POLISEN
POLISYRKESHÖGSKOLAN

Psykosocialt stöd för yngre konstaplar under arbetspraktiken

En anvisning för Sydvästra-Finlands polisinrättning

Emma Salomäki
01/2021

POLISYRKESHÖGSKOLANS LÄRDOMSPROV / YH

Referat

Författare	Examen
Emma Salomäki	Polis (YH)
Publikationens namn	Offentlighetsgrad
Psykosocialt stöd för yngre konstaplar under arbetspraktiken En anvisning för Sydvästra-Finlands polisinrättning	Offentlig
Handledare	Lärdomsprovets form
Sabina Jordan och Lotta Wennqvist	Operationellt lärdomsprov

Syftet med denna undersökning är att producera en fungerande anvisning om psykosocialt stöd för yngre konstaplar som utför sin arbetspraktik vid Sydvästra-Finlands polisinrättning. Anvisningens mål är att hjälpa yngre konstaplar att både förebygga och hantera stress samt kunna hantera psykiskt tunga situationer som de upplever under arbetspraktiken. Anvisningen kommer att tas i bruk vid Sydvästra-Finlands polisinrättning. Stress behandlas i en större utsträckning i denna undersökning.

I resultatet framkommer att yngre konstaplar känner av stress vid arbetssituationer där maktmedel och våld är inblandade. Skoluppgifter nämndes också i informanternas svar som stressande. De två informanter som arbetat längre som poliser var ense om att vilken som helst situation kan vara stressande och psykiskt tung för yngre konstaplar. Behovet av enbart diskussion och psykosocialt stöd med yngre konstaplar ansåg informanterna vara nyttigt och behövligt.

För att uppnå syftet med min undersökning har jag använt fenomenografi som undersökningsmetod. Fenomenografin har lämpat sig som metod eftersom jag har analyserat och utfört fem intervjuer med poliser. Av informanterna är tre yngre konstaplar, en äldre konstapel och en överkonstapel. Även polisens föreskrifter, lagar och annan forskning har använts som teori i undersökningen.

Sidantal	Månad och år då granskningen skett	Lärdomsprovets kod (OPS)
36 + 8 sidor bilagor	Januari 2021	YH2018LP

Nyckelord

Stress, psykosocialt stöd, kumulativ stress, akut stress, yngre konstapel, arbetspraktik

Tiivistelmä

Tekijä Emma Salomäki	Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike Polis (YH)
Julkaisun nimi Psykosocialt stöd för yngre konstaplar under arbetspraktiken En anvisning för Sydvästra-Finlands polisinrättning	Julkisuusaste Julkinen
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi Sabina Jordan ja Lotta Wennqvist	Opinnäytetyön muoto Toiminnallinen opinnäytetyö

Tutkimuksen tarkoituksena on tehdä toimiva ohje psykososiaalisesta tuesta nuoremmille konstaapeleille, jotka tekevät työharjoitteluaan Lounais-Suomen poliisilaitoksella. Ohjeen tavoitteena on auttaa nuorempia konstaapeleita ennaltaehkäisemään ja käsittelemään stressiä sekä psyykkisesti raskaita kokemuksia, joita he kokevat työharjoittelun aikana. Ohje otetaan käyttöön Lounais-Suomen poliisilaitoksella. Myös stressiä käsitellään laajemmin tässä tutkimuksessa.

Tutkimuksen tuloksena voi todeta, että nuoremmat konstaapelit kokevat stressiä työtilanteissa, joissa voimankäyttö ja väkivalta on läsnä. Koulutehtävät mainittiin myös haastateltavien vastauksissa stressaavana tekijänä. Haastateltavat, jotka ovat olleet töissä poliisissa kauan kertoivat, että mikä tahansa tilanne voi olla stressaava tai psyykkisesti raskas. Haastateltavat kokivat, että keskustelulle ja psykososiaaliselle tuelle on tarvetta.

Tuloksen saavuttamiseksi olen käyttänyt fenomenograafista tutkimusmenetelmää. Fenomenograafinen tutkimusmenetelmä soveltuu menetelmänä koska olen analysoinut viittä poliisia. Haastatelluista kolme ovat nuorempia konstaapeleita, yksi vanhempi konstaapeli ja yksi ylikonstaapeli. Olen myös käyttänyt poliisin määräyksiä, lakeja ja muuta tutkimusta teoriana tässä tutkimuksessa.

Sivumäärä 36 + 8 sivua liitteitä	Tarkastuskuukausi ja vuosi Tammikuu 2021	Opinnäytetyökoodi (OPS) YH2018LP

Avainsanat

Stressi, psykososiaalinen tuki, kumulatiivinen stressi, akuutti stressi, nuorempi konstaapeli, työharjoittelu

Innehållsförteckning

1 INLEDNING 1
1.1 Syfte 3
1.2 Avgränsning 4
1.3 Tidigare forskning 5
2 MATERIAL 6
2.1 Kvalitativ metod 6
2.2 Fenomenografi 7
2.3 Hermeneutik 7
2.4 Materialinsamlingsmetod 8
2.5 Analys 9
2.6 Validitet, reliabilitet och forskningsetiska aspekter 10
3 TEORIBAKGRUND 12
3.1 Lagar och föreskrifter 12
3.2 Begrepp 13
3.3 Stress 14
3.4 Vanligaste stresstyper hos poliser och yngre konstaplar 16
3.5 Kumulativ stress och akut stress 17
3.6 Följder av stress 18
3.7 Bearbetning av ett trauma 19
3.8 Förebyggande och vård av stress 20
3.9 Psykosocialt stöd 21
4 ANVISNING: Psykosocialt stöd för yngre konstaplar vid Sydvästra-Finlands polisinrättning under arbetspraktiken 22
4.1 Anvisningens innehåll 22
5 RESULTAT 23
5.1 Uppfattningar om vad som orsakar stress hos yngre konstaplar och poliser 23
5.2 Stressymptom 26
5.3 Stöd på inrättningen 27
5.4 Behovet av stöd åt yngre konstaplar 28
5.5 Hur underlätta stress? 30
6 SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION 32
REFERENSER: 35
Bilaga 1: Anvisning om psykosocialt stöd för yngre konstaplar under arbetspraktiken
Bilaga 2: Nuoremman konstaapelin psykososiaalinen tuki työharjoittelun aikana

Bilaga 3: Intervjufrågor

1 INLEDNING

Polisen möter i sitt yrke utmanande situationer som avviker från andra yrken, och dessa situationer kan kännas utmanande. Varje person som har valt att studera till polis, har gjort ett medvetet val och vet att det kan förekomma farliga situationer i polisyrket och situationer som medför risker. Poliser ser livet och samhället från en annan synvinkel, och där *kritiska situationer* och psykiskt tunga situationer ingår i arbetet. Även om det har varit ett medvetet val att studera till polis, betyder det inte att de händelser som en polis möter i sitt yrke, inte berör en. Därför är det viktigt att det finns möjligheter till att bearbeta de känslor som uppkommer i samband med arbetsuppdrag, så att inte någon blir tvungen att bearbeta sina egna känslor på egen hand.

Enligt en medlemsenkät som *Finlands Polisorganisationers Förbund* skickat åt sina medlemmar under hösten 2019, framkom det att 58 procent av de svarande upplever att trivseln på arbetsplatsen blivit sämre. Som orsaker till detta nämndes resursbrist och ökad arbetsmängd samt utmattning. Även säkerheten inom branschen upplevs blivit sämre. En medlem kommenterade arbetsplatsens miljö så här: ”Vi orkar uppmuntra och stöda varann men ingen orkar hur länge som helst”. (Pelevina 2020, s. 42–43.)

Det ovannämnda citatet beskriver hur viktigt stöd är. Så länge som resursbristen fortsätter och arbetstagarna upplever problem inom branschen, stärks det *psykosociala stödets* behov. I detta lärdomsprov behandlas *stress* och dess inverkan på människan, samt psykosocialt stöd som lösning och hjälp till problemet stress och traumatiska situationer. I detta lärdomsprov fokuseras det på *yngre konstaplar*, eftersom de är nya inom branschen och det är därmed viktigt att de inte blir utan det stöd som de behöver.

Jag har gjort en konkret anvisning om hur en yngre konstapel kan få hjälp ifall han eller hon känner ett behov av extra stöd. Anvisningen är gjord till Sydvästra-Finlands polisinrättning. Det är även möjligt för andra inrättningar att använda sig av eller tillämpa anvisningen enligt deras behov. Även information om självhjälp förekommer i anvisningen. Sydvästra-Finlands polisinrättning har en viktig roll i hur de tar i beaktande de yngre konstaplar som kommer på arbetspraktik till deras inrättning. Anvisningen är även gjord för att inrättningen skall få en tydlig struktur på hur de hjälper yngre konstaplar under arbetspraktiken, ifall det behövs.

Utbildningen vid Polisyrkeshögskolan ger färdigheter för de studerande att bearbeta sin stress i olika situationer, och även efter dessa. Utbildningen ger även en bra överblick över

vad polisyrket går ut på och vilka sorts uppdrag man kan stöta på. Under arbetspraktiken möter man de flesta uppdrag för första gången i verkligheten. Uppdrag som till exempel självmord, trafikolyckor, dödsbud och svåra kunder, kan ge upphov till olika känslor. Även en känsla av att man själv misslyckats under ett uppdrag eller under förundersökningen kan uppkomma under arbetspraktiken. Dessa känslor kan komma som en överraskning, och ifall man inte själv har de rätta verktygen till att bearbeta känslorna, kan följderna på lång sikt vara negativa. Eftersom stress är en följd av de uppdrag och känslor som upplevs i polisens dagliga arbete, är det ett begrepp som kommer att behandlas på djupet i detta lärdomsprov.

På grund av att det inte är möjligt att eliminera uppdrag som är farliga, är det därför viktigt att lägga märke till eftervården av *kritiska uppdrag*. Med kritiska uppdrag menar man enligt Polisstyrelsens anvisning, sådana uppdrag som är avvikande och som kan leda till stressreaktioner. Hur en människa reagerar på en kritisk situation är individuellt och beror på olika faktorer. Dessa faktorer är till exempel yrkesidentiteten samt ens livssituation. (Polisstyrelsen 2019, POL-2019-14546.)

Yrkesidentiteten växer desto längre man arbetar som polis och därför kan det anses att yngre konstaplar som utför sin praktik, först håller på att utforma sin yrkesidentitet och är därmed mer känsliga för olika situationer som upplevs stressiga. Efterhand som människan blir van vid olika arbetsuppdrag, känns även arbetsuppgifterna mer normala och vardagliga.

I detta lärdomsprov behandlas även psykiskt tunga upplevelser under arbetspraktiken. För att få reda på hurdana situationer dessa kan vara, har jag valt att intervjua tre yngre konstaplar som är på slutrakan av sin arbetspraktik, samt två poliser som arbetat längre i tjänst och som även har kunskap om ämnet.

I mitt lärdomsprov kommer jag att fokusera på det psykosociala stöd som inrättningen kan erbjuda. Jag har gjort en anvisning om psykosocialt stöd vid Sydvästra-Finlands polisinrättning för yngre konstaplar. Jag valde att fokusera på yngre konstaplar, eftersom det är aktuellt för mig, och för att det inte funnits en anvisning specifikt för yngre konstaplar. Anvisningen kommer också att innehålla information om självhjälp, samt hjälp och stöd som inrättningen har att ge. Det som ligger i huvudfokus är att det inte skall vara oklart hur man får den hjälp man själv upplever att man behöver. De yngre konstaplar som påbörjar sin praktik vid Sydvästra-Finlands polisinrättning skall känna att de har en lägre tröskel till att be om stöd och hjälp. Anvisningen innehåller även ett stödsamtal med en

person som har fått utbildning i att hålla avlastningssamtal i slutet av arbetspraktiken. Samtalet är till för att gå igenom hur arbetspraktiken har känts och för att diskutera känslor som framkommit.

Personligen känns detta som ett viktigt ämne att diskutera och utveckla inom polisen. Jag själv har varit med om några situationer under praktiktiden, som jag upplevt psykiskt svåra. Vad en yngre konstapel är med om under sin praktiktid varierar. Praktiktiden är relativt kort och uppdragen en praktikant är med om, är olika. Vissa känner att de inte varit med om något speciellt stressig eller psykiskt tungt, medan vissa fått uppleva sådana uppdrag. På grund av att det inte går att jämföra upplevda situationer, är det viktigt att utveckla ett fungerande stödnät som finns tillgängligt när det behövs.

Polisinrättningen kommer att ha en konkret nytta av min anvisning gällande att stöda och hjälpa yngre konstaplar. Att ge stöd är även ett sätt att visa att polisinrättningen bryr sig om sina anställda. Samtalet i slutet av arbetspraktiken kommer att ge möjligheten för yngre konstaplar att reflektera över och diskutera deras upplevelser och tankar. Ett samtal är ett ypperligt tillfälle att genom diskussion lyssna på hur varje individ har upplevt arbetspraktiken. Ur samhällelig synvinkel ligger det också i allas intresse att sköta om det mentala välmående inom polisen. Individens välmående har en koppling till bland annat arbetskvaliteten. Därför bidrar en välmående poliskår till bättre arbetskvalitet och högre motivation bland arbetstagarna.

Utmaningen med psykosocialt stöd är, att varje person reagerar på händelser och uppdrag individuellt. Var och en reagerar på olika sätt, och det är omöjligt att veta på förhand vilka situationer som utlöser känslor. Därför vill jag genom min anvisning påverka att det erbjuds hjälp med en låg tröskel och utan att den som upplever sig vara i behov av hjälp behöver uppleva det som någonting pinsamt.

1.1 Syfte

Syftet med mitt arbete är att producera en fungerande anvisning om psykosocialt stöd för yngre konstaplar som utför sin arbetspraktik vid Sydvästra-Finlands polisinrättning. Anvisningens mål är att hjälpa yngre konstaplar att både förebygga och hantera stress samt kunna hantera psykiskt tunga situationer som de upplever under arbetspraktiken. Anvisningen kommer att tas i bruk vid Sydvästra-Finlands polisinrättning.

Med denna undersökning är målet att svara på dessa frågor:

- Hurdana typer av uppdrag orsakar stress hos yngre konstaplar?
- På vilket sätt kan man bearbeta stress som man upplever under arbetspraktiken?
- Vilken typ av hjälp kan Sydvästra-Finlands polisinrättning erbjuda gällande stress och psykiskt välmående?

Eftersom jag i mitt arbete fokuserar på polisstuderande kommer jag på basis av det behandla sådan typ av stress som poliser möter i sitt arbete. Denna typ av stress är till exempel *kumulativ stress* och *akut stress*. Kumulativ och akut stress kommer att behandlas i delkapitel 3.5. Utöver dessa behandlar jag vilka typer av situationer som kan vara stressiga för en yngre konstapel. Fokuset blir med andra ord att få fram verktyg som hjälper i de situationer som yngre konstaplar upplever stressiga och stress som poliser utsätts för. Förutom stress tas även det psykiska välmående i beaktande.

1.2 Avgränsning

Jag har avgränsat mitt arbete att endast gälla yngre konstaplar inom Sydvästra-Finlands polisinrättning, eftersom anvisningen är ett beställningsarbete från inrättningen som vill erbjuda deras arbetspraktikanter ett extra stöd. Lärdomsprovet består av en undersökning och en separat produkt, i form av en anvisning.

I detta lärdomsprov är arbetet avgränsat att gälla endast Sydvästra-Finlands polisinrättning, eftersom anvisningen är gjord enligt inrättningens resurser och behov. Det var även nödvändigt att avgränsa lärdomsprovet till en specifik inrättning, eftersom det skulle blivit för omfattande att beakta andra inrättningars resurser och möjligheter att ge psykosocialt stöd.

Arbetet är även avgränsat till att fokusera på yngre konstaplar, på grund av att de som nya inom branschen kan ha nytta av ett konkret stöd. Som yngre konstapel är allting nytt och de känslor som olika händelser under arbetspraktiken kan ge upphov till, kan komma som en överraskning. Det är därmed viktigt att det finns stöd att ge. Trots att anvisningen är riktad åt yngre konstaplar, kan även andra inom inrättningen använda sig av till exempel avsnittet om självhjälp. Andra inrättningar kan få tillgång till anvisningen och tillämpa den enligt sina behov och möjligheter på egen hand.

Lärdomsprovet är avgränsat till att behandla stress, eftersom det är en av de grundläggande orsakerna till att en människa kan uppleva olika symptom i efterhand som har negativ effekt på människan. Även behandlingen av en traumatisk upplevelse behandlas, eftersom sådana händelser kan ske i polisyrket.

1.3 Tidigare forskning

Ämnet *stress* är ett väl forskat ämne och det finns många källor att välja mellan. Polisens välmående är även ett ämne som har blivit alltmer forskat i. Poliser har även själva forskat inom ämnet *stress*, samt om välmående och bearbetning av kriser som uppkommer i arbetet. Två exempel på poliser som forskat inom området är Juha Järvelin och Harri Gustafsberg. Juha Järvelin har skrivit sin akademiska avhandling om *”Poliisin työturvallisuuden johtamisen toimivuus kriisitilanteiden yhteydessä”*[1]. Järvelins avhandling handlar bland annat om hur en polis upplever ett trauma, och hur man återkommer från trauman. I Järvelins (2011) avhandling konstateras det att de som varit med om kritiska situationer och fått möjligheten att delta i psykologiska avlastningssamtal, har uppskattat det (Järvelin 2011, s. 6). Harri Gustafsberg har forskat mycket i ämnet *polis* och *stress*. Gustafsberg har även blivit känd i samband med sin bok ”*Karhuryhmä*”[2] som han skrivit tillsammans med Heidi Holmavuo 2019. I detta lärdomsprov har jag använt mig av Gustafsbergs (2016) Pro-gradu avhandling om ”*oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressin hallintaan*”[3], som informationskälla. I avhandlingen behandlas stressen inom polisbranschen och hur man skulle kunna förebygga den stress som uppkommer inom yrket (Gustafsberg 2016).

Praktikanters stress och välmående, är ett forskningsområde som har blivit ett allt mer populärt ämne i lärdomsproven vid Polisyrkeshögskolan under de senaste åren. Lärdomsprov i vilka praktikanters stress och välmående behandlas har publicerats allt mer först efter 2019.

Tidigare lärdomsprov som jag har bekantat mig med är Oskari Aaltonens (2019) lärdomsprov ”*Kumulatiivisen stressin vaikutukset poliisityön tekemiseen ja henkilökohtaisiin suhteisiin*”[4]. Aaltonen skriver om stress i allmänhet, om dess påverkan på människan samt om hurdana drag stress har i polisyrket. Aaltonen har avgränsat sitt arbete till att fokusera på brottsutredningen och den kumulativa stress som upplevs där. Aaltonen har även intervjuat tre poliser som arbetar eller har arbetat inom brottsutredningen.

Valtteri Juutilainen och Matias Kinnunen (2019) har skrivit deras lärdomsprov om yngre konstaplars stress under praktiken, ”*Nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelun*

---

[1] Hur ledningen fungerar vid krissituationer gällande arbetssäkerheten inom polisen (Min översättning)
[2] Björngruppen. (Min översättning)
[3] En lärande organisation…. (Min översättning)
[4] Kumulativa stressens påverkan i polisarbetet och privata relationer. (Min översättning)

aikana: stressin kokeminen ja säätely poliisin työharjoittelussa”[5]. Deras lärdomsprov tangerar mitt lärdomsprov mest. Skillnaden mellan mitt och Juutilainens och Kinnunens (2019) lärdomsprov är att Juutilainen och Kinnunen (2019) fokuserar på att förbereda studerande för arbetspraktiken och den stress som de eventuellt möter under praktiken, genom att reda ut vad som orsakar stress under praktiken hos yngre konstaplar. Begreppet *stress* har varit i huvudfokus även i Juutilainens och Kinnunens (2019) lärdomsprov.

I Suvi Lavis och Anni Mäkinens (2020) lärdomsprov ”*mikä stressaa*?”[6] diskuteras det kring polisstuderandes stress och välmående. Lavis och Mäkinens lärdomsprov handlar om Polisyrkeshögskolans studerandes erfarenheter av stress. I lärdomsprovet behandlas även olika metoder beträffande stresshantering.

Dessa arbeten har jag använt mig främst av för att reflektera över vad som redan har skrivits om och för att vinkla mitt eget arbete på ett sätt, som inte är identiskt med något som redan finns. Gustafsbergs (2016) avhandling har jag använt mig av som källa, på grund av att han har en lång erfarenhet som polis, vilket har gett mig bra och relevant information.

2 MATERIAL

I följande kapitel kommer den kvalitativa metoden, fenomenografin, hermeneutiken och materialinsamlingen av mitt arbete att presenteras. Jag har gjort en fenomenografisk undersökning om stressens påverkan i polisyrket och hur yngre konstaplar upplever stress. Detta lärdomsprov är även operationellt i och med att arbetet innehåller en slutprodukt om psykosocialt stöd för yngre konstaplar.

2.1 Kvalitativ metod

Den *kvalitativa metoden* baserar sig på att undersöka så kallad mjuk data, till exempel kvalitativa intervjuer och tolkande analyser. Inom den kvalitativa metoden ligger fokus på ord och själva språket. Forskaren försöker nå en beskrivning och en djupare förståelse i olika fenomen. Forskaren kan använda sig av forskningslitteratur och teori, eller analys och datainsamling av tidigare forskning. Forskningsprocessens hela sammanhang spelar också en stor roll inom den kvalitativa metoden. (Patel & Davidson 2019, s. 53–55.)

[5] Yngre konstaplars stress under arbetspraktiken: uppleva stress och reglering under polisens arbetspraktik. (Min översättning)
[6] Vad stressar? (Min översättning)

2.2 Fenomenografi

Fenomenografi är ett vetenskapligt förhållningssätt inom den empirinära forskningen. Inom fenomenografin ligger huvudfokuset på att studera olika uppfattningar och i att analysera hur olika fenomen uppfattas av människor. På grund av detta är begreppet *uppfattning* enligt Patel och Davidson (2019) centralt inom fenomenografin. En människa uppfattar ett fenomen individuellt utifrån sin egen syn på världen. Människans handling och resonemang har också en koppling till uppfattningar. (Patel & Davidson 2019, s. 35–38.)

Inom fenomenografin utförs vanligtvis intervjuer genom öppen kvalitativ intervju. Öppen kvalitativ intervju används för att informanten skall kunna berätta om sina egna uppfattningar av ett visst fenomen, med egna ord. Intervjuerna kan lämpligen transkriberas, vilket betyder att man dokumenterar noggrant det som sagts till skrift. Efter att intervjuerna är transkriberade börjar forskarens fenomenografiska analys av intervjuerna. (Patel & Davidson 2019, s. 38.)

I mitt lärdomsprov har jag använt mig av det fenomenografiska förhållningssättet inom vetenskapen. Jag har intervjuat individuellt fem informanter och analyserat dessa. En av intervjuerna är utförda muntligt och därmed transkriberad. De resterande fyra intervjuerna är utförda per e-post. Informanterna har svarat enligt deras egna uppfattningar på frågorna som är ställda under intervjun.

2.3 Hermeneutik

Jag har använt mig av *hermeneutiken* i mitt arbete eftersom jag har tolkat de intervjuer som jag utfört. Hermeneutiken beskrivs enligt Patel och Davidson (2011) som tolkningslära inom det vetenskapliga området, för att förstå grunderna för den mänskliga existensen. Hermeneutiken har utvecklats sedan 1600–1700-talet, mot ett mer allmänt undersökningssätt. Utvecklingen har speciellt skett inom humanvetenskapen och samhällsvetenskapen. Det filosofiska tänkandet har blivit vanligare på 1900-talet, gällande förståelsen om människans existens och livsvärlden. Språket är även ett sätt att förstå människor, men även människans handlingar kan bli tolkade på samma sätt som skrivna texter. (Patel & Davidson 2011, s. 28.)

Hermeneutiken är en fritt tillämpad teori av forskare, som själva tolkar och tillämpar den på sitt eget sätt. I och med att hermeneutiken är en friare teori har den kritiserats av bland annat positivister som en objektiv och osynlig teori. Positivismen grundar sig på att

vetenskapen skall vara lika och grunda sig på fysik och därmed vara logisk. Hermeneutikerna själva ser sin teori som ett informationsmedel om genuint mänsklig kunskap genom att förstå och tolka andra människor, både i tal och skrift. Med hjälp av hermeneutiken kan innehållet tolkas och förstås. (Patel & Davidson 2011, s. 28–30.)

Inom hermeneutiken kopplas forskningsproblemet ihop med forskarens känslor, tankar och intryck. Det är även en nödvändighet för forskaren att kunna känna medkänsla och empati för att kunna förstå olika helheter samt objektet. (Patel & Davidson 2011, s. 29–30.)

Den hermeneutistiska spiralen används för att förklara hermeneutiken. Tolkningsakten är en process som börjar vid en text och slutar med ny förståelse. Där emellan sker tolkningen, förståelsen, den nya textproduktionen och den nya tolkningen. Denna spiral är i konstant utveckling. (Patel & Davidson 2011, s. 30.)

2.4 Materialinsamlingsmetod

Den kvalitativa metoden baserar sig på insamling av mjuk data och genom analys av skriftligt material har jag fått en djupare förståelse i mitt ämne. Insamlingen av material inför lärdomsprovet började med att jag bekantade mig med material och information om ämnena *stress* och *psykosocialt stöd*. Källorna baserade sig för det mesta på e-källor och böcker. Polisens egna föreskrifter har även varit en viktig källa, eftersom de bildar ramar kring vad som redan finns och vad som borde finnas inom organisationen. Föreskrifterna jag har bekantat mig med, har rört polisens välmående, avlastningssamtal och kritiska situationer. (Patel & Davidson 2019, s. 53–55.)

Eftersom jag gör en anvisning som baserar sig på ett verkligt behov, beslöt jag mig för att intervjua fem poliser, varav tre är yngre konstaplar och en äldre konstapel samt en överkonstapel som varit längre i tjänst. Detta gjorde jag för att få en bredare synvinkel på vad som orsakar stress och hurdana typer av uppdrag som är psykiskt tunga. Jag anser, att det är viktigt att utarbeta en anvisning som motsvarar det behov som finns. Intervjuerna fungerar som en informationskälla. Enligt fenomenografin ger intervjuerna information om informanternas egna uppfattningar om ett ämne. (Patel & Davidson 2019, s. 38.)

Jag beslöt att intervjua mina informanter per e-post på grund av läget med covid-19 i landet. En av intervjuerna utfördes muntligen på den intervjuades begäran. Att intervjua per e-post möjliggör att de intervjuade kan fundera på intervjufrågorna utan tidspress. Den informanten som jag intervjuade muntligen, fick intervjufrågorna på förhand per e-post, för att ge en möjlighet att förbereda sig på intervjufrågorna. Jag visste på förhand vilka

problem som eventuellt kan dyka upp då intervjuerna utförs per e-post. Möjligheten till att ställa tilläggsfrågor under intervjun faller bort och likaså möjligheten för den intervjuade att fråga mig direkt frågor. Intervjun blir även relativt opersonlig då den utförs virtuellt, vilket kan ha både en positiv och negativ effekt. Endera kan personen utforma sig bättre i skrift och därmed får man bättre svar, eller sedan kan det vara tvärtom. Positiva sidor med att intervjua per e-post är att det är tidseffektivt för både den som intervjuar och den intervjuade. Den intervjun som jag utförde personligen tog längre tid och den var även mer personlig. Dock talade informanten mycket utanför frågeramen på grund av eget intresse att berätta.

Anvisningen som är gjord som en slutprodukt har gjorts i samarbete med Sydvästra-Finlands polisinrättning och därmed har jag diskuterat med en ansvarsperson gällande utformandet av anvisningen. Informationen som anvisningen är gjord på, baserar sig på detta lärdomsprov och annan information som fåtts från inrättningens håll.

2.5 Analys

Materialinsamlingen fungerar som bas för att sedan kunna analysera det material som jag samlat ihop. Den kvalitativa metoden baserar sig på att analysera det material som man valt. I mitt lärdomsprov analyserar jag fem intervjuer och textmaterial från böcker och avhandlingar genom kvalitativ metod, för att få en djupare kunskap. Intervjumaterialet var sammanlagt 12 sidor långt. Under tidsperioden som jag analyserat materialet, har jag även utfört löpande analyser av det textmaterial jag haft till förfogande. Jag har använt mig av den löpande analysen för att underlätta processen om framskridandet av min undersökning. Fördelen med att använda sig av löpande analys, är att den information som jag har behandlat har under bearbetningsprocessen varit färskt i minnet. (Patel & Davidson 2019, s. 150–153.)

Vid analyseringen av de utförda intervjuerna och det andra textmaterialet har jag använt mig av metoden öppen innehållsanalys. Med öppen innehållsanalys menar man analysering av både intervjuer och annan text genom att utgå från materialet. (Jordan 2017, s. 14–15) Jag har använt mig av öppen innehållsanalys för att få en bred förståelse för mitt ämne.

Inom fenomenografin sker analysen av intervjuerna i fyra steg. Det första steget är att bekanta sig med det material man har, för att skapa sig en helhetsförståelse. Därefter skall de likheter och skillnader som uppkommer i informanternas svar uppmärksammas. När

detta är gjort, skall informanternas uppfattningar kategoriseras. Som sista steg skall forskaren studera vilken struktur som framkommit. (Patel & Davidson 2019, s. 38.)

Informanternas svar har jag analyserat och läst igenom upprepade gånger, för att få en full förståelse för dem. Intervjusvaren har jag delat in i följande kategorier: uppfattningar om vad som orsakar stress hos yngre konstaplar och poliser, stressymptom, stöd på inrättningen, behovet av stöd åt yngre konstaplar och hur underlätta stress. Jag har delat in informanternas svar i den mest passande kategori. Jag har även skiljt åt informanternas svar så att yngre konstaplarnas YK1-YK3:s svar är åtskilda från svaren av äldre konstapel ÄK1 och överkonstapel ÖK1. Detta gjorde jag på grund av att jag tydligt skulle åtskilja svaren från yngre konstaplarna och de två poliser som arbetat längre inom polisen, och urskilja skillnader i deras svar. Jag har kategoriserat dessa på dator. Utvalda citat presenteras i resultatkapitlet under flera underrubriker, tillsammans med mina egna tolkningar och analyser.

Anvisningen har jag gjort på basis av den fakta som jag läst mig in på, och på basis av informanternas intervjusvar. Utöver detta har jag även samarbetat med polisinrättningen i Sydvästra-Finland, för att produkten skall svara deras behov enligt de resurser som finns till förfogande.

2.6 Validitet, reliabilitet och forskningsetiska aspekter

Patel och Davidson (2019) beskriver att ”*låg reliabilitet ger låg validitet*”, vilket innebär att reliabilitet är en förutsättning för validitet. Men god validitet menar man att forskaren vet vad som undersöks. För att reliabiliteten skall uppfyllas, krävs det att forskaren forskar på ett tillförlitligt sätt. (Patel och Davidson, 2019, s. 129.)

I den kvalitativa metoden har kvaliteten på undersökningen en stor roll under hela undersökningsprocessen. Validiteten skall därmed också beaktas under hela processen. Genom så kallad innehållsvaliditet har jag gjort en teoretisk analys av mitt undersökningsämne via det material som jag har använt. Begrepp som *stress* och *psykosocialt stöd* är återkommande i denna undersökning, och de har även varit aktuella i de utförda intervjuerna. Målet med innehållsanalysen är att få en bred förståelse av det man studerar, gällande teorin samt de enskilda frågorna i intervjuerna. Jag anser att jag har fått en förståelse av min undersökning och därmed kan jag säkerställa validiteten i mitt lärdomsprov. Validiteten i mitt arbete är även säkerställt genom att jag har valt ut källor med källkritik i åtanke. Anvisningens innehållsvaliditet är även granskad av en person på

inrättningen i Sydvästra-Finland som har kunskap inom problemområde. (Patel och Davidson 2019, s. 129–133.)

Reliabiliteten i min undersökning är tagen i beaktande på flera sätt. Jag har spelat in den intervjun som utfördes muntligen och transkriberat den efteråt. Inspelning av en intervju stärker reliabiliteten, eftersom det ger möjligheten att lyssna på intervjun repeterade gånger i efterhand för att säkerställa att undersökaren har förstått informanten på rätt sätt. De fyra intervjuer som utfördes per e-post har jag inte kunnat påverka genom att kontrollera informanterna, vilket stärker reliabiliteten, förutsett att informanterna tolkar frågorna som jag tänkt. På basis av svaren som jag förstått har alla informanter svarat på frågorna som jag önskat. (Patel och Davidson 2019, s. 132–133.) Jag har systematiskt skrivit upp de källor som jag har använt.

Informant ÄK1 och ÖK1 är valda, eftersom de båda har en lång arbetserfarenhet inom polisen och de båda arbetar med yngre konstaplar samt avlastningssamtal. Informanterna har därmed bred kunskap inom ämnet, vilket stärker reliabiliteten av deras intervjusvar.

De forskningsetiska aspekterna grundar sig på att undersökningen inte får orsaka individer skada och därmed finns det fyra etikregler att följa. Etikreglerna är följande: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet gäller att forskaren ger information om sitt arbete och forskningssyftet. Samtyckeskravet baserar sig på att de som deltar i en undersökning, ska göra det frivilligt. Konfidentialitetskravet betyder att personuppgifter på de som deltar i undersökningen skall bevaras på ett tillförlitligt sätt. Den fjärde regeln gäller nyttjandekravet, det vill säga att de uppgifter som har fåtts för undersökningen av enskilda personer enbart får användas i den undersökning som undersökaren meddelat om. (Patel och Davidson 2019, s. 83–84.)

De etiska aspekterna har tagits i beaktande i min undersökning, särskilt de fyra etikreglerna. Alla fem informanter fick information om vad intervjun gäller och min undersökning, vad intervjuerna kommer att användas till och vilken nytta de kommer att ha och att informanterna hålls anonyma. Utöver detta meddelade jag dem att de inte behöver svara på alla frågor, ifall de inte vill och att de kan avbryta intervjun när som helst. Varje informant har fått medverka på frivillig basis och varje informant blev även informerad om att intervjumaterialet förstörs en månad efter att lärdomsprovet är publicerat.

I detta lärdomsprov kommer informanterna att presenteras som över konstapel 1 (ÖK1), äldre konstapel 2 (ÄK2) och yngre konstapel 1 (YK1), yngre konstapel 2 (YK2) och yngre konstapel 3 (YK3).

Jag har varit noggrann och objektiv under skrivprocessen av mitt lärdomsprov för att uppnå en god reliabilitet och validitet. Källorna är valda med eftertanke och med källkritik i åtanke. De etiska aspekterna är också värderade högt.

3 TEORIBAKGRUND

I detta kapitel redovisas de teoretiska aspekterna. Lagar och föreskrifter kommer att presenteras först, varefter jag presenterar de centralaste begreppen i detta arbete. Begreppen som till exempel *stress, kritiska och traumatiska situationer* samt *psykosocialt stöd* förklaras. Begreppet *stress* behandlas mera ingående i ett underkapitel 3.3. Även följder av stress och olika stresstyper som *akut-* och *kumulativ stress* presenteras.

3.1 Lagar och föreskrifter

Polisens funktioner inom stöd efter kritiska situationer baserar sig kring lagar och föreskrifter som är gjorda av Polisstyrelsen och polisinrättningarna i Finland. I detta arbete och i min uppgjorda anvisning om psykosocialt stöd för yngre konstaplar har tagits i beaktande följande lagar och föreskrifter: Polisstyrelsens föreskrift POL-2019-14546 Åtgärder efter kritiska situationer inom polisförvaltningen, Sydvästra-Finlands polisinrättnings föreskrift Vaativien työtilanteiden jälkipuinnin toteuttaminen Lounais-Suomen poliisilaitoksessa[7], Polisens verksamhetsprogram för arbetsskydd 2018–2021 och arbetsskyddslagen 738/2002.

I Polisstyrelsens föreskrift POL-2019-14546 (åtgärder efter kritiska situationer inom polisförvaltningen) är studerande nämnda såhär:

> Förmännen ska i samband med en kritisk situation fästa särskild vikt vid att stödja arbetsförmågan hos studerande, de som är i början av sin arbetskarriär och/eller annars oerfarna och arbetstagare som börjat i nya uppgifter. Krisbearbetning ska i dessa fall ordnas med en låg tröskel. (Polisstyrelsen 2019.)

[7] Förverkligande av krävande arbetssituationers avlastningssamtal vid Sydvästra-Finlands polisinrättning (Min översättning)

I Sydvästra-Finlands polisinrättnings föreskrift om förverkligande av krävande arbetssituationers avlastingssamtal[8] (min översättning), behandlas hur avlastningssamtal skall skötas vid Sydvästra-Finlands polisinrättning. Avlastningssamtal är en del av arbetsplikten och skall åtminstone ordnas i fall där det hänt allvarliga skador, dödsfall vid tjänsteuppdrag och situationer där man blivit utsatt för våld. Avlastningssamtal skall ordnas direkt efter situationen, före arbetsskiftets slut. Varje polisstation skall ha en tillräcklig mängd frivilliga arbetstagare, som drar avlastningssamtalen vid behov. (Sydvästra-Finlands polisinrättning 2014.)

Polisens verksamhetsprogram för arbetsskydd 2018–2021 innehåller en egen underrubrik om åtgärder efter kritiska situationer. Polisens verksamhetsprogram hänvisar även till att arbetarskyddslagen förpliktar arbetsgivaren att ta hand om arbetstagarnas hälsa och säkerhet i deras arbete. Åtgärder efter kritiska situationer är ett sätt att ta hand om arbetstagarnas hälsa och säkerhet genom psykiska arbetarskyddsmetoder.

En kritisk situation i polisens verksamhetsprogram för arbetsskyddet är definierad som en ovanlig händelse som arbetstagarna kan råka utför i arbetet, och som orsakar stressreaktioner. Dessa stressreaktioner kan vara mardrömmar, sömnproblem eller tillbakadragenhet. I verksamhetsprogrammet nämns även att reaktionen är personlig och att reaktionen påverkas av faktorer som yrkesidentitet, arbetserfarenheten och livssituationen. (Polisens verksamhetsprogram 2018–2021, s. 18–19.)

Enligt arbetsskyddslagen 732/2002 kapitel 2 om arbetsgivarens allmänna skyldigheter, är arbetsgivaren skyldig att ta i beaktande arbetstagarnas hälsa och säkerhet i deras arbete.

3.2 Begrepp

Centrala begrepp som mitt lärdomsprov innehåller är:

- *Kumulativ stress* = Långvarig och obearbetad stress som samlas hos en människa. Kumulativ stress har rent fysiologiska följder hos människan. Till exempel försämrat immunförsvar, höjt blodtryck och försämrad matsmältning. (Gustafsberg 2016, s. 23–24.)
- *Kritiska och traumatiska situationer* = Ovanliga situationer som händer oväntat i arbetet. Dessa situationer kan leda till stressreaktioner som skadar hälsan, till exempel traumarelaterad stress. (Polisstyrelsen 2019.)

[8] Översatt av ”vaativien työtilanteiden jälkipuinnin toteuttaminen Lounais-Suomen poliisilaitoksessa

- *Avlastningssamtal* =Avlastningssamtal grundar sig på stöd av kollegerna direkt efter att en kritisk situation har skett. Avlastningssamtalet leds av en utbildad person inom polisen. Samtalat sker i första hand som ett gruppsamtal. (Polisstyrelsen 2019.)
- *Akut stressreaktion* = Snabba och kortvariga stressreaktioner som ofta medför starka reaktioner i kroppen. Både fysiska och psykiska faktorer kan leda till akut stress, ifall kroppen tolkar dem som ett hot. (Gustafsberg 2016, s. 17.)
- *Psykosocialt stöd* = Psykosocialt stöd är en benämning på det stöd som ges efter att en kritisk situation har skett, för att lindra den psykiska stress som följer. Man kan även dela in psykosocialt stöd i olika delar, och psykiskt stöd är en av dem. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, s. 12.)

3.3 Stress

Betydelsen av *stress* samt stressens inverkan på människans hälsa är i dagens läge aktuellt diskussionsämne både i media och i allmänna diskussioner (Gustafsberg 2016, s. 14). Stress är ett av de snabbaste växande problemen inom olika arbetsbranscher. Den vanligaste orsaken till ökad stress är känslan av att man inte har kontroll över varken sig själv eller sin livssituation. Inom arbetet kan dessa känslor komma från bland annat oroliga arbetssituationer eller en alltför brådskande arbetsmiljö. (Hammarlund 2010, s. 181.)

Gustafsberg beskriver stress som en individs kognitiva bedömning av omgivningen eller som en inre process av tänkandet som har väckts. Stress är med andra ord en sinnesstämning som kroppen svarar på med olika fysiologiska förändringar. Människans kropp och sinne försöker svara på den stressreaktion som har lett till förändrade omständigheter, eller problem och utmaningar som eventuellt dykt upp. Eftersom stress är en subjektiv känsla, kan stress uppkomma av vad som helst för stimuli som en människa upplever som ett hot eller ett problem. (Gustafsberg 2016, s. 15.)

Vissa människor kan hantera stress bättre än andra och de har en förmåga att dagligen klara av en större mängd stress. Dessa personer har ofta en känsla av att de har livet under kontroll och de brukar även ha en för övrigt positivare attityd samt förtroende för livet. Dessa personer balanserar den dagliga stressen med att vila och slappna av. (Hammarlund 2010, s. 180.)

Stress är inte alltid negativt, utan stress kan också inspirera och ge kraft. Om en person kan hantera sin stress och känner att man har situationen under kontroll, är stress inte nödvändigtvis en dålig sak. Men ifall stressen bli långvarig och kraven på till exempel

arbetet stiger, hjälper inte kunskapen att hantera stress längre. Kraften hos en människa tar slut efter en längre tid av press och stress. (Hammarlund 2010, s. 178.)

Kortvarig stress brukar vanligtvis ha en positiv effekt på människans prestation. Positiv stress brukar kallas eustress och negativ stress kallas distress. Eustress, det vill säga den positiva stressen, ger en människa motivation och en känsla av att arbetet är givande. Ens arbete kan upplevas utmanande, men på ett sätt som motsvarar ens egna resurser. Den positiva stressen ger människan en känsla av att hen har situationen under kontroll. (Huovinen & Vuorensyrjä 2011, s.171–172.)

Då man konstant känner av stress, minskar kroppens egna naturliga makrofag, som är en cell som hör till kroppens eget immunförsvar. Hos stressade människor kan man mäta en minskad mängd makrofager i kroppen i samband med en höjd mängd kortisol. Människans kropp höjer på mängden kortisol på grund av stresshormonerna. Det är bevisat att studerande med högre stress, har en tendens att insjukna i exempelvis luftvägsinfektioner, med högre sannolikhet än de som inte upplever stress. (Hammarlund 2010, s.180.)

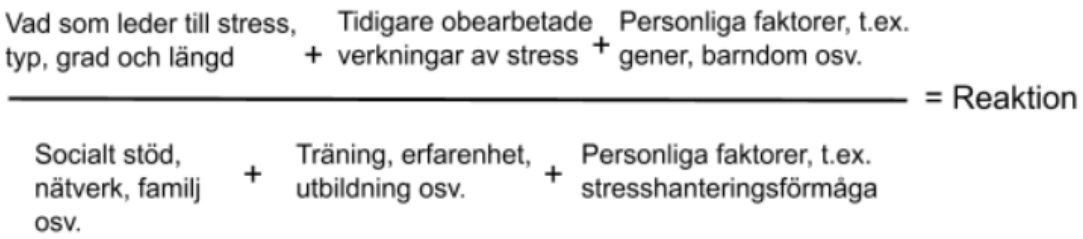
Kortisol är skadligt för hjärnan och om kortisolet har höjts under en längre tid, fungerar kortisolet som ett långsamt gift som skadar hjärnan. De personer som lider av depression, har hög kortisolhalt i blodet och därmed är kroppen i konstant stresstillstånd. Detta i sin tur kan ledat till att hjärnan krymper, vilket har en koppling till insjuknade i Cushings syndrom**.** I Cushings syndrom producerar kroppen för mycket kortisol och detta leder till att det finns en större risk till att insjukna i depression. (Gustafsberg 2016, s. 16.)

Negativ stress hos en människa leder till överbelastning samt trötthet. Människokroppen slutar ta hand om sig själv när den upplever att den är i kris. Varje människa upplever stress på ett personligt sätt och det är den inre känslan som bygger upp känslan av stress. Det är inte hotet i sig som leder till stress, utan det är hur en person upplever själva hotet. Den subjektiva upplevelsen är viktig att behandla efteråt vid avlastningssamtal, för att få fram hur en människa personligen har upplevt en viss krissituation. (Hammarlund 2010, s. 179–180.)

Hur en kris påverkar en människa beror på flera personliga faktorer. Den reaktion som en kris väcker i en människa baserar sig på tyngande faktorer och lättande faktorer. Beroende på hur en människa hanterar en kris, kommer eventuella reaktioner inte fram. Vissa reagerar starkt på ett litet trauma, medan vissa klarar av olika kriser betydligt bättre.

Personligheten hos människan och själva situationen påverkar hurdan reaktion som följer i efterhand. (Hammarlund 2010, s. 104–105).

En reaktion efter en kris kan bero på en människas tidigare upplevelser som får människan att reagera starkt, på grund av att den gamla krisen inte är bearbetad eller om personen själv varit med om någon kris, som offer eller part. (Hammarlund 2016, s. 105.)



Figur 1: Tyngande och lättande faktorer (Hammarlund 2010, s. 103.)

Enligt Hammarlund kan man med hjälp av figur 1 beskriva hur en människa reagerar vid olika situationer. De faktorer som ligger ovanför strecket, kallas tyngande faktorer. De tyngande faktorerna är sådana som stärker varandra. De faktorerna som finns nedanför strecket, kallas lättande faktorer. Dessa lättande faktorer är sådana som lättar på de övriga faktorerna. Alla dessa faktorer bidrar till den reaktion som människan får. (Hammarlund 2016, s. 104.)

3.4 Vanligaste stresstyper hos poliser och yngre konstaplar

Polisbranschen lider precis som flera andra yrken av problemet *stress.* Exempel på vad som leder till stress hos poliser är maktmedelssituationer, olaga hot, byråkratin samt det fysiska våldets hot riktat mot en själv. Även andra stressfaktorer påverkar poliser, till exempel brådska och arbetspress, samt ändring och förnyande av organisationen. Man kan dela in stressfaktorerna in i fyra delar som speciellt har en negativ påverkan på polisens stressnivå. Dessa är problem inom ledningen och arbetsgemenskapen, brådska och arbetspress, det fysiska våldets hot och för stora krav och oklarheter inför arbetsuppgifter. (Huotari & Vuorensyrjä 2011, s. 171–181.)

Enligt polisens personalbarometer gjord 2010 har två faktorer som påverkar stressen blivit mer påtagliga och orsakat mer stress, i jämförelse med personalbarometern gjord 2008. Under åren 2008–2010 har dålig informationsförmedling haft en negativ förändring och var den faktor som orsakat mest stress inom polisen under åren 2008–2010. Den dåliga

informationsförmedlingen har att göra med förmännens okunniga ledande, orättvisa handlande och brister i tillit samt öppenhet inom arbetsgemenskapen. Den andra negativa förändringen gällande stressen gäller byråkratin och pappersarbete. (Huotari & Vuorensyrjä 2011, s. 31–32.)

Poliser kan råka ut för plötsliga situationer som utlöser en akut stressreaktion. Dessa plötsliga situationer kan handla om krävande eller till och med livsfarliga uppdrag. Utöver dessa plötsliga situationer som poliser kan råka ut för, kan skiftesarbete och en stressig arbetsmiljö leda till att de stressreaktioner som en polisman upplever i sitt dagliga arbete bli kumulerad stress. Poliser har även stressfaktorer som har att göra med deras privatliv. Detta är personligt och varierar från person till person (Gustafsberg 2016, s. 5–6, 25.)

3.5 Kumulativ stress och akut stress

Akut stress är en stressreaktion som följer i kroppen vid en situation som personen upplever som ett hot. Kroppen börjar snabbt i en sådan situation producera hormoner som sedan påverkar kroppens fysiologiska förändringar. Dessa förändringar sker i hjärnan och leder till att hjärnan förbereder både kroppen samt sinnet till att prestera på högsta nivå. I praktiken betyder detta att kroppen förbereder människan på att bekämpa, fly eller på att vara sårbar. Människans kropp kan inte skilja på ifall hotet är verkligt eller inte, och därför sker dessa förändringar på basis av människans känsla, oberoende om hotet är verkligt eller inte. (Gustafsberg 2016, s. 18.)

Under akut stress sker bland annat dessa förändringar i kroppen: Adrenalinet ökar, vilket leder till att nervsystemet blir känsligare och därmed börjar hjärtat slå hårdare. Pulsen blir högre och reflexerna blir snabbare. Matsmältningen i kroppen slutar fungera för en stund för att kroppen skall spara energi och blod. Även blodet koaguleras mer effektivt för att minimera blodförlusten ifall det skulle uppstå stora sår. Finmotoriken i kroppen försämras och även det logiska och rationalistiska tänkandet blir svårare. Minnet fungerar inte normalt och tidsförloppet blir förvrängt, och kan upplevas som en ”slow-motion film”. (Gustafsberg 2016, s. 18–19.)

Om inte människan bearbetar sin stress och stressen bara ökar, hinner inte kroppen återgå till sitt normala tillstånd. En långvarig stress, också kallad kumulativ stress, leder till att blodtrycket höjs, matsmältningen försämras och kroppen förbrukar mer energi. Oftast leder detta till en allmän försämring av en människas livskvalitet. Till exempel påverkas dessa

faktorer oftast negativt av kumulativ stress: sociala kontakter, motion, sömn, hälsosamma matvanor och även missbruk av rusmedel kan förekomma. (Gustafsberg 2016, s. 23–25.)

Skillnaden mellan akut stress och kumulativ stress är att den akuta stressen ger kroppen en förutsättning att klara av hot som människan upplever genom att endera bekämpa hotet eller fly. Den kumulativa stressen är långvarig och har på lång sikt en negativ verkan. (Gustafsberg 2016, s. 18.)

3.6 Följder av stress

Enligt en studie har polismän en högre risk för att insjukna i diabetes, cancer, hjärtattacker och en högre risk att dö tidigare än andra personer i andra yrkesgrupper. Stress är en faktor som har ett samband med polisers hälsa på ett negativt sätt. Ett högt blodtryck är ett symptom som är orsakat av stress. Ett konstant högt blodtryck i samband med stress ökar risken för både hjärtattack och stroke. Risken för att insjukna i någon av dessa sjukdomar har att göra med kumulativ stress, eftersom stressen har samlats och hunnit inverka negativt på hälsan. Kumulativ stress påverkar även negativt på matvanor, sociala kontakter, motion, sömn, och energinivån, för att nämna några exempel. (Gustafsberg 2016, s. 7–16, 24.)

Gustafsberg skriver att dålig fysisk kondition, trötthet och kronisk stress påverkar prestationen på arbetet. Till exempel för polisen viktiga egenskaper, beslutsfattande och användning av maktmedel kan vara avgörande vid vissa uppdrag. Stressreaktioner påverkar situationsmedvetenheten, beslutsfattandet och ens handlande under uppdraget. För att klara sig genom sådana uppdrag, är kontrollen av ens egna stressreaktioner ett krav i polisarbetet. (Gustafsberg 2016, s. 16.)

Stress som är förorsakad av akut stressreaktion eller traumabaserad stressreaktion brukar vanligtvis ha tre huvudsymptom. Dessa är återupplevelse av situationen, undvikande och överenergi. Ifall en människa upplever att en händelse kommer tillbaka till minnet, börjar människan automatiskt försvara sig själv genom att undvika minnen och upplevelser. Även minnesförlust kan uppkomma som en följd av detta. (Hammarlund 2010, s. 96.)

Med överenergi menas en kroppslig och även ett känslomässigt övervarv. Detta kan i praktiken innebära sömnlöshet, irritation och även en tendens till att bli lättskrämd. Ifall dessa tre försvarsmekanismer inte räcker till, kommer kroppen att använda sig av neurotiska sätt som till exempel rädsla eller depression. Även missbruk av rusmedel som narkotika eller sömnmedicin framkommer. (Hammarlund 2010, s. 96–97.)

3.7 Bearbetning av ett trauma

Hittills har jag behandlat vad *stress* innebär och vad stress har för följder hos en människa. I detta kapitel kommer jag att ta upp vad begreppet *trauma* innebär och hur en människa kan bearbeta ett trauma som hen har upplevt.

Ett trauma och en traumatisk händelse kan definieras som en händelse som har påverkat en persons liv på ett exceptionellt sätt. Detta kan handla om att ens sociala identitet, säkerhet eller ens livs mening är hotat. En akut stressreaktion brukar vara en följd efter en exceptionellt traumatisk händelse i en persons liv. (Hammarlund 2010, s. 91–92.)

Det går inte att sudda bort en traumatisk händelse, men det är ändå möjligt att hantera de spår som en traumatisk händelse har lett till hos en människa. De känslor som en människa har upplevt under ett trauma, kommer även fram efter händelsen som kraftiga kroppsliga reaktioner. Dessa spår hos en människa kan ha blivit kvar i kropp, sinne eller själ och det är det som går att bearbeta. Spåren kan exempelvis vara ångest, depression, mardrömmar, koncentrationssvårigheter eller rädsla över olika faror. (Van der Kolk, 250.)

När ett trauma sker, tar trauman bort känslan om kontroll hos människan. Människan upplever att hen inte längre kan kontrollera och leda sig själv. För att en människa skall kunna återhämta sig från ett trauma, måste hen få kontrollen över sina känslor, och inte känna ilska eller skam över händelsen. (Van der Kolk, s. 248–251.)

Det är vanligt att en människa inte bearbetar sitt trauma och istället försöker tränga bort sin traumatiska upplevelse, men människans hjärna glömmer inte ett obearbetat trauma. Hjärnans del som tar hand om vår överlevnad aktiveras i detta fall redan av en liten känsla av fara. När detta sker, startas det traumatiserade nervsystemet som leder till att stresshormonerna produceras i en stor mängd. (Van der Kolk, s. 10.)

Det finns många faktorer som påverkar bearbetningen av en traumatisk händelse positivt. Till exempel är förmågan att kunna andas lugnt och samtidigt hålla sig lugn under tiden som man bearbetar minnen och känslor som uppkommit i samband med trauman, en relevant del i bearbetningsprocessen. Jag nämnde i kapitel 3.3 att stress leder till högt blodtryck och högt kortisol i blodet. När en människa klarar av att behandla sina egna kroppsliga stressymptom genom att vara medveten över dem, kommer även blodtrycket bli lägre och kortisolet att minska. En stor och viktig del som också enligt flera studier har visat sig vara fungerande är ett bra stödverk. En känsla av trygghet sänker känslan av rädsla. Traumatiserade personer återhämtar sig bäst med hjälp av andra människor. Dessa

människor kan vara familj, vänner, en terapeut eller församlingen. Den traumatiserade personen får en känsla av trygghet och säkerhet av att de inte döms på grund av deras känslor. (Van der Kolk, 2014, 256–457.)

Det viktigaste i bearbetning av ett trauma är att personen som varit med om något traumatiskt kan erkänna vad som hänt och erkänner vad det är som har orsakat de känslor som framkommit efteråt. (Van der Kolk, s. 267.)

3.8 Förebyggande och vård av stress

Förebyggande av *akut stress* är möjligt att förbättra genom mental träning. Enligt Gustafsberg (2016) lönar det sig att träna på kontroll av situationsstress, genom kropp och sinne, på ett sätt som sänker den akuta stressen. Då man tränar på denna kontroll blir samtidigt även situationsmedvetenheten och beslutsförmågan bättre. Detta leder alltså till att en polis gör bättre ifrån sig med hjälp av mental träning. I praktiken betyder detta att stressnivån hålls på en måttlig nivå, och energinivån hålls under kontroll. Detta kallas även för *resiliens* (Gustafsberg 2016 s. 6). Resiliens syftar på människans återhämtningsförmåga. Man kan även säga att de personer som har en god resiliens, även har god psykisk uthållighet. Denna egenskap går att träna och utveckla. Dock krävs det att en människa upplever en viss mängd med motgångar eller svårigheter i livet, för att kunna utveckla sin resiliens. Efter att en människa har klarat dessa svårigheter och själv har en känsla om att hen har klarat sig, utvecklas en tanke om att man kan klara sig. Här tränas den psykiska uthålligheten hos människan som hjälper en i framtida kriser**.** (Gustafsberg 2016, s. 6, 20–30.)

När en människa upplever en kris och börjar tränar upp sin resiliens, är det viktigt att denne får det stöd som behövs för att klara av den pågående krisen. När en människa upplever en för henne jobbig händelse, använder kroppen alla psykiska och fysiska resurser som den har till förfogande. Detta kan leda till att den som är mitt i en kris börjar ifrågasätta ifall de egna resurserna räcker till. De tankar och känslor som en människa upplever kan kännas svåra att hantera ensam, och därför är det extremt viktigt att det finns hjälp till förfogande. Det psykosociala stödets funktion är att hjälpa människans utvecklande av resiliens, alltså finnas som stöd för människan och stöda självförtroendet samt ge realistiskt hopp. (Social- och hälsovårdsministeriet 2009 s. 14.)

Dock är det inte möjligt att förebygga all stress som en människa upplever. Ifall en människa upplever stress upprepade gånger i olika sammanhang, kan det leda till hälsoproblem (Gustafsberg 2016, s. 6). Följderna av stress är presenterade i kapitel 3.6.

Det är viktigt att minnas före en diskussion med en som varit med om en kris, att det är viktigt att ta i beaktande olika detaljer. Till exempel skall tilliten finnas mellan parterna. Det skall inte kännas som ett tvång att diskutera och så är det även viktigt att förstå att alla inte är kapabla att diskutera om vad som skett dem direkt. Människans reaktion kommer ofta först när hen upplever att hen klarat sig. (Hammarlund 2010, s. 98–99.)

Metoder som hjälper mot stress är bland annat att andas djupt och lugnt. De flesta personer andas ofta korta och ytliga andetag med bröstkorgen, då det skulle vara optimalt att andas med mellangärdet. Dessa korta andetag, hindar människan att helt och hållet att avslappna av och då ger människan utrymme för stress och ångest. Detta ger upphov till att lära sig att andas med djupa och lugna andetag. Som hjälp kan man använda sig av avslappningsövningar, andningsövningar och tankeövningar som förebygger och minskar stressen i kroppen. (Hammarlund 2010, s. 193.)

3.9 Psykosocialt stöd

Psykosocialt stöd innefattar det stöd och den hjälp som en människa får psykiskt, socialt och mentalt (Hynninen 2009 citerad i Hyttinen och Paukkunen 2011, s. 11). Med psykisk hjälp menar man en situation i vilken man lugnar ner personen som är i behov av det. Genom psykisk hjälp vill man bland annat fokusera på att ge en känsla av trygghet och klargöra framtiden för en bättre livskontroll. (Leppävuori mm. Citerad i Hyttinen och Paukkunen 2011, s. 16.) Det sociala stödet eller kamratstöd är ett sätt att dela sina erfarenheter och känslor med sådana som har varit med om liknande upplevelser (Ruishalme mm. 2007 citerad i Hyttinen och Paukkunen 2011, s.16). Det mentala stödet består av personens egna sociala nätverk och andra stödformer som till exempel frivilliga organisationer ordnar (Ponteva 2006 citerad i Hyttinen & Paukkunen 2011, s.16).

Organisationer, olika yrkesgrupper och frivilliga är exempel på olika instanser som ordnar psykosocialt stöd. Hur det psykosociala stödet organiseras och ges, varierar beroende på hurdana resurser instansen har. En avgörande faktor gällande psykosocialt stöd är att den skall vara organiserad för att fungera. (Boulanger 2001 mm. citerat i Hyttinen och Paukkunen 2011, s. 11.) Inom polisen är *avlastningssamtal* den vanligaste formen av psykosocialt stöd som ges efter *kritiska situationer*. Poängen med avlastningssamtal är att

direkt efter att en kritisk situation har skett, lindra de traumatiska symptom och reaktioner som en människa kan uppleva, för att sedan möjliggöra att personen så snabbt som möjligt kan återgå till sitt arbete. (Saari 2003 citerad i Hyttinen & Paukkunen 2011, s. 15.)

Målet med psykosocialt stöd är att förebygga och lindra psykiska och sociala följder som en traumatisk eller kritisk situation kan medföra. Att medla en trygghetskänsla, få en person att lugna ner sig, få en att förstå att det är viktigt att hålla kontakten till sin närkrets och att medla realistiskt hopp är faktorer som klassas som viktiga. (Esko mm. 2009 citerad i Hyttinen och Paukkunen 2011, s. 14.)

För att utveckla arbetsgemenskapens attityder gentemot avlastningssamtal är det viktigt att förmedla kunskap i ämnet. Detta fungerar som en psykosocial metod. När arbetstagarna lär sig om hur individens psykologiska faktorer fungerar, kommer samtidigt attityden att vara alltmer positiv till att hantera tunga erfarenheter. Detta leder till att det blir lättare att förhindra och hantera stress hos arbetstagarna. Enligt en studie gjord i Stockholms St. Görans-sjukhus hade två avlastingssamtalsutbildade en positiv effekt på den psykosociala arbetsgemenskapen. (Hammarlund 2016, s. 113–114.)

4 ANVISNING: Psykosocialt stöd för yngre konstaplar vid Sydvästra-Finlands polisinrättning under arbetspraktiken

Anvisningen om *psykosocialt stöd för yngre konstaplar vid Sydvästra-Finlands polisinrättning under arbetspraktiken*, är ett sätt att förbättra det mentala välmående inom polisen. Anvisningen presenteras kort under följande underrubrik**.**

4.1 Anvisningens innehåll

Anvisningen är gjord på både svenska och finska för att nå alla som utför sin arbetspraktik vid Sydvästra-Finlands polisinrättning på sitt modersmål. Anvisningen i sin helhet finns med i detta lärdomsprov som bilaga 1.

Meningen med anvisningen är att främja välmående inom polisen och sänka tröskeln att be om diskussionshjälp. Anvisningen är tre sidor lång och är uppbyggd enligt följande: allmänt om anvisningen, stressens påverkan på arbetsförmågan, psykosocialt stöd, genomförande, arbetshälsovård och självhjälp. Anvisningen innehåller även två bilagor med övningar som kan underlätta stress. Anvisningen skickas åt alla yngre konstaplar som påbörjar sin praktik på Sydvästra-Finlands polisinrättning.

5 RESULTAT

I följande kapitel kommer resultatet av det insamlade intervjumaterialet presenteras. Intervjumaterialet har analyserats och tolkats, jag kommer att presentera de svar som framkommit i samband med de utförda intervjuerna. Resultatkapitlet är indelat i följande delkapitel: uppfattningar om vad som orsakar stress hos yngre konstaplar och poliser, stressymptom, stöd på inrättningen, behovet av stöd åt yngre konstaplar och hur underlätta stress.

5.1 Uppfattningar om vad som orsakar stress hos yngre konstaplar och poliser

De intervjuade yngre konstaplarna konstaterade alla tre, att de har upplevt stress under olika uppdrag och tillfällen under arbetspraktiken. Även skoluppgifter som utförs vid sidan om arbetspraktiken orsakade stress hos informanterna. Ingen av yngre konstaplarna hade varit med om en *kritisk situation* vid utförandet av intervjuerna. I det följande presenteras olika situationer som informanterna har upplevt som stressiga.

Exempel 1:

> En situation där två grupper med närmare 20 personer har bråk med varandra, och så ska man försöka med krafterna av en patrull få bråket att sluta. Även vid biljakter uppstår det en viss sorts stress, eller kanske det är mera adrenalin än stress. (Informant YK2.)

Exempel 2:

> Då jag vet att vår patrull är först på plats och det är frågan om ett allvarligare uppdrag med kniv eller vapen, speciellt då man tar tunga utrustningen på. (Informant YK2.)

Exempel 3:

> Har varit som mest nervös när det kommit uppdrag om döda människor eftersom jag ännu är rätt ovan vid lik. Har också känt adrenalinet pumpa före uppdrag som gäller hemmavåld. (informant YK1.)

Exempel 4:

> Förhandsinformation där det skett en frontalkrock med en lastbil och en personbil, då uppstod en stress över vad jag kommer att se då vi kommer fram till platsen. (Informant YK2.)

Exempel 5:

> Jag upplever uppdrag som kommer snabbt och som måste utföras under tidspress som stressande. (Informant YK3. Min översättning)

Exempel 6:

> Sådana situationer där man förbereder sig med att använda maktmedel på grund av förhandsuppgifterna, är lite stressande. (Informant YK3. Min översättning)

Enligt Huotari och Vuorensyrjä (2011) är maktmedelssituationer en faktor som orsakar stress hos poliser. Detta syns klart i svaren hos informanterna YK1-YK3. YK1-YK3 har alla nämnt att de känt av stress i exempel 1, 2 och 6 där det varit frågan om situationer där våld och maktmedel har varit en del av arbetsuppdraget.

Exempel 7:

> Skoluppgifter har påverkat stressen en hel del faktiskt. När man på fritiden skriver på lärdomsprovet känns det som att man inte riktigt hinner koppla av och återhämta sig mellan skiften. På samma sätt känns det belastande trots att man inte skriver på lärdomsprovet på en ledig dag eftersom man ändå tänker på att man borde arbeta med det. (Informant YK1.)

Exempel 8:

> Vanligtvis orsakar inte skoluppgifter stress, men kombinerat med heltidsjobb växer tidspressen och därför har det orsakat mer stress än vanligt. (Informant YK3. Min översättning.)

Exempel 9:

> En annan sak som varit rätt stressigt i synnerhet nu vid praktikens slutraka är hur framtiden ser ut. Dvs hur den sista skoltiden ser ut och vad är arbetsläget då man blivit färdig från skolan. (Informant YK1.)

Skiftesarbete är nämnt i exempel 7 där informant YK1 beskriver att skoluppgifter och lärdomsprovet påverkar återhämtningen mellan arbetsskiften. Även informant 3 nämner att skoluppgifter har varit en stressfaktor under arbetspraktiken. Enligt Gustafsberg (2016) kan skiftesarbete och en stressig arbetsmiljö leda till kumulerad stress. Mer om stresstyper finns att läsa i delkapitel 3.4.

Som följande presenteras de två informanters svar, som arbetat längre som poliser och som även har kunskap om ämnet.

Exempel 10:

> Situationer med olika hot, nära på situationer eller när det sker skador är iallafall sådana situationer där stress kan framkomma. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Exempel 11:

> Hotfulla och farliga/allvarliga situationer är väldigt självskrivna att de är psykiskt tunga/stressiga. (Informant ÄK1.)

Det framgår i både exempel 10 och 11 att våld, hot och farliga situationer orsakar stress enligt informant ÖK1 och ÄK1, som arbetat länge inom polisen. Dessa påståenden stämmer med informationen som framkommit i polisens personalbarometer som finns att läsa i delkapitel 3.4.

Exempel 12:

> Att polisen anses vara stark och att polisen skall vara stark, att man inte får känna något eller iallafall inte visa att man känner. Inget får göra ont. Här kommer motstridigheten att få fram sin sårbarhet. Den egna sårbarheten kan vara det som stressar i olika situationer. Vad som händer andra kan också orsaka stress, men på ett annat sätt. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Exempel 13:

> Stress framkommer på olika sätt och tröskeln är olika, vissa vågar visa, vissa inte, alla känner ändå. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Exempel 14:

> Med traumarelaterad stress tänker man ofta på stora allvarliga händelser, men i slutändan behöver det inte vara så stor eller allvarlig händelse. Vi har alla olika toleransnivåer och erfarenheter så det ät enligt mig svårt att räkna upp specifika situationer. (Informant ÄK1.)

Exempel 15:

> Det man bör ta i beaktande men praktikanter är att de har ingen tidigare erfarenhet av polisyrket och är kanske inte heller medveten om vilken toleransnivå de har. För en praktikant kan en traumatisk upplevelse vara när han/hon för första gången går in i en lägenhet som är full med sopor och skit och konstatera att det verkligen bor människor i sådan miljö. (Informant ÄK1.)

Exempel 16:

> Det är ändå fast i individen och i individens livssituation just då som påverkar stressen, man kan inte riktigt säga vad som orsakar stress. Om vi säger så att man inte kan utesluta något bort. Det är klart att vilken som helst situation kan orsaka stress. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Exempel 17:

> Uppdrag där egna värderingar och syn på samhället skrotas kan vara tunga/stressiga. Även situationer som liknar/påminner om tidigare erfarenheter kan vara påfrestande (till exempel självmord). (Informant ÄK1.)

I exemplen 12–17 berättar båda informanterna att vad som orsakar stress är personligt och att de inte går att kategorisera specifika händelser eftersom alla upplever stress olika. I delkapitel 3.3 kan man läsa om tyngande och lättande faktorer. Enligt Hammarlund (2010) bildas människans stressreaktion inte endast av en specifik händelse, utan också av personliga faktorer. Dessa faktorer kan vara stresshanteringsförmåga, tidigare erfarenheter eller det sociala stöd som människan har i sitt liv.

På basis av informanternas svar kan man dra slutsatsen att det som orsakar stress är individuellt. Enligt informanterna YK-YK3 har de alla upplevt stress av våldsamma situationer under arbetspraktiken. Skoluppgifter i samband med arbetspraktiken orsakade också stress. Andra stressiga situationer hade de inte varit med om. Arbetspraktiken är 10 månader och upplevelserna från praktiktiden kan variera bland praktikanterna. Ingen kan veta när en individ möter en situation som är stressig eller psykiskt tung under ett arbetsuppdrag eller i privatlivet.

5.2 Stressymptom

Följande stressymptom som upplevts bland yngre konstaplar, framkom i intervjuerna:

Exempel 18:

> Hög puls, darrande händer, darrig röst. (Informant YK2.)

Exempel 19:

> Nervositet, trötthet och svårt att få sömn. (Informant YK1.)

Exempel 20:

> Arbetsrelaterade saker som kommer i tankarna på fritiden utan att jag själv vill det. (Informant YK3. Fritt översatt.)

Exempel 21:

> Emellanåt har man varit nervös före något uppdrag och man har känt adrenalinet flöda. (Informant YK1.)

Nervositet, darrande händer och högre puls är gemensamma faktorer hos yngre konstaplarna då det kommer till stressymptom. Eftersom inga av dessa tre informanter varit med om någon kritisk situation eller psykiskt tung, är stressymptomen relativt vanligt förekommande.

I delkapitel 3.5 kan man läsa att hög puls, nervositet och adrenalin är stressfaktorer som framkommer under akut stress enligt Gustafsberg (2016). Dessa förändringar som sker i kroppen kan hjälpa en polis att prestera under ett uppdrag men kräver att människan kan bearbeta den upplevda stressen på ett sätt som får kroppen att återgå till sitt normala tillstånd efteråt.

I delkapitel 3.6 kan man läsa att sömnlöshet kan vara en följd av en akut stressreaktion eller en traumabaserad stressreaktion. Kroppen hamnar i ett tillstånd där kroppen går på övervarv, vilket kan leda till sömnlöshet. Eftersom det inte framgår i intervjun att informant YK1 varit med om en akut stressreaktion eller en traumabaserad stressreaktion kan man inte dra en slutsats vad sömnlösheten beror på. Man kan ändå se i exempel 21 att informant YK1 har känt av akuta stressfaktorer under arbetsuppdrag, vilket eventuellt kan vara en delorsak till sömnlöshet.

5.3 Stöd på inrättningen

Jag frågade informanterna YK1-YK3 ifall de vet vart de skall vända sig om de behöver diskussionshjälp. Följande svar framkom:

Exempel 22:

> Jag vet att det finns ett debriefing-system. Vet inte exakt hur det går till men antar att jag skulle få information om jag skulle fråga. (Informant YK1.)

Exempel 23:

> Inte egentligen. (Informant YK2.)

Exempel 24:

> Jag vet ungefär. Jag vet att jag kan fråga vem som helst och att de skulle hjälpa mig till vem jag skulle borda vända mig. (Informant YK3. Fritt översatt.)

Ingen av de tre informanterna visste specifikt vem de skulle vända sig till. Informant YK1 och YK3 kände ändå att de kunde fråga någon som sedan kunde hjälpa vidare vid behov.

På basis av informanternas svar kommer det fram att de inte fått information om vem de kan vända sig till ifall de behöver diskussionshjälp. Detta stärker behovet av en anvisning som sänker tröskeln för att söka hjälp och som även innehåller konkret information om vad inrättningen har att erbjuda för hjälp samt i vilka situationer.

5.4 Behovet av stöd åt yngre konstaplar

I mina intervjufrågor åt de två konstaplar som varit längre i tjänst, frågade jag ifall de anser att yngre konstaplar skulle ha nytta av extra stöd och hur man skulle kunna förebygga stress hos yngre konstaplar. Jag frågade även ifall avlastningssamtal enligt dem hålls med lägre tröskel ifall en yngre konstapel varit med i situationen. Följande svar framkom:

Exempel 25:

> Tror att alla skulle ha nytta av extra stöd men speciellt för praktikanter tror jag det skulle vara viktigt. (Informant ÄK1.)

Exempel 26:

> Jag tror att man åtminstone kunde förbereda praktikanterna för vad som kommer emot på praktiken genom att någon erfaren berättar lite om vad han/hon har varit med om under sin karriär och även berättar hur det påverkat personen i fråga som person. (Informant ÄK1.)

Exempel 27:

> Speciellt människor som har en tendens att bli ensamma, och att de sedan sätts i en hård machokultur innanför tjänstehalaren där ”jävlar nu far vi, här känner vi inte, här e endast tuffa män och kvinnor”, pressen blir ganska stor. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Exempel 28:

> Tröskeln att säga att jag känner något, är hög i en organisation där vi är tuffa och där vi inte känner något. Så nu är det ju svårt att säga som praktikant om det är något som tynger en. Vi andra borde observera med en låg tröskel. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Exempel 29:

> Man borde ta i beaktande praktikanterna som en egen grupp. Till exempel efter att man på ett uppdrag för första gången sett en död person, skulle man kunna ha en kort diskussion. Vi kan inte veta vad som rör sig i någons huvud eller vad för händelser som någon upplevt i sitt liv förut, eller just nu. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Exempel 30:

> Man skulle till och med kunna tänka så, att det ordnas tillfällen för praktikanterna under praktiken, men inte kan man bearbeta sådant i en grupp. Man borde möta var och en själv. Man borde ta och diskutera enskilt med praktikanterna senast halvvägs under praktiken och diskutera upplevelser och känslor. Den egna skyddsmuren är på, om alla hör på samtidigt. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Exempel 31:

> Jag är rädd att vi inte ser något som vi verkligen borde se. Det kan till och med vara skadligt för någon. Detta ger mig mera skyldighet att se saker och att ha mina känslosinnen[9] känsliga. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Informant ÖK1 nämner i exempel 27 och 28 att kulturen inom polisbranschen är tuff och att tröskeln att säga att man känner något är hög. I delkapitel 3.8 kan man läsa om att attityderna gentemot avlastningssamtal är viktigt i arbetsgemenskapen. Attityden blir mer positiv till att hantera tunga erfarenheter när personalen lär sig om de psykologiska faktorer människan har. Även den psykosociala arbetsgemenskapen påverkas positivt i samband med positiv attityd enligt Hammarlund (2016). Utifrån exempel 27 och 28 kan man tolka att attityden för avlastningssamtal och att visa att något känns tungt inte är en självklarhet inom polisorganisationen. Detta speglar sig i arbetsgemenskapen och åt de yngre konstaplar som blir en del av grupper under arbetspraktiken.

Informanternas svar på frågan om avlastningssamtal hålls med en lägre tröskel var följande:

Exempel 32:

> Personligen har jag en mycket lägre tröskel för att ordna ett avlastningssamtal om en yngre konstapel varit närvarande. Detta för att säkerställa sig om att yngre konstapeln inte lämnar och grubbla över något och kanske får bort tröskeln för att ta

[9] Översatt från finska ordet tuntosarvet.

> kontakt och fråga om det uppkommer frågor och funderingar senare. (Informant ÄK1.)

Exempel 33:

> Överlag borde alla avlastningssamtal hållas med lägre tröskel. Gällande praktikanter behövs också bara vanlig diskussion: hur har det känts att komma hit, att vara här, hur har det hittills gått, finns det arbetsuppgifter som fått dig att tänka. Helt enkelt att bara fråga mera, hur mår du? (Informant ÖK1. Min översättning.)

I delkapitel 3.1 finns att läsa lagar och föreskrifter som gäller polisens avlastningssamtal. Polisstyrelsens föreskrift *Åtgärder efter kritiska situationer inom polisförvaltningen* (2019), innehåller information om att krisarbetning skall hållas med låg tröskel ifall studerande och de som är i början av sin arbetskarriär varit med om en kritisk situation.

Exempel 34:

> Sedan kanske man inte alltid inser eller förstår hur viktig handledarens uppgift är. Handledarens uppgift är att följa med tankar och känslor och det handlande som medför på grund av dessa. Att med låg tröskel redan här tala, och om det behövs mera hjälp, ta kontakt med avlastningssamtalsledarna. Handledaren har en viktig roll i att märka sådana situationer där det krävs en time-out att bearbeta vissa situationer. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Båda informanterna ÖK1 och ÄK1 tycker att det är viktigt att stöda yngre konstaplar. ÖK1 tog upp kulturen inom polisen där det inte är helt vanligt att visa känslor, och att detta borde ändras.

5.5 Hur underlätta stress?

Var och en bearbetar sin stress på olika sätt, men det finns ändå gemensamma faktorer som alla kan ha nytta av. Nedan beskriver informanterna hur de underlättar sin stress.

Exempel 35:

> Tala. Jag tycker att det är så att man genom att tala kan underlätta sin stress. Som förman tycker jag att det skulle vara bra att man i den egna gruppen talar om något tynger i arbetet eller i privatlivet. Jag kan hjälpa när det gäller arbetsrelaterade saker, kanske inte på samma sätt när det gäller privatsaker, men lyssna kan man alltid. (Informant ÖK1. Min översättning.)

Exempel 36:

> Tipset om att äta, motionera och sova är viktigt att komma ihåg. Sedan borde man hitta en hobby där man totalt kan koppla från jobbet. Att man är öppen och ärligt mot sig själv och vågar ge sig tillåtelse till att vissa arbetsuppgifter påverkar en och kryper in under huden. Vi är bara människor och har känslor trots att vi valt polisyrket. Personligen har jag haft lättare att jobba sedan jag lärt mig att läsa av mig själv och tillåtit och erkänt att vissa uppdrag berör en. (Informant ÄK1.)

Exempel 37:

> Har ett par gånger då adrenalinet pumpat i kroppen använt mig av andningsövningar och fokuserat på att andats. (Informant YK1.)

Exempel 38:

> Jag har försökt att skapa rutiner som får mig att skilja arbete och fritid. (Informant YK3. Min översättning.)

I exempel 37 kan man läsa att informant YK1 har använt sig av andningsövningar då hen känt av adrenalin i kroppen. Det framgår i kapitel 3.7 att man genom att andas djupt och lugnt kan minska stress.

Stödet från arbetskollegorna hade en positiv verkan hos informanterna.

Exempel 39:

> Har känt starkt stöd från arbetskollegorna, så skulle säga att de underlättar stress avsevärt. (Informant YK1.)

Exempel 40:

> Arbetskompisarna har haft en lindrande effekt på stressen, eftersom jag har fått vara med i grupper där praktikanterna tas bra emot och jag har kommit bra överens med alla. (Informant YK3. Min översättning.)

I kapitel 3.8 behandlas socialt stöd som handlar om att dela erfarenheter med sådana som varit med om liknande upplevelser. I exemplen 39 och 40 framgår det att informanterna känt att stödet från arbetskollegorna lindrat på stressen. I polisyrket ingår arbetsuppdrag som avviker från andra arbeten och därmed är det viktigt att yngre konstaplarna känner sig som en i gruppen.

Alla informanter har ett personligt sätt att bearbeta stress. Det som ÖK1 poängterar i sitt svar i exempel 35 är att det är oerhört viktigt att bara tala. Sedan är motion och sunda levnadsvanor faktorer som alltid bidrar till bättre mental hälsa.

6 SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION

Syftet med min undersökning var att skapa en anvisning om *psykosocialt stöd* för praktikanter som utför sin arbetspraktik vid Sydvästra-Finlands polisinrättning. Målet med anvisningen är att stärka välmående inom polisen. Utöver detta har jag undersökt ämnet *stress* och hur man kan klara av *traumatiska situationer*.

Jag har läst lagar och föreskrifter, litteratur och andras lärdomsprov samt avhandlingar för att få en bred förståelse för ämnet. Utöver materialinsamling från tidigare nämnda källor har jag intervjuat fem konstaplar, varav tre yngre konstaplar och en äldre konstapel samt en överkonstapel. Det insamlade materialet har jag analyserat och den kvalitativa undersökningsmetoden är tillämpad i mitt lärdomsprov genom en fenomenografisk undersökning. Utöver detta har jag även gjort en anvisning som slutprodukt och därmed är mitt lärdomsprov operationellt.

Fyra intervjuer utfördes per e-post på grund av covid-19 och en muntligen på begäran av informanten. De två konstaplarna med längre arbetserfarenhet hade givande svar och en hjälpande attityd gentemot arbetspraktikanter. Jag skulle eventuellt ha fått mera ut av mina informanter som utförde sin arbetspraktik som yngre konstaplar, ifall de skulle ha varit med om en kritisk situation eller något annat psykiskt tungt och därmed varit i behov av psykosocialt stöd. Delen om vad informanterna skulle ha önskat sig av inrättningen blev aningen vag på grund av detta.

I intervjuerna framkom vad som orsakar stress hos polisen och yngre konstaplar och intervjusvaren delades i detta lärdomsprov in i följande kategorier: uppfattningar om vad som orsakar stress hos yngre konstaplar och poliser, stressymptom, stöd på inrättningen, behovet av stöd åt yngre konstaplar och hur underlätta stress.

Utifrån informanternas uttalanden kan man konstatera att stress och mentalt välmående som en helhet är viktigt att beakta. De yngre konstaplarna i denna undersökning hade alla upplevt stress under sin arbetspraktik, men ingen kritisk situation. Upplevda stressfaktorer var bland annat hög puls och darrig röst. Arbetsuppdragen där dessa stressfaktorer framkom handlade om våld och användning av maktmedel. De konstaplar som varit längre i tjänst, upplever båda två att det är viktigt med ett extra stöd för yngre konstaplar.

Konstaplarna förklarade också att det är svårt på förhand att veta vilken situation som orsakar stress eller är psykiskt tung för någon. Därför betonade informanterna vikten av diskussionsstöd. Kulturen inom polisen om att det är svårt att våga visa känslor och att man kanske inte som yngre konstapel vågar visa känslor framkom.

Validiteten och reliabiliteten har jag haft i åtanke genom hela min undersökning, för att säkerställa kvaliteten och tillförlitligheten i mitt lärdomsprov. Detta har jag gjort genom att välja källor med noggrannhet och skrivit källhänvisningen noggrant. Forskningsetiska aspekter är också tagna i beaktande vid utförandet av intervjuerna. Alla informanter har varit medvetna om vad undersökningen innebär och att de hålls anonyma.

Anvisningen är tagen i bruk redan i december 2020, då de som avslutade sin arbetspraktik i januari, tog del av ett avlastningssamtal. Detta känns personligen viktigt och bra att det sker en snabb förändring. Ansvaret för att uppdatera produkten kommer att ligga hos en av de som har utbildning i att dra avlastningssamtal. Jag beslöt att inte lägga till namn i själva anvisningen för att det är lättare för avlastningssamtalsdragarna att ge en uppdaterad lista i början av arbetspraktiken.

Trots att anvisningen är gjord enligt de behov och resurser som Sydvästra-Finlands polisinrättning har, kan anvisningen också tillämpas vid andra polisinrättningar i landet. Till exempel kommer anvisningen att finnas tillgänglig i detta lärdomsprov på nätsidan Theseus för alla att läsa och så kunde själva anvisningen skickas åt praktikteamet på Polisyrkeshögskolan för vidarebefordring. Anvisningen om psykosocialt stöd för praktikanter under arbetspraktiken kan sedan ändras enligt de behov och möjligheter som varje inrättning själva upplever att de har.

Ämnet stress och bearbetning av traumatiska situationer är ett brett ämne att forska i och det finns möjligheter till vidareforskning. Detta lärdomsprov skulle man exempelvis ha kunnat göra ännu mer ingående och längre. Man kunde undersöka hurdan nytta avlastningssamtal har haft eller inte haft hos poliser. En intressant aspekt skulle vara att undersöka konstaplars attityder gentemot eftervård av kritiska situationer. Hur stress påverkar arbetssäkerheten är också ett ämne som skulle vara intressant att undersöka i. Det finns mycket att bolla kring gällande stress och traumatiska situationer och stöd kring dessa.

Eftersom jag själv har deltagit i några avlastningssamtal under min praktiktid har jag fått ett personligt intresse i själva ämnet om psykosocialt stöd och eftervården inom polisen. Detta lärdomsprov är viktigt och jag tror att anvisningen kommer att ha en konkret nytta.

Jag anser själv att min undersökning samt slutprodukt blev lyckad. Förutom att jag har lärt mig mer om det valda ämnet har jag också lärt mig att skriva en vetenskaplig text och göra en anvisning som beställningsarbete.

REFERENSER:

Bessel Van Der Kolk 2014: *Jäljet kehossa*. Hartikainen. Helsinki, Viisas Elämä Oy.

Gustafsberg, Harri 2016: *Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressin hallintaan.* Tammerfors universitet. Hallintotieteiden tutkinto-ohjelma/ Turvallisuushallinnon opintosuunta. Pro Gradu -avhandling. Finns att läsa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98728/GRADU-1458647557.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Läst 21.10.2020.

Hammarlund, Claes-Otto 2010: *Kriisikeskustelu - kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely.* 2. rev. upp. Toivanen. Helsinki, Tietosanoma Oy.

Huotari, Vesa & Vuorensyrjä, Matti 2011: *Henkilöstön työhyvinvointi, johtaminen ja organisaatioilmasto: poliisin henkilöstöbarometri kehittämisen välineenä*. Polisyrkeshögskolan. Uppsats. Finns att läsa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86710/Tutkimuksia41_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Läst. 23.09.2020

Hyttinen & Paukkunen 2011: *Psykososiaalinen tuki ja palvelut kriisityössä*. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Lärdomsprov. Finns att läsa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35034/Hyttinen_Paukkunen.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Läst 10.01.2021.

Patel Runa & Davidson Bo 2011: *Forskningsmetodikens grunder*. Lund. Studentlitteratur AB.

Patel Runa & Davidson Bo 2019: Forskningsmetodikens grunder. 5. Upp. Lund. Studentlitteratur AB.

Pelevina, Nuppu 2020: *Ei ihminen loputtomiin kestä- Lähes 60% SPJL:n jäsenistä kertoo, että työviihtyvyys on heikentynyt*. Suomen poliisijärjestöjen liiton jäsenlehti poliisi ja oikeus 2020:1, s. 18–19.

Polisstyrelsen 2019: *Åtgärder efter kritiska situationer inom polisförvaltningen*. Föreskrift. POL-2019-14546

Polisstyrelsen. *Polisens verksamhetsprogram för arbetsskydd 2018–2021*.

Sydvästra-Finlands polisinrättning 2014: *Vaativien työtilanteiden jälkipuinnin toteuttaminen Lounais-Suomen poliisilaitoksessa*. Föreskrift. 10.12.2014

Sosiaali- ja terveysministeriö 2009: *Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:16. Finns att läsa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72736/Julk200916.pdf?sequence=1. Läst 11.5.2020

BILAGA 1

Psykosocialt stöd för yngre konstaplar under arbetspraktiken | Anvisning

ALLMÄNT

Syftet med anvisningen är att främja välmående inom polisen sänka tröskeln att be om diskussionshjälp.

Speciellt i början av arbetskarriären, är det viktigt att lägga märke till hur man bearbetar händelser som man stöter på i arbetet och de känslor som är förknippade med dem.

STRESSENS PÅVERKAN PÅ ARBETSFÖRMÅGAN

En människa kan lära sig att hantera negativa känslor så att hon inte fastnar i dem. Människan har en förmåga att klara av motgångar. Detta kallas resiliens. Vikten av resiliens växer i polisyrket, eftersom poliser möter olika stressfaktorer. Människan kan själv utveckla sitt medvetande via skolning eller erfarenheter och även lära sig att hantera stress och trauma.

Som yngre konstapel upplever du kanske för första gången olika stressiga händelser. Under arbetspraktiken har du annars också mycket nytt att lära dig och du kan råka ut för olika situationer som kan orsaka en känsla av stress. Detta är fullständigt normalt och det lönar sig att tala om saken. Vi är alla olika och det finns ingen som i förhand kan veta vilken situation som är svår för var och en.

Stress och obehandlade saker kommer på lång sikt att påverka dig negativt ifall du inte sköter om dem.

PSYKOSOCIALT STÖD

Med psykosocialt stöd menar man all det stöd och den hjälp som man ger en människa för att hindra och lindra de följder som psykisk stress orsakar efter en olycka eller en specialsituation.

På Sydvästra-Finlands polisinrättning finns det tillgängligt stöd och hjälp att få av personer som är utbildade att dra avlastningssamtal. Till dessa avlastningssamtalshandledare bör man komma och diskutera med ifall något tynger en. Man kan även ta kontakt med dessa personer gällande andra ärenden än bara något speciellt arbetsuppdrag.

Under välkomstdagarna meddelas dessa personers namn och telefonnummer åt arbetspraktikanterna.

GENOMFÖRANDE

- Avlastningssamtalshandledarna presenterar sig under välkomstdagarna och håller en cirka 15–20 minuter presentation om ämnet.
- I slutet av praktikperioden tillhör ett avlastningssamtal gällande arbetspraktikens upplevelser.

ARBETSHÄLSOVÅRDEN

Det är möjligt att få psykologtjänster via arbetshälsovården. Mer information får du från arbetshälsovårdaren eller avlastningssamtalshandledaren.

SJÄLVHJÄLP

Självhjälp passar alla som känner sig vara i ett stressigt tillstånd eller som varit med om en traumatisk situation. Var och en reagerar på stress, åtminstone då man konstant stöter på det i sitt eget yrke.

Fast du inte själv anser att du upplevt något traumatiskt eller känner av en konstant stress, är det ändå viktigt att du känner till dina egna resurser.
Det är viktigt att stärka dina egna resurser i samband med självhjälp. Hitta de metoder som passar dig. Kom ihåg PREP-utbildningen som du lärt dig vid skolan.

Det finns många metoder inom självhjälp och det lönar sig att hitta den som fungerar just för dig. Som bilaga finns två övningar som du kan prova

Följande nätsidor kan vara till hjälp:

- https://mieli.fi/fi
- https://www.mielenterveystalo.fi/
- https://www.ptsd.va.gov/apps/ptsdcoachonline/default.htm

på och justera enligt eget tycke.

Bilagor

Övning 1:

Om du känner dig upprörd, andas djupt och långsamt genom näsan, håll munnen stängd (det fungerar också att andas via munnen om det känns lättare). Andas djupt, men långsamt. Säkra att du fyller dina lungor. Räkna långsamt till fem samtidigt som du andas in. Du kan sätta handen på din mage för att försäkra dig om att du andas djupt. Då känner du hur handen/händerna lyfts samtidigt som din bröstkorg fylls med luft. Fast du inte andas med din mage känns det som att du andas in djupt. När du har fyllt dina lungor, räkna långsamt till fem, före du andas långsamt ut genom munnen. Räkna igen långsamt till fem när du gör det. Sedan väntar du en stund samtidigt som du igen räknar till fem, varefter du repeterar samma sak; andas in genom näsan, håll andan, långsam utandning, räkna alltid till fem. Fortsätt med detta fyra till fem gånger så att du märker hur kroppen långsamt lugnar ner sig. Det kan vara lättare att göra övningen med ögonen fast.

Det lönar sig att träna på övningen så att du lär dig den ordentligt.

Övning 2:

Fråga dig själv:

- Hur hanterar du stress?
    - Under kundsituationer
    - I arbetet förutom i kundsituationer
    - Utanför arbetet
- Vad är din stresshanteringsresiliens?
    - Andningstekniker
    - Självpepp
    - Annat?

BILAGA 2

Nuoremman konstaapelin psykososiaalinen tuki työharjoittelun aikana | Ohje

YLEISTÄ

Ohjeen tarkoituksena on edistää henkistä hyvinvointia poliisissa ja madaltaa kynnystä pyytää keskusteluapua.

Etenkin uran alkuvaiheessa on hyvä kiinnittää huomiota, miten käsittelee työssä kohdattavia asioita ja tunteita niihin liittyen.

STRESSIN VAIKUTUS TYÖKYKYYN

Ihminen voi oppia hallitsemaan kielteisiä tunteitaan tavalla, ettei juutu niihin. Ihmisillä on olemassa kyky kohdata vastoinkäymisiä, tätä kutsutaan resilienssiksi. Resilienssin tärkeys kasvaa poliisin ammatissa, koska arkisen stressin lisäksi, poliisit kokevat erilaisia stressin lähteitä työssään. Ihminen voi itse kehittää omaa tietoisuuttaan koulutuksen tai kokemuksen kautta ja myös oppia käsittelemään stressiä ja traumaa.

Nuorempana konstaapelina koet ensimmäistä kertaa monet asiat. Muutenkin työharjoittelun aikana on paljon uutta opittavaa ja paljon uusia asioita, jotka saattavat aiheuttaa stressin tuntua. Tämän lisäksi uudenlaiset työtehtävät ja työssä kokemat asiat, aiheuttavat erilaisia tunteita. Tämä on täysin normaalia ja niistä kannattaa puhua. Me olemme kaikki erilaisia, eikä kukaan voi ennakkoon tietää mikä tilanne on vaikea käsitellä kullekin.

Stressi ja puhumatta jätetyt asiat vaikuttavat pidemmän päälle negatiivisesti, jos niitä ei hoida.

PSYKOSOSIAALINEN TUKI

Psykososiaalisella tuella tarkoitetaan kaikkea sitä tukea ja toimintaa mitä ihmiselle annetaan, jotta ne kohdistuneet seuraukset onnettomuudesta tai erityistilanteesta voitaisiin rajoittaa, ja tapahtuman aiheuttaman psyykkisen stressin seurauksia torjua tai lievittää.

Lounais-Suomen poliisilaitokselta on saatavilla apua ja tukea purkukeskustelukoulutettujen vetäjien johdolla. Purkukeskusteluohjaajille kuuluu tulla keskustelemaan, jos jokin painaa mieltä. Purkukeskusteluohjaajiin voi ottaa yhteyttä muutenkin kuin tiettyä keikkaa koskien.

Tulokaspäivänä ilmoitetaan purkukeskusteluohjaajien nimet ja puhelinnumerot työharjoittelijoille.

TOTEUTUS

- Purkukeskustelukoulutetut/tukihenkilöt esittäytyvät tulokaspäivänä ja pitävät noin 15–20 min esityksen aiheesta.
- Harjoittelujakson loppuun kuuluu yksi purkukeskustelu harjoittelun kokemuksista.

TYÖTERVEYSHUOLTO

Työterveyshuollon kautta on mahdollista saada myös psykologin palveluita. Lisätietoa saa työterveyshoitajalta tai purkukeskusteluohjaajalta.

ITSEHOITO

Stressin tai traumaattisen tilanteen itsehoito soveltuu kaikille, jotka tuntevat olevansa stressaavassa tilassa. Jokainen reagoi stressiin, varsinkin kun sitä kohtaa omassa ammatissaan jatkuvasti.

Vaikka et ole mielestäsi kokenut mitään traumaattista etkä tunne jatkuvaa stressiä, on silti tärkeää, että tunnistat itse omat resurssisi. Itsehoito ja omien voimavarojen kasvattaminen on tärkeää. Löydä itsellesi sopivat tavat, jolla kasvatat omia voimavarojasi. Muista myös koululla opittu PREP-harjoitus.

Itsehoitotapoja on monia ja jokainen valitsee itselleen sopivimmat. Liitteenä on kaksi harjoitusta, joita voit kokeilla ja soveltaa oman maun mukaan.

Seuraavat sivustot voivat olla avuksi:

- https://mieli.fi/fi
- https://www.mielenterveystalo.fi/
- https://www.ptsd.va.gov/apps/ptsdcoachonline/default.htm

Liitteet

Harjoitus 1:

Jos tunnet olevasi kiihtyneessä tilassa, hengitä syvään ja hitaasti nenäsi kautta, suu suljettuna (myös suun kautta toimii, jos tuntuu helpommalta). Hengitä syvään, mutta hitaasti, varmistaen että täytät keuhkosi. Laske hitaasti viiteen samalla kun hengität sisään. Varmistaaksesi että hengität syvään voit sijoittaa kätesi vatsasi päälle ja tuntea kuinka ne nousevat samalla kun rintakehäsi täyttyy ilmalla. Vaikka et hengitä vatsallasi, se tuntuu siltä, kun hengittäisit syvää sisään. Kun olet täyttänyt keuhkosi, laske hitaasti viiteen ennen, kun hengität ulos hitaasti suusi kautta. Laske jälleen hitaasti viiteen, kun teet niin. Sitten odotat hetken samalla kun jälleen lasket hitaasti viiteen, jonka jälkeen toistat koko sarjan; nenän kautta hengitys, hengityksen pidättäminen, hidas uloshengitys, kaikki samalla hitaasti viiteen laskien. Jatka tätä neljästä viiteen kertaan ja huomaa kuinka keho hitaasti rauhoittuu. Voi olla helpompi tehdä tämä silmät suljettuna.

Harjoitusta kannattaa harjoitella, että oppii sen kunnolla.

Harjoitus 2:

Kysy itseltäsi:

- Miten hallitset stressiä?
    - Asiakastilanteiden aikana
    - Töissä muulloin kuin asiakastilanteissa?
    - Työn ulkopuolella
- Mikä on sinun stressinhallintaresilienssi?
    - Hengitystekniikat
    - Itsepuhe
    - Vai muut?

BILAGA 3

INTERVJUFRÅGOR - 3 praktikanter (yngre konstaplar)

1. Har du upplevt stress under arbetspraktiken? Ifall ja, beskriv hurudan typ av stress och i vilka situationer.
2. Hurdana stressymptom har du upplevt?
3. Hur har du bearbetat eventuell stress?
4. Vilka typer av arbetsuppdrag anser du stressiga?
5. Vilka typer av arbetsuppdrag har du upplevt psykiskt tunga?
6. Har du varit med om arbetsuppgifter som du blivit och grubbla på efteråt? Ifall ja, hurdan?
7. Hur anser du att följande faktorer påverkat din stress under praktiken:
    a. skoluppgifter
    b. oerfarenheten inom branschen
    c. breda kunskapsmängden som krävs inom yrket och dess delområden under praktiken
    d. olika uppdrag i arbetet
    e. arbetskollegor
    f. personliga faktorer (omständigheter utanför jobbet, t.ex. skilsmässa, dödsfall, barn...)
8. Har du varit med om situationer i arbetet, som du skulle ha velat diskutera med någon om uppdraget, men inte fått möjligheten att diskutera?
9. Vet du vem som du kan vända dig åt på polisstationen, ifall du vill tala med någon?
10. Vet du hurdant stöd Sydvästra-Finlands polisinrättning erbjuder?
11. Anser du att det finns behov för extra stöd för praktikanter under praktiken?
12. Hurdant stöd skulle du önska få under arbetspraktiken?

INTERVJUFRÅGOR – 2 poliser (som varit längre i tjänst)

1. Hurdan typ av stress/stressiga situationer framkommer i polisyrket?
2. Vilka typer av situationer upplever du att praktikanter kan uppleva psykiskt tunga/stressiga under arbetspraktiken?
3. Anser du att praktikanter skulle ha nytta av extra stöd, till exempel i form av diskussionsstöd?
4. Hur tycker du att man skulle kunna förebygga stress hos praktikanter?
5. Tycker du att avlastningssamtal hålls med en lägre tröskel när en yngre konstapel varit med?
6. Tror du, enligt din erfarenhet, att praktikanter blir och grubbla över olika känslor/uppdrag på egen hand?
7. Vad har hjälpt dig med att underlätta stress, eventuella tips?