



# Beraber BİRLİKTE olmak

Aşağıdaki ipuçları COVID – 19 Krizi'ndeki sağlık sektöründeki - çalışanları - takımları - takım liderlerini desteklemek için hazırlanmıştır. Bu içeriklerde 'COVID-19 extra handen aan het bed' (COVID – 19 sende elini taşım altına koy) Hollanda inisiyatifinden faydalanılmıştır.

## Vardiyanızda birlikte çalışın

1

Grup olarak, kolektif bilginiz ve dayanıklılığımız bireyinkinden daha büyüktür.

- Bugün insanlarla ilgilemeyeceğiz, 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

2

Önce kendimize gelelim, sonra başlayalım.

- Koşmaya başlamadan önce ayağımızı yere sağlam basalım.
- Her birimiz birbirimizi duyalım. Kısa cümleler kullanalım.
- Her paylaşımdan 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 ...

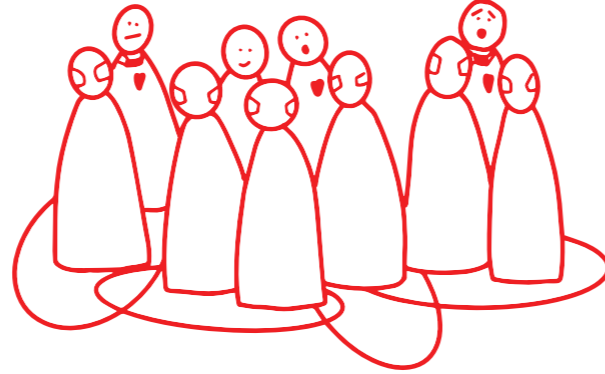


## Birlikte Liderlik et

3

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 ihtiyacımız olduğunu belirtin
  - bilmediğiniz veya yapmaya cesaret edemediğiniz her şeyi belirtin
  - sınırlarınıza ne zaman ulaştığınızı belirtin

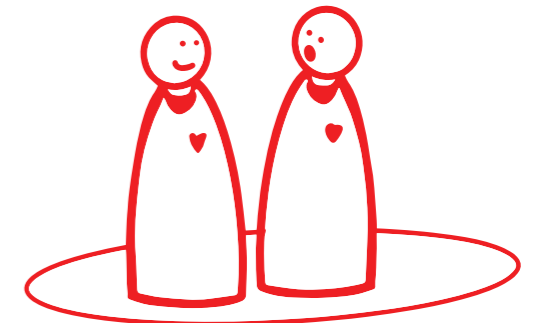


## Birlikte birbirimizi desteklemek

4

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

5

Önce dur, sonra git.

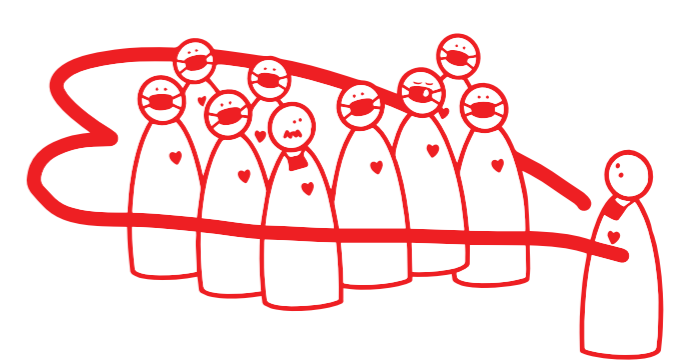
- Bugün insanlarla ilgilemeyeceğiz, özen göstereceğiz. İnsanları kaybedeceğiz. İnsanları tekrar sağlıklı hale getireceğiz.
- Gitmeden önce durup düşünmek için zaman ayırıyoruz.
- Örneğin, bu vardiya sırasında sizi herkese bağlayan görünmez halatı kestiğinizi düşünün.
- Her birimiz birbirimizi duyalım. Kısa cümleler kullanalım.
- Her paylaşımdan 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

6

- 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.
- Örneğin, bu vardiya sırasında sizi herkese bağlayan görünmez halatı kestiğinizi düşünün.
- Aktif olarak arayarak, yanına uğrayarak ya da WhatsApp mesajı göndererek bağlantıda kalın.
- Açık olun, bilmediğinizi belirtin ve kendiniz için yardım istemeye cesaret edin.



## Lider olarak kaçınılması gerekenler

7

- Başkalarına ne hissetmeleri veya düşünceleri 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.



## Öngörülemeslik gerçeği

8

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?

