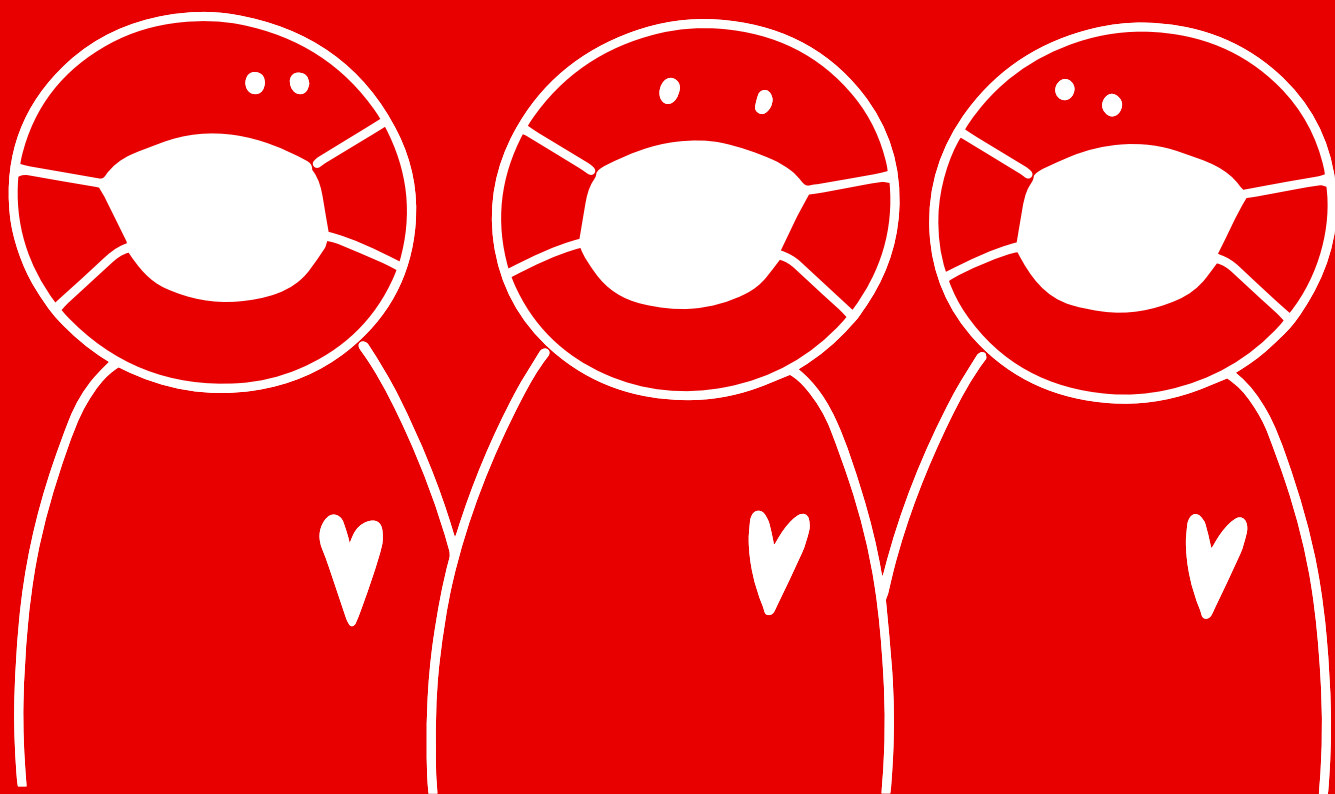




Gemeinsam heil bleiben



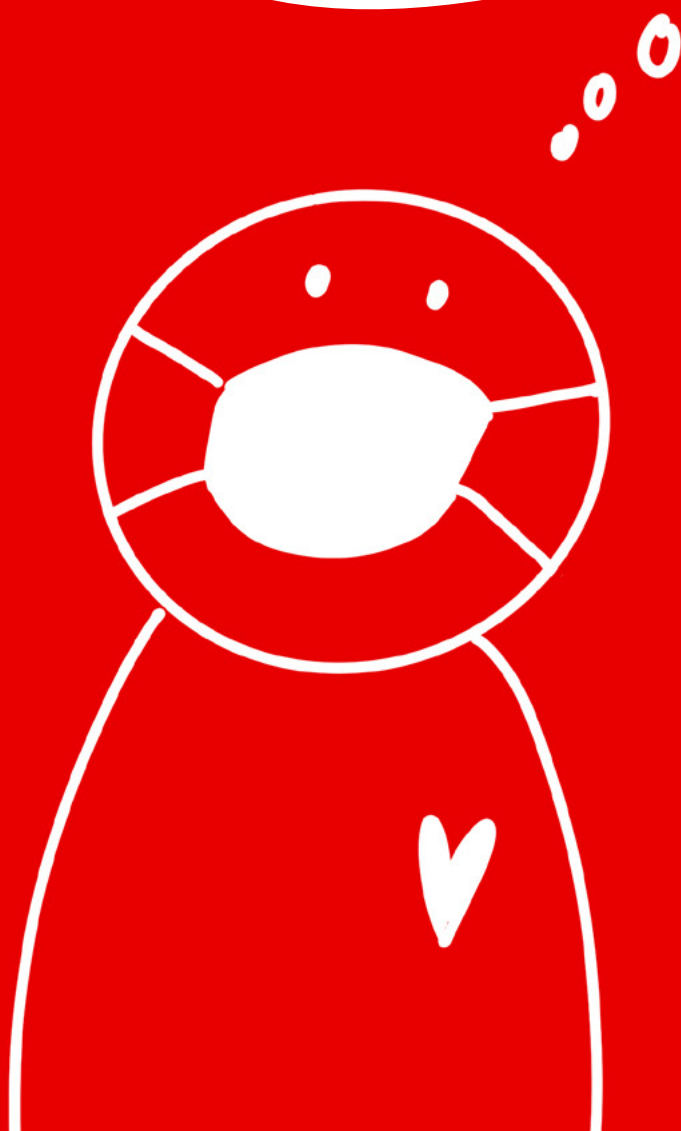


In diesem Flyer geben wir Ihnen Tipps
und Empfehlungen für die mentale Gesundheit
und Resilienz von

**Mitarbeitern
Teams
Führungskräften**

im Gesundheitswesen während der COVID-19- Krise.

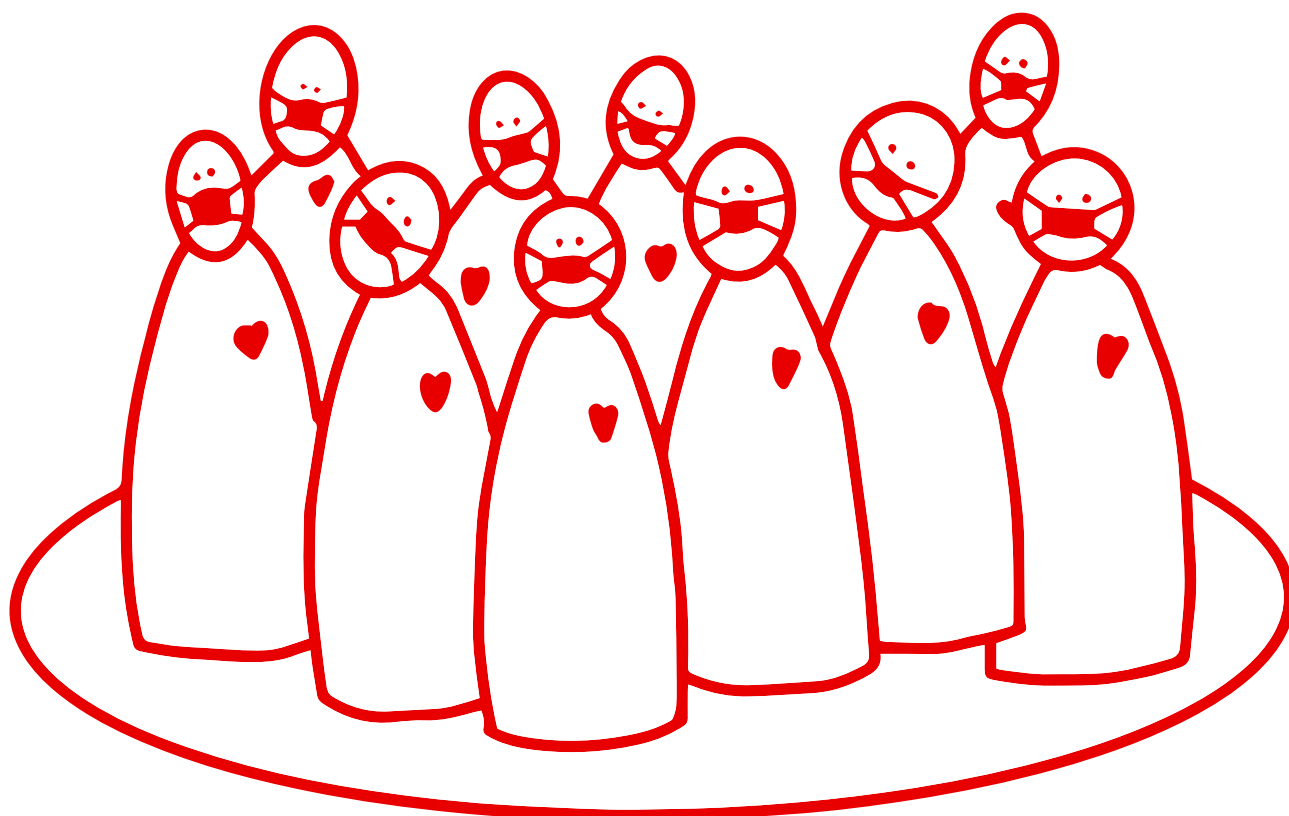
Die niederländische Initiative COVID-19 Extra Handen
voor de zorg (Extra Hände für das Gesundheitswesen)
hat diesen Flyer entwickelt.



Zusammenarbeit im Dienst

Als Gruppe weiß und erträgt man
mehr als eine Einzelperson.

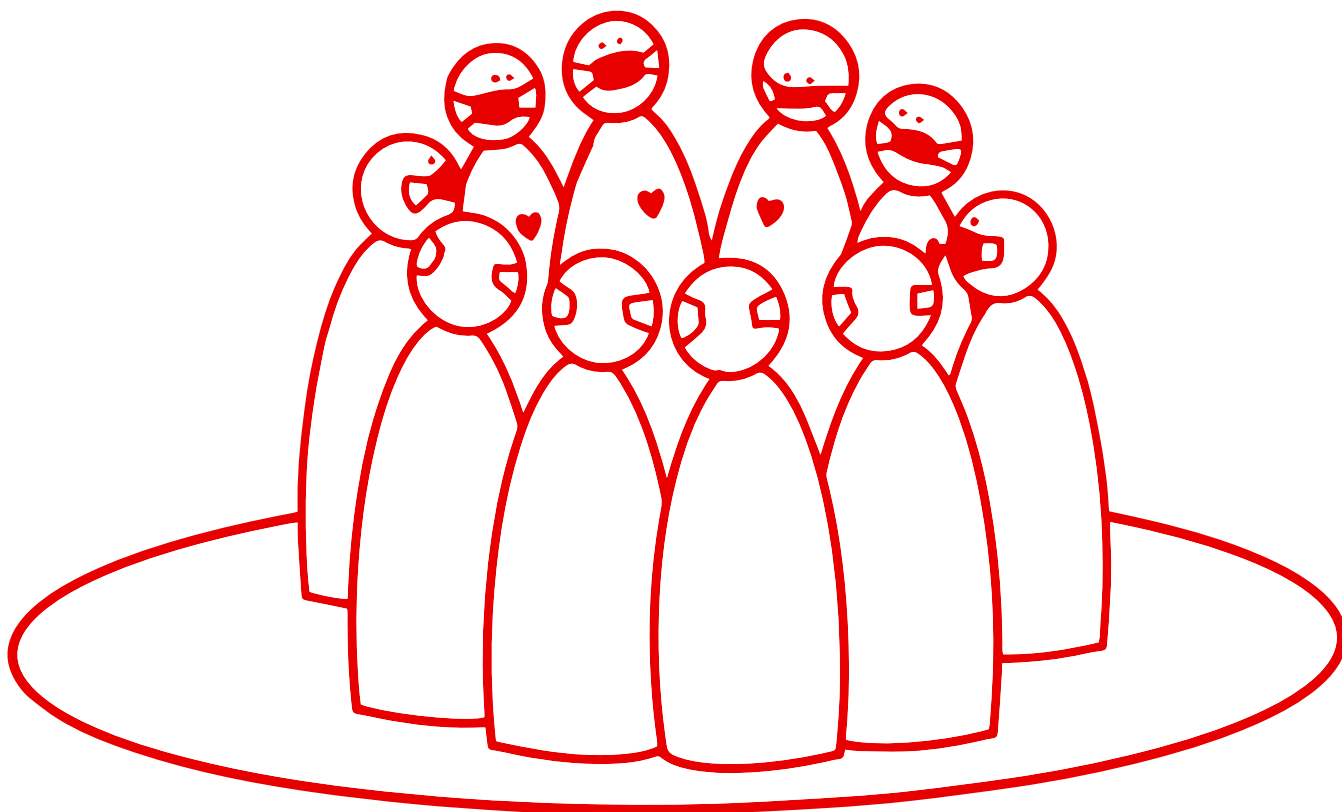
- + Heute versorgen wir Menschen.
Wir verlieren Menschen.
Wir heilen Menschen.
- + Was möglich ist, machen wir möglich.
Mit allem was wir sind, wissen und können.



Gemeinsam den Tag oder den Dienst beginnen

Zuerst eintreffen, dann anfangen.

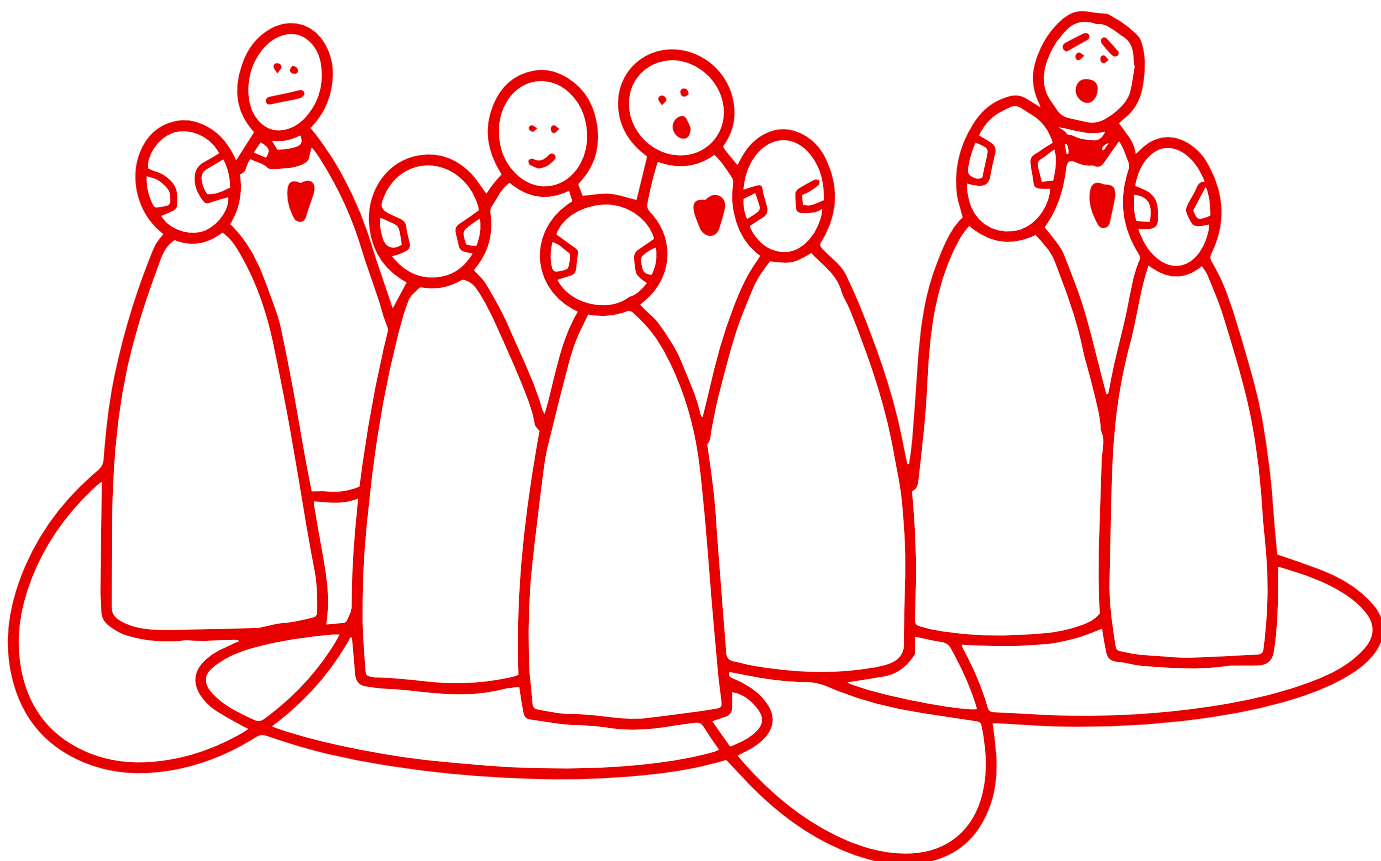
- + Wir treffen uns zuerst, und fangen dann erst zu rennen an.
- + Jeder spricht der Reihe nach und spricht mit kurzen Sätzen.
- + Wenn jemand gesprochen hat, sind wir kurz still.
- + Machen Sie Blickkontakt
- + Jeder sagt:
 - Mein Name ist...
 - Ich bin verantwortlich für...
 - Zusammen mit euch trage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



Leiterschaft im Zusammensein

Eine klare Rollenverteilung
sorgt für Sicherheit und Vertrauen.

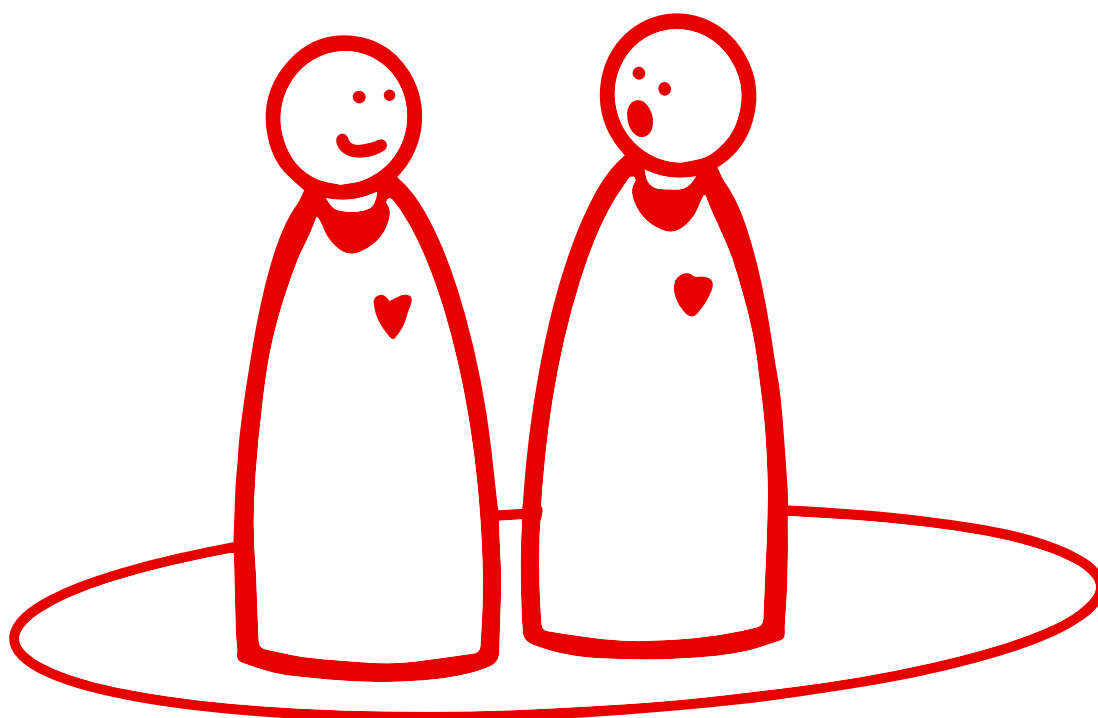
- + Für Jeden ist klar wer über was Verantwortung hat.
- + Jeder hat einen Buddy, auch der Leiter.
- + Ungeachtet Ihrer Rolle:
 - Sagen Sie, was Sie brauchen.
 - Sagen Sie es, wenn Sie etwas nicht wissen oder Angst haben etwas zu tun.
 - Sagen Sie, wenn Sie an Ihre Grenzen kommen.



Zusammen füreinander sorgen

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

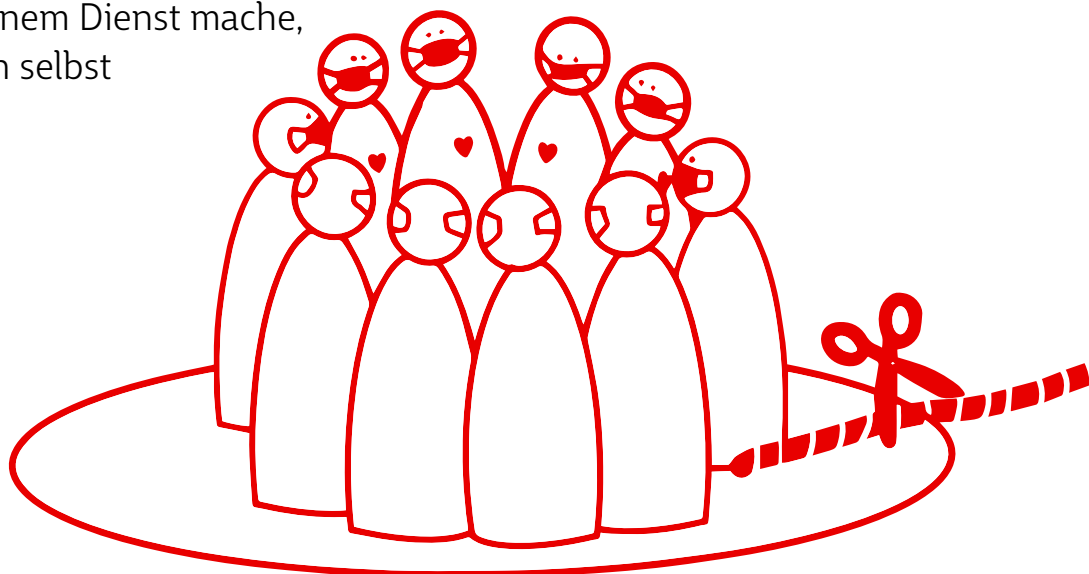
- + Ich kenne den Flyer Tipps und Empfehlungen für die mentale Gesundheit von Professionals im Gesundheitswesen.
- + Ich gehe rechtzeitig auf die Toilette. Ich esse rechtzeitig. Ich ruhe mich rechtzeitig aus. Ich helfe meinem Buddy dasselbe zu tun.
- + Wir sind füreinander da, mit Allem was wir sind,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



Gemeinsam den Tag oder Dienst beenden

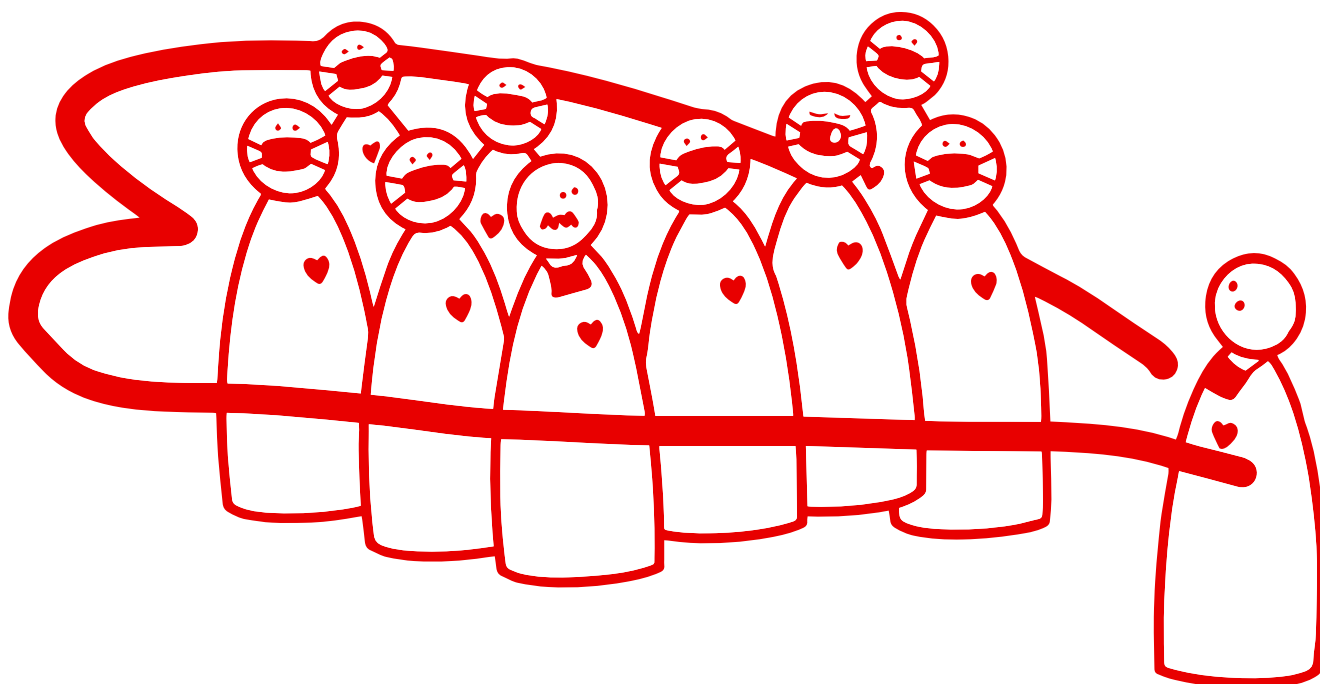
Zuerst stehen wir still,
dann verabschieden wir uns.

- + 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

- + 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.
- + Seien Sie klar. Seien Sie ehrlich darüber, was Sie nicht wissen.
Haben Sie den Mut selbst um Hilfe zu bitten.



Was Sie als Führungskraft besser nicht machen sollen

- + 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

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?

