

police

Juni / Juin / Giugno 2018 · www.vspb.org · www.fsfp.org

94. DV in Bern: ein letzter Überblick 4

94e Assemblée des délégués à Berne 25

94a Assembla dei delegati della FSFP a Berna 42



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



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



LINDENHOFGRUPPE

La journée thématique de la 94e AD de la FSFP: «Policiers à l'épreuve du stress»

Le 29 juin, nous recevons des hôtes éminents pour discuter avec eux de la prévention du stress pour les policiers. Nous avons demandé aux conférenciers de nous donner leur point de vue.

TEXTE: RETO MARTINELLI, CHARGÉ DE COMMUNICATION FSFP; PHOTOS: MAD



Diana Weber
Coach mentale diplômée (MAS)
et conseillère en prévention du stress
chez DI MIND

La vie quotidienne du personnel policier est caractérisée par des situations imprévisibles, des attaques violentes et aussi des expériences traumatisantes. Lors d'engagement, le corps libère des hormones de stress: cortisol et adrénaline. Le corps doit les assimiler. Il y a du bon et du mauvais stress et traiter le mauvais stress est en définitive la priorité.

Un bon stress stimule la vocation à aider. Le mauvais stress suscite la peur: «Qu'est-ce qui m'attend, qu'est-ce qui peut m'arriver?» Cette crainte est en arrière-plan et aide également à ne pas se mettre en danger lors d'intervention. Lors de l'engagement, les deux types de stress sont alternativement dominants. Il y a de plus en plus de maladies qui surviennent à cause du stress.

En renforçant les propres ressources du corps, la fatigue et le stress peuvent être contrés et la qualité de la vie améliorée. Chaque personne est différente et porte son propre lot d'expériences. En conséquence, cette question doit se poser individu-

ellement pour chacun et ensuite seulement on peut concevoir un programme de prévention. Celui-ci devrait se composer de phases d'entraînement que chaque individu peut faire indépendamment. Malheureusement, on investit trop peu dans la prévention, que ce soit du côté de l'employeur ou de celui de l'employé. ■

Mesure de la VFC chez le personnel policier

Afin de mesurer l'état de stress chez le personnel policier, le Bureau Exécutif de la FSFP a mis en place une mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque VFC sur 72 heures sous la direction de Tania Glanzmann et de Diana Weber (conseillère certifiée «Mental coach» et conseillère en prévention du stress). Grâce à l'appui indispensable des commandants Adi Achermann (Police de Lucerne) et Philippe Allain (police cantonale de Fribourg), 14 mesures de la VFC ont pu être réalisées. Pendant 72 heures (et même plus longtemps sur requête), des collègues ont porté un petit appareil d'enregistrement qui a édité un journal «on line». Les résultats ont été analysés et discutés individuellement avec Diana Weber. En parallèle, les valeurs de la fréquence cardiaque ont été examinées par deux médecins. Elles seront présentées par l'un d'entre eux, le Dr Heinz Hofstetter, lors de l'Assemblée des délégués.

Sponsors principaux:



Rechtsschutz
Protection juridique
Protezione giuridica



Mercedes-Benz



ZURICH®

Sponsor:



Co-sponsors:



Together
ahead. RUAG



DI MIND®
Coaching · Mindfulness · Slowmotion



LINDENHOFGRUPPE

La giornata tematica della 94a AD della FSFP: «Stress test per i poliziotti»

Il 29 giugno discuteremo della prevenzione dello stress per gli agenti di polizia insieme a ospiti illustri. Abbiamo chiesto ai protagonisti di esporci il loro parere.

TESTO: RETO MARTINELLI, ADDETTO ALLA COMUNICAZIONE FSFP; FOTO: MAD



Diana Weber

Diplomata in Mental Coach (MAS) e consulente per la prevenzione dello stress presso DI MIND

La giornata della polizia è caratterizzata da situazioni imprevedibili, come pure da esperienze traumatiche. Il corpo, sotto sforzo, produce gli ormoni dello stress, cortisolo e adrenalina. Il corpo deve accumularli. Ci sono stress buoni e cattivi e proprio quest'ultimi sono decisamente preminenti. Lo stress positivo può essere utile alla professione. Quello cattivo è la «paura» di quello che mi aspetta, cosa mi può succedere? Questa paura è presente sullo sfondo e può anche essere d'aiuto per evitare di metterti in pericolo in certe circostanze. Entrambe le tipologie di stress sono alternativamente dominanti. Ci sono sempre più patologie legate allo stress.

Rafforzando le risorse fisiche, si possono contrastare i sintomi dell'affaticamento e dello stress migliorando la propria qualità di vita. Ogni persona è diversa e porta sulle spalle uno zaino con le proprie esperienze. Pertanto, questa domanda va indirizzata ad ogni singola persona e soltanto dopo si può pensare a

sviluppare un programma per la prevenzione. Queste potrebbero essere delle sequenze d'allenamento, che ognuno può svolgere in maniera autonoma. Purtroppo però, s'investe troppo poco nella prevenzione, sia dal datore di lavoro che dal dipendente. ■

Misurazioni del ritmo cardiaco negli agenti di polizia

Onde potere valutare il livello di stress negli agenti di polizia l'Ufficio Esecutivo ha deciso, sotto la regia di Tania Glanzmann e Diana Weber (Coach mentale diplomata MAS e consulente nella prevenzione contro lo stress) di effettuare delle misurazioni del ritmo cardiaco sull'arco di 72 ore. Grazie al grande sostegno ricevuto da parte dei Comandanti di polizia Cantonale di Lucerna Adj Achermann, e di Friburgo Philippe Allain sono state eseguite 14 misurazioni individuali. In questo lasso di tempo stabilito, le colleghe e i colleghi hanno portato per 72 ore (alcuni su richiesta anche per più tempo) un piccolo apparecchio di misurazione. Nel contempo, questi colleghi hanno tenuto un giornale degli avvenimenti online. I risultati sono in seguito stati valutati e discussi singolarmente assieme alla Sig. Diana Weber. Inoltre, le risultanze delle misurazioni cardio sono state analizzate da due medici specialisti. Nel corso dell'Assemblea dei delegati uno di essi, il Dott. Med. in cardiologia Heinz Hofstetter, ce li presenterà.

Sponsor principali:



Rechtsschutz
Protection juridique
Protezione giuridica



Mercedes-Benz



ZURICH®

Sponsor:



Co-Sponsor:



Together
ahead. RUAG



DI MIND®
Coaching · Mindfulness · Slowmotion



LINDENHOFGRUPPE