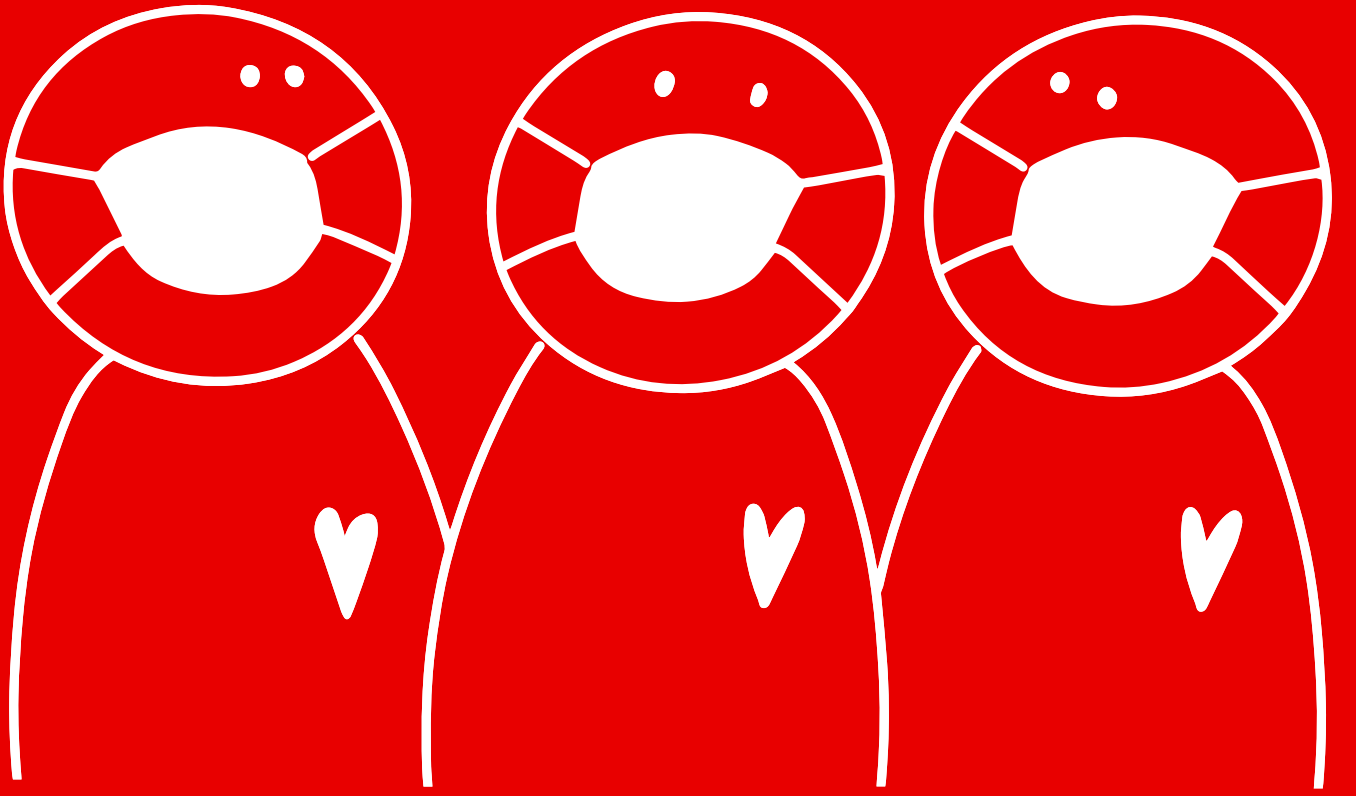




# Beraber BİRLİKTE olmak





Aşağıdaki ipuçları COVID – 19 krizinde  
sağlık sektöründeki

**çalışanları  
takımları  
takım liderlerini**

desteklemek için hazırlanmıştır.

Bu içeriklerde 'COVID-19 extra handen  
aan het bed' (COVID – 19 sen de elini taşın altına koy)  
Hollanda inisiyatifinden faydalanılmıştır.



# Vardiyanızda birlikte çalışın

Grup olarak, kolektif bilginiz ve dayanıklılığınız bireyinkinden daha büyüktür.

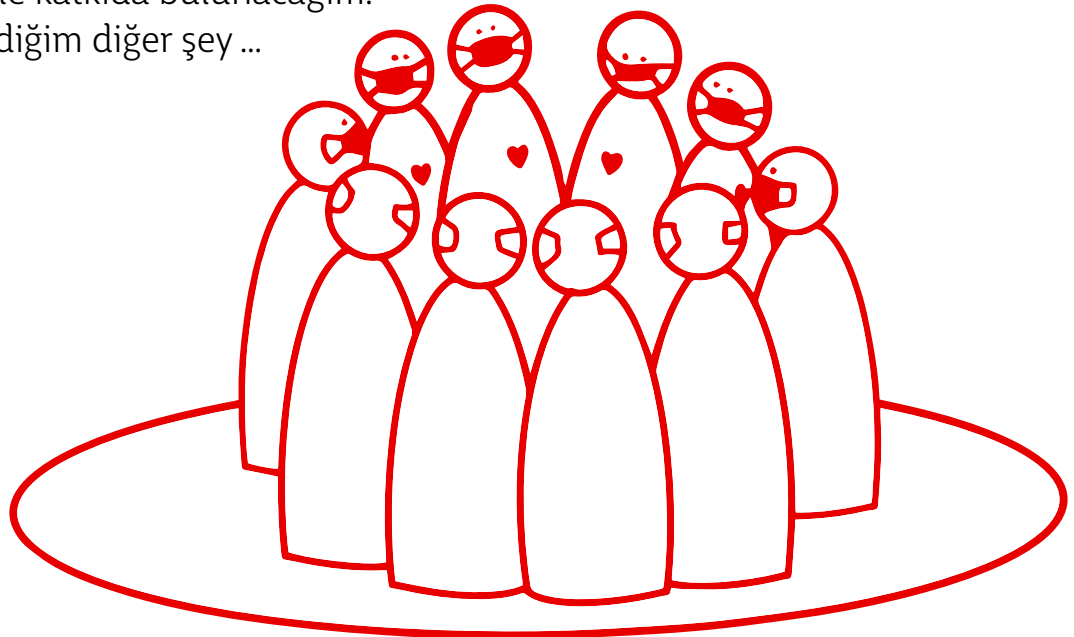
- + Bugün insanlarla ilgileceğiz, özen göstereceğiz. İnsanları kaybedeceğiz. İnsanları tekrar sağlıklı hale getireceğiz.
- + Elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz, yapacağız ve yapabileceğimiz tek şey bu.



# Vardiyanızın başında birbirinizin gerçekten durumunun ne olduğunu sorun

Önce kendimize gelelim, sonra başlayalım.

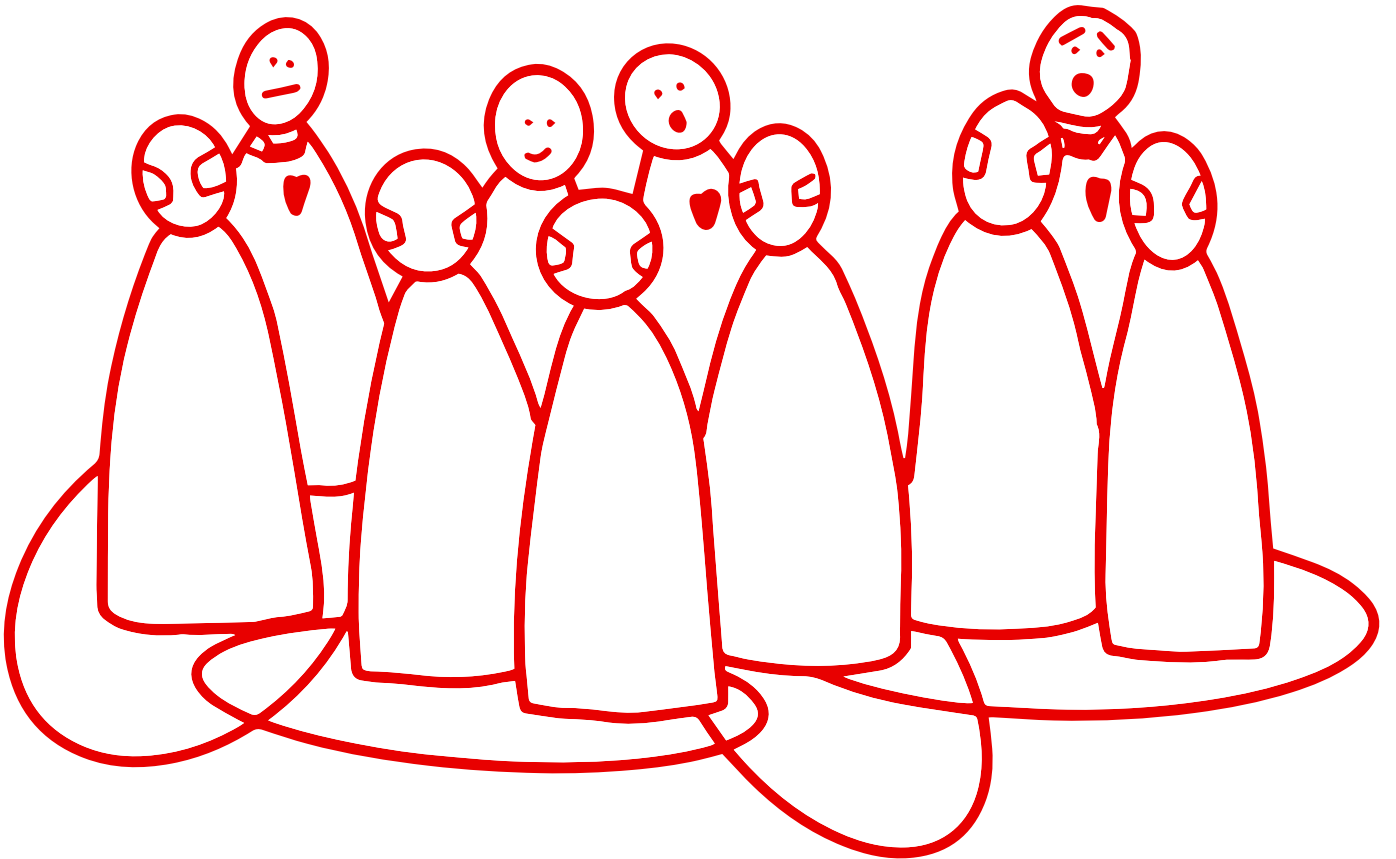
- + Koşmaya başlamadan önce ayağımızı yere sağlam basalım.
- + Her birimiz birbirimizi duyalım. Kısa cümleler kullanalım.
- + Her paylaşımından sonra bir iki saniye duralım.
- + Göz teması kuralım.
- + Her birimiz:
  - Benim ismim ...
  - Sorumluluk alanım ...
  - Sizinle birlikte, elimden gelen her konuda, bildiğim ve sahip olduğum her şeyle katkıda bulunacağım.
  - Ve söylemek istediğim diğer şey ...



# Birlikte Liderlik et

Netleştirilmiş roller güven ve güvenlik sağlar.

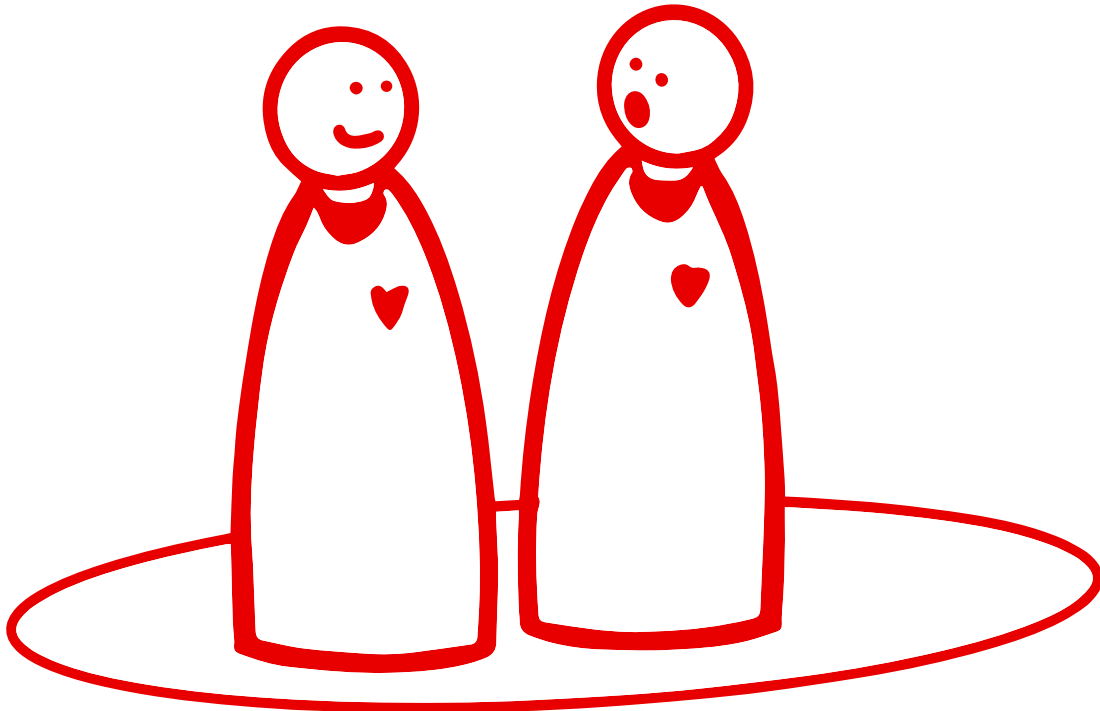
- + Herkes kendi rolü konusunda nettir.
- + Lider dahil herkesin ayrıca ikili bir çekirdek takımı vardır.
- + Rolünüz ne olursa olsun:
  - neye ihtiyacınız olduğunu belirtin
  - bilmediğiniz veya yapmaya cesaret edemediğiniz her şeyi belirtin
  - sınırınıza ne zaman ulaştığınızı belirtin



# Birlikte birbirimizi desteklemek

Büyük resimde, kendi (zihinsel) sağlığımız önceliklidir.

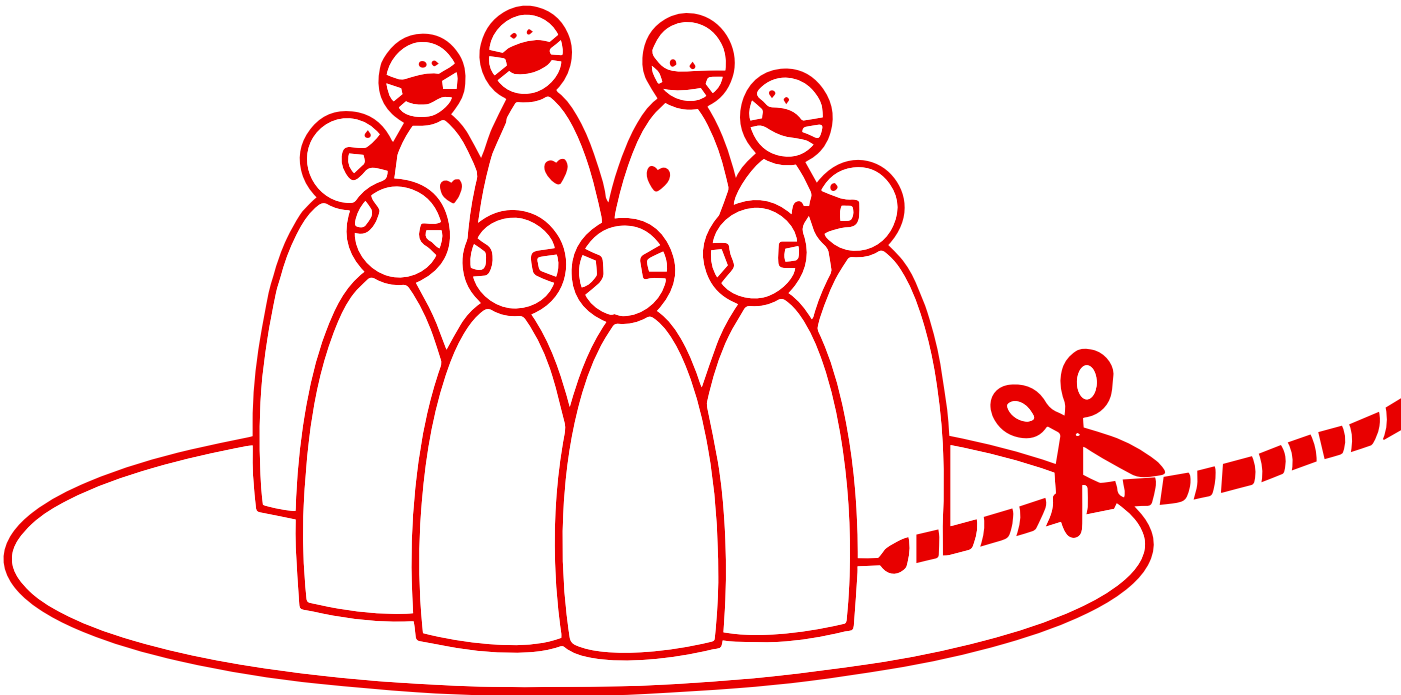
- + Zamanında tuvalet molaları veririm. Zamanında yerim ve dinlenirim. Çekirdek takım arkadaşımın da bunları yapmasına yardım ederim.
- + Bildiğimiz, yapabildiğimiz, olabildiğimiz her halimizle birbirimizi desteklemek için varız.
- + Dünya Sağlık Örgütü'nün "COVID-19 Salgını Sırasında Ruh Sağlığı ve Psikososyal Konular" içeriğinden haberim var.



# Vardiya sonunu birlikte kapatın

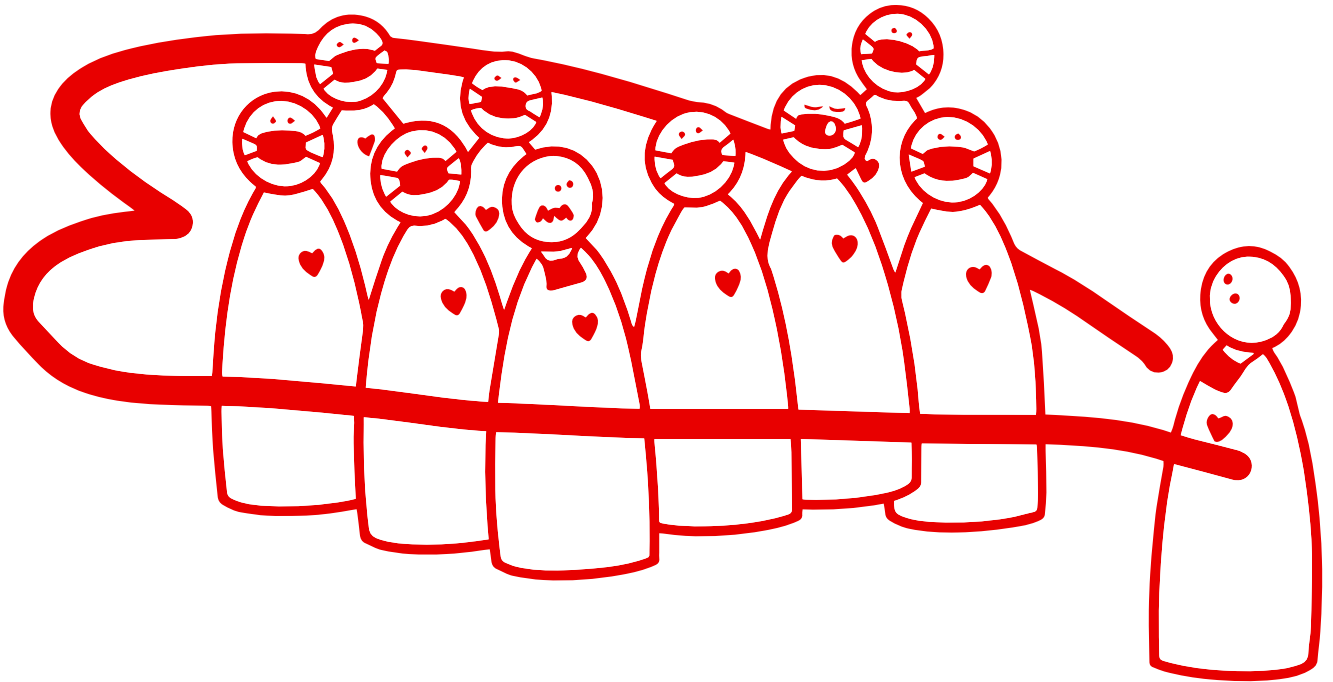
## Önce dur, sonra git.

- + Bugün insanlarla ilgileneceğiz, özen göstereceğiz. İnsanları kaybedeceğiz. İnsanları tekrar sağlıklı hale getireceğiz.
- + Gitmeden önce durup düşünmek için zaman ayırıyoruz.
- + Örneğin, bu vardiya sırasında sizi herkese bağlayan görünmez halatı kestiğinizi düşünün.
- + Her birimiz birbirimizi duyalım. Kısa cümleler kullanalım.
- + Her paylaşımından sonra bir iki saniye duralım.
- + Göz teması kuralım.
- + Her birimiz:
  - Benim ismim ...
  - Bu vardiya hakkında söylemek istediğim şey ...
  - Görünmez ipi kestim.
  - Şimdi kendime bakmak için ..... yapacağım.



# Lider olun

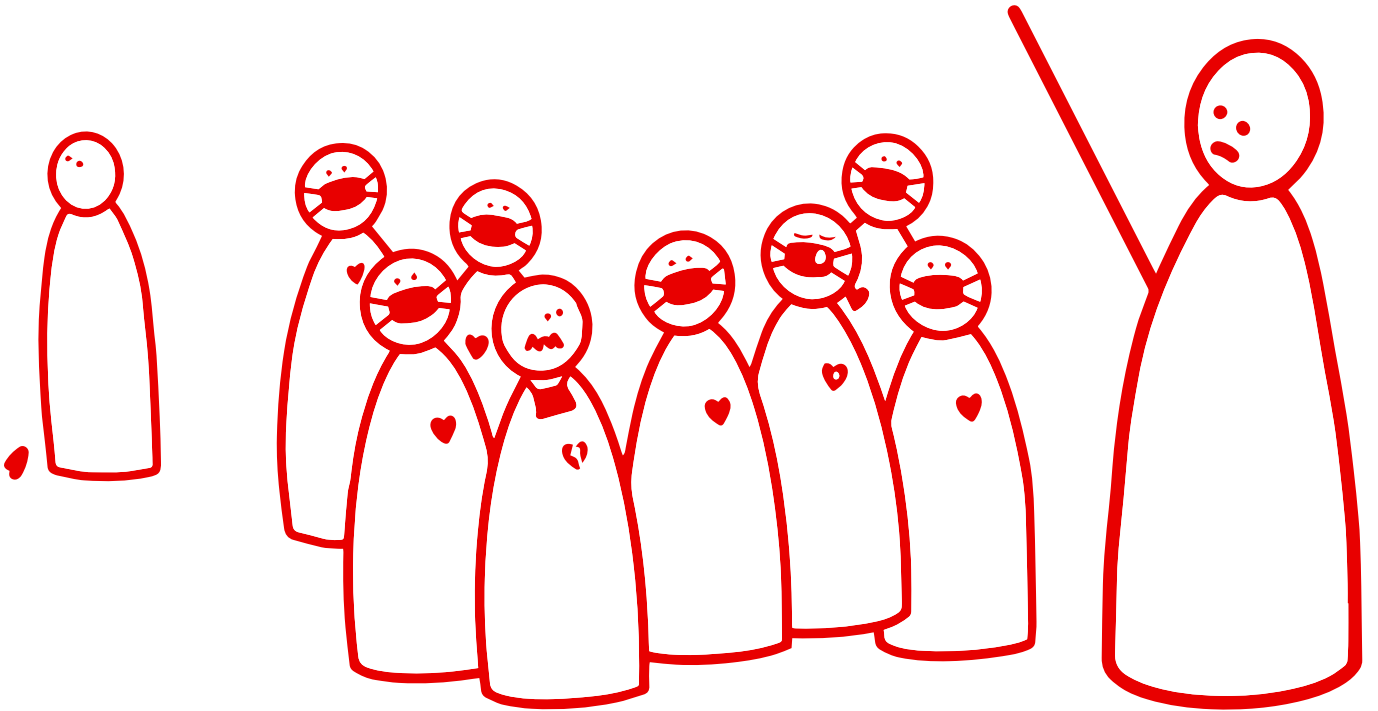
- + Yükselen duyguları gözlemliyor veya hissediyor musunuz? Her gelen için alan, yer açın.
- + Ne şekilde olursa olsun, herkesin kendi yöntemiyle bir yanıt vermesine izin verin.
- + Gördüklerinizi ve duyduklarınızı özetleyin ve doğrulayın.
- + Göz teması kurun. Kısa cümlelerle konuşun. Sessizliğe yer açın.
- + Aktif olarak arayarak, yanına uğrayarak ya da WhatsApp mesajı göndererek bağlantıda kalın.
- + Açık olun, bilmediklerinizi belirtin ve kendiniz için yardım istemeye cesaret edin.





# Lider olarak kaçınılması gerekenler

- + Başkalarına ne hissetmeleri veya düşünmeleri gerektiğini söylemekten kaçının.
- + Size sorulmadan çözümler veya öneriler sunmaktan kaçının.
- + Birini - akıllıca bile olsa - duyguları hakkında konuşmaya zorlamaktan kaçının.
- + Size kimse bir şey söylemiyor diye her şeyin yolunda olduğunu varsaymaktan kaçının.
- + Her şeyi bilmeniz ve her zaman güçlü olmanız gerektiğini düşünmekten kaçının.



# Öngörülemezlik gerçeđi

Kriz dönemlerinde adaptasyon  
ve gelişme önemlidir.

- + Dün bildiklerimize dayanarak dün için yapabileceğimizin en iyisini yaptık.
- + Bugün, bugün için en iyi bildiklerimize dayanarak en iyi yaklaşımı benimsiyoruz.
- + Yarın ise yarın için neyin en iyi olduğunu bileceğiz.
- + Her krizde kendimiz ve birbirimiz hakkında yeni şeyler öğreniriz.
- + Bugün ne öğrendin? Bu yarın için ne anlama geliyor?
- + Ne için minnettarsın?

