



Brandweer Rotterdam

Wanneer veel te veel wordt!
Brandweer Opvang Team



Inleiding

Onderzoek heeft uitgewezen dat dertig tot veertig procent van de brandweerlieden tijdens zijn of haar loopbaan problemen krijgt door schokkende gebeurtenissen. Iedere brandweerman/-vrouw wordt gedurende zijn/haar loopbaan geconfronteerd met ernstig gewonde of verminkte slachtoffers, zo ook met (levens) bedreigende situaties. Deze brochure dient om u duidelijk te maken welke reacties na zulke gebeurtenissen normaal zijn en wat te doen indien het verwerkingsproces niet goed verloopt.

De samensteller, W.C.E. van Arethals

Extreme ervaringen

Het beroep van brandweerman/-vrouw stelt zware eisen. De technische en fysieke eisen krijgen al reeds lang bijzondere aandacht, maar aan de psychische belasting wordt pas sinds een aantal jaren aandacht geschonken. Duidelijk mag zijn dat er zeer veel op u kan afkomen, zoals het leed van anderen, de confrontatie met slachtoffers en eventueel hun naasten, maar ook bedreigende situaties voor u persoonlijk.

De extreme omstandigheden waaronder u moet werken zijn ook niet zonder risico voor uzelf. Dankzij uw geoefendheid weet u daar doorgaans prima mee om te gaan. Desondanks kan het gebeuren dat u in situaties terecht komt die wel angst of andere sterke emoties oproepen.

Veel

Extreme ervaringen kunnen zowel lichamelijke als geestelijke klachten veroorzaken. Klachten die nogal eens optreden zijn:

- niet lekker voelen;
- misselijkheid;
- problemen;
- relatiestoornissen;
- vreemde klachten.

Let wel, deze klachten hoeven niet per definitie op te treden. Veel collega's zullen er misschien nooit last van krijgen, maar het is dus heel normaal als u wel bepaalde klachten heeft. Het is belangrijk dat u met zulke klachten rondloopt, dat u er dan met iemand over praat.

Wanneer wordt veel te veel?

Gelukkig beseft men tegenwoordig dat er veel op een brandweerman/-vrouw kan afkomen en dat het ook wel eens te veel kan worden. Dit laatste kan het geval zijn indien u last krijgt van een aantal lichamelijke klachten als:

- lusteloosheid;
- slapeloosheid;
- hoofdpijn;
- seksuele problemen;
- nek- en rugpijn;
- misselijkheid;
- beven;
- maagpijn.

Ook zijn psychische klachten mogelijk zoals:

- onrustgevoelens;
- bovenmatige schrikreacties;
- nachtmerries;
- zeer vaak denken aan het voorval met sterke emoties;
- snel geïrriteerd zijn;
- concentratieverlies;
- schuldgevoel;
- angst voor een zelfde of vergelijkbare situatie;
- twijfel omtrent uw functioneren.

Dergelijke klachten horen bij het normale verwerkingspatroon volgend op extreme ervaringen. Praten met mensen in uw omgeving zoals collega's, partner of vrienden kan dan voldoende zijn om de klachten te laten verdwijnen. Afhankelijk van de gebeurtenis moet dit binnen drie maanden het geval zijn. Heeft u echter het gevoel niet of onvoldoende met iemand uit uw omgeving te kunnen praten, dan zijn de leden van het Brandweer Opvang Team altijd bereid met u een gesprek aan te gaan.

Wat is het Brandweer Opvang Team?

Het Brandweer Opvang Team, of kortweg BOT, is in het leven geroepen collega's met verwerkingsproblemen bij te staan. De leden hebben een cursus gevolgd om gesprekken te kunnen voeren en eventueel symptomen te herkennen. Tevens kunnen zij u goede raad geven met betrekking tot het verwerkingsproces. Als zij inschatten dat het proces niet goed verloopt, kunnen zij in overleg met u bekijken of professionele hulp wenselijk of noodzakelijk is. Uiteraard werken zij strikt vertrouwelijk en zullen zij nooit iets doen zonder eerst met u te overleggen.

Wie zijn er lid van het Brandweer Opvang Team?

De leden zijn collega's uit uw omgeving die volstrekt belangeloos tot uw beschikking staan en hiervoor een cursus hebben gevolgd. U bent vrij om met één van hen contact te zoeken en een gesprek aan te gaan. Door het grote aantal leden moet het voor u mogelijk zijn iemand in uw directe omgeving te vinden. Behalve met leden van het Brandweer Opvang Team kunt u uiteraard ook altijd contact opnemen met het Bedrijfs Maatschappelijk Werk, de Bedrijfsverpleegkundige of de Bedrijfsarts van de Arbo-dienst.

Laat veel nooit te veel worden! Bij twijfel... Praat!

Laat u door niets of niemand weerhouden om met iemand te praten over uw twijfels of problemen. Niet praten kan betekenen: isolement, ondraaglijke spanningen, problemen met gezins-/familieleden, disfunctioneren, enzovoorts.

Deze brochure is ook op de kazernes te vinden in de Gele documentatiemap en beschikbaar via de wachtcommandant. In deze map bevindt zich ook een actuele lijst van 'BOT-leden'.