



Co-funded by the European Union

Nezávislý odborný posudek

Audiokniha vytvořená v rámci mezinárodního projektu „Pozitivně do akce“ představuje výjimečný nástroj podpory duševní hygieny a psychické odolnosti u pracovníků záchranných složek. Zvláštní důraz je kladen na mladé hasiče, kteří teprve vstupují do profese a potřebují vedle odborné a fyzické přípravy i oporu v oblasti emocionální a psychologické. Tento výstup reaguje na dlouhodobě přehlíženou potřebu systematické práce s emocemi, stresem, psychickým napětím a prevencí syndromu vyhoření. V prostředí, kde je důraz kladen především na výkon, disciplínu a zvládnutí fyzické zátěže, představuje cenný protipól: připomíná, že i ti nejstatečnější potřebují prostor pro péči o své psychické zdraví.

Základem audioknihy jsou autentická osobní svědectví – tzv. testimonials – která tvoří silný emocionální a vzdělávací rámec celého materiálu. Zkušenosti profesionálové, hasiči i odborníci v oblasti krizové intervence zde otevřeně sdílejí své životní i pracovní zkušenosti. Mluví o strachu, o selhání, o odpovědnosti, ale i o naději a vnitřní síle. Tato výpověď je formou přímé podpory, která má mimořádnou schopnost oslovit posluchače právě díky své opravdovosti. Hasiči se s těmito příběhy mohou ztotožnit a často v nich nacházejí odpovědi na vlastní nevyřešené otázky.

Praktické využití audioknihy je velmi široké. Je vhodná pro studenty středních škol, pro aktivní členy jednotek požární ochrany i pro lektory a školitele. Doporučuje se k poslechu v klidových režimech, např. během tzv. stand-by služby, kdy hasiči čekají na výjezd a mají prostor se na chvíli ztišit. Právě v těchto chvílích působí audiokniha jako forma edukace, reflexe i duševního zklidnění. Může být použita jako podklad pro skupinové diskuse, sebereflexi v rámci supervize nebo jako nástroj pro preventivní intervenci.

Z obsahového hlediska audiokniha zpracovává témata, která jsou v každodenní realitě hasičů přítomná, ale často zůstávají nepojmenovaná – například emocionální reakce na ztráty, obtížná komunikace uvnitř týmu, morální dilemata, únava, přetížení a v neposlední řadě i tichá přítomnost psychického vyčerpání. Projekt tak nepřímo přispívá k posunu v kultuře organizací, kde se péče o duševní zdraví stává součástí běžné profesní výbavy – nikoli výjimkou, která se aktivuje až ve chvíli, kdy je pozdě.

Hasiči by měli tento materiál znát a poslouchat, protože jim dává prostor se zastavit, přemýšlet a uvědomit si, že nejsou sami. Audiokniha posiluje vnitřní odolnost tím, že nabízí pochopení a inspiraci. Je mostem mezi generacemi – zkušení kolegové předávají svou moudrost formou sdíleného příběhu. Tato forma předávání je přirozená, efektivní a přijatelná i pro ty, kdo mají tendenci si „své věci“ držet v sobě.

Hodnota tohoto výstupu spočívá nejen v jeho obsahové hloubce, ale i v přístupu, jakým s tématem zachází. Namísto teoretizování dává prostor reálnému hlasu praxe. Namísto statistik přináší příběhy. Namísto pouček otevírá dialog. A právě tím naplňuje hlavní poslání projektu – posílit mladé profesionály a vytvořit nástroje, které podporují jejich psychické zdraví dlouhodobě, udržitelně a s respektem k jejich realitě.

ZÁVĚR:

Audiokniha je silný, promyšlený a citlivě zpracovaný výstup, který si zaslouží systematické zařazení do profesní přípravy a dalšího vzdělávání hasičů. Přináší konkrétní přínos v oblasti prevence psychického přetížení a pomáhá vytvářet prostředí, kde je péče o duševní hygienu přirozenou součástí profesní kultury.

Závěrečné motto

Z příběhů vzniká pochopení.

Z hlasu síla.

Z otevřenosti důvěra.

A z důvěry – skutečná odolnost.

Doporučení

Doporučuji, aby se audiokniha stala součástí strukturovaných programů dalšího vzdělávání, adaptačních kurzů a psychologické podpory nově nastupujících hasičů. Její využití je možné také při přípravě instruktorů, velitelů směn nebo krizových interventů. Materiál lze vhodně kombinovat s diskusními bloky, metodikami peer podpory a scénáři modelových situací.

Pro pedagogické pracovníky a odborné lektory nabízí audiokniha bohatý materiál pro práci ve třídě. Může být využita k nácviku sebereflexe, porozumění emocionálním reakcím nebo jako podklad pro rozbor krizové komunikace. Ve školním prostředí představuje moderní a efektivní nástroj, jak uchopit obtížná témata formou, která studenty zaujme a současně podpoří jejich psychosociální kompetence.

Zároveň doporučuji, aby audiokniha sloužila jako inspirační základ pro tvorbu dalších podpůrných výstupů – například krátkých videí, interaktivních e-learningových modulů nebo tematických workshopů. Právě různorodost formátů pomáhá oslovit širší spektrum posluchačů a přizpůsobit obsah jejich potřebám.

Je rovněž vhodné zvážit její překlad a adaptaci pro další evropské jazykové verze. Univerzálnost sdílených emocí a krizových prožitků dalece přesahuje národní rámce – podobné výzvy řeší hasiči napříč Evropou. Projekt tak může posílit i mezinárodní výměnu zkušeností v oblasti duševního zdraví a psychosociální intervence.

Anotace

Audiokniha naplňuje to nejdůležitější, co můžeme mladým profesionálům nabídnout: otevřenost, zkušenost a pochopení. Jejím skutečným poselstvím je vědomí, že i v těch nejtěžších chvílích nejsme sami – a že síla nevzniká potlačením emocí, ale jejich přiznáním a sdílením.

Daniel Činovec
Srednia Skola Semily

Independent Expert Opinion

The audiobook created within the international project “**Positive into Action**” represents an exceptional tool for supporting mental well-being and psychological resilience among emergency service personnel. Special attention is given to young firefighters who are just entering the profession and who, alongside professional and physical training, require support in the emotional and psychological sphere.

This output responds to a long-overlooked need for systematic work with emotions, stress, psychological tension, and the prevention of burnout syndrome. In an environment where the emphasis is placed primarily on performance, discipline, and the ability to handle physical strain, it offers a valuable counterbalance: it reminds us that even the bravest individuals need space to care for their mental health.

The foundation of the audiobook lies in authentic personal testimonies – so-called testimonials – which form the strong emotional and educational framework of the entire material. Experienced professionals, firefighters, and experts in crisis intervention openly share their life and professional experiences. They speak about fear, failure, responsibility, but also about hope and inner strength.

This form of testimony provides direct support and has an extraordinary ability to reach listeners precisely because of its authenticity. Firefighters can identify with these stories and often find answers to their own unspoken questions within them.

The practical application of the audiobook is very broad. It is suitable for secondary school students, active members of fire protection units, as well as instructors and trainers. It is recommended for listening during quiet periods of duty, for example during standby shifts, when firefighters wait for deployment and have a moment to pause. In these moments, the audiobook functions as a form of education, reflection, and mental calming.

It may also be used as a basis for group discussions, self-reflection within supervision processes, or as a tool for preventive psychological intervention.

From a thematic perspective, the audiobook addresses issues that are present in the everyday reality of firefighters but often remain unspoken—such as emotional reactions to loss, difficult communication within teams, moral dilemmas, fatigue, overload, and, not least, the silent presence of psychological exhaustion.

In this way, the project indirectly contributes to a shift in organizational culture, where care for mental health becomes part of everyday professional equipment—not an exceptional measure activated only when it is already too late.

Firefighters should know and listen to this material because it gives them the opportunity to pause, reflect, and realize that they are not alone. The audiobook strengthens inner resilience by offering understanding and inspiration. It becomes a bridge between generations—experienced colleagues pass on their wisdom through shared stories.

This form of transmission is natural, effective, and acceptable even to those who tend to keep their “personal matters” to themselves.

The value of this output lies not only in the depth of its content, but also in the approach it takes toward the subject. Instead of theoretical explanations, it gives space to the real voice of practice. Instead of statistics, it brings stories. Instead of instructions, it opens dialogue.

In doing so, it fulfills the main mission of the project—to strengthen young professionals and create tools that support their psychological well-being in a sustainable, long-term manner, while respecting the realities of their profession.

CONCLUSION

The audiobook is a powerful, well-designed, and sensitively developed output that deserves systematic inclusion in the professional training and continuing education of firefighters.

It provides a tangible contribution to the prevention of psychological overload and helps create an environment in which care for mental well-being becomes a natural part of professional culture.

Final Motto

From stories comes understanding.
From voice comes strength.
From openness comes trust.
And from trust – true resilience.

Recommendation

I recommend that the audiobook become part of structured continuing education programs, adaptation courses, and psychological support initiatives for newly recruited firefighters.

It can also be used in the preparation of instructors, shift commanders, and crisis intervention specialists. The material can be effectively combined with discussion blocks, peer-support methodologies, and scenario-based training exercises.

For educators and professional trainers, the audiobook offers rich material for classroom work. It can be used to practice self-reflection, to develop understanding of emotional responses, or as a basis for analysing crisis communication. In educational settings, it represents a modern and effective tool for addressing difficult topics in a form that engages students while simultaneously strengthening their psychosocial competencies.

At the same time, I recommend that the audiobook serve as an inspirational foundation for the development of additional supportive outputs—for example short videos, interactive e-learning

modules, or thematic workshops. The diversity of formats helps reach a wider audience and adapt the content to their needs.

It would also be worthwhile to consider translating and adapting the audiobook into other European languages. The universality of shared emotions and crisis experiences goes far beyond national boundaries—firefighters across Europe face similar challenges. In this way, the project can also strengthen international exchange of experience in the field of mental health and psychosocial intervention.

Annotation

The audiobook fulfills one of the most important things we can offer young professionals: openness, experience, and understanding. Its true message is the awareness that even in the most difficult moments we are not alone—and that strength does not arise from suppressing emotions, but from acknowledging and sharing them.

Daniel Činovec
Secondary School Semily