodelavcem, ki so sodelovali pri pripravi brošure, ter pripadnikom in njihovim svojcem, ki so z nami delili svoje tegobe, radosti in pomisleke, se za prispevek iskreno zahvaljujemo.

Publikacija je informativne narave in ne more biti uporabljena kot pripomoček za zdravljenje. Če se pojavijo hujše težave, se obrnite na ustreznega strokovnjaka ali službo.





**NASVETI ZA PRIPADNIKE,
KI ODHAJAJO V MIROVNE OPERACIJE,
NA SLUŽBOVANJE ALI ŠOLANJE V TUJINO,
IN NJIHOVE SVOJCE**

