

PRIMARNI UKREPI NA PSIHOSOCIALNEM PODROČJU DELA SINDIKATA POLICISTOV SLOVENIJE

Adil Huselja in Jelka Smrekar

Namen prispevka

Predstavitev vsebine in obsega usposabljanj s področja obvladovanja stresa ter psihosocialne pomoči, ki jo izvajajo v Sindikatu policistov Slovenije.

Metode

Pregled literature, analiza vprašalnikov udeležencev usposabljanj ter analiza podatkov o izvajanju psihosocialne pomoči članom sindikata v letih 2012 in 2013.

Ugotovitve

Sindikat policistov Slovenije je v letih 2012 in 2013 izvedel aktivnosti skladno s programom dela projektne skupine, ki so bile zelo dobro sprejete med članstvom. To potrjuje tudi izvedba petnajstih celodnevni delavnic »Polijski stres med teorijo in prakso«. Udeleženci so zelo dobro ocenili vsebino in izpostavili potrebo po tovrstnih usposabljanjih. Izvajanje ukrepov na primarni ravni je vplivalo tudi na porast števila tistih, ki so znotraj sindikata zaprosili za svetovanje in psihosocialno pomoč.

Omejitve/uporabnost raziskave

Prispevek omogoča vpogled v problematiko stresa v delovnem okolju uslužbencev policije in nadaljnje spremljanje izvedenih ukrepov na primarni ravni, vključujoč psihosocialno pomoč posameznikom.

Praktična uporabnost

Sistemske ukrepe Sindikata policistov Slovenije omogočajo večjo dostopnost do psihosocialne zaščite ne le članom sindikata ampak vsem uslužbencem Policije in Ministrstva za notranje zadeve.

Izvirnost/pomembnost prispevka

Sistemske ukrepe in rezultate dela se lahko kot primer dobre prakse uporabijo tudi v drugih delovnih okoljih in kot potrditev sindikatom javne uprave, da je delo na psihosocialnem področju lahko eno izmed temeljnih področij sindikalnega dela, ki je koristno tako za sindikat kot delodajalca.

Ključne besede: Sindikat policistov Slovenije, policist, policija, stres, psihosocialna pomoč.

1 UVOD

Današnji čas je zaznamovan z velikanskim napredkom na področju znanosti in tehnologije. Veliki koraki so bili storjeni tudi na področju medicine in ostalih področjih življenja. »Velikanska množica izumov in naprav naj bi človeštvu omogočila srečo in mir. Vendar kljub napredni tehnologiji ne najdemo miru, v našem življenju nečesa primanjkuje. Ljudje živimo v neprestani napetosti, kar povzroča bolezni. Navkljub vsemu še vedno »ne vemo odgovorov na mnoga najbolj temeljna vprašanja našega bivanja« (Bučar, 2003: 3). V urbanem okolju »živimo neprimerno in odtujeno samim sebi in naravi« (Gavez, 2000: 11), zato »mnogi imajo probleme z medsebojnimi odnosi, pogosti so spori tako v družini, družbi, narodu in v svetu« (Rajinder, 1996: 9). Zdi se, kot da nam primanjkuje potrpljenja in stvari se zelo hitro odvijajo in to tudi predstavlja resničen problem, saj v življenju prej ali slej pride do zastojev in vse skupaj stanje le še poslabšuje z ustvarjanjem bolezni, težav v krogu družine in v delovnem okolju (Ryan, 2007), težav zaradi raznovrstnih in škodljivih (patoloških) soodvisnosti in zasvojenosti (Rozman, 2013) in še bi lahko naštevali.

Prebivalci Slovenije nismo nobena izjema, kar velja tudi za policiste, ki opravljajo enega izmed najodgovornejših in najzahtevnejših poklicev. Neizogibno dejstvo je, da je stres sestavni del našega življenja, ne glede ali gre za življenja v razvitih državah sveta ali v državah tretjega sveta, kjer je v ospredju eksistenčni stres in borba za preživetje – dobesedno. Statistični in drugi kazalci v zadnjih letih, odkar je finančno-ekonomska kriza ohromila gospodarsko rast, kažejo, da je tudi pri nas vse več ljudi, ki drsijo proti (statistični) meji z revščino in se vse težje preživljajo. Med njimi so tudi uslužbenci policije, saj so v marsikateri družini edini zaposleni, ponekod socialno stisko povzroča izpad dohodka zaradi bolezni ali poškodbe (pri delu), obolenost družinskih članov, ločitev...

Z osredotočenostjo na našo državo oziroma države Evropske unije lahko ugotovimo, da so se razmere v zadnjem desetletju precej spremenile, kar je vplivalo tudi na (kvaliteto) življenja številnih ljudi. Čeprav imamo v primerjavi s prebivalci nerazvitih držav tretjega sveta veliko več, po nekaterih kazalcih in področjih pa smo v samem svetovnem vrhu, je med nami veliko nezadovoljnih in nesrečnih ljudi. Tako kot Lütz pravi za evropsko družbo: »Kamorkoli se ozreš, lahko vidiš le nejevoljne, nezadovoljne, vsega presite obraze« (Lütz: 2009: 7) in se sprašuje, kam je pobegnilo prekipevajoče veselje do življenja? Vse tisto, na čemur smo nekoč gradili in postavljali temelje našega življenja se je zamajalo in ljudi je strah prihodnosti (Bučar, 2003). Tudi zato »večina ljudi ne mara sprememb. Želijo, da so stvari take, kot jih poznajo, nespremenljive« (Merljak, 2014: 23). Toda sodobni čas terja in sili posameznika v nenehno prilagajanje in učenje, ki je potrebno tako v delovnem okolju kot v okolju, kjer živi in preživlja prosti čas. Naše okolje se nenehno spreminja zato »resnično moč in trajni mir lahko dosežemo edinole s samonadzorovanjem, samoobvladovanjem in

samočiščenjem« (Allen, 2011:74) in če hočemo skozi življenje stopati odločno in varno, želimo uspeti, se moramo naučiti »dvigniti« nad zavirajočimi dejavniki.

Glede na raznolikost in številčnost dejavnikov stresa sodobni čas zahteva učenje in spoznavanje novih znanj, ki omogočajo pravilno oziroma ustrezno odzivanje posameznika na sodobne trende v družbi, delovnem okolju in življenju nasploh. V prvi vrsti gre za spoznavanje tehnik in načinov za ustrezno odzivanje na dejavnike stresa in vsakdanje obremenitve, ki jih kot posamezniki v različnih vlogah in različnih okoljih obravnavamo, obvladujemo in prenašamo. Med temi je meditacija ena izmed najbolj učinkovitih tehnik za preprečitev težav in bolezni povezanih s stresom kot so bolezni srca, težave z dihanjem in problemi z želodcem. »V mnogih primerih, povezanih s stresom, kot so: hipertenzija, nespečnost, astma, kronična bolečina, srčna aritmija, fobija, je klinična uporaba meditacije demonstrirala izboljšanje stanja« (Rajinder, 1996: 10).

Zaradi navedenih dejstev so se v Sindikatu policistov Slovenije (v nadaljevanju SPS) odločili, da poleg klasičnih sindikalnih nalog pristopijo tudi k izvajanju aktivnosti na področju psihosocialne pomoči in podpore članov sindikata. V nadaljevanju so predstavljeni primarni ukrepi na psihosocialnem področju dela SPS, s katerimi so dopolnili in v določenih segmentih nadgradili sistemske ukrepe Policije. Na ta način so s predavanji, celodnevnimi delavnicami, strokovnimi posveti spodbudili člane pa tudi ostale zaposlene v policiji in ministrstvu za notranje zadeve, da so se zavedali pomena zdravja in dejstva, da vsak posameznik mora prevzeti odgovornost za svoje zdravje v svoje roke. Dejstvo je namreč, da »brez preprostih, praktičnih tehnik, s katerimi je mogoče hitro odpraviti nerešeno čustveno bolečino in osvoboditi zavest iz različnih poistovetenj, pričakovanj, projekcij in čustvenih reakcij, ki so del naših navad, je naš privzeti način življenja trpljenje in nenehno naprezanje« (Stone, 2013: 11). Današnji čas je zaznamovan tudi z odrekanjem in usmerjenim delovanjem proti določenim ciljem, ki so pogostokrat tesno povezani le z materialnimi dobrinami. Toda »cilj življenja ni v odrekanju, ampak v harmoniziranju z željami, v sprejemanju vsega, kar se dogaja, in v nadzoru nad lastnimi občutki ter aktivnostmi« (Vene in Grubiša, 2004: 37). Večina ljudi se poskuša izogniti bolečini in grozljivemu občutku, ko jih preplavijo lastna čustva in neprijetni občutki in pogostokrat te občutke ublažijo z določeno vrste hrane, cigareti, alkoholom, prepovedanimi substancami ali kako drugače.

Policisti, zaznamovani z močno subkulturo niso nobena izjema oziroma so zaradi subkulture in psihofizičnih obremenitev še dodatno izpostavljeni škodljivim vplivom neustreznih strategij in neustreznega kompenziranja posledic zahtevnega dela. Sicer pa je danes mnogo ljudi, ki sploh ne vedo kaj si želijo od življenja. »Mnogi vedo, kaj hočejo, a se na to prav nič ne pripravijo. Nikoli ne odrastejo in ne spremenijo svojih navad, da bi lahko šli v pravo smer« (Smith, 2010: 62). Zavedanje, da majhne spremembe v življenju vnašajo okoliščine in tvorijo podlago za spremembe, ki omogočajo

izboljšanje zdravja, osebnostno rast in izboljšanje kvalitete življenja nasploh, je zagotovo tudi sestavni del aktivnosti na primarni ravni SPS, ki je pri svojem delovanju osredotočen na posameznika – človeka.

Ali sodi psihosocialno področje dela med sindikalno delo in z njim tudi svetovanje, razbremenilni razgovori, sproščanje in razbremenjevanje v okoliščinah, ki posameznika »okupirajo« in mu ne omogočajo racionalnega in učinkovitega razmišljanja, s tem pa tudi iskanja ustreznih rešitev za težave v delovnem ali družinskem okolju? Vse našteto nedvomno vpliva na počutje, zdravje, storilnost in kvaliteto življenja nasploh. Vse našteto lahko tudi imenujemo kot vrsto sindikalne opore, v sklopu katere se udeleženci opremijo s tehnikami oziroma orodji, da lahko prepoznajo probleme, jih v celoti rešijo ali vsaj zmanjšajo njihov negativen vpliv in predvsem, da z novo pridobljenim znanjem ne naredijo večjega problema od tistega, ki so ga poskušali rešiti. Bistvo je dejansko osredotočeno na pridobivanje pravih – ustreznih veščin, ki jih lahko uporabijo tako v delovnem okolju, kjer so izpostavljeni številnim dejavnikom stresa in zahtevnim psihofizičnim obremenitvam kot tudi v družinskem okolju oziroma prostem času, kjer vsakdo med nami ima številne in raznovrstne vloge.

»Polijsko delo se spreminja, saj policija že nekaj časa ni več samo organ represije« (Vidmar, 2013: 20), kar policijsko delo dodatno otežuje, ne zgolj zaradi dogajanja v svetu po 11. septembru 2001 (Newman in Clarke, 2010) ter vpliva terorističnih dejanj in protiterorističnega delovanja na (klasično) policijsko delo in varnost policistov pri izvajanju postopkov. Raznovrstnost in zahtevnost področja policijskega dela ob psiho-fizičnih obremenitvah ter odgovornostjo zaposlenih zahteva ustrezno sistemsko zaščito, ki jo mora delodajalec zagotoviti in zagotavljati z ustrezno zakonodajo, sistematičnostjo prav vseh aspektov policijskega dela in transparentnostjo tako znotraj sistema kot navzven. Enormna hiperprodukcija zakonov in podzakonskih aktov v kombinaciji s tehnološkim napredkom otežuje delo ne samo uslužbencem policije ampak prav vsem. Zato ni presenetljivo, da se ob silnem tehnološkem napredku ljudje »zaradi izgubljanja zdravorazumske presoje ter pomanjkanja čustvene in duhovne inteligence potapljamo v vrednostno zmedo, ki se na zunaj kaže kot ekonomska, politična, socialna ali drugačna družbena kriza« (Cerar, 2010: 11), pri čemer je policiji oziroma policistom »naloženo ogromno nalog in odgovornosti« (Vidmar, 2013: 21).

Nadlegovanje in trpinčenje na delovnih mestih je prisotno prav v vseh delovnih okoljih (Sutton, 2011) in slovenska policija pri tem ni nobena izjema. Nekateri uslužbenci policije – žrtve mobinga opravljajo delo pod dvojnimi pritiskom, tistim na terenu in še znotraj delovnega kolektiva, kjer bi se morali počutiti veliko bolj varno in sproščeno. To je tudi potrditev, da je vsaka dejavnost, tudi če jo izvaja policijski sindikat, ki je usmerjena v osveščanje, učenje in širjenje znanj in veščin, ki pomagajo posamezniku prepoznati in oklestiti dejavnike stresa ter se znajti v vsakodnevni množici informacij, zahtev, pričakovanj, vlog ter družbenih in etičnih paradoksov zagotovo koristna in v dobrobit ne samo

tistega posameznika, ki vse to sprejme, ampak tudi sindikata, delodajalca in nenazadnje celotne družbe.

2 PRIMARNI UKREPI NA PSIHOSOCIALNE PODROČJU DELA SINDIKATA POLICISTOV SLOVENIJE

Primarni ukrepi na psihosocialnem področju dela SPS se izvajajo skladno z zastavljenim programom iz leta 2010 v sklopu projektne skupine, ki določa aktivnosti na področju psihosocialne zaščite za članice in člane sindikata. Od samega začetka so s temi aktivnostmi podprli prizadevanja Policije in posredno tudi Ministrstva za notranje zadeve in na ta način dodatno omogočili in olajšali dostop do podpore in pomoči. Aktivnosti SPS so na tem področju usmerjene na naslednje segmente:

1. osveščanje in opozarjanje na problematiko s proaktivnim pristopom;
2. izvajanje osnovnih predavanj »Poličijski stres – med teorijo in prakso«;
3. izvajanje celodnevni delavnic »Poličijski stres med teorijo in prakso«;
4. organizacija strokovnih posvetov in aktivno sodelovanje na strokovnih posvetih s ciljem »osvetljevanja« pogojev dela, problematike in zahtevnosti poličijskega dela;
5. sodelovanje v projektih, ki bi omogočili nadgradnjo in oplemenitenje primarnih ukrepov.

Izvajanje aktivnosti na tem področju se tesno prepleta z nudenjem pravne pomoči članom in solidarnostno pomočjo, ki se dodeljuje članom sindikata, ko se znajdejo v težjih življenjskih preizkušnjah zaradi daljšega bolniškega staleža zaradi bolezni ali poškodb, nepredvidenih in izrednih dogodkov, ki porušijo socialno stabilnost družine in otežijo življenje. Pogostokrat so člani najprej zaprosili za pravno pomoč zaradi disciplinskega postopka ali okoliščin s področja delovno-pravne zakonodaje, kar je zagotovo močan dejavnik stresa, zlasti takrat, ko so bili zaradi očitanih dejanj izpostavljeni ali celo v nevarnosti, da se jim prekine pogodba o zaposlitvi in ostanejo brez službe. Aktivnosti na navedenem področju so predstavljene po posameznih letih, s poudarkom na leti 2012 in 2013.

2.1 Aktivnosti v letu 2011

Aktivnosti iz leta 2011 so prikazane predvsem zaradi lažje in bolj pregledne primerjave rezultatov dela, ki so se skladno z vložki in aktivnostmi tudi povečevali. Skladno z vsebino programa in načrta dela za leto 2011 so v SPS-u izvedli naslednje ukrepe (Huselja, 2012):

1. Izvedba predavanj »Policijski stres – med teorijo in prakso«:

- opravljena predavanja za funkcionarje SPS;
- opravljena predavanja po policijskih enotah, notranjih organizacijskih enotah Generalne policijske uprave, širši kolegij direktorja Policijske uprave Maribor (vodstveni uslužbenci policijske uprave Maribor in komandirji policijskih postaj), kjer je bilo 494 članov oziroma udeležencev, saj so predavanj udeleževali člani kolektivov, ne glede na članstvo v sindikatu;
- opravljeno predavanje staršem in spremljevalcem otrok (64 udeležencev), ki so bili udeleženci kampa »Modri medo« skupaj s predavanjem s področja komunikacije.

2. Usposabljanje regionalnih predstavnikov sindikata in njihovih namestnikov za delo na tem področju:

- osnovno predavanje »Policijski stres – med teorijo in prakso«;
- osnove komunikacije in obvladovanje stresa;
- enodnevno usposabljanje o osnovah stresa in spoznavanje sprostitvenih tehnik; dvodnevno usposabljanje v Gotenici - stres management ter sprostitvene tehnike.

3. Izdelava rubrike psihosocialnega področja – »policijskega stresa« na spletnih straneh sindikata:

- rubrika je bila postavljena v januarju 2011 in se je skozi leto dopolnjevala z uporabnimi vsebinami, strokovnimi članki, diplomskimi in magistrskimi nalogami s področja stresa in uporabnimi povezavami, kjer lahko tako člani kot nečlani sindikata najdejo vrsto koristnih informacij o dejavnikih in posledicah stresa ter sprostitvenih tehnikah.

4. Vzpostavitev sistema nadzora nad tem področjem in spremljanje aktivnosti s proaktivno vlogo zaščite članov SPS:

- sindikat je sodeloval pri izvajanju sistemskih ukrepov, razvijanju novih projektov in instrumentov za delo na tem področju, kjer so njihovi predstavniki na delovnih sestankih in srečanjih predstavili mnenja, izhodišča in predloge za izboljšano delovanje na tem področju;
- sindikat je nudil podporo in aktivno pomoč strokovnim službam ter psihologom v projektni skupini in na posameznih policijskih upravah pri povezovanju s člani sindikata, ki so potrebovali strokovno pomoč;
- sindikat je aktivno sodeloval pri reševanju slabih medsebojnih odnosov in postopkov ob sumih izvajanja trpinčenja – mobbinga v nekaterih policijskih enotah na območju Generalne policijske uprave, Policijske uprave Ljubljana in Policijske uprave Nova Gorica.

5. Razširitev palete psihosocialne pomoči z različnimi aktivnostmi in ugodnostmi:

- aktivnosti so potekale v okviru sindikata in v sodelovanju z Združenjem policistov Slovenije, kjer so uredili in pridobili dodatne ugodnosti za člane sindikata s področja: športa in rekreacije, zdravstvene nege, zdraviliške dejavnosti, psihološke podpore in svetovanja, izobraževanja in ostalih aktivnosti, ki se nanašajo na psihosocialno področje.

6. Izoblikovanje in predstavitev palete sprostitvenih tehnik na predavanjih, tečajih in delavnicah:

- predstavitev dejavnikov stresa, posledic preobremenjenosti in neustreznega odziva, preventivnih ukrepov, zdravega življenjskega sloga ter palete sprostitvenih tehnik je potekala v okviru osnovnega predavanja »Polijski stres – med teorijo in prakso«;
- enodnevno usposabljanje o osnovah stresa in spoznavanje sprostitvenih tehnik (tibetanske in druge energetske vaje, pomen pravilnega dihanja in dihalne vaje, osnove meditacije, či gong, EFT) je bilo izvedeno za funkcionarje sindikata ter člane kolektiva Specializirane enote za nadzor prometa Uprave uniformirane policije, skupaj 28 udeležencev;
- dvodnevno usposabljanje v Gotenici - stres management ter sprostitvene tehnike za funkcionarje sindikata – 18 udeležencev.

7. Srečanja, izobraževanja in delavnice za člane sindikata in njihove družinske člane ter ostale uslužbenke Ministrstva za notranje zadeve in Policije:

- predavanje staršem in spremljevalcem otrok (64 udeležencev), ki so bili udeleženci kampa »Modri medo« skupaj s predavanjem s področja komunikacije;
- na spletni strani sindikata je v okviru rubrike psihosocialna pomoč možno pridobiti vrsto uporabnih informacij s področij zdravja in dobrega počutja (gibanje, prehrana in sproščanje), vseživljenjskega učenja, komunikacije in odpravljanja konfliktov, čustvenega opismenjevanja, družinskih odnosov, sprostitvenih tehnik in drugih tem.

8. Analitični pristop k problematiki in strokovno delo:

- predstavniki sindikata so sodelovali na dveh mednarodnih konferencah s strokovnimi referati, ki so referate predstavili in objavili v zbornikih konferenc, in sicer:
 - 1. Konferenca »Zmanjšanje stresa – povečanje zadovoljstva in produktivnosti – prepoznavanje in obvladovanje problematike stresa na delovnem mestu s primeri dobrih praks v Sloveniji in tujini. Sodelovala sta Adil Huselja in Jelka Smrekar, ki sta predstavila referat »Vloga in program SPS pri zagotavljanju psihosocialne zaščite policistov«;
 - 2. Konferenca »XII. Slovenski dnevi varstvoslovja«. Sodelovala sta Adil Huselja in Urška Bukovšek, ki sta predstavila dva referata, in sicer: 1. Dejavniki stresa v skupinah policistov za varovanje državne meje; 2. Vloga Sindikata policistov Slovenije pri odpravljanju dejavnikov policijskega stresa in zagotavljanju psihosocialne zaščite policistov;

- Sindikat je bil pobudnik in so-organizator (skupaj s Sindikatom delavcev prometa in zvez Slovenije, Sindikatom delavcev avtoceste, Sindikatom železniškega transporta Slovenije, Sindikalna enota DARS d.d. ter strokovnimi službami DARS-a) strokovnega posveta »Cesta kot delovno okolje«, ki je bil 9. 11. 2011 v Tacnu, kjer je predsednik SPS Zoran Petrovič imel govor ob otvoritvi posveta, Adil Huselja pa je predstavil referat z naslovom »Izpostavljenost prometnih policistov dejavnikom stresa in program zaščite Sindikata policistov Slovenije na področju psihosocialne zaščite«.

9. Individualno svetovanje in nudenje pomoči članom, ki so bili izpostavljeni večjim psihičnim obremenitvam in so zaprosili za ustrezno svetovanje oziroma pomoč:

- opravljenih je bilo 56 svetovanj oziroma razgovorov, med katerimi je bilo:
 - 6 primerov, ko je bil opravljen le en osebni ali telefonski razgovor;
 - 8 primerov, ko smo člane prepričali, da so sprejeli strokovno psihološko pomoč;
 - 11 primerov uporabe EFT – Emotional freedom techniques;
- glavni razlogi težav in iskanja pomoči:
 - sum mobbinga ali trpinčenja in slabi medsebojni odnosi v policijski enoti;
 - preobremenjenost v službi (prevelike zahteve, daljša izpostavljenost večjim obremenitvam, ogroženost pri opravljanju nalog, poškodbe pri opravljanju nalog);
 - stres zaradi uvedbe disciplinskega postopka;
 - hujša bolezen ali daljše zdravljenje;
 - bolezen ožjega družinskega člana;
 - depresija;
 - izpostavljenost organizacijskim dejavnikom stresa;
 - želja po seznanitvi z možnostmi reševanja dejavnikov stresa in nastanka negativnih posledic.

2.2 Aktivnosti v letu 2012

Skladno z vsebino programa in načrta dela za leto 2012 so v SPS izvedli naslednje ukrepe:

1. Izvedba predavanj »Policijski stres – med teorijo in prakso«:

- predavanje za vodstvene funkcionarje sindikata;
- predavanje po policijskih enotah, kjer je bilo 148 članov oziroma udeležencev, prisotni so bili člani delovnih kolektivov, ne glede na članstvo v sindikatu;
- tri celodnevne delavnice »Policijski stres – med teorijo in prakso«, ki se jih je udeležilo 49 članov sindikata.

2. Usposabljanje regionalnih predstavnikov SPS in njihovih namestnikov za delo na tem področju:

- posebnih usposabljanj za regionalne predstavnike, njihove namestnike in funkcionarje ni bilo, ker so se samostojno udeleževali usposabljanj, ki so se jih udeleževali članice in člani SPS.

3. Izdelava rubrike psihosocialnega področja – »policijskega stresa« na spletnih straneh SPS:

- rubrika se je sprti dopolnjevala na podlagi vsebine iz leta 2011 z uporabnimi vsebinami, strokovnimi članki, diplomskimi in magistrskimi nalogami s področja stresa in uporabnimi povezavami, kjer lahko uporabniki najdejo vrsto koristnih informacij o dejavnikih in posledicah stresa ter sprostivnimi tehnikami.

4. Vzpostavitev sistema nadzora nad tem področjem in spremljanje aktivnosti s proaktivno vlogo zaščite članov SPS:

- sodelovali smo pri izvajanju sistemskih ukrepov, razvijanju novih projektov in instrumentov za delo na tem področju, kjer smo tako v neposrednem kontaktu kot tudi na številnih delovnih sestankih in srečanjih predstavili mnenja, izhodišča in predloge za izboljšano delovanje na tem področju;
- nudili smo pomoč strokovnim službam ter psihologom v projektni skupini in na posameznih PU pri povezovanju s člani sindikata, ki so potrebovali strokovno (psihološko) pomoč;
- v nekaj primerih smo psihologe seznanili s težavami in potrebami po strokovni pomoči in svetovanju;
- sodelovanje pri reševanju slabih medsebojnih odnosov in postopki ob sumih izvajanja trpinčenja – mobbinga v policijskih enotah na Generalni policijski upravi, PU Ljubljana, PU Koper in PU Nova Gorica.

5. Razširitev palete psihosocialne pomoči z različnimi aktivnostmi in ugodnostmi:

- aktivnosti so bile izvedene na področjih: športa in rekreacije, zdravstvene nege, zdraviliške dejavnosti, psihološke podpore in svetovanja, izobraževanja in ostalih aktivnosti, ki se nanašajo na psihosocialno področje.

6. Izoblikovanje in predstavitev palete sprostivnih tehnik na predavanjih, tečajih in delavnicah:

- predstavitev dejavnikov stresa, posledic preobremenjenosti in neustreznega odziva, preventivnih ukrepov, zdravega življenjskega sloga ter palete sprostivnih tehnik je potekala v okviru osnovnega predavanja »Policijski stres – med teorijo in prakso«;

- tri enodnevna usposabljanja o osnovah stresa in spoznavanje sprostitvenih tehnik (energetske vaje, pomen pravilnega dihanja, či gong, EFT – Emotional freedom techniques) so bila izvedena za člane sindikata, skupaj 60 udeležencev.

7. Analitični pristop k problematiki in strokovno delo:

- predstavnik sindikata je sodeloval na mednarodni konferenci s strokovnim referatom, ki sta bila objavljena tudi v zborniku konference, in sicer »XIII. Slovenski dnevi varstvoslovja«. Sodeloval je Adil Huselja, ki je predstavil referat »Uporaba tehnike EFT za odpravljanje stresa ter zagotavljanje psihosocialne zaščite policistov«, skupaj z Heleno Pleslič iz DARS pa sta predstavila referat »Vpliv ceste kot delovnega okolja zaposlenih«;
- SPS je bil pobudnik in so-organizator (skupaj s Sindikatom delavcev prometa in zvez Slovenije, Sindikatom delavcev avtoceste, Sindikatom železniškega transporta Slovenije, Sindikalna enota DARS d.d. ter strokovnimi službami DARS) strokovnega posveta »Stres na cesti«, ki je bil na Policijski akademiji v Tacnu in so se ga udeležili zaposleni iz Policije, DARS, predstavniki AMZS in drugih institucij s področja prometa.
- SPS je v sodelovanju z Družbeno-medicinskim inštitutom Znanstveno raziskovalnega centra Slovenske akademije znanosti in umetnosti opravil raziskavo med člani, zaposlenimi na policijskih postajah (na lokalni ravni policije) s ciljem ugotavljanja izpostavljenosti stresnim dejavnikom in ogroženosti zdravja. Sodelovalo je 84 članov z območja šestih policijskih uprav. Ugotovljeno je bilo, da so zaposleni na policijskih postajah zaradi narave dela izpostavljeni številnim in raznovrstnim tveganjem, ki povečujejo njihovo ranljivost za razvoj nekaterih negativnih pojavov, kot so prekomerni stres, povečana odsotnost z dela zaradi zdravstvenih težav, izgorelost in okrnjeno družinsko življenje. Vsebina dela, vloga in odgovornost v organizaciji, delovno okolje, razvoj poklicne kariere in urnik dela so se pri večini pokazala kot najbolj obremenjujoča področja. Največji obseg in intenziteto obremenitev na delovnem mestu doživljajo uniformirani policisti in policisti kriminalisti (Huselja, Šprah in Novak, 2013).

8. Individualno svetovanje in nudenje pomoči članom, ki so bili izpostavljeni večjim psihičnim obremenitvam in so zaprosili za ustrezno svetovanje oziroma pomoč:

- opravljeno je bilo 171 svetovanj oziroma razgovorov, med katerimi je bilo:
 - 10 primerov, ko je bil opravljen le en osebni ali telefonski razgovor;
 - 10 primerov, ko smo člane prepričali, da so sprejeli strokovno pomoč psihologa ali psihiatra;
 - 22 primerov uporabe EFT – Emotional freedom techniques;
- glavni razlogi težav in iskanja pomoči:
 - sum mobbinga ali trpinčenja in slabi medsebojni odnosi v policijski enoti,

- preobremenjenost v službi (prevelike zahteve, daljša izpostavljenost večjim obremenitvam, ogroženost pri opravljanju nalog),
- »prisilno« upokojevanje starejših uslužbencev, ki so izpolnjevali pogoje za upokožitev;
- eksistenčni stres (pomanjkanje finančnih sredstev za pokritje osnovnih življenjskih potrebščin);
- stres zaradi uvedbe disciplinskega postopka,
- hujša bolezen ali daljše zdravljenje,
- bolezen ožjega družinskega člana,
- depresija,
- izpostavljenost organizacijskim dejavnikom stresa,
- želja po seznanitvi z možnostmi reševanja dejavnikov stresa in nastanka negativnih posledic.

2.3 Aktivnosti v letu 2013

Skladno z vsebino programa in načrta dela za leto 2013 so v SPS izvedli naslednje ukrepe:

1. Izvedba predavanj »Polijski stres – med teorijo in prakso«:

- uvodno – enourno predavanje je bilo izvedeno le v eni policijski enoti, kjer je bilo 12 članov oziroma udeležencev;
- dvanajst celodnevni delavnic »Polijski stres – med teorijo in prakso«, ki se jih je udeležilo 157 članov sindikata in soproga pokojnega člana.

2. Usposabljanje regionalnih predstavnikov SPS in njihovih namestnikov za delo na tem področju:

- posebnih usposabljanj za regionalne predstavnike, njihove namestnike in funkcionarje ni bilo, ker so se samostojno udeleževali celodnevni delavnic »Polijski stres – med teorijo in prakso«.

3. Izdelava rubrike psihosocialnega področja – »polijskega stresa« na spletnih straneh SPS:

- rubrika se je sproti dopolnjevala na podlagi vsebine iz leta 2012 z uporabnimi vsebinami, strokovnimi članki, diplomskimi in magistrskimi nalogami s področja stresa in uporabnimi povezavami, kjer lahko uporabniki najdejo vrsto koristnih informacij o dejavnikih in posledicah stresa ter sprostivnimi tehnikami.

4. Vzpostavitev sistema nadzora nad tem področjem in spremljanje aktivnosti s

proaktivno vlogo zaščite članov SPS:

- sodelovali smo pri izvajanju sistemskih ukrepov predvsem z obliko neformalnega nadzorstva na podlagi odziva članov ter s promocijo dela projektne skupine psihologov oziroma sistemskih ukrepov policije na tem področju;
- nudili smo pomoč strokovnim službam ter psihologom v projektni skupini in na posameznih PU pri povezovanju s člani sindikata, ki so potrebovali strokovno (psihološko) pomoč;
- v nekaj primerih smo psihologe seznanili s težavami in potrebami po strokovni pomoči in svetovanju posameznikom ter izvedbo sistemskih ukrepov v nekaterih policijskih enotah.

5. Razširitev palete psihosocialne pomoči z različnimi aktivnostmi in ugodnostmi:

- aktivnosti so bile izvedene na področjih: športa in rekreacije, zdravstvene nege, zdraviliške dejavnosti, psihološke podpore in svetovanja, izobraževanja in ostalih aktivnosti, ki se nanašajo na psihosocialno področje.

6. Izoblikovanje in predstavitev palete sprostitvenih tehnik na predavanjih, tečajih in delavnicah:

- predstavitev dejavnikov stresa, posledic preobremenjenosti in neustreznega odziva, preventivnih ukrepov, zdravega življenjskega sloga ter palete sprostitvenih tehnik je potekala v okviru osnovnega predavanja »Policijski stres – med teorijo in prakso«;
- dvanajst enodnevnih usposabljanj o osnovah stresa in sprostitvenih tehnikah (energetske vaje, pomen pravilnega dihanja, či gong, EFT – Emotional freedom techniques), katerih se je udeležilo 157 članov sindikata. Med udeleženci je bila tudi soproga od člana, ki je umrl in smo ji poleg solidarnostne pomoči omogočili tudi udeležbo na delavnici in možnost individualnega svetovanja.

7. Analitični pristop k problematiki in strokovno delo:

- predstavnik sindikata je skupaj s predstavnicama Družbeno-medicinskega inštituta Znanstveno raziskovalnega centra Slovenske akademije znanosti in umetnosti sodeloval na mednarodni konferenci »XIV. Slovenski dnevi varstvoslovja« s strokovnim referatom »Uporaba Instrumenta IDTS za ocenitev obremenitev na delovnem mestu in z njimi povezanih škodljivih posledic pri zaposlenih na policijskih postajah«, ki je bil objavljen tudi v zborniku konference, in sicer »XIV. Slovenski dnevi varstvoslovja«. V referatu so bile predstavljene ugotovitve raziskave s ciljem ugotavljanja izpostavljenosti stresnim dejavnikom in ogroženosti zdravja. Ugotovljeno je bilo, da so zaposleni na policijskih postajah zaradi narave dela izpostavljeni številnim in raznovrstnim tveganjem, ki povečujejo njihovo ranljivost za razvoj nekaterih negativnih pojavov, kot so prekomerni stres, povečana odsotnost z dela zaradi zdravstvenih težav, izgorelost in okrnjeno družinsko življenje. Vsebina dela, vloga in odgovornost v organizaciji, delovno okolje, razvoj

poklicne kariere in urnik dela so se pri večini pokazala kot najbolj obremenjujoča področja (Huselja, Šprah in Novak, 2013).

- SPS se je v sodelovanju z DARS-om in Inštitutom Karakter prijavil na javni razpis Zavoda za zdravstveno zavarovanje Republike Slovenije (v nadaljevanju ZZZS) za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovne mestu v letu 2013 in 2014 za pridobitev nepovratnih sredstev za izvedbo konzorcijskega projekta »PRVA POMOČ V DUŠEVNIH STISKAH NA DELOVNEM MESTU – Projekt usposabljanja zaposlenih za prepoznavanje in obvladovanje stresa in post-travmatske stresne motnje«. Projekt je bil odobren in v obdobju od septembra 2013 do oktobra 2014 so bile skladno s programom izvedene aktivnosti za uslužbence DARS-a in člane SPS.

8. Individualno svetovanje in nudenje pomoči članom, ki so bili izpostavljeni večjim psihičnim obremenitvam in so zaprosili za ustrezno svetovanje oziroma pomoč:

- opravljeno je bilo 571 svetovanj oziroma razgovorov, med katerimi je bilo:
 - 111 članic in 100 članov;
 - 30 primerov, ko je bil opravljen le en osebni ali telefonski razgovor;
 - 15 primerov, ko smo člane prepričali, da so sprejeli strokovno pomoč psihologa ali psihiatra;
- glavni razlogi težav in iskanja pomoči svetovanja oziroma razgovorov (navedeni so po pogostosti):
 - preobremenjenost v službi (prevelike zahteve, daljša izpostavljenost večjim obremenitvam, ogroženost pri opravljanju nalog);
 - sum mobbinga ali trpinčenja in slabi medsebojni odnosi v policijski enoti;
 - izpostavljenost organizacijskim dejavnikom stresa;
 - »prisilno« upokojevanje starejših uslužbencev, ki so izpolnjevali pogoje za upokožitev;
 - hujša bolezen ali daljše zdravljenje;
 - eksistenčni stres (pomanjkanje finančnih sredstev za pokritje osnovnih življenjskih potrebščin);
 - stres zaradi uvedbe disciplinskega postopka;
 - želja po seznanitvi z možnostmi reševanja dejavnikov stresa in nastanka negativnih posledic;
 - bolezen ožjega družinskega člana;
 - depresija;
 - smrt družinskega člana;

Največ pogovorov in individualnih svetovanj v sklopu psihosocialne pomoči je bilo opravljenih v mesecu decembru, in sicer 108, najmanj pa v februarju, ko je bilo evidentiranih le 18. Število oziroma intenziteta je bila odvisna tako od posameznih primerov in zahtevnosti le-teh, ki so se pogostokrat prepletali tudi z disciplinskimi postopki, težje obvladljivimi družinskimi razmerami, postopki pravne pomoči in nudenja solidarnostne pomoči zaradi daljšega bolniškega staleža ali težav zaradi

eksistenčnega stresa in težav pri zagotavljanju osnovnih življenjskih potrebščin. Drugi razlog povečanja števila individualnih pogovorov in svetovanj pa je nedvomno tudi število izvedenih delavnic, njeno promoviranje znotraj članstva tako s strani vodstva sindikata kot udeležencev delavnic. Podrobnosti so razvidne iz tabele 1.

Tabela 1: Podatki o številu oseb in evidentiranih primerih individualnih obravnav

leto 2013	št. udeležencev			število individualnih obravnav	uporaba EFT tehnike
	moški	ženske	SKUPAJ		
januar	10	8	18	28	4
februar	6	8	14	18	11
marec	9	8	17	30	5
april	6	8	14	26	6
maj	5	10	15	53	7
junij	7	10	17	40	7
julij	4	4	8	36	3
avgust	9	3	12	24	1
september	9	14	23	58	3
oktober	15	13	28	100	8
november	10	6	16	50	4
december	10	19	29	108	8
SKUPAJ	100	111	211	571	67

Kot sprostitevna tehnika in tehnika za zmanjšanje oziroma odpravo težav povezanih s čustvovanjem in doživljanjem neprijetnih čustev je bila v 67. primerih uporabljena tehnika EFT – Emotional freedom techniques (tehniko doseganja čustvene svobode). Glavni razlogi za individualno svetovanje in uporabo EFT tehnike:

- 18 primerov - sum mobbinga ali trpinčenja in slabi medsebojni odnosi v policijski enoti;
- 12 primerov - preobremenjenost v službi (prevelike zahteve, daljša izpostavljenost večjim obremenitvam, ogroženost pri opravljanju nalog);
- 7 primerov - izpostavljenost organizacijskim dejavnikom stresa;
- 6 primerov - eksistenčni stres (pomanjkanje finančnih sredstev za pokritje osnovnih življenjskih potrebščin);
- 6 primerov - hujša bolezen ali daljše zdravljenje;
- 5 primerov - smrt družinskega člana;
- 4 primeri - bolezen ožjega družinskega člana;
- 3 primeri - depresija;
- 3 primeri - stres zaradi uvedbe disciplinskega postopka;
- 2 primera - »prisilno« upokojevanje starejših uslužbencev, ki so izpolnjevali pogoje za upokojevanje;
- 1 primer - želja po seznanitvi z možnostmi reševanja dejavnikov stresa in nastanka negativnih posledic;

2.4 Rezultati ankete udeležencev celodnevni delavnic in ocene o uporabnosti pridobljenega znanja in tehnik

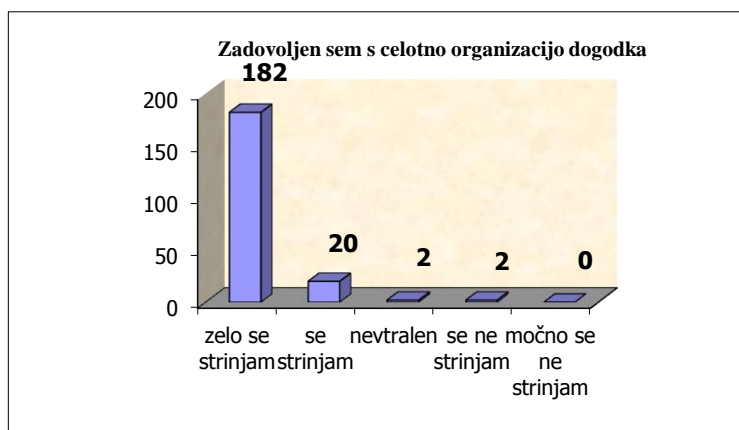
V letu 2012 je SPS organiziral in izvedel tri delavnice »Polijski stres med teorijo in prakso«, v letu 2013 pa dvanajst delavnic. Vse delavnice so bile izvedene v prijetnih in energijsko prijaznih prostorih Centra dobrega počutja ZANA v Velenju. Delavnice je organiziral in izvedel Adil Huselja, vodja projektne skupine za psihosocialno pomoč SPS. Udeležba na delavnicah je bila prostovoljna, predstojniki pa so z razporedom dela omogočili, da so se je udeležili tudi na podlagi ocene vodstva policije, da gre za dejavnost, ki je v obojestransko korist. Na delavnicah so udeleženci spoznali vsebine, ki so jim pomagale pri premagovanju stresa in tako tudi vplivale na njihovo psihofizično pripravljenost, delovne sposobnosti in počutje. V nadaljevanju so predstavljeni podatki, pridobljeni z analizo odgovorov anketnih vprašalnikov udeležencev petnajstih delavnic, ki so jih izpolnili ob zaključku delavnic.

Tabela 2: Datum izvedb, število udeležencev in ocena vsebine delavnic

Kako bi ocenili celotno usposabljanje?						
datum delavnice	št. udeležencev	odlično	dobro	povprečno	slabo	zelo slabo
19.10.2012	17	17	0	0	0	0
09.11.2012	18	17	1	0	0	0
07.12.2012	14	11	3	0	0	0
11.01.2013	12	12	0	0	0	0
25.01.2013	14	13	1	0	0	0
01.02.2013	12	11	0	0	1	0
15.02.2013	15	14	1	0	0	0
01.03.2013	18	18	0	0	0	0
15.03.2013	11	8	3	0	0	0
18.04.2013	10	9	1	0	0	0
10.05.2013	10	8	2	0	0	0
07.06.2013	10	9	1	0	0	0
25.10.2013	18	17	1	0	0	0
15.11.2013	19	19	0	0	0	0
13.12.2013	8	8	0	0	0	0
skupaj	206	191	14	0	1	0

Iz tabele 2 je razvidno, da je bila organizacija in izvedba delavnice na visoki strokovni ravni in so jo udeleženci ocenili kot zelo dobro, saj je 92,7 % udeležencev delavnico ocenilo z odlično oceno, 6,8 % z dobro in le eden udeleženec jo je ocenil kot slabo.

To potrjujejo tudi odgovori o zadovoljstvu s celotno organizacijo od obvestila o izvajanju, načinu prijave, evidentiranja in obveščanja, vsebine in same izvedbe delavnic, ki so predstavljeni v naslednji grafični predstavitvi.

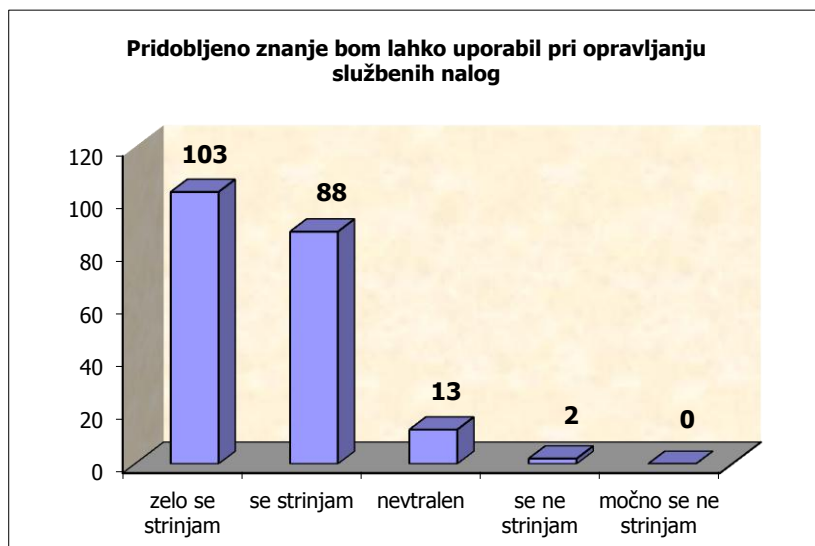


Graf 1: Zadovoljstvo udeležencev s celotno organizacijo usposabljanja

Cilj usposabljanja oziroma delavnic je omogočitev udeležencem, da spoznajo in pridobijo nova znanja in izkušnje, ki jih bodo lahko tudi uporabili na delovnem mestu oziroma delovnem okolju. Da je bil ta cilj na dosedanjih delavnicah dosežen potrjujejo podatki iz tabele 3 in grafa 2.

Tabela 3: Mnenja udeležencev o možnosti uporabe pridobljenega znanja v času službe

Pridobljeno znanje bom lahko uporabil pri opravljanju nalog in obveznosti, s katerimi se soočam pri delu						
datum delavnice	št. udeležencev	zelo se strinjam	se strinjam	nevtralen	se ne strinjam	močno se ne strinjam
19.10.2012	17	9	8	0	0	0
09.11.2012	18	13	5	0	0	0
07.12.2012	14	3	8	3	0	0
11.01.2013	12	8	4	0	0	0
25.01.2013	14	6	6	2	0	0
01.02.2013	12	7	3	1	1	0
15.02.2013	15	7	7	1	0	0
01.03.2013	18	10	8	0	0	0
15.03.2013	11	5	4	1	1	0
18.04.2013	10	3	5	2	0	0
10.05.2013	10	4	5	1	0	0
07.06.2013	10	5	5	0	0	0
25.10.2013	18	11	7	0	0	0
15.11.2013	19	8	9	2	0	0
13.12.2013	8	4	4	0	0	0
skupaj	206	103	88	13	2	0



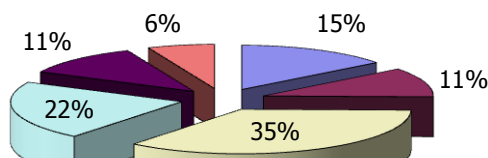
Graf 2: Trditve udeležencev o možnosti uporabe novo pridobljenega znanja

Podatki iz tabele 3 in grafa 2 kažejo, da so udeleženci delavnic novo pridobljeno znanje, od teoretičnega in praktičnega, ki zajema nove informacije, podatke, vaje in tehnike sproščanje, ocenili kot koristno in uporabno za opravljanje službenih nalog. Kar 92,7 % udeležencev je potrdilo to trditev, kar poleg primernega načina podajanja informacij in veščin kaže tudi za sprejemanje novega znanja. 23,4 % udeležencev je ocenilo vsebino delavnice kot primerno in dobro tako, da niso imeli pripomb oziroma predlogov, da bi kateri izmed tem bilo treba nameniti več čas. Odgovori so odraz potrebe po posameznih vrstah znanja ter želje po dodatni usposobitvi. Podrobnosti so navedene v tabeli 3 in grafu 3.

Tabela 4: Teme, ki bi jim po mnenju udeležencev bilo treba nameniti dodatni čas in predlogi

Katerim temam bi bilo potrebno po vašem mnenju nameniti še več časa?							
datum delavnice	št. udeležencev	obvladovanje jeze, stresa	razširiti tečaj	večkratno ponavljanje	tehnike sproščanja	EFT, meditacija	dodati samoobrambi
19.10.2012	17	0	0	0	0	0	0
09.11.2012	18	5	2	5	3	0	0
07.12.2012	14	2	0	3	3	0	0
11.01.2013	12	2	1	3	3	0	1
25.01.2013	14	1	0	2	3	3	0
01.02.2013	12	1	0	4	2	1	0
15.02.2013	15	1	1	4	1	0	0
01.03.2013	18	4	1	7	4	3	0
15.03.2013	11	0	1	4	2	0	1
18.04.2013	10	1	2	4	2	3	1
10.05.2013	10	2	0	3	1	0	0
07.06.2013	10	0	0	5	3	1	1
25.10.2013	18	0	3	5	4	3	3
15.11.2013	19	1	5	3	1	1	2
13.12.2013	8	3	1	4	2	3	1
skupaj	206	23	17	56	34	18	10

Katerim temam bi bilo po vašem mnenju nameniti še več časa



Graf 3: Teme in predlogi, ki bi jim bilo treba nameniti dodatni čas in pozornost

Predlogi udeležencev o razširitvi delavnice, večkratnem ponavljanju in vnosu tovrstne vadbe oziroma novih veščin in sprostitev tehnik v okviru izvajanja praktičnega postopka in vadbe samoobrambe potrjujejo potrebo uslužbencev policije po tovrstnem znanju in veščinah, hkrati pa opozarjajo, da veljavni sistem ne zadošča in ne omogoča zaposlenim, da bi v okviru systemskega usposabljanja tovrstno znanje tudi pridobili.

3 ZAKLJUČEK

O stresu se danes veliko piše in govori. Enako velja tudi za prodajo različnih artiklov od knjig, priročnikov, prehranskih dodatkov, napitkov, vitaminov, energijskih oblačil in različnih pripomočkov, ki po zagotovilih ponudnikov in proizvajalcev pomagajo pri premagovanju vsakodnevnih obveznosti in obvladovanju dejavnikov stresa v življenju posameznika. Tudi osveščanja ljudi o škodljivih in nevarnih posledicah stresa je v današnjem času veliko več kot pred desetletji, saj so strokovnjaki, ne samo s področja medicine, ugotovili, da ima stres večplastne in škodljive vplive tako na počutje kot zdravje in s tem tudi storilnost in kvaliteto življenja slehernega človeka.

Ne glede na napisano je povsem upravičeno vprašanje, ali sodi psihosocialno področje in z njim tudi svetovanje, razbremenilni razgovori in učenje sprostitev tehnik med sindikalno delo? Predstavljeni podatki v poglavju 2.4 oziroma odgovori udeležencev petnajstih delavnic so nedvomno dali tudi odgovor na zastavljeno vprašanje. Pozitivnega in pritrilnega. Tega dopolnjujejo tudi podatki o povečanem številu individualnih svetovanj in primerov v zadnjih dveh letih delovanja na tem področju, ki je v »sindikalni praksi« med slovenskimi sindikati pravzaprav redkost.

Z analizo odgovorov iz vprašalnikov in spremljanjem primerov individualne obravnave, svetovanja in pogovorov smo ugotovili naslednje:

1. izvajanje delavnic in povečevanje števila udeležencev na delavnicah je vplivalo tudi na porast števila članov, ki so zaprosili za individualno obravnavo (razgovori, razbremenilni razgovori in psihosocialno svetovanje). Na ta način se je psihosocialno področje in obravnava znotraj projektne skupine SPS »detabuiziralo«, kar zagotovo pozitivno vpliva tudi na »detabuiziranje« dela psihologov in ostale sistemske ukrepe policije na tem področju;
2. udeležba na delavnicah potrjuje tudi potrebo in željo uslužbencev policije in ministrstva za notranje zadeve po tovrstnem znanju, kar potrjujejo tudi odgovori udeležencev celodnevni delavnic, da so tovrstna usposabljanja potrebna, da jih je potrebno ponavljati in da so primerna prav za vse uslužbence, še posebej pa za vodstveni kader. Pri tem so udeleženci izkazali tudi velik interes in motivacijo po učenju in pridobivanju (tovrstnih) novih znanj in veščin;
3. pozitiven odziv in zelo dobre ocene udeležencev potrjujejo visoko in strokovno raven delavnic ter primeren način podajanja znanja. Eden od bistvenih elementov je zagotovo bila tudi lokacija in pozitivno energijsko okolje dvorane, kjer so potekale delavnice in kjer so se udeleženci lahko popolnoma sprostiti in ustvarili primerno skupinsko dinamiko;
4. mnenja o izvedbi tovrstnih delavnic potrjujejo pravilnost odločitve SPS o uvedbi tega področja na sindikalno področje ter ustreznost programa psihosocialne pomoči in podpore, v sklopu katere se delavnice izvajajo. Precejšen delež udeležencev je tudi predlagalo, da se nadaljuje z izvajanjem tovrstnih delavnic in da se jih hkrati tudi nadgradi;
5. udeleženci so predlagali tudi, da se sprostivne tehnike vključijo tudi v praktične postopke in vadbo samoobrambe tako, da bi se obstoječi programi dopolnili še s tem področjem;
6. potrebe po tovrstnem znanju in odpravljanju dejavnikov stresa v delovnih kolektivih potrjujejo tudi predlogi udeležencev, da se tovrstne delavnice, z namenom odpravljanja dejavnikov stresa in dejavnikov, ki vplivajo na medsebojne odnose in s tem tudi storilnost znotraj delovnih kolektivov, izvajajo enkrat mesečno.

Dejavnikov stresa ni moč v celoti odpraviti ne glede na prizadevanja vodstva slovenske policije in SPS. Policisti oziroma uslužbenci policije bodo zaradi narave dela bolj ali manj vedno izpostavljeni dejavnikom, ki ustvarjajo okoliščine, ki negativno vplivajo tako na njihovo delo kot tudi njihovo počutje, zdravje in varnost. Toda ne glede na to dejstvo je pomembna težnja po zagotavljanju psihosocialne podpore in psihološke pomoči v okviru obstoječih resursov, ob hkratnem prizadevanju, da se ti resursi čim bolj približajo realnim potrebam. In ta težnja je v SPS močna tudi zaradi odziva članstva. Tako znotraj policije in pristojnega ministrstva kot tudi zunanjih institucij in javnosti lahko zasledimo mnenja, da je delo na tem področju in tovrstna podpora policistom nepotrebna ali celo pretirana. Zato je poleg konkretnih dejanj potrebno tudi nenehno opozarjati na problematiko in njen negativen vpliv na počutje, zdravje in s tem tudi strokovnost in kvaliteto opravljenega policijskega dela, ki se nenazadnje kaže tudi s stopnjo deviantnih in kriminalnih dejanj oziroma z občutkom varnosti v posameznem okolju oziroma družbi. Da si to področje zasluži še večjo pozornost, potrjuje

tudi dejstvo, da je med policijskimi enotami preveč takšnih, kjer je zasedenost sistemiziranih delovnih mest manjša od 70 ali 80 odstotkov kar vpliva na obremenjenost in s tem tudi izpostavljenost dejavnikom stresa, ki vplivajo na kvaliteto in dolžino življenja vseh, ki so tem dejavnikom izpostavljeni.

Sanja Rozman je zapisala, da »ljudje potrebujemo vodo, hrano, bivališče, zdravstveno oskrbo, pozornost drugih ljudi, bližino, denar itd. Te potrebe morajo biti izpolnjene, da bi se dobro počutili« (Lončar, 2013: 79). Gre namreč za osnovne človekove potrebe. V letih 2012 in 2013 smo evidentirali kar nekaj primerov, ko uslužbenci policije navkljub zaposlitvi in prejemanju plače niso mogli zagotoviti nekaterih osnovnih življenjskih potreb, ki jih tako Sanja Rozman kot ostali strokovnjaki smatrajo kot pogoj za normalno življenje. Ta dejstva pa ustvarjajo nova vprašanja in zahteve, ki jim bo v prihodnje treba nameniti več pozornosti kot v preteklih letih.

LITERATURA

- Allen, J. (2011). *Biblija uspešnosti*. Ljubljana: Filargo publishing.
- Bučar, F. (2003). *Porušena harmonija sveta*. Dob pri Domžalah: Založba Miš.
- Cerar, M. (2010). *Pamet v krizi: razmišljanja o miselnih, čustvenih in duhovnih izzivih sodobnega človeka*. Škofja Loka: Tempo trade.
- Gavez, G. (2000). *Sedem zlatih resnic*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Huselja, A. (2012). Uporaba tehnike EFT za odpravljanje posledic stresa ter zagotavljanje psihosocialne zaščite policistov. *Zbornik prispevkov 13. Dnevi varstvoslovja*. Pridobljeno na http://www.fvv.uni-mb.si/DV2012/zbornik/policijska_dejavnost/Huselja-Uporaba_tehnike.pdf
- Huselja, A., Šprah, L. in Novak, T. (2013). Uporaba Instrumenta IDTS za ocenitev obremenitev na delovnem mestu in z njimi povezanih škodljivih posledic pri zaposlenih na policijskih postajah. *Zbornik prispevkov 14. Dnevi varstvoslovja*. Pridobljeno na http://www.fvv.uni-mb.si/DV2013/zbornik/policijska_dejavnost/Huselja_Sprah_Novak.pdf
- Lütz, M. (2009). *Veselite se življenja*. Maribor: Slomškova družba, Slomškova založba.
- Merljak, S. (2014). Šolska ladja pluje skozi vihar, kapitan pa gleda le nazaj. Delo – Sobotna priloga, str. 22–23.
- Newman, G. R. in Clarke, R. V. (2010). *Policijska dejavnost proti terorizmu: učbenik za vodilno osebje na policijskih postajah*. Ljubljana: Fakulteta za varnostne vede.
- Rajinder, S. (1996). *Meditacija za notranji in zunanji mir*. Ljubljana: Tangram.
- Rozman, S. (2013) *Umirjenost: kako prepoznati zasvojenost, jo razumeti in poiskati pot iz nje*. Ljubljana: Modrijan.

- Ryan, M. J. (2007). *Moč potrpežljivosti*. Ljubljana: Govinda.
- Smith, J. (2010). *Živeti brez meja*. Ljubljana: Tuma.
- Sutton, R. I. (2011). *Ni prostora za prasce: kako ustvariti civilizirano delovno okolje in preživeti v takem, ki to ni*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Stone, T. (2013). *Kako?* Ljubljana: Chiara.
- Vene, B. in Grubiša, N. (2004). *Iz dnevnika novodobnega milijonarja ... ali bogastvo je v nas*. Ljubljana: Inisa.
- Vidmar, U. (2013). *Integriteta: znanstvena monografija*. Ljubljana: Amalietti&Amalietti.