



Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen



Outdoor First-Aid training in de Tukhut

In het weekend van 6 en 7 december 2014 heb ik, in opdracht van de NKBV, een First-Aid (EHBO) training gegeven in de Tukhut. Mocht je geïnteresseerd zijn in hoe een en ander verlopen is en tevens wat foto's van het gebeuren willen zien, lees en bekijk dan eens dit blog. Met vriendelijke groet, Christo Motz, www.fylgjur.com/nl

Situational awareness

Nadat alle deelnemers op vrijdagavond gearriveerd waren, gaf ik een anderhalf uur durende uiteenzetting over risico-perceptie, bewustzijn en situational awareness. In mijn optiek gaat eerste hulp over eerste zelf-hulp, en over kameraden hulp, zoals dat van oudsher bij Defensie genoemd wordt. Om een ander te kunnen helpen, zul je je eigen functioneren in complexe situaties bewust moeten zijn. Dat kun je leren door dit type trainingen te volgen en voortdurend te blijven oefenen.

Mindset

In tegenstelling tot de reguliere ehbo-trainingen van het Oranje of Rode Kruis, ga ik er nadrukkelijk van uit dat deelnemers zichzelf en elkaar pro-actief moeten kunnen helpen. Er is dus geen professionele medische hulp onderweg of voorhanden. Dat is een belangrijk gegeven, daarmee voorkom je dat mensen in eerste instantie afwachtend zijn en hun individuele vermogen om probleemoplossend te werken laten liggen. Wat doe jij, wanneer je op een reis door de Gobi-woestijn of in de Alpen geconfronteerd wordt met een acuut zieke of trauma patiënt in jouw wandelgroep? Er blijkt geen mobiel/telefonisch bereik te zijn door slecht weer of omdat je je op een afgelegen plek bevindt.



Tactical breathing

Het bewustzijn omtrent je eigen ademhaling is cruciaal in dit proces. Wanneer je je eigen ademhaling veronachtzaamt, kun je niet adequaat reageren in acute situaties. Je zult te allen tijde je eigen ademhaling moeten trainen en dit bewust inzetten. Bij grote stress, angst en paniek zorgt hyperventilatie voor onbewust en vaak gevaarlijk



Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen



handelen. Door in je 'hara', je centrum, te ademen, kun je dit soort reacties leren hanteren, waardoor de kans op overleving en een goede afloop significant toeneemt.

Casuïstiek



De volgende ochtend startte ik gelijk met een casus waarbij twee oefenpatiënten gewond langs de Ourthe lagen. Het was onduidelijk wat er gebeurd was. Op dat moment geef ik iedere deelnemer de mogelijkheid zijn eigen leerproces te starten. Er is geen oordeel. Gradueel wordt de situatie complexer. Men leert spelenderwijs van elkaar en al doende vergroot men zijn/haar eigen inzicht en vaardigheden.

Experiential learning

De wereldwijd verspreide Outward Bound-filosofie is voor mij een bron van inspiratie. Outward Bound is ooit opgericht door de Duitse pedagoog Kurt Hahn, die tijdig de benen had genomen voor de nazi's. Samen met een Engelse reder startte hij in 1941 dit project, in eerste instantie om de overlevingskansen van marine- en koopvaardijpersoneel op volle zee te vergroten. De Duitse U-boten joegen meedogenloos op geallieerde schepen. Al gauw bleek dat vooral de oudere matrozen een grotere overlevingskans hadden dan de jongere, omdat zij door hun levenservaring beter in staat waren om energie-management toe te passen. Zij bleken ook te beschikken over een groter saamhorigheidsgevoel, een sterker zelfvertrouwen en beproefd doorzettingsvermogen. Daarin beoogt experiential learning de integratie van de zogeheten 'hard skills' en 'soft skills' te bevorderen.





Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen



Hard-skills

Deze vaardigheden omvatten onder meer zwemmend redden, knopen, touwtechnieken, oriëntatie, vechttechnieken, elementaire eerste hulp- en overlevingsvaardigheden. Die dien je als basis in je systeem te verankeren. Hoe meer (ambachtelijke) vaardigheden je beheerst, hoe groter het vermogen om te improviseren en je eigen broek of rok op te kunnen houden.

Soft-skills



Communicatie, samenwerking en vertrouwen zijn 'zachte' vaardigheden, die wezenlijk zijn voor het contact met jezelf en de ander. Door die vaardigheden te oefenen, ben je na verloop in staat om aan te geven waar jouw angst en kracht ligt, wat jij nodig hebt als mens en wat de ander, jouw maat, bezielt en doormaakt. Dat is wezenlijk voor het welslagen van een onderneming, een tocht, een extreme

situatie. Het spreekt voor zich dat deze vaardigheden op alle levensterreinen, in alle levensfasen, van toepassing en van direct nut (kunnen) zijn.

Groepsdynamica

's Ochtends kreeg ik ondersteuning van Leonie en Linda, twee bevriende artsen, zodat we de cursisten nog beter konden trainen. Een groep zoals deze ontstaat grotendeels bij toeval. Iedere student heeft zo zijn/haar eigen redenen deel te nemen. De gemeenschappelijke noemer is de liefde voor het buiten zijn, daarbij de behoefte om de eigen vaardigheden en overlevingskansen te verbeteren. Door casuïstiek op te zetten en steeds iets meer informatie en praktische handvatten aan te reiken, kun je het algehele niveau van geoefendheid versterken. Ook nu weer werkten getrainde hulpverleners (waaronder een beroepsbrandweerman) en 'leken' hulpverleners nauw samen. Het leerproces werkt op die manier meerdere kanten op.

Structuur

Al doende kwam er structuur in de hulpverlening tot stand. Voorafgaand aan de derde casus werden de taken nog beter verdeeld, werd er opnieuw een Incident Commander (m/v) aangesteld, de groep in teams verdeeld, de gewondenkaarten ingevuld en liepen er voortdurend twee 'runners' rond om de IC van informatie te voorzien over de voortgang en de conditie van de patiënten en trauma-slachtoffers.



Bergwandelen
Alpinisme
Sportklimmen



Self-empowerment

Door de intensiteit en gestage opeenvolging van casussen ontstaat er een dynamisch leerproces, waarbij de individuele zelfredzaamheid en de collectieve weerbaarheid vergroot worden. Dat bleek nu ook weer het geval, na twee dagen trainen in de prachtige natuur van de Ardennen. Het is in mijn ogen een feest om met en voor gemotiveerde mensen te mogen werken, waarbij humor en aandachtigheid elkaar speels afwisselen. Iedere keer blijkt ook dat het wezenlijk is om op locatie te trainen, daar waar je werkt, je ontspant, waar je leeft en actief bent.



Christo Motz