

Kritiske situasjoner i politiarbeid

Forsker, psykolog Atle Dyregrov,
forsker, psykolog Stig Berge Matthiesen,
Forskningscenter for Arbeidsmiljø, Helse og Sikkerhet (FAHS)
Universitetet i Bergen

Kritiske situasjoner – konsekvenser for politifolk

I en tidligere artikkel ble det stress som kan oppleves i tilknytning til de daglige belastninger omtalt. I denne artikkelen vil søkelyset rettes mot de *reaksjoner som kan følge de akutte belastninger politi- og lensmanns-mannskaper utsettes for i sitt arbeid.*

Påkjenningene i forbindelse med enkelte kritiske situasjoner, f.eks. en ulykke, kan være så store at en persons evne til å mestre eller håndtere situasjonen overskrides, eller at en opplever etter-reaksjoner i kjølvannet av hendelsen. Grovt sett er det 3 typer situasjoner eller hendelser hvor politi- og lensmannsmannskaper kan oppleve sterk akutt belastning: a) ulykkesituasjoner (vanligvis med tap av menneskeliv), b) situasjoner hvor mannskapene utsettes for livsfare (f.eks. ved skyte-episoder) og c) hendelser hvor en tjenestemann har et stort ansvar lagt på sine skuldre (f.eks. som skadestedsleder, eller i forhandling med en selvmordskandidat). Slike situasjoner kan innbefatte mannskaper enkeltvis, eller grupper av mannskaper på en gang.

En nylig gjennomført kanadisk undersøkelse tyder på at de fleste politifolk som er involvert i skyteepisoder opplever ettervirkninger i form av søvnforstyrrelser, dveling ved hendelsen, gjenoppleveling av situasjonen, sinne m.m. Undersøkelsen viste at det i gjennomsnitt tok 20 uker før politimannskapene var tilbake i vanlig gjenge (jobbmessig, familiært, sosialt) etter skyte-episoden. Det er også rapportert at trussel om vold, skade eller død medfører en økning i emosjonelle problemer, vansker i ekteskapet, og psykosomatiske plager.

Flere amerikanske forskere har hevdet at *politifolk som selv blir ofre for overgrep ofte opplever mer gjennomtrengende etterreaksjoner enn andre.* Dette blir delvis sett i sammenheng med at traumatiske situasjoner i større grad kan rokke ved politifolks 'illusjon om usårbarhet'. Med dette menes den vanlige tanken at «ting skjer andre, og ikke meg selv eller mine nærmeste». En slik

illusjon om usårbarhet er hensiktsmessig for å overleve i en verden der en stadig hører tragiske ting som skjer, og kanskje viktigere å ha intakt for politifolk enn andre. Blir en selv rammet, er det imidlertid vanskelig å fastholde denne illusjonen.

Hendelser som innebærer dødsfall av kollega, eksponering for mishandlet eller dødt barn, dødelig skudd utløst av mannskaper i tjeneste, konfrontasjon med en aggressiv folkemengde, og fysisk angrep på egen person, var alle plassert blant de ti hendelser som ble vurdert som mest stressfylte når amerikanske politifolk tok stilling til hele 85 kilder til stress i arbeidet. Flere har spesielt nevnt de påkjenninger en opplever dersom det i traumatiske hendelser er involvert barn, og til en viss grad eldre mennesker.

Politifolk har rapportert en rekke ulike reaksjoner i tilknytning til selve den kritiske situasjonen, bl.a. a) 'tunnelsyn' (ser bare det som er direkte i oppmerksomhetens fokus), b) endringer i hørsel, c) følelsen av å ha 'hertet i halsen' og d) en opplevelse av at alt går i 'sakte kino'. *Etterreaksjoner* har vist seg som ekstrem tretthet, depresjon, skyldfølelse, hypersensitivitet og angst for fremtidige skader, eller i form av 'flashbacks' (gjenoppleveling av den traumatiske hendelsen). Også seksuelle problemer og tilbaketrekking i forhold til omgivelsene har vært rapportert.)

Lensmannsbetjenters opplevelse av kritiske situasjoner

Forskningscenter for Arbeidsmiljø, Helse og Sikkerhet (FAHS) har gjennomført en undersøkelse blant 100 lensmannsbetjenter. I denne arbeidsmiljøkartleggingen ble lensmannsbetjentene også spurt om forhold vedrørende kritiske situasjoner. En del viktige funn framkom i denne undersøkelsen. 90% av utvalget hadde noen eller atskillige ganger arbeidet i ulykkesituasjoner hvor menneskeliv hadde gått tapt. Det viste seg at jo hyppigere lensmannsbetjentene anga at de hadde deltatt i slike situasjoner, dess mer utbrenning ble rapportert (vi anvendte et mål som

tappet grad av emosjonell utmattelse, negativt forhold til seg selv og sin arbeidsinnsats m.m.). De 13% av lensmennene som hadde deltatt i ulykkesituasjoner (katastrofer) med mer enn 10 ofre oppgir også mer utbrennet enn dem som ikke har deltatt i slike større ulykker.

Hele 3 av 4 lensmannsbetjenter (74%) har krysset av for at de har blitt svært oppskaket som følge av en eller annen traumatisk episode i sitt arbeid. De som har blitt oppskaket oppgir også å være mer utbrent enn andre.

Så mange som 56% av betjentene mener at de har vært i livsfare i tilknytning til ulykkesarbeidet. 7% av disse mener at livsfaren har vært overhengende. Prosent-tallene ville sannsynligvis vært noe høyere, dersom vi hadde formulert spørsmålet til å gjelde livsfare uavhengig av ulykker. Det var også slik at desto mer overhengende livsfare en har vært i, desto mer utbrenning ble rapportert.

Myten om at politifolk er 'usårbare', og aldri har behov for støtte fra tid til annen, stemmer heller ikke. I hvert fall mente så mange som 97% at de ville ha nytte av psykologisk støtte eller rådgiving etter at de har vært utsatt for dramatiske hendelser.

Vi ba lensmannsbetjentene om å tenke på den mest dramatiske situasjon de hadde arbeidet i, og ta stilling til i hvilken grad de hadde opplevd ulike psykiske eller kroppslige reaksjoner på stress i denne situasjonen.

Det var avmakts- eller hjelpeløshetsfølelsen flest lensmannsbetjenter vedkjente seg. 75% av utvalget mener de har opplevd slik maktesløshet i arbeidet (spørsmålene hadde 4 svarkategorier; 'ikke i det hele tatt', 'litt', 'en del' og 'i høy grad', vi har i det følgende slått sammen de to siste kategoriene). En nær 'beslektet' reaksjon er håpløshet. Er en maktesløs, farges også inntrykkene ellers, og alt kan synes 'håpløst'. Halvparten av lensmannsbetjentene rapporterer at de i forbindelse med innsatsarbeid har følt håpløshet.

Med unntak av kvalme og kramper finner vi at 25% eller flere av lens-

mannsbetjentene har opplevd ulykkesreaksjoner som redsel/frykt (25%), frustrasjon (47%), problemer med å ta avgjørelser (28%), utøve lederskap (29%), konsentrasjonsvansker (32%), svekket risiko-vurdering (42%) og irritasjon (25%) (da er kategoriene 'endel' og 'i høy grad' summert).

De reaksjoner som en opplever under selve innsatsarbeidet i ulykkes- eller krisearbeid, kan være forskjellig fra de reaksjoner mannskapene opplever etterpå. Etterreaksjonene kan også være 'forsinket', slik at en føler 'lite' kort tid etter ulykkesarbeidet, mens reaksjonene kommer med full tyngde senere. Vi ba også lensmannsbetjentene om å ta stilling til i hvilken grad de opplevde ulike etterreaksjoner.

Så mange som 57% har i ettertid gjenopplevd ulike sider ved situasjoner de har arbeidet i. 1 av 6 (16%) rapporterer at de i *høy grad* har gjenopplevd sider ved ulykkesituasjonen.

Andre etterreaksjoner som synes vanlig, er større enstelse for sine nærmeste (48%), forsøk på å holde 'ulykkestanker' på avstand (36%), tanker om at omgivelsene gir for lite anerkjennelse eller kredit for det utførte innsatsarbeid (46%), opprørhet (52%), visuelle 'bilder' av hendelsen (43%), og for lite forståelse fra familiens side (28%). Funnene gir *holdepunkter* for å anta at lensmannsbetjenter så langt fra er 'usårbare', og at de rammes av etterreaksjoner etter innsatsarbeid.

Konsekvenser av innsatsarbeid i politi- og lensmannsetaten

Med bakgrunn i vår undersøkelse er det åpenbart at lensmannsbetjenter i forholdvis høy grad er eksponert for traumatiske situasjoner gjennom sitt arbeid. Ikke bare har de aller fleste lensmannsbetjenter deltatt i innsatsarbeid i tilknytning til ulykkesituasjoner hvor det har gått tapt menneskeliv; et flertall av utvalget har endog bistått atskillige ganger med slikt arbeid. Det er også klar sammenheng mellom slik eksponering og rapportert grad av utbrenning. Hendelsene gjør inntrykk, og hele 3/4 av de som svarer har opplevd å ha bli oppskaket av slike dramatiske situasjoner i arbeidet. Vi har tidligere påpekt at over 50% også angir at de har opplevd å være i livsfare under ulykkesarbeid (og flere har sikkert opplevd dette i andre sammenhenger). Det er grunn til å tro at politi- og lensmannsmannskaper rundt om i Norge vil ha opplevd tilsvarende opplevelser. Et særtrekk ved lensmannskontorene er at det ofte er få ansatte. Lensmenn/lensmannsbetjenter er således ofte alene om slike situasjoner, og har mindre muligheter for kollegial støtte. Arbeids- og vaktbelastning er sannsynligvis også større enn ved landets politikamre.

I det følgende vil vi vie noen av reaksjonene som mannskapene opple-

ver mer plass. Opplevelsen av hjelpeløshet over ikke å kunne gjøre mer, håpløshet, og frustrasjon, synes å være vanlige og smertefulle reaksjoner. For personell innen innsatsyrker er det viktig å kunne være til hjelp for andre. Når situasjonen umuliggjør dette, oppleves lett både frustrasjon og hjelpeløshet. I en annen undersøkelse vi har gjennomført blant Røde Kors personell som arbeidet under Vassdalen-ulykken ble det også funnet at dette var de vanligste reaksjoner under selve aksjonen. Lignende funn er rapportert i utenlandske undersøkelser. Resultatene viste også at mens lensmannsbetjentene i liten grad oppgir å ha opplevd kroppslige reaksjoner under innsatsarbeidet, så oppgir de fleste at de har erfart ulike grader av vansker med f.eks. å ta avgjørelser, utøve lederskap, konsentrere seg, å bedømme risiko, frykt m.m. Dette er reaksjoner som nyere forskning har vist er normale og vanlige reaksjoner innen ulykkes- og katastrofearbeid, og som tyder på at mannskapene bør få styrket opplæring og trening for å mestre disse forhold.

De ettervirkninger som lensmannsbetjentene rapporterer er svært parallell til de vi og andre har funnet etter arbeid i ulykkes- og katastrofesituasjoner, og de ettervirkninger som innledningsvis ble omtalt å ramme politifolk etter innsatsarbeid i traumatiske situasjoner. Først og fremst gjelder dette gjenopplevelser av sider ved ulykke/situasjonen, og engstelse for ens nærmeste.

Politi- og lensmannsmannskaper vil, på linje med annet innsatspersonell, gjenoppleve hendelser eller deler av hendelser i form av påtrengende tanker, bilder eller minner. Dette kan skje både i våken tilstand og i søvne (mareritt). Som indre videofilmer kan sterke sanseinntrykk feste seg. Men til forskjell fra en videofilm kan minnene også være der som lukteinntrykk, hørselsinntrykk, eller sanseinntrykk (det en har tatt i, det en kjente). I samtaler vi har hatt med politi- og lensmannsmannskaper fortelles gjerne om bilder knyttet til hendelser hvor barn var involvert, eller situasjoner forbundet med stor grad av hjelpeløshet.

At engstelse for ens nærmeste opptrer så hyppig har sannsynligvis sammenheng med den tapte illusjonen av usårbarhet som slike hendelser medfører. Det er ikke lenger lett å holde fast ved tanken på at ting bare skjer med andre, det blir lett å tenke at det også kan skje med meg. En blir også mer klar over hva en har å miste. Samtidig som en blir mer redd for sine nærmeste, så kan en også oppleve at familien ikke forstår hva en har vært igjennom. Ett flertall av lensmannsbetjentene oppga at så var tilfelle med dem (i større eller mindre grad).

Når over 90% av lensmannsbetjen-

tene svarte at de trodde psykologisk støtte/rådgivning ville være til nytte for dem etter dramatiske hendelser i arbeidet, tolker vi dette som en bekreftelse på at en del av de dramatiske situasjoner som lensmannsbetjentene stilles overfor er så overveldende at deres vanlige mestringsmekanismer ikke strekker til, og at de søker etter å kunne takle slike hendelser på en mer hensiktsmessig måte enn tidligere.

Hva kan gjøres?

I utdannelsen av politimannskaper må det legges vekt på å *lære mannskapene å takle kritiske situasjoner gjennom øvelser, rollespill og undervisning*. Mannskapene må kjenne til vanlige reaksjoner under og etter innsatsarbeid, og de må læres opp til å kunne hjelpe og støtte hverandre (og andre) etter kritiske situasjoner.

Vi vil anbefale at det siktes mot å la bestemte *erfarne mannskaper ha ansvar for å ta vare på nytilsatte*, spesielt med henblikk på å dele egne reaksjoner på situasjoner som oppleves i arbeidet. På dette området er det viktig å *styrke videreutdanningen*, for å gi erfarne mannskaper det samme kunnskapsgrunnlag som yngre, som kan få slike aspekter bygget inn i grunnutdannelsen.

I forrige artikkel ble det pekt på at den enkelte kan lære seg *stressdempende teknikker* for å takle de belastninger som arbeidet medførte. Ved bruk av slike teknikker kan innsatspersonell til en viss grad ventilere ut noe av det emosjonelle «overtrykk» etter kritiske situasjoner. Det kan f.eks. nevnes at man i San Diego systematisk har trent politipersonell i bruk av såkalt «deep breathing techniques» under uttrykning, for å hindre høy kroppslig spenning. Høy angst og spenning er forbundet med uhensiktsmessige avgjørelser, høyere skaderisiko og flere feilhandlinger.

Det er et klart behov for å styrke mannskapenes evne til å hanske med de følelsesmessige påkjenninger de kan oppleve i arbeidet. Her kan følgende anbefales:

***Kollegastøtte** må mobiliseres for mannskaper som har vært inne i en kritisk episode. Dette betyr at det ikke bare er humoren som skal nyttes for å dempe spenning etter en slik hendelse, men at en som kollega kan *lære å gi støtte* på det menneskelige plan i form av tid til å lytte, forståelse og aksept på at reaksjoner er tillatt. *Støtte i hjemmet* er en annen viktig kilde til hjelp i slike situasjoner. Ved å dele opplevelser med ektefelle og andre unngås taushetsbarrierer innad i familien, samtidig som en kan oppnå støtte. Dette kan samtidig redusere ektefellens avmaktsfølelse over å «stå utenfor». Etter kritiske hendelser er det viktig at ektefelle ikke holdes utenfor det som skjedde, men at

Jurister i politiet

Av politiinspektør Knut Austad, Oslo politikammer

Dette er fortsatt konfliktstoff i politiet og skyttergravskrigen drives like intens og unyansert som før. Det har riktignok blitt utnevnt politiembetsmenn uten juridikum i en del stillinger der påtalemyndighet ikke er nødvendig. Men dette synes ikke i vesentlig grad å ha noen innflytelse på stillingskrigen.

Det hele har låst seg fast i spørsmålet om politiet fortsatt bør ha påtalemyndighet eller ikke. Dette må være en avsporing av debatten, da det kun angår en del av problemet. Det nyoppnevnte utvalg vil formodentlig finne frem lite nytt og utvalget vil dele seg etter kjent mønster.

Jeg mener å oppfatte at det stort sett er enighet om at politiet skal ha et juridisk element og spørsmålet er da hvorvidt politiets ledere (fortrinnsvis politimestre og politiinspektører) bør ha juridisk embetseksamen eller om den juridiske ekspertise skal forvises til konsulentbasis.

Lederfunksjonen i politiet innebærer ansvar for handlinger som griper inn i

andre menneskers rettigheter ved om nødvendig å bruke makt og anvende tvangsmidler etter straffeprosessloven. Ledelsen er ansvarlig for den operative tjeneste og gir generelle direktiver for hvordan man skal forholde seg og trekker opp generelle retningslinjer. Videre vil man være ansvarlig for den enkelte tjenestehandling. Det vil i den forbindelse være nødvendig å instruere, eventuelt reagere ved overtredelser av disse. Dette innebærer klart juridiske funksjoner. Fra organisasjonshold vil man da formodentlig hevde at disse funksjoner kan dekkes ved den juridiske bistand man kan få av juridiske konsulenter på rådgivningsbasis. Spørsmålet er så om dette er tilstrekkelig.

Det er lederne innenfor politiets maktorgan, politiet som er ansvarlig for de handlinger/inngrep som blir foretatt. Til tross for delegasjon, må vedkommende ha den nødvendige kompetanse til å kunne gi direktiver og bedømme forsvarligheten av de inngrep som foretas. Ansvarer kan ikke delegeres.

Min konklusjon er at det høyeste ledelsesapparat innenfor et politikammer må ha juridisk kompetanse. Det må understrekes her at det er helt uavhengig av spørsmålet om påtalemyndigheten fortsatt bør være tillagt politiet eller om man en gang i fremtiden vil finne at den mer hensiktsmessig bør finne sin plass utenfor politiet. For å sette problemet på spissen, er det i denne forbindelse et underordnet spørsmål.

Har så dagens jurister i politiet en tilstrekkelig bakgrunn for å være ledere? «Utdannelse til ledere» har vært på ørkenvandring og vært et forsømt felt i politiet, men vi skimter nå en lysning der videre utdanning på alle plan ikke bare dreier seg om repetisjon og opplæring til å bli saksbehandlere.

Det er lederfunksjonen og opplæring for dette som er nødvendig med tilstrekkelig politifaglig bakgrunn som nødvendig ballast.

en aktivt forsøker å sette ord på inntrykk og reaksjoner. Innad i etaten må det være en klar forståelse for at taushetsplikten ikke er til hinder for å dele egne reaksjoner/følelser med ektefellen, selv om en må beskytte andres integritet og unngå å gi opplysninger som kan skade andre.

* **Mulighet til å snakke ut om hendelser** som innebærer spesielle påkjenninger. Mange har et stort behov for å samtale om noen av de hendelsene de stilles overfor. Dette kan gjelde nye mannskaper spesielt. Erfarne kolleger og ledende personell har et spesielt ansvar for å vise at det går an å samtale om de inntrykk, opplevelser og reaksjoner en kan oppleve i tjenesten. Det er viktig å formidle en holdning av at dyktighet og profesjonalitet ikke er det samme som å «holde fasaden», men at nettopp evnen til å samtale om og dele opplevelser er styrke mer enn svakhet. Slik 'utsnacking' er svært nyttig når den gjøres tett opp til hendelsen. Vi vil anbefale at den uformelle ordning med å samles etter en aksjon/hendelse og samtale om det som har skjedd blir rutine.

* Som vi tidligere har vært inne på, så innebærer visse hendelser forholdsvis

ekstreme påkjenninger (større ulykker/katastrofer, særlig hvor barn er involvert, eller hvor en eller flere av mannskapet blir drept eller skadet). Ved slike hendelser vil vi anbefale at det gjennomføres såkalt «*psykologisk debriefing*». Forenklet kan vi si at psykologisk debriefing innebærer at det skapes en faglig forsvarlig, velordnet ramme hvor det innenfor et sosialt fellesskap gis mulighet for psykisk avreagering/ventilering av følelser. Debriefing er en viktig kilde til å forebygge psykiske etterreaksjoner. Ved større ulykker bør psykologisk debriefing alltid bli ledet av psykolog, psykiater, eller annet særlig skolert innsatspersonell.

* I tillegg til slik gruppedebriefing trenger noen mannskaper *individuell oppfølging* av psykolog/psykiater etter slike situasjoner som er nevnt ovenfor (bl.a. kan dette være aktuelt når bare en enkelt eller noen få har vært inne i en ekstrem situasjon). Det kan være spesielle forhold som gjør at en av mannskapene får særlig sterke eller langvarige etterreaksjoner. Vi vil foreslå at det forut for slike traumatiske hendelser blir opprettet en *samarbeidsavtale* mellom etaten (eller de enkelte kontorer) og institusjoner med kompetanse i krise-

håndtering. Dersom slike ordninger innføres og blir benyttet rutinemessig etter ekstreme hendelser, vil dette kunne hindre at den enkelte føler seg stemplet ved å nytte tilbudet. En samarbeidsavtale vil kunne bidra til et 'sosialt klima' hvor det er akseptert at en hjelper en kollega som har det vanskelig til å få ekstern støtte og hjelp.

Konklusjon

Vi håper å ha stimulert interessen for å utvikle rutiner som sikrer at mannskapene tas skikkelig vare på både i hverdag og krise. Vi har blitt overveldet av den sterke omsorg som politimannskaper har for hverandre. Vi har dessverre også opplevd at den enkelte ofte ikke vet hvordan han eller hun skal yte støtte eller hjelp til en kollega som har det vanskelig. Vi tror at psykologisk kunnskap kan nyttiggjøres i forhold til de sider ved politi- og lensmannsarbeidet som vi har belyst i denne artikkelen. Vi tror også at det er en økende bevissthet blant politimannskaper for å nytte psykologisk ekspertise i forbindelse med belastninger knyttet til arbeidet, og vi håper på et styrket samarbeid mellom psykologer og politi- og lensmannsetaten.