

Elkartuta mantentzea

Ongizate psikologikoari eta erresilientziari buruzko gida hau COVID-19ko krisian osasun-arloan lanean ari diren: **Langileei - Ekipoei - Taldeetako liderrei** zuzenduta dago. Herbehereetako "COVID-19 extra handen aan het bed" ekimenetik dator (COVID-19 esku "estra" lanean).

Elkarrekin lan egiten dugu gure txandan

1

Talde gisa, gure ezagutza eta erresistentzia kolektiboa handiagoa da norbanako gisa baino.

- ♦ Gaur pertsonak zaindu eta lagunduko ditugu. Horieta batzuk galduko ditugu. Beste batzuei osasuna berreskuratuko diegu.
- ♦ Ahal dugun ondoen egingo dugu, eta hori izango da egin dezakegun guztia.



Txanda elkarrekin hasiko dugu, nola iristen garen partekatuz

2

Lehenengo iritsi, gero hasi.

- ♦ Lanean hasi aurretik lurreratzeko denbora hartzen dugu.
- ♦ Denok hitz egiten dugu txandaka. Esaldi laburrak erabiltzen ditugu.
- ♦ Segundo batzuetako isilunea egiten dugu hitzaldien artean.
- ♦ Kontaktu bisuala mantentzen dugu.
- ♦ Gutako bakoitzak dio:
 - Nire izena.....da
 - Ni.....-ren arduraduna naiz
 - Zuekin batera ahal dudana guztia egingo dut, dakidan guztia eta nigan dudana guztia emango dut...
 - Aurrekoaz gain, esan nahi dudana da...

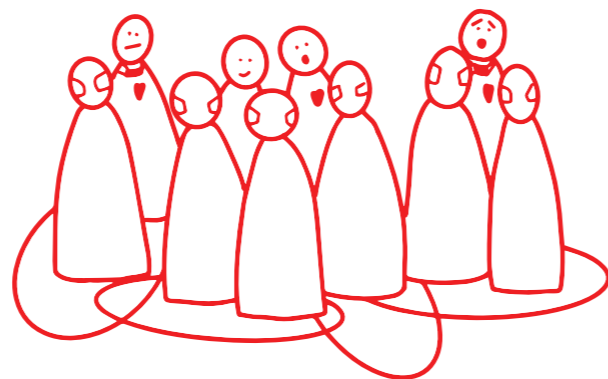


Elkarrekin lideratzen dugu

3

Roletan argitasunak segurtasuna eta konfiantza ematen du.

- ♦ Denok dugu argi gure rola.
- ♦ Guztiok dugu erreferentziatzeko lankide bat, liderra bame.
- ♦ Gure egitekoa alde batera utzita:
 - Adierazten dugu zer behar dugun.
 - Adierazten dugu ez dakigun edo egitera ausartzen ez garen edozer gauza.
 - Abisatzen dugu mugara iristen ari garela sentitzen dugunean.

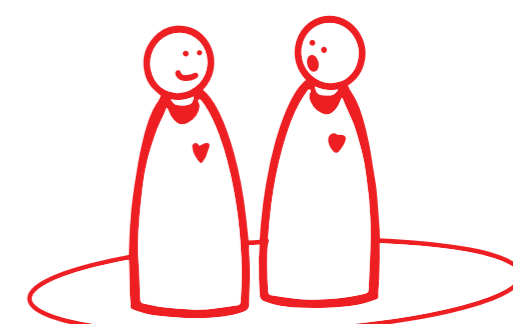


Elkar zaintzen dugu

4

Interes orokorragatik, gure ongizate psikologikoak du lehentasuna.

- ♦ Atsedendaldi egokiak hartu ditugu komunera joateko. Atsedenerako eta otorduetarako denborak errespetatzen ditugu. Gure lankideari ere laguntzen diogu.
- ♦ Bata bestearentzat eskuragarri gaude, garen guztiarekin, dakigun guztiarekin eta egin dezakegun guztiarekin.
 - OMEK argitaratutako "Adimen osasuna eta gogoeta psikosozialak COVID-19 agerraldian" dokumentuaren edukia ezagutzen dugu.
- ♦ Ezagutzen dugu OMEK argitaratutako "Osasun mentala eta kontsiderazio psikosozialak COVID-19 agerraldian" dokumentuaren edukia.



Txandaren itxiera elkarrekin egingo dugu

5

Lehenik gelditu, gero alde egin.

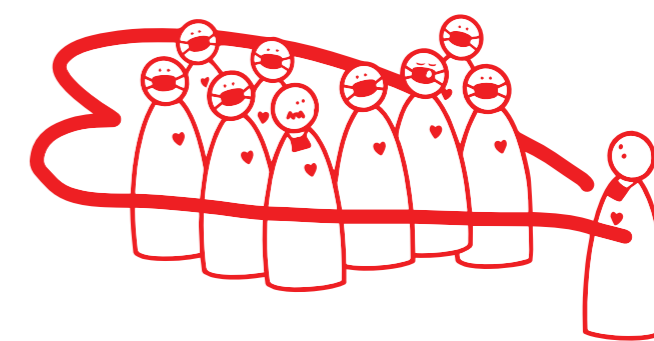
- ♦ Gaur pertsonak zaindu eta lagundu ditugu. Horieta batzuk galduko ditugu. Beste batzuei lagundu diegu erreperatzen.
- ♦ Denbora hartzen dugu gelditzeko, eta joan aurretik hausnartzeko.
- ♦ Adibidez, txanda honetan zehar denoi konektatu gaituen soka ikusezina mozten dugula imajinatzen dugu.
- ♦ Berriz ere, guztiok hitz egiten dugu txandaka. Esaldi laburrak erabiltzen ditugu.
- ♦ Isilik egongo gara segundo batzuetan mintzaldi bakoitzaren ostean.
- ♦ Pertsona bakoitzak dio:
 - Nire izena.....da
 - Txanda honi buruz esan nahi dudana zera da...
 - Mozten dut soka ikusezina eta...
 - Orain neure burua zaintzeko egingo dudana zera da...



Liderra naiz

6

- ♦ Emozioak sortzen direla ikusten edo sentitzen dut? Denei lekua ematen diet.
- ♦ Bakoitzak bere erara erantzuten uzten dut, nola geratzen den edo nola jotzen duen axola gabe.
- ♦ Ikusten eta entzuten dudana laburbildu eta egiaztatzen dut.
- ♦ Kontaktu bisuala ezartzen dut. Esaldi laburrekin hitz egiten dut. Isiltasunerako tartea uzten dut.
- ♦ WhatsAppeko mezuak edo deiak bidaltzen ditut.
- ♦ Argia naiz, ez dakidana adierazten dut, eta laguntza eskatzera ausartzen naiz.



Lider gisa saihestu beharreko gauzak

7

- ♦ Besteek ez diet esaten zer sentitu edo pentsatu behar duten.
- ♦ Sahiesten dut eskatu ez diren irtenbideak edo iradokizunak ematea.
- ♦ Ez dut inor behartzen, ezta sotilki ere, bere emozioez hitz egitera.
- ♦ Ez dut sinesten dena ondo dagoela, feedbacka jaso ez arren.
- ♦ Ez dut sinesten dena jakin behar dudunik eta beti indartsua izan behar dudunik.



Aurreikusitako ezina errealitate gisa

8

Krisi garaian, egokitzea eta ikastea beharrezkoa da.

- ♦ Atzo ahal izan genuen onena egin genuen, atzo genekiena oinarri hartuta.
- ♦ Gaur egun ezagutzen dugunaren arabera ikuspegi onena erabiltzen dugu.
- ♦ Bihar jakingo dugu zer izango den onena biharko.
- ♦ Krisi bakoitzean, geure buruari eta besteek buruzko gauza berriak ikasten ditugu.
 - Zer ikasi dugu gaur?
 - Zer esan nahi du honek biharko?
 - Zer eskertzen dugu?

