

Das Angst-Tabu brechen!

Bei Großlagen und Katastropheneinsätzen ist sie bundesweit eine Selbstverständlichkeit - die bedarfsorientierte psychologische Unterstützung der Kolleginnen und Kollegen vor Ort. Doch auch die weniger spektakuläre Bewältigung des Polizeialltags, Spannungen in der Dienststelle oder Konflikte im privaten Umfeld belasten Beschäftigte in der Polizei auf vielfältige Weise - und lösen Ängste aus, mit denen jeder Einzelne konfrontiert sein kann. Dennoch sind diese Ängste in den meisten Dienststellen noch ein Tabuthema.

Dieses Tabu zu brechen, dafür setzt sich die Frauengruppe (Bund) ein: Wir dürfen Kolleginnen und Kollegen mit ihren Ängsten nicht allein lassen. Wer bei sich oder anderen erste Anzeichen von Ängsten bemerkt, muss darüber reden, sich austauschen und Unterstützung nutzen - bevor die Angst wächst oder gar übermächtig wird!

Vor allem Führungskräfte sind gefordert, durch ein vernünftiges Betriebsklima Ängsten vorzubeugen und ihnen offensiv zu begegnen. Damit alle Kolleginnen und Kollegen ihren vollen Einsatz bringen können, müssen sie sicher sein, dass der Dienstherr hinter ihnen steht!

Herzrasen  
Schlaflosigkeit  
Kontrollverlust  
Ohnmachtsgefühl  
Atembeschwerden  
Schweißausbrüche

**A N G S T ?**

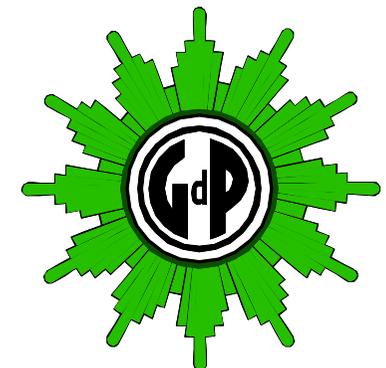
Wir müssen das Tabu brechen:  
Über eigene Ängste zu sprechen  
ist richtig und wichtig!  
Kolleginnen und Kollegen  
dürfen mit ihren Ängsten  
nicht allein bleiben!

Unterstützung bieten  
psychologische Dienste,  
Kriseninterventionsteams,  
Polizeiseelsorger u.v.a.m.

V.i.S.d.P.:  
Frauengruppe (Bund)  
der Gewerkschaft der Polizei  
Sandra Temmen, Stromstraße 4, 10555 Berlin

**Ä n g s t e**

im  
Polizeialltag



## Gesunde Angst ist gut

Angst ist die normale Reaktion eines jeden Menschen auf eine (unbestimmte) Bedrohung. Sie ist ein gesunder Schutzmechanismus, der uns vor Gefahren warnt und unseren Körper in Hochspannung versetzt.

Das ist gut so - denn dadurch wird Energie frei, die wir sofort einsetzen, um auf die (vermeintliche) Bedrohung unmittelbar zu reagieren und uns zu schützen.

Gleichzeitig leiden wir unter den körperlichen Symptomen unseres Angstgefühls: Herzrasen, Schweißausbrüche, Schwindel, Atemnot, Unruhe, Übelkeit, Durchfall können sich einstellen.

## Angststörungen sind gefährlich

Halten diese Alarmreaktionen an, obwohl die Gefahr bereits überwunden ist, wird die Angst gar zu einer ständigen Begleiterin - dann droht eine Angsterkrankung, die sich zu einer langwierigen Krankheit auswachsen und das gesamte Leben erheblich beeinträchtigen kann. Sozialer Rückzug, Abhängigkeiten, Arbeitsunfähigkeit und Depressionen sind häufig die Folge.

Doch wir können vorsorgen! Wer seine Angst annimmt, mit anderen darüber spricht, kann besser mit diesem bedrohlichen Gefühl umgehen. Wer sich Familie, Freunden, Kollegen anvertraut, wird erfahren: Auch andere kennen Ängste - und bewältigen sie im Miteinander!

## Polizeialltag belastet

Die Arbeit in der Polizei stellt hohe Anforderungen und ist mit enormen Belastungen verbunden.

In großen Einsätzen nach Unglücksfällen, Straftaten und Bränden erleben wir menschliche Ausnahmesituationen und existenzielle Not.

Bei Routineeinsätzen eskalieren Situationen immer öfter. Die gestiegene Gewaltbereitschaft in der Gesellschaft spüren auch wir: Immer häufiger schlägt der Polizei bei ihren Einsätzen offene Feindschaft entgegen. Da wird geschlagen, getreten, mit Flaschen und Steinen geworfen, wir werden mit Waffen bedroht und angegriffen.

Wir müssen uns nicht nur mit den „klassischen“ Formen der Kriminalität auseinandersetzen, sondern auch einem anwachsenden Rechtsextremismus begegnen. Außerdem haben sich in Folge der Globalisierung und der rasanten technischen Entwicklung Form und Art der Verbrechen sowie deren Bekämpfung so sehr verändert, dass wir oftmals vor völlig neuen Herausforderungen stehen.

Durch Personalnot, Leistungsverdichtung, Überstunden und Arbeitszeitverlängerungen wird auch der dienstliche Alltag immer härter.

Der wichtigste Beitrag zur Bekämpfung von Ängsten im Polizeialltag ist die Prävention, für die der Dienstherr im Rahmen seiner Fürsorgepflicht, die Verantwortung trägt.

Darüber hinaus fordern wir

- eine wissenschaftliche Untersuchung der Belastungen durch Ängste. Sie kann auch die Behandlung des Themas in die Aus- und Fortbildung erleichtern;
- klare und überschaubare Strukturen für die psychologischen Dienste zur schnellen und effektiven Unterstützung Betroffener;
- Verfahrensregelungen für das Verhalten in Krisenfällen, damit der Umgang mit den Folgen unvorhersehbarer Ereignisse, die spätere Hilfe und die Nachbetreuung professionalisiert werden;
- Ausbau der ambulanten und stationären Therapiemöglichkeiten durch externe Fachleute, die einer Schweigepflicht unterliegen.

Durch die Einführung einer Richtlinie zur Prävention und Intervention bei Ängsten im Polizeialltag sollten Regelungen zusammengefasst werden und für Betroffene wie Vorgesetzte als Handlungsanleitung hilfreich sein!