

[REDACTED]

Van: Lieshout, Tijs van
Verzonden: dinsdag 16 april 2024 13:57
Aan: [REDACTED]
Onderwerp: FW: Brandweer Amsterdam
Bijlagen: Brandweer Amsterdam.pdf

Van: [REDACTED] (via Google Documenten) <[REDACTED]>
Verzonden: dinsdag 6 juni 2023 15:19
Aan: Lieshout, Tijs van <[REDACTED]>
Onderwerp: Brandweer Amsterdam

[REDACTED] heeft een document bijgevoegd



[REDACTED] ([REDACTED]) heeft het volgende
document bijgevoegd:



Tijs, bij deze de one pager. Wordt lastig elkaar nog te treffen voor het verlof.
Laten we ander nog even bellen.

Gr [REDACTED]

Brandweer Amsterdam

Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, CA 94043, USA
Je ontvangt deze e-mail omdat [REDACTED] een document met je heeft
gedeeld vanuit Google Documenten.



BaseQamp - Een waardevol programma voor de Brandweer Amsterdam/Amstelland

Inleiding

Emotionele fitheid, bewustwording en stressregulatie zijn van cruciaal belang naast fysieke en mentale fitheid voor brandweerpersoneel om verschillende redenen. Ten eerste worden brandweerlieden regelmatig geconfronteerd met situaties die zeer stressvol, traumatisch en emotioneel belastend kunnen zijn. Ze worden geconfronteerd met rampen, levensbedreigende situaties en het zien van menselijk lijden. Het vermogen om emotioneel veerkrachtig te zijn en effectief om te gaan met deze uitdagende ervaringen is essentieel om hun welzijn en prestaties op de lange termijn te waarborgen.

Ten tweede zijn emotionele fitheid, bewustwording en stressregulatie belangrijk voor de interpersoonlijke interactie binnen het brandweerkorps. Brandweerlieden werken als een hecht team en vertrouwen op elkaar in gevaarlijke situaties. Emotionele intelligentie en bewustwording stellen hen in staat om effectief te communiceren, empathie te tonen en ondersteuning te bieden aan hun collega's. Dit bevordert de samenwerking, veerkracht en cohesie binnen het team, wat van vitaal belang is voor het succesvol uitvoeren van hun taken.

Bovendien kan het gebrek eraan negatieve gevolgen hebben voor de geestelijke gezondheid van brandweerlieden. Het opbouwen van emotionele veerkracht, bewustzijn en stressregulatie kan hen helpen om beter om te gaan met stress, trauma en posttraumatische stressstoornis (PTSS). Het kan ook bijdragen aan het voorkomen van burn-out en het bevorderen van het welzijn en de tevredenheid op het werk.

Kortom, emotionele fitheid, bewustwording en stressregulatie zijn van cruciaal belang voor brandweerpersoneel omdat ze de veerkracht, effectieve communicatie en geestelijke gezondheid bevorderen. Het ondersteunt hun vermogen om met uitdagende situaties om te gaan, helpt bij het opbouwen van sterke onderlinge relaties en draagt bij aan het algehele welzijn en de prestaties van het brandweerkorps.

De Brandweer Amsterdam/Amstelland bevindt zich in een transitiefase, waarbij de focus ligt op ontwikkeling en groei, met verbeterde inzetgereedheid om zo de veiligheid en het welzijn van de inwoners en bezoekers van Amsterdam en de omliggende regio Amstelland te kunnen waarborgen.

Het keuren, trainen en opleiden van duurzaam inzetbaar personeel vormt een cruciaal element voor optimale paraatheid. Hoewel het huidige keuring, training- en opleidingssysteem zich richt op cognitieve, fysieke en mentale vorming, is er nog steeds sprake van uitval en ziekteverzuim, door incidenten, werkgerelateerd danwel prive omstandigheden.

BaseQamp (BQ) biedt een waardevol programma voor de Brandweer Amsterdam. BQ is een complementaire aanvulling op de bestaande procedures, interventies en reguliere hulpverlening. Het programma biedt tools en vaardigheden die op elk moment, op elke locatie en in elke situatie kunnen worden toegepast. Het richt zich zowel op fysiek, mentaal als emotioneel niveau, stimuleert bewustwording en heeft directe impact. Bovendien staat de mens centraal en is er minimale afhankelijkheid van externe factoren. BQ versterkt veerkracht en weerbaarheid, activeert het zelfhelend en herstellend vermogen, en draagt bij aan duurzame inzetbaarheid.

De toegevoegde waarde van BaseQamp

1. Toepasbaarheid op elk moment, locatie en situatie: BQ biedt praktische tools en vaardigheden die altijd en overal kunnen worden toegepast, of het nu tijdens een operationele inzet is of in het dagelijks leven. Dit flexibele karakter maakt het programma uitermate

geschikt voor de Brandweer Amsterdam, waar snel handelen en aanpassingsvermogen cruciaal zijn.

2. Impact op fysiek, mentaal en emotioneel niveau: BQ richt zich op het versterken van alle aspecten van het individu. Door te leren schakelen binnen het eigen autonome zenuwstelsel, kunnen brandweercollega's beter omgaan met stressvolle situaties en de impact ervan verminderen. Dit draagt bij aan hun algehele welzijn en verhoogt de duurzame inzetbaarheid.
3. Korte inspanning met hoge intensiteit: BQ maakt gebruik van korte, intensieve trainingssessies. Dit maakt het programma efficiënt en haalbaar binnen de drukke schema's van brandweerpersoneel. Ondanks de beperkte tijdsinvestering levert het programma aanzienlijke resultaten op het gebied van veerkracht en weerbaarheid.
4. Versteving van veerkracht en weerbaarheid: BQ biedt specifieke technieken en vaardigheden die de veerkracht en weerbaarheid van brandweercollega's versterken. Dit stelt hen in staat om effectief om te gaan met stressvolle situaties en tegenslagen, waardoor het risico op uitval en ziekteverzuim wordt verminderd.
5. Activatie van zelfhelend- en herstellend vermogen: BQ leert brandweercollega's om het zelfhelend- en herstellend vermogen van hun lichaam en geest te activeren. Dit draagt bij aan een snel herstel na fysieke en mentale inspanningen, waardoor het algehele welzijn en de prestaties verbeteren.
6. Verbetering van secundaire en tertiaire veiligheid: Door de primaire veiligheid van individuele brandweercollega's te versterken, draagt BQ bij aan het verbeteren van secundaire en tertiaire veiligheid. Brandweercollega's die zich maximaal veilig voelen binnen de organisatie (secundair) zijn beter in staat om hun werk optimaal uit te voeren (tertiar). Dit vermindert niet alleen de kans op PTSS-gerelateerde klachten, maar draagt ook bij aan een positieve werkcultuur en teamdynamiek.

BaseQamp is een waardevol programma voor de Brandweer Amsterdam/Amstelland, dat bijdraagt aan de ontwikkeling van een toekomstbestendige en adaptieve Brandweerorganisatie. Door Brandweer collega's te voorzien van praktische tools en vaardigheden op fysiek, mentaal en emotioneel niveau, versterkt BQ de veerkracht en weerbaarheid van het personeel. Dit resulteert in een verhoogde inzetgereedheid, verminderd ziekteverzuim en een betere duurzame inzetbaarheid.

BaseQamp zal tevens bijdragen op het gebied van veerkracht en weerbaarheid van jongeren binnen Amsterdam/Amstelland en zal het programma investeren om jongeren in wijken te betrekken en hen potentieel te transformeren van een belasting voor de veiligheidsketen tot waardevolle krachten voor de Veiligheidsketen en de Brandweer Amsterdam/Amstelland in het bijzonder.

BaseQamp kan als een integraal onderdeel van het personeelsbeleid en bestaande initiatieven worden ingezet. Het zal de veerkracht, weerbaarheid en duurzame inzetbaarheid van het brandweerpersoneel & jongeren versterken. Dit levert een veiliger en sterker organisatie op en daarmee een veiliger en sterker Amsterdam/Amstelland.