

הדרכת מנהלים

10 טיפים לתמיכה בצוותים אחרי אירועים טראומטיים

דרכים לתמוך בצוות ולקדם חוסן נפשי

- 1. כנסו את הצוות:** כנסו את חברי הצוות כדי לעדכן אותם, לעודד אותם ולהודיע להם למה אתם והארגון מצפים מהם בתקופה זו.
- 2. שוחחו על מה שקרה:** חשפו כמה שאפשר במגבלות הסודיות, והדברים שתאמרו יוכלו לעזור למעורבים ביותר. ספקו עדכונים קבועים במידת האפשר. זה יעזור למנוע השערות שאינן מועילות וחוסר ודאות.
- 3. נרמלו רגשות ופחדים:** הכירו בכך שהעובדים עשויים לחוות רגשות קשים ומורכבים הקשורים לאירוע (למשל, תחושת פחד, חרדה, אשמה, עצב) ובכך שזה נורמלי. ספקו לעובדים מידע על תגובות סטרו/טראומה ועל טיפול בעצמם אחרי אירוע טראומטי.
- 4. תנו לצוות רשות לטפל בעצמם ועודדו אותם לתמוך אחד בשני:** המצב אינו מאפשר להמשיך כרגיל, כך גם בעבודה. הסבירו לעובדים שאינכם מצפים מהם להמשיך כאילו לא קרה שום דבר. אמרו להם שזה בסדר לקחת פסק זמן מהעבודה אם הם רוצים (ויכולים) וכן לצאת ליותר הפסקות. עודדו את העובדים לתמוך אחד בשני.
- 5. הפחיתו דרישות:** דעתם של העובדים תהיה מוסחת והם יהיו מוטרדים, לכן הפחיתו את דרישות העבודה מיידי אחרי האירוע הטראומטי ואפשרו זמן נוסף להשלמת משימות. דחו החלטות ויזמות. עשו כל שביכולתכם להפחית לחץ הקשור לעבודה.
- 6. טפלו בשמועות:** הסבירו לעובדים שזה בסדר לדבר על התחושות הקשורות לאירוע או לטרגדיה, אך בקשו מהם להימנע מספקולציות או מדיונים שאינם מועילים. אמרו לצוותים שתמשיכו לעדכן אותם ככל האפשר. מנו אדם אחד או מספר אנשים (מפקחים, ראשי צוות וכו') לשמור על קשר איתכם כדי שכל מידע עדכני יהיה זמין לעובדים. עדכנו אותם כאשר מגיע מידע חדש.
- 7. הזכירו לעובדים את המשאבים הזמינים עבורם:** הזכירו לעובדים את המשאבים לייעוץ ולתמיכה הזמינים עבורם. ספקו להם פרטים ליצירת קשר ומידע נוסף שיקל עליהם לפנות לקבלת תמיכה. זכרו, גם אתם יכולים לפנות לתמיכה. הדגמת טיפול עצמי ובקשת תמיכה בעצמכם יכולות לשלוח מסר חזק לצוות שלכם.
- 8. הודו לחברי הצוות:** אמרו לצוות שהארגון רואה באנשיו נכס חשוב ביותר וכי בטיחותם הפיזית והרגשית עומדת בראש סדר העדיפויות עבורכם ועבור הארגון. הודו להם על המאמצים שלהם ועל מסירותם לעבודה.
- 9. הזמינו אנשים לפנות אליכם:** הדגישו שהדלת שלכם פתוחה וניתן לפנות אליכם לדבר על האירועים או על כל דבר אחר בימים הקרובים.
- 10. המשיכו לעקוב אחר עובדים שייטכן שהושפעו עמוקות או שמראים סימנים למצוקה:** אפשרו לעובדים להגיב בדרך שלהם, אך שימו לב לאלו שמראים סימנים לסטרס אחרי שבוע או שבועיים והמשיכו במעקב אחריהם.

אחרי אירוע טראומטי, קשה למנהלים בדרך כלל לדעת איך לעזור לצוותים שלהם להתמודד.

אחרי אירועים טראומטיים, החוויה הנפשית של אנשים היא לעיתים קרובות המציאות שהם יזכרו באופן הברור ביותר. אם צוות מרגיש שהמנהל שלו והארגון בכללותו באמת דואגים להם, זה יקל עליהם לשאת את המתח ויהפוך את החוויה למלחיצה פחות עם הזמן.

המשאב מציע למנהלים ייעוץ כיצד לתמוך בצוותים שלהם ולקדם חוסן נפשי ורווחה אישית אחרי אירועים טראומטיים.

אם יש לכם תוכנית לחוסן אישי לעובדים (Employee Resilience Program) עם KonTerra, תוכלו לפנות לתמיכה במהלך ייעוץ מנהלים.