

# Voorlichting mentale veerkracht en herhalingstraining TCO cluster Hoeksche Waard

**HOEKSCHE WAARD** | In cluster Hoeksche Waard staat dit jaar het thema mentale veerkracht voor brandweermedewerkers en hun partners op het programma. Peter Pierneef van afdeling OZ heeft samen met Martijn Dame van PsychElan een programma samengesteld waarbij brandweermedewerkers, partners en TCO medewerkers worden geïnformeerd en getraind.

 Martijn Dame en Peter Pierneef  Peter Pierneef

Uit ervaring weet je dat je als hulpverlener met schokkende of traumatische gebeurtenissen te maken kan krijgen. Je werkgever verwacht dat je hiermee om kan gaan. Je hebt ten slotte niet voor niets voor het brandweervak gekozen. Toch kan er een moment komen dat je na een ingrijpende gebeurtenis moeite hebt 'gewoon' verder te gaan. Tijdens de interactieve voorlichtingsavonden maken de vrijwilligers van cluster Hoeksche Waard kennis met het thema mentale veerkracht. Wat is stress en wat doet dat met je? Wat is mentale veerkracht en hoe kan je dit in stressvolle situaties inzetten? Als je bewust bent dat je invloed hebt op de manier waarop je met een situatie omgaat en kan kiezen op welke manier je dat doet, krijg je meer evenwicht en controle. Ook de partners krijgen de komende maanden een voorlichtingsavond. Uit onderzoek blijkt dat de partner de belangrijkste rol vervult bij de opvang van een brandweermedewerker na een ingrijpende gebeurtenis. De ervaren sociale steun van de partner en mentale veerkracht hangen nauw samen. Tijdens de voorlichting krijgen partners informatie over stressreacties en hoe de verwerking plaatsvindt. Daarnaast krijgen de partners tips en adviezen hoe zij de brandweermedewerker het best kunnen opvangen. Niemand verwerkt een schokkende gebeurtenis door erover te zwijgen.

TCO (Team Collegiale Opvang) medewerkers hebben een taak in de eerste opvang van hun collega's. Zij gaan het gesprek aan en moeten inschatten hoe de emotionele belasting van hun collega tijdens een incident is geweest. Het is soms moeilijk om zonder hulp tot een zinvolle reconstructie van een incident te komen. Het is als een puzzel waarvan je maar een paar stukjes hebt. Als TCO medewerker praat je samen na om de puzzel compleet te maken en de zogenaamde trauma video carrousel te stoppen.

In januari hebben de TCO medewerkers een herhalingstraining gevolgd. Er was aandacht voor stressreacties en hoe je je collega kan helpen dit een plaats te geven. De training bestond uit het oprispen van de theorie en het oefenen van gespreksvaardigheden. Hierbij werd gebruik gemaakt van een trainingsacteur. De komende periode staat in het teken van de vrijwilligers en hun partners.

Een ingrijpende gebeurtenis hoeft geen traumatische ervaring te worden! 

Kijk voor meer informatie op: [www.psychelan.nl](http://www.psychelan.nl)



De TCO-leden luisteren aandachtig tijdens de herhalingstraining



Martijn Dame van Psychelan legt uit