

Masterclass BREIN

GCO (Georganiseerde Collegiale Ondersteuning) is een inmiddels niet meer weg te denken begrip binnen Brandweer Twente. Onze collega's worden opgeleid en getraind om maatwerk te kunnen leveren aan anderen. Zo organiseerde het GCO op dinsdag 11 september een Masterclass BREIN in het KamaK theater in Hengelo.

Vanuit de groep van collegiale ondersteuners is meerdere keren aangegeven dat ze graag meer willen weten over hoe het brein nu eigenlijk werkt. Om een voorbeeld te geven: waarom doen we zoals we doen, waarom beleven we hetzelfde incident verschillend en doen geuren ons herinneren aan eerdere situaties? Tijdens deze avond was Martijn Dame onze gastspreker. Martijn is naast zijn repressieve functie als Officier van Dienst ook Hulpverlenerspsycholoog.

Je brein beter begrijpen

Het doel van deze avond was om je eigen brein en dat van je collega beter te leren begrijpen. De CO-er kon vanuit zijn/haar eigen kazerne nog iemand meenemen naar deze avond. Hierop is positief gereageerd en dit resulteerde in een goed gevuld theater. Om de hele avond te verslaan in dit artikel is iets

te veel gevraagd. We zouden op basis van de ontvangen informatie een hele Verzamelstuk editie kunnen vullen, maar dat gaan we dus niet doen.

Overleven

Wel willen we graag een aantal oneliners meegeven, ook al zijn het soms open deuren... Het is goed om er af en toe eens bij stil te staan:

- De eerste reactie van je brein is altijd; overleven!
- Daarna komt de stress... dit komt tot uitdrukking in vechten, vluchten of bevriezen.
- Ons brein kan niet blijven presteren onder langdurige stress.
- Ons brein kan niet ontspannen tijdens stressvolle omstandigheden.
- Na het voeren van één gesprek zijn we niet alle vervelende herinneringen 'kwijt'.
- Het nemen van rust en voldoende

slaap, gezonde en voldoende voeding, genoeg bewegen en frisse lucht helpen je brein 'fit for the job' te houden.

We kunnen terugkijken op een geslaagde avond en sluiten hiermee het GCO-jaar 2018 af qua bijscholing van de collegiale ondersteuners. Naast het masterclass BREIN hebben onze GCO-ers in het centrale oefenprogramma verschillende casussen van collega's besproken. Zo zijn we met collega's in gesprek geweest over impactvolle gebeurtenissen. Deze avonden zijn als zeer positief ervaren. Het jaar 2019 staat voor de deur en we zijn al weer druk bezig met de voorbereidingen voor wederom een leerzaam (bijscholings) programma.

Anko Lammers
Coördinator GCO

