

# Vydržíme spolu

Následující myšlenky na téma posílení odolnosti a mentálního zdraví jsou určeny pro: **zaměstnance - týmy - vedoucí týmů** pracující ve zdravotnictví v době koronavirové COVID -19 krize.

Návrhy připravovala holandská iniciativa 'COVID-19 extra handen aan het bed' (COVID-19 Přidáme víc než jen ruce k dílu)

## Pracujte společně

1

Jako skupina – díky vašim společným znalostem, zkušenostem a schopnostem - máte větší sílu než jednotlivci. Proto si řekněte:

- Dnes se postaráme o lidi. Možná některé ztratíme. Některé ale uzdravíme.
- Uděláme to nejlepší, co v tomto okamžiku dokážeme, a to je vše, co můžeme právě nyní udělat.



## Mluvte mezi sebou na začátku směn

2

Nejdřív dorazte, až pak začněte pracovat.

- Dovolíme si uzemnit se, než začneme fungovat v každodenním shonu.
- Každý má slovo. Mluvte stručně a k věci.
- Dodržujte chvíli ticha, když kolegové domluví.
- Dívejte se vzájemně do očí.
- Každá osoba řekne:
  - Jmenuji se...
  - Jsem zodpovědný/-á za...
  - Spolu s vámi dnes přispěji ...vším, čím můžu, co umím a nosím v sobě.
  - Dnes chci říct, že...

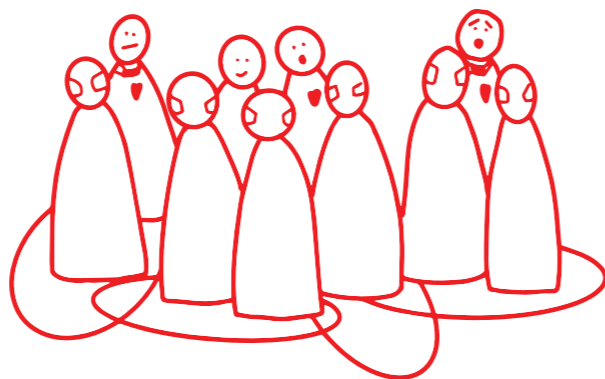


## Ved'te společně

3

Jasně role v práci přináší bezpečí a sebejistotu.

- Každý má svoji jasnou pracovní roli.
- Každý z vás má někoho, kdo ho podporuje; to platí i pro vedoucího týmu.
- Bez ohledu na vaši roli:
  - mluve o tom, co potřebujete
  - mluve o tom, co neumíte, nebo se neodvážíte dělat
  - mluve o tom, kdy už nemůžete a kdy se už cítíte vyčerpaní.

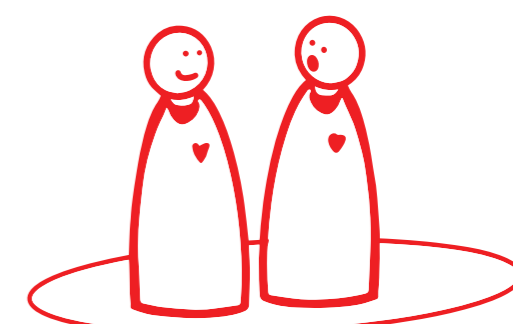


## Pečujte o sebe navzájem

4

Abyste mohli sloužit ostatním, musíte také pečovat o své zdraví, to by mělo být na prvním místě.

- Dopřejte si přestávky na toaletu. Pravidelně jim a odpočívám. Pomáhám svým kolegům, aby na to také nezapomínali.
- Jsem tady pro sebe i pro své kolegy se vším, co můžu, co umím a co dokážu právě teď udělat.
- Znam doporučení Mezinárodní zdravotnické organizace s názvem "Mentální zdraví a psychosociální úvahy v době COVID-19 krize"



## Dokončete práci společně

5

Nejdřív se zastavte, pak odcházejte z práce. Řekněte si:

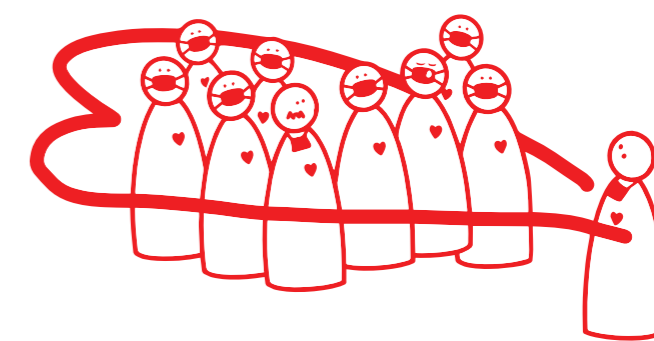
- Dnes jsme se postarali o lidi. Možná jsme některé lidi ztratili. Některým lidem jsme ale zachránili zdraví a život.
- Dovolíme si chvíli k zamyšlení, než odejdeme z práce. Na příklad: představte si, že řežete nožem neviditelný provaz, který vás celý den pojil s lidmi, se kterými jste pracovali.
- Každý z vás může mluvit. Použijte krátké věty.
- Dodržujte chvíli ticha, když kolegové domluví.
- Dívejte se vzájemně do očí.
- Každá osoba řekne:
  - Jmenuji se...
  - O této směně chci říct, že...
  - Tímto řežu neviditelný provaz, který mě s vámi dnes spojoval...
  - A co teď udělám, abych se postaral o sebe...



## Ved'te příkladem

6

- Pozorujete nebo prožíváte silné emoce? Dejte prostor všemu, co se ve vás děje.
- Dovolte všem, aby reagovali tak, jak je jim to vlastní, ať to vypadá jakkoliv.
- Když mluvíte s lidmi, zkuste opakovat, co jste slyšeli, a ověřovat si, že jste jim porozuměli správně.
- Dívejte se lidem do očí. Mluvte stručně a k věci. Umožněte přestávky a okamžiky ticha.
- Udržujte kontakt s lidmi tím, že jim zavoláte, zastavíte se u nich nebo jim napíšete či zavoláte přes WhatsApp.
- Buďte jasní. Mluvte i o tom, co nevíte, a odvažte se požádat o pomoc také pro sebe.



## Čemu byste se jako lídři měli vyhýbat

7

- Vyhýbejte se tomu říkat lidem, co by měli cítit nebo co by si měli myslet.
- Vyhýbejte se tomu nabízet řešení nebo návrhy tam, kde vás o ně nikdo nepožádá.
- Vyhýbejte se tomu tlačit na lidi, aby mluvili o svých emocích.
- Vyhýbejte se předpokladu, že všechno je v pořádku jen proto, že lidé vám nic neříkají a nepodávají vám žádnou zpětnou vazbu.
- Vyhýbejte se domněnkám, že byste měli vědět všechno a že byste měli být vždy a neustále silní.



## Nejistota jako realita

8

V době krize je nutné, abychom se přizpůsobili a rozvinuli.

- Včera jsme udělali to nejlepší s tím, co jsme včera věděli.
- Dnes se rozhodujeme podle svého nejlepšího vědomí a svědomí ve světle toho, co umíme a víme dnes.
- Zítřka budeme vědět, co se bude hodit zítřka.
- V každé krizi se naučíme něco nového o sobě a o ostatních. Proto se ptejte:
  - Co jste se naučili dnes?
  - Co vám to dnešní ponaučení dává pro zítřek?
  - Za co jste zrovna dnes vděční?

