

# OPVANG EN NAZORG BRANDWEER

Collegiale opvang en Steunpunt Brandweer



BRANDWEER

**Door je werk bij de brandweer kom je in veel verschillende situaties terecht. Sommige gebeurtenissen hebben een grote impact. Bijvoorbeeld als er slachtoffers vallen, kinderen betrokken zijn of jijzelf of je collega's gewond raken. Dit vraagt veel van jouw veerkracht. Daarbij kun je ondersteuning vinden bij collegiale opvang (BOT/COT/TCO) in jouw regio. Aanvullend hierop is er nu ook het landelijk Steunpunt Brandweer. Bij dit steunpunt krijg je op een laagdrempelige manier contact met een onafhankelijk maatschappelijk werker.**

# EIGEN VEERKRACHT

Vaak heb je zelf voldoende veerkracht om met een ingrijpende gebeurtenis om te gaan. Soms sta je (langere tijd) onder druk, bijvoorbeeld door een hoge werklust, een opeenstapeling van incidenten of omdat thuis niet alles loopt zoals je wilt. Dan kan het zijn dat je onvoldoende tijd en ruimte hebt om schokkende ervaringen te verwerken. Loop je hier te lang mee rond, dan kun je er blijvend last van houden.

**'Als hulpverlener zelf hulp vragen?  
Dat kan zeker.'**

Je merkt dat je het moeilijk vindt om te functioneren zoals je dat gewend bent. Ook de mensen om jou heen merken dat je niet de oude bent. De symptomen kunnen bijvoorbeeld zijn: slecht slapen, akelig dromen en herbeleven of heftige gevoelens van angst en machteloosheid. Het kan lastig zijn om dit te bespreken, maar het is wel belangrijk om steun of hulp te zoeken wanneer klachten blijven voortduren.

# COLLEGIALE OPVANG

Praten over ingrijpende gebeurtenissen, erkenning en (collegiale) ondersteuning helpen bij de verwerking. Veel brandweerkorpsen bieden daarom directe nazorg. Onderling, binnen het team, maar daarnaast vaak ook in de vorm van collegiale opvang via bijvoorbeeld het Bedrijfs Opvang Team (BOT), Collegiaal Opvang Team (COT) of Team Collegiale Opvang (TCO). Dit team gaat na een ingrijpende inzet met jou en jouw collega's in gesprek. Zij zijn hiervoor opgeleid en bijgeschoold. Ze weten hoe ze een nabespreking leiden, spreken dezelfde taal en herkennen symptomen die aangeven dat iemand aanvullende hulp nodig heeft. Ze verwijzen zo nodig door, bijvoorbeeld naar zorgverleners waar jouw regio mee samenwerkt of naar het Steunpunt Brandweer.

**Vaak openbaren psychosociale klachten zich pas na jaren. Mogelijk werk je dan al niet meer bij de brandweer. Daarom is het Steunpunt Brandweer er ook voor oud-collega's.**

# STEUNPUNT BRANDWEER

Het Steunpunt Brandweer is een aanvulling op de collegiale ondersteuning op de werkvloer in jouw regio. Dit laagdrempelige, landelijke loket biedt aanvullende ondersteuning, advies en gespecialiseerde hulp bij psychosociale problemen. De maatschappelijk werkers van Stichting de Basis bieden een luisterend oor, beantwoorden je vragen en bekijken samen met jou wat er nodig is om van je klachten af te komen.

**'Maatschappelijk werkers van Stichting de Basis bieden een luisterend oor.'**

Het kan zijn dat je een drempel ervaart om jouw vragen en zorgen over psychosociale klachten binnen de eigen organisatie of in de reguliere gezondheidszorg bespreekbaar te maken. Of dat je om andere redenen hierin vastloopt. Het kan ook zijn dat je ondanks de collegiale ondersteuning vanuit de brandweer niet snel herstelt en aanvullende hulp nodig hebt. Je kunt in alle gevallen terecht bij het Steunpunt Brandweer. Dat kan in overleg met de collegiale ondersteuners of je leidinggevende maar je kunt ook altijd zelf contact opnemen met het Steunpunt Brandweer. Je hebt geen doorverwijzing nodig.

# VOOR WIE IS HET STEUNPUNT?

Het Steunpunt Brandweer is bedoeld voor (oud-) medewerkers van de brandweer; zowel collega's van de repressie als op kantoor en de meldkamer. Ook familieleden en naasten kunnen met vragen en zorgen bij dit landelijke loket terecht. Daarnaast is het steunpunt bereikbaar voor collega's, leidinggevenden, collegiale en professionele ondersteuners die zich zorgen maken over een medewerker en op zoek zijn naar tips of adviezen.

'Het Steunpunt Brandweer: laagdrempelig, onafhankelijk en in vertrouwen.'

De combinatie van werkgerelateerde en privé-problemen kunnen medewerkers extra kwetsbaar maken voor ingrijpende gebeurtenissen in het brandweerwerk. Om deze reden maakt het niet uit of de hulpvraag werk- of privégerelateerd is.

**Het Steunpunt Brandweer is ook bereikbaar voor collega's van de GHOR en de veiligheidsregio's.**

# WANNEER HEB IK HULP NODIG?

## **Herken je onderstaande klachten bij jezelf, een familielid of een collega?**

- herbeleving (nachtmerries of flashbacks)
- vermijding van herinneringen of emotionele uitschakeling hiervan
- ernstige prikkelbaarheid
- slaapstoornissen
- extreme spanning als gevolg van bepaalde prikkels
- irritatie en hevige schrikreacties
- depressieve gedachten en gevoelens
- overmatig gebruik van drank of drugs

Voor hulp en advies kun je contact opnemen met het Steunpunt Brandweer. Ondersteuning van maatschappelijk werkers van het Steunpunt is gratis dankzij financiering door het vfonds. Bij eventuele verdere doorverwijzing gelden de aanvullende afspraken binnen de eigen veiligheidsregio en/of de eigen zorgverzekering.

# BEREIKBAARHEID STEUNPUNT

Het steunpunt is zeven dagen per week bereikbaar  
van 08.00-24.00 uur via:

 **0800-1288**

 **steunpuntbrandweer@de-basis.nl**

 **www.brandweernederland.nl/nazorg**  
**www.de-basis.nl/brandweer**

Het contact is uiteraard vertrouwelijk.

 **BRANDWEER**

**de Basis**  
Wij helpen u op weg >>

**vfonds**  
Investeert in  
**VREDE**

Het Steunpunt Brandweer wordt mede  
mogelijk gemaakt door het vfonds