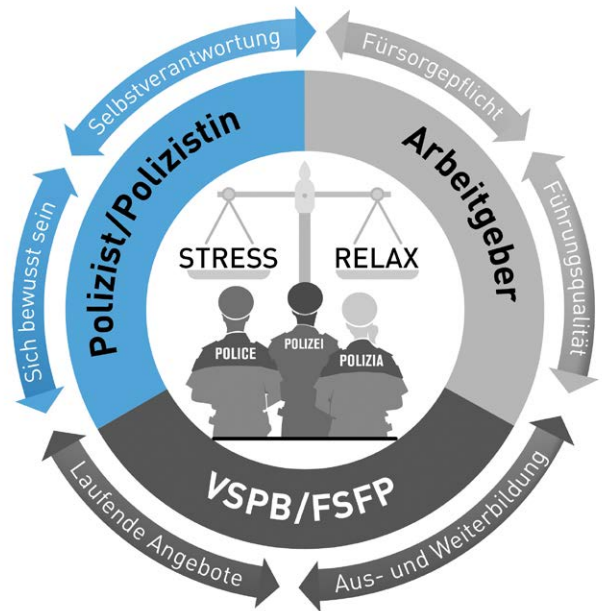


# Die Polizei im Stresstest: Die HRV-Messung am eigenen Körper erlebt

**Ich habe mich, wie es verschiedene Kolleginnen und Kollegen aus Luzern und Freiburg für die DV gemacht haben, selber einer HRV-Messung unterzogen, um meinen persönlichen Umgang mit Stress kennen zu lernen. Mein Fazit: Es war sehr spannend und lehrreich.**

TEXT UND FOTO: MICHELLE GUILFOYLE; GRAFIKEN: FIRSTBEAT

So herausfordernd und interessant der Beruf der/des Polizistin/Polizisten auch ist, er birgt auch Schattenseiten. Bereits in der Polizeischule werden die angehenden Gesetzeshüterinnen und Gesetzeshüter langsam an belastende Situationen herangeführt. Die theoretischen Schilderungen unterscheiden sich dennoch deutlich von den mit allen Sinnen wahrgenommenen Momenten, die jede einzelne Polizistin und jeder Polizist im Dienst schlussendlich durchlebt. Je nach persönlicher Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) fallen die verschiedenen Stressfaktoren bei einer Person unterschiedlich belastend aus. Denn die psychische Widerstandsfähigkeit hängt von der Fähigkeit des Individuums ab, Krisen durch das Zurückgreifen auf persönliche sowie sozial vermittelte Ressourcen zu bewältigen. Um die eigenen Batterien wieder aufzuladen, verwendet jeder Mensch eine auf sich selber zugeschnittene Methode. Dies kann beispielsweise Lesen, Sport, Meditation, ein Ausflug, Fischen oder die Familie und Freunde sein. Wirken zu viele Stressoren über einen längeren Zeitraum, stossen wir an die Grenzen unserer Belastbarkeit. Die innere Ruhe ist gestört und die eigenen Ressourcen können ohne fremde Hilfe nicht wieder aufgebaut werden. Kreisende Gedanken im Kopf rauben einem dann den Schlaf und es ist unmöglich, in die wohlverdiente Erholungsphase zu gelangen. In jenen Momenten des Lebens haben wir die höchste Stufe des chronischen Stresses erreicht. Diese Phase sowie der posttraumatische Stress, hervorgerufen durch traumatisierende Erlebnisse, haben negativen Einfluss auf unsere Gesundheit. Es treten Kontrollverlust, Suchtproblematiken, Depressionen, auch sogenannte Burnouts bis zum Suizid auf. Diverse Wissenschaftler belegen, dass sich oftmals bei Krebserkrankungen die Ursache ebenfalls bei der Stressproblematik finden lässt. Diese Feststellung kann Diana Weber, die neben ihrer Tätigkeit als Mentalcoach und Stresspräventionsberaterin schon lange auch im Fachbereich Onkologie arbeitet, nur bestätigen.



## Gemeinsam für eine gesunde Sicherheit

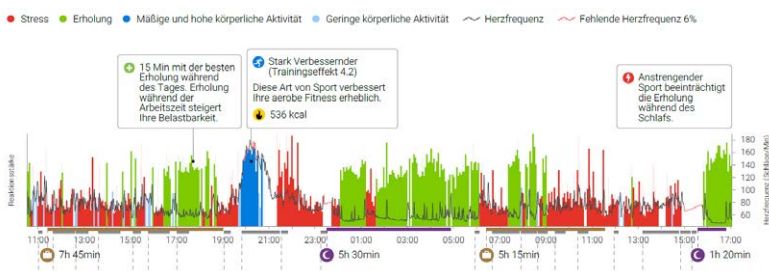
Die drei wichtigsten Key-Player, die sich dieser Gesundheitsfrage annehmen müssen: der Polizist und die Polizistin, der Arbeitgeber und der VSPB.

In ihrem Pflegeberuf hat Diana Weber schon diverse Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Blaulichtorganisationen auf der Onkologie bis zum Tod begleitet. Dies ist, neben ihrer früheren Tätigkeit im Rettungsdienst, mit ein Grund, weshalb sie sich der Stressprävention widmet. Dank der Methodik der HRV-Messung (Herzratenvariabilität) kann das Ausmass von Stress unabhängig von dessen Ursache einfach und effizient ausgewertet und dargestellt werden. Diana hat im Auftrag des VSPB die Polizei einem Stresstest unterzogen und dazu im Vorfeld der Delegiertenversammlung in Bern mehrere Polizistinnen und Polizisten der Luzerner Polizei und der Kantonspolizei Freiburg während ihrer Arbeits- und Freizeit auf deren Stress- sowie Erholungswerte untersucht. Dabei wurde sie eng vom ehemaligen Geschäftsleitungsmitglied Tania Glanzmann, die sich künftig mit ihr gemeinsam auch in diesem Bereich engagieren wird, begleitet und unterstützt. Hierbei trugen die Beamtinnen und Beamten durchgehend, von 72 Stunden bis zu sieben Tagen, das Messgerät «Bodyguard 2» von Firstbeat. Parallel zur Messung führten die Testpersonen ein Online-Tagebuch, um bei der Auswertung die Körperreaktionen nachvollziehen zu können. Die Ergebnisse unterliegen dem Datenschutz, weshalb ich mich für *police* ebenfalls einer solchen HRV-Messung unterzogen habe.

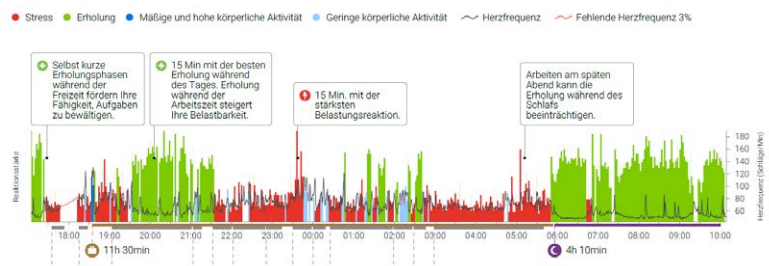


### Stressprävention mit HRV-Analyse: ein Fenster in den Körper

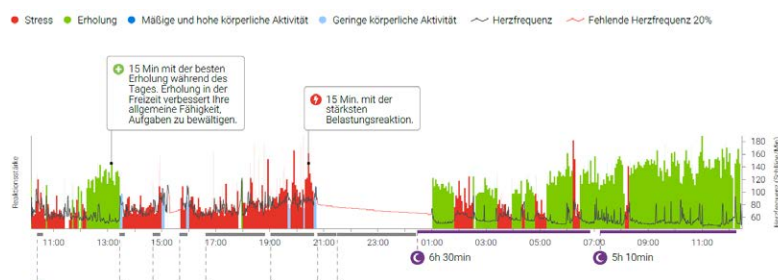
Diana liess mir das HRV-Messgerät mit einer Bedienungsanleitung via Postweg zukommen. Sehr unkompliziert und angenehm lassen sich die Elektroden am Körper anbringen und in Betrieb nehmen. Gleichzeitig anlässlich der Inbetriebnahme eröffnete Diana für mich im Onlineportal ein eigenes Journal. Nach der Eingabe meiner körperlichen Eckdaten erfragte das System meine Wahrnehmung zu meinem körperlichen Wohlbefinden. Im Anschluss daran begann ich mit den Einträgen meiner Tätigkeiten in der Arbeits- und Freizeit.



Ich darf behaupten, über ein sehr gutes Körpergefühl zu verfügen, und kenne meine Grenzen. Trotzdem gaben mir das Wissen um die Aufzeichnung meines Lebenswandels sowie das Publikwerden meiner Werte eine zusätzliche innere Unruhe. Die Erinnerung daran verschwand jedoch schon nach Kurzem und lediglich der Juckreiz unter der Elektrode, hervorgerufen durch die entzündete Haut, erinnerte mich zeitweise an das Tragen des Gerätes. Ohne Vorahnung wählte ich die wärmste Woche dieses Jahres. Ein weiterer Stressfaktor, welcher auf meinen Körper einwirkte. Sichtbar wird dies lediglich in der Zeit, während der das Gerät aufgrund des starken Schwitzens den Kontakt zur Haut verloren hat.



Ich bin ein Arbeitstier, liebe Herausforderungen und je diffiziler die Angelegenheit, desto grösser ist mein Interesse. Um mich vollständig auszulasten, bin ich nebst der Tätigkeit als Redaktorin im Polizeibeamtenverband auch im Vorstand eines Vereines tätig und engagiere mich gerne als Volontärin bei Grossevents. Dies bietet mir einen Ausgleich zur Frontarbeit bei der Polizei und die Möglichkeit, meinen Horizont zu erweitern. Ebenfalls erfahre ich einen normalen Umgang mit der breitgefächerten Gesellschaft und die emotionale Entlohnung durch Wertschätzung überwiegt die schlechten Erfahrungen im polizeilichen Alltag. Die unterschiedlichen Belastungsphasen und die Frage, wann und wie mein Körper die vorhandenen Ruhephasen nutzt, waren für mich von grossem Interesse.

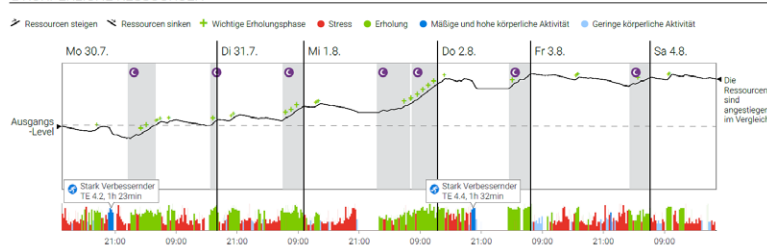


Wie der Darstellung zu entnehmen ist, bestätigen die Messungen meine Einschätzung über mein Körpergefühl. Unabhängig von der Tageszeit versetzt sich mein Körper in einen Erholungszustand (grün eingefärbt), sobald ich keiner Herausforderung gegenüberstehe. Für Diana waren vor allem die Schlafphasen sowie die Trainingsphasen mit hoher körperlicher Aktivität (dunkelblau eingefärbt) von Wichtigkeit. Denn übertriebenes Sporttreiben zehrt an den Ressourcen. Anstatt den Trainingseffekt zu verbessern, wird dieser verschlechtert. Die Schlafphase veranschaulicht gemäss Diana, wie das Erlebte im Alltag jemanden beschäftigt. Eine Traumphase sowie Aktivitäten des Körpers werden während der Nacht erschreckend klar als Stress



Die grösste Kunst im Leben besteht darin, die Balance zu halten.

KÖRPERLICHE RESSOURCEN



phase (rot eingefärbt) dargestellt. Anhand der dritten Grafik ist ersichtlich, wie sehr ich meinen Körper mit nur vier Einheiten Alkohol (Wein und Bier) sowie einer Shisha in der Nacht beschäftigte. Meine Organe waren offensichtlich die halbe Nacht damit beschäftigt, während des Schlafes die konsumierten Giftstoffe abzubauen.

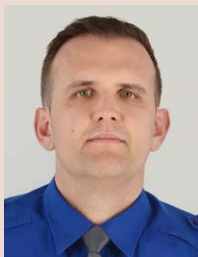
Trotz des unregelmässigen Schlafes und meines aktiven Lebensstiles war meine Analyse gemäss Diana hervorragend. So haben sich meine Ressourcen, trotz des Fehlens der letzten

Schlafphase, während der HRV-Messung aufgebaut. Das ausgezeichnete Ergebnis ist den sehr guten Erholungsphasen meines Körpers zu verdanken, welcher sich nach Möglichkeit sofort in den Ruhezustand versetzt. Diesbezüglich schreibe ich vieles dem Kampfsport zu. Durch das Intervall der kurzen Pausen zwischen den starken Belastungsphasen lernt der Körper, sich umgehend in einen Erholungszustand zu versetzen. Dank der Auswertung und dem Gespräch mit Diana wurden meine Vermutungen bestätigt und ich weiss nun, dass ich mich vollumfänglich auf mich und meine Gefühle verlassen kann und darf.

Mit einem Coaching hilft Diana Weber, den individuellen Lebensrhythmus zu finden und somit Stress zu bewältigen, sich besser zu erholen und eine angemessene physische Aktivität auszuführen. Die Analyse der Herzratenvariabilität (HRV) hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit sowie zwischen Aktivität und

Ruhephasen zu finden. Das vollständige Vermeiden von Belastungen ist nicht erforderlich, es muss jedoch eine ausreichende Erholung sichergestellt werden. Ich kann es jedem empfehlen und ich würde mich sofort und jederzeit wieder dazu bereit erklären, mich einer solchen Prüfung zu unterziehen. ■

## Erfahrungsbericht von Michael Odermatt



Ich bin 37-jährig, verheiratet und Vater von einem (bald zwei) Kind(ern). Ich bin 2. Stv. Chef vom Einsatzzug 6 bei der Luzerner Polizei und führe zusammen mit meinen beiden Führungskollegen 15 Mitarbeitende.

Für mich war die Möglichkeit für die Absolvierung der HRV-Messung ein sehr interessantes Angebot. Deshalb musste ich nicht lange überlegen, um an dieser Testung teilzunehmen.

Ich konnte viele positive Erfahrungen mit der HRV-Messung machen. Die Betreuung durch Diana und den VSPB war sehr gut.

Mit meinen persönlichen Resultaten war ich zufrieden. Bei der Testung wollte ich verschiedene Einflüsse auf Stress- und Erholungsfaktoren ausprobieren. So gehörte für mich auch in die Testphase, wie mein Körper auf Sport, Pausen, Familie, Alkohol usw. reagiert. Viele meiner persönlichen Resultate zu aufgeführten Einflüssen waren für mich nicht überraschend. Die wohl interessanteste Erkenntnis war jedoch, wie lange es bereits nach dem Konsum einer geringen Menge Alkohol dauerte, bis der Körper aktiv in der Erholungsphase war, nachdem man zu Bett gegangen war und schlief.

Mein persönliches Fazit aus der HRV-Messung ist, dass ich nicht alle Stress- und Erholungsfaktoren beeinflussen kann. Trotzdem habe ich aber die Möglichkeit, auf vereinzelte Faktoren Einfluss zu nehmen. So bin ich nicht nur für mich, sondern auch für meine unterstellten Mitarbeiter verantwortlich, dass «Luft zum Atmen» bleibt. Leider ist das im heutigen Polizeialltag nicht immer möglich. Jede Polizistin respektive jeder Polizist hat aber die Eigenverantwortung über sich selbst, seine Freizeit so zu gestalten, dass sie für ihn ausgewogen und erholsam ist. Ich würde jederzeit wieder bei einem solchen Test mitmachen.

## Erfahrungsbericht von Pascal Stucki



Ich bin 35-jährig und arbeite seit sechs Jahren bei der Luzerner Polizei. Als Generalist im Einsatzzug 6 werde ich an der Front in unterschiedlichen Belangen eingesetzt. In meiner Zusatzfunktion führe ich Rückführungen auf dem Luftweg aus und bin mit einem DSG ausgerüstet.

Meine persönlichen Erkenntnisse aus der HRV-Messung sind, dass man mit Erfahrungen

(privaten Situationen und beruflichen Erlebnissen) lernen kann, mit Stress umzugehen. Jeder kann selber Strategien entwickeln, um Stress entgegenzuwirken. Ich selber betreibe in meiner Freizeit viel Sport (Rennrad, Mountainbike, Wandern, Joggen und Fitness), um körperlich fit zu sein. Sport kann helfen, Stress abzubauen und das Herz zu kräftigen. Weiter hilft es mir persönlich, wenn ich in meiner Freizeit gezielt Ruhephasen einplane und Dinge tue, welche mir gefallen, sei es zu lesen oder an der frischen Luft zu sein. Ebenso ist es mir wichtig, genügend und auch erholsamen Schlaf zu haben, auch wenn das mit Schichtarbeiten nicht immer möglich ist.

Stressige Einsätze bespreche ich wenn immer möglich mit den beteiligten Arbeitskollegen. Gewisse Erlebnisse teile ich, unter Berücksichtigung und Wahrung des Amtsgeheimnisses, auch mit meiner Partnerin, welche selber in einem sozialen Berufsfeld tätig ist. Dies hilft mit, um die Erlebnisse aus einer anderen Sicht als der polizeilichen zu sehen. Ein ebenfalls wichtiger Punkt ist eine positive Einstellung zur Arbeit. Auch wenn die Einsätze nicht immer schön sind. Es gibt neben den vorgängig erwähnten negativen Erlebnissen auch Einsätze, welche ein gutes Gefühl vermitteln.

Bei der HRV-Messung war ich überrascht, wie bereits geringer Alkoholkonsum den folgenden Schlaf negativ beeinflusst und man somit einen weniger tiefen, sprich erholsamen Schlaf hat. Die Messung hat mir auch bestätigt, dass nach Nachtdiensten der Schlaf sehr oberflächlich und somit nur bedingt erholsam ist. Dies macht es umso wichtiger, dass man ruhige Phasen der Arbeit auch nützt, um kurz mental zu entspannen. Während dem Nachtdienst nur kurz die Augen zu schliessen, kann bereits helfen.

Zu meinen guten Werten der HRV-Messung hat möglicherweise auch beigetragen, dass mich schwierige Einsätze (Todesfälle, Verletzungen, Ausschaffungen) nicht sehr lange gedanklich beschäftigen und ich somit schneller «abschalten» kann.