

# Für eine gesunde Polizei

**Die Freiburger Aspiranten der Aspirantenschule mit Jahrgang 2019 konnten sich im Rahmen ihrer Ausbildung von der Firma Di Mind ihre Herzfrequenzvariabilität (HRV) messen lassen.**

TEXT: JEAN-DANIEL FAVRE UND KOMMANDANT PHILIPPE ALLAIN; FOTO: KANTONSPOLIZEI FREIBURG

An der Delegiertenversammlung 2018 in Bern hat Philippe Allain einen ausgezeichneten Vortrag über Stress und Stressvorbeugung gehalten, der die Gemüter bewegte. Der Kommandant der Kantonspolizei Freiburg beschloss, das Konzept der HRV-Messung im Rahmen des EA 2019 praktisch umzusetzen. Die Vereidigung dieses Jahrgangs gibt uns Gelegenheit, auf diese Erfahrung einzugehen und Kommandant Allain nach seinen Eindrücken zu fragen.

Laut Kommandant Allain geht es bei diesem Projekt darum, die Mitarbeitenden mit persönlichen und zielgerichteten Massnahmen für die Stressvorbeugung zu sensibilisieren. Ausserdem erlaubt es den Teilnehmenden, die körperlichen Symptome zu erkennen und eigene Strategien zu entwickeln, um die Herausforderungen des Polizeiberufs zu meistern.

Die HRV-Messung gibt einen individuellen Einblick in den Alltag jeder einzelnen Person in Bezug auf Stress, körperliche Anstrengung und Erholungsphasen.

24 Aspirantinnen und Aspiranten trugen das Messgerät während vier Tagen. Gleichzeitig mussten sie in einem persönlichen Online-Tagebuch ihre Tätigkeiten festhalten, so dass diese mit den Messungen abgeglichen werden konnten.

Alle Aspirantinnen und Aspiranten bekamen ein individuelles Feedback aufgrund der Resultate. Während der Gespräche konnten sie sich mit der Beraterin von Di Mind über persönliche Hilfsmittel austauschen, die ihnen erlauben, sich während und ausserhalb der Arbeit wohlfühlen.

Die Aspirantinnen und Aspiranten, die am Projekt teilnahmen, fanden das Vorgehen im Allgemeinen interessant. Es verschaffte ihnen einen Blick von aussen auf Erlebtes während des Praktikums und führte ihnen die Bedeutung der Erholungsphasen vor Augen. Am Ende des Projekts legten alle ein persönliches Ziel im Umgang mit Stress bei der Arbeit fest. Sie fassten persönliche Vorsätze zur Förderung ihres eigenen Wohlbefindens.

Auch wenn sie anfangs skeptisch waren, waren die Teilnehmenden dann doch neugierig



Diana Weber und Tania Glanzmann von Di Mind. In der Mitte Kommandant Philippe Allain.

auf die Resultate und die Schlussfolgerungen, die aus den Messungen gezogen werden konnten.

Die Resultate zeigen, dass die Aspirantinnen und Aspiranten sich im Allgemeinen gut fühlen, sich aber der aktuellen und zukünftigen Herausforderungen ihres Berufs bewusst sind: dass sie vielleicht länger werden arbeiten müssen in einem sozialen Umfeld, das immer komplexer und anspruchsvoller wird. Einer der Schlüssel zum Erfolg angesichts dieser Herausforderungen ist eine möglichst gute Ausbildung, sowohl während der Grundausbildung als auch der Fortbildung. Diese wird unseren Mitarbeitenden die nötigen Werkzeuge vermitteln, um mit neuen Situationen fertigzuwerden.

Diese Erfahrung zeigt ausserdem, dass Stress und Erholung und auch eine gute Ernährung eine wichtige Rolle für das persönliche Gleichgewicht spielen, das uns erlaubt, unsere beruflichen Pflichten zu erfüllen. Der Rhythmus der Schichtarbeit, die Nacharbeit und der Schlaf sind weitere Themen, die die Polizistinnen und Polizisten beschäftigen.

Zurzeit überlegt man sich, ob die Freiburger Polizei dieses erste Experiment weiterführen soll. Wenn sie sich dafür entscheidet, würde man das Projekt bei der Einführung des zweiten Ausbildungsjahres wieder aufnehmen. ■

## Pour une police saine

**Les aspirants fribourgeois de l'EA 2019 ont pu se faire mesurer leur taux de variabilité de la fréquence cardiaque VFC par la maison Di Mind dans le cadre de leur formation.**

TEXTE: CDT PHILIPPE ALLAIN; PHOTO: POL CANT FR

Lors de l'AD 2018 à Berne, M. Philippe Allain avait fait un brillant exposé qui avait marqué les esprits à propos du stress et de sa prévention. Le commandant de la police cantonale de Fribourg a décidé de mettre en pratique le concept de la mesure VFC dans le cadre de l'EA 2019. L'assermentation de cette école est l'occasion de revenir sur cette expérience en recueillant les impressions du Cdt Allain.

Selon lui, l'objectif poursuivi par ce projet est de sensibiliser les collaborateurs et collaboratrices sur la prévention du stress en mettant en place des mesures ciblées personnelles. C'est également de permettre à notre personnel de reconnaître les signaux de son corps et de développer ses propres stratégies pour faire face aux défis liés au métier de policier/policrière.

La mesure VFC permet de poser un regard individuel sur la vie quotidienne de chacune et chacun en ce qui concerne le stress, les efforts physiques et les phases de récupération, de régénération.

24 aspirants ont porté l'appareil de mesure pendant quatre jours consécutifs. En même temps, ils devaient relever, dans un journal online personnel, les différentes activités afin de pouvoir mettre en relation l'activité et les mesures relevées.

Chaque aspirant/aspirante a reçu un feedback individuel basé sur les relevés obtenus. Lors de ces entretiens, ils ont pu échanger avec la conseillère de Di Mind sur les ressources personnelles pour se sentir bien au travail et en dehors du travail.

Les aspirants qui y ont participé ont trouvé globalement la démarche intéressante. Elle aura permis d'avoir un regard externe sur ce qu'ils ont ressenti durant leur stage pratique et de voir l'importance de la phase de récupération. Chacune et chacun, au terme de cette expérience, s'est fixé un objectif pour travailler individuellement sur la notion du stress au travail. Ils ont pris des résolutions personnelles pour contribuer à leur bien-être personnel.



Mmes Diana Weber et Tania Glanzmann (de Di Mind) entourent le Cdt Allain (de g. à dr.).

Les participants et participantes, bien que sceptiques au début, ont été finalement curieux des résultats et des constats que l'on pouvait faire de ces relevés.

Les résultats obtenus montrent que globalement les aspirants se sentent bien tout en étant conscients des défis actuels et futurs du métier, en lien avec le fait de devoir, peut-être, travailler plus longtemps, dans un environnement social et sociétal qui se complexifie et qui devient de plus en plus exigeant. Une des clés de réussite face à ces défis est celle de former le mieux possible, tant dans le cadre de la formation de base que dans le cadre de la formation continue, nos collaboratrices et collaborateurs afin qu'elles/ils disposent des bons outils pour gérer et faire face à ces nouvelles situations.

Un autre enseignement de cette expérience est que le stress et la récupération ainsi qu'une bonne alimentation sont des thèmes importants dans l'équilibre personnel afin d'être à même de remplir ses obligations professionnelles. La notion de rythme de travail différencié, le travail de nuit, le sommeil sont également des préoccupations qui ressortent souvent chez les policiers et policières.

Des réflexions sont actuellement en cours pour savoir, si la police fribourgeoise va reconduire cette première expérience. Si tel était le cas, on profiterait de l'introduction de la seconde année de formation pour la renouveler. ■