

Thementag der 94. Delegiertenversammlung des VSPB: «Polizisten im Stresstest»

Am 29. Juni diskutieren wir gemeinsam mit hochkarätigen Gästen über die Stressprävention bei den Polizistinnen und Polizisten. Wir haben die Protagonisten gebeten, uns ihre Sichtweise darzulegen.

TEXT: RETO MARTINELLI, LEITER KOMMUNIKATION VSPB; FOTOS: ZVG



Angeregte Diskussion beim Podium der DV im 2016.



Dr. med. Heinz Hofstetter
Leitender Arzt Notfallzentrum
Lindenhofspital Bern

Personen, die Schichtarbeit leisten, sind grossen Belastungen ausgesetzt und haben möglicherweise ein erhöhtes Risiko, krank zu werden. Polizistinnen und Polizisten stehen oft zusätzlich unter Stress aufgrund ihrer besonderen Einsätze.

Wie wirken sich diese Belastungen auf die Gesundheit aus? Welche Erkrankungen müssen wir beachten und wie sollen wir uns verhalten, damit wir nicht krank werden?

Der VSPB hat sich dieses Jahr dem Thema Stressbelastung gewidmet. Es ist dem Verband hoch anzurechnen, dass man dabei nicht jammern will, sondern aufzeigen möchte, wohin hohe Stressbelastung führen kann, welche Wege man gehen muss, wenn man Krankheitsanzeichen spürt, und welche Strategien existieren, damit man möglichst gesund bleibt.

In diesem Zusammenhang haben wir im Rahmen eines kleinen Projekts die Herzfrequenz von mehreren Polizistinnen und



Dr. Stéphanie Habersaat
Dr. in Life Sciences
(Biologische und Medizinische Fakultät)

Während der Ausübung ihrer Funktion sind Polizisten mit vielen Stressfaktoren konfrontiert, sowohl situations- aber auch organisationsbedingt. Die dauernde Einwirkung dieser Faktoren während der täglichen Arbeit kann chronischen Stress herbeiführen, der sowohl in physischen wie auch chronischen Beschwerden zum Vorschein kommt. Viele Studien bei Polizeikräften in verschiedenen Ländern haben gezeigt, dass das Risiko von stressbedingten Erkrankungen doppelt, wenn nicht sogar dreifach so hoch ist, wie bei anderen Berufsgruppen.

Die Kultur innerhalb der Polizeikörpers machte es oft schwierig, die negativen Folgen von Stress zu erkennen bzw. anzuerkennen. Darum ist die Sensibilisierung jedes Einzelnen hinsichtlich der Faktoren und Symptome von Stress sehr wichtig. So besteht die Möglichkeit den physischen, psychischen, aber auch sozialen und beruflichen Folgen zuvorzukommen. ■

Programm vom 29. Juni

07.45 Uhr	Türöffnung
08.15 Uhr	Eröffnung des Thementags durch Johanna Bundi Ryser, Präsidentin VSPB
08.30 Uhr	Fachreferate:
	➤ Dr. Stéphanie Habersaat
	➤ Dr. med. Heinz Hofstetter
	➤ Dr. med. Dieter Kissling
	➤ Philippe Allain
	➤ Diana Weber
10.15 Uhr	Pause
10.45 Uhr	Podiumsdiskussion unter der Leitung von Adrian Plachesi (Journalist von TeleBasel)
12.15 Uhr	Stehlunch mit der Möglichkeit für persönliche Gespräche
14.00 Uhr	Ende der Veranstaltung



Polizisten im Dienst und in der Freizeit aufgezeichnet. Die Resultate werden an der Delegiertenversammlung vorgestellt. Welche Auswirkungen hat die Stressbelastung auf die Herzfrequenz? Lassen Sie sich überraschen! ■



Dr. med. Dieter Kissling
Allgemeine Medizin und Arbeitsmedizin
FMH, Gründer und Leiter des Instituts
für Arbeitsmedizin ifa, Baden

Das Stresserleben im Polizeiberuf wird im Gegensatz zu vielen anderen Berufsgruppen verstärkt durch die vorhandenen Rahmenbedingungen beeinflusst. Unregelmässige Arbeitszeiten, Überstunden, starre Hierarchien, schwierige Kunden und wenig Wertschätzung der Polizistinnen und Polizisten für ihre geleisteten Dienste sind nur einige davon.

Entscheidend ob diese Strukturen stressauslösend und somit auch krankmachend sind, ist das Führungsverhalten der Vorgesetzten. Es ist wissenschaftlich eindeutig belegt, dass gutes Führungsverhalten die Mitarbeitenden gesund erhält, die Burnout- und Depressionsrate senkt und die Zahl der Selbstmorde in Berufsgruppen mindert.

Somit ist die Selektion von Führungskräften und deren Aus- und Weiterbildung in Führungsthemen für die Gesundheit der Mitarbeitenden in Polizeikorps elementar.

Eine gegenüber ihren Mitarbeitenden verantwortungsbewusste und ökonomisch denkende Polizeiführung reflektiert ihre Rahmenbedingungen und investiert in ihre Führungskräfte. Die wissenschaftliche Beweislage der positiven gesundheitlichen und ökonomischen Folgen ist erdrückend. ■



Philippe Allain
Kommandant
Kantonspolizei Freiburg

Unbehandelt, ist Stress eine riesige Gefahr. Für den dauernd dem Stress ausgesetzten Polizisten bedeutet das eine Gefahr für ihn, seine Kollegen und dem Polizeikorps. Krankheitsbedingte Absenzen, schlechte Leistung und vermehrte Rechtsstreitigkeiten sind Zeichen, die nicht vernachlässigt werden sollten.

Aber lässt das Bedürfnis nach Ergebnissen noch Platz für eine gewisse Gelassenheit? Stress scheint heute von einer Gesellschaft, in der Leistung und Wettbewerb sehr wichtig sind, zu profitieren. Egal ob privat oder beruflich: Es bleibt immer weniger Platz für Fehler, Wohlbefinden oder Vergnügen.

Die Auseinandersetzung mit Stress betrifft sowohl den Arbeitgeber wie auch den Arbeitnehmer. Dabei sind Selbstvertrauen und Professionalität Schlüsselemente, die einen gesunden Umgang mit Stress ermöglichen. Für den Arbeitgeber geht es darum, einen Rahmen zu bilden, der fair, fordernd, aber auch beruhigend und schützend ist. Der Polizist muss lernen, abschalten zu können und an seine Freizeit zu denken.

Die Verantwortung ist beidseitig und benötigt eine ausgewogene Partnerschaft mit Vertrauen und Transparenz. ■



Diana Weber
Dipl. Mentalcoach (MAS)
und Stresspräventionsberaterin
bei DI MIND

Der Polizeialltag ist geprägt von unvorhersehbaren Situationen, Gewaltübergriffen und auch traumatischen Erlebnissen. Im Einsatz schüttet der Körper die Stresshormone Cortisol und Adrenalin aus. Der Körper muss diese kumulieren. Es gibt guten und schlechten Stress und der schlechte Stress ist im Einsatz definitiv vorrangig. Der gute Stress ist die Berufung zu helfen. Der schlechte Stress ist die Angst: «Was erwartet mich, was kann mir passieren?» Diese Angst ist im Hintergrund und hilft auch, dass man sich beim Einsatz nicht in Gefahr bringt. Im Einsatz sind beide Stressarten abwechselnd dominant. Es gibt immer mehr Krankheiten, die stressbedingt neu auftreten.

Durch die Stärkung körpereigener Ressourcen kann man Erschöpfungssymptomatiken (Fatigue) und Stress entgegenwirken und die Lebensqualität verbessern.

Jeder Mensch ist anders und bringt durch seine Erfahrungen einen eigenen Rucksack mit. Dementsprechend muss diese Frage

individuell für jeden gestellt und dann das Programm für die Prävention ausgestaltet werden. Das sollen Trainingssequenzen sein, die jeder selbständig durchführen kann. Leider wird aber viel zu wenig in die Prävention investiert, sowohl vom Arbeitgeber als auch vom Arbeitnehmer. ■

HRV-Messungen bei Polizistinnen und Polizisten

Um den aktuellen Stresszustand der Polizistinnen und Polizisten aufzuzeigen, hat die Geschäftsleitung, unter Federführung von Tania Glanzmann, Diana Weber (dipl. Mentalcoach MAS und Stresspräventionsberaterin) mit der Durchführung von 72-h-HRV-Messungen (Messung der Herzfrequenzvariabilität) beauftragt.

Dank der grossen Unterstützung der Kommandanten Adi Achermann (Luzerner Polizei) und Philippe Allain (Kantonspolizei Freiburg) konnten in der Folge 14 HRV-Messungen durchgeführt werden. Dabei trugen die Kolleginnen und Kollegen während 72 Stunden (manche sogar auf Wunsch länger) ein kleines Aufzeichnungsgerät mit sich rum und führten ein Onlinejournal aus.

Die Ergebnisse werden individuell mit Diana Weber ausgewertet und besprochen. Parallel dazu wurden die Herzfrequenzwerte von zwei Ärzten analysiert und werden durch einen von ihnen, Dr. med. Heinz Hofstetter, anlässlich der Delegiertenversammlung vorgestellt.

Hauptsponsoren:



Rechtsschutz
Protection juridique
Protezione giuridica



Mercedes-Benz



ZURICH®

Sponsor:



Co-Sponsoren:



Together
ahead. RUAG

