

Møte i Holmestrand Rotary 24.01.23

KREVENDE- og til tider LIVSFARLIG

V/ Politioverbetjent Rune Hunshamar

Som ung nyutdannet politi opplevde han å være i en situasjon der hans kollega ble drept av en bombe. Gjerningsmannen døde også. Flere tilfeldigheter gjorde at Rune selv kom fra det med små fysiske skader.

De neste årene ble tøffe. I 7,5 år slet han med sterk skyldfølelse, konsentrasjonsproblem, kaos i hode og søvnproblemer. Han bestemte seg for å skrive ned sine opplevelser og tanker om livet. Dette gjorde han på natta da han ikke fikk sove- dro til lensmannskontoret der ingen så han. Dette ble til 30 tettskrevne sider. Han laget 5 eksemplarer og sendte 4 av dem til personer som hadde vist omsorg og spurt hvordan det gikk med han. Han ble kontaktet av dem alle. Det hjalp å sette ord på sine opplevelser. Tankene ble roligere.

Kjente stressfaktorer:

- Skyldfølelse og selvbepreidelse
- Konsentrasjonsproblem
- Vanskelig å vende tilbake til det daglige arbeid
- Irritasjon og sinne. Dette er det mest vanlige. Går ofte ut over de nærmeste.
- Søvnproblem

Egenomsorg:

- Lytt til kroppen din
- Ikke ta på deg for mye
- Kjenn dine egne stressituasjoner
- Ha rutine for å slappe av
- Gjør noe du liker godt
- Vær mentalt forberedt
- Ikke tenkt for langt fram

Arbeidsstress og familie:

- Vanskelig å formidle hva man opplever på jobb
- Kjenner ikke arbeidshverdagen
- Vil skåne de hjemme
- Kollegaer er nærmere

Husk: Det er viktig for partneren å ha noe kjennskap til arbeidet ditt.

Ha kunnskap om stressfaktorer!

Referent Bjørg Else Wallumrød