



Univerzita
Karlova

Centrum Resilience Univerzity Karlovy



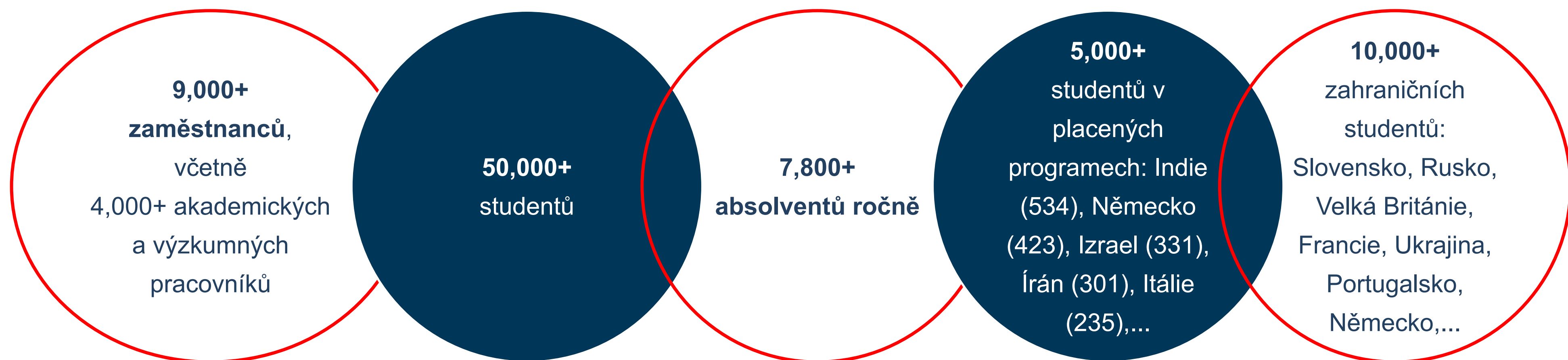


Univerzita Karlova

- Založena v roce 1348, nejstarší a největší univerzita v České republice
- Více než **600** studijních programů
- **17** fakult v Praze, Plzni a Hradci Králové
- **4** univerzitní instituty, **5** dalších pracovišť pro vzdělávání, vědecký výzkum a další kreativní činnosti, **4** univerzitní zařízení se zvláštním účelem a rektorát jako výkonné pracoviště vedení Univerzity Karlovy



Lidé na UK





Útok z 21. 12. 2023

Nejhorší masová střelba v moderní historii České republiky

Místo: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, Praha + Klánovice, Hostouň

Oběti: 14 na UK v Praze; 2 v Klánovicích; 1 v Hostouni

Zranění: 25 osob zraněno (10 kriticky, včetně 3 cizinců)

Obsazenost budovy : Přibližně 750 lidí bylo přítomno v budově ; policie ČR evakuovala 508 lidí

Situace na čtvrtém patře: Na čtvrtém patře se nacházelo přibližně 80 studentů a 20 zaměstnanců

Odezva na krizovou situaci: Prvotní reakční týmy zahrnovaly 687 osob (425 členů Integrovaného záchranného systému + 262 osob z nezasahujících složek)



Koordinace: 6 prioritních skupin

Po prvním měsíci převzala Univerzita Karlova koordinaci úsilí o zmírnění následků od IZS. Tým zahrnuje 12 různých externích organizací a činnosti stále pokračují.

Pomoc byla organizována ve střednědobé fázi podle potřeb následujících **šesti skupin**:

- Rodiny pozůstalých
- Zraněné osoby
- Osoby přítomné na čtvrtém patře budovy
- Komunita Filozofické fakulty Univerzity Karlovy
- Komunita Univerzity Karlovy
- Česká akademická obec/ širší veřejnost



Dopady krize a následná podpora

- **Extrémní dopad : 9,000 lidí**
- **Velmi vysoký dopad: 40,000 lidí**
- **Potřeba informací: 780,000 lidí**

Psychosociální pomoc:

- **Akutní fáze: 4,000 vyhledalo pomoc**
- **Střednědobá fáze: 2,000 vyhledalo pomoc**

75% lidí se se situací vyrovnalo samostatně nebo s podporou svých blízkých









Potřeba Centra Resilience

Potřeba integrovat různé funkce:

- Zmírnění následků pomocí psychosociální podpory,
- Rozvíjení schopností zvládání stresu a budování odolnosti,
- Posilování krizové připravenosti,
- Podpora komunity a sdílené identity,

Cílem je přeměnit tragickou zkušenost v něco, co přinese konstruktivní rozvoj UK a potencionálně i dalším institucím jako součást posttraumatického růstu.



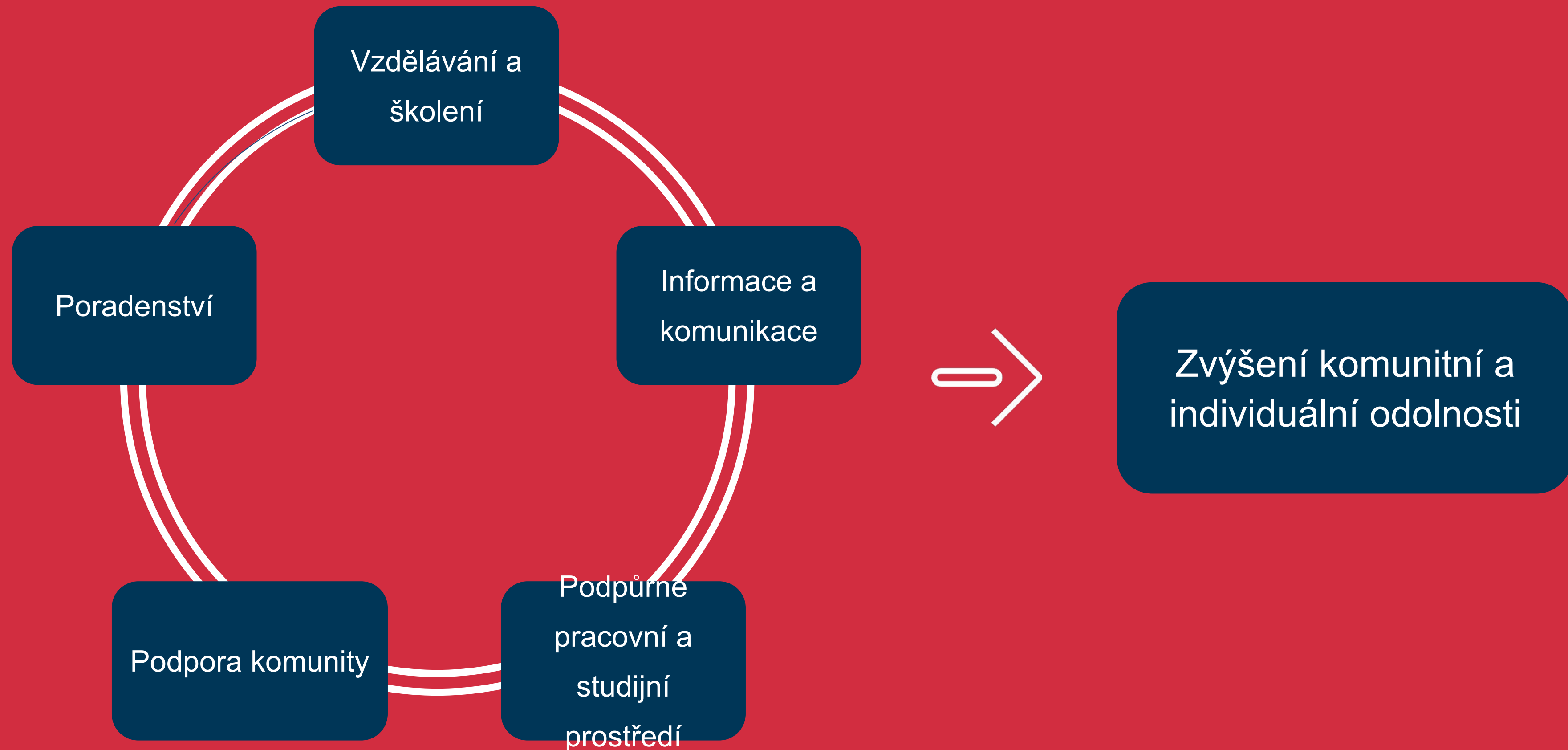
Jak chápeme odolnost?

Odolnost je schopnost jednotlivce nebo komunity vrátit se k funkčnímu stavu po krizi nebo stresující zkušenosti.

Odolnost je **celoživotní proces učení**. Lze ji získat, naučit se ji a podporovat ji institucemi a prostředím.

Nemůžeme ovládat vlny v moři našich životů, ale můžeme se naučit surfovat... a k tomu je dobré mít surfové prkno, trénink a začínat na menších vlnách, kde se můžeme učit.

Pilíře odolnosti na UK



Proč je odolnost důležitá?



Univerzita
Karlova



Podpora odolnosti **zlepšuje duševní zdraví** a přináší větší spokojenost s prací a studiem.



Kompetence spojené s odolností jsou klíčové pro **trh práce** napříč sektory.



Odolnost podporuje rozvoj klíčových dovedností a přispívá k **zaměstnatelnosti absolventů**.



Evropská komise podporuje budování odolnosti jako **reakci na turbulentní změny ve světě**, které ovlivňují ekonomiku a trh práce.



Co plánujeme?

- Vytvořit **pozitivní a inkluzivní** pracovní a studentské prostředí
- **Vybudovat komunitu** zaměstnanců a studentů na univerzitě a podporovat sdílenou **univerzitní identitu**
- **Podpora sítě** pro zvládání traumatického stresu, včetně poradenství a programů na podporu komunity
- **Aktivně se připravovat** na různé budoucí scénáře a potenciální krizové situace
- Budovat odolnost prostřednictvím **vzdělávání, informovanosti, příležitostí** a cíleného poradenství
- Spolupracovat s **mezinárodními partnery**



Aktivita pro zaměstnance

- První pomoc: workshopy pro zaměstnance a zaměstnankyně UK
- Intenzivní první pomoc: workshopy pro vedoucí zaměstnance a zaměstnankyně UK
- Deeskalace a konstruktivní rozhovor: pravidelné kurzy
- Rozvoj mediačních dovedností: pravidelné kurzy
- První psychická pomoc: workshop
- Trauma-Informed přístup pro pedagogy: webinář
- Bálintovská skupina pro podporu zaměstnanců kontaktních pracovišť
- EMDR skupiny na posílení odolnosti



Aktivita pro studující

- Emocionální sebepéče: online přednášky
- První psychická pomoc: webinář
- Kurzy první pomoci ve spolupráci s Kariérním centrem UK
- Otevřené skupiny na podpory v zátěžových situacích
- Arteterapeutické skupiny
- EMDR skupiny na posílení odolnosti

Dále je dostupné široké spektrum služeb, které zahrnují psychologické poradenství, psychologický screening, koučování, skupinová podpůrná setkání, právní a kariérní poradenství



Jan Tesárek
jan.tesarek@ruk.cuni.cz



www.ukpoint.cuni.cz

