

# Team Collegiale Ondersteuning (TCO)

*Voor en door collega's*

Ingrijpende gebeurtenissen, impactvolle incidenten, zware ongevallen of intimidatie. We krijgen er geregeld mee te maken. Of je nu actief bent bij de (vrijwillige) brandweer, een piketrol vervult binnen de crisisorganisatie of in dagdienst werkzaam bent voor de Veiligheidsregio, impactvolle situaties krijg je vaak van dichtbij mee. Het is onderdeel van ons werk en meestal laten we het ook weer snel achter ons. Maar helaas lukt dit niet altijd. In zo'n geval is het belangrijk om erover te praten. Daarvoor kun je terecht bij het Team Collegiale Ondersteuning (TCO).

## Praten als medicijn

Mensen helpen is wat ons drijft en beweegt. Vol passie vertellen we over ons werk en de bijzondere inzetten die we meemaken. De successen en mooie momenten delen we met collega's, vrienden en familie. Om lering uit te trekken, maar ook omdat we trots zijn om bij te hebben gedragen aan het bestrijden van een ramp of incident.

Maar af en toe gebeurt er iets dat veel indruk maakt, een vervelende situatie die niet in de koude kleren gaat zitten. Zo'n schokkende ervaring kan veel impact hebben op ons als mens. Het kan soms moeilijk zijn om zo iets te verwerken en brengt in sommige gevallen ook mentale en fysieke klachten met zich mee. Denk bijvoorbeeld aan slapeloze nachten, paniekaanvallen, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, schaamte, depressie of boosheid. Maar ook humor en bravoure zijn emoties die zich kunnen uiten. Het zijn stuk voor stuk herkenbare normale reacties die bij een traumatische ervaring horen.

Belangrijk is dat je erover praat, want gevoelens opkroppen of ontkennen heeft geen zin. Team TCO biedt hierin een luisterend oor en helpt bij het verwerken van jouw emoties. Samen zorgen we dat jij alles rustig op een rijtje kunt zetten en het een plek kunt geven. **Je staat er niet alleen voor!**

## Tips voor jezelf en anderen

Wist je dat je zelf ook een en ander kunt doen om een traumatische gebeurtenis te verwerken? Niet alleen dat, maar je kunt óók anderen helpen met hun traumaverwerking. Zorg allereerst goed voor je lichaam en geef jezelf voldoende nachtrust, regelmatige beweging en gezonde voeding.

## TCO is er voor iederéén

Iedereen ervaart een incident anders. Wat voor de een niet ingrijpend is kan voor een ander veel impact hebben. Het maakt daarin niet uit vanuit welke hoedanigheid je bij een incident, ramp of crisis betrokken bent. TCO is er voor iedereen, van beroeps- en vrijwillige brandweermensen tot aan piketfunctionarissen en andere collega's.

Vraag daarom om TCO als jij of een collega daar behoefte aan heeft. Dit kan op ieder moment, zowel tijdens als na een incident. De TCO-leden staan dan direct voor je klaar. Stuk voor stuk collega's die beschikken over een ruime praktijk- en levenservaring die snappen hoe bijzonder jouw werk is en die de gevoelens herkennen die bij ingrijpende inzetten horen.



## Vertrouwd je hart luchten

Alles wat je met een TCO-lid deelt is uiteraard vertrouwelijk. Jij bent in 'the lead' en deelt wat je wilt delen op jouw manier en op jouw tempo. De TCO-collega luistert, stelt zo nu en dan vragen en biedt steun. Je krijgt alle ruimte om te vertellen over hetgeen je hebt meegemaakt en de gevoelens waar je mee worstelt. De inhoud van het gesprek is écht aan jou. In één of meerdere gesprekken krijg jij rustig de tijd om van je af te praten.

**Belangrijk om te weten is dat niets van wat je verteld wordt gedeeld met anderen en het komt dus ook niet terug bij functionerings- of beoordelingsgesprekken.**

## Wat je nog meer kunt doen

- » Verwerken kost tijd. Gun jezelf de rust om aan je herstel te werken.
- » Schaam je niet voor je gevoelens. Het is volstrekt normaal om bepaalde emoties te voelen na een ingrijpende gebeurtenis.
- » Praat over het voorval en vertel wat het met je doet. Men heeft vaak meer begrip voor je gevoelens dan je op voorhand misschien denkt.
- » Besef dat je niet alleen bent en accepteer een helpende hand. Het bevordert jouw herstel.
- » Zoek afleiding in leuke activiteiten, ook al heb je daar misschien geen zin in. Je gedachten verzetten is heel belangrijk.

## TCO in een notendop

Los van het bieden van een luisterend oor en het geven van steun tijdens- of na een traumatische ervaring, doet het team TCO nog meer. Hieronder een opsomming van wat je van het Team Collegiale Ondersteuning mag verwachten:

- » Gesprekspartner voor het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis.
- » Vergroten van de mentale weerbaarheid en omgaan met negatieve reacties uit de omgeving.
- » Uitleg geven over de impact en bijbehorende lichamelijke en/of fysieke klachten.
- » Regelen van praktische zaken zoals vervoer naar huis of het inlichten van dierbaren.

## Een ander helpen

- » Bied een luisterend oor en stel vragen.
- » Laat merken dat emoties tonen oké is, van boosheid tot verdriet.
- » Betrek de situatie niet te snel op jezelf, maar laat de ander zijn/haar ervaring delen.
- » Geef iemand de ruimte en de tijd, maar laat het contact niet verwateren. Toon begrip en wees er voor diegene.
- » **Verwijs iemand door naar TCO!**

## Betrek je thuisfront

Deel je verhaal ook thuis. Laat bijvoorbeeld je partner deze folder lezen en maak het bespreekbaar of deel het met een goede vriend(in) of familielid. Je dierbaren spelen een belangrijke rol in het verwerkingsproces en het herkennen van bepaalde reacties.

## Contact met team TCO

Je kunt het Team Collegiale Ondersteuning bereiken via [tco@vrzhz.nl](mailto:tco@vrzhz.nl) of door tijdens kantooruren te bellen naar één van de onderstaande coördinatoren:



Chris Sluijters (Brandweer)  
Tel.: 06-10932600  
Mail: [c.sluijters@brw.vrzhz.nl](mailto:c.sluijters@brw.vrzhz.nl)



Cora Mol (multidisciplinair)  
Tel.: 06-51200436  
Mail: [c.mol@vrzhz.nl](mailto:c.mol@vrzhz.nl)