

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Špela Vesel
Mentorica: doc. dr. Maja Garb

DRUŽINE POLICISTOV UDELEŽENCEV MIROVNIH MISIJ

Diplomsko delo

Ljubljana, 2006

DRUŽINE POLICISTOV UDELEŽENCEV MIROVNIH MISIJ

Narava mirovni misij in vloga udeležencev v misijah ima lahko velik vpliv tako na otroke, kot na partnerje udeležencev, ki so ostali doma. Družine se soočijo z različnimi stresnimi situacijami, ko se njihov družinski član udeleži mirovne misije. Poleg vsakodnevnih stresorjev znotraj družine, predstavlja sodelovanje v mirovni misiji dodaten stres za vse družinske člane, ki se morajo soočiti s stresnimi situacijami, kot so: priprave na mirovno misijo, ločitev od družine oziroma družinskega člana za daljše časovno obdobje in po vrnitvi udeleženca ponovna vzpostavitev prejšnjega, »normalnega« družinskega življenja. To pa povzroča dodaten stres in nesoglasja ter konflikte znotraj družine, kar pa lahko privede do stresa, travme ali celo postravmatske stresne motnje pri posameznikih ali celotni družini. Diplomsko delo govori o procesih in stopnjah, skozi katere mora družina, katere družinski član sprejme delo v mirovni misiji. Kako se bo družina soočila s posledicami mirovne misije, je odvisno od stabilnosti odnosov znotraj družine, starosti družinskih članov in njihovih osebnostnih značilnosti. Čeprav je vpliv mirovni misij na družinsko življenje pretežno negativen, se večina družin dobro prilagodi in spopade z njihovimi posledicami.

Ključne besede: mirovne misije, slovenska policija, čustva, stres, družina

FAMILIES OF POLICE OFFICERS DEPLOYED IN PEACEKEEPING MISSIONS

Certainly, the nature of the deployment and the role of the service member in the peace operations can have a significant impact on children and family left behind. Families are faced with different kind of stress, when a family member is deployed. With preparation, separation, reconciliation, relocations, advancements, and all the other normal stresses a family faces, living within the confines of the police, which can cause conflicts within the family. In no small measure, are consequences of peace operations, for family and deployment service member stress, trauma and posttraumatic stress disorder. This diploma will discuss many of the normal processes, a family goes through, when facing some of the more stressful processes connected with peace operations, as well as addressing some of the resources, available to these families. The responses to the multiple stages of deployment depend upon the stability of the family unit prior to the deployment, the developmental ages of the family members, the personality of family members. Although the impact of deployment on families may be considerable, most families adjust well.

Key words: peace missions, slovene police, emotions, stress, family

KAZALO

1. UVOD	5
2. METODOLOŠKI IN HIPOTETIČNI OKVIR	7
2.1 OPREDELITEV PREDMETA IN PROBLEMA PROUČEVANJA	7
2.2 CILJI PROUČEVANJA.....	8
2.3 HIPOTEZE.....	8
2.4 UPORABLJENE METODE	9
3. IZZIVI, S KATERIMI SE SOOČAJO UDELEŽENCI MIROVNIH MISIJ IN NJIHOVE DRUŽINE	9
3.1 STRES KOT POSLEDICA MIROVNIH MISIJ	11
3.1.1 Reakcije in simptomi stresa.....	11
3.1.2 Stres in mirovne misije.....	13
3.1.3 Stres in družine udeležencev mirovnih misij	15
3.2 MOŽNOST RAZVOJA TRAVME IN POSTTRAVMATSKE STRESNE MOTNJE KOT POSLEDICI MIROVNIH MISIJ	19
3.2.1 Kaj je travma?	19
3.2.2 Narava posttravmatske stresne motnje.....	20
3.2.3 Mirovne operacije in PTSM	21
3.2.4 Cena PTSM	23
3.3 ČUSTVA IN OBČUTKI UDELEŽENCEV MIROVNIH MISIJ IN NJIHOVIH DRUŽIN.....	26
3.4 ČUSTVENI CIKUS ODSOTNOSTI	32
3.5 PROBLEMI DRUŽIN, KI SO POVEZANE Z MIROVNO MISIJO.....	38
4. ANALIZA VPLIVA SODELOVANJA UDELEŽENCA MIROVNE MISIJE NA NJEGOVO DRUŽINO	43
4.1 VZOREC RAZISKOVANJA	43
4.2 REZULTATI ANKETE IN NJIHOVA ANALIZA.....	45
5. PREDLOGI IN NASVETI DRUŽINAM ZA USPEŠNO PREMAGOVANJE PROBLEMOV, POVEZANIH Z MIROVNIMI MISIJAMI	57
5.1 NASVETI DRUŽINAM ZA OBDOBJE PRED MISIJO	57
5.2 NASVETI DRUŽINAM ZA OBDOBJE MED MISIJO	58
5.3 NASVETI DRUŽINAM ZA OBDOBJE PO MISIJI	58
6. ZAKLJUČEK	59
7. LITERATURA	64

SEZNAM KRATIC

MAPE – Multinational Advisory Police Element

MM – mirovna misija

OVSE – Organizacija za varnost in sodelovanje

OZN – Organizacija združenih narodov

PTSM – posttravmatska stresna motnja

ZEU – Zahodnoevropska unija

1. UVOD

Slovenija je z mednarodnim priznanjem, članstvom v Organizaciji združenih narodov in drugih, še zlasti v okviru Organizacije za varnost in sodelovanje v Evropi (OVSE), prevzela soodgovornost za zagotavljanje svetovnega miru in sodelovanja v svetu. Slovenska policija aktivno sodeluje v mirovnih operacijah že od leta 1997. Tega leta je bil na pobudo Državnega zbora napoten prvi policist v mirovno operacijo in sicer v misijo MAPE (svetovalna misija pod okriljem Zahodnoevropske unije) v Albaniji. V mirovnih operacijah pod okriljem OZN pripadniki slovenske policije sodelujejo od leta 2000.

Garbova (2004) v svojem članku opisuje naloge, pooblastila in delo civilnih policistov v mirovnih in drugih mednarodnih misijah, za katere pravi, da se bistveno razlikujejo od nalog vojaških oseb in enot ter drugega osebja v civilnih misijah. Policisti živijo v okoljih kjer delajo, naloge pa opravljajo praviloma individualno. V bivalnem in delovnem okolju niso posebej varovani in tudi logistično so največkrat prepuščeni sami sebi. Od civilnih policistov v misijah se zahteva dobro znanje angleškega jezika, saj je vsako policijsko opravilo povezano z izdelavo pisnih aktov (kazenske ovadbe, poročila in informacije, študijsko gradivo idr.). Pri svojem delu uporabljajo lokalne prevajalce in morajo obvladati tehnike pogajanja. Njihovo delo je v nestabilnem družbenem okolju, kjer običajno potekajo mirovne operacije, zelo zahtevno, včasih tudi nevarno. Hkrati je v mirovnih operacijah pri delu poleg pogojev lokalnega okolja (sprte strani, pomanjkljiva zakonodaja, posebnosti lokalne kulture ipd.) potrebno upoštevati še zahteve mandata mirovnih sil, dela v mednarodnem delovnem okolju, oddaljenost od doma ipd.

Ravno iz teh razlogov je zelo pomembna, že pred odhodom na misijo, predvsem pa med misijo, podpora najbližjih in urejene poslovne, pravne ter finančne zadeve. Zaradi neurejenih zadev doma se policist ne more popolnoma osredotočiti na delo v misiji. Tako slabše opravlja svoje delo, poleg tega pa trpi sam udeleženec mirovne misije, ki iz oddaljene države ne more pomagati domačim. Policist se počuti nemočnega, družina doma pa je nezadovoljna, ker je prepuščena sama sebi.

Ko posamezni člani družine čutijo napeto ozračje, preobčutljivost in nervozo, to vpliva tudi na njihovo duševno zdravje, zato mora vsak posameznik dojeti, da lahko prav on veliko prispeva k stabilnosti družine in boljšemu razpoloženju. Svoja čustvena razpoloženja lahko nadziramo tako, da se duhovno odločimo ustvariti boljše odnose. Človekova samozavest raste z uspehi, največ pa so vredni uspehi pri medosebnih odnosih. Res pa je, da ti uspehi navzven niso opazni in ne dobivajo kakih zunanjih potrditev. Šele dolga leta kakovostnega skupnega življenja prinesejo zadovoljstvo. Vendar tisti, katerim to uspe, znajo ceniti samega sebe, spoštovati druge in ne potrebujejo zunajjih potrditev.

Kot je razvidno iz samega naslova, je diplomsko delo posvečeno proučevanju družin policistov udeležencev mirovnih misij. Mirovne misije so za udeležence in udeleženke pogosto zelo zahtevne. Prav tako pa plačujejo določeno ceno tudi družinski člani udeležencev mirovnih misij. Družina gre skupaj skozi določene faze mirovne misije, v katerih se spopade s stresnimi situacijami, ki vplivajo na posameznega družinskega člana, kot tudi na družinsko življenje.

V prvem delu diplomskega dela bom opredelila predmet in problem proučevanja ter poskušala bralcem prikazati, kaj sem želela ugotoviti s svojo raziskavo oziroma kakšni so cilji diplomskega dela. V tem poglavju so predstavljene še hipoteze, ki jih bom na podlagi ugotovitev raziskave in teoretičnega dela naloge v zaključku sprejela ali zavnila, ter raziskovalne metode, s pomočjo katerih sem oblikovala diplomsko delo. Drugo poglavje je predvsem teoretično in je vsebinsko razdeljeno na pet delov. V njem poskušam predstaviti izzive, s katerimi se soočajo udeleženci mirovnih misij in njihovi družinski člani. Prvo podpoglavje govori o stresu in stresnih situacijah, v katerih se znajdejo družine, nato pa sta omenjeni še travma in posttravmatska stresna motnja kot možni posledici mirovnih misij. Tretji del se dotakne čustev in občutkov vseh družinskih članov, medtem ko nam četrti del pokaže, kako poteka čustveni ciklus odsotnosti. Zadnje podpoglavje je namenjeno predstavitvi problemov družin, katerih član se je udeležil mirovne misije. Naslednje poglavje je empirično in je nastalo na podlagi anket, ki so bile poslane policistom udeležencem mirovnih misij in njihovim partnerjem, ter predstavlja bistvo diplomskega dela. To poglavje zajema analizo vpliva sodelovanja udeleženca misije nanj in na njegovo družino. Četrto poglavje vsebuje predloge in nasvete družinam za uspešno premagovanje problemov, ki so posredno ali neposredno povezani z mirovnimi misijami. V sklepnem delu so povzete glavne ugotovitve, verificirane so zastavljene hipoteze.

2. METODOLOŠKI IN HIPOTETIČNI OKVIR

2.1 OPREDELITEV PREDMETA, PROBLEMA IN TEMELJNEGA POJMA

PROUČEVANJA

Diplomsko delo z naslovom »Družine policistov udeležencev mirovnih misij« obravnava probleme, ki jih imajo udeleženci misij in njihove družine v času pred misijo, med njo in po mirovni misiji. Delo v mirovni operaciji ima za policiste namreč svoje posebnosti. Oddaljenost od doma, stresno delo, kulturne razlike, včasih celo življenjska ogroženost in številni drugi dejavniki povzročajo pri policistih hude psihofizične obremenitve. Zato morajo biti po vrnitvi v domovino deležni dodatne pozornosti, da se lažje vrnejo nazaj v prvotni ritem življenja. Prav tako pa je pod stresom tudi njegova družina, ki se mora v času odsotnosti družinskega člana znajti sama in je zato njena obremenjenost večja. Člani družine se srečajo z novimi nalogami, pravili in načinom družinskega življenja, ki so jim dotlej morda neznani, kar pa lahko vodi k prekomernemu stresu in izčrpanosti.

Včasih je za družino veljal predvsem zakonski par z otroci, kar imenujemo *jedrna družina*. Poleg tega je bila precej običajna tudi *razširjena družina*, to je družina v katero so vključeni tudi drugi sorodniki, najpogosteje stari starši. Še posebej v zadnjem času, zaradi večjega števila ločitev narašča tudi število nestandardnih družin: *enoroditeljskih družin*, to je takih, ki imajo le enega od staršev in vsaj enega otroka (starš in otrok se že pojmujeta kot družina, čeprav jih nekateri označujejo kot nepopolno družino, ker ni obeh staršev) in pa *reorganiziranih družin*, to je družin, v katerih sta bila starša, oz. vsaj eden od staršev, že poročena oz. živela v družini in sta si ustvarila novo družino. Posebej naj navedemo še *družine z istospolnimi starši*, ki so v nekaterih državah že zakonite. Poleg zgoraj navedenih družin pa je treba upoštevati tudi družine, kjer partnerja sicer nista poročena, a živita v partnerski zvezi, ki pa jih obravnavamo praktično enako kot družine s poročenima staršema (Čačinovič-Vogrinič 1998: 47). V diplomskem delu bo pojem družine uporabljen predvsem v smislu jedrne družine in družine, kjer partnerja živita v izvenzakonski skupnosti in imata otroke. Kot družino sem opredelila tudi partnerja, ki nimata otrok, ampak živita skupaj v trdni partnerski zvezi. Majhen delež anketiranih udeležencev mirovne misije je ločenih, a imajo otroke in z bivšo partnerko skupaj tvorijo družino, zato so prav tako vključeni v raziskavo.

2.2 CILJI PROUČEVANJA

Cilj diplomskega dela je ugotoviti:

- s kakšnimi težavami, ki so povezane z družinskim življenjem, se srečujejo udeleženci mirovni misij, in katere težave se pojavljajo pri družinskih članih, ki ostajajo doma,
- ali večmesečna odsotnost spremeni način življenja članov družine,
- ali sodelovanje v mirovni misiji pozitivno ali negativno vpliva na odnose znotraj družine,
- ali družina po vrnitvi udeleženca mirovne misije potrebuje kakršnokoli pomoč za vzpostavitev »normalnega« družinskega življenja,
- ali bi morala Policija imeti strokovno službo za pomoč udeležencem mirovni misij in njihovim družinskim članom, ki bi ves čas trajanja mirovne misije bila na voljo tako mirovnikom, kot njihovim družinam.

2.3 HIPOTEZE

V diplomskem delu bom poskušala potrditi ali ovreči sledečo hipotezo, ki temelji predvsem na teoretičnem delu diplomskega dela:

1. Hipoteza: Sodelovanje v mirovni misiji negativno vpliva na odnose med družinskimi člani, saj se v času misije družinske vloge spremenijo, zato je vzpostavitev razmerij in odnosov, ki so veljali pred odhodom, oteženo.

Podhipoteza: Za vzpostavitev »normalnega« družinskega življenja udeleženci mirovni misij in njihovi družinski člani potrebujejo strokovno pomoč.

Za analizo empiričnih podatkov na primeru Slovenije pa bom zastavila naslednje hipoteze:

2. Hipoteza: Pred odhodom je bila celotna družina na ločitev psihično dobro pripravljena, seznanjena z razmerami, v katere se podaja udeleženec mirovne misije. Prav tako so družinski člani, ki so ostali doma, vedeli, kaj lahko pričakujejo.
3. Hipoteza: Med mirovno misijo je bil partner, ki je ostal doma, preobremenjen z novimi zadolžitvami, nalogami ter s skrbjo za partnerja, kar povzroča prekomeren stres in izčrpanost.
4. Hipoteza: Odsotnost enega od staršev za daljše časovno obdobje na otroka vpliva negativno. Podre se družinsko ravnotežje, sledi prerazporeditev družinskih nalog in

vlog ter nova pravila. Te novosti pri otrocih povzročijo spremembe čustvenega stanja in njihovega vedenja.

2.4 UPORABLJENE METODE

Pri izdelavi diplomskega dela sem si pomagala z naslednjimi metodami raziskovanja:

- Najpomembnejša metoda, ki jo bom uporabila v diplomski nalogi, je anketa. Na podlagi anket bom poskušala izpostaviti najpogostejše probleme, s katerimi se soočajo tako udeleženci mirovnih misij, kot tudi njihovi družinski člani.
- Uporabila bom tudi metodo sekundarnih virov. S pomočjo knjig, zbornikov, strokovnih člankov in prispevkov na konferencah, ki se ukvarjajo s socialno-psihološkimi problemi udeležencev mirovnih misij in njihovih družin, bom navedla in osvetlila težave in posledice mirovnih misij za družinsko življenje.
- Za pojasnitev osnovnih pojmov bom uporabila deskriptivno metodo.
- Z majhnim številom udeležencev mirovnih misij in njihovih partnerk bom izvedla razgovor, ki mi bo pomagal pri oblikovanju ankete in oblikovanju okvira za izdelavo diplomskega dela ter omogočil vpogled v njihove izkušnje.

Ugotovitve iz empiričnega proučevanja diplomskega dela (anketa, razgovori) bodo kot celota predstavljene v poglavju z naslovom »Analiza vpliva sodelovanja udeleženca mirovne misije na njegovo družino«, deloma pa tudi v ostalih vsebinskih sklopih.

3. IZZIVI, S KATERIMI SE SOOČAJO UDELEŽENCI MIROVNIH MISIJ IN NJIHOVE DRUŽINE

Za vsak poklic posebej so značilne posamezne stresne situacije, s katerimi se delavci soočajo. Za delo v mirovni misiji pa je edinstveno, da se njihovi udeleženci srečajo s stresnimi situacijami, ki so tipične za vse ostale poklice, poleg tega pa so pod pritiskom še nekaterih drugih stresorjev, ki so značilni le za udeležbo v mirovni misiji. V mislih imam geografsko mobilnost, nastanitev in bivanje v tuji državi, ločenost od družine za daljše časovno obdobje, nevarnost poškodb ali celo smrti, soočanje s kulturnimi in z jezikovnimi razlikami, omejeno gibanje, pomanjkanje informacij in komunikacij, nejasna prihodnost, nejasen izid, uspeh in posledice, spremembe v pričakovanjih, grožnje in različne nevarnosti... Ti stresorji se dotikajo tudi družinskih članov udeležencev misij, med katerimi najbolj izstopata strah pred poškodbo

ali smrtjo njihove ljubljene osebe in ločitev za daljše časovno obdobje. Kot najpogostejše reakcije in simptome omenjenih stresorjev lahko navedemo strah, osamljenost, ljubosumje, prepiri med partnerjema in/ali ostalimi družinskimi člani, potreba po informacijah o dogajanju na območju misije, sprememba rutine družinskega življenja in prevzemanje novih nalog ter odgovornosti.

Tako udeleženci mirovnih misij kot tudi njihove družine gredo skozi tri faze mirovne misije – faza pred misijo, faza med misijo in faza po misiji. Te faze pa so vsaka po svoje za celotno družino stresne. Spremembe, ki jih s seboj prinašajo omenjene faze, so pomembne za razvoj posameznih družinskih članov in družine kot sistema. To so zahteve po prilagajanju, na katerih temelji vsaka pot naprej in za katere se je treba prav tako pripraviti, zbrati in razporediti moči za njihovo obvladovanje. Sodelovanje v mirovni misiji je priložnost za oblikovanje notranjih odnosov v družini, za učenje in oblikovanje samostojne osebnosti vsakega člana družine. Nepričakovane in nezaželene preizkušnje ter izzivi so marsikdaj težavni, naporni, neprijetni in često porabijo veliko družinske energije, vendar dajejo vsem članom družine možnost za graditev osebnosti in za razvijanje za življenje potrebnih spretnosti.

V fazi pred misijo družinski člani čustveno odreagirajo ob misli, da se bodo morali ločiti od partnerja, očeta/matere, brata/sestre, sina/hčere... Te reakcije pa vključujejo občutek strahu in negotovosti glede varnosti člana, ki odhaja na mirovno misijo, skrb, kako bo družina uspešno preživela obdobje odsotnosti enega družinskega člana in zaskrbljenost glede vpliva odsotnosti na odnos med partnerjema in družinske vezi.

Za fazo med misijo je za družinske člane, ki ostajajo doma, značilno, da jih skrbi za varnost njihove ljubljene osebe, ki je odšla v oddaljeno državo, potem so tu še občutki žalosti, osamljenosti, jeze, razočaranja ter pomanjkanje čustvene podpore. Čustven stres se nanaša tudi na izgubo zaščitnika in intimnega partnerja, mnoge družine pa kot problem navajajo prevzemanje novih, dodatnih nalog in vlog.

Faza po misiji prinaša s sabo, prav tako kot prej omenjeni fazi, določene stresne situacije, ki jih občutijo vsi člani družine. Udeleženec mirovne misije, njegov partner in otroci imajo določena pričakovanja po vrnitvi z misije, vendar se ta pričakovanja vedno ne uresničijo. Vrnitev in vzpostavitev prejšnjega družinskega življenja ni tako enostavna, saj se je v času

odsotnosti udeleženca mirovne misije doma marsikaj spremenilo. Ta faza zahteva obnovitev starih družinskih pravil, ponovno vzpostavitev družinskih vlog ter razporeditev obveznosti in odgovornosti.

Če povzamem, lahko rečem, da so družine, katerih družinski član se odloči za sodelovanje v mirovni misiji ali pa je napoten na mirovno misijo, in sami udeleženci mirovne misije izpostavljeni številnim stresnim dogodkom, ki se navezujejo na mirovne misije. Velika večina družin sama reši probleme ali pa si poišče pomoč, ki jim olajša premostitev teh težav. Nekatere posameznike ali pa kar celotne družine omenjene stresne situacije močno pretresejo in v njih pustijo sledi, ki jih čutijo še vrsto let po koncu mirovne misije. Če si ti posamezniki ali družine ne najdejo ustrezne strokovne pomoči, se stres sprevrže v travmo, katere dolgoročne posledice so duševne motnje, depresija ali celo posttravmatska stresna motnja.

3.1 STRES KOT POSLEDICA MIROVNIH MISIJ

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi na notranje in zunanje pritiske (stresorje). Stresor pa je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stres. Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko (ali lahko) rešljivi, pač pa ju določajo posameznikova osebnost, njegove izkušnje, energetska opremljenost, okoliščine, v katerih se pojavita, ter širše in ožje okolje, v katerem živi oseba. Pomembni so tudi življenjska naravnost posameznika in trdnost ter kakovost mreže človeških odnosov, ki ga obdajajo. Tako lahko sklenemo, da bo določeni dogodek za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju (Hrovatin 1999).

Kadar človek začuti, da se je znašel v težkem položaju, morda celo nerešljivem, bo poskušal z vsemi znanimi mehanizmi reševanja problemov. Razmerje med svojimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, ki nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem. Določena količina stresa je nujno potrebna za normalno življenje. Popolno prenehanje stresa pomeni smrt (Dernovšek 2006).

3.1.1 Reakcije in simptomi stresa

Vsak posameznik reagira na stresne situacije na povsem svoj način; bolj ali manj burno, s takšnimi ali drugačnimi simptomi. Dejstvo pa je, da stres, ki ga ne uspemo obvladati, slej ko

prej vodi v: težave z zdravjem, težave v medosebnih odnosih, izgorevanje. Reakcije in znaki stresa se lahko pojavijo neposredno po izpostavljenosti stresnim situacijam ali kasneje.

a) Telesni simptomi:

- glavobol, vrtoglavica, vznemirjenost, utrujenost, slabotnost,
- škrtanje z zobmi,
- trzanje obraza,
- bolečine v hrbtu, občutek napetosti v mišicah,
- razbijanje srca, občutek kratke sape,
- slabost, bruhanje, slaba prebava,
- krči, driska, zaprtje,
- tresenje, drhtenje,
- motnje spanja,
- neješčnost,
- pomanjkanje zanimanja za spolnost,
- pogosti prehladi, gripa in okužbe dihal,
- zvečano znojenje, razširjene zenice, siljenje na vodo, suha usta (Kralj 2001).

b) Čustveni simptomi:

- tesnoba, občutki krivde,
- preplavljenost s čustvi, zamerljivost,
- otopelost, umik,
- napetost, živčnost, vznemirjenost,
- depresivnost, žalost, potrtoost,
- strah, zaskrbljenost, pesimizem,
- razdražljivost, neučakanost, jeza, agresivnost, sumničavost,
- brezbržnost, izguba motivacije, nezmožnost sprejemanja odločitev (Kralj 2001).

c) Vedenjski simptomi:

- zloraba alkohola in drog, prenajedanje, zvečano kajenje,
- grizenje nohtov, kričanje, preklinjanje, jok (Kralj 2001).

d) Mentalni simptomi:

- pozabljenost, izguba spomina, podoživljanje,

- zmanjšanje koncentracije, počasnost,
- slabo presojanje, težave z odločanjem,
- neorganiziranost,
- zamegljena predstava, zmedenost,
- pomanjkanje volje,
- matematične napake,
- težave pri razmišljanju,
- okrnjeno fantazijsko življenje,
- slaba samopodoba (Kralj 2001).

Ne glede na vrsto ogrožujočega dejavnika, to je stresorja, pa se organizem nanj odzove vedno na enak način s tako imenovano alarmno reakcijo, ki jo slikovito imenujemo tudi reakcija "boj ali beg" (angl. fight or flight). To pomeni, da ta reakcija v organizmu steče vedno, kadar ocenimo neko dogajanje za obremenjujoče, ogrožujoče in to ne glede na to, ali smo pravkar srečali leva ali nas je razjezila nesposobnost mimoidočega voznika ali pa nas skrbi za otrokovo zdravje ali lastno službo... (Hrovatin 1999).

3.1.2 Stres in mirovne misije

Udeleženci mirovnih misij so velikokrat izpostavljeni številnim stresorjem, ki so lahko fizični (npr. pogoji dela, ekstremna vročina, nastanitvene razmere, pomanjkanje spanja, itd.) ali psihični (npr. ločenost od družine, grožnja smrti, itd.). Policist – »mirovnik« je izpostavljen določenim stresnim dejavnikom pred operacijo, med njo in po mirovni operaciji. Dovzetnost za stresne dejavnike je objektivna in subjektivna oziroma je odvisna od posameznika, ki je stresu izpostavljen. V nadaljevanju so predstavljeni najpogostejši dejavniki, ki prispevajo k stresu ob odpravi policistov na mirovne misije.

Dejavniki, povezani s posameznikom:

- osebno zdravje posameznika in družine,
- posameznikove sposobnosti predelave stresnih situacij ob odločanju in odhodu,
- sposobnosti družine za predelavo stresnih situacij,
- urejenost razmer v domačem okolju,
- urejenost materialnih in finančnih razmer,
- občutek varnosti v družinskih odnosih,
- zaupanje v lastne sposobnosti,

- zaupanje v poveljujočega, enoto in usposabljanje,
- odnos do sprejete dolžnosti,
- prejšnje izkušnje ob daljši odsotnosti,
- vrsta in nivo motivacije za odhod (De Soir 1996: 36).

Dejavniki, povezani z odhodom:

- predviden čas za pripravo na odhod,
- prejšnje izkušnje družine ob daljši odsotnosti,
- odnos družine do sprejete dolžnosti,
- pomembni družinski dogodki v času odsotnosti,
- starost otrok,
- zaupanje in podpora, ki jo ima družina na voljo s strani organizacije, kot tudi okolja (Barabé 1999: 23).

Dejavniki, povezani z misijo:

- obveščenost posameznika in družine,
- narava odprave, posebej če je dvomljiva,
- dolžina odprave, posebej če je negotova,
- omejeni stiki z družino in možnost komuniciranja (pošta, telefon),
- zemljepisna lokacija (teren, vreme),
- življenjski in delovni pogoji (prehrana, higiena, rekreacija),
- zaupanje v usposabljanje in vodenje enote,
- komunikacija – tuj jezik (lokalno prebivalstvo, tuji kolegi),
- nepristranost (sprte strani),
- standardi policijske stroke (multinacionalna delovna skupnost),
- tragedije družin, otrok in posameznih civilistov na območju,
- življenjska ogroženost (oboroženi napadi, avto-bombe, mine presenečenja),
- posledice delovanja strelnega orožja in eksplozivnih sredstev na ljudi – ogledi ipd.,
- zapletenost policijskih postopkov in administrativnih poti v sistemu – birokracija,
- neučinkovitost državne uprave, korupcija, ...
- omejenost gibanja (Barabé 1999: 24).

Dejavniki, povezani z vrnitvijo:

- sprememba življenjskega okolja,

- vključitev v domače življenjsko in delovno okolje,
- pričakovanja udeleženca misije,
- drugačne oziroma večje obveznosti do drugih (družina, otroci) (Barabé 1999: 25).

Če udeleženci mirovnih misij delujejo pod stresom, ima to sledeče posledice: zaradi manjše zbranosti in večje nepazljivosti ter nepravilne presoje obstaja večja možnost za nesreče, ki se lahko končajo s hudimi telesnimi ali psihičnimi poškodbami, tudi s smrtjo. Psihološki stres udeležence mirovnih misij lahko obremeni do te mere, da spremenijo svoje vedenje, začnejo zlorabljeni alkohol, kršijo pravila, ne opravljajo svojih dolžnosti, njihovo mentalno zdravje se slabša, morala pade in niso več sposobni opravljati svojega dela (Selected RAND Abstracts 2005).

Vsi ti stresni dejavniki pa niso povezani le s samim udeležencem mirovne misije, pač pa z vsemi njegovimi družinskimi člani, prijatelji, kolegi... Ločenost od družine in pogrešanje domačih je eden izmed najpogostejših stresorjev. Izhaja iz dejstva, da se udeleženci za daljše časovno obdobje ločijo od svojih družin in prijateljev. Ločitev na obeh straneh izoblikuje skrb, kako ljubljene osebe živijo, ali so varne, ali lahko same preživijo daljše časovno obdobje ter skrb obstoja razmerja med partnerjema.

3.1.3 Stres in družine udeležencev mirovnih misij

Mislim, da so za samostojno obvladovanje stresov raznih vrst najboljše pripravljene ljudje, ki odraščajo v družini, ki otroka pred različnimi obremenitvami pretirano ne ščitijo in ga navsezadnje pustijo samega v njih. Zato je ena od pomembnih funkcij družine to, da svoje člane uči različnih spretnosti in potrebnih sposobnosti za obvladovanje vsakovrstnih nalog ter jim pomaga razvijati zdravo samozavest. Tako učenje poteka pravzaprav ves čas neposredno pri premagovanju raznih preizkušenj in posredno prek zgleda pri bolj zrelih in bolj izkušenih članih družine. Družina pomaga svojemu članu tudi s tem, da poskrbi za ustrezen odmerek stresa, ki ga doživlja. Najbolje je, če tega – kot še toliko drugih stvari v življenju – ni ne preveč in ne premalo.

Odhod oziroma ločitev

Mirovne misije nimajo posledic le za udeležence, temveč vplivajo tudi na njihove družinske člane. Odhod družinskega člana, običajno očeta, in njegova ločitev je težka tako za tistega, ki odhaja na misijo, kot tudi za tiste, ki ostajajo doma. Odprava povzroči čustveni stres in stres

povezan z odnosi znotraj zvez in družin. Posledice niso nujno vedno negativne. Nekateri udeleženci mirovnih misij so poročali, da je ločitev za njih predstavljala veliko preizkušnjo, ki jih je utrdila. Šele daleč od doma so spoznali, kako imajo radi svoje domače in koliko jim pomenijo.

Komunikacija

Jedro vsakršnega odnosa, seveda tudi partnerskega in odnosov znotraj družine, je komunikacija. Vendar pa mora biti komunikacija, če hočemo odnos razvijati, usmerjena in v naprej načrtovana, ko je družinski član v mirovni misiji. V čim krajšem času je potrebno povedati bistvo ter sporočiti svoje misli in čustva. Zaradi omejenih možnosti komuniciranja se v odnosih kaj kmalu začenjajo pojavljati nedokončane komunikacije, nerazumevanje, tihi dogovori, nerazčiščeni zapleti, potlačena čustva, zamere, tabu teme in vse to tvori vse bolj spolzka in močvirnata tla, na katerih je zelo težko graditi in vzdrževati izpolnjujoč odnos.

Nekateri udeleženci so dejali, da se je komunikacija med njimi in njihovimi partnerji močno izboljšala, saj so se morali dogovoriti in planirati čas pogovorov preko telefona, interneta. Eden izmed udeležencev je opazil, da se je odnos med njegovo ženo in njegovimi straši močno izboljšal, saj so bili med njegovo odsotnostjo bolj odvisni drug od drugega.

Trdnost partnerske zveze

Mirovne misije so lahko vzrok za neskončna obtoževanja, kompromise, nezadovoljstvo, prepire, hlad in na koncu prekinitve odprtosti in odprtega pretoka. Neizpolnjene čustvene potrebe, pogrešanje potrditev in obremenjevanje s stiskami so značilni za obdobje med misijo in vodijo v nezadovoljujoč partnerski odnos. Vendar smo iz ljubezni do partnerja sposobni velikih dejanj, žrtvovanj, vztrajnosti, preseganja samega sebe. Udeleženec se zaveda, da ga nekdo čaka, da ima mesto, kamor se bo vrnil in bo z veseljem ter ljubeznijo sprejet. Partner, ki ostaja doma, ve, da nekdo misli nanj in si želi njegove bližine. To mu daje trdnost in upanje za preživljanje obdobja odsotnosti ljubljene osebe. Če je zveza med partnerjema dovolj trdna, bo preživela vsa razočaranja, stiske, malodušje in obup. Največ problemov so imeli udeleženci, ki so se nedavno pred odhodom na misijo poročili. Ti so se soočali z osamljenostjo, (ne)zaupanjem in (ne)zvestobo. Partnerska zveza ni imela na voljo dovolj časa, da bi se utrdila.

Odsotnost partnerja in starša

Začasna odsotnost enega od družinskih članov takoj sproži spremembe. Njegove naloge začnejo takoj izpolnjevati drugi. Postopoma začnejo prevzemati njegova opravila in njegov delež, povezan z njegovo vlogo med drugimi. Dela, ki jih je prej opravljal sedaj odsotni član, si v času njegove odsotnosti porazdelijo drugi. Tisti, ki ostajajo doma, začnejo pogosto združevati moči in se med seboj močno povežejo. Po drugi strani pa odsotnost enega člana lahko škodi novi družinski dinamiki ali posebno enemu članu. Npr.: eden od otrok pod vplivom pričakovanj in posrednih ter neposrednih pritiskov preostalega dela družine postane glava družine, kar na povsem nov način določi njegovo identiteto, čeprav to ni v skladu z njegovimi težnjami, nagibi in predstavami. Mati, ki si ob prisotnosti odločnega očeta lahko privošči, da je mehkejša in bolj popustljiva, se začne medtem, ko ga ni, truditi, da bi bolj avtoritativno ravnala z otroki. Če je taka vloga njenemu značaju in dotedanjim izkušnjam tuja, ji to ni lahko. V novi vlogi lahko pretirava iz bojazni, da bi ji stvari ušle iz rok.

Starševstvo

Udeleženci, ki imajo zrel in trden zakon, so največkrat navajali probleme povezane s starševstvom. Partner, ki je ostal doma, je prevzel vlogo matere in očeta ter se soočal z velikim pritiskom, še posebej če so otroci najstniki. Otroci staršev, ki so odšli na mirovno misijo, so prav tako plačevali davek za odhod enega izmed staršev. Reakcije otrok so odvisne od njihove starosti. Manjši otroci so pogrešanje starša izražali preko svojega obnašanja, npr.: z nasprotovanjem zahtevam drugega starša in zavračanjem njegovega ljubkovanja, z izražanjem nemoči s kujanjem, ipd. Starejši otroci so se vedli agresivno, bilo jih je strah in imeli so več težav v šoli. Počutili so se krive za odhod starša. Vse to je prispevalo k večjemu stresu starša, ki je ostal doma in je skrbel za vzgojo otrok, ter poleg tega hodil v službo in vodil gospodinjstvo.

Ponovno vzpostavljanje odnosov po vrnitvi

Vrnitev udeleženca mirovne misije po daljšem časovnem obdobju zanj in za njegovo družino ni enostavna. Partner, ki je ostal doma, se je navadil na samostojno življenje (žena se je naučila sama zamenjati plin ali varovalko, pokositi travo, vzdrževati vozilo...). Lahko je čutiti nekakšno vrsto zamere žene do moža, ki je morala prevzeti vso odgovornost, in se počuti, kot da jo je mož pustil na cedilu, medtem ko je on nekje daleč stran doživljal »avanturo«. Otroci so se medtem navadili na način vzgoje matere in lahko se zgodi, da po vrnitvi ne upoštevajo

očeta ali pa od njega pričakujejo, da jim bo nudil oporo tudi v trenutku, ko ne bodo ravnali pravilno. Vsi, ki so udeleženci z velikim veseljem pričakovali doma, od njega pričakujejo veliko pozornosti. Na drugi strani pa si udeleženec misije želi razumevanja in čas za klimatizacijo. Potreben je čas za ponovno vzpostavitev odnosov, reintegracijo in stabilizacijo. Zato je pomembno, da se udeleženec in njegovi domači počasi navadijo drug na drugega in sklenejo nekakšen kompromis za nadaljnje skupno življenje. V nasprotnem primeru se lahko razvije stres pri vseh družinskih članih, če pa je ta stres dolgotrajen in si družina ne poišče pomoči, lahko sledi družinska travma, ki pa nemalokrat privede do uničenja zveze med partnerjema in razpada družine.

Vpliv na otroke

Nered v družini, stres in disfunkcionalnost družine pušča posledice tudi pri otrocih, čeprav mislimo, da oni ne bodo prizadeti in jih lahko zaščitimo pred omenjenimi uničevalnimi vplivi. Dejansko je res, da otroci opazijo vsako spremembo in se zavedajo vseh težav, ki pestijo družino. Otroci mislijo in čutijo ter imajo enake čustvene potrebe kot odrasli. Rodili so se s sposobnostjo natančnega opazovanja, zaznavanja in prepoznavanja okolja. Otroke skrbi, so prestrašeni, prizadeti, preobremenjeni, trpijo, itd. Ko gre kaj narobe, potrebujejo tolažbo, ljubezen in podporo. Različne stresne situacije povzročajo razvoj številnih simptomov stresa ter pripomorejo k nastanku zdravstvenih in psihičnih problemov. Velikokrat nočejo izraziti svojih misli in občutkov, saj ne razumejo situacije ter njenega bistva. Če bodo tiho, bodo problemi izginili sami od sebe. Starši navadno ne ukrepajo, dokler otrok ne spremeni svojega obnašanja (postane agresiven, se začne zapirati vase, postane brezbrizen, zavije na stranska pota) ali pri njih opazijo bolezenske znake. Vedeti moramo, da otrok potrebuje nekoga, ki ga bo poslušal. Če njegovi starši trpijo, vedno prevzame krivdo nase in se počuti odgovornega zanje. Naslednja stopnja je samoobtoževanje, kateremu sledi prevzem vloge čustvenega skrbnika celotne družine. Problem nastane, če so otroci majhni in svojih občutkov še ne znajo izraziti z besedami. Takrat morajo biti starši pozorni na njihovo obnašanje, ki se močno spremeni in ga lahko označimo kot nesocialno (Bell in Schumm 2001).

Iz lastnih izkušenj in izkušenj družin, ki jih poznam, lahko trdim, da se pravzaprav vsaka družina ves čas srečuje z različnimi stresi in se mora spoprijemati z njimi. Stres je nujen sestavni del življenja in nobeni družini ni prihranjen. Spremembe, ki jih prinaša, so pogoj za razvoj posameznih družinskih članov in družine kot sistema. To so zahteve po prilagajanju, na katerih temelji vsaka pot naprej in za katere se je treba prav tako pripraviti, zbrati in

razporediti moči za njihovo obvladovanje kot za druge, bolj izjemne in nepričakovane preizkušnje in obremenitve. Ti nujni razvojni stresi pa so priložnost za oblikovanje notranjih odnosov v družini, za učenje in oblikovanje samostojne osebnosti vsakega člana družine. Čeprav so marsikdaj težavni, naporni, neprijetni in često porabijo veliko družinske energije, brez njih njeni člani ne bi imeli možnosti za graditev osebnosti in za razvijanje za življenje potrebnih spretnosti.

3.2 MOŽNOST RAZVOJA TRAVME IN POSTTRAVMATSKE STRESNE MOTNJE KOT POSLEDICI MIROVNIH MISIJ

3.2.1 Kaj je travma?

Travma predstavlja za človeka ogrožajoč dogodek, ki izzove močno emocionalno reakcijo, ki lahko dolgotrajno popači splošno emocionalno odzivanje te osebe. Takšen dogodek spremeni življenje prizadetega človeka. Najgloblja posledica je sprememba vrednostnega sistema. Le-ta je hierarhično urejen in stabilen ter običajno usmerja človekovo vedenje v najširšem smislu. Ko govorimo o duševni travmi, mislimo na duševno rano, bolečino, ki je bila povzročena z negativnim stresom in ga je posameznik doživel kot čustveni šok. Duševna travma ima dolgotrajnejše učinke, tako fiziološke kot psihološke (Dernovšek 2006: 4).

Razlika med stresom in travmo je razvidna in spodnje tabele:

Tabela 3.2.1.1: Razlike med stresom in travmo

STANJE STRESA	TRAVMA
<ul style="list-style-type: none"> – je takojšen odziv posameznika na stresno situacijo, – začasno zamaje ravnovesje posameznika, – simptomi trajajo od nekaj ur do nekaj dni – stres je lahko pozitiven; deluje spodbudno 	<p>V principu gre za enak odziv kot pri stresu, vendar:</p> <ul style="list-style-type: none"> – duševna rana je globlja, – čustveni šok traja dlje časa, – ima daljnosežnejše posledice, – dolgoročno se lahko razvijejo duševne motnje, depresija ali – posttravmatska stresna motnja (PTSM)

Vir: Dernovšek in ostali (2006). Psihiatrična klinika Ljubljana, Ljubljana.

Včasih lahko precenjujemo nevarnost oziroma resnost situacije in trpimo po nepotrebem, največkrat pa se zgodi, da minimaliziramo resnost tega, kar smo doživeli. Zaradi tega imajo enaki travmatični dogodki lahko različne subjektivne učinke oziroma reakcije.

- *Negiranje*; "Saj to ni nič takega.", "Saj sem sam/a kriv/a, da me je udaril, kaj sem ga pa provociral/a."

- *Umik*; "Najbolje je biti sam, človek je sam sebi najboljši prijatelj. Drugi ga vedno samo razočarajo."
- *Depersonalizacija*; "Kot otrok sem bil večkrat tepen kot pohvaljen, pa mi ni nič škodilo, zato ne vidim, da je kaj narobe, če so moji otroci kdaj tepeni." O depersonalizaciji govorimo tudi, kadar po smrti enega otroka starši tako žalujejo, da se drugi otrok počuti povsem odrinjenega, saj ga skoraj ne opazijo.
- *Cinizem*; "Ta šef ! Obnaša se kot da je popoln, pa še sam ne ve, kaj bi rad! ", "Kar naj me žali, mene to sploh ne prizadene."
- *Zagrenjenost*; "To življenje je eno samo trpljenje. Če me že mož ali otroci ne sekirajo, me pa sodelavci.
- *Izguba zaupanja*; "Obljubil/a je, da tega ne bo več naredil/a. Kako naj ji/mu sploh lahko še zaupam?", "Ljudem ne gre več zaupati."
- *Odtujenost*; "Počutim se, kot da smo si tujci. Sploh se ne morem vživeti v njihovo družbo in se sprostiti.", "Drugačen/a sem od drugih."
- *Sovraštvo*; "Sovražim ga/jo! Naj se cvre v peklu!"
- *Maščevanje*; " Ubil/a ga bom, ker me je prevaral/a!"
- *Demoralizacija*; "Pokvarjenec! Jaz kaj takega že ne bi mogel/a narediti. Ni pravice na tem svetu! To ni pošteno! Vsi samo kradejo." "Vsi lažejo, nobene poštenosti ni."
- *Izguba vere in/ali upanja*; "Saj se nima smisla truditi. Tako ali tako je vseeno, kaj naredim. Nikoli ne bo bolje" (Carlson in Ruzek 2002).

Ravno tako lahko govorimo o enkratnih travmatičnih dogodkih in o ponavljajočih se ter dlje časa trajajočih travmatičnih situacijah. Kakšen bo odziv posameznika, je odvisno od njegove starosti, znanja, sposobnosti spoprijemanja, energetske opremljenosti, podpore okolja.

3.2.2 Narava posttravmatske stresne motnje

Posttravmatska stresna motnja je ekstremna oblika posledic udeležbe mirovni misij, ki se lahko ali pa se sploh ne razvije pri udeležencih mirovni misij. Simptomi posttravmatske stresne motnje, ki jih doživljajo udeleženci mirovni misij, pa moteče vplivajo na vse tiste, ki so kakorkoli povezani z udeleženci (npr.: na družinske člane, ostale sorodnike, prijatelje, kolege, sodelavce, znance...) (Ford 2002).

Posttravmatska stresna motnja nastopi kot zakasneli in protrahirani odziv na stresni dogodek ali obremenilne okoliščine (kratkega ali dolgega trajanja) izjemno nevarne ali katastrofične

narave, kar skoraj vsakogar spravi v hudo stisko. Tipične poteze vključujejo epizode vnovičnega oživljanja travme v obliki vsiljivih spominov (»flashback«), sanj in nočnih mor, ki se pojavljajo na trajnem ozadju občutka »gluhosti« in emocionalne otopelosti, odtujenosti drugim ljudem, neodzivanja okolici, anhedonije in izogibanja dejavnostim in okoliščinam, ki spominjajo na travmo. Navadno opazamo tudi stanje avtonomne prerazdražljivosti in prenapete budnosti, povečano vznemirjenje in nespečnost. Z omenjenimi simptomi in znaki sta navadno povezani tudi tesnoba in depresija, pogosto je tudi razmišljanje o samomoru. Simptomatika se pojavi po travmi z latenco od nekaj tednov do mesecev. Potek je valujoč, vendar je v večini primerov pričakovati ozdravljenje. V majhnem številu primerov lahko ta motnja postane kronična - nekaj let, z možnim preходом v trajno osebnostno spremenjenost (Ziherl 2006: 43).

Menim, da priča grozotam in brutalnemu nasilju v mirovnihi operacijah terja od pripadnikov mirovnihi misij davek, ki je primerljiv s posledicami stresa številnih konvencionalnih vojn in konfliktov 20.stoletja. Vse večje število mirovnihi operacij povečuje tveganje nastanka simptomov PTSM, vendar pa ti ne vplivajo le na udeleženca mirovnihi misij, temveč tudi na njegovo družino, sodelavce in prijatelje.

3.2.3 Mirovne operacije in PTSM

V zadnjem desetletju lahko opazimo obsežno in temeljito spreminjanje politične in varnostne podobe sveta, kar je povzročilo vrsto pomembnih premikov v mednarodnih odnosih. Zaradi pojavljanja na novo zaznanihi varnostnihi tveganj in groženj so se spremenile tudi naloge in delovanje mirovnihi misij. Znotraj njih je naraslo tveganje nezgod in število smrtnih žrtev udeležencev. Vse večje zahteve po določenih znanjih, veščinah, fizični in psihični pripravljenosti ustvarjajo določen pritisk, kar pa povečuje možnost pojava PTSM.

Udeleženci mirovnihi misij delujejo v slabih pogojih, ves čas je prisotna napetost, grožnje in maščevalnost čutijo tudi s strani, kateri nudijo pomoč in podporo. Izpostavljeni so dolgoročni, ponavljajočim se travmatskim dogodkom. Nenehna pripravljenost, pazljivost in opreznost vzbujajo občutek strahu. V kočljivih situacijah so življenjsko ogroženi, kljub temu za njihovo rešitev ne smejo uporabljati agresivnih metod, temveč morajo najprej poskusiti težave rešiti po mirni poti.

Vse večje število mirovniških misij zahteva vse večje število udeležencev, katerih oskrba je nezadostna. Pogostost njihove udeležbe se zvišuje, kar podaljšuje izpostavljenost stresnim situacijam, to pa posredno vpliva tudi na družinske člane udeleženca.

Povzročitelji stresa v mirovniških operacijah:

- namen misije je pogosto nejasen,
- omejitev na oborožene spopade za zaščito civilnega prebivalstva,
- frustracije ob iskanju sovražnika,
- naporene operacije,
- zapustitev domovine,
- skrb za družino in bližnje,
- življenje in bojevanje v neznani državi,
- policijske dolžnosti ali bojevanja v urbanih okoljih,
- življenje in bojevanje brez tipične podpore,
- življenje v nemogočih razmerah,
- počasno reševanje dolgotrajnih konfliktov,
- negotovost glede časa, kraja in načina napada,
- nenehna pripravljenost, pazljivost,
- pomanjkanje zaupanja pri bojevanju na tujih ozemljih,
- nezmožnost komuniciranja s civilnim prebivalstvom,
- strah pred okužbami in drugimi obolenji (Carlson in Ruzek 2002).

Kotnik-Dvojmoč (2002) mirovne operacije oz. operacije v podporo miru deli na več tipov, in sicer: preventivna diplomacija, preventivna razmestitev sil, vzpostavljanje miru, ohranjanje miru, krepitev miru ter vsiljevanje miru. Udeleženci v omenjenih misijah so, ne glede na tip mirovne misije, v kateri delujejo, ves čas v nevarnosti za svoje življenje. So posredniki med sprtimi stranmi in zato se morajo v nevarnih okoliščinah odzvati na različne izzive obeh strani. Poklicani so, da bi pomirili nasprotujoči si državi, rasi, sovražna naroda. Med patroliranjem na nevarnem področju, nadzorovanjem javnega reda in miru ali opazovanjem gibanja beguncev ter opravljanjem drugih nalog, so policisti izpostavljeni očem ostrostrelcev, terorističnim napadom, napadom iz zasede. Kljub pritiskom, ki ga čutijo ob zavedanju nevarnosti, ki preži na vsakem vogalu, morajo ostati prisebni. Od njih se pričakuje objektivnost, nevtralnost. V kritičnih situacijah pa morajo znati pravilno odreagirati, možnost uporabe strelnega orožja pa je pri tem omejena, minimalizirana. Velikokrat jim je uporaba sile povsem prepovedana. Neenakost med obsegom osebnega žrtvovanja, napora in truda ter

pomembnosti oz. vpliva na potek mirovne misije, pripelje udeležence v nevzdržen položaj. Vsi se morajo naučiti delovati v tujem okolju, saj imajo njihove akcije strateške posledice. To okolje pa zahteva visoko stopnjo prilagodljivosti. Srečajo se s popolnoma novo kulturo, socializacijo, normami in vrednotami, religijo, družbeno in državno ureditvijo itd. Glede na naravo mirovnih misij lahko trdimo, da pri udeležencih mirovnih misij obstaja velika možnost za razvoj PTSM. Pogosto delujejo v okoliščinah in položajih, ki vzbujajo strah, kar pa udeležence slabi in izčrpa. Žal pa niso le oni žrtve tega pritiska, temveč čutijo posledice tudi njihove družine (Ford 2002).

3.2.4 Cena PTSM

Cena, ki jo plačajo udeleženci mirovnih misij

Jeza in bes pomagajo udeležencem mirovnih misij spoprijeti se s čustveno obremenilnimi situacijami, s katerimi se srečujejo pri svojem delu. Kombinacija teh dveh čustev pripomore tudi k olajšanju oz. odpravi občutka nemoči in slabosti. V sebi poskušajo zatreti vsa čustva, ki bi jih negativno vznemirila in prizadejala notranjo bolečino, pri tem pa si pomagajo s prej omenjeno kombinacijo jeze in besa. Ko se udeleženci mirovnih misij vrnejo domov v civilno življenje, se lahko zgodi, da jih ravno ta družba, ki jih je poslala v »boj« za njeno korist, označi kot socialno neprimerne. Zaradi duševnih in/ali fizičnih poškodb, ki jih je udeleženec utrpel, se težko vključi v družbo, zato ga le-ta stigmatizira ali celo izloči. Zelo težko se je izogniti strašnim dogodkom pri delu na mirovni misiji, zato se le malokateri udeleženec vrne domov brez spominov na nenavadne, grozne dogodke, katerim so bili priče. To v njih pusti rane, ki jih je težko zaceliti. Nepravilnosti, krivice, in sicer moralne ali socialne, ki so se zgodile njim ali drugim, bistveno pripomorejo k razvoju PTSM. Biti v nevarnosti zaradi nevarnih delovnih pogojev, biti priča iznakažanju teles, videti pohabljen ljudi, oblikujejo zmes sovražnih čustev. S psihološkega vidika mirovne operacije povzročajo pri udeležencih takšne poškodbe, kot sodelovanje v vojni. Pretekle študije kažejo, da so negativni aspekti mirovnih operacij skladne z ugotovitvami sodelovanja v Vietnamski vojni. Iz tega razloga bi simptome vietnamskih vojnih veteranov lahko primerjali s simptomi udeležencev mirovnih misij. Večina udeležencev ne utрпи močnih poškodb, zato premagajo PTSM in popolnoma ozdravijo ter znova zaživijo »normalno življenje«. Na žalost pa nekateri nikoli ne ozdravijo in ostanejo do smrti v svojem breznu, iz katerega ne vidijo izhoda (Roger in Leigh 2002).

Cena, ki jo plačajo družine udeležencev mirovnih misij

Travmatski dogodek pa ne učinkuje le na primarno žrtev (udeleženca travmatskega dogodka), temveč lahko vpliva tudi na sekundarne žrtve, kot so družinski člani, ostali sorodniki, prijatelji, znanci. Ko so simptomi PTSM in druge travmatske reakcije dolgotrajne in izredno otežujoče, lahko predstavljajo za družinsko življenje velik problem. Naravno je, da se družinski člani odzovejo na dejstvo, da njihova ljubljena oseba doživlja travmo. Vznemirljivo in mučno je vedeti, da nekdo, ki ga imaš resnično rad, preživlja težak preizkus. Celotna družina občuti spremembe svoje ljubljene osebe na področju čustev in dejanj. Zelo težko se je sprijazniti in soočiti s temi spremembami, zato je kot družina naporno shajati skupaj in nemalokrat se zgodi, da se umikajo drug pred drugim. Tako kot različni ljudje drugače reagirajo na travmatsko izkušnjo, tako se družine na drugačen način odzovejo na čustvene in vedenjske spremembe enega izmed družinskih članov (Roberts 2002).

Žene ali dekleta, ki so preko svojega moža oz. fanta postale sekundarne žrtve PTSM, navadno občutijo nelagodje v zvezi z odnosi, ki so se spremenili med njimi in njihovimi partnerji in v celotni družinski skupnosti. Neprijetne spremembe so za njih obremenilne. Problemi, s katerimi se soočajo možje oz. fantje, postanejo tudi njihovi problemi. Ti pa so:

- Domneven občutek popolne odgovornosti ustvarja ogromen pritisk: bojijo se za ohranitev služb svojih partnerjev, saj bi lahko povsem same ostale odgovorne za finančno vzdrževanje družine, kar bi znižalo družinski proračun s tem pa družinski standard.
- Zmedenost glede možnosti rešitve problema njihovih partnerjev in s tem problemov družine. Občutijo, da drug drugega ne moreta več podpirati in si pomagati.
- Spoznanje, da se pri obeh pojavlja nizko samospoštovanje, nenehna zaskrbljenost in nestrpnost ter občutek nemoči. Počutijo se krive za bes in razjarjeno vedenje njihovih partnerjev (prevzemanje krivde nase).
- Bojijo se karkoli reči svojim možem, ker ne vedo, kako se bodo odzvali. Ne vedo, kako bi se one odzvale ali odgovorile na določena dejanja in vprašanja svojih mož. Počutijo se nezmožne pomagati svojim možem v njihovi stiski in se ne pritožujejo nad čustveno, verbalno ali psihično zlorabo, ki jo nad njimi izvajajo njihovi partnerji.
- Doživljajo čustveno in finančno nestabilnost in ne znajo več reagirati v takšnih vrstah kriz. Ne čutijo potrebe po zadovoljevanju lastnih potreb. Imajo občutek, da je njihova pomoč nezaželjena in da je njihov trud ter napor v očeh njihovih partnerjev brez vrednosti.
- Počutijo se odgovorne za urejanje vseh družinskih zadev. Poleg službe, opravljajo vsa gospodinjstva opravila, hranijo otroke in moža ter poskušajo opraviti tudi tista dela, za katera

je bil prej zadolžen partner. Na drugi strani pa se bojijo, da bi postal popolnoma odvisen od nje.

- Občutek imajo, da so vzrok za partnerjevo negativno vedenje oz. da pri njih vzbujajo slabo razpoloženje. Občutijo odtujitev med njimi in možem ter možem in otroci. Zdi se jim, kot da partner ni več družinski človek, saj se več ne vede kot mož in oče in ne opravlja partnerskih ter očetovskih obveznosti (Leyva 2003).

Če so otroci sekundarne žrtve PTSM, se lahko zelo hitro zgodi, da sami postanejo primarne žrtve PTSM. Travmatični stres in prisotnost PTSM izbruhneta na dan kot sledeče oblike:

- ponavljajoče premlevanje tem povezanih z travmatičnim dogodkom,
- nazadovanje na umskem področju,
- močenje postelje in nenadzorovano opravljanje potrebe,
- neodzivanje na normalne dražljaje, nereagiranje na čustvene situacije,
- nočne more, strah in groza,
- nenavadno vedenje do neznanih oseb, visoka stopnja opreznosti in budnosti ter bliskovite ter prestrašene reakcije na nenaden hrup,
- problemi s kožo ali mišični krči,
- želodčne težave, glavoboli, splošno slabo počutje brez specifičnega razloga,
- razvoj bolezni, katerih diagnoze se ne da ugotoviti (Eochus in McCormick 1999: 26).

Zgoraj navedeni indikatorji sprememb pri otrocih, ki so posledica sprememb v njihovem neposrednem okolju, so skupni velikemu številu otrok, ki so izpostavljeni kakršnikoli stresni situaciji. Ti indikatorji nam jasno kažejo, da se z otrokom nekaj dogaja. Ker ne zna ali ne ve, kako bi izrazil svoje občutke in čustva, nam to pokaže s spremenjenim obnašanjem. Nekateri otroci s časom popolnoma prebolijo travmatični dogodek in ne kažejo več simptomov. Drugi pa dogodek zakopljejo globoko vase in poskušajo nanj pozabiti, vendar navadno čez nekaj let podzavestno pride na površje, ko so že mislili, da so nanj popolnoma pozabili. Posledice so v tem primeru veliko hujše in uničujoče za otroka. Poleg motenj spanja, ponovnega doživljanja travmatskega dogodka, zdravstvenih problemov in nenavadnega vedenja, se pojavijo še novi strahovi (strah pred temo, samoto, neznanimi predmeti ali stvarmi, ki so kakorkoli povezani s travmatičnim dogodkom ali ga spominjajo nanj) ter stopnjevano agresivno vedenje. Izgubijo zanimanje za igre ali druženje s prijatelji, njihovo socialno življenje se slabša, omejena zmožnost čustvovanja, oteženo učenje, razumevanje in pridobivanje novih veščin. Če v takšnem primeru otroku ni nudena pomoč, mu lahko te spremembe in pritiski za vedno

spremenijo življenje. V njegovo notranjost se zarežejo globoke rane, ki pa jih je potrebno zdraviti leta in leta (Eochus in McCormick 1999).

3.3 ČUSTVA IN OBČUTKI UDELEŽENCEV MIROVNIH MISIJ IN NJIHOVIH DRUŽIN

Struktura družinskega življenja je prepletena s kompleksnim medsebojnim delovanjem čustev družinskih članov. Torej ni nenavadno, da čustveno življenje svoj višek dosega v domačem okolju. Družine se morajo učinkovito spopasti z ovirami, s katerimi se družina in njeni člani srečujejo. Poleg običajnih problemov, kot so zagotavljanje hrane in strehe nad glavo, se morajo v zadostni meri ukvarjati tudi s čustvenimi izzivi (Čačinovič Vogrinčič 1998: 208). Najpogostejša čustva, ki jih izzovejo mirovne misije pri družinskih članih udeleženca in pri njem samem so:

3.3.1 Zaskrbljenost in strah

Partnerji in otroci udeleženca mirovne misije so zaskrbljeni glede varnosti in zdravja člana, ki odhaja na misijo. Partnerke skrbi, da same ne bodo zmogle poleg svojih zadolžitev opravljati še nalog udeleženca, da bi se napačno odločile, da bi odnos med partnerjema postal šibek ali da bi jih partner celo zapustil. Sprašujejo se, ali bo mirovna misija negativno vplivala na odnose med družinskimi člani. Skrbi jih, da ne bi zmogle same vzgajati otrok in bi zašli na kriva pota. Podobne skrbi obremenjujejo tudi udeleženca mirovne misije: kako bo partnerka zmogla vse sama, kako bodo otroci preživeli obdobje njegove odsotnosti in kakšne bodo posledice itd. Zaskrbljenost v posameznikih vzbuja napetost in nesproščenost, kar vpliva na odnose znotraj družine. Samo zavedanje, da se lahko zgodi nepričakovano nekaj strašnega, povzroča pri družinskih članih občutek skrajnega strahu. Še posebej takrat, ko jih nekdo v družini ves čas spominja na možne nevarnosti. Zelo pogosto se tisti, ki je doživel strašen dogodek, počuti napetega ter se skriva, da bi ostal varen. Kupijo si psa čuvaja, v hišo vgradijo alarmni sistem ali celo kupijo orožje, da bi zavarovali sebe in svojo družino. Če je nekdo v družini ves čas zaskrbljen glede varnosti, se tudi ostali ne počutijo varno. Nekaj, kar nekoga dela varnega – kot je nabita puška pod posteljo – lahko pri nekom drugem vzbuja negotovost in strah. Družinski člani se prav tako ne počutijo varne, če je primarna žrtev travmatskega dogodka jezna ali celo agresivna. Jeza in agresivnost sta namreč avtomatska odziva na občutek nevarnosti oz. strahu, lahko pa se je primarna žrtev naučila biti agresivna v travmatski situaciji. Ne glede na izvor, jeza in agresivnost oblikujeta pri članih družine

občutek groze in strahu (Roberts 2002). Raziskava je pokazala, da so bili pred misijo udeleženci pogosto zaskrbljeni, med misijo srednje pogosto, po misiji pa le redko. Njihove partnerke so bile pred misijo pogosto zaskrbljene, med misijo zelo pogosto, po misiji pa zelo redko. Iz teh rezultatov lahko sklepamo, da vzbuja sodelovanje v mirovni misiji večjo zaskrbljenost med partnerkami udeležencev kot pri samih udeležencih, predvsem v času trajanja mirovne misije.

3.3.2 Osamljenost

Ena od temeljnih človekovih potreb je potreba po pripadnosti, ki se nanaša na iskanje in vzdrževanje medosebnih odnosov. Če ta potreba ni zadovoljena, se človek počuti osamljenega. Reakcije na osamljenost so: obup, občutja zapuščenosti in nemoči, depresivnost, dolgčas in pretirano samopodcenjevanje (Rook 2000: 74). Tako udeleženec, kot njegov partner se v času trajanja mirovne misije počutita osamljena. Velike razdalje, ki ju fizično ločujejo, vzbujajo subjektivno občuteno neskladje med njunim odnosom, ki ga zaznavata ter odnosom, ki si ga želita. Pomanjkanje pozornosti, nežnosti, čustvene opore, intimne in komunikacij med njima, ki med misijo potekajo izključno po telefonu in svetovnemu spletu, prispevajo k osamljenosti. Iz raziskave lahko ugotovim, da so se partnerke udeležencev med misijo počutile bolj pogosto osamljene kot sami udeleženci mirovne misije. Ena izmed razlag bi lahko bila, da je osamljenost za moške bolj stigmatizirano negativen pojem. Če pa si pogledamo obdobje po mirovni misiji, lahko ocenim, da se udeleženci in njihove partnerke počutijo osamljene zelo redko.

3.3.3 Sočustvovanje in razumevanje

Ena izmed prvih reakcij domačih na težave, s katerimi se sooča udeleženec mirovne misije, je sočustvovanje. Zelo jim je žal, ker vidijo, da ji je hudo pred odhodom. V času trajanja mirovne misije se sam udeleženec sooča s številnimi stresnimi situacijami, ki ga obremenjujejo. Njegovi domači ga poskušajo razumeti in so mu naklonjeni. To pa ima pozitivne posledice za udeleženca, počuti se bolje, saj se zaveda, da mu nekdo vedno stoji ob strani in mu je pripravljen pomagati. Sočustvovanje pa ima lahko tudi negativne posledice in sicer takrat, ko postane navada. Takšna oblika sočustvovanja pošilja sporočilo, da ne zaupajo v njegove sposobnosti. Udeleženec sočustvuje s svojo partnerico med misijo, ko se sama bori z velikimi težavami doma, ko je preobremenjena in žalostna zaradi svojih ter otrokovih neuspehov (Roberts 2002).

3.3.4 Jeza

Jeza spada med negativna družbena čustva, saj se najpogosteje pojavi kot odgovor na dejanja in besede drugih, poleg tega je pogosto usmerjena na druge, posledice doživljanja in izražanja jeze pa so pogosto medosebne (Anić in Živčić 2005). Partnerke so jezne na udeležence, če odločitev o odhodu na misijo ni bila sporazumna. Otroci so jezni na svojega očeta/mater, ker je odšel/la, saj se je življenje brez njegove/njene prisotnosti močno spremenilo.

Predvsem je jeza zelo pogosta v družinah, v kateri je nekdo doživel hudo travmatsko izkušnjo. Družinski člani so jezni, ker je travma in z njo povezani problemi tako vplivala na družinsko življenje in ga popolnoma spremenila. Jezni so na vse, za katere mislijo, da so odgovorni za travmatski dogodek (jezni so celo na Boga). Jezni so tudi na primarno žrtev dogodka, saj mislijo, da bi morala že enkrat pozabiti na travmatsko izkušnjo in znova zaživeti. Na primer: žena je jezna na svojega moža, ker ni mogel obdržati službe in je življenje za družino sedaj težje; ker preveč pije, saj hoče pozabiti na videne oz. doživljene grozote; ker noče z njo v družbo ali na družabne dogodke, da bi se skupaj zabavala in se oddahnila od napornega dne; ker se izogiba spolnemu življenju ali noče skrbeti za otroke. Torej, če je primarna žrtev ves čas v družbi s svojimi najbližjimi jezna, razdražljiva in nervozna, lahko tudi slednji postanejo razdražljivi, nejevoljni in jezni (Roberts 2002).

3.3.5 Žalost

Čustvo, ki se mu v življenju zagotovo ne moremo izogniti, je žalost. Spada med univerzalna človeška čustva. Vsi se soočamo z izgubo bližnjih, končanjem pomembnih odnosov ter povsem vsakdanjimi izgubami ter razočaranji (Kompore 2002: 172). Žalost je pri udeležencih in njihovih družinskih članih prisotna predvsem tik pred odhodom na mirovno misijo, saj je sprejetje dejstva, da partner oziroma oče/mati odhaja za daljše časovno obdobje, težko. Prav tako je težko slovo, predvsem od ljudi, ki nam veliko pomenijo in so nam vedno na razpolago, še posebej v kritičnih situacijah. To čustvo se pri družini pojavi tudi takrat, ko ji njihova ljubljena oseba sporoči neprijetno novico (npr.: udeleženec je zbolel ali se poškodoval ipd.). Seveda je žalosten tudi udeleženec, če je izvedel, da imajo njegovi domači težave, ki jih le s težavo premagujejo ali se jim je zgodilo kaj pretresljivega. Žalost je povezana tudi z razočaranji in neuspehi, ki doletijo družinske člane in udeleženca mirovne misije.

3.3.6 Ljubosumje

Ljubosumje bi lahko definirali kot čustveno reakcijo na strah pred razpadom obstoječega odnosa. Partner postane ljubosumen, če začuti, da drugi interesi partnerja resno ogrožajo njuno zvezo - dokler oseba misli, da je pri partnerju na prvem mestu, je zadovoljna. Torej se ljubosumje ne pojavi vedno zaradi interesa za drugo osebo, lahko tudi zaradi partnerjevih konjičkov, dela... Nekaj podobnega se dogaja tudi, ko gre za otroško ljubosumje med brati in sestrami. Vzpodbuditi želi tako vedenje, ki bo pritegnilo izgubljeno in običajno k mlajšemu sorojencu usmerjeno pozornost staršev. Je kompleksno čustvo, ki ga spremljajo bolečina, jeza, bes, žalost, zavist, strah, trpljenje in ponižanje (Krapež 2006). Ljubosumje je prav gotovo prisotno tako med udeleženci, kot njihovimi partnerkami. Predvsem se to čustvo pojavi pri mladih parih in zakoncih, saj njihove vezi niso še dovolj utrjene in je stopnja medsebojnega zaupanja nekoliko manjša, kot pri dolgotrajnih zvezah. Iz ankete lahko ugotovim, da so to čustvo v večji meri občutili udeleženci, le majhen delež anketiranih partnerk je navedlo prisotnost ljubosumja v času mirovne misije. Nekatere matere so prepoznale ljubosumje pri svojih otrocih do bratov ali sester v času med misijo, ko je mati posvečala pozornost bratu/sestri in po misiji, ker je oče posvečal pozornost drugemu otroku.

3.3.7 Razdražljivost in nervoza

Napetost, pritisk in obremenitve, žalost, strah in zaskrbljenost so psihični stresorji, ki vplivajo na naše počutje in vplivajo na razvoj nezdravih življenjskih navad ter povzročajo nič manj pomembne duševne težave, med katere uvrščamo tudi razdražljivost in vzkipljivost. Raziskava kaže zelo zanimive rezultate. Udeleženci so bili pred misijo srednje pogosto razdražljivi, med misijo in po njej pa so bili razdražljivi in nervozni redko ali celo zelo redko. Njihove partnerke pa so bile pred misijo srednje pogosto nervozne in razdražene, med misijo se je razdražljivost pojavljala zelo pogosto, po misiji pa je bila stopnja nervoze in razdraženosti zelo nizka. Iz tega lahko sklepamo, da je vrnitev iz misije v družinsko življenje za udeležence bolj stresno, kot priprave in odhod v misijo. Vzrok temu bi lahko bil ponoven prevzem nalog in odgovornosti, ki so bile v času misije preložene na ramena partnerk in nov življenjski tempo. Po vrnitvi udeleženca se partnerke razbremenijo, zato je prisotnost razdražljivosti ter nervoze zelo redka.

3.3.8 Dileme

Najpogostejša dilema za večino partnerk je občutek ujetosti v začaranem krogu. Zdi se jim, kot da hodijo po tanki, napeti vrvi, ki se bo vsak čas pretrgala. Žene ali dekleta morajo namreč

ves čas uravnavati ravnotežje med nudenjem pomoči svojim otrokom in partnerju, ki je na mirovni misiji, ter čakanjem na to, kdo bo ponudil pomoč njim. Kar naprej morajo žrtvovati sebe in svoje potrebe ter se truditi, da jih ne bi označili za sebične (Harrell 2000). Pomembnost žensk je v današnji družbi izredno velika in ni zaman rek, da ženska drži tri vogale hiše. Vendar je to lahko dvorezen meč, saj ima ravno iz tega razloga ogromno odgovornost, skrbi ter skoraj 24-urni delovnik. Da bi obdržala družino skupaj, partnerka združuje naloge poglavitnega oskrbovalca in hranitelja družine, obenem opravlja tudi naloge matere in žene. Naloži si dolžnost postati »superženska«, hkrati ves čas v sebi čuti, da zanemarja eno ali drugo nalogo. Posledica tega je žrtvovanje lastne identitete, odrekanje svojim potrebam in željam (Pace 2004: 36).

3.3.9 Zrcaljenje

Večina partnerk udeležencev med misijo meni, da so popolnoma odgovorne za čustveno stabilnost družine in da so edini skrbniki svojih otrok. Zaradi teh dolžnosti, ki so obvisle le na njihovih ramah, se začnejo pritoževati. Iz njih izbruhnejo občutki jeze, obupanosti, razočaranosti, nemoči. Udeleženec mirovne misije zaradi odsotnosti ne more pomagati svoji ljubljeni osebi, kar ga obremenjuje in teži. Enaki občutki se začnejo zrcaliti tudi v njem; je jezen, obupan, razočaran, nemočen (Pace 2004: 39).

3.3.10 Občutek krivde in sramu

Družinski člani imajo občutek krivde in sramu, če se počutijo kakorkoli odgovorni za težave, v katerih se je znašel udeleženec mirovne misije. Takšni občutki preplavijo udeleženca, če se njegovi domači znajdejo v situaciji, v kateri potrebujejo njegovo pomoč, vendar jim zaradi geografske razdalje in svojih obveznosti ne more priskočiti na pomoč. Na primer: mož se počuti odgovornega, ker ni zaščitil žene, ko je bila napadena. Žena se počuti krivo, če je mož imel prometno nesrečo, ker ga ni prepričala, da bi dal že prej popraviti zavore, ki so bile slabe. Občutek krivde in sramu se lahko pri članih družine pojavi tudi, ker sami ne vedo oz. niso sposobni pomagati svoji ljubljeni osebi, ki se je znašla v neizhodnem položaju (Roberts 2002).

3.3.11 Dolgčas

Ponavadi je potreben dogodek, da se dolgočasje sproži. To je lahko nazadovanje ali kak izziv. Lahko sta za to kriva stres ali utrujenost. Občutek dolgočasje nam povzroča vzorec temeljnih vzrokov, kot so omejujoča prepričanja, nasprotujoče si vrednote in skrite želje (Wilks 2001:

91). Družinski člani, ki ostajajo doma, pogrešajo svojo ljubljeno osebo, ki je odšla v misijo, in stvari, ki so jih počeli skupaj. Otroci pogrešajo igre, ki so jih igrali z očetom, nedeljske izlete, gledanje filmov v družbi očeta itd. Partnerka pogreša nakupovanje v spremstvu življenjskega sopotnika, večerne pogovore ob kozarčku dobrega vina. Zaradi odsotnosti očeta in partnerja tega več ne počnejo in ne vedo, kako bi zapolnili čas, ki so ga prej preživeli z njim. Postane jim dolgčas. Občutek imajo, kot da so v puščavi, vse je brezbarvno. Takoj ko pomislijo na nekaj, kar bi radi imeli, sklenejo, da tega ne morejo imeti, ali pa tako ali tako ni vredno. V prostem času se lahko na mirovni misiji zdolgočasenega počuti tudi udeleženec, ki pogreša skupne trenutke s svojo družino.

3.3.12 Tesnoba

Tesnoba je stanje, ki se prebudi, če je nekaj, kar je za nas pomembno, negotovo in verjetno zunaj našega nadzora. Tesnoba korenini v strahu pred neznanim (Wilks 2001: 74). Tesnobo občutijo člani družine pred in med misijo, ko se sprašujejo, kako bodo živeli brez enega člana, ki je pomemben člen v družinski strukturi in ob misli, kako in kje bo živela njihova ljubljena oseba. Strah jih je za varnost udeleženca, za njegovo počutje, za zdravstveno stanje. Prav tako lahko občutke tesnobe prepozna pri sebi udeleženec, ki ga skrbi glede svoje varnosti, načina dela, življenjskih pogojev, svojih domačih... Tesnoba je pri vseh družinskih članih v največji meri prisotna tik pred odhodom.

3.3.13 Upanje

Upanje projicira naše življenje v prihodnosti. Kaže nam, kaj si resnično želimo čutiti (Wilks 2001: 166). Upanje je pri celotni družini zelo pogosto čustvo. Tako udeleženec, kot njegovi domači, upajo o številnih stvareh in dogodkih. Starša upata, da bodo otroci odločitev o odhodu v misijo dobro sprejeli. Družinski člani, ki ostajajo doma, upajo, da se bo njihova ljubljena oseba vrnila domov živa in zdrava. Udeleženec upa, da bodo njegovi domači dobro in brez težav preživeli obdobje njegove odsotnosti. Partnerja upata, da odsotnost ne bo negativno vplivala na otroke in odnose znotraj družine ter da bo njuna zveza preživela to preizkušnjo.

3.3.14 Ponos

Ponos odseva veselje ob izjemnem dosežku in nam poveča samospoštovanje. To nas povezuje s tistimi ljudmi, ki smo jim blizu (Wilks 2001: 197). Partner, ki je v času mirovne misije ostal doma, je lahko ponosen nase, ker je sam vse dobro izpeljal v času odsotnosti svojega

partnerja. Še posebej pa ta občutek pride do izraza, če je tudi udeleženec misije ponosen na svojega partnerja in mu to tudi pove ter ga pohvali. Enako velja tudi za udeleženca. Sam je lahko ponosen nase, ker je sprejel izziv in ga uspešno prestal. Svoje naloge v mirovni misiji je odlično opravil in sebi ter svojim nadrejenim pokazal, da je odlično izurjen ter sposoben za tovrstno delo. Tudi njegovi domači so ponosni nanj.

3.3.15 Negativni občutki

Včasih imajo družinski člani negativne občutke do člana, ki se je udeležil mirovne misije. V njem ne vidijo več kvalitete, ki so jih nekoč občudovali in zaradi katerih so ga imeli tako radi. Oseba, ki je bila nekdanj odprta, je prišla domov introvertirana in se je zaprla vase. Oče, ki je bil pred odhodom na misijo ljubeč, vesele narave, flegmatik, je sedaj postal togoten, nagle jeze in je izgubil smisel za humor. Utrujajoče in polno razočaranj je življenje z osebo, ki se popolnoma spremeni. Negativni občutki članov se razvijejo tudi, ko opazijo pri svoji ljubljeni osebi vedenjske spremembe. Družina je razočarana, ker se njihov član vsakodnevno vdaja alkoholu, še posebej, ker pred udeležbo na misiji to ni bila njegova navada (Roberts 2002).

Večina čustev ima prilagoditveno funkcijo, tj. omogočajo nam uspešnejše soočanje s situacijo, nas motivirajo in usmerjajo, uravnavajo socialne odnose itd. Navsezadnje čustva popestrijo življenje in ga oblikujejo v mozaik prijetnih in neprijetnih doživetij, ter obravnavajo vse, kar doživljamo in počnemo. Posledica pogostega ali dolgotrajnega doživljanja negativnih čustev so psihosomatska obolenja, neustrezen čustven razvoj pa se lahko izteče v blažje ali hujše oblike duševnih motenj (Kompore 2002: 187).

3.4 ČUSTVENI CIKLUS ODSOTNOSTI

Ko nastopi čas za odhod na misijo, se morajo nekatere družine začeti zavedati načina medsebojnega podpiranja in navezovanja:

- čustva udeležencev misije so lahko zelo močna in zato se lahko odvrčajo od tistih, ki jih imajo najrajši, s strahom, jezo in drugimi čustvi;
- ko izrazi kdo od družinskih članov, še posebej otroci, strah ali jezo, ostali ne smejo vzeti tega kot preobčutljivost ali nadležnost. Ta čustva se nahajajo v vseh družinskih članih, le da so pri nekaterih močnejša, pri drugih šibkejša in vsak jih izraža na svoj način. Pri nekaterih so nezavedna, drugi se jih popolnoma zavedajo in jih do neke mere tudi kontrolirajo. Odvisno je tudi, kdaj pridejo na dan;

- nasprotno pa imajo lahko družinski člani občutek, da so njihova čustva zaradi odhoda odrevenela. To je zato, ker se posamezniki čustveno pripravljajo na odhod in ločitev, kar pa seveda ne pomeni, da jim ni mar, oziroma da jim je popolnoma vseeno. Včasih je tako, da močnejša kot je odrevenelost čustev, močnejša čustva se skrivajo spodaj (Pincus in ostali 2001).

Udeležba »mirovnika« v mirovni misiji pri njem samem in ožjih družinskih članih izzove vrsto različnih občutkov, ki jih lahko uvrstimo v predvidljiv čustveni krog (tabela 3.4.2).

Tabela 3.4.2: Čustveni ciklus odsotnosti

FAZA	STOPNJA	ČASOVNI OKVIR	REAKCIJE
A. pred misijo	1. pričakovanje emocionalne izgube ob odhodu	1 – 6 tednov pred odhodom	<ul style="list-style-type: none"> ✓ predstavljanje scene odhoda, možnih situacij med misijo, ✓ občutki žalosti, jeze, vznemirjenja, tesnobe, napetosti, frustracij, depresivnosti, ✓ fluktuacija energije
	2. psihična odtujitev in umik	zadnji teden pred odhodom	<ul style="list-style-type: none"> ✓ slabitev čustvene in seksualne bližine, občutki obupa, nemoči, otopelosti, nestrpnosti
B. med misijo	3. simptomi čustvene dezorganizacije	prvih 6 tednov odprave	<ul style="list-style-type: none"> ✓ predstavljanje možnih kriznih situacij v družini, ✓ težave z nespečnostjo in ješčnostjo, ✓ občutki olajšanja, krivde, jeze, depresivnosti, zmedenosti, osamljenosti, ranljivosti, razdražljivosti
	4. okrevanje in stabilizacija	traja različno dolgo (med 3. in 5. fazo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ razmišljanje o družini, ✓ občutki povečanega samozaupanja, neodvisnosti, kompetentnosti, svobode in ponosa
	5. pričakovanje vrnitve	zadnjih 6 tednov odprave	<ul style="list-style-type: none"> ✓ povečanje energije in aktivnosti, ✓ občutek sreče, vznemirjenja, tesnobe, nestrpnosti in nemira
C. po misiji	6. ponovno vzpostavljanje odnosov	prvih 6 tednov doma	<ul style="list-style-type: none"> ✓ težave s čustveno in seksualno bližino, ✓ širok razpon občutkov: vznemirjenje, dezorientacija, zadovoljstvo, sproščenost, ✓ obžalovanje zaradi izgube svobode in neodvisnosti
	7. reintegracija in stabilizacija	6 – 12 tednov doma	<ul style="list-style-type: none"> ✓ občutki intimnosti, bližine, zaupanje v partnerja, ✓ stabilnost odnosov
	8. možnost pojava simptomov posttravmatskega stresnega sindroma	3 – 12 mesecev po vrnitvi	

Vir: Pavlina, Ž. (et. al.) (2000). MORH, Zagreb.

A. FAZA PRED MISIJO

Obdobje pred misijo je lahko ekstremno stresno za starše in otroke. Soočajo se s spoznanjem, da bodo za daljše časovno obdobje ločeni drug od drugega, da se bo spremenil njihov vsakdanjik ter da si v težkih trenutkih ne bodo mogli stati ob strani. Otroci težko razumejo, zakaj ljubljeni starš odhaja, in se bojijo, da se morda nikoli več ne bo vrnil. Zelo majhni otroci svojih občutkov ne znajo izraziti z besedami ter ne vedo, kako se otresti strahov in kje poiskati pomoč. Odhod starša v njih zbuja občutke jeze in krivde, saj si ne želijo sprememb in ločitev od enega izmed staršev.

Udeleženec misije je v tej fazi osredotočen predvsem na priprave ob odhodu, pri tem pa velikokrat pozablja na potrebe svojih domačih, ki ga v tem času še posebej potrebujejo, saj se zavedajo, da bodo kar lep čas ločeni od svoje ljubljene osebe. Partner, ki ostaja doma, mora sprejeti dejstvo, da bo moral prevzeti vse delo, težave in odgovornost na svoja ramena. Kar pa izkusi že v fazi pred misijo, saj njegov partner vso energijo in misli usmeri v prihajajoče delo v misiji.

1. Pričakovanje emocionalne izgube ob odhodu

Ko udeleženec misije svojim ožjim družinskim članom (partnerju, otrokom, staršem...) oznani, da se bo udeležil misije, le-ti doživijo nekakšen šok. Nastopi obdobje naraščajoče napetosti in emocionalne otrplosti. Izogibajo se pogovorom o prihajajočem odhodu na misijo, saj bi le-ti lahko izzvali slabo razpoloženje ali celo prepire. Teden ali dva pred odhodom napetost, nasprotovanje in jeza v družini naraščajo, saj se odhod v misijo neizbežno približuje. Družina se začne pripravljati na ločitev, kar pri posameznih članih povzroča napetost in nemir. Poleg tega se lahko med običajnimi reakcijami pojavijo še: nihanje razpoloženja, sanjarjenje, ponavljanje dejanj, občutki žalosti, jeze, tesnobe, frustracij, zavračanja in depresija. Priznavanje teh občutij sebi in bližnjim, njihovo odkrito izražanje ter delitev z drugimi je korak k sprejetju dejstva, da ljubljena oseba odhaja in bo daljši čas odsotna. Ustvarjanje medsebojnega zaupanja, izražanje ljubezni in predanosti pripomore k lažjemu zavedanju, da je odhod neizbežen (Moelker in van de Kloet 2003: 213).

2. Psihična odtujitev in umik

Ko je odhod udeleženca misijo takorekoč pred vrati, se pojavi predvsem med partnerjema t.i. fenomen »čustvene odrevenelosti (otopelosti)«. Tu je zelo pomembno razlikovati med odsotnostjo izražanja čustev ter odsotnostjo samih čustev. V tej fazi je pomembno, da se

družina zaveda, da podobne občutke doživljajo vsi, ki se nahajajo v takšni situaciji in da te občutke sprejme kot normalno reakcijo na bližajoče se spremembe. Za medsebojno razumevanje je potrebna kar se da odkrita in poštena komunikacija, potrpežljivost do sebe, partnerja in otrok (Moelker in van de Kloet 2003: 213).

B. FAZA MED MISIJO

Udeleženec mirovne misije je takoj po odhodu vključen v popolnoma drugo socialno okolje. Prilagoditi se mora spremembam, psihosocialnim značilnostim širše skupine sodelavcev, drugačnemu življenjskemu ritmu, nastanitvenim razmeram. Poleg tega se po prihodu na območje misije sooči z drugačnimi kulturnimi, etničnimi, moralnimi in drugimi vrednotami novega okolja. Večkrat naletijo na težave v komunikaciji z lokalnim prebivalstvom in z njimi povezan občutek neuspešnosti in nezmožnosti. Obremenjuje jih stalna psihična pripravljenost in napetost ter dejanska stopnja psihične in fizične ogroženosti ob opravljanju nalog.

Partnerja in otroke, ki ostajajo doma, po odhodu običajno prevzame občutek izgube in spoznanje, da se sami ne bodo znašli. Partner se sooči z novimi nalogami in naraščajočo odgovornostjo. Skupaj se morajo prilagoditi novemu načinu življenja in spremenjenim vlogam. Nekatere družine se na nove izzive zelo dobro odzovejo in se uspešno prilagodijo spremembam, medtem ko za nekatere te spremembe predstavljajo prevelik poseg v njihov vsakdan in rutino, kar lahko zaradi obremenjenosti izzove nesoglasja in konflikte v družini.

3. Simptomi čustvene dezorganizacije

Za to stopnjo, ki se začne takoj po odhodu udeleženca na misijo, je značilna žalost tistih, ki so ostali doma. Ta je lahko zelo globoka in vodi celo v depresijo, katere simptomi se zrcalijo v težavah z nespečnostjo in hranjenjem. Odločilnega pomena v tej stopnji za ponovno vzpostavitev normalnega življenja je dejstvo, ali imata partnerja otroke ali ne. Poleg že omenjenega občutka žalosti so za to stopnjo značilni tudi občutki olajšanja, krivde, otopelosti, depresivnosti, zmedenosti, dezorganizacije, neodločnosti, osamljenosti, ranljivosti, razdražljivosti in brezciljnosti (Moelker in van de Kloet 2003: 214).

4. Okrevanje in stabilizacija

Po določenem času (običajno 6 tednov po odpravi) se negativni občutki pomirijo, zaupanje v obvladovanje vsakodnevnega življenja pripomore k vzpostavitvi družinskega ravnotežja. Za ohranjanje le-tega je zelo pomembna komunikacija celotne družine z udeležencem misije.

Partner, ki je ostal doma, začne zaupati vase, vzpodbuja in pomaga otrokom, da odsotnega partnerja obravnavajo kot živo prisoten del družine. Običajne reakcije v tej fazi so: občutek, da me zakonec ne potrebuje, občutek nebogljenosti, občutki povečane samozavesti, neodvisnosti, sposobosti, prostosti, ponosa, pa tudi osame, tesnobe, depresivnosti (Moelker in van de Kloet 2003: 214).

5. Pričakovanje vrnitve

Približno 6 tednov pred koncem misije udeleženec in njegovi domači začutijo povečano energijo in aktivnost. Zaradi priprav na vrnitev odsotnega člana se lahko v družini pojavijo napetosti in vznemirjenje. Ob misli na ponovno snidenje se mešajo občutki veselja, vznemirjenja, tesnobe, zaskrbljenosti, nepotrpežljivosti, nemira in strahu. Otroci se veselijo vrnitve svojega starša, saj jim bo ta nudil dodatno oporo in ljubezen. Partnerja si prav tako po dolgem času želita drug drugemu izkazati ljubezen in toplino, ki sta jo močno pogrešala (fizično in psihično). Tisti, ki je ostal doma, pa se še posebej veseli, da se bo nekoliko razbremenil svojih obveznosti in dolžnosti, ki so mu bile zadane (Moelker in van de Kloet 2003: 214).

C. FAZA PO MISIJI

Ponovno snidenje družine spremljajo euforia, sreča in veselje. Novo družinsko ravnotežje, ki se je oblikovalo v času odsotnosti enega izmed staršev, je zopet soočeno z novimi spremembami. Za partnerja in otroke, ki so se ravno navadili na nove obveznosti, pravila v družinski skupnosti brez enega člana, je težko sprejeti in se vrniti na stare tirnice družinskega življenja, po vrnitvi očeta ali matere, moža ali žene. Vrnitev lahko povzroči nove konflikte, ki so povezani z vlogami in odgovornostjo. Pričakovanja, da bo vse tako, kot je bilo pred odhodom udeleženca mirovne misije, so nesmiselna. Ta faza prinaša različna tveganja in izzive ter priložnosti za boljše razumevanje med družinskimi člani in izgradnjo trdnjih vezi med njimi.

6. Ponovno vzpostavljanje odnosov

Udeleženci mirovnih misij imajo malo časa za urejanje misli in premišljevanje o izkušnjah, ki so si jih pridobili z delom na misiji, saj se takoj po vrnitvi domov od njih pričakuje vključitev v družinsko življenje ter vsakdanjik. Vsi družinski člani se trudijo zopet postati družina. Pomanjkanje časa za urejanje čustev in občutkov ter kulturni šok, ki ga udeleženci mirovnih misij doživijo ob vrnitvi v domače okolje, v njih vzbuja občutek lastne odtujenosti in

odtujenosti od svojih družin. Njihove družine ne vedo, kaj se z njimi dogaja oziroma kaj prestajajo. Od svoje ljubljene osebe so bili ločeni kar lep čas, zato se mu intenzivno posvečajo ter od njega pričakujejo, da jim bo nudil veliko pozornosti. Ob tem se ne zavedajo, da udeleženec mirovne misije potrebuje nekaj časa in prostora le zase, zato lahko pride do medsebojnih konfliktov. Med običajne reakcije v tej fazi uvrstimo: vzpostavljanje običajne komunikacije s partnerjem, težave pri ponovnem vzpostavljanju emocionalne in seksualne intimnosti, težave pri ponovnem vzpostavljanju starševske vloge in prevzemanju družinskih obveznosti, občutja vznemirjenosti, dezorganizacije, zavračanja in frustracije (Moelker in van de Kloet 2003: 215).

7. Reintegracija in stabilizacija

Ali je družina postala funkcionalen sistem, se vidi v fazi reintegracije in stabilizacije. Nekateri najdejo pot za poglobitev medsebojnih odnosov, uspe jim izboljšati kvaliteto življenja. Običajne reakcije so občutja intimnosti, bližine, zaupanja in povezanosti, lahko pa tudi občutja izgubljenosti, odtujenosti, nezaupanja in negotovosti. Izzivi ločitve in ponovne združitve nudijo priložnosti za izboljšanje medsebojnih odnosov, nudijo priložnosti za ocenitev sprememb, ki so se zgodile pri vsakem od partnerjev in med partnerjema. Znotraj družine se določijo vloge, odgovornosti in vse spremembe se združijo v obnovljen, pomlajen odnos (Moelker in van de Kloet 2003: 215).

8. Možnost pojava simptomov posttravmatskega stresnega sindroma

Gre za simptome stresa ob travmatskih dogodkih, ki ovirajo delo in družbeno življenje posameznika še dolgo po dogodku. Osnovne značilnosti posttravmatske stresne motnje so izpostavljenost hudemu stresnemu dogajanju ter pojav motečih telesnih, vedenjskih in duševnih posledic. Posledice so ponavljajoča, vsiljujoča, nehotena spominska podoživljanja ter ponavljajoče se neprijetne sanje o dogodku (Moelker in van de Kloet 2003: 215).

Ko odhaja družinski član na misijo, je to hud udarec za družino. Pogosto se pojavlja negotovost o nevarnosti, ki preži tam, kamor bližnji odhaja, in o tem, ali se bo vrnil. Skrbi se še povečajo zaradi poročanja javnih občil o bioloških in kemičnih napadih, eksplozijah, množičnih izgredih in uporih itd. Poleg sprejetja odsotnosti bližnje osebe, morajo družine tistih, ki so se udeležili mirovne misije, stalno živeti s strahom, ali bo vse v redu z njim in ali se bo vrnil.

Moje mnenje je, da bi morala družina znati držati skupaj, ko se znajde v težkih trenutkih. Kajti čar družine je, da se v teh trenutkih družinski člani med seboj močno povežejo ter si stojijo ob strani ter drug drugega bodrijo. Držati skupaj ne pomeni nič drugega kot to, da se zavedamo lastne smiselne funkcije znotraj družine in vztrajamo, naj se zgodi karkoli. Če je eden od družinskih članov slaboten, bolan ali star, potem je za ostale družinske člane smiselno, da zanj skrbijo in ga varujejo. Vsak družinski član prispeva, kar more, da se stanje izboljša ali nevarnost odpravi, čeprav to s seboj prinaša osebne odpovedi in obremenitve.

3.5 PROBLEMI DRUŽIN, KI SO POVEZANE Z MIROVNO MISIJO

Menim, da družina dobro funkcionira, ko se vsi njeni člani zavedajo svojih nalog. Ko mora npr. mati poleg službe opravljati vse gospodinjske in vzgojne naloge, pride do psihične preobremenitve, ki jo dela razdražljivo, nestrpno, utrujeno zaradi preveč vsakodnevnih težav. Tako se začne počasi rušiti duševno zdravje družine. Najprej pri enem članu, nato pa tudi pri ostalih. Ko otroci opazijo, da je mama izčrpana, očeta pa ni doma, se je ne upajo obremenjevati s svojimi vprašanji. Odgovore nanje iščejo pri vrstnikih ali pa se zaprejo vase. Ko pride do takšnih stanj, nastopijo številni problemi. Če se pravočasno ne zavemo teh problemov in hitro ne ukrepamo, lahko te težave uničijo družinsko življenje. Pojavi se odtujitev, kar praktično že pomeni izgubo odnosov, čemur lahko sledi ločitev. Vendar ločitev, ki je samo psihična ali tudi fizična, ni dobra rešitev, saj ji velikokrat sledijo zagrenjenost, krivda zaradi neuspeha odnosov in na koncu osamljenost.

Mirovne misije posredno vplivajo na razvoj določenih družinskih problemov, med katere najpogosteje uvrščamo sledeče:

3.5.1 Zakonske težave

Najpogostejši vzroki za zakonske težave so: slaba komunikacija, finančne težave, velika sprememba prioritete in nezvestoba. Lahko pa rušijo odnose med partnerjema tudi neuresničena pričakovanja, različne oblike zasvojenosti, fizično, spolno in čustveno nadlegovanje ter nesposobnost reševanja konfliktov. Mirovna misija zahteva 100% fizično in psihično prisotnost udeleženca, kar pomeni, da ne more biti na voljo svojim domačim. V tem času mu je onemogočeno, da bi v primeru težav doma kakorkoli pomagal svojim. Partnerki je naloženo vse delo in obveznosti, v kritičnih situacijah se mora znajti sama. Osamljenost, preobremenjenost in občutek nezmožnosti jo morda vzpodbudijo, da si pomoč in oporo najde pri prijatelju. Prijateljstvo se lahko razvije v ljubezensko razmerje. Udeleženec misije prav

tako kot njegova partnerka pogreša nežnost, intimo in čustveno podporo, zato lahko v prostem času službovanja v misiji prevara svojo partnerko (U.S.Army Research Institute 2001). Če je ljubezen med partnerjema zelo močna in sta pripravljena marsikaj storiti drug za drugega, se izogneta zakonskim težavam. V najhujšem primeru pa manjše težave, nestrinjanja med njima lahko privedejo do točke, ko spoznata, da nista več za skupaj in se odločita za ločitev. Ločitev pa ni stresna le za partnerja, predvsem je boleča za njune otroke.

3.5.2 Težave v spolnem življenju

To je težava, za katero večina ljudi upa, da se pojavi le enkrat. Kadar ima moški ali ženska težave pri vzburjanju ali med spolnimi odnosi s svojim partnerjem, postane pravi problem. Vzroki spolnih motenj so fizične narave (srčne bolezni, nevrološke motnje, stranski učinki zdravil, kronične bolezni, kot so odpoved jeter ali ledvic, hormonske motnje, alkoholizem, odvisnost od drog...) ali psihične narave, kot so: stres, živčnost zaradi dela, skrb zaradi slabe "izvedbe", zakonska nesoglasja, neugotovljena spolna orientacija, depresija, prejšnje travmatične spolne izkušnje (Jeras 1999). Težave med partnerjema nastopijo po vrnitvi udeleženca iz misije, ker se zaradi dolgotrajne ločitve odtujita drug od drugega. Zmanjša se želja po spolnih odnosih, pojavi se pomanjkanje spolne želje ali nesposobnost fizične vzburjenosti med spolno aktivnostjo, kar je posledica fizičnih, predvsem pa psiholoških problemov (U.S.Army Research Institute 2001).

3.5.3 Težave z otroki

Starševstvo je najpomembnejši in najtežji poklic, za katerega staršev ne usposablja nobena šola ali fakulteta. Starši nemalokrat ne vedo, kako se spoprijeti z vzgojnimi težavami ob svojih odraščajočih otrocih oz. mladostnikih, kako otrokom oz. mladostnikom postavljati zdrave meje, ne da bi to sprožilo nasilje in podobno. Posebej težka je vzgoja otrok za partnerke udeležencev mirovnih misij, saj morajo same skrbeti za otrokovo duševno, fizično, mentalno, psihično počutje in rast. Zaradi odsotnosti enega izmed staršev se otrokovo vedenje lahko spremeni. Otrok se lahko zapre vase, postane nasilen, otopel, depresiven, uporniški, popusti v šoli itd., kar pa še bolj oteži vzgojo in predstavlja dodatne skrbi ter obremenitve (U.S.Army Research Institute 2001).

3.5.4 Izogibanje

Lahko se zgodi, da zaradi negativnih občutkov, ki so povezani z misijo ob odhodu družinskega člana za daljše časovno obdobje, družina ne želi govoriti o odhodu, o misiji in

posledicah ter spremembah, ki jih s seboj prinese sodelovanje v mirovni misiji. Dejstvo, da bo prišlo do ločitve, včasih sedi kot slon sredi dnevne sobe, vendar se vsi pretvarjajo, da ga ne opazijo. Celotna družina se izogiba premišljevanju in pogovoru o prihajajočem dogodku, vendar se tej temi raje izognejo, ker bi izzvala čustva, ki vse spravijo v slabo voljo ali pa pripeljala do družinskih preprirov. Družinski člani nočejo dodajati soli na rano, ker že tako trpijo in si poskušajo prihraniti bolečino in trepljenje. Po vrnitvi iz misije družinski člani spoznajo, da so se nekoliko oddaljili drug od drugega, zato se na začetku nekoliko fizično in čustveno izogibajo. Potreben je čas, da se navežejo med seboj in si začnejo ponovno zaupati (U.S.Army Research Institute 2001).

3.5.5 Izolacija

Partnerji, ki ostajajo doma, imajo nalogo voditi in podpirati vse člane družine oz. upravljati z družinsko superstrukturo. Poskušajo uspešno uvajati otroke v socialno življenje ter jih obenem zavarovati pred nevarnostmi. Nekateri med njimi se sami distancirajo od zunanjega sveta, saj se morajo v celoti posvetiti službi, domačim opravilom, vzgoji otrok in novonastalim problemom. Poskušajo zadovoljiti vse potrebe svojih najbližjih, pri tem pa se odpovejo kakršnikoli pomoči sebi, čeprav jo prav oni najbolj potrebujejo (U.S.Army Research Institute 2001).

3.5.6 Družinsko nasilje

Partner, ki je ostal doma, težko najde ravnotežje med skrbjo za druge in skrbjo zase. Zaradi preobremenjenosti in nenehnega pritiska, lahko izgubi nadzor nad seboj in se hitro znajde v konfliktni situaciji. Otroci lahko postanejo žrtve nasilja, ker starš na njih sprošča negativno energijo. Zaradi pomanjkanja ljubezni, pozornosti ali nepravilne vzgoje otroci sami postanejo agresivni. Če je med misijo udeleženec priča stresnim in travmatskim dogodkom, to vpliva na njegovo vedenje, zato po vrnitvi lahko žrtev nasilja postanejo njegov partner in ostali družinski člani (U.S.Army Research Institute 2001).

3.5.7 Depresija

Depresija je posledica spremenjenega delovanja možganov, do katerega privede splet genetskih, osebnostnih in okoljskih dejavnikov. Bolezen je huda, saj vpliva na telesno zdravje in počutje ter povzroči spremembe v človekovem razmišljanju, čustvovanju in vedenju. Ne prizadene samo depresivnega posameznika, ampak tudi njegove bližnje (družinske člane, prijatelje in sodelovce). Veliko se jih težko sprijazni z občutki nemoči, zato težje poiščejo

strokovno pomoč. Depresivne težave poskušajo lajšati z alkoholom, drogami in pomirjevali ali pa jih pokažejo v obliki jeze, razdražljivosti ali celo nasilnega vedenja. Nekateri se dobesedno vržejo v delo ali pa svojo depresivnost izražajo skozi tvegane oblike vedenja, kot so hitra vožnja, nevarni športi in podobno (Kores 2004).

Stresne situacije, s katerimi se sreča udeleženec mirovne misije, lahko v njem vzbudijo občutke potrnosti, brezvoljnosti, brezupa, zaskrbljenosti in tesnobe, ki so prisotni iz dneva v dan. To pripelje do depresije, ki močno spremeni doživljanje sveta in prizadene njegovo samopodobo. Zaradi stresa in preobremenitve se z depresijo lahko srečajo tudi partnerka ali ostali družinski člani udeleženca misije. Umikajo se v osamo in opuščajo aktivnosti, ki so zanje pomembne za uveljavitev, izgubljajo pa tudi interes za stvari, ki so jih prej z veseljem počeli. Kakovost življenja se jim tako zelo poslabša (U.S.Army Research Institute 2001).

3.5.8 Zloraba drog in alkohola

Udeleženec mirovne misije ali njegov partner, si zaradi prevelikega stresa in obremenitev, osamljenosti, razočaranja in drugih negativnih čustev tolažbo iščeta v alkoholu ali celo začneta uživati droge. Zaradi zmanjšanja nadzora, pomanjkljive vzgoje, slabe družbe, nenehno prisotnih negativnih občutkov lahko začnejo zlorabljati alkohol ali droge tudi otroci. Prisotnost alkohola in/ali drog v družini bistveno vpliva na družinske in partnerske odnose. V takšnih družinah je opaziti zamenjavo prednostnih nalog, spremenijo se družinske vrednote, člani odvisne družine opuščajo odgovornosti. Hkrati pa je v odvisni družini ustvarjeno okolje za razvoj odvisniškega vedenja tudi pri ostalih družinskih članih. Zamenjava prednostnih nalog v družini se kaže v tem, da odvisnik večino svojega časa nameni za uživanje alkohola in oskrbo z njim. Primanjkuje pa mu časa za svoje bližnje. Še več, skupinskemu družinskemu življenju se izmika ter čustveno zanemarja celotno družino. Razsežnosti svojega problema pa se sploh ne zaveda (U.S.Army Research Institute 2001).

3.5.9 Problemi s spanjem

Tesnoba, razmišljanje o raznih stresnih dnevnih dogodkih, nemir, strah in napetost pogosto povzročijo, da človek ne more in ne more zaspati. Partner, ki je ostal doma, je zaradi skrbi in nalog preobremenjen ter pod stresom, zato zvečer težko zaspi, pred spanjem premišljuje o različnih težavah. Z nespečnostjo se sooča tudi udeleženec mirovne misije. Vzrok temu so težave, ki jih ima pri opravljanju svojega dela na misiji ali se obremenjuje s težavami svojih domačih. Tudi otroci niso izjeme. Zaradi neprespanih noči imajo težave tudi čez dan: so

utrjeni, ne morejo se zbrati, imajo slabši spomin, so razdražljivi in zaspani (U.S.Army Research Institute 2001).

3.5.10 Zdravstveni problemi

Izzivi, s katerimi se družinski člani srečajo pred misijo, med njo ali po misiji, so stresni. Stres z obiljem napetosti uvaja telo in duha v izredno stanje. Zenici se pripravita na gledanje na daljavo, srčni utrip se zveča, prebava zastane, hormon adrenalin se začne močneje izločati in mišice zadržujejo v pripravljenost na boj ali beg. Obvladljiv stres spodbudi k učinkovitemu reševanju problemov in je neobhodna življenjska sestavina, ki si jo zdrav organizem lahko privošči brez škode. Če pa se stresni dejavniki čezmerno stopnjujejo in ponavljajo (kronični stres), se lahko pojavijo resne zdravstvene težave. Najprej popustijo najšibkejši organski sestavi, porušeno zdravo ravnovesje pa odpre vrata v bolezen. To se kaže kot razdražljivost, občutljiv želodec, opešana koncentracija, slaba delovna storilnost, nespečnost ter spanec, ki ne odpočije dovolj (U.S.Army Research Institute 2001).

3.5.11 Finančne težave

Vse odločitve v zakonu so namreč nekako povezane z denarjem - od nakupovanja (hiše, avtomobila, osnovnih življenjskih potrebščin...) in varčevanja do zadolževanja. Koliko par zasluži, niti ni pomembno; pomembneje je, kako z denarjem eden, drugi ali pa oba upravljata. In predvsem to, da se zavedata, da so finančne težave in nestrinjanje nekaj povsem normalnega ter da denar sam po sebi ni osnova dobrega zakona, ampak pomemben dejavnik pri ustvarjanju slabega. Mirovna misija vpliva na finančne težave družine navadno pozitivno. Udeleženec z delom na mirovni misiji zasluži nekoliko več denarja kot običajno. To dvigne družinski proračun in s tem tudi standard družine. Družina si lahko privošči tiste dobrine, ki si jih prej ni mogla, gre na daljše počitnice, se preseli v večje stanovanje... Vse to pa vpliva na boljše počutje posameznih članov družine in poglobitev medsebojnih vezi med njimi (U.S.Army Research Institute 2001).

3.5.12 Disfunkcionalna družina

Ena izmed posledic doživljanja stresnih dogodkov, med katere spada tudi mirovna misija, je disfunkcionalnost družinskega člana. Ta se kaže v interakciji z družino, družbo, poklicem, političnimi in drugimi družbenimi sistemi. Ostali družinski člani se prilagodijo njegovi

disfunkcionalnosti tako, da na nek način tudi sami postanejo disfunkcionalni, kar za njih predstavlja dodaten stres (Strickler 2002).

3.5.13 Odzivi družine

Dolgotrajen stres, ki so mu izpostavljeni družinski člani, znotraj družine posredno povzroča razvoj nezadovoljstva, bridkosti, obupanosti, bede in morda celo družinskih tragedij. Družinski člani so ujeti v negativni vzorec navezujoč na odnos drug do drugega. Negativna čustva in odzivi pridejo v navado. Slabe družinske razmere so nemalokrat vzrok za razvoj bolezni, ki so navadno psihičnega izvora (Moelker 2003).

Mislím, da družina, katere član se udeleži mirovne misije, doživi veliko sprememb ter se sooči s številnimi novimi in starimi izzivi. Vsaka sprememba povzroča stres in zato je pomembno, da je družina fleksibilna, da se zna spoprijeti s spremembami in prilagoditi na novo nastalo situacijo. Pomembno je, da družina dovoljuje spremembo, hkrati pa tudi, da ohranja kontinuiteto. Tudi kontinuiteta je pomembna za dobro delovanje družine. Družina mora biti trdna in vloge članov usklajene. Vendar pa je potrebno vloge vedno znova usklajevati in dopolnjevati, da se lahko družina kot celota fleksibilno prilagaja spremembam.

4. ANALIZA VPLIVA SODELOVANJA UDELEŽENCA MIROVNE MISIJE NA NJEGOVO DRUŽINO

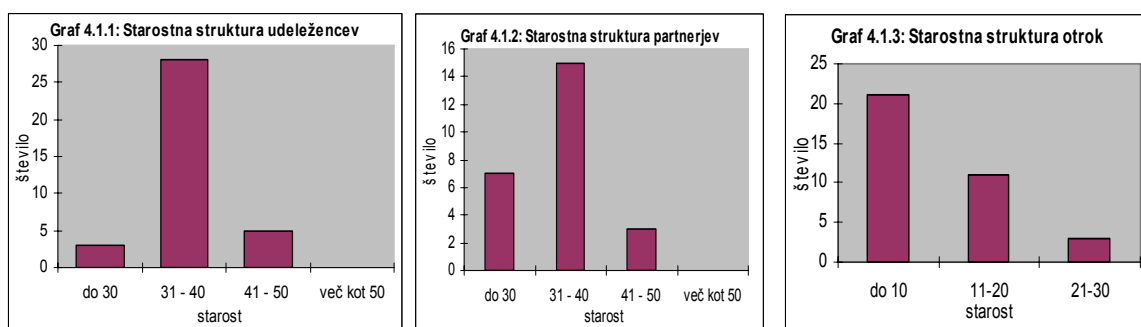
Rezultati raziskave temeljijo na anketi, ki sem jo izvedla v sodelovanju z Oddelkom za mirovne misije Policije. Zastavila sem si cilj, da ugotovim, kako odsotnost enega družinskega člana, ki se je udeležil morovne misije za določen čas, vpliva na njegove družinske člane, ki so ostali doma.

4.1 VZOREC RAZISKOVANJA

Predvidoma naj bi vzorec raziskave zajemal 107 udeležencev mirovnihi misij in ravno toliko njihovih partnerjev. Ankete so bile razdeljene na dva dela; prvi je bil namenjen udeležencu misije, drugi pa partnerju, ki je ostal doma. Slednji je odgovarjal tudi na vprašanja, ki so se nanašala na občutke in čustva njihovih otrok. Od skupno 107 poslanihi anket jih je bilo izpolnjenih 36 s strani udeležencev mirovnihi misij, ki so bili vsi moškega spola, in 25 s strani

njihovih partnerk. Ob tem je bilo v raziskavo vključenih 35 otrok. Relativno majhen vzorec anketirancev nam predstavlja eno izmed omejitev uporabljene metodologije. Kot vzrok tako majhnemu odzivu na vprašalnik lahko navedem, da so bila vprašanja relativno osebne narave, o čemer navadno težko govorimo, še posebej težko svoja čustva in občutke zaupamo nekemu, ki ga ne poznamo. Lahko pa da udeleženci mirovnih misij in njihovi partnerji enostavno niso želeli sodelovati v tej raziskavi.

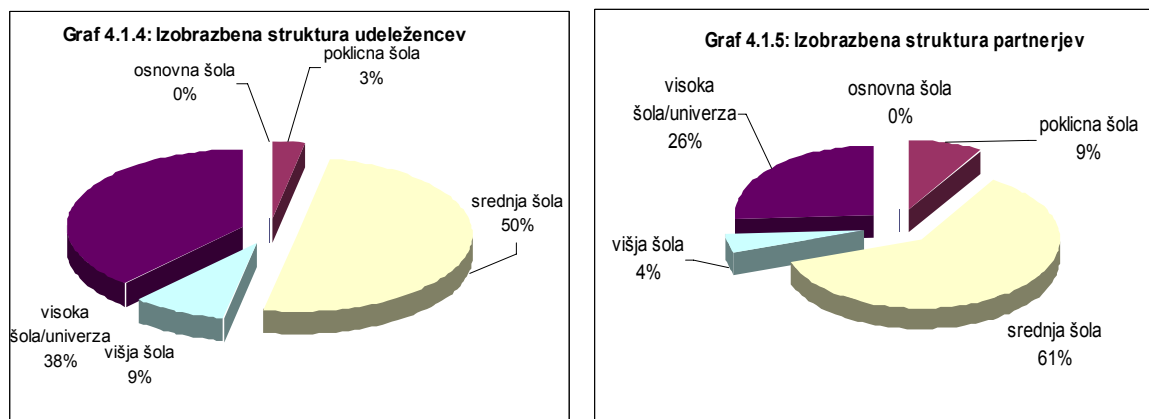
Graf 4.1.1, graf 4.1.2 in graf 4.1.3: Starostna struktura anketirancev



Vir: anketa

Kot kaže graf 4.1.1 vidimo, da večino anketirancev (77,8%) uvrščamo v starostno skupino od 31 do 40 let, kar je pogojeno tudi s pogoji Policije za udeležbo na mirovni misiji, predvsem aktivnih policijskih izkušenj (najmanj 8 let). Sorazmerno s starostjo udeležencev sodi tudi pretežni del (60,0%) njihovih partnerk v ta starostni interval (graf 4.1.2). Med otroki anketiranih družin pa je največ otrok starih do 10 let, kar 21 otrok (graf 4.1.3). Anketirani so večinoma poročeni (87,5%) oziroma živijo v izvenzakonski skupnosti. Večino sodelujočih v anketi jih ima otroke, in sicer 76,0%.

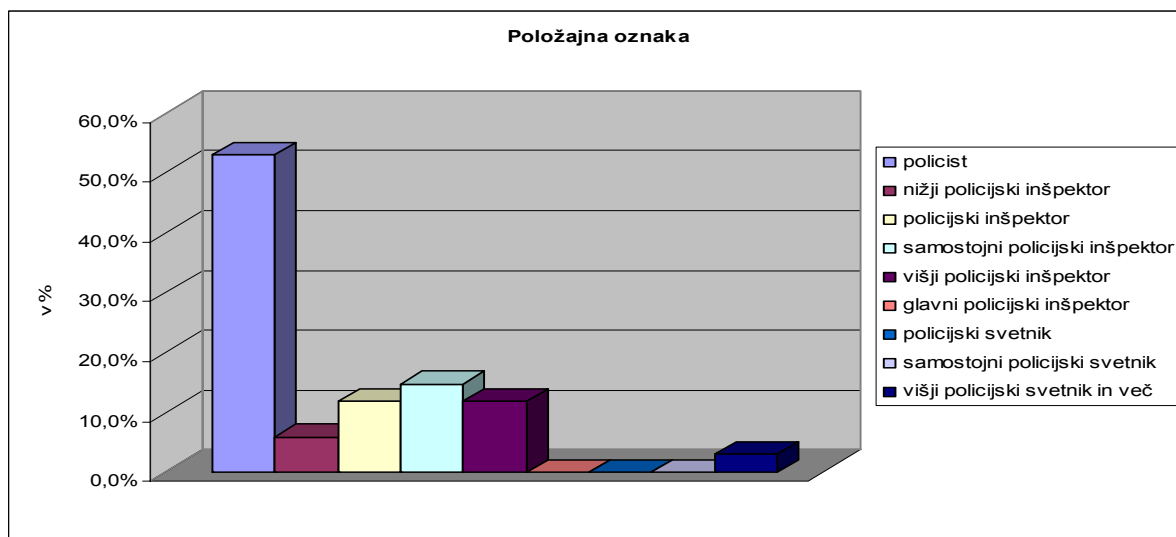
Graf 4.1.4, graf 4.1.5: Izobrazbena struktura anketirancev



Vir: anketa

Kar polovica anketiranih udeležencev ima srednješolsko izobrazbo, sledijo jim udeleženci z visokošolsko oz. univerzitetno izobrazbo (38%), medtem ko je najmanj anketirancev z višješolsko in poklicno izobrazbo. Izobrazbena struktura njihovih partnerk je nekoliko drugačna, in sicer jih ima skoraj 2/3 srednješolsko izobrazbo. 26% jih ima visokošolsko ali univerzitetno izobrazbo, 4% jih ima narejeno višjo ter 9% poklicno šolo.

Graf 4.1.6: Struktura udeležencev glede na položajno oznako v Policiji



Vir: anketa

Na anketo je odgovorilo največ policistov, in sicer skoraj 52,9%, sledijo jim samostojni policijski inšpektorji (14,7%) ter s po 11,8% policijski in višji policijski inšpektorji.

4.2 REZULTATI ANKETE IN NJIHOVA ANALIZA

V nadaljevanju podajam rezultate ankete, ki so razdeljeni po sklopih vprašanj za udeležence mirovnih misij in posebej za njihove partnerje.

Rezultati ankete udeležencev mirovnih misij

Tabela 4.2.3: Ocena odnosov v družini pred mirovno misijo – seštevek trditev »v glavnem drži« in »popolnoma drži« v odstotkih (%)

A. PRED MM		%
1.	pred odhodom na misijo sem imel/a dovolj časa za družino	81,3
2.	Partner se je strinjal z mojim odhodom na misijo	78,1
3.	vedel/a sem, da po vrnitvi z misije ne bo enostavno ponovno najti stika s partnerjem	18,8
4.	starši so se strinjali z mojim odhodom na misijo	59,4
5.	s partnerjem sva otroke pripravila na mojo odsotnost zaradi misije	65,6
6.	vedel/a sem, da po vrnitvi z misije ne bo enostavno ponovno prevzeti vlogo očeta /matere	37,5
7.	seznanjen/a sem bil/a z možnimi posledicami misije na družinsko življenje	78,1

8.	Policija bi morala v priprave za odhod na misijo vključiti tudi družinske člane	78,1
9.	obdobje pred odhodom na misijo je bilo težko	37,5
10.	zdelo se mi je, da sva se s partnerjem oddaljila drug od drugega	25,0
11.	Skrbelo me je, kako bo družina shajala brez mene	43,8
12.	otroci so bili jezni name, ko sva jim s partnerjem povedala za moje sodelovanje na misiji	3,1
13.	ločitev od partnerja in ostalih članov družine je bila težka	53,1
14.	s partnerjem sva se pred misijo pogovarjala kako rešiti družinske probleme, če do njih pride	62,5
15.	zadovoljen sem bil/a s pripravami na ločitev od družine	46,9

Vir: anketa

Iz zgornje tabele 4.2.3 lahko razberemo, da je bila odločitev udeležencev za odhod na misijo sprejeta sporazumno z njihovimi partnerji, ter da so bili na odhod dobro pripravljeni. Večina jih je pred odhodom preživela dovolj časa s svojo družino in bila seznanjena z možnimi posledicami udeležbe na družinsko življenje. V obdobju pred misijo so udeleženci ugotovili, da je potrebna uravnoteženost med pripravami na misijo in posvečanjem pozornosti svojim domačim. Za razliko od samskih kandidatov za udeležbo v misiji, poročeni zaznavajo usklajevanje med službenimi ter domačimi obveznostmi nekoliko bolj stresno. Več kot $\frac{3}{4}$ anketirancev ocenjuje, da bi morali biti v priprave na misijo v okviru Policije vključeni tudi najbližji družinski člani. Nekaj manj kot polovica anketiranih je bila zadovoljna s pripravami na ločitev od družine. Policisti, ki so sodelovali v anketi, so predlagali, da bi Oddelek za mirovne misije lahko organiziral seminarje ali delavnice, na katerih bi bili seznanjeni s pozitivnimi in negativnimi posledicami sodelovanja v mirovni misiji, svoje izkušnje pa naj bi posredovali tudi policisti, ki so se že vrnili iz mirovne operacije. Zaželjena so tudi srečanja, na katerih se med seboj spoznajo bodoči udeleženci, kot tudi njihovi družinski člani ter družine, ki so že preživele kakšno misijo, in bi znale iz prve roke opozoriti na najpomembnejše probleme, s katerimi se družina sooča pred misijo, med njo in po njej ter podati nasvete, kako »preživeti« mirovno misijo. Nekateri si želijo po vrnitvi nekoga, ki bi znal svetovati, kako rešiti zakonske težave, ki so nastale med odsotnostjo udeleženca, drugi psihologa, ki bi bil na voljo tako udeležencem, kot njihovim družinskim članom.

Tabela 4.2.4: Ocena odnosov v družini med mirovno misijo – seštevek trditev »v glavnem drži« in »popolnoma drži« v odstotkih (%)

B. MED MM		%
1.	v času misije sem imel/a stalne stike (npr.: telefon, internet,..) z družino	96,9
2.	v času misije sem zelo veliko mislil/a na svoje domače	78,1
3.	trpel/a sem zaradi ločitve od družine	21,9
4.	začasna odsotnost od družine je name vplivala pozitivno	37,5
5.	v času misije sem si malo oddahnil/a in pozabil/a na družinske težave	18,8
6.	partnerju sem popolnoma zaupal	78,1
7.	imel/a sem premalo stikov z družino	18,8
8.	družinski člani so me bodrili in mi vlivali moč v najtežjih trenutkih	59,4

9.	močno sem pogrešal/a svoje družinske člane	62,5
10.	čas sodelovanja v mirovni misiji mi je hitro minil	65,6
11.	družina je pogrešala mojo pomoč pri domačih opravilih	46,9
12.	družina mi je povzročala stres, ki je škodil mojim službenim obveznostim	3,1
13.	obremenjen/a sem bila s težavami družinskih članov (šolski uspeh, vedenje, zdravstvene težave,...)	12,5
14.	obremenjen/a sem bil/a s prepiri s partnerjem po telefonu	6,3
15.	Vedel/a sem, kam se lahko obrnem po pomoč v primeru osebnih in družinskih težav	81,3

Vir: anketa

Skoraj vsi sodelujoči v anketi (96,9%) so imeli med misijo stalne stike z družino, kar lahko pogojuje dejstvo, da so svoje domače močno pogrešali. Stiki z domačimi so jim vlivali moči, čas sodelovanja v mirovni misiji jim je tudi zato hitro minil. Polovica anketiranih ocenjuje, da je družina pogrešala njihovo bližino in pomoč pri vsakodnevnih opravilih, vendar jih s svojimi težavami ni obremenjevala. 81,3% anketirancev je vedela, kam se obrniti po pomoč v primeru osebnih in družinskih težav. Med misijo so udeleženci obremenjeni z nalogami, ki jih opravljajo in različnimi stresnimi situacijami, s katerimi se soočajo pri svojem delu, poleg tega pa so obremenjeni s skrbmi za svoje domače in njihovimi težavami. Če udeleženec ne zaupa svojemu partnerju ali ni seznanjen z dogajanjem doma, je obremenitev še toliko večja. Negativna čustva, kot so jeza, osamljenost, domotožje, ljubosumje, zaskrbljenost itd., v njem rastejo in ga ovirajo pri delu. Če si v takšnem primeru ne poišče pomoči, lahko to vpliva na njegovo psihično počutje, povzroča zdravstvene težave, poslabša odnose s sodelavci, vodi v konflikt s poveljujočim... Težave se stopnjujejo, kar mu onemogoča zbranost pri svojem delu, zamegli razsodnost, zmanjša njegovo odločnost in s tem je njegov delovni učinek manjši.

V spodnji tabeli 4.2.5 pa lahko razberemo, kam so se v primeru težav dejansko obrnili po pomoč. Vsi so svoje težave zaupali partnerju in/ali prijatelju. Po stopnji zaupanja težav jim sledijo sodelavci oz. kolegi, najmanjši delež (slaba tretjina) pa bi pomoč iskala v okviru duhovne oskrbe. Razlog za tako nizek delež lahko iščemo v dejstvu, da Policija duhovne oskrbe sploh ne prakticira. 68,8% anketiranih bi se v primeru osebnih ali družinskih težav obrnila na strokovno službo Policije, kar nakazuje na potrebo udeležencev misij po večjem angažiranju le-te. V odvisnosti pestre različnosti težav posameznikov lahko organizacija nudi različno pomoč. Bistvenega pomena je, da posameznik (udeleženec MM) sam pri sebi prepozna težavo in si jo tudi prizna, je do nje samokritičen in je v zvezi z njo pripravljen sprejeti pomoč. Pomoč se lahko kaže v organizaciji in plačilu zdravstvenih storitev (npr.: reševanje formuliranega testa in razgovor z izbranim psihologom, ki sestavi mnenje o primernosti udeleženca mirovne misije ali lahko nadaljuje misijo ali ne), v organizaciji razgovora strokovno usposobljene osebe s partnerjem udeleženca misije in/ali njunimi otroki,

v organizaciji brezplačnega varstva za predšolske otroke, v nudenju pomoči pri različnih opravilih na podlagi zaprosila itd. Vsekakor pa se ta pomoč ves čas kaže v tem, da se udeležencu mirovne misije da vedeti, da ni nikoli sam in da opravlja pomembno poslanstvo. Že majhna pozornost, kot je poslana čestitka za osebne ali državne praznike udeležencu in njegovim domačim, jim pokaže, da nekdo misli na njih in da v hudih trenutkih niso sami s svojimi problemi.

Tabela 4.2.5: Iskanje pomoči udeleženca mirovne misije – seštevek »srednje«, »rad« in »zelo rad« v odstotkih (%)

Po pomoč SEM SE ali BI SE obrnil na ...	%
1. poveljujočega	62,5
2. kolega oz. sodelovca	90,6
3. prijatelja	100,0
4. psihologa	65,6
5. duhovno oskrbo (kaplana)	31,3
6. splošnega zdravnika	65,6
7. partnerja	100,0
8. Starše	71,9
9. strokovno službo Policije za pomoč meni in moji družini	68,8
10. drugo; vpiši, kaj:	0,0

Vir: anketa

Tabela 4.2.6: Ocena odnosov v družini po mirovni misiji – seštevek trditev »v glavnem drži« in »popolnoma drži« v odstotkih (%)

C. PO MM	%
1. moja družina je bila po vrnitvi ponosna name	81,3
2. partner mi je zaupal vse težave, s katerimi se je soočal v času moje odsotnosti	68,8
3. moje sodelovanje na misiji je škodilo družinskemu življenju	21,9
4. Družina je bila vesela moje vrnitve	100,0
5. po vrnitvi se je družinsko življenje spremenilo	37,5
6. moje sodelovanje na misiji je negativno vplivalo na odnose v družini	28,1
7. po vrnitvi je zveza s partnerjem postala šibka	21,9
8. s partnerjem sva imela težave v ponovni vzpostavitvi intimnih odnosov	18,8
9. Družina je prisluhnila mojim problemom, vtisom in doživetjem na mirovni misiji	75,0
10. po vrnitvi z misije sem začutil/a, da me minula doživetja bremenijo pri vzpostavljanju pristnih družinskih stikov	18,8
11. po vrnitvi sem začutil/a, koliko mi pomenijo moji domači	71,9
12. denar, ki sem ga zaslužil/a, je pomagal rešiti družinske probleme	46,9
13. po vrnitvi sem opazil/a, da so se otroci od mene odtujili	21,9
14. otrok je želel vso mojo pozornost	43,8
15. otrok je zavračal moje nežnosti in je bil nezaupljiv do mene	9,4

Vir: anketa

Vsi anktiranci ocenjujejo, da so se družinski člani razveselili njihove vrnitve v domače okolje in velik delež, da so bili po vrnitvi doma nanje ponosni. V času odsotnosti so spoznali, da jim družina in domači veliko pomenijo. Partnerja sta drug drugemu zaupala težave, s katerimi sta se med ločitvijo soočala. 21,9% udeležencev misije je priznalo, da je zveza s partnerjem

postala šibka in da sta po vrnitvi imela težave pri ponovni vzpostavitvi intimnega odnosa (18,8%). Če pogledamo oceno te trditve še pri njihovih partnerkah, ugotovimo, da se je zelo podoben delež partnerk strinjal z omenjeno trditvijo, in sicer 23,8%. Na podlagi tega dejstva lahko trdim, da je sodelovanje v mirovni misiji za te pare imelo negativne posledice. Le dobra petina jih meni, da je sodelovanje v mirovni misiji škodilo družinskemu življenju (tabela 4.2.6). V Policiji izvajajo poseben »rehabilitacijski« program, ki vključuje ugotovitev psihofizičnega stanja vsakega policista, ko se vrne iz mirovne operacije. V ta namen se opravi zdravniški pregled in razgovor s psihologom, na tej podlagi pa se individualno določi metode, način in čas trajanja rehabilitacije (Ulčar v Smernice 2001). Služba za pomoč udeležencem mirovnih misij in njihovim družinskim članom, ki naj bi jo oblikovali znotraj Oddelka za mirovne misije Policije, bi morala nadaljevati z t.i. »protistresnim programom za policiste«, ki vsebuje vzpostavitev preventivnega modela psihohigienske dejavnosti, in je bil začet leta 1998.

Tabela 4.2.7: Vrste problemov, ki so jih udeleženci zaznali v času mirovne misije – seštevek »zelo pogosto« in »ne tako pogosto« v odstotkih (%)

Problemi	%
a) zakonske težave	84,4
b) problemi z otroki	75,0
c) družinsko nasilje	18,8
d) zloraba drog in alkohola	34,4
e) finančne težave	59,4
f) Depresija	43,8
g) težave v spolnem življenju	37,5
h) negativni občutki med družinskimi člani (jeza, izogibanje, ...)	68,8
i) problemi s spanjem	50,0
j) zdravstveni problemi	50,0

Vir: anketa

Kot najpogostejši problem so anketirani udeleženci zaznali zakonske težave (84,4%) ter pojav negativnih občutkov med družinskimi člani (jeza, izogibanje, obsojanje...). Velik delež (75,0%) anketirancev je izpostavil probleme z otroki, iz nejasnega razloga pa jim sledijo finančne težave (59,4%). Kar 43,8% anketirancev pa kot težavo navaja tudi depresijo.

Tabela 4.2.8: Ocena negativnega vpliva mirovne misije na odose znotraj družine v odstotkih (%)

Vpliv misije na :	%
a) odnos med partnerjema	40,6
b) Ljubezen med partnerjema	34,4
c) odnos med otroci in staršem, ki je ostal doma	18,8
d) odnos med otroci in staršem, ki je odšel na mirovno misijo	31,3
e) Finančni položaj družine	3,1
f) zdravje družinskih članov	15,6
g) možnost za napredovanje po vrnitvi z mirovne misije	40,6
h) zaupanje med družinskimi člani	15,6
i) spoštovanje med družinskimi člani	12,5
j) povezanost med družinskimi člani	21,9

Vir: anketa

Iz zgornje tebele gre razbrati, da je udeležba v mirovni misiji najbolj negativno vplivala na možnosti za napredovanje. Udeleženci so se pritoževali nad konfliktno komunikacijo na delovnem mestu oziroma šikaniranjem s strani delodajalca (ang.: »mobbing«). Delodajalec se je namreč razrešitvi spora izogibal v velikem loku, namesto da bi prisluhnil pripombam, predlogom in željam udeležencev. Nekateri so močno pogrešali odkrit dialog delodajalca z delavcem v mirovni misiji. 40,6% anketiranih mirovnikov je ocenilo, da mirovna misija negativno vpliva na odnos in ljubezen med partnerjema, kar 96,9% anketirancev pa je navedlo, da je sodelovanje v mirovni misiji pozitivno vpliva na finančni položaj družine.

Tabela 4.2.9: Ocena vpliva sodelovanja starša v mirovni misiji – seštevek »resne težave« in »nekaj težav« v odstotkih (%)

Ali je odsotnost starša vplivala na spodaj naštetih težave pri otrocih ?	%
a) sprejetje dejstva, da bo z njimi ostal le eden od staršev	50,0
b) strah otrok za vas v času vaše odsotnosti	41,7
c) pojav ali povečanje agresivnega vedenja otrok doma in/ali v šoli	20,8
d) pomanjkanje koncentracije	25,0
e) zaskrbljenost in/ali preobremenjenost	41,7
f) depresija	12,5
g) poslabšanje ocen in učnega uspeha	16,7
h) zdravstveni problemi, ki se prej niso pojavljali	0,0
i) odklanjanje družebnega življenja in zapiranje vase	12,5
j) sprememba vedenja	29,2

Vir: anketa

Udeleženci mirovni misij ocenjujejo, da njihovi otroci težko sprejmejo dejstvo, da bo z njimi ostal le eden izmed staršev in da njihova odsotnost povzroča zaskrbljenost in/ali preobremenjenost njihovih otrok. Vsi menijo, da z njihovim odhodom pojav zdravstvenih problemov ni povezan, prav tako le v manjši meri (12,5%) pojav depresije pri otrocih. Nekoliko večji pa je odstotek, ki se nanaša na spremembo vedenja otrok (29,2%).

Rezultati ankete partnerjev udeležencev mirovnih misij in njihovih otrok

Tabela 4.2.10: Ocena odnosov v družini pred mirovno misijo – seštevek trditev »v glavnem drži« in »popolnoma drži« v odstotkih (%)

A. PRED MM		%
1.	odločitev o odhodu partnerja na misijo je bila sporazumna	76,2
2.	bil/a sem dobro informiran/a o delovnih razmerah, o samem delu partnerja in razmerah na misiji	38,1
3.	jezen/jezna sem bil/a, ker se je partner odločil za udeležbo na misiji	9,5
4.	s partnerjem sva imela odličen odnos	85,7
5.	pričakovanje izgube partnerja je v meni vzbujalo strah	42,9
6.	Obdobje pred odhodom partnerja na misijo je bilo težko	52,4
7.	Partner se je pred odhodom premalo posvečal družini	19,0
8.	pred odhodom je bilo med člani družine čutiti napetost in nemir	47,6
9.	težko je bilo razložiti otrokom zakaj oče/mati odhaja	19,0
10.	ločitev od partnerja je bila težka	90,5
11.	zdelo se mi je, da sva bila s partnerjem odtujena drug od drugega	23,8
12.	prevzem nalog in dolžnosti partnerja, ki je odšel, je bil težak	28,6
13.	bal/a sem se za varnost svojega partnerja	76,2
14.	seznanjen/a sem bila z možnimi posledicami misije na družinsko življenje	52,4
15.	bal/a sem se za varnost vseh nas, ki smo ostali doma	9,5

Vir: anketa

Faza pred misijo je čas, ki vključuje psihične, fizične in materialne priprave na sodelovanje v misiji pri udeležencih in njihovih družinskih članih. Za partnerja, ki se pripravljata na misijo, je dobro, da se pred odhodom natančno pogovorita, kaj pričakujeta drug od drugega, čeprav vsi vemo, da je lažje o tem govoriti, kot dogovorjeno izpolniti. V glavah partnerk, ki ostajajo doma z otroki, se porajajo številna vprašanja, kot so: Kako bodo otroci prenesli ločitev? Se bom lahko sama uspešno borila z vsemi težavami in zapleti, ki me čakajo? Bo najina veza preživela to preizkušnjo? Najtežje je bilo za partnerke ločiti se od moža/fanta tik pred odhodom. Več kot polovica partnerk udeležencev se je strinjala, da je bilo obdobje pred odhodom partnerja na misijo težko, medtem ko je na to vprašanje pritrdilno odgovorilo 37,5% udeležencev. To pomeni, da je za partnerke obdobje pred misijo bolj stresno, kot za same udeležence. Pričakovanje izgube življenjskega sopotnika v njih vzbuja strah. Velika večina partnerk (76,2%) je, tako kot udeleženci, poudarila, da je bila odločitev o odhodu sporazumna. Med člani družine so zaznale večjo stopnjo napetosti in nemira, kar je dodatno otežilo sprejetje dejstva, da bodo ostali družinski člani za daljše časovno obdobje ločeni od ljubljene osebe. Ker pred odhodom udeleženci veliko časa posvečajo pripravam in vznemirjeno premišlujejo o prihajajoči misiji, se zgodi, da skrb za družino prepustijo partnerjem, slednjega pa nekoliko zanemarjajo, kar je lahko vzrok za prepire med partnerjema. Za razliko od udeležencev, so partnerke navedle, da so bile slabo informirane o delovnih razmerah, o samem delu partnerja in o razmerah na misiji.

Tabela 4.2.11: Ocena odnosov v družini med mirovno misijo – seštevek trditev »v glavnem drži« in »popolnoma drži« v odstotkih (%)

B. MED MM		%
1.	komunikacija s partnerjem med misijo je bila zadostna	66,7
2.	v prvih tednih misije sem močno pogrešal/a partnerja	95,2
3.	počutil/a sem se osamljenega/no v času odsotnosti partnerja	57,1
4.	ves čas trajanja misije sem mislil/a na partnerja	57,1
5.	zaskrbljen/a sem bil/a glede varnosti svojega partnerja	61,9
6.	na začetku sem se zelo težko znašel/a brez partnerja	28,6
7.	Družina se je soočala z nesoglasji in konflikti	14,3
8.	zaradi odsotnosti partnerja sem bil/a psihično in fizično preobremenjen/a	47,6
9.	spoznal/a sem, da se kljub odsotnosti partnerja v življenju dobro znajdem	90,5
10.	na polovici misije sem močno pogrešal/a partnerja	42,9
11.	čas ločenosti od partnerja je hitro minil	38,1
12.	odsotnost partnerja je name vplivala pozitivno	33,3
13.	misel na partnerjevo vrnitev me je vedno spravila v dobro voljo	95,2
14.	tik pred vrnitvijo partnerja so se v meni prebudili občutki nelagodja, tesnobe in zaskrbljenosti	19,0
15.	v času odsotnosti partnerja sem si moral/a poiskati pomoč (kakršnokoli)	14,3

Vir: anketa

95,2% anketirank je v prvih tednih misije močno pogrešalo partnerja, počutile so se osamljene. V dobro voljo jih je vedno spravila misel na partnerjevo vrnitev. Skorajda polovica (47,6%) partnerk udeležencev je bila zaradi odsotnosti partnerja psihično in fizično preobremenjena, vendar so spoznale, da se kljub odsotnosti partnerja v življenju dobro znajdejo. Po odhodu udeležencev na misijo partnerke kaj hitro ugotovijo, da bodo morale določen čas za vse poskrbeti same, same reševati probleme doma in sprejemati pomembne odločitve. Življenje gre naprej, čeprav brez enega družinskega člana. Doma rešujejo majhne stiske in poskušajo najti rešitev za najhujše težave. Ko se navadijo na nov način življenja, ki ga uspešno obvladujejo, se začnejo zavedati, da imajo nadzor nad vsem in postanejo bolj samozavestne. Bolj zaupajo sebi in vedo, da vse lahko postorijo same. 1/3 sodelujočih v anketi je označila, da je odsotnost partnerja nanje vplival pozitivno. Le 14,3% anketirank si je v času odsotnosti moža/fanta morala poiskati pomoč.

Tabela 4.2.12: Pomoč partnerkam med mirovno misijo pri določenih opravilih

PRI ČEM? \ KDO?	gospodinska opravila	tehnična pravila (npr.:servis avtomobila, popravilo strehe,...)	varstvo otrok	pomoč v primeru bolezni	finančna pomoč	psihična podpora	drugo (navedite vrsto pomoči)
Otroci	7		3	1		4	
Starši	3	9	10	8	1	6	
bratje/ sestre	1	5	2	2		5	
partnerjevi sorodniki	4	3	2	3		5	
Prijatelji		2				9	
Sodelavci		2		1		1	
Sosedje		1				1	
Psiholog							
splošni zdravnik				6			
družinski terapevt							

društvo za pomoč v stiski							
strokovna služba policije za pomoč družini							

Vir: anketa

Analiza zgornje tabele (tabela 4.2.12) nam kaže, da so partnerke udeležencev dobile največ pomoči lastnih staršev, predvsem pri tehničnih opravilih (npr.: servis avtomobila, popravilo strehe...), pri varstvu otrok in v primeru bolezni. V pomoč so jim bili tudi otroci, ki so skrbeli za mlajše brate in sestre, pomagali so pri gospodinjskih opravilih in jim bili v psihično oporo. Partnerkam so pomoč ponudili še bratje/sestre, prijatelji, partnerjevi sorodniki, sosede in sodelovci. Nobena pa se po pomoč ni obrnila na Oddelek za mirovne misije, ki z omejenimi možnostmi lahko ponudi skromno pomoč v obliki pogovora.

Tabela 4.2.13: Ocena odnosov v družini po mirovni misiji – seštevek trditev »v glavnem drži« in »popolnoma drži« v odstotkih (%)

C. PO MM	%
1. Partner je bil po vrnitvi ponosen name	71,4
2. po vrnitvi sem bil/a ponosen/a na partnerja	85,7
3. Partner mi je zaupal vse težave in izkušnje, ki jih je imel/a v času mirovne misije	61,9
4. Partner je po vrnitvi prisluhnil mojim težavam in problemom	76,2
5. močno mi je odleglo, ko se je partner vrnil domov	85,7
6. čas vrnitve je bil čas veselja, radosti in sreče	95,2
7. po vrnitvi je najin odnos s partnerjem postal bolj trden	85,7
8. Partner je pričakoval, da se doma ni nič spremenilo	76,2
9. po vrnitvi me je partner bolj upošteval in spoštoval	33,3
10. partner je po vrnitvi posvečal več pozornosti meni in ostalim članom družine kot pred odhodom na misijo	47,6
11. po vrnitvi smo se težko navadili drug na drugega	33,3
12. po vrnitvi sva se s partnerjem ves čas pripravala o nepomembnih in drobnih stvareh	33,3
13. po vrnitvi partnerja se je marsikaj spremenilo	33,3
14. po vrnitvi je partner želel o vsem odločati	9,5
15. po vrnitvi sva imela s partnerjem težave v ponovni vzpostavitvi intimnega odnosa	23,8
16. takoj po vrnitvi si nisem želel/a partnerjevih dotikov in neposredne bližine	14,3
17. najin odnos še vedno ni povsem enak kot pred odhodom	33,3
18. partnerjevo vedenje se je močno spremenilo	23,8
19. imam občutek, da se je partner zaprl vase	33,3
20. najina zveza je postala šibka	23,8
21. včasih pomislim na ločitev od partnerja	9,5

Vir: anketa

Skoraj vse anketirane partnerke udeležencev (95,2%) so čas vrnitve udeleženca opisale kot čas veselja, radosti in sreče, prav tolikšen delež jih meni, da je po vrnitvi njihov odnos s partnerjem postal bolj trden. Dobrim 85,7% partnerk je močno odleglo, ko se je partner vrnil domov. ¼ sodelujočih v anketi je ocenila, da se je partnerjevo vedenje močno spremenilo, kar je bilo vzrok za šibkejšo zvezo med njima in težave v ponovni vzpostavitvi intimnega

odnosa. Nekaj (33,3%) jih je imelo občutek, da se je udeleženec zaprl vase, kar bi lahko bila posledica stresnih dogodkov, ki jim je bil priča v mirovni misiji.

Člani družine se čez leto spremenijo, prav tako je spremenjeno družinsko življenje. Partnerji, ki ostajajo doma, pričakujejo, da bo udeleženec misije po vrnitvi sprejel družino takšno kot je in takoj prevzel svoj del odgovornosti, vendar navadno ni tako. Od svojega partnerja, ki je bil odsoten daljši čas pričakujejo, da bo prišel nazaj takšen, kot je odšel. Velikokrat temu ni tako, saj spremembe, doživljanja in težave, ki so povezane s sodelovanjem v misiji, vplivajo na njegovo duševno, čustveno in fizično stanje. Veliko potrpljenja, uvidevnosti in strpnosti je potrebno za ponovno vzpostavitev takšnega družinskega življenja, kot je bilo pred odhodom v misijo. Ločitev je stresna tako za starše kot za otroke. Čeprav je čustveni odziv otrok odvisen od njihove starosti v času ločitve, veliko otrok izkusi občutke žalosti, jeze, tesnobe. Pogosto se ta čustva izražajo v njihovem vedenju, zato je treba otrokom med ločitvijo pomagati, še posebno s tem, da zmanjšamo stres, ki ga ločitev povzroči otroku. To dosežemo tako, da se na otrokove skrbi odzivamo odprto in iskreno ter mu pomagamo čimbolj mirno preživeti to hudo obdobje.

Tabela 4.2.14: Ocena spremembe otrokovega vedenja in občutkov med mirovno misijo – seštevek trditev »deloma drži« in »popolnoma drži« v odstotkih (%)

A. MED MM	%
1. otrok je bil jezen na vašega partnerja, ker je odšel	33,3
2. otrokovo vedenje se je močno spremenilo	33,3
3. otrok je težko sprejel odhod vašega partnerja na misijo	50,0
4. otrok je močno pogrešal svojega očeta/mater	88,9
5. otrok je želel več pozornosti in nežnosti	50,0
6. otrok se je počutil zapostavljenega	22,2
7. Otrokov uspeh v šoli se je poslabšal	11,1
8. otrok se ni znal vključiti v družbo	16,7
9. ves čas ločitve je bil otrok nejevoljen in potr	5,6
10. otrok je imel ves čas odsotnosti vašega partnerja zdravstvene težave	11,1
11. otrok je veliko spraševal po očetu in materi	50,0
12. otrok je težko nadziral svoja čustva	27,8
13. otrok je postal bolj samostojen	61,1

Vir: anketa

Iz zgornje tabele (glej tabelo 4.2.14) lahko razberemo, katere so bile najpogostejše spremembe v vedenju in občutkih otrok. Izstopa trditev, da so otroci močno pogrešali svojega očeta (88,9%) in so si želeli več pozornosti ter nežnosti. 33,3% otrok je spremenilo svoje vedenje, nekoliko manj pa jih je težko nadziralo čustva. Starši, ki so ostali doma, so spoznali,

da je otrok postal bolj samostojen (61,1%), kar lahko izpostavimo kot pozitivno posledico odsotnosti starša, ki sodeluje v misiji.

Partnerke udeležencev mirovnih misij so pri otrocih opazile določene spremembe čustvenega stanja, vedenja in stagniranja ali celo nazadovanja v šoli. Otroci so postali nezaupljivi, negotovi, bolj uporniški in zmedeni. Odziv otrok na sodelovanje njihovega starša v mirovni misiji je za vsakega otroka posebej individualno in odvisno od njihove starosti. Odzive lahko razdelimo v štiri skupine glede na starost otrok: dojenčki, predšolski otroci, šoloobvezni otroci in najstniki. Podobnosti znotraj teh skupin obstajajo, vendar lahko izločimo razlike, ki so očitne:

a) Dojenčki še nimajo jasne zavesti ter sposobnosti zaznavanja sprememb v njihovem okolju, zato so odzivi na odsotnost starša in vpliv misije na njih zelo majhni, ali pa jih sploh ni. Posledice se lahko kažejo kot zavračanje hrane, izguba teže, otopelost itd.

b) Najpogostejši problemi predšolskih otrok so: pogrešanje odsotnega starša in občutki izgube, nerazumevanje kaj se dogaja ter neprepoznavanje starša ob vrnitvi. Njihovi starši pravijo, da je otrokom tej starosti težje razložiti, zakaj njihov oče odhaja od doma in zakaj jih bo za nekaj časa pustil same doma. Majhni otroci močno pogrešajo odsotnega starša, počutijo se negotove in jih je strah. Nekateri starši predšolskih otrok so navedli, da odsotnost pomembnega člana družine ni pustila nobenih posledic in da so dobro sprejeli odhod partnerja na misijo:

»Moja 5 letna hčerka je vsem znancem in prijateljem ponosno razlagala, kako ati daleč stran lovi hudobne fante in pazi na otroke, da jih ne bi kdo poškodoval.«

Anonimna soproga udeleženca mirovne misije

c) Šoloobvezni otroci se na spremembe v družinskem okolju in odsotnost starša odzovejo tako, da začnejo popuščati v šoli, postanejo uporniški in nedisciplinirani. Seveda pogrešajo starša, ki je odšel na misijo, še posebej če so bili bolj navezani nanj, kot na starša, ki je ostal doma. Počutijo se zapuščene, obupane in zapostavljene. Na primer:

»9 letni sin je težko sprejel odhod očeta. Bil je jezen nanj in name. Zaprl se je vase in postal zelo trmoglav. Ko sva se sprla, je v joku kričal: Oči, ne umri!«

Anonimna soproga udeleženca mirovne misije

d) Najstniki imajo tako kot šoloobvezni otroci težave v šoli in spremenijo svoje vedenje. Poskušajo uveljavljati svoj prav in če ga kaj polomijo, navedejo kot vzrok svojim težavam odsotnost starša, ki jih je zapustil in odšel na misijo ter nepravilno vzgojo starša, ki je ostal doma. Upor in neposlušnost sta na prvem mestu.

»Starejšega sina so skoraj izključili iz šole. Ničesar ni želel početi in pri ničemer sodelovati, zanj je bilo vse brez veze. Čeprav sem se trudila po najboljših močeh, mi ni uspelo vzbuditi v njem zanimanja za karkoli. Po vrnitvi očeta se je njegovo vedenje močno spremenilo.«

Anonimna soproga udeleženca mirovne misije

Tabela 4.2.15: Ocena spremembe otrokovega vedenja in občutkov po mirovni misiji – seštevek trditev »deloma drži« in »popolnoma drži« v odstotkih (%)

B. PO MM		%
1.	otrok je težko sprejel partnerjevo vrnitev	16,7
2.	po vrnitvi partnerja me otrok ni več ubogal	27,8
3.	otrok je zavračal nežnosti partnerja, ki se je vrnil	11,1
4.	otrok je postal bolj samostojen	72,2
5.	otrok se je bolj navezal name	61,1
6.	otrok se je veselil vrnitve vašega partnerja	83,3
7.	otrok je postal nezaupljiv do partnerja, ki se je vrnil z misije	16,7

Vir: anketa

83,3% otrok je bilo veselih vrnitve očeta. Matere so ugotovile, da se je v času odsotnosti partnerja, otrok bolj navezal nanjo. Po vrnitvi očeta 27,8% otrok matere ni več ubogalo, kar bi bila lahko posledica popuščanja udeleženca pri vzgoji zaradi daljše ločitve od svojih otrok. Iz zgornjih ugotovitev lahko ponovno potrdimo, da odsotnost starša na otroka vpliva tudi pozitivno, saj jih je kar 72,2% postalo bolj samostojnih.

Odhod starša na mirovno misijo, njegova odsotnost za daljši čas in končno tudi vrnitev so za otroka prav tako, če ne celo bolj, stresne situacije, kot za starše. Če pogledamo tabelo 6.2.14, lahko vidimo, da je polovica otrok težko sprejela odhod starša na misijo, vendar je tudi vrnitev velika sprememba za njih v družinskem okolju. V času trajanja mirovne misije so otroci fizično, psihično, čustveno in duhovno zrasli. Zaradi manj življenjskih izkušenj niso spretni v veliki meri uravnavati ali prepoznavati stresa in nadzirati svojih čustev. Rezultat tega pa je sprememba vedenja ali nazadovanje le-tega. Seveda so spremembe povezane s starostjo otrok. Pri tem moramo vedeti, da otroci niso »pomanjšani odrasli«, temveč razvijajoči se posamezniki, ki neprestano in zelo hitro spreminjajo svoje mišljenje in vedenjski vzorec.

Rezultati pričujoče raziskave predstavljajo osnovo za boljše razumevanje položaja, v katerem se nahajajo udeleženci mirovnih misij in njihove družine. Ugotovitve raziskave je potrebno soditi z vidika omejitev pričujoče empirične študije. Te vključujejo relativno majhen vzorec, ki ga ne moremo posplošiti na celotno populacijo policistov udeležencev mirovnih misij in njihovih družinskih članov.

5. PREDLOGI IN NASVETI DRUŽINAM ZA USPEŠNO PREMAGOVANJE PROBLEMOV, POVEZANIH Z MIROVNIMI MISIJAMI

5.1 NASVETI DRUŽINAM ZA OBDOBJE PRED MISIJO

To obdobje je zasičeno s številnimi čustvi in občutki, ki se kar naenkrat sprožijo v vseh članih družine. Lahko bi ga primerjali z nekakšno sneženo kroglo, ki se nenadoma spusti po zasneženi strmini in se z veliko hitrostjo veča, dokler ne doseže dna hriba. V tej krogli se nahajajo strah, zaskrbljenost, zmedenost, jeza in druga negativna čustva, ki vzpodbudijo razvoj nesoglasij in preprirov v družini.

Ko se družina dokončno odloči, da se bo njen član udeležil mirovne misije, se mora začeti takoj pripravljati na spremembe, ki bodo sledile odhodu družinskega člana v misijo. To vključuje temeljit pogovor med partnerjema in otroki o sami mirovni misiji, o ločitvi enega družinskega člana od ostalih za daljše časovno obdobje in o nadaljnjem družinskem življenju, ki se bo močno spremenilo. Potrebno se je pogovoriti o svobodi neodvisnega odločanja, zvestobi, družinskem proračunu, možnostih zabavanja, načinu in pogostosti komuniciranja itd. Za partnerja, ki se pripravljata na misijo je dobro, da vesta, kaj pričakujeta drug od drugega, čeprav vsi vemo, da je lažje o tem govoriti, kot dogovorjeno izpolniti. Družinski člani, ki se pripravljajo na mirovno misijo, naj si vzamejo čas in prisluhnejo drug drugemu brez obsojanja in kritiziranja. Zavedajo naj se, da bo čas ločitve boleč in težak, še zlasti za otroke. Dolgoročne napetosti v družini bodo manjše, če se bodo o vsem odkrito pogovorili in si med seboj zaupali. Dovolijo naj si priznati vse občutke (jeza, strah...) in odkrito izraziti, kar čutijo. Svoje občutke naj sprejmejo kot realno reakcijo na bližajoče se spremembe in ne kot znamenje zavračanja. Te občutke namreč doživljajo vsi, ki se nahajajo v takšni situaciji. Partnerja naj drug drugemu izkazujeta svojo ljubezen in predanost, še posebej pa veliko časa in pozornosti posvetita svojim otrokom. Družina naj poskuša gledati na odpravo kot na izziv in priložnost za osebno rast vseh. Pred odhodom mora družina urediti vse pravne in finančne zadeve, da v času odsotnosti enega družinskega člana ne bi naletela na finančne, pravne, socialne, zdravstvene zaplete. Partner, ki odhaja, naj pošteno pove vse informacije, ki jih lahko pridobi v zvezi z odhodom. S pripravljanjem prtljage naj zaključi pravočasno, tako da bo zadnje dni lahko posvetil izključno družini. Pripravi naj spisek kontaktnih oseb in način naveze kontaktov z enoto, ki ga bodo potrebovali ostali člani družine. Partner, ki ostaja doma,

naj zaupa vase in lastne sposobnosti ter si postavi realistične cilje za obdobje ločitve. Skupaj naj pripravita zelo konkretne načrte za primer nepričakovane družinske krize. Otrokom naj poskušata razložiti, zakaj oče/mati odhaja v misijo, kakšno delo bo tam opravljal/a in v kakšnih razmerah bo deloval/a (Rupar in Resman 2004: 8,11).

5.2 NASVETI DRUŽINAM ZA OBDOBJE MED MISIJO

Je obdobje prilagajanja, sprejemanja novih nalog ter odgovornosti. V določenih momentih pridejo na površje močne čustvene reakcije, ki posameznike lahko paralizirajo. Čez čas navadno te stresne reakcije začnejo jenjati ali popolnoma izginejo. Otroci so še posebej občutljivi na spremembe, zato se jim mora partner, ki je ostal doma, bolj posvetiti.

Da bodo družine lažje prebrodile težave, ki so tipične za obdobje med misijo, morajo veliko komunicirati. Družinski člani naj bodo ves čas misije na zvezi in naj se med seboj pogovarjajo o vsakdanjih dogodkih, delijo svoje občutke, saj bodo tako ohranjali emocionalne vezi. Partnerja naj drug drugega ne obremenjujeta s težavami, ki jih lahko razrešita sama in naj poskušata pogovor po telefonu zaključiti v pozitivnem tonu. Tisti, ki ostajajo doma, naj ne pozabijo, da je udeleženec misije še vedno član družine. Vsi člani naj poskušajo razumeti svoja čustva, čeprav so nemalokrat negativna. Strah, jeza in otopelost so normalni in pogosti odzivi na stres. Prizadevati si morajo, da se s temi čustvi ne obrnejo drug proti drugemu in da se ta čustva ne sprevržejo v frustracije. Potrebno si je vzeti čas za zabavo, zato naj ne opuščajo stvari, ki so jim v zadovoljstvo, čeprav je za to bolj malo časa. Življenjske izzive naj jemljejo kot priložnost za osebno rast in naj bodo ponosni na znake pozitivne rasti pri sebi, partnerju in otrocih. Upravljanje s stresnimi dogodki je lažje, če jih delimo z drugimi ljudmi. Zato naj člani družine prosijo za pomoč sorodnike, prijatelje, kolege, sodelavce, sosede. Partner, ki je ostal doma, naj pomaga in vzpodbuja otroke, da bodo odsotnega partnerja obravnavali kot živo prisoten del družine. Če so stiske prevelike, naj si brez sramu poiščejo podporo strokovnjakov. Tudi udeležencu mirovne misije naj ne bo težko poiskati strokovno pomoč, če težavam ni kos (Rupar in Resman 2004: 6,7,9).

5.3 NASVETI DRUŽINAM ZA OBDOBJE PO MISIJI

To obdobje se začne z ogromno sreče, veselja in solzami radosti, čemur sledi vstop v realno, vsakodnevno življenje. Čeprav se na prvi pogled zdi, da gre za obdobje, v katerem so problemi in težave španska vas, temu ni tako.

Ko se udeleženec mirovne misije vrne z odprave, naj si družina vzame čas in naj se ji ne mudi. Med seboj naj komunicira odkrito in pošteno, predvsem o svojih čustvih. Člani družine naj med seboj ter sami s sabo poskušajo biti potrpežljivi. Težo dela, ki je bila do vrnitve dodeljena pretežno partnerju, ki je ostal doma, je potrebno razdeliti, čeprav mogoče na nov način. Ponovno je potrebno prevzeti svoje vloge in odgovornosti, vendar pa naj bo prevzemanje postopno. To velja tudi za starševsko vlogo. Skupaj se je potrebno veseliti osebne rasti in drugih dosežkov, ki jih je vsak zase dosegel med odsotnostjo. Če ima družina težave z vzpostavljanjem odnosov v vsakodnevnem funkcioniranju, naj si poišče pomoč (Rupar in Resman 2004: 4,5).

Menim, da so težave družin, ki jih prispeva udeležba v mirovni misiji, predvsem čustvene. Mešani občutki, nenavadne reakcije, podzavestne spremembe v vedenju in mišljenju so običajne posledice, ki pa se tako po obliki kot tudi po jakosti razlikujejo od človeka do človeka. To je odvisno od starosti, trdnosti odnosov med partnerjema in/ali družinskimi člani, življenjskih razmer in pogojev, predvsem pa od osebnosti človeka. Gotovo se mirovna misija dotakne vsakega, ki je neposredno ali posredno povezan s sodelovanjem v njej. Za nekatere je to pozitivna, za druge spet negativna izkušnja.

6. ZAKLJUČEK

V razgovoru, ki sem ga izvedla z manjšim številom udeležencem mirovnih misij, mi je eden izmed vprašanih zaupal, kako je sodelovanje v misiji vplivalo nanj in njegovo partnerko ter kakšni občutki so ga spremljali pred misijo, med njo in po misiji. Pred odhodom na mirovno misijo so ga prevevali dvomi, ali bo sposoben opravljati tamkajšnje naloge in ali sta njegovo zasebno življenje dovolj urejeno in odnos s partnerko dovolj trden, da bo zdržal enoletno odsotnost, saj kljub vsem pogovorom pridejo trenutki, ko nisi prepričan, da si se odločil prav. Poleg tega ga je skrbelo, v kaj se bo po enem letu vrnil in ali takšno izkušnjo res potrebuje. K sreči se je lahko zaupal partnerki, ki ve, da dogovori med njima ne glede na razdaljo veljajo. Občasno težavo so jima sicer včasih povzročale številne odgovornosti, ki so se zaradi njegovega odhoda zgrnile na partnerko, a oddaljenost lahko tudi zbistri stvari, ki jih prej še opazila nista. Dodal je še, da je odločitev o sodelovanju v misiji izboljšala njun odnos in njuno osebno rast.

S pomočjo ugotovitev iz ankete lahko drugo hipotezo, ki pravi, da je bila celotna družina na ločitev psihično dobro pripravljena, seznanjena z razmerami, v katere se podaja udeleženec mirovni misij ter da so družinski člani, ki so ostali doma, vedeli, kaj lahko pričakujejo, le deloma potrdimo. Velika večina anketiranih udeležencev je menila, da je na ločitev dobro pripravljena, s tem so se strinjale tudi njihove partnerke. Skupaj sta na ločitev očeta in ločeno življenje za daljši čas dobro pripravila tudi otroke. Udeleženci so priprave na mirovno misijo, ki jih organizira Policija označili za pozitivne, vendar so menili, da bi morala Policija v pripravo vključiti tudi ostale družinske člane. Iz tega lahko sklepamo, da partnerke in otroci niso deležni ustreznih priprav, kar potrjuje tudi dejstvo, da je bila le polovica partnerk seznanjena z možnimi posledicami misije na družinsko življenje. Predvsem pa so pogrešale informacije o delovnih razmerah, o samem delu partnerja in razmerah na misiji.

V anketi je bilo partnerkam udeležencev mirovni misij zastavljeno sledeče vprašanje: Ali ste bili s strani Policije kot organizacije dovolj informirani o razmerah, v katerih je vaš partner deloval, in o samem delu na mirovni misiji? Kar 79% anketirank je na vprašanje odgovorilo negativno, kar zopet kaže na pomanjkanje informacij. Izrazile so željo, da bi jih Oddelek za mirovne misije sproti obveščal o dejanskih razmerah na območju potekanja mirovne misije. Vse partnerke udeležencev mirovni misij so se strinjale, da bi morala Policija imeti ustrezno usposobljeno strokovno službo, ki bi ves čas trajanja misije bila na voljo tako mirovnikom, kot tudi njihovim družinam. V okviru tega je bil podan predlog za organizacijo kontaktne centra za podajanje informacij v času same misije ter možnosti svetovanja pred odhodom in po vrnitvi udeleženca iz misije.

Tudi večina anketiranih udeležencev (91,3%) se strinja z zgornjo trditvijo, da bi morala Policija imeti strokovno službo, ki bi nudila psihično oporo, seznanjala udeležence in družine s pozitivnimi in negativnimi posledicami sodelovanja v mirovni misiji (npr. preko izkušenj drugih parov). Udeleženci poudarjajo, da bi morala biti strokovna služba usposobljena do te mere, da bi npr. v fazi izbire kandidata za mirovno misijo obiskala njegovo družino in spoznala njegovo življenjsko sredino ter kasneje podala mnenje ter nasvete ob odhodu in vrnitvi iz misije.

Na podlagi rezultatov ankete tretje hipotezo ne moremo niti potrditi, niti ovreči, saj je slaba polovica anketirank na trditev, da je bil med mirovno misijo partner, ki je ostal doma, preobremenjen z novimi zadolžitvami, nalogami ter skrbjo za partnerja v misiji, kar povzroča prekomeren stres in izčrpanost, odgovorila pritrdilno, preostala polovica pa negativno. Dobra

četrtnina, se jih je sprva, na začetku misije, brez partnerja težko znašla, v času celotne misije pa jih je večina spoznala, da se kljub njihovi odsotnosti v življenju dobro znajdejo. Prevzem odgovornosti za celotno družino, del in nalog partnerja ter vzgojo otrok je lahko razlog za preobremenjenost.

Četrto hipotezo lahko na podlagi empiričnega dela diplomskega dela sprejmemo in trdimo, da so otroci, ki so bili zajeti v raziskavo, spremenili svoje vedenje ter čustveno razpoloženje v času odsotnosti svojega očeta. Odsotnost očeta utegne biti težavna zlasti za dečke, ki lahko zaradi tega postanejo negotovi glede svoje moškosti. Na to se odzovejo tako, da razvijejo pretirano možato plat svoje narave, kar povzroča težave materam. Sin, ki se razvije v pretirano možato smer, utegne postati neposlušen, agresiven, nebrzdani in neprijeten tako v okviru družine, kot zunaj nje. Deklice zaradi odsotnosti očeta prav tako trpijo, tako iz čustvenih razlogov kakor zato, ker igra roditelj drugega spola pomembno vlogo pri ustvarjanju otrokove predstave o modelni vlogi staršev (Fontana 1995: 62). Drug problem, s katerim se včasih soočajo otroci v družinah z enim staršem, pa je, da ta od njih zahteva čustveno oporo, ki bi mu jo moral v resnici nuditi odrasli, odsotni partner. Lahko se zgodi, da otrok prevzame vlogo odsotnega starša. Najstarejši sin prevzame nase dolžnost preskrbe družine. Prevzame vse pomembne odločitve za družino, skrbi za disciplino mlajših otrok, družino zastopa tudi navzven. Vse to močno spremeni njegovo vlogo v družini, pa tudi njegovo življenje v celoti. Odpovedati se mora svojim osebnim načrtom, zabavam, prostemu času itd. Če mati ne more iz kakršnihkoli razlogov opravljati svoje vloge v skladu s potrebami držine, pogosto prevzame njen delež nalog v družini hči. Ne glede na svoje lastne razvojne in osebne potrebe prevzame nalogo in tudi odgovornosti, ki niso v skladu z vlogo odraščujoče mladostnice. Vse te obveznosti in odrekanja lahko vzbudijo odpor, nezadovoljstvo, jezo in žalost, kar vodi v konfliktno situacijo med družinskimi člani. Po drugi strani pa je odsotnost očeta za otroke tudi pozitivna, saj tako postanejo bolj samostojni, odgovorni in samozavestni.

Ko sem v intervjuju vprašala enega izmed udeležencev mirovne misije, ali sodelovanje v mirovni misiji lahko pozitivno vpliva na družinsko življenje, mi je odgovoril: »Sodelovanje v mirovni misiji je dobra preizkušnja, ki pozitivno vpliva na udeleženca in njegovo družino, če ima povsem urejeno družinsko življenje. Če pa tega nima urejenega, se mu težave pogosto stopnjujejo in v tem primeru ima sodelovanje v mirovni misiji negativen vpliv.« Odsotnost družinskega člana poglobi in utrudi odnose med osebami, pa tudi med udeležencem in ostalimi člani družine. Razne stiske namreč povežejo ljudi, ker so v takšnih stanjih negotovi, preplašeni, ranljivi in potrebujejo drug drugega za oporo, varnost, hrabrost in spopad z

vsakdanom. Predvsem se učvrstijo odnosi med partnerjema ter medsebojno zaupanje. Podoba o samem sebi se pri partnerju, ki ostaja doma, skozi uspešno spoprijemanje s problemi in njihovim reševanjem dviguje in utrdi. Še posebej je to pomembno za otroke, ki si svojo samopodobo oblikujejo prek prvih in zato zanj odločilno pomembnih čustvenih izkušnjah z ljudmi, ki so mu najbližje. Če domači opazijo njegova prizadevanja, cenijo njegov napredek in se ga veselijo, če mu znajo odkrito in sproščeno pokazati, da ga imajo radi, izoblikuje pozitivno podobo o samem sebi. Tudi udeleženec misije je zaradi svojih uspehov in zmožnosti, ki jih je pokazal s svojim delom na misiji, zadovoljen sam s seboj, še posebej, če je zadovoljna z njegovimi sposobnostmi tudi njegova družina in je nanj ponosna. Izboljša se tudi finančno stanje družine, kar je pozitivna posledica sodelovanja v mirovni misiji.

Prvo hipotezo, ki sem jo pustila za konec, lahko na podlagi teoretičnega dela diplomske naloge potrdimo. Udeleženci mirovni misij in njihovi družinski člani se v času pred misijo, med njo in po misiji srečujejo s številnimi stresnimi situacijami, negativnimi čustvi in občutki ter številnimi problemi, ki jim otežujejo družinsko življenje. Obdobja, skozi katere gredo te družine, v družinske odnose in ravnanja nujno prinesejo spremembe in konfliktna stanja. Zaradi tega so partnerski in družinski odnosi skrhani. Po prihodu udeleženca misije domov se lahko razmere v odnosih in družinske težave še poslabšajo oziroma stopnjujejo, zato je vzpostavitev »normalnega« družinskega življenja oteženo. Lahko rečemo, da mirovna misija predstavlja veliko življenjsko preizkušnjo tako za partnersko zvezo, kot za odnose med družinskimi člani. Če pa si pogledamo rezultate raziskave, ugotovimo, da anketiranci, tako udeleženci kot tudi njihove partnerke, ocenjujejo, da sodelovanje v mirovni misiji pozitivno vpliva na odnose med družinskimi člani, na podlagi česar lahko prvo hipotezo ovržemo. Kar $\frac{3}{4}$ udeležencev je mnenja, da udeležba lahko pozitivno vpliva predvsem v smislu utrditve čustvenih vezi med partnerjema, večjega medsebojnega zaupanja ter okrepitve partnerske zveze. Za njih je udeležba v mirovni misiji izziv ter osebna izkušnja, ki lahko celo spremeni njihov pogled na svet. Podobne pozitivne vplive navaja tudi kar $\frac{2}{3}$ anketiranih partnerk, ki prav tako menijo, da si po izkušnji z mirovno misijo s partnerjem bolj zaupata, cenita skupaj preživljen čas in sta si v težkih trenutkih v večjo oporo. Iz tega lahko tudi zaključim, da strokovne pomoči za vzpostavitev »normalnega« življenja ne potrebujejo.

Če se osredotočim na ugotovitve raziskave, lahko rečem, da so le-te predvsem pozitivne, medtem ko teoretični del diplomskega dela kaže, da se udeleženci in njihove družine soočajo s številnimi problemi, težavami ter negativnimi občutki. Ob tem se človek vpraša, ali so se na anketo odzvale samo tiste družine, ki resnično niso imele velikih problemov skozi vse tri faze

mirovne misije, tisti, za katere pa je bilo sodelovanje v misiji stresno, pa raje niso želeli sodelovati. Mogoče tisti, ki imajo probleme o njih nočejo govoriti, ali si priznati, da jih resnično imajo. Lahko da molčijo, ker jih je strah, da bi kdo izvedel s kakšnimi težavami se borijo in se navzven kažejo, kot popolna družina.

Splošno je znano, da Slovenci dokaj težko priznamo psihične težave, kaj šele, da bi zanje iskali strokovno pomoč. Nekateri v takšnih primerih raje poiščejo pomoč pri splošnem zdravniku. Moje mnenje je, da bi bila strokovna pomoč dobrodošla in dobro sprejeta, tako pri udeležencih, kakor tudi pri njihovih družinah. Tovrstna podpora bi morala omogočati konstruktivno soočanje s situacijo in lastnimi čustvi ter stiskami, njihovo ustrezno predelavo in čimprejšnjo vključitev v običajen tok življenja. Zelo pomembno je torej, da se poskuša vzpostaviti stik z ljudmi in napraviti pomoč dostopnejšo obenem pa ne vsiljeno.

7. LITERATURA

1. članki v revijah oziroma zbornikih:

1. Drodge, Edward N. in Roy-Cyr, Yolande (2003): Police Peacekeeping: health risks and challenges in a post-conflict environment. *International Journal of Police Science & Management*. Volume 5, number 4. Ontario (229-244).
2. Garb, Maja in Jelušič, Ljubica (2002). Slovenska policija v mirovni misijah: rezultati empiričnega raziskovanja. Dvoršek, A. (Ur.). *Varstvoslovje, revija za teorijo in prakso varstvoslovja*. Let. 4, št. 3, november 2002, Ljubljana: Visoka policijsko-varnostna šola (204-214).
3. Garb, Maja (2004): Motiviranost civilnih policistov za mirovne operacije po raziskavi »Slovenska policija v mirovni misijah«. *Varstvoslovje, revija za teorijo in prakso varstvoslovja*. Let. 6, št. 2, Ljubljana: Fakulteta za policijsko-varnostne vede (7-133).
4. Jelušič, Ljubica, Garb, Maja, Vegič, Vinko in Trifunović, Jelena (2004): Slovenska vojska v mirovni operacijah: Cilji in rezultati prve faze empiričnega raziskovanja. *Priloga revije Slovenska vojska*. Leto XII/5. Ljubljana: Obramboslovni raziskovalni center FDV (2-18).
5. Masten, R. (2002). Socialno-psihološki vidik mirovni operacij. Družbene okoliščine, prilagoditev nanje in motivacija. *Bilten Slovenske vojske*. Letnik 4, št. 1, maj 2002, Ljubljana: Ministrstvo za obrambo, Generalštab Slovenske vojske (55-69).
6. Moelker, René in van der Kloet, Irene (2003): Military Families and the Armed Forces. A Two-Sided Affair?. *Handbook of the sociology of the Military*. New York: Hluwer Academic/ Plenum Publishers (201-223).
7. Rook, K.S. (2000): Loneliness. *Encyclopedia of psychology*. Vol. 5. London: Oxford University Press (73-76).
8. Ulčar, Tadej (2004): Policija v mirovni operacijah OZN (Sodelovanje slovenske policije v akcijah v podporo miru). *Varstvoslovje, revija za teorijo in prakso varstvoslovja*. Let. 6, št. 3, Ljubljana: Fakulteta za policijsko-varnostne vede (274-279).
9. Zihlerl, Slavko (2006): Stresne motnje in obvladovanje stresa. *Meje psihiatrije*. Begunje: Psihiatrična bolnišnica Begunje (38-47).
10. Zorec, B. in Areh, I. (2004). Stres in izgorelost. *Varstvoslovje, revija za teorijo in prakso varstvoslovja*. Let. 6, št. 1, april 2004, Ljubljana: Visoka policijsko-varnostna šola (77-81).

2. samostojne publikacije:

11. Asen, Eia (1998): *Družine. Kako iz skupnega življenja dobimo najboljše*. Ljubljana: DZS.
12. Bell, D.B. in Schumm, W.R. (2000): *Providing family support during military deployments*. In the military family: A Practice Guide for Human Service Providers. Westport CT: Prager.
13. Cline, Lydia Sloan (2003): *Today's military wife: meeting the challenges of service life*. Mechanicsburg: Stackpole Books.
14. Cronin, C. (1998): *Military Psychology: An Introduction*. USA/ Gould Street/Needham Heights, MA 02194, Simon&Schuster Custom Publishing (113-138).
15. Čačinovič Vogrinčič, Gabi (1998): *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
16. De Soir, E. (1996): *The Belgian Model of Psychosocial Support of Long Term Peacekeeping or Peace Enforcing Mission*. The problem of wartime deployment and reentry stresses on the soldier and his family system. Brussels: Paper presented at the Partnership for Peace International Conference on Stress Management in Peacekeeping and Humanitarian Operations.
17. Dernovšek, Mojca in ostali (2006): *Prepoznavanje in premagovanje stresa in travme*. Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana.
18. Eochus, Jennifer in McCormick, Wendy (1999): *Daddy, will you miss me?*. New York: Simon & Schmeter.
19. Fontana, David (1995): *Rasti z otrokom*. Ljubljana: Ganeš.
20. Gray Dumler, Elaine (2003): *I'm Already Home – Keeping Your Family Close when You're on TDY*. United States of America. Westminster: Frankly Speaking.
21. Harrell, Margaret (2000): *Invisible Wome. Junior Enlisted Army Wives*. Santa Monica: RAND.
22. Henderson, Kristin (2006): *While they're at war: the true story of American families on the homefront*. New York: Houghton Mifflin Company.
23. Kompare, Alenka in ostali (2002): *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS, d.d.
24. Kotnik-Dvojmoč, Igor (2002): *Preoblikovanje oboroženih sil sodobnih evropskih držav*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
25. Leyva, Meredith (2003): *Married to the military: a survival guide for military wives, girlfriends and women in uniform*. New York: Rockefeller Center.

26. Oakley, R., J. Dziedzic, M. in M. Goldberg, E. (1998): *Policing the New World Disorder: Peace Operations and Public Security*. Washington , DC: National Defense University Press.
27. Pace, Brenda (2004): *Medals above my Heart*. Nashville, Tennessee: Broadman and Holman.
28. Pavlina, Ž. (et.al) (2000): *Vojna psihologija*. Zagreb: MORH.
29. Polič, M. (1993): *Vojaška psihologija*. Ljubljana: Ministrstvo za obrambo, šola za častnike.
30. Rupar, Romana in Resman, Peter (2004): *Priprava na stres ob odpravi*. Ljubljana: PSSV.
31. Wilks, Frances (2001): *Inteligentna čustva*. Kranj: Ganeš.

3. internetni viri:

32. American Psychological Association (2005): *Homecoming: Resilience After Wartime*. Dostopno na http://www.operationhomefront.org/info/info_va_homecoming-shtml (16. maj 2006).
33. Anić, Nada in Živčič, Ivanka (2005): *Jeza in agresivnost*. Strategije pomoči na osnovi kognitivno vedenjske terapije. Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo. Dostopno na http://www2.arnes.si/~dpsih/priloge_vabila/seminar_jeza.pdf (7. september 2006).
34. Barabé, J.G.J.C. Colonel (1999): *The Invisible Scars of the Peace-Field: The Operational Commander's Impact*. Canadian Forces College. Advanced military studies course 2. Dostopno na <http://wps.cfc.forces.gc.ca/papers/amsc2/barabe2.doc> (4. februar 2006).
35. Barnett, J.Kelly (2003): *When spouse is called to active duty*. The Counseling Corner. Dostopno na http://www.dtcc.edu/station-wilmington/pffs/counseling/06_2003_counseling-corner.pdf (16. januar 2006).
36. Bell, Bruce in R.Schumm, Walter (2001): *When a Family Member is Deployed*. Ceridian Corporation. Dostopno na http://www.hr.upenn.edu/emergency/Crisis_when_a_family_member_is_deployed.pdf#search='preparing%20family%20to%20deployment' (13. december 2005).
37. Bolton, F. Elisa (2003): *Traumatic Stress and peacekeepers*. A National Center for PTSD. Dostopno na http://www.ncptsd.va.gov/facts/specific/fs_peacekeepers.html (11. december 2005).

38. Carlson, E.B. in Ruzek, J. (2002): *Effects of Traumatic Experiences*. A National Center for PTSD Fact Sheet. Dostopno na http://www.ncptsd.org/facts/general/fs_effects.html (7. oktober 2005).
39. Coming Home: *A reunion guide for family members*. Dostopno na http://www.armyfamiliesonline.org/date/2003_jul.html (9.marec 2006).
40. DACOWITS Draft Interim Report (2003): *Family Support During Deployment*. Dostopno na http://www.dtic.mil/dacowits/briefings/Interim_Report1_Deployment.doc (12. avgust 2006).
41. Ford, J. (2002): *Managing Stress and Recovering from Trauma: Facts and Resources for Veterans and Families*. A National Center for PTSD Fact Sheet. Dostopno na http://www.ncptsd.org/facts/veterans/fs_managing_stress.html (7. oktober 2005).
42. Franklin, T. Col Roy: *Return & Reunion: Reunion with family, friends & Colleagues*. Dostopno na http://public.afosi.amc.af.mil/deployment_stress/Documents/Booklet2.pdf#search='deployment%20and%20family%20reunion' (3. marec 2006).
43. HOOAH 4 YOU: *Deployment Guide For Families of Deploying Soldiers*. Dostopno na <http://www.hooah4health.com/deployment/familymatters/separation.htm> (2. marec 2006).
44. Hrovatin, Barbara dr.med. (1999): *Kaj je stres?*. Dostopno na http://med.over.net/za_bolnike/bolezni_clanki/stres_clanek_1.htm (26. januar 2006).
45. Jeras, Mateja (1999): *Molčanje o težavah v spolnem življenju lahko škodi razmerju*. Dostopno na http://www.mf.uni-lj.si/jama/jama99-3/html/stran_za_bolnike.html (13. september 2006).
46. Kores Plesničar, Blanka (2004): *Depresija – mnogo več kot le žalost*. Dostopno na <http://www.ezdravje.com/si/zivcevje/depresija/> (17. september 2006).
47. Kralj, Zlatka (2001): *Stres*. Dostopno na <http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/stres/> (26. januar 2006).
48. Krapež, Brane (2006): *Ljubosumje – sebičnost ali ljubezen?* Dostopno na http://www.pozitivke.net/article.php/Ljubosumje_Sebicnost_Ljubezen (28. september 2006).
49. McCubbin, T. Hamilton, A.Marsden, Martha; P.Durning, Kathleen in J.Hunter, Edna (2002): *Family Policy in the Armed Forces*. Dostopno na <http://www.airpower.maxwell.af.mil> (23.november 2005).

50. Ministrstvo za notranje zadeve, POLICIJA (2006): Mednarodne misije: *Sodelovanje slovenske policije v mirovni in drugih mednarodnih misijah*. Dostopno na <http://www.policija.si/si/> (30. avgust 2006).
51. Moelker, René (2003): *Families and deployment: Experiences with preparation, separation and reconciliation*. The Netherlands: Royal Military Academy. Dostopno na <http://www.nato.int/docu/colloq/w970707/m13.rtf> (27. september 2005).
52. Orthner, Dennis (2002): *Deployment and separation Adjustment among Army Civilian Spouses*. The University of North Carolina at Chapel Hill. Dostopno na <http://www.armymwr.com/corporate/docs/planning/SAFIVSeparation.pdf> (14. januar 2006).
53. Pincus, Simon, House, Robert, Christenson, Joseph, E. Adler, Lawrence (2001): *The Emotional Cycle of Deployment: A Military Family Perspective*. U.S. Army Medical Department Journal. Dostopno na <http://www.il.ngb.army.mil/familyreadiness/Word/EmotionalCycleofDeployment1.doc> (15. september 2006).
54. Roberts, John (2002): *Trauma in the Family*. Family Trauma Group Centre. Dostopno na www.businesstraumagroup.co.uk/Traumadoc.htm (3. februar 2006).
55. Roger, Gabriel in Leigh, A. Neal (2002): *Post-traumatic stress disorder following military combat of peacekeeping*. Dostopno na <http://www.dmjjournals.com/cgi/content/full/324/7333/340> (19. januar 2006).
56. Selected RAND Abstracts (2005): *Stress and performance*. Dostopno na http://www.rand.org/pubs/technical.reports/2005/RAND_TR192.sum.pdf (24. marec 2006).
57. Strickler, Rich (2002): *Deployment: It's A Family Affair - How to Prepare, Cope And Recoup*. Dostopno na <http://www.army.com/articles/item/1390> (3. marec 2006).
58. U.S. Army Research Institute (2001): *Researchers study effects of deployments on military families*. Dostopno na <http://deploymentlink.osd.mil/news/dquarterly/summer01/researches.html> (6. februar 2006).

4. drugo:

59. Anketa: *Družine policistov udeležencev mirovni misij*. Vprašalnik za udeležence mirovni misij (MM). Vprašalnik za partnerje, ki so v času mirovne misije ostali doma. Bazo podatkov hrani avtorica diplomskega dela.