

Gemeinsam heil bleiben

In diesem Flyer geben wir Ihnen Tipps und Empfehlungen für die mentale Gesundheit und Resilienz von Mitarbeitern, Teams und Führungskräften im Gesundheitswesen während der COVID-19- Krise. Die niederländische Initiative COVID-19 Extra Handen voor de zorg (Extra Hände für das Gesundheitswesen) hat diesen Flyer entwickelt.

Zusammenarbeit im Dienst

1

Als Gruppe weiß und erträgt man mehr als eine Einzelperson.

- Heute versorgen wir Menschen
Wir verlieren Menschen.
Wir heilen Menschen
- Was möglich ist, machen wir möglich.
Mit allem was wir sind, wissen und können.



Gemeinsam den Tag oder den Dienst beginnen

2

Zuerst eintreffen, dann anfangen.

- Wir treffen uns zuerst, und fangen dann erst zu rennen an.
- Jeder spricht der Reihe nach und spricht mit kurzen Sätzen.
- Wenn jemand gesprochen hat, sind wir kurz still.
- Machen Sie Blickkontakt
- Jeder sagt:
 - Mein Name ist...
 - Ich bin verantwortlich für...
 - Zusammen mit euch trage ich bei mit allem was ich bin, weiß und kann.
 - Was ich auch noch sagen möchte...

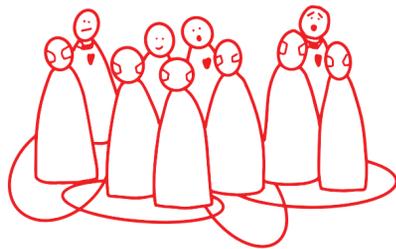


Leiterschaft im Zusammensein

3

Eine klare Rollenverteilung sorgt für Sicherheit und Vertrauen.

- Für Jeden ist klar wer über was Verantwortung hat
- Jeder hat einen Buddy, auch der Leiter
- Ungeachtet Ihrer Rolle:
 - Sagen Sie, was Sie brauchen
 - Sagen Sie es, wenn Sie etwas nicht wissen oder Angst haben etwas zu tun.
 - Sagen Sie, wenn Sie an Ihre Grenzen kommen.

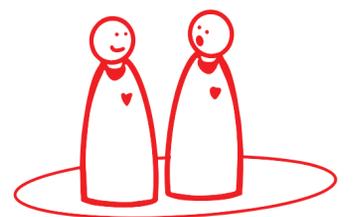


Zusammen füreinander sorgen

4

Unsere eigene mentale Gesundheit hat den Vorrang, im Interesse vom Ganzen.

- Ich kenne den Flyer Tipps und Empfehlungen für die mentale Gesundheit von Professionals im Gesundheitswesen.
- Ich gehe rechtzeitig auf die Toilette. Ich esse rechtzeitig. Ich ruhe mich rechtzeitig aus. Ich helfe meinem Buddy dasselbe zu tun.
- Wir sind füreinander da, mit Allem was wir sind, mit Allem das wir wissen und können.



Gemeinsam den Tag oder Dienst beenden

5

Zuerst stehen wir still, dann verabschieden wir uns.

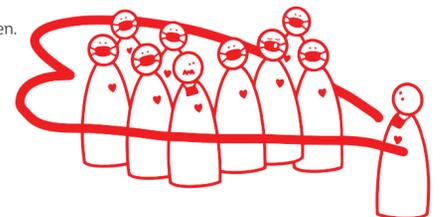
- Heute haben wir Menschen gepflegt. Wir haben Menschen verloren. Wir haben Menschen geheilt.
- Wir nehmen Zeit um still zu stehen, dann erst verabschieden wir uns.
- Stellen Sie sich vor, dass Sie das unsichtbare Seil mit einer Schere durchschneiden, mit dem jeder während des Tages oder Dienstes verbunden war.
- Jeder spricht der Reihe nach und spricht mit kurzen Sätzen.
- Wenn jemand gesprochen hat, sind wir kurz still.
- Mache Blickkontakt
- Jeder sagt:
 - Mein Name ist...
 - Was ich über diesen Dienst sagen möchte...
 - Ich schneide das unsichtbare Seil durch
 - Was ich nach meinem Dienst mache, um mich um mich selbst zu kümmern, ist...



Was Sie als Führungskraft machen sollen

6

- Spüren Sie oder sehen Sie Emotionen bei dem Anderen? Lasse sie zu.
- Ermöglichen Sie, dass jeder auf seine eigene Art und Weise reagieren kann, wie immer das auch aussieht.
- Fassen Sie zusammen was Sie sehen und hören und fragen Sie nach ob das stimmt.
- Machen Sie Blickkontakt und sprechen Sie mit kurzen Sätzen. Seien Sie still.
- Machen Sie aktiv Kontakt indem Sie anrufen, vorbeigehen, eine kurze Nachricht schicken.



Was Sie als Führungskraft besser nicht machen sollen

7

- Sagen Sie dem Anderen nicht was er denken muss, oder wie er sich fühlen muss.
- Geben Sie keine Lösungen oder Empfehlungen, wonach man nicht gefragt hat.
- Zwingen Sie den Anderen nicht – auch nicht auf subtile Weise – um über Emotionen zu reden.
- Vertrauen Sie nicht darauf, dass alles in Ordnung ist, wenn Sie nichts hören.
- Denken Sie nicht, dass Sie immer alles wissen müssen und immer stark sein müssen



Das was nicht vorhersehbar ist als Realität

8

Eine Krise verlangt nach Anpassungsfähigkeit und Entwicklung.

- Was wir gestern machten, war die beste Vorgehensweise für was wir gestern wussten.
- Was wir heute machen, ist die beste Vorgehensweise für heute.
- Morgen wissen wir, was die beste Vorgehensweise für morgen ist.
- In jeder Krise lernen wir Neues über uns selbst und einander.
- Was haben Sie heute gelernt? Was bedeutet das für morgen?
- Wofür sind Sie dankbar?

