

GRUPLAR İÇİN
PSİKOLOJİK
İLK YARDIM
UYGULAYICI REHBERİ



MHPSS
INTERNATIONAL
MOVEMENT
HUB

Hazırlayanlar Psikososyal ve Koruma M¼d¼rl¼ę¼

Edit¼r Yeřim Ünal

Tashih Fatma Sena Yasan, Feyza Bet¼l Aydın

Tasarım Nevzat Onaran

1. Baskı 2025

© T¼rk Kızılay

"Bu yayının b¼t¼n hakları T¼rk Kızılay'a aittir, hi¼bir şekilde ticari ama¼la çoğaltılamaz ve ücret karşılığında satılamaz"

Bu kitap; Uluslararası Kızıla¼ ve Kızılay Dernekleri Federasyonu [International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies] Kızıla¼ ve Kızılay Hareketi Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Merkezinin [The Red Cross Red Crescent Movement MHPSS Hub] aşağıda yer alan kitabı referans alınarak hazırlanmıştır. Bu çeviri/uyarılama Kızılay Kızıla¼ Hareketi MHPSS Hub tarafından yapılmamıştır. MHPSS Hub, bu çevirinin i¼erięinden veya doğruluğundan sorumlu değildir. Orijinal İngilizce baskılar bağlayıcıdır ve özğ¼nd¼r.

ISBN: 978-605-5599-90-4

T¼rkiye Kızılay Derneği

Ata¼-1 Sokak No.32 Yeniřehir Ankara

Sertifika No. 43250

Basım yeri

Sistem Ofset Basın Yayın San. ve Tic. Ltd. şti.

Strazburg Cad. No.31/17 Kızılay Çankaya / Ankara

Tel. 0 312 229 18 81

Sertifika No. 46660

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.	4
-----------------	---

GİRİŞ	6
-----------------	---

BU REHBER NASIL KULLANILIR?. 9	
--------------------------------	--

EĞİTİME HAZIRLIK	11
----------------------------	----

EĞİTİME HAZIRLIK	12
----------------------------	----

Fiziksel Ortamın Hazırlığı.	12
-------------------------------------	----

Eğitim Salonu Hazırlığı	12
-----------------------------------	----

Malzemeler	12
----------------------	----

Grup Büyüklüğü	12
--------------------------	----

Diğer	13
-----------------	----

EĞİTİM AKIŞI	13
------------------------	----

EĞİTİM PROGRAMI	15
---------------------------	----

BİRİNCİ GÜN	19
-----------------------	----

Eğitime Giriş	19
-------------------------	----

Çalışanlar ve Gönüllüler İçin Öz Bakım	23
--	----

Gruplar İçin PİY Uygulamaları.	29
--	----

Gruplar İçin PİY Uygulama Becerileri	32
--	----

Gruplar İçin 'İzle, Dinle ve Bağ Kur' Basamakları.	33
--	----

Gruplar İçin PİY Oturumuna Hazırlık.	36
--	----

Gruplar İçin PİY Oturumlarının Başlaması	37
--	----

Gruplar İçin PİY Oturumlarının Açılışı	37
--	----

Grup Üyelerini Gözlemleme	39
-------------------------------------	----

İlk Günü Değerlendirilmesi	40
--------------------------------------	----

İKİNCİ GÜN	41
----------------------	----

İlk Günü Özeti ve İkinci Günü Girişi	41
--	----

Yaşanan Kriz Deneyimini Gözden Geçirme	41
--	----

Psikoeğitim ve Akran Desteği	43
--	----

Olumlu Geri Bildirim Verme.	46
-------------------------------------	----

Canlandırma	48
-----------------------	----

Zorlayıcı Tepkileri Ele Alma	50
--	----

Yönlendirme	51
-----------------------	----

Grup Oturumunu Sonlandırma.	53
-------------------------------------	----

İkinci Günü Değerlenmesi	54
------------------------------------	----

ÜÇÜNCÜ GÜN	55
----------------------	----

İkinci Günü Özeti ve Üçüncü Günü Girişi	55
---	----

Canlandırma	55
-----------------------	----

Kolaylaştırıcıların Grup Oturumlarında Karşılaşılabilecekleri Zorluklar	57
--	----

Öz Bakım	58
--------------------	----

Uygulama Eğitiminin Kapanışı	61
--	----

EKLER.	63
----------------	----

EK A: KAYNAŞTIRMA VE ISINMA OYUNLARI	64
---	----

EK B	65
----------------	----

Ek B.1. Gruplarda PİY Nedir?-Ekiplere Destek Nedir?	65
--	----

Ek B.2. Gruplarda PİY Kolaylaştırıcıları İçin Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler.	67
---	----

Ek C.3. Gruplar İçin 'İzle, Dinle, Bağ Kur' Çalışma Sayfası	68
--	----

Ek C.4. Kriz Olayının Nasıl Gözden Geçirildiğini Gösteren Örnek	69
--	----

Ek C.5. Canlandırma Şablonu	70
---------------------------------------	----

Ek C.6. Canlandırma İçin Vaka Çalışması Örneği 72	
---	--

Ek C.7. Gruplarda PİY'nin Kolaylaştırılması Hakkında Geri Bildirim Formu.	77
--	----

Ek C.8. Zorlayıcı Tepkileri Yönetme.	78
--	----

Ek C.9.Eğitim Değerlendirme Formu	80
---	----

ÖN SÖZ

Dünyanın farklı bölgelerinde her yıl birçok afet ve kriz durumu yaşanmaktadır. Depremler, seller, yangınlar, savaşlar, salgın hastalıklar, maden kazaları gibi olaylar yalnızca büyük can ve mal kayıplarına yol açmakla kalmaz aynı zamanda bireylerin psikolojik sağlığını da derinden etkiler. Hatta bu tür olaylar, bireylerin ruhsal dengesini sarsarak uzun vadeli psikolojik sorunlara neden olabilir. Bütün bunların yanında insanlar, yaşadıkları bireysel krizlerin sonucunda da psikolojik sorunlarla yüzleşebilmektedir.

İnsanlar, hayatlarının çeşitli evrelerinde stresli durumlarla veya zorlayıcı olaylarla karşılaşabilirler. Bazı bireyler bu zorluklarla başa çıkabilirken bazıları açısından bu krizler yıkıcı olabilir. İşte bu noktada hem kriz anlarında hem de normal yaşamda etkili bir müdahale yöntemi olarak psikososyal destek büyük bir öneme sahiptir. Zorlu olaylardan sonra bireyler; stres, belirsizlik, korku ve çaresizlik benzeri psikolojik güçlükler yaşayabilirler. Bu durumları en aza indirebilmek ve bireylerin iyileşme süreçlerini hızlandırabilmek amacıyla psikososyal destek hizmetleri sağlanmalıdır. Psikososyal destek hizmetleri, afet ve acil durumlardan etkilenen bireylerin ve toplumların, normal yaşantılarına dönüşünü sağlamak amacıyla uygulanan psikososyal destek müdahale yöntemidir. Kriz anlarında etkilenen kişilerin yaşadıkları fiziksel, psikolojik ve davranışsal tepkilerle başa çıkabilmeleri ve mümkün olduğunca normal yaşantılarına dönebilme süreçleri desteklenmelidir. Bu bağlamda hem birey hem de toplumun ihtiyaçları doğru şekilde belirlenmeli ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda başa çıkma ve müdahale kapasiteleri güçlendirilmelidir.

Psikolojik İlk Yardım, bireylerin ruhsal sağlığına yönelik olarak onları olumsuz etkilerden korunma ve iyileşme süreçlerine katkı sunan, basit ve hızlı bir müdahale yöntemidir. Bu müdahale yöntemi, afetler, krizler ve zorlayıcı olaylar sonrasında etkilenen bireylerin duygularını ve ihtiyaçlarını olabildiğince açık ifade edebilmelerini sağlar. Temel psikolojik bilgiler sunularak kişilerin yaşadıkları olayları ve hissettiklerini anlamlandırmalarına yardımcı olunur. Dinleme, destekleme ve yardımcı olma gibi eylemlerle şekillenen bu süreç, kişilerin yaşadıkları krizle başa çıkmalarına katkı sağlar.

Türkiye Kızılay Derneği; 1868 yılından bu yana afetler, savaşlar ve diğer zorlu dönemlerde sıkıntı çekenlerin yanında olmuş, gönüllüleri bir araya getirerek yardımlaşma ve dayanışmayı teşvik etmiştir. Psikososyal ve Koruma Müdürlüğü psikolojik ilk yardımın yaygınlaştırılması konusunda öncülük etmektedir. Bu bağlamda yürütülecek çalışmalar, psikolojik ilk yardım alanında eğitmen havuzlarının oluşturulmasını ve bu eğitimlerle toplumun farklı kesimlerine ulaşılmasını hedeflemektedir. Planlanan eğitimlerle, kriz anlarında ilk müdahale hizmeti verecek kişilerin gerekli bilgi ve deneyime erişecek, böylece olası psikolojik etkilerin en aza indirilmesi sağlanabilecektir.

Kızılay ve Kızılhaç derneklerinde çalışanlara ve gönüllülere özel olarak geliştirilen Psikolojik İlk Yardım programı hem teorik hem de pratik açıdan zengin bir içerik sunmaktadır. Psikolojik İlk Yardım eğitimi el kitapçığı, yetişkinler, çocuklar, gruplar ve katılımcılar için düzenlenen modül-ler içermektedir. Bu modüller, ruh sağlığı alanında uzman bir ekip tarafından terminolojiye uygun şekilde güncellenmiştir. Modüllerin, afet ve kriz durumlarında bireylerin psikolojik iyileşme süreç-lerine katkı sağlamasını temenni eder, bu eğitimlerin tüm katılımcılar için faydalı olmasını dileriz.

Sevgi ve saygılarımızla

Psikososyal ve Koruma Müdürlüğü

GİRİŞ

Bu eğitim modülü, dört ayrı modülden oluşan psikolojik ilk yardım (PİY) eğitimlerinin dördüncüsüdür. Tüm eğitim modülünün uygulanması üç gün olarak planlanmıştır. Bu eğitimin temel amacı katılımcıların Gruplar için Psikolojik İlk Yardım Eğitimi ile tanışmasını sağlamaktır. Program; eğitimli psikososyal destek çalışanları, gönüllüler, ekip liderleri, yöneticiler, ulusal derneklerin çalışanları veya diğer ekiplerin iyilik hâllerinden sorumlu kişiler için geliştirilmiştir. Uygulamalı olarak tasarlanan bu eğitim modülüyle katılımcıların;

- Afet ekipleri için psikolojik ilk yardım ve destek oturumlarına ihtiyaç olup olmadığını gerekip gerekmediğini değerlendirmeleri,
- Afet ekipleri için PİY ve destek oturumlarına hazırlanmaları,
- PİY ve destek oturumlarını yürütmeleri,
- Herkesin kendini grubun bir parçası olarak hissetmesini sağlayabilmeleri, toplantıyı kolaylaştırmaları ve zamanı yönetebilmeleri,
- Zor tepkileri ele alabilmeleri,
- Grup dinamiklerini, katılımlarını ve etkileşimleri yönetebilmeleri,
- Akran desteğini teşvik edebilmeleri,
- Bireylere ve gruba aynı anda PİY desteği sağlamaları,
- Kişiye daha fazla yardım sağlayabilmek için onu ne zaman ve nasıl yönlendireceğini bilmeleri hedeflenmektedir.

Tüm eğitim boyunca katılımcılar ve eğitmenlerin bazı ek materyaller ve çıktılar kullanması gerekir. İlave okumalar için *Psikolojik İlk Yardım Katılımcı El Kitabı* ve *Psikolojik İlk Yardım Kısaltılmış El Kitabı* kaynak olarak kullanılabilir.

Dört farklı eğitim modülü olarak hazırlanan bu PİY eğitim serisinde yer alan eğitimlerin neler olduğu, süreleri ve hedef kitleleri gibi bilgilerin yer aldığı Tablo 1 aşağıda verilmektedir:

Tablo 1*: Eğitim Modüllerinin İçerik, Hedef Kitle ve Süreleri

EĞİTİM MODÜLLERİ				
	1: PİY'e Giriş	2: Temel PİY	3: Çocuklar için PİY	4: Gruplarda PİY-Çalışana Destek
Süre	4-5 saat	8 saat	8 saat	21 saat (3 gün)
Hedef Kitle	Tüm Kızılhaç ve Kızılay Hareketi mensupları insani yardım çalışanları veya gönüllüleri	Daha öncesinde kriz durumlarında psikososyal destekle ilgili temel düzeyde bilgi ve deneyimi olan çalışanlar veya gönüllüler	Kriz durumlarında özellikle çocuklar ve bakım verenlerle çalışanlar ve gönüllüler	İnsani yardım çalışanları ve gönüllülere destek sunan tüm çalışanlar, yöneticiler ve gönüllüler
İçerik	Katılımcılarına hızlı ve temel psikolojik ilk yardım bilgisini sunar.	Katılımcılara ilk yardım bilgi ve becerilerini sunar. Yetişkinlerin karıştığı çeşitli travmatik durumları, bu durumlara karşı psikolojik tepkileri ve PİY uygulayıcılarının nasıl uygun şekilde davranış geliştirebileceğini kapsar.	Çocukların zorlayıcı travmatik olaylara psikolojik tepkilerine ve çocukların bakım verenleriyle iletişim kurma becerilerine odaklanır.	Psikolojik ilk yardım prensipleriyle çalışanlara yönelik destek programlarının uygulanması ve sürdürülmesini kapsamaktadır.

*Modül 4 Gruplar İçin PİY Eğitim Programı hariç yukarıdaki tüm eğitimler birbirinden bağımsız şekilde tamamlanabilmektedir. Ancak bu eğitimi alabilmek için öncesinde Modül 2: Yetişkinler için PİY Eğitiminin alınması gerekmektedir

Katılımcıların Gruplar İçin PİY Eğitimi'ni alabilmeleri için ana kriter Yetişkinler İçin PİY Eğitimi'ni tamamlamaktır. Diğer modüllerde böyle bir ön koşul bulunmamaktadır. Bu eğitime katılanlarda grup oturumları yürütme konusunda ön bilgi ve deneyime sahip olması önemlidir. Benzer şekilde bu modülün eğitmenlerininse hem ekiplere destek, hem grup danışmanlığı ve hem de grup yönetimi gibi konularda kayda değer bir deneyime sahip olması beklenmektedir.

BU REHBER NASIL KULLANILIR?

Bu modül, afet ekiplerine yönelik grup PİY çalışmalarını içeren bir modüldür. Modül 3 gün boyunca 21 saatte tamamlanabilir. Eğitimde sunumlar, aktif tartışmalar, canlandırma, grup çalışmaları ve bireysel faaliyetler de dâhil olmak üzere çok çeşitli eğitim yöntemleri kullanılır.

Eğitim programıyla uygulayıcılara genel bir çerçeve sunulmuştur ancak çalışılan grubun veya olayın kendine özel ihtiyaçları ve öncelikleri olabileceğinden uygulayıcıların kendi inisiyatiflerini kullanmaları mümkündür. Rehberde yer verilen uygulamaların, senaryoların ve öğretim tekniklerinin tamamı öneri niteliğindedir ve zaman zaman bu rehberde yer verilen uygulamaların içeriği, süresi veya senaryoları kültürel ve yerel dinamiklere uygun hâle getirilmek suretiyle değiştirilebilir. Uygulayıcı olarak kendi yerel uygulamalarınızda katılımcıların yüksek fayda sağlayabileceği ve eğitimi daha aktif ve ilgi çekici kılacak farklı öğretim tekniklerini kullanmanızı önermekteyiz. Özellikle katılımcıların dikkatini toplamalarına yardımcı olabilecek aktif öğretim tekniklerini uygun gruplarda kullanarak daha etkin bir öğrenme sağlayabilirsiniz.

Bu rehberde oturumların belirli bir sırada aktarıldığını göreceksiniz ancak ihtiyaç duymanız hâlinde eğitim akışında küçük değişiklikler yapabilirsiniz. Uygulayıcılara kullanım kolaylığı olması amacıyla her konuya giriş yapılmadan önce konu başlığının altında yer alan kutularda konu başlığının öğrenim hedefi, o konuya ayrılması için önerilen süre, oturumda kullanılacak öğretim teknikleri ve oturum boyunca gerekli olacak malzemeler tanımlanmıştır. Rehber boyunca uygulayıcıların kullanabileceği örnek ifadeler yer verilmiş ve bu ifadeler ayrı paragraflarda “tırnak içinde” ve *italik* olarak yazılmıştır. Kimi yerde uygulayıcılara bazı hatırlatmalar veya ipuçlarını içeren notlar yerleştirilmiştir.

Rehberde bazı semboller bulunmaktadır. Her bir sembolün standart anlamı vardır ve uygulayıcıya kolaylık sağlaması amacıyla aşağıdaki şekilde yer almaktadır. Bu semboller oturum süresini, konunun amacını, oturumda kullanılacak malzemeleri, varsa PowerPoint dosyasını, uygulayıcı notlarını ve konuşmalarını işaret etmektedir. Bu semboller aşağıdaki gibidir:

Simge	Simgenin anlamı	Simge	Simgenin anlamı
	Oturum/ Etkinlik Süresi		Kolaylaştırıcıya Konuşma Örneği
	Oturum/ Etkinlik Amacı		Kolaylaştırıcıya Not
	Kullanılacak Malzemeler		PowerPoint

The right side of the page is decorated with several overlapping, semi-transparent red geometric shapes. These shapes include triangles, trapezoids, and irregular polygons, creating a modern, abstract background. The colors range from a light pink to a deeper red.

EĞİTİME HAZIRLIK

EĞİTİME HAZIRLIK

Eğitimin sorunsuz geçmesi için eğitim öncesinde iyi hazırlanmak önemlidir. Bu başlıkta eğitim içeriğinden önce eğitmenlerin verimli ve konforlu bir eğitim ortamı sunabilmeleri için gerekebilecek bilgiler yer almaktadır. Aşağıdakiler hazırlık sırasında dikkate alınması gerekenlerin bir kontrol listesidir.

Fiziksel Ortamın Hazırlığı

- Eğitim verileceğin yerin fiziksel ortamının ısısı, aydınlatması ve sessizliği gibi unsurların uygunluğuna bakılmalıdır.
- Mümkünse eğitim ortamı toplu taşımaya, otoparka vb. yakın ve/veya merkezî konumlarda olmalıdır.
- Eğitimin yapılacağı ortamda tuvalet veya yiyecek-içecek gibi temel ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir.

Eğitim Salonu Hazırlığı

- Eğitim salonu mümkün olduğunca U düzeninde tüm katılımcıların kişisel alanlarını koruyabileceği rahatlıkta olmalıdır.
- Eğitim sürecinde grup uygulamaları, canlandırmalar vb. yapılacağı için salon yeteri kadar büyük olmalıdır veya salonun ek kullanım alanlarının olduğundan emin olunmalıdır.
- Saat herkesin görebileceği bir yere yerleştirilmelidir.

Malzemeler

- Eğitim sırasında kullanılacak senaryolar, kontrol listeleri, formlar veya basılı diğer materyaller eğitim öncesinde hazırlanmalıdır.
- Kurşun, tükenmez veya keçeli kalemli tamamlanmalıdır.
- Yeterli sayıda flipchart kâğıtları (büyük tahta kâğıdı) ve üzerine yazılacaklar hazırlanmalıdır.
- Ayaklı yazı tahtası ayarlanmalıdır.
- PowerPoint sunumu yahut video gösterimi yapılacaksa bilgisayar, projektör, ses sistemi, sehpa, masa, projeksiyon perdesi gibi malzemelerin hazır tutulması elzemdir.

Grup Büyüklüğü

Bu eğitimde en az 8, en fazla 20 katılımcının olması tavsiye edilir. Özel ve istisnai durumlar olması durumunda dahi katılımcı sayısının 20 kişinin üzerinde olmamasına dikkat edilmelidir.

Diğer

- Eğer ikramda bulunulacaksa atıştırmalık, su, çay, kahve veya yemek planlanmalıdır.
- Zaman yönetimi (eğitim saatlerinin, molalarının ve yemek vakitleri) planlanmalıdır.
- Kâğıda ya da tahtaya yazılacaklar konusunda kolaylaştırıcı desteğine ihtiyacınız varsa, bunu belirtmeyi ve hangi kolaylaştırıcının bu görevi üstleneceğini yazmayı unutmayın.
- Projektör, bilgisayar benzeri elektronik aletlerin teknik ayarlamaları için ihtiyaç olması hâlinde destek alınmalıdır.
- Ekranın, sunum yapılırken herkes tarafından görülebilecek bir konumda olduğundan emin olunmalıdır.
- Katılımcıların dikkatini dağıtabilecek uyaranların neler olabileceği gözden geçirilmeli ve bunlar mümkünse azaltılmaya çalışılmalıdır.

EĞİTİM AKIŞI

Bu eğitim toplamda üç gün sürmektedir. Tablo 2'deki eğitim programı bu modüldeki oturumların ve diğer etkinliklerin zamanlamasını gösterir. Mola, yemek zamanları veya enerji verici etkinlikleri katılımcıların ve koşulların uygunluğuna göre kendiniz ayarlayabilirsiniz.



Modülde Kullanılan Canlandırmalarla İlgili İpuçları

Eğitim sırasında kullanabileceğiniz iki tür canlandırma tekniği bulunmaktadır. İlki 'kolaylaştırıcılar' tekniğidir; bir PİY uygulayıcısı örnek bir PİY uygulamasını katılımcıların önünde canlı olarak gerçekleştirir. İkincisi ise 'aktif canlandırma' ve katılımcılar sıkıntı yaşayan bir kişi rolündeki bir katılımcıya PİY uygulamasını gerçekleştirerek pratik sağlarlar. Her iki türlü canlandırma uygulamasını da eğitim içinde gerçekleştirmeye çalışın.

Canlandırma uygulamasını yaparken aynı vaka örneğini iki kez canlandırmak da etkili bir tekniktir ve birinci canlandırmada bilindik hataları sergileyen bir uygulayıcıyı, ikincisindeyse PİY becerilerini daha iyi kullanan birini canlandırabilirsiniz. Böylelikle katılımcılar uygulamada neleri yapmamaları gerektiğini daha iyi kavrayacaklardır.

Canlandırmalarda kullanılabilecek örnek vaka senaryoları Ek C.5'te verilmiştir. Bu vaka senaryolarını kullanırken yerel ve kültürel özelliklere göre uyarladığınızdan emin olun.

Canlandırmalarda katılımcıların örnek senaryolardaki vakaları olabildiğince gerçekçi şekilde canlandırmaları konusunda onları cesaretlendirin.

Benzer şekilde, sıkıntı yaşayan kişileri canlandıran katılımcıların da PİY hakkında hiçbir şey bilmiyormuş gibi davranmalarını ancak canlandırmayı çok zorlaştırmamalarını hatırlatın.



Akran Desteği (Buddy Sistemi)

Akran desteği, Kızılhaç ve Kızılay derneklerinin çalışanları ile gönüllülerinin iyilik hâlini desteklemek için kullanılan desteklerden birisidir. Akranlar ortak noktaları, deneyimleri, düşünceleri, duyguları vb. olan insanlardır. Bir görevdeki pozisyon ve sorumluluklar açısından aynı olan, benzer eğitim geçmişinden gelen veya benzer acil durum veya afetlerde çalışmış kişiler olabilir. Akran desteği, akranların karşılaştıkları zorluklar ve başa çıkma mekanizmaları hakkında birbirleriyle konuşmak için zaman ve alan yaratan aktif bir süreçtir.

Akran desteği, iki veya daha fazla kişinin bilinçli olarak eşleştirilerek birbirine destek sağlamasını amaçlayan bir sistemdir. Burada birkaç amaç vardır: bir diğer ekip arkadaşını gözlemleme konusunda farkındalık kazanmak, güvenebileceği ekip arkadaşına sahip olmak ve aynı zamanda kendilerinin de bir ekip üyesi tarafından gözlemlendiğini bilerek görevlerini sürdürmelerini sağlamak gibi. Örneğin bir ekip arkadaşı bir olaya endişe verici tepkiler veriyorsa, yüksek stres yahut sağlıklı başa çıkma belirtileri gösteriyorsa diğer ekip arkadaşı mola vermesini önerebilir hatta gerektiğinde mola almasını sağlamak adına müdahalede bulunabilir. Akranlar ayrıca bir krizin ardından deneyim paylaşımı yaparak yeni stratejiler belirleyebilir. Çalışanlar ve gönüllüler kendi arkadaş çiftlerini veya gruplarını oluşturabilir. Çiftler veya gruplar, eğitilmiş psikososyal çalışanları ve gönüllüler yahut ekip liderleri ve yöneticileri gibi ekibin iyilik hâlinde ve desteğinden sorumlu kişiler tarafından da oluşturulabilir. Katılımcılar arasında herkesin bir akranla eşleştiğinden emin olmanız önemlidir.

Akran desteğinin ne olduğu, amaçları ve nasıl uygulanabileceği bu eğitimde tanıtılır böylece katılımcılar, bir akranla sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu deneyimler ve bu şekilde destek sağlama ve destek alma alıştırmaları yapar. Akran sistemlerini oluşturmak ve en uygun yöntemin ne olduğuna karar vermek kolaylaştırıcıya kalmıştır ancak bazı gruplar bu yöntemi hemen kabul etmeyebilir hatta direnç gösterebilir. Örneğin bazı ortamlarda kadın ve erkeklerin çiftler hâlinde olması uygun değildir. Akranlar eşleştirilirken dikkate alınması gereken diğer olası etkenler arasında katılımcıların dili ve katılımcıların nereden geldikleri veya nerede çalıştıkları gibi unsurlar yer alır.

EĞİTİM PROGRAMI

Tablo 2: Örnek Eğitim Programı

Aktivite	Zaman (Dakika)	Malzemeler
1. GÜN (400 dakika)		
1.Giriş	60	Flipchart kâğıtları ve hazırlanan flipchartlar
1.1 Tanıtım Oyunu	20	Basılı materyaller (afiş, broşür, kitapçık vb.)
1.2 Arkadaş/ Buddy Sistemi Tanıtımları	20	
1.3 Eğitim Programı	10	
1.4 Temel Kurallar	10	PowerPoint sunumu
2. Çalışan ve Gönüllülerin Bakımı	90	Kalem, kâğıt, post-it not kâğıtları
2.1. İyi Oluş Nedir?	30	Yapışkan not kâğıtları ve kalemler
2.2. İyi Oluşu Tehdit Eden Riskler Nelerdir?	30	
2.3. Destek Yöntemleri	30	
3. Gruplarda PİY Nedir?-Takımlara Destek	60	Flipchart ve tahta kalemi
3.1 Temel PİY'in Özeti	20	
3.2 Gruplarda PİY'e Giriş	40	
4. Gruplarda PİY Kolaylaştırma Becerileri	20	EK C.1 Gruplarda PİY Nedir? – Takımlara Destek'in Kopyaları
5. Gruplar İçin 'İzle, Dinle, Bağ Kur'	30	
6. PİY İçin Hazırlık ve Destek Oturumları	40	
7. PİY ve Destek Oturumlarının Yapısı ve Bileşenleri	30	Tahta ve Tahta Kalemleri
8. PİY ve Destek Oturumlarının Açılması	30	
9. Grup Üyeleriyle Kontrol	20	
10. Birinci Günü'nün Gözden Geçirilmesi	20	-
		Top

Katılımcılar Temel PİY'e hâkim değillerse ve Modül 2: Temel PİY Eğitimi'ne katılmamışlarsa temel yardım ilkeleri ve eylemleriyle tanıtan bu eğitim programına fazladan dört saat eklenmesi şiddetle tavsiye edilir. bk. Modül 1: PİY'e Giriş 4 Saatlik Kullanılabilecek Bir Eğitim Programı

Aktivite	Zaman (Dakika)	Malzemeler
2. GÜN (400 dakika)		
1. İlk Günü Özeti, İkinci Güne Giriş	20	Tahta ve tahta kalem
2. Kriz Olayının Gözden Geçirilmesi	60	Ek C.4 Bir Kriz Olayının Nasıl Gözden Geçirileceğini Gösteren Vaka Örneği'nin Kopyası
2.1 Kriz Olaylarının Gözden Geçirilmesi	20	Ek C.2 Gruplar Hâlinde PİY Kolaylaştırıcıları İçin Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler'in Kopyası
2.2 Grup Ortamında Bireysel PİY Sağlama	20	
2.3 Yatıştırıcı	20	
3. Psikoeğitim ve Akran Desteği	60	2.Oturumdaki sunum tahtası
3.1 Stresli Olayları ve Tepkileri Gözden Geçirme	10	"Gruplarda PİY Nedir? – Takımlara Destek"
3.2 Psikoeğitim ve Akran Desteği	30	Psikoeğitim materyalleri
3.3 Akran Desteğini Teşvik Etmek	20	Psikoeğitim materyal örnekleri
4. Faydalı Geri Bildirim Vermek	30	
5. Canlandırma: Bölüm 1	110	Ek C.5 Canlandırma Şablonu'nun Kopyaları Ek C.7 Gruplarda PİY'i Kolaylaştırmaya İlişkin Geri Bildirim Formu Kalemler
6. Zorlayıcı Tepkiler ve Paylaşımlarla Başa Çıkma	60	Ek C.8 Zorlayıcı Tepkileri ve Paylaşımları Yönetme
7. Yönlendirme Yapmak	30	Tahta ve tahta kalem Sevk için Yerel Protokollerin Kopyaları, Mevcut Değilse Kurumlar Arası Daimî Komite (IASC) , Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Referans Grubunun Kopyaları (veya Bağlantı), Kurumlar Arası Sevk Formu ve Rehberlik Notu
9. İkinci Günü Özeti ve Günü Kapanışı	30	Top

Aktivite	Zaman (Dakika)	Malzemeler
3. GÜN (320 dakika)		
1. İkinci Günü Gözden Geçirme ve Üçüncü Güne Giriş	30	Tahta ve tahta kalemi
2.Canlandırma: Bölüm 2	140	Ek C.5 Canlandırma Şablonu'nun kopyaları Ek C.7 Gruplar için PİY'i Kolaylaştırmaya İlişkin Geri Bildirim Formu Kalemler
3. Gruplarda PİY'i Kolaylaştırmanın Zorlukları	60	Gruplar için PİY'i Kolaylaştırmaya İlişkin Geri Bildirim Formlarının Tamamlanmış Kopyaları
4. Öz Bakım	60	Hazırlanan tahta ve tahta kalemleri
5. Uygulama Kapanışı	30	Ek C.9 Eğitim Değerlendirme Formu'nun kopyaları

BİRİNCİ GÜN

Giriş	
	■ Katılımcıları karşılamak ve eğitimin hedefleriyle ilgili mutabakata varmak ■ Olumlu ve güvenli bir öğrenme ortamı oluşturmak
	■ Eğitim programının yazılı olduğu flipchart kâğıdı ■ Bilgisayar ve projektör ■ Beklenti ve kuralların yazılacağı flipchart kâğıdı, tahta ■ Çıktı alınmış veya PowerPoint slaytları üzerinde eğitim programı ■ Kâğıt ve kalemler ■ Katılımcılar için not kâğıtları ■ İsimlikler ■ Tahta ve tahta kalem, bant veya iğneler

Eğitime Giriş

1. Katılımcıları karşılama ve ön giriş kısmı 10 dakika sürer.
2. Herkesi nezaketle ve abartılı olmayan pozitif bir etkiyle karşılayın.
3. Kendinizi ve varsa yardımcı kolaylaştırıcıları kısaca tanıtır. Eğitimin yapısıyla ve aktif katılımı ilgili genel bir “hoş geldiniz” girişi yapın.



Tanışma oyunu

1. Katılımcıları karşılayın ve bir daire içinde herkesin birbirini görebileceği şekilde sizinle durmalarını isteyin.
2. Çembere girin ve kendinizi tanıtır. Ancak bunu yaparken o grupta kimsenin bilmediği bir özelliğinizi de söyleyin (mesela gitar çaldığınızı). Geri çekilin ve herkesten birer birer aynısını yapmasını isteyin.
3. Herkes kendini tanıttikten sonra “Güneş her zaman ... üzerinde parlar.” oyununu oynayarak birbirleri hakkında bilgi edinme fırsatına sahip olacaklarını açıklayın.
4. Kendileri için doğru olan bir şey duyarlarsa çembere girmeleri gerektiğini açıklayarak oyuna başlayın. Bir sonraki duydukları şey onlar için de doğruysa çemberde kalmalı, değilse geri adım atmalıdırlar.

5. Oyuna aşağıdakiler gibi kolay kategorilerle başlayın:

- “Güneş her zaman gözlük takanların üzerinde parlar.”
- “Güneş her zaman etek/ pantolon/ kapalı ayakkabı giyenlerin üzerinde parlar.”
- “Güneş her zaman yürüyüş yapmayı sevenlerin üzerinde parlar.”

6. İlerledikçe katılımcıların çalışmaları veya eğitimleriyle ilgili kategoriler ekleyebilirsiniz. Örneğin:

- “Güneş daima sıkıntı çeken insanlara yardım edenlerin üzerinde parlar.”
- “Güneş her zaman çalışan ve gönüllülere bakım ve destek sağlayanların üzerinde parlar.”

Dilerseniz katılımcıları oyun için daha fazla kategori önermeye davet edebilirsiniz. Birkaç dakika sonra grup içinde PİY’in öğrenme becerilerinin bir kısmının grup üyeleri arasında hem benzerlikler hem de farklılıklar olduğunu anlamak olduğunu açıklayarak etkinliği sonlandırın.



Akran Desteğinin Tanıtılması



Şu bölümdeki notları gözden geçirin: Arkadaş Desteği (Buddy Sistemi)

1. Bu üç günlük eğitim sırasında katılımcıların ekipten bir veya iki arkadaşıyla eşleştirilerek akran desteği uygulamayı deneyimleyeceğinizi söyleyin.
2. Bu akranların sorumluluklarının;
 - Eğitim sırasında sabah ve akşam akranların birbirlerini kontrol etmesi,
 - Arkadaşının eğitimin herhangi bir bölümünü kaçırmaması durumunda onun eksikliğini doldurması,
 - Aksi belirtilmedikçe çift hâlinde yapılması gereken uygulamalarda akranlarıyla eşleşmek olduğunu açıklayın.
3. Katılımcıları akran gruplarına yerleştirmek için bir yöntem seçin. Kura yahut sayıyla eşleştirme olabilir. Ortama ve katılımcı grubun özelliklerine göre hangi yöntemlerin uygun olduğuna siz karar verebilirsiniz. Cinsiyet, dil veya kültürel dinamiklere dikkat edin. Katılımcıların kendi akran sistemlerini oluşturup oluşturamayacaklarına, kolaylaştırıcının akran eşleştirmesi yahut grupları oluşturmasının daha uygun olup olmadığına karar verin.
4. Herkesin bir akranı olduğunda, akran çiftlerine/ gruplarına birbirlerini biraz daha tanımaları için yaklaşık 10 dakika verin. Onlardan eğitimle ilgili en büyük beklentilerinin veya endişelerinin neler olduğunu tartışmalarını isteyin.
5. 10. dakikadan sonra herkesi tekrar çembere davet edin. Akran desteği/ Buddy sistemi modelinin, çalışan ve gönüllü grupları arasında akran desteğini teşvik eden iyi bir yöntem olduğunu açıklayın. Katılımcılara eğitimin sonunda bu akran desteği modeli üzerinde daha fazla düşünmeleri için zamanları olacağını söyleyin.
6. Soruları veya yorumları olup olmadığını sorun, varsa mutlaka dönüş sağlayın.

10 Eğitim Programını Tanıtma

1. Eğitimi katılımcılara tanıtın. Şunları söyleyebilirsiniz:

 “Bu üç günlük eğitim; psikososyal çalışanlarının ve gönüllülerinin, ekip liderlerinin ve yöneticilerin çalışan ve gönüllülere destek sunarken kullanabilecekleri becerileri öğretir. Eğitim, çalışan ve gönüllü ekiplerinizin psikososyal iyi oluşunu tehdit edebilecek risklerin belirlenmesiyle başlar ve gruplar hâlinde PİY ihtiyacına hangi durumların yol açabileceğine ilişkin bağlamı belirler. Ayrıca eğitim, gruplar hâlinde PİY’in nasıl sağlanacağı ve Kızılhaç veya Kızılay dernekleri çalışan ya da gönüllülerinden oluşan ekiplere nasıl destek verileceği üzerinedir. Gruplar İçin PİY ekip üyelerinin benzer zorlu bir deneyim yaşadığında ve bir grup ortamında desteğin yararlı ve uygun olacağı düşünüldüğünde kullanılabilecek bir yöntemdir. Bu eğitim, MHPSS Hub’ın Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri İçin Psikolojik İlk Yardım paketi- nin bir parçasıdır. Bu, PİY’de ileri düzeyde bir eğitimidir, bu nedenle eğitime katılan herkesin PİY’in ne olduğu hakkında temel bir bilgiye sahip olması önemlidir. Temel becerilerinizi ve PİY bilgilerinizi kullanacak ve grup düzenlemeleri için yeni PİY becerileri edineceksiniz. Bu eğitim sırasında PİY ve destek oturumları hakkında bilgi sahibi olacak ve bir grup ortamında destek sağlama pratiği yapma imkânı bulacaksınız.”

2. Katılımcıların dikkatini eğitim programına çekin. Hazırladığınız eğitim programına göre ilerleyin ve kısaca oturumları açıklayın. Başlangıç ve bitiş saatleri ile yemek molalarının saatlerini, tuvaletlerin nerede olduğu vb. bilgileri paylaşın.
3. Eğitimin bir kısmının, katılımcıların grup PİY kolaylaştırma becerilerini uygulamaları için imkânlar içerdiğini ve bunun bir dizi canlandırma yoluyla da yapılacağını anlatın. Kimi canlandırmalar ilk gün, kimileri ikinci gün yapılacaktır. Bu, bazı katılımcıların ikinci gün canlandırma yapacakları anlamına da gelir. O zamana kadar daha fazla seanstan geçeceklerini ve böylece canlandırma için daha fazla bilgiye sahip olacaklarını hatırlatın.
4. Canlandırmalarda kolaylaştırıcı rolü oynamayanlar “grup üyeleri” olarak hareket edecektir. Katılımcılara farklı rollerde yer almalarının önemli olduğunu hatırlatın. Uygulayıcı rolü oynamanın yanı sıra, bir grup üyesi olarak ve akranlarının uygulamalarını gözlemleyerek de öğrenebilecekleri şeyler olduğunu vurgulayın.
5. Bu eğitimin, katılımcılardan eğitim süresince çeşitli rolleri deneyimleyerek öğrenmeye açık olmalarını beklediğini ve bu nedenle yüksek düzeyde katılım ve çaba gerektirdiğini belirtin.

10 Eğitimdeki Temel Kuralları Belirleme



Kendi temel kurallar listenizi ve katılımcılar tarafından önerilen kuralların yazılacağı kadar boşluğu içeren - bir tahta hazırlayın. Bu eğitim doğrudan PİY ile ilgili temel eğitimden sonra düzenleniyorsa ve temel kurallar zaten oluşturulmuşsa zamanınızı temel kuralların üzerinden geçmek için kullanın; herkesin bunları anladığından ve hâlâ hemfikir olduğundan emin olun.

1. Grubun eğitimin temel kurallarında hemfikir olmasının herkesin rahat bir şekilde katılım sağlayıp paylaşım yapabileceği güvenli bir ortam oluşturmak için önemli olduğunu açıklayın.
2. Katılımcıları dört gruba ayırın ve onlara renkli yapışkan not kâğıtları ve kalem verin. Onlardan bu eğitim boyunca tüm katılımcıların uymasını bekledikleri en önemli temel kural veya kuralların ne olduğunu yazmalarını isteyin. Her grup en çok üç kural yazabilir.
3. 1 dakika sonra her gruptan bir kişinin kurallarını tüm grupla paylaşmasını ve yazdıkları yapışkan not kâğıdını daha önce hazırladığınız flipchart kâğıdına yapıştırmalarını isteyin.
4. Şimdi bir gönüllü katılımcı seçerek gruplardan gelen kuralları aynı flipchart kâğıdına yazmasını isteyin. Böylece tüm katılımcılar ortak kurallarını iş birliği içinde belirlemiş olacaklardır.



Eğitimlerde kullanılan temel beklentilere kurallara örnekler şunlardır:

- Eğitim sırasında cep telefonları kapalı ya da sessiz olmalı
- Dakik olunmalı. Başlangıç ve bitiş saatlerine uyulmalı ve aralardan zamanında dönülmeli
- Konuşurken birbirinin sözü kesilmemeli
- Kişisel sınırlar ve kaygılara saygı duyulmalı
- Herkes kendi görüşünü paylaşmaya davet edilmeli fakat kimse konuşmaya zorlanmamalı
- Konuşmacılar dikkatli bir şekilde dinlenmeli
- Diğer insanlar deneyimlerini paylaşırken yargılayıcı olmayan bir yaklaşım sergilenmeli
- Soru sormak ve katılımcıların aktif olması teşvik edilmeli
- Grup içinde paylaşılan her şey gizli tutulmalı

5. Grup içindeki gizlilik ilkesini siz açıklayın ve paylaşılan her şeyin gizli tutulmasının beklendiğini söyleyin:



"Eğitim boyunca zaman zaman hepimiz kendimiz veya deneyimlerimizle ilgili paylaşımlarda bulunacağız ve bunu en doğru ve samimi şekilde yapabilmemiz için paylaşımlarımızın bu grup içinde kalmasını sağlamamız önemli. Bu nedenle hepimizin burada paylaşılanları burada tutması ve gizliliğe önem vermesi gerekiyor. Bu sayede güvene dayalı bir atmosfer olacak ve katılımcıların kişisel hikâyelerini ve hislerini paylaşımları için daha rahat bir ortam sağlanacaktır."

Son olarak katılımcılara bütün faaliyetlere katılmalarının zorunlu olmadığını ve diledikleri zaman uygulamalardan ayrılacaklarını söyleyin. Eğer bir faaliyete katılma konusunda kendilerini rahat hissetmiyorlarsa geri çekilip sadece izleyebilirler.

6. Temel kuralları herkesin çalışma sırasında kolayca görebileceği bir yere asın ve herkesin bu kurallara uymasıyla ilgili onayını alın.

Çalışanlar ve Gönüllüler İçin Öz Bakım

Çalışanlar ve Gönüllüler İçin Öz Bakım

	■ Gruplar İçin PİY'in ne olup ne olmadığını konusunda bilgi sahibi olmak
	■ Ek C.1 kopyaları. PİY ifadeleri (tekli ifadelerde kesilmiş). ■ PİY'in ne olduğunu ve PİY'in ne olmadığını gösteren hazırlanmış sunumlar (PP 2-3'ü de kullanabilirsiniz.) ■ Ayaklı yazı tahtası ve keçeli kalemler

30 Psikososyal İyilik Nedir?

1. Katılımcılardan akranlarıyla oturmalarını söyleyin ve yapışkan not kâğıtları verin.
2. Aşağıda gösterilen psikososyal iyilik çiçeğinin resmini bir flipchart üzerine çizin ve çiçeğin farklı bileşenlerini açıklarken iyi olun çeşitli yönlerini bu bileşenlere doldurun. Yaprakları açıklamakla başlayın ardından yaprak sapını açıklamaya devam edin, bunların yaprakların gelişmesi için olması gereken temeller olduğunu vurgulayın.
3. Bu farklı yönleri açıklamaya yardımcı olması için aşağıdaki notlara bakın.



Psikososyal İyilik

Psikososyal terimi, psikolojik ve sosyal süreçler arasındaki dinamik ilişkiyi açıklar. Psikolojik süreçler içseldir: Düşünceleri, duyguları, anlayışı ve algıyı içerir. Sosyal süreçler dışsaldır: Sosyal ağları, topluluğu, aileyi ve çevreyi içerir. Bu alanlardan birinde olanın diğerlerini etkileyeceğini hatırlamak önemlidir. İçsel olarak nasıl hissettiğimiz, etrafımızdaki çevreyle nasıl ilişki kurduğumuzu etkiler. Benzer şekilde geleneklerimiz ve topluluğumuz da bizim nasıl hissettiğimizi etkiler.

Psikososyal iyilik hâli ise birçok faktöre bağlıdır: sosyal, manevi, kültürel, duygusal, bilişsel ve fiziksel. Kesişen kümeler, bireysel ve kolektif iyilik hâlinin çeşitli alanlarda neler olduğuna bağlı olduğunu ve bunların birbiriyle ilişkili olduğunu gösterir.

Sosyal İyilik Hâli: Sosyal iyilik başkalarına bağlılık ve ait olma duygularını ifade eder. İnsanlar doğası gereği sosyaldır. Sosyal ağlara ve sosyal etkileşime erişimin engellenmesi kişinin sıkıntı düzeyini arttırabilir. Örneğin arkadaşlar, aile, akrabalar, sosyal uygulamalar, spor, serbest zaman uygulamalarının tamamı sosyal iyiliğe katkıda bulunur.

Manevi İyilik Hâli: Manevi iyi oluş, insanların yaşamdaki bağlılık ve anlam hissini ifade eder. Örneğin bir dine mensup olmak veya benzer değerlere sahip insanların bir arada olması genellikle bireylere benzer insanlarla bağlılık hissini kuvvetlendirme ve bir gruba ait olma hissini yaratması bakımından önemlidir.

Kültürel İyilik Hâli: Kültür öğrenilmiş inanç, düşünce ve davranış kalıplarını içerir. Kültür, hayatı daha öngörülebilir kılar. Psikososyal iyilik hâli için gerekli olan araçları, barınma türlerini, ulaşımı ve diğer fiziksel öğeler ile hangi davranışın normal veya anormal olarak kabul edildiğine dair algımızı etkiler. Aynı zamanda duyguları ifade etmenin kabul edilebilir veya edilemez yollarını belirler. Kültür zamanla gelişir ve değişir. Birbirimizi nasıl selamladığımız, bizi birbirimize bağlayan karşılıklı bir davranış anlayışı olduğu için kendimizi rahat ve güvende hissetmemizi sağlayan, kültürün refahımızı nasıl etkilediğini gösteren bir örnektir.

Duygusal İyilik Hâli: Bu, nasıl hissettiğimizi ve “duygusal durum” dediğimiz şeyi ifade eder. Aile ve arkadaşlar, duygusal iyilik hâlini sağlayan sosyal yapıları yaratmanın bir parçasıdır. İyi hissetmeyle sonuçlanan duygu örnekleri, genellikle mutluluk ve umut gibi olumlu duygulardır.

Bilişsel İyilik Hâli: Zihnin düşünme; öğrenmeyi, bilgi edinmeyi ve bilgiyi kullanmayı öğrenme gibi işlevlerini içeren işlevleriyle ilgilidir. Bilişsel iyilik hâli örneklerinden bazıları, sorunları anlayıp analiz edebildiğimiz ve bu sorunlara etkili çözüm bulabildiğimiz durumlardır.

Biyolojik İyilik Hâli: Fiziksel ve zihinsel sağlığı, kişide hastalık ve bozuklukların olmamasını ifade eder. Biyolojik iyi oluş kendimizi güçlü ve dinlenmiş hissetmemizdir.



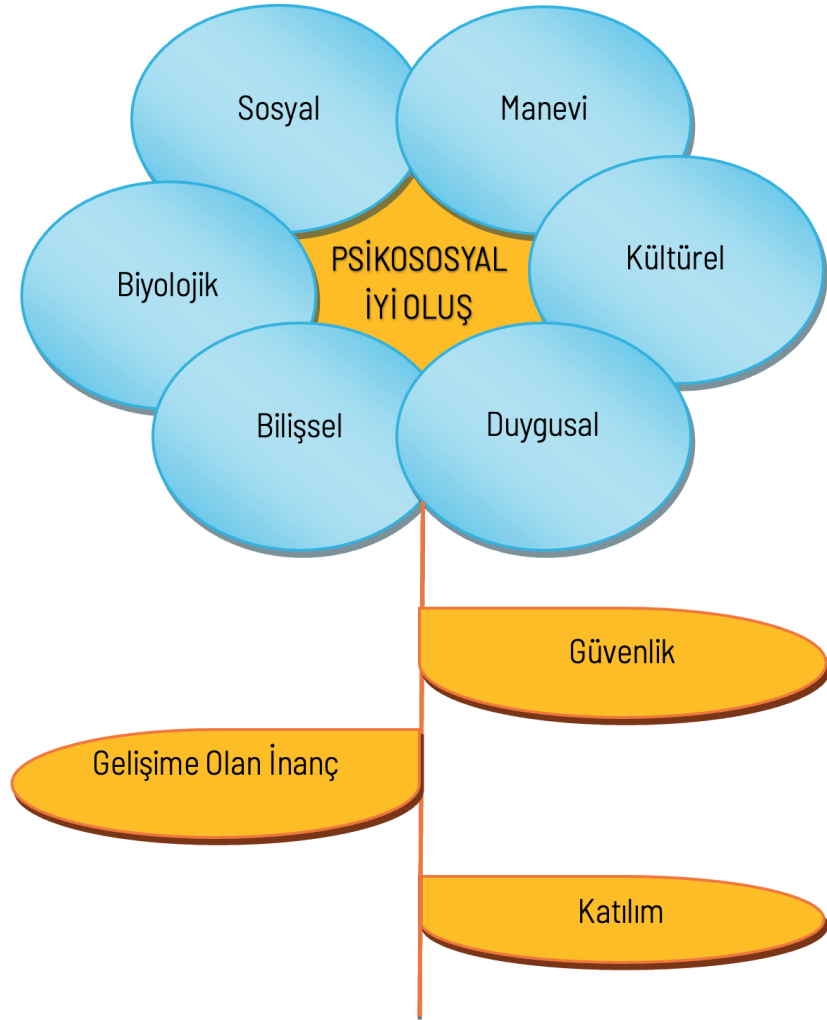
Psikososyal İyi Oluşu Deneyimlemenin Temelleri

Güvenlik: Kişinin fiziksel çevresinde ve bu çevredeki insanlarla birlikte anlık bir tehlikeden uzak olması ve kendini güvende hissetmesi anlamına gelir. Aynı zamanda temel ihtiyaçlar (yiyecek, barınma ve su gibi) karşılanmadığında duygusal, sosyal ve diğer ihtiyaçlara odaklanmak mümkün olmadığından temel ihtiyaçlara da atıfta bulunur.

Aktif Katılım ve İşlevsellik: Bireyin günlük rutinelere katılabilesini ve işlevselliğini devam ettirebilmesini ifade eder. Aynı zamanda kişinin kendi hayatı konusunda seçim şansı ve belli bir düzeyde kontrol duygusuna sahip olduğunu hissetmesini de belirtir.

Gelişim: Yarının bugünden daha iyi olacağına olan inancı ifade eder. Umutla yakından bağlantılıdır. Olumlu bir iyilik hâli hissetmek için hayatın gelecekte daha iyi olabileceğini bilmek ve buna inanmak önemlidir. Bu, örneğin bir acil durum sonrası yeniden yapılanma, ayrılan ailelerin tekrar birleştirilmesi, okulların yeniden açılması, terör saldırılarından sonra toplulukların bir araya gelmesi gibi olumlu değişiklikleri görerek deneyimlenebilir.

4. Şimdi, katılımcılardan psikososyal iyi oluşun bu farklı yönlerinin her biri hakkında düşünmelerini ve her kategoriyle ilişkili kendi iyilik hâlleri için anlamlı ve geçerli olan bir örnek düşünmelerini isteyin. Önce bunları akranlar birbirleriyle paylaşabilir ve kâğıtlara yazabilirler. Kendilerinden kişisel örnekler paylaşmalarının isteneceğini, bu nedenle diğer katılımcılarla paylaşamayacak kadar özel şeyler yazmamaları gerektiğini hatırlatın.
5. Birkaç dakika sonra katılımcılardan yazdıklarını paylaşmalarını ve o kategoriye temsil eden taç yaprağına notu yerleştirmelerini isteyin.
6. Psikososyal iyi oluş çiçeğinin farklı yönlerinin birbiriyle bağlantısını ve bu yönlere dikkat etmenin kendi iyilik hâlimizi sağlar veya başkalarının iyilik hâlini tesis etmesine yardım ederken ne kadar önemli olduğunu vurgulayarak etkinliği sonlandırın.





Psikososyal İyiliği Olumsuz Etkileyebilecek Stres Faktörleri

1. Şimdi şunları söyleyerek devam edin:



"Dünyanın her yerinde insani yardım çalışanları ve gönüllüleri kriz hâlindeki insanlara yardım eder. Bu yardım; sosyal programlardan afetlere, silahlı çatışmalardan kitlesel göçlere kadar uzanan çeşitli durumlara cevaben şiddet veya kazaya maruz kalan bireylere yönelik gerçekleştirilmektedir. Çalışan ve gönüllüler ayrıca yaşlılık, hastalık ve ayrımcılık nedeniyle toplumdan dışlanmış yahut damgalanmış kişilere, mültecilere, sığınmacılara ve daha pek çok kişiye yardım eder. Çalışanlar ve gönüllüler, zorlu koşullarda çalışırken travma, kayıp, yıkım, yaralanma, hatta ölümle karşı karşıya kalabilmektedir. Tüm bu faktörler yoğun stresli koşullardır ve çalışanların ve gönüllülerin sıkıntı yaşamasına neden olabilmektedir."

2. Belirli bir bağlamda -veya katılımcılar farklı bölgeler/kurumlardan geliyorsa kendi bağlamlarında- personel ve gönüllüler için iyilik hâlini tehdit edebilecek olası riskleri birlikte ele alacağınızı belirtin.
3. Katılımcıların bahsettiği riskleri bir yazı tahtası üzerinde listeleyin. Liste bittiğinde bunların kişisel, mesleki ve kurumsal faktörler gibi farklı risk türleri olduğunu vurgulayın. Risk listesini gözden geçirin ve bu risklerin hangi kategoriler altına girebileceğini tartışın.
4. Belirtilmemiş ve ekleyebileceğiniz risk örnekleri için aşağıdaki kutuya bakın.



Çalışanlarda Psikososyal İyiliği Olumsuz Etkileyebilecek Stres Faktörleri

Kişisel Stres Faktörleri

- Başkalarına yardım etmekle ilgili gerçekçi olmayan ve yüksek beklentiler
- Dinlenememe
- Kendi ihtiyaçlarını önceliklendiremememe
- Sınırlılıklarla yüzleşince, biri hayatını kaybedince ya da kendi dinlenme, destek ve benzeri ihtiyaçlarını önceliklendirince hissedilen suçluluk duyguları
- Yardım önceliğinin belirlemenin gerektiği durumlarda yaşanan ahlaki veya etik ikilemler

Ekip İçi Stres Faktörleri

- İş arkadaşları veya yöneticiler tarafından desteklenmediğini hissetme
- Ekip içinde çatışma yaşama
- Stresli veya tükenmiş ekip üyeleriyle çalışma

Çalışma Koşullarıyla İlgili Stres Faktörleri

- Fiziksel olarak zorlayıcı, yorucu ve tehlikeli görevlerde bulunma, bu görevleri yerine getirmenin zorunluluğu
- Zor koşullarda uzun saatler boyunca dinlenmeden veya aç susuz çalışma
- Aile ve ev hayatından kopuk hissetme
- Görevlerini yeterince iyi yerine getiremediklerini veya yeterince iyi hazırlanamadıklarını hissetme
- Travmatik olaylara tanık olma yahut hayatta kalanların travma ve kayıp hikâyelerini dinleme

Organizasyonel Stres Faktörleri

- Ekipte rollerin ve iş tanımlarının belirsizliği
- Bilgi paylaşımı eksikliği
- Görevlere hazırlıksız yakalanma veya görev hakkında bilgi verilmemesi
- İş ve dinlenme zamanları arasında sınır olmaması
- İyilik hâline değer verilmeyen, çabaların tanınmadığı veya takdir edilmediği bir ortamda çalışma

Destek Yöntemleri

1. Şunu söyleyerek devam edin:



"Çalışmalarımızda çalışan ve gönüllülerin sağlığına dikkat etmek bizim sorumluluğumuzdur. Zorlu durumlarda çalışan birçok kişi, genellikle kendi ihtiyaçlarını erteleme eğilimindedir. Günün sonunda, desteğe ihtiyacı olanlara yardım etme konusunda karşı karşıya kaldıkları trajediyle kendilerini yetersiz hissederler. Üstüne üstlük çalışanların kendisi de afetten etkilenen toplumun bir üyesi olabilir ve evlerine yakın bir yerde çalışıyor olabilirler. Ailelerinde ve çevrelerinde destekledikleri faydalanıcılarla aynı kayıpları ve etkiyi yaşayabilirler.

Ulusal dernekler, çalışanlarının ve gönüllülerinin refahını desteklemekle yükümlüdür. İster acil durumlarda çalışan ve gönüllülerden ister uzun süreli sosyal programlardan sorumlu olun çalışan ve gönüllüler için psikososyal destek sisteminizin müdahalenin öncesinde, sırasında ve sonrasında yeterli bilgi ve yardımı içerdiklerinden emin olun."

2. Hazırlanan flipchartı veya PowerPoint'i aşağıdaki kutudaki bilgilerle birlikte gösterin.



Ekipleri Afete Müdahalenin Üç Aşamasında Desteklemek

Müdahale Öncesi

- Çalışan ve gönüllüleri yeterli eğitim ve kaynaklarla görevlere hazırlayın.
- Herkesin kendisini gözetken ve gözlemleyen bir iş arkadaşı olması için akran destek sistemleri kurun.
- Çalışanların bireysel güncel durumlarından haberdar olun, özel gereksinimleri varsa bunlarla ilgili ön çalışma yapın.
- Hangi çalışanın hangi durumda uzman desteğine ihtiyacı olabileceğine dair ekip içi bilgilendirme buluşmaları yapın ve paylaşımlarda bulunun.
- Çalışan ve gönüllülerin görev öncesinde acil durumda ulaşılacak aile ve yakınlarının iletişim bilgilerini edinin.

Müdahale Sırasında

- Düzenli ve belli aralıklarla paylaşımlar yoluyla destek sağlayın.
- Kişisel destek ve danışmanlığa ihtiyaç duyanlar için bu hizmeti kolayca erişilebilir hâle getirin.
- Birinin desteğe ihtiyacı olabileceğine dair işaretleri tanıyın ve buna erişmelerine yardımcı olun.

Müdahale Sonrasında

- Çalışan ve gönüllülerin doğal başa çıkma süreçlerini tamamlamaları için belli bir zaman tanıyın.
- Deneyim, geri bildirim ve ilerideki çalışmaları nasıl daha iyi hâle getirebileceklerini paylaşabilecekleri buluşmalar düzenleyin.
- Daha fazla yardıma ihtiyaç duyan çalışan ve gönüllüler için bir psikososyal destek ve ruh sağlığı hizmeti alabilmeleri için yönlendirme mekanizması kurun.

3. Şimdi şunları söyleyerek devam edin:



"Eğitimli psikososyal uzmanlar, afet sahasında çalışanlar, gönüllüler, yöneticiler ve ekip liderleri her bir ekip üyesinin iyiliği için özen göstererek destekleyici bir grup dinamiği yaratmada önemli rol oynar. Aynı zamanda eğitimli psikososyal uzmanlar, diğer ekip üyelerinin çalışana destek programlarına katılmalarına ön ayak olarak model olmaya çalışmalıdır."

4. Katılımcılardan akranlarıyla oturarak acil durum ve afetlerde ekiplerin desteklenmesi için neler yapabileceğini düşünmelerini ve listelemelerini isteyin.
5. Bunun üzerinde çalışmaları için onlara yaklaşık 5 dakika verin ve daha sonra çıkan verileri isteyin. Bir gönüllüden verileri flipchart üzerinde bir listeye yazmasını isteyin.

Personeli ve Gönüllüleri Desteklemenin Yollarına Örnekler

- Olası stres faktörlerini gözden geçirmek ve izlemek (afete müdahalenin öncesi, sırası, sonrası)
 - Gönüllüler için makul çalışma saatleri ve koşulları sağlamak
 - İş tanımlarını hazırlamak veya beklentileri netleştirmek
 - Sahadaki görevleri için gönüllüleri hazırlamak ve eğitmek, yaşamaları muhtemel durumlar hakkında onlara günlük olarak bilgi vermek
 - Acil müdahale sırasında gönüllülerle, kriz durumuyla nasıl başa çıktıklarını anlamak amacıyla görüşmeler yapmak
 - Acil durum müdahalesi esnasında toplantılar düzenleyerek ekipteki herkesin durumunu kontrol etmek ve destek sunmak
 - Grup içi PİY düzenlemek ve gerektiğinde takım üyeleriyle destek oturumları gerçekleştirmek
 - Düşüncelerin ve duyguların dışa vurulması için birebir görüşmelere teşvik etmek
 - Gönüllü çalışmalarının çiftler hâlinde gerçekleştirilmesi için teşvik etmek
 - Diğer şubelerden gelen ya da kendiliğinden gönüllü olan kişileri bilgilendirme, destek sistemleri ve bilgi paylaşımı çalışmalarına dâhil etmek
 - Akran desteği veya buddy sistemi kurmak, kritik olaylardan sonra denetlemek ve takip etmek
6. Destek sağlamanın bir yolunun, eğitimin konusu da olan, grup için PİY ve destek oturumların düzenlemek olduğunu açıklayın.

Gruplar için PİY Uygulamaları

Gruplar için PİY Destek Uygulamaları



	■ Gruplar için PİY grup uygulamaları hakkında bilgi edinmek ■ PİY grup uygulamalarından hangi ekiplerin nasıl yararlandığını öğrenmek
	■ Ek C.1 "Gruplar İçin PİY nedir? Ekiplere Destek Nedir?" kopyaları

40 Gruplar İçin PİY Uygulamalarına Giriş

1. PİY grup uygulamalarının, ekip olarak zor deneyimler yaşamış veya aynı acil durum ve afetten etkilenen bir grup çalışan ve gönüllü için rehber niteliğinde olduğunu ve temel PİY prensiplerinden yararlandığını açıklayın. Bu modül Modül 2'yi alan katılımcılara yönelik olduğundan tekrar bu bilgileri hatırlatmayın ancak bazı özel durumlarda tekrar Temel PİY basamaklarını hatırlamanız gerektiğinde PİY kitapçığını ve Modül 2'deki ilgili bölümleri kısaca gözden geçirin.

2. Katılımcıları dört gruba ayırın. Her gruba aşağıdaki soruları içeren bir kâğıt parçası verin. Tartışmak ve yanıtlarını hazırlamak için 15 dakikaları olduğunu belirtin:
 - Sizce gruplarda PİY uygulamaları hangi durumlarda yararlı ve uygun olabilir?
 - Sizce gruplarda PİY uygulamalarında hangi çalışanlar/ gönüllüler birlikte olmalı veya olmamalıdır?
 - Sizce gruplarda PİY uygulamaları kaç kişiyle olmalıdır? Katılımcılar birbirlerini önceden tanımalı mıdır? Gruba katılacak herkesin duygusal bir zorlanma içinde mi olması gerekir?
 - Sizce gruplarda PİY uygulamaları ve destek oturumları ne zaman düzenlenmelidir? Bir acil durum veya afet görevinden hemen sonra mı, birkaç gün geçtikten sonra mı yoksa birkaç ay geçtikten sonra mı?
3. Katılımcılardan 15 dakika boyunca tartışmalarını isteyin ve ilk gruptan ilk soruyu yanıtlamasını isteyin. Ardından diğer gruplardan soruyla ilgili yorumlarını isteyin. Sonra, ikinci gruptan iki numaralı soruları yanıtlamasını isteyin ve bunu takiben diğerlerinin fikirlerini sorun. Üçüncü ve dördüncü sorular için aynı adımları izleyin.
4. Tüm katılımcılara eklemek istedikleri ve önemli gördükleri katkıları olup olmadığını sorun; varsa flipchart kâğıdına yazın.

Aşağıdaki cevap örneklerine bakın:

Gruplara PİY sağlamanın yararlı ve uygun olabileceği ne tür durumlar düşünülebilir?

- Bir acil durum veya afet müdahalesinden sonra
- Terör saldırısı veya doğa kaynaklı afet gibi korkutucu ve stresli bir olay yaşadıktan sonra
- Fiziksel yıkım ve başkalarının yaralanması veya ölümüyle ilgili sahneler tanık olduktan sonra

Bir grup insana birlikte PİY sağlamak neden olumlu olabilir?

- Aynı anda daha fazla kişiye destek sağlamanın bir yoludur.
- Grup üyeleri başkalarının kendilerine benzer tepkiler gösterebileceğini öğrenirler. Bu, duygularını normalleştirmeye ve duygularının kabul gördüğünün anlaşılmasına yardımcı olabilir ve başkalarına bağlı hissetmelerini sağlayabilir.
- Kendini diğer insanlardan yalıtarak içine kapanma eğilimini azaltabilir ve grup bağlılığını sağlayabilir.
- Grup üyelerinin birbirlerinin deneyimlerini ve tepkilerini öğrenmelerine vesile olabilir. Bu, akran desteğini ve kendini anlamayı teşvik edebilir.
- Grup üyelerine öz bakım için yeni fikir ve stratejiler için ilham kaynağı olabilir ve başa çıkma becerilerini kullanmayı teşvik edebilir.
- Kolaylaştırıcılara herhangi birinin bireysel desteğe ihtiyacı olup olmadığını gözlemlene ve değerlendirme fırsatı verir.

Birlikte PİY alan bir grupta kimler olmalıdır?

Ortak deneyimlere sahip ekip üyeleri ve birbirini hâlihazırda tanıyan insanlar.

Grupta kimler olmamalı?

Örneğin ciddi bir zorlanma durumunda olan ve bireysel profesyonel ruh sağlığı desteğine ihtiyaç duyan kişiler olmamalıdır. Bir kurumda farklı pozisyon ve seviyelerdeki kişilerin bir arada olması, bazı katılımcıların özgürce konuşma konusunda kendilerini rahat hissedememe ihtimali bulunduğundan uygun olmayabilir.

Bir grup PİY uygulamasında kaç kişi olmalı?

Bir grup PİY ve destek oturumunda 10 kişiden fazla katılımcı olmaması önerilir. Bir ekipte PİY'e ihtiyaç duyan 10'dan fazla kişi varsa tüm gönüllülerin ve çalışanın ihtiyaç duydukları desteği alabilmeleri için birden fazla PİY ve destek oturumu düzenlenmelidir. Yalnızca az sayıda insanın PİY'e ihtiyacı olduğu görülüyorsa yarı yapılandırılmış, esnek bir destek oturumu düzenlemek daha uygun olabilir.

Grup üyeleri birbirlerini önceden tanımalı mıdır?

Tercihen evet, tanımalıdır.

Gruptaki katılımcıların tamamının sıkıntı içinde olması mı gerekiyor?

Hayır. Gruplar hâlinde PİY daha sonra stres tepkileri yaşayabilecekleri ve diğerlerinin tepkilerini ve başa çıkma stratejilerini öğrenecekleri için o anda kendilerini sıkıntılı hissetmeyen insanlara da yardımcı olabilir. Gruplarda PİY'in amaçlarından biri akran desteğini teşvik etmektir böylece daha az zorlananlar daha fazla etkilenenleri destekleyebilir.

Bir PİY ve destek toplantısı ne zaman düzenlenmelidir?

Bir olay gerçekleşikten veya olaya müdahale tamamlandıktan en az iki ila üç gün sonra bir PİY ve destek oturumu düzenlenir. Bu, etkilenenlere (örneğin deneyimin ağırlığı altında ezilmiş veya derinden etkilenmiş hissettiklerinde) dinlenmeleri ve iyileşmeleri için birkaç gün verir. Ayrıca destek amacıyla aileye ulaşmak gibi doğal başa çıkma mekanizmalarının devreye girmesi için zaman bırakır. Gruplar hâlinde PİY'in amaçlarından biri de sıkıntının tırmanmasını önlemeye yardımcı olmak olduğundan bir olay gerçekleşikten sonraki 14 gün içinde bir PİY ve destek toplantısı yapılması tavsiye edilir. Etkinliğin üzerinden 14 günden fazla zaman geçtiyse PİY'in bu yönü artık etkili olmayabilir.

5. PİY ve destek toplantılarında (hiç değilse ilk birkaçı için) mümkünse iki kolaylaştırıcı önerildiğini açıklayın. Bir gruptaki iletişim ve etkileşimleri, özellikle ilk birkaç seferde yönetmek beceri ve enerji gerektirir. İki kolaylaştırıcıya sahip olmak bu görevi kolaylaştırır ve katılımcılara sağlanan desteğin düzeyini arttırmaya yardımcı olur. Bu, bir kişinin toplantıyı kolaylaştırabileceği, yönetebileceği; diğerinse bir katılımcı güçlü veya zor tepkiler verirse ek destek sağlamaya yardımcı olabileceği anlamına gelir.

Gruplar İçin PİY Uygulama Becerileri

Gruplar İçin PİY Uygulama Becerileri



	PİY grup uygulamalarında gereken becerileri değerlendirmek
	- Tahta ve işaretçiler - Ek C.2'nin kopyaları - PİY grup kolaylaştırıcıları için yapılması ve yapılmaması gerekenler

- Katılımcılardan eşleriyle oturmalarını, grup PİY ve destek toplantısını kolaylaştırmak için hangi becerilere ihtiyaç duyduklarını tartışmalarını isteyin. Bu becerilerin bireylere PİY sağlamaktan nasıl farklı olduğunu tartışmalarını isteyin.
- Birkaç dakika sonra tartışmalarının çıktılarını söylemelerini isteyin ve bir kâğıtlı sunum tahtasına yazın.

Aşağıdaki becerilerin kullanıldığından emin olun:

- Kapsayıcı grup yönetimi: Herkesin dâhil olduğunu hissettiren bir iletişim kuracak ve kolaylaştıracak şekilde destek toplantısı
 - Bir bireye diğer grup üyeleri gözlemleyip dinlerken PİY sağlamak
 - Zamanı yönetmek ve uygun olduğunda diğer katılımcıları dâhil etmek
 - Grup dinamiklerini ve etkileşimlerini yönetmek
 - Sosyal uyumu ve bağlılığı teşvik etmek için grubun güçlü yönlerinden ve kaynaklarından yararlanmak
 - Akran desteğini teşvik etmek ve etkinleştirmek
 - Farklı duygularla başa çıkmak
 - Grup ortamında psikoeğitim vermek
- Eğitim sırasında bu becerileri öğreneceklerini ve uygulayacaklarını açıklayın. Bu becerilerin eğitimden sonra uygulandığında daha iyi yerleşeceğini vurgulayın.
 - Katılımcılara Ek B.2'nin kopyalarını verin (Gruplar hâlinde PİY kolaylaştırıcıları için Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler). Listedeki her eylemi sırayla kısaca gözden geçirin ve katılımcıların bunları anlayıp anlamadığını kontrol edin.

Gruplar İçin ‘İzle, Dinle ve Bağ Kur’ Basamakları

Gruplar İçin “İzle, Dinle, Bağ Kur” Basamakları



	■ ‘İzle, Dinle, Bağ Kur’ basamaklarını tartışmak ve bunları PİY grup uygulamalarına uyarlamak
	■ Ek C.3’nin kopyaları ■ Gruplar için İzle, Dinle, Bağ Kur basamakları ■ Kalem ve kâğıt

1. Katılımcıları üç gruba ayırın. Her gruba bir Gruplar İçin İzle, Dinle, Bağ Kur çalışma sayfası ve kalemler verin. Her gruba bu adımların her birini gözden geçirmelerini söyleyin.
2. Aşağıdaki görevleri tamamlamaları için gruplara aşağıdaki şekilde yaklaşık 10 dakika verin:
 - Eylemlerin grup ortamında nasıl uygulanabileceğini ve bireysel yardımdan hangi yönleriyle farklılık gösterebileceğini kısaca tartışarak oturuma başlayın. Ardından sağ sütundaki ilk kutuyu doldurun ve kolaylaştırıcıların bir PİY ve destek toplantısına hazırlanmak için ne yapmaları gerektiğini yazın.
 - Şimdi sırasıyla bireyler için PİY’in eylem ilkelerine bakın ve bunları bir grup ortamına uygulayın. Sağ sütundaki kutularda bir grup için gereken basamakları listeleyin.
3. Ardından genel oturumda çalışma sayfasını gözden geçirin ve sırayla her gruptan geri bildirim isteyin.
4. Katkınızı şekillendirmek için aşağıdaki tamamlanmış çalışma sayfasını kullanın. Grupların bu çalışmada listeye daha farklı girdiler verebileceğini unutmayın.

Bireysel PİY	Grumlarda PİY – Ekiplere Destek
Bireylere PİY sağlamadan önce	PİY ve destek toplantısından önce
■ Ne olduğu ve ne olacağı hakkında bilgi toplayın. ■ Etkilenen bireylerden ne gibi tepkiler beklenebileceğini değerlendirin. ■ Acil durumda yardımcı olacak diğer çalışma arkadaşlarına ihtiyaç duyulup duyulmayacağını değerlendirin. ■ Çalışma arkadaşlarını desteklemeye hazırlanın. ■ PİY sağlarken ortaya çıkabilecek kendi duygusal ve fiziksel tepkilerinize hazırlıklı olun. ■ PİY uygulayıcıları için müdahale sırasında ve sonrasında hangi desteğin mevcut olduğunu öğrenin.	■ Ne olduğu ve ne olacağı hakkında bilgi toplayın. ■ Ekibin duygusal tepkilerini değerlendirmek ve Gruplar İçin PİY'in uygun olup olmadığına karar verin. ■ Bir ekipte PİY'den hangi kişilerin yararlanabileceğini birlikte değerlendirin. ■ Çalışma arkadaşlarını desteklemeye hazırlanın. ■ PİY sağlarken ortaya çıkabilecek kendi duygusal ve fiziksel tepkilerine hazırlıklı olun. PİY uygulayıcıları için müdahale sırasında ve sonrasında hangi desteğin mevcut olduğunu öğrenin. Uygun bir zaman ve mekân seçin (Emniyet ve güvenlik risklerini göz önünde bulundurun.).

Bireysel PİY	Gruplar İçin PİY – Ekiplere Destek
İZLE için	İZLE için
■ Ne olduğu ve ne olacağı hakkında bilgi edinin. ■ Yardıma ihtiyacı olanı belirleyin ■ Emniyet ve güvenlik risklerini tespit edin. ■ Fiziksel yaralanmalar var mı diye kontrol edin. ■ Acil ve pratik ihtiyaçların neler olabileceğini gözlemleyin/ belirleyin, temel bilgileri edinin. ■ Duygusal tepkilere hazırlıklı olun.	■ Grup içindeki davranışlar ve üyelerin birbiriyle etkileşimlerini gözlemleyin ■ Psiko eğitim ve yönlendirme seçeneklerini şekillendirebilecek gözlemleri ve etkileşimleri tespit edin. ■ Grup dinamiklerini olumsuz yönde etkileyebilecek veya ikincil travma riski taşıyabilecek sorunlu reaksiyonları gözlemleyin. Hem grup hem birey düzeyinde sakinleşmeyi destekleyin.

DİNLE için ■ Kişiye yaklaşın. ■ Kendinizi tanıtın. ■ Karşınızdakine dikkat edin ve aktif dinleyin. ■ Kişinin duygularını kabul edin. ■ Sıkıntı içindeki kişiyi sakinleştirin. ■ İhtiyaçlar ve endişeler hakkında sorular sorun. ■ Zor durumdaki kişilerin acil ihtiyaçlarına ve sorunlarına çözüm bulmalarına yardımcı olun.	DİNLE için ■ Toplantıyı tanıtın ve katılımcıları karşılayın. ■ Katılımcılara dikkat edin ve aktif olarak dinleyin. ■ Katılımcıların eylemlerini gözden geçirin. ■ İhtiyaçlar ve endişeler hakkında sorular sorun. ■ Grup katılımcılarıyla etkileşime girin ve herkesin dâhil edildiğini hissetmesini sağlayın. ■ Farklı tepkileri kabul edin; bunu empatiyi ve sosyal uyumu teşvik etmek için farklılıkları ve benzerlikleri göstermek üzere kullanın. ■ Katılımcıları acil sorunlara çözüm bulmak için birbirlerine yardımcı olmaya teşvik edin. ■ Psikoeğitim için ihtiyaç duyulan konuları tanımlayın. ■ Ortak deneyimlere ve sorunlara odaklanın. ■ Olumlu başa çıkma yöntemlerinin paylaşımını teşvik edin.
BAĞ KUR için ■ Durumla ilgili ihtiyaç duyulan bilgilere erişin. ■ Kişinin yakınlarıyla ve sosyal destek kaynaklarıyla bağlantı kurmasını sağlayın. ■ Pratik sorunlara çözüm getirin. ■ Hizmetlere ve diğer yardımlara erişim sağlayın.	BAĞ KUR için ■ Benzer sorunları tespit edin ve akran desteğini, çözümlerin paylaşımını teşvik edin. ■ PİY ve destek toplantısı sırasında ve sonrasında birbirleriyle bağlantı kurun. ■ Yakınlarla bağlantı kurmak da dâhil olmak üzere toplantı dışında sosyal desteğe nasıl erişileceğine dair fikir ve bilgileri paylaşın. ■ Sorunların çözüm yolu, mevcut destek ve hizmetler hakkında fikirlerinizi paylaşın. ■ Toplantıdan sonra birbirinize destek olun.

5. Kapanış için katılımcılara bunların yardım sağlamanın farklı unsurları olduğunu hatırlatın. Gerçekte yardım eylemleri, bu tablonun önerebileceği gibi mutlaka ayrı eylemler değildir ancak hangi yardıma ihtiyaç duyulduğuna bağlı olarak çoğu zaman iç içe girer.

Gruplar İçin PİY Oturumuna Hazırlık

Gruplar için PİY Oturumuna Hazırlık



	■ Bir PİY ve destek toplantısına hazırlanmak için gereken bilgileri edinmek
	■ Tahta ve tahta kalem

1. Katılımcılardan eşleriyle oturumlarını isteyin. Bir PİY ve destek grubu toplantısına hazırlanırken ne tür bilgilerin toplanmasını önemli gördüklerini tartışmalarını isteyin. Bu bilgiyi nereden ve nasıl alabileceklerini düşünmelerini isteyin.
2. Herkese tüm önerilerinde ZARAR VERMEYİN ilkesini akıllarında tutmalarını hatırlatın.
3. Birkaç dakika sonra dörtlü gruplar oluşturmak için eşli gruplardan başka bir çiftle bir araya gelmelerini isteyin. Geri bildirimlerini sunabilmeleri için yanıtlarını karşılaştırmalarını ve birleştirmelerini isteyin.
4. Tüm gruplardan geri bildirim isteyin ve yanıtları bir flipchart kâğıdı üzerinde listeleyin. Gruplar daha önceki noktaları tekrarlırsa bunları kâğıt tahtasına bir kereden fazla yazmanıza gerek yoktur.
5. Aşağıdaki noktaları gruplara sorarak düşüncelerini tahtaya not edin:



Bir PİY grup oturumunun gerekli olup olmadığını değerlendirmek için ne tür bilgilere ihtiyacınız var?

- Ne yaşandı? Ekip üyeleri nasıl etkilendi? Herkes aynı şekilde mi etkileniyor?
- Grubu yöneten kişi de etkilendi mi? Cevap “evet” ise toplantıyı yönetmesi için varsa bir başka kişiden yardım almayı düşünün.
- Grup içinde herhangi bir çatışma yaşanmış mıdır? Öyleyse bu grup oturumundan önce bireylerle ele alınmalı mıdır?
- Yoğun bir şekilde etkilenen, güçlü tepkiler gösteren ve bireysel desteğe ihtiyaç duyan var mı?
- **İhtiyacınız olan bilgileri nereden ve nasıl alacaksınız?**
- Ekip üyeleri veya yöneticilerle kısa, resmî olmayan toplantılar yaparak ve görüşmelere katılarak
- Ekip üyeleriyle bireysel görüşmeler yaparak
- Ekip dinamiklerini gözlemleyerek

6. Değerlendirmenin sonucunun PİY kolaylaştırıcısına hazırlık konusunda yardımcı olacağını açıklayın. Örneğin bir kurum içinde kaç ekip üyesinin PİY'e ihtiyacı olduğunu bilmek PİY kolaylaştırıcısının uygun bir mekân seçmesine ve iki kolaylaştırıcıya daha ihtiyaç olup olmadığına karar vermesine yardımcı olabilir. Çalışanların nasıl etkilendiğini bilmek, PİY kolaylaştırıcısının ilgili psikoeğitim materyallerini ve sevk bilgilerini hazırlamasına yardımcı olur.

Gruplar İçin PİY Oturumlarının Başlaması

Gruplar İçin PİY Oturumlarının Başlaması



	Grup PİY ve destek oturumlarının açılışını tarif etmek
	- PİY'in ve destek gruplarının ana bileşenlerini listeleyen, önceden hazırlanmış bir flipchart - Farklı renklerde kalemler

Oturumdan önce bir grup PİY ve destek toplantısının bileşenlerinin listesini aşağıda listelendiği gibi bir tahta üzerine yazın.

- Bireysel ve gruplardaki PİY arasındaki temel farklılıklardan birinin, grup PİY ve destek toplantılarının genellikle daha yapılandırılmış olması olduğunu açıklayın. Bu, PİY kolaylaştırıcısının aynı anda birden fazla kişiye destek vermesini ve herkesin paylaşma ve duyulma fırsatına sahip olmasını sağlar.
- Katılımcılardan İzle, Dinle ve Bağ Kur hakkında düşüncelerini ve bir grup PİY ve destek toplantısının farklı bileşenlerinde hangi basamakların uygulanacağını düşüncelerini isteyin.
- Katılımcılara, grup oturumlarının her bir aşaması hakkında daha fazla bilgi edineceklerini söyleyin. Ayrıca PİY becerilerini gruplarda uygularken olası zorluklar ve bunlarla nasıl başa çıkılacağını tartışacaklarını da iletin.

Gruplar İçin PİY Oturumlarının Açılışı

Gruplar İçin PİY Oturumlarının Açılışı



	Bir PİY ve destek toplantısının açılmasındaki ana unsurları belirlemek
	Tahta ve tahta kalemi

1. PİY ve destek toplantısı açmanın toplantının en önemli bileşenlerinden biri olduğunu açıklayın. Toplantıyı açma, katılımcılara toplantı sırasında neler olacağı, kendilerinden neler beklendiği ve kendilerinin neler bekleyebilecekleri hususunda net bilgiler verin.
2. Katılımcıları iki gruba ayırın. PİY ve destek toplantısının açılmasında ve tanıtılmasında ana unsurların ne olduğunu düşünüp tartışmaları için onlara birkaç dakika verin.
3. Şimdi onlardan birinin PİY ve destek toplantısı açan bir kolaylaştırıcı olduğu kısa bir canlandırma hazırlamalarını isteyin. Hazırlanmaları için onlara yaklaşık 3 dakika verin. Bir toplantı açmanın farklı unsurlarını göstermek için rol oyununu kısa alıntılara ayıracağınızı açıklayın.
4. Hazır olduklarında ilk gruptan bir toplantı açarken önemli olduğunu düşündükleri ilk şeyi göstermelerini isteyin. Bir sonraki gruba geçin ve onlardan toplantıda sırada ne olabileceğini oynamalarını isteyin. Her iki gruptan da öneri kalmayana kadar gruplar arasında ileri geri hareket etmeye devam edin.
5. Bir PİY ve destek toplantısı açmanın ana unsurlarını bir tahta üzerinde özetleyin.

Bu ana unsunlar;

- Kolaylaştırıcıları ve katılımcıları karşılama ve onları tanıtma,
- Toplantının neden düzenlendiğine dair açıklama,
- Toplantı sırasında ne olacağına dair açıklama (ne olduğu, insanların nasıl başa çıktıkları, duygu ve tepkileri yönetmenin yolları gibi konular hakkında konuşmak için zaman verileceği ve ardından toplantının sona ereceği),
- Toplantının ne kadar süreceği,
- Herkesin rahat etmesini sağlamak için temel kurallar (gizlilik ve hangi durumların bir grup kolaylaştırıcısının gizliliği ihlal etmesine yol açabileceği dâhil).

6. Bu oturumu özetlemek için aşağıdaki örneği kullanarak bir toplantı açmayı gösterin:



"Bugün geldiğiniz için hepinize teşekkür ederim. Bu toplantıyı son günlerde yaşadığımız bazı zor deneyimler hakkında konuşmak ve birbirimize destek olmak için bir araya gelmenin hepimiz adına önemli olduğunu düşündüğüm için düzenledim.

Toplantı, ne kadar konuşmamız gerektiğine bağlı olarak bir ila iki saat arasında sürecektir. Toplantıyı ben yürüteceğim ve herkesin konuşma fırsatı bulmasını sağlayacağım. Öncelikle geçen hafta yaşananlardan kısaca bahsedeceğiz. Ardından insanların bu tür deneyimlere sıklıkla nasıl tepkiler verdiği hakkında bazı bilgiler paylaşacağım. Bazılarınızın sahip olabileceği düşünceleri ve zorlukları tartışacağız, bunları nasıl ele alabileceğinize dair fikirler sunacağız. Toplantının sonuna doğru ihtiyacınız olursa nereden daha fazla yardım alabileceğiniz hakkında bazı bilgiler paylaşacağım.

Şimdi hepimizin birlikte geçireceğimiz zaman içerisinde uyulmasını beklediğimiz bazı temel kurallar üzerinde anlaşmamız gerekiyor. En önemlisi, bu toplantıda söylenenleri kendimize sakladığımızdan ve burada olmayanlarla konuşmadığımızdan emin olalım. Bu, herkesin kendi deneyimlerini ve duygularını paylaşma konusunda kendini güvende ve rahat hissetmesini sağlayacaktır. Toplantı sırasında telefonlarımızı sessize alalım ve başka biri konuşurken sözünü kesmeme hususunda anlaşalım. Bunlara ek olarak sizce başka hangi kuralları koymalıyız?”

Grup Üyelerini Gözlemleme

Grup Üyelerini Gözleme



	■ Bir PİY ve destek toplantısı sırasında grup üyelerinin iyi olup olmadığını anlamak için yöntemleri tartışmak
	■ Yok



PİY grup destek oturumunun bu aşaması İZLE ve DİNLE ilkeleriyle ilgilidir.

1. PİY kolaylaştırıcısının, toplantının başlarında gruptaki diğer katılımcıların nasıl olduğunu gözlemlemesinin önemli olduğunu açıklayın. Bu, kolaylaştırıcısının grup üyelerinin nasıl etkilendiklerini, benzer tepkiler gösterip göstermediklerini ve herhangi birinin bireysel PİY'e ihtiyacı olup olmadığını anlamasını da sağlar. Diğer taraftan katılımcıların birbirleriyle ilgili gözlem yapma kapasitesinin artmasına yardımcı olur.
2. Katılımcılardan eşlerini bulmalarını ve PİY grup üyelerinin nasıl hissettiklerini nasıl öğreneceklerini ve bu bilgiyi ortaya çıkarmak için ne tür sorular sorabileceklerini, neyin iyi gelip gelmeyeceğini tartışmalarını isteyin. Soruları birbirlerine sorarak pratik yapmalarını söyleyin.
3. Bu sorulara verilen yanıtların toplantının geri kalanını nasıl etkileyeceğini de düşünmelerini isteyin. Örneğin herkesin iyi olduğunu söylemesi toplantının geri kalanını nasıl etkilediği veya farklı sıkıntı düzeylerini paylaşan insanların oturumun akışını nasıl etkilediği gibi.
4. Birkaç dakika sonra akran eşleşmelerinden geri bildirim isteyin. Gönüllüler varsa soracakları soruları paylaşmalarını isteyin. Uygun olmayan herhangi bir soru gelirse ifadeyi gözden geçirerek önerebilirsiniz. Grup üyelerinden nasıl olduklarını paylaşmalarının istendiği bu aşamada hangi duygu ve tepki dile getirilirse getirilsin bunların anlaşılır ve beklenen durumlar olduğunu ancak derinleşmeden ve ayrıntıya girmeden daha yüzeysel bir seviyede kalmamız gerektiğini vurgulayın.
5. Gerekirse katılımcıların nasıl olduklarını hangi şekilde sorulacağına dair bir uygulama yapabilirsiniz:



"Her birinizden kısaca nasıl olduğunuzu duymak istiyorum. Nasılsınız, burada olmakla ilgili neler hissediyorsunuz? Gerginlik, mutluluk, kaygı gibi duygular hissediyor musunuz? Daha sonra neler olduğu hakkında daha fazla konuşacağız ama önce sırayla herkesten kısaca bir nasıl olduğunu duyarak başlayabiliriz."

6. Katılımcılara toplantıların kapsayıcı olması için nasıl yürütülebileceğini, bir gruptaki herkesin katılmak için diğerleriyle aynı fırsata sahip olmasını nasıl sağlayacaklarını sorun.

Cevap olabilecek bazı örnekler:

- Herkese aynı tahsis edilen zamanı vermek ve soru dizilerini cevaplamak
- Benzer bir şey deneyimlemişlerse birinin konuşmasını ve diğerlerinin paylaşmasını sağlamak

İlk Günün Değerlendirilmesi

İlk Günün Değerlendirilmesi



	■ Katılımcıların eğitimde öğrendiklerini özetlemek ve birinci günü bitirmek
	■ Yok

1. Katılımcılardan daire şeklinde durmalarını isteyin.
2. Katılımcıların gün içinde öğrendiklerini özetlemelerine yardımcı olacakları bir oyun oynayacağını açıklayın. Topu rastgele birine atarak başlayın ve onlardan günün tamamıyla ilgili bir şeyler söylemelerini; akıllarında ne kaldığını, günü nasıl bulduğunu vb. sorarak cevaplamasını isteyin. Ardından topu bir başka kişiye atarak top tüm katılımcılara gidene kadar ilerlemelerini söyleyin.
3. Birinci gündeki tüm oturumlar özetlenene ve herkes en az bir defa söz alana kadar bu oyuna devam edin.
4. Katılımcılara gün içindeki çaba ve katkıları için teşekkür ederek oturumun ilk gününü kapatın ve ertesi gün saat kaçta başlayacağınızı hatırlatın.

İKİNCİ GÜN

İlk Günü Özeti ve İkinci Günü Girişi

İlk Günü Özeti ve İkinci Günü Girişi



	Katılımcıların birinci günde öğrendiklerini ve grup PİY kolaylaştırıcısı olarak nelerin zorlayıcı olabileceğini düşündüklerini gözden geçirmek
	Tahta ve tahta kalemleri

- Katılımcılardan akranlarından başka bir partner bulmalarını isteyin. Bir gün önce pek temas etmedikleri birini bulmaya çalışmalılar. İlk gün öğrendikleri önemli bir şeyi ve bir grup PİY kolaylaştırıcısı olarak zorlanabilecekleri bir şeyi paylaşmalarını isteyin.
- Birkaç dakika sonra herkesten daire şeklinde durmasını isteyin. Katılımcıları, çiftler hâlinde tartıştıklarını paylaşmaya davet edin. Onlar bir PİY kolaylaştırıcısı olmanın zorluklarını belirlerken siz bunları bir tahta üzerinde listeleyin.
- Herkes paylaştığında, zorlukların her birini gözden geçirin ve bu zorlukların nasıl yönetileceği veya ele alınacağı konusunda fikirlerini alın.
- İkinci gün için eğitim programını ve günün akışının nasıl olacağını gözden geçirerek uygulamayı sonlandırın.

Yaşanan Kriz Deneyimini Gözden Geçirme

Yaşanan Kriz Deneyimini Gözden Geçirme



	- Benzer bir kriz olayını deneyimleyen bir ekiple bu deneyimi kısa ve müdahaleci olmayan bir şekilde nasıl gözden geçireceğinizi öğrenmek - Sakinleştirme tekniklerini uygulamak - Grup çalışması esnasında bireysel bir PİY müdahalesine geçiş yapmayı öğrenmek
	Bir kriz olayının nasıl gözden geçirildiğini göstermek için Ek C.4 vaka örneklerinin dört kopyası

Kriz Deneyimini Gözden Geçirme

1. PİY grup oturumunda, bir sonraki adımın grup üyeleriyle birlikte kriz deneyimini kısaca gözden geçirmek olduğunu açıklayın. Buradaki en önemli konulardan birisi katılımcılardan deneyimlerini yüzeysel olarak ve özellikle tetikleyici, sevimsiz ayrıntılara girmeden anlatmalarını hatırlatmaktır. Çünkü bu, diğerlerinin sıkıntı hissetmesine ve travmatize olmasına neden olabilir. Odak noktanın olayı ayrıntılı olarak anlatmak olmadığını, yalın gerçekleri ifade edebilmek olduğunu söyleyin.
2. Bir kriz olayının bir grupta nasıl değerlendirilebileceğini göstermek için aşağıdakileri söyleyebilirsiniz:



"Hepimizi burada bir araya getiren olaydan kısaca bahsedelim. Yaşananlara ve olay karşısında ne gibi önlemler alındığına kısaca değinelim (Yaşanan krizin ne olduğu, ne zaman gerçekleştiği vb.). Kişisel deneyimlerin derin ayrıntılarını değil yaşadığımız bu olayın ardından olan bitenin zaman sırasına göre bir incelemesini istiyorum. Lütfen deneyimlerinizin canlı detaylarını veya zor ayrıntılarını paylaşmayın, çünkü bu hem sizin hem de çevrenizdekiler için üzücü olabilir. Dolayısıyla hepimizin birbirimize daha hassas yaklaşması gerekebilir."

3. Bunun hassas bir oturum olabileceğini açıklayın. PİY kolaylaştırıcısı, kriz sırasında olanlar hakkında konuşurken kimsenin daha çok sıkıntı yaşamamasını sağlamak için katılımcıları sürekli gözlemlemeli ve dikkatle takip etmelidir. Katılımcılara, bir kriz olayından sonra kişinin kendini sıkıntılı hissetmesine ne tür detayların yol açabileceğini sorun ve katılımcılardan örnekler gelmesini bekleyin.
4. Birisi çok huzursuz hissederse PİY kolaylaştırıcısının önce katılımcının duygularını normalleştirerek ve tepkileri için anlayış göstererek sakinleştirmesi gerektiğini açıklayın. Etkilenen kişinin bu durumu devam ederse grupta sakinleştirici bir uygulama yapması veya bireysel PİY alması gerekebilir.



Bir Grup Ortamında Bireysel PİY Sağlama

1. Katılımcılardan herhangi biri son birkaç gün içinde sıkıntı düzeyini şiddetli olarak tarif ederse PİY kolaylaştırıcısının veya yardımcı kolaylaştırıcısının odağı gruptan bireye kaydırmasının gerekli olabileceğini açıklayın. Ancak bunun grubun geri kalanını dışlamadan yapılması gerektiğini unutmayın.
2. Odak noktasının gruptan grup ortamında bireysel PİY uygulamasına kaymayı gösterecek bir canlandırma için size yardımcı olacak üç gönüllü isteyin. Ek C. 4'teki vaka örneğini kullanabilirsiniz. Bazı durumlarda kendi vaka örneğiniz varsa onu da kullanabilirsiniz. Canlandırmada yer almayı isteyen herkese senaryonun bir kopyasını verin.
3. Canlandırmayı yaptıktan sonra katılan gönüllülere teşekkür edin.

4. Canlandırma oyununu gözlemleyen katılımcılardan yorumlarını veya sorularını alın. Bir grup üyesi çok sıkıntılı hâle gelirse kişiye grup ortamında değil özel olarak destek sağlamanın en iyisi olabileceğini ekleyerek uygulamayı sonlandırın. Bir yardımcı kolaylaştırıcı mevcutsa kolaylaştırıcı grupta kalabilir, diğeryse bireysel destek sağlamak üzere kişinin yanında kalabilir.

Sakinleştirici

1. Bir PİY veya destek grubu çalışması sırasında bir veya daha fazla grup üyesi sıkıntılı veya üzgün olursa bunun normal olduğunu ve bu gibi durumlarla zaman zaman karşılaştığınızı açıklayın. PİY grup oturumunda bazen böyle durumlarda sakinleştirici bir uygulama yapmak gerekebilir ve katılımcılara yararı dokunabilir.
2. Katılımcılardan bir başkası sıkıntı yaşıyor olsaydı onu sakinleştirecek yollar nasıl uygulayacaklarını sorarak örnekler isteyin; derin bir nefesle kolları başın üstüne germek ve büyük bir nefesle onları bırakmak benzeri nefes egzersizleri veya kültürel olarak uygunsa kişinin elini tutmak veya omzuna dokunmak gibi.
3. Grupla bir sakinleştirme etkinliği yapın. Ancak çalışanların bu tür uygulamalar konusunda daha dirençli olabileceklerini unutmayın. O nedenle ilk uygulamanın basit ve anlaşılır bir tane olmasına dikkat edin. Katılımcılardan ayakları yerde ve elleri kucaklarında olacak şekilde sessizce oturmalarını istediğiniz bir nefes alma etkinliği uygulayabilirsiniz. Burada önemli olan kişilerden sadece doğal nefeslerini fark etmelerini sağlamanız. Nefeslerini değiştirmeden sadece odaklanmalarını ve birkaç dakika sonra yavaş ve sakin bir şekilde nefes almaya başlamalarını isteyin. Birkaç nefes ardından uygulamayı bitirin. Nefes egzersizlerinin kontrollü uygulanması gerektiğini unutmayın.
4. Soruları yanıtlarak oturumu sonlandırın.

Psikoeğitim ve Akran Desteği

Psikoeğitim ve Akran Desteği



	■ Krizlerden sonra sıkıntı yaşayan insanlar için ilgili psikoeğitim konularını belirlemek ■ Akran desteğini teşvik etmek
	■ Birinci gün üçüncü oturumdan sunum tahtası: "Gruplarda PİY nedir- Ekiplere destek nedir?" ■ Psikoeğitim materyalleri örnekleri



Stresli Olaylara Verilen Tepkileri Gözden Geçirme

1. Gruplarda PİY sağlamanın önemli bir kısmının katılımcıların kendilerinin ve başkalarının tepkilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak olduğunu açıklayın. Bu, tepkilerin normal ve beklenen tepkiler olup olmadığını değerlendirmede ve tepkiler daha şiddetli yahut karmaşık hâle geldiğindeyse kişilerin ne zaman ve nasıl başka desteklere yönlendirilmesi gerektiğini belirlemede yol gösterici olacaktır.
2. PİY ve destek toplantılarına ihtiyaç duyulmasına yol açabilecek olası durumların listesini içeren ve birinci gün hazırlanan flipchart kâğıdına geri dönün. Durumların her birini gözden geçirin ve katılımcılara bu durumlara ne tür tepkiler verebileceklerini sorun. Stresli olaylara verilen tepkileri tartıştıkları temel PİY eğitimine başvurabilirsiniz.

Aşağıda birkaç örnek verilmiştir:

- Bir acil durumda veya kriz durumunun ardından yaşanabilecek dehşet, şok, korku gibi tepkiler
- Terör saldırısı veya doğa kaynaklı afet gibi olaylardan sonra olası tepkiler
- Maddi kayba, başkalarının yaralanmasına veya ölümüne tanık olmak veyahut doğrudan bu tür olayları deneyimlemek gibi durumların ardından ortaya çıkabilecek olası tepkiler



PsikoEğitim ve Akran Desteği

1. Katılımcılardan daire şeklinde oturmalarını isteyin. Şimdi yanlarındaki kişiyle ana dillerinde bir PİY ve grup destek toplantısında katılımcıların durumunu nasıl anlayabileceklerini paylaşmalarını isteyin. Bu uygulama, insanların iyilik hâli hakkında bilgi almak farklı dillerde farklı şekillerde yapıldığından faydalı olacaktır.
2. Psikoeğitimin nasıl verileceğini ve akran desteğinin nasıl teşvik edileceğini göstermek için bir canlandırma yapacağınızı açıklayın.
3. Hayali bir olaya farklı tepkiler veren birkaç katılımcı seçin. Örneğin tepkiler “uyuyamamak”, “korkmuş veya endişeli hissetmek” ve “ruh hâli değişimleri ve konsantre olamama” vb. olabilir.
4. Katılımcılarla görüşerek ve nasıl olduklarını sorarak başladığınız kısa bir canlandırma oyunu yapın.
5. Katılımcıların tepkilerini paylaştıkları rol oyununda şu üç adımı izleyin:
 - Tepkileri normalleştirme
 - Akran desteğinin teşvik edilmesi ve farklı başa çıkma yöntemlerinin paylaşılması
 - Yaygın ve doğal stres tepkileri üzerine psikoeğitim verilmesi

Aşağıdaki kutuda bir senaryo örneği verilmiştir.

PİY ve Destek Toplantılarında Psikoeğitimin Kullanılması

Gönüllü: Olay olduğundan beri iyi uyuyamıyorum. Yorgun olsam da uzandığımda düşünmeden duramıyorum. Olanlardan kaç kişinin acı çektiğini ve gördüklerimi düşünüp duruyorum.

PİY Kolaylaştırıcısı: Uyuyamamak zordur ve günlerce devam ederse son derece yorucu olabilir. Böylesi olayların ardından çok fazla kişi uyku problemleri yaşamaya başlar. Sizin de çevrenizde uyku sorunu yaşayan kimse var mı?

PİY Kolaylaştırıcısı: Bu gibi olaylardan sonra uyku güçlükleri çok yaygındır. Bununla başa çıkmak için deneyebileceğiniz birkaç farklı yol var. Uykumuzu bölen bu tür tepkiler yaşadığımızda neler yapabileceğimize dair birkaç öneri paylaşabilirim isterseniz. Bunlardan size iyi geleceğini düşündükleriniz olursa deneyebilirsiniz.

Başka katkısı olanlar varsa fikirlerini alın.

PİY Kolaylaştırıcısı: Tüm fikirleriniz için teşekkür ederiz. Bir başka fikir de kafeinli içecekleri azaltmak veya suyla dengelemek olabilir. Kafeini sabahın erken saatleri veya yatmadan birkaç saat önceyle sınırlamaktır. Uyku, günlük işleyişimiz ve iyilik hâlimiz için çok önemlidir.

Ayrıca eve götürüp okuyabileceğiniz uyku hakkında bazı bilgiler içeren broşürler ve uygulayabileceğiniz bazı egzersizler var. Herhangi birinizin günler veya haftalar boyunca devam eden uyku problemi varsa bu bilgileri okuyup yardım almanızı öneririz. Uykuyu düzenlemek en öncelikli konulardan birisidir ve doktorunuza danışarak yardım istemelisiniz.

6. Canlandırma tamamlandığında uygulamayı katılımcılarla tartışın.

Akran Desteğini Teşvik Etmek

1. Bir grupta PİY ve destek sağlamanın bir başka yolunun da akran desteği sistemini oluşturmak olduğunu ve bunun askerlikte uygulanan *buddy* (badi) sistemine benzer bir uygulama olduğunu aktarın. Bu sistem, birlikte çalışan insanların birbirlerini gözlemlemesi ve herhangi bir olumsuz durumda birbirlerini gözetmesi üzerine dayalıdır. Bu açıklamalardan sonra katılımcılara akran desteğinin neden önemli olduğunu sorun.
2. Eğer grup üyeleri arasındaki güveni, bağlılığı, iş birliği güçlendirmeye yardımcı olması nedeniyle akran desteğinin önemli olduğundan bahsetmezlerse bu hususları sizin söylemeniz gerektiğini unutmayın. Ayrıca akran desteğinin normal çalışma saatleri içinde ve dışında önemli bir sosyal destek olduğunu vurgulamayı ihmal etmeyin.
3. Katılımcılardan sorumlu oldukları farklı ekiplerde akran destek sistemlerini nasıl güçlendirebileceklerine dair fikirlerini tartışmalarını isteyin. Birkaç dakika sonra geri bildirim isteyin.

Akran desteğini teşvik etmenin yollarına örnekler aşağıda verilmiştir:

- Akran sistemlerini kurmak veya güçlendirmek
- İş arkadaşlarını birlikte sosyal aktiviteler yapmaya teşvik etmek
- İş arkadaşlarına düzenli olarak nasıl olduklarını sormak
- İş arkadaşlarını kişisel ve sosyal olarak tanımak
- Duygu ve deneyimleri paylaşmak, açık olmak

Olumlu Geri Bildirim Verme

Olumlu Geri Bildirim Verme



- Eğitim sırasında akranlarına nasıl olumlu geri bildirimde bulunulacağı hakkında tartışmak



- Yapıcı geri bildirim verme adımlarının yazılı olduğu tahta veya PowerPoint slaytı



Bu konudaki canlandırma iki bölümden oluşacaktır. İlk bölümün amacı, katılımcıların olumsuz ve faydasız geri bildirimin ne olduğunu görmelerini sağlayarak yapıcı geri bildirimin ne olduğu ve nasıl etkili bir şekilde verilebileceği üzerine düşünmelerini ve tartışmalarını teşvik etmektir. İkinci bölümde ise olumlu ve yapıcı geri bildirimin nasıl verileceği örneklerle gösterilecektir

Bu canlandırmayı gerçekleştirmeden önce yardımcı olması için bir yardımcı kolaylaştırıcı belirleyin. Eğer böyle biri yoksa katılımcı grubundan bir gönüllü isteyin. Canlandırmaya başlamadan önce bu kişiye hangi amaçla ne yapacağınızı önceden açıklayın. Böylece ilk aşamada vereceğiniz olumsuz geri bildirimin onu şaşırtmaması veya kırmaması sağlanmış olur. Ondan bir PİY grup toplantısı başlatmasını ve toplantıyı yönetmesini ancak bazı bariz hatalar yapmasını isteyin. Örneğin toplantının amacı ve katılımcıların neden orada olduklarını açıklamayabilir, gruba hitap etmek yerine çoğunlukla kendi deneyimlerinden ve duygularından bahsedebilir yahut gizlilik ilkesini açıklamadan, herkesin bunun ne anlama geldiğini anladığından emin olmadan aceleyle getirebilirler.

1. Katılımcıların bugün ve yarın canlandırmalarda yer alacaklarını ve bu uygulamanın bir parçasının gruplarda PİY'i kolaylaştırma becerileriyle ilgili diğerlerine olumlu geri bildirimler vermek olduğunu açıklayın.
2. Katılımcılardan daire şeklinde oturmalarını isteyin. Bir gönüllüyle yapılacak PİY grup destek oturumu başlatma canlandırmalarından sonra nasıl geri bildirimde bulunulacağını göstereceğinizi açıklayın.

3. Bir yardımcı kolaylaştırıcı veya gönüllüyle önceden ayarladığınız canlandırmayı başlatın. Diğer kişi bir PİY grup çalışmasını başlatacak ve çalışmayı devam ettirecek ancak bazı bariz hatalar yapacak. Örneğin oturumun amaçları ve katılımcıların neden orada oldukları konusunda açıklama yapmayabilir, gruba hitap etmek yerine çoğunlukla kendi deneyimlerinden ve duygularından bahsedebilir veya birisi onunla konuşurken telefonu ile ilgilenir.
4. Birkaç dakika sonra gönüllüyü durdurun ve olumsuz ve cesaret kırıcı geri bildirim vermeye başlayın. Örneğin gönüllünün yaptığı hatalara dikkat çekebilir ve bunu nasıl düzgün bir şekilde yapacağını öğrenebilme kapasitesinin olup olmadığını sorgulayabilirsiniz.
5. Gözlemcilerle geri bildirimin nasıl gittiği hakkındaki düşüncelerini sorun. Geri bildirim verme yönteminde neyin yanlış olduğunu düşünüyorlar? Neyin farklı yapılması gerekiyordu? Katılımcılar arasında nasıl yapılacağını gösterecek gönüllülerin olup olmadığını sorun.
6. Canlandırmaya devam edin ve geri bildirim verme gösterimini tekrarlayın ancak bu sefer olumlu, yapıcı ve yararlı geri bildirimin ne olduğunu gösterin.
7. Gruplar için PİY sağlamayı kolaylaştırma uygulamasından sonra geri bildirim sağlamak için aşağıdaki adımları izleyin:



Adım 1: PİY kolaylaştırıcısını oynayan kişiye sorun:

- Neler iyiydi? Spesifik olun ve olumlu geri bildirim verin.
- Kişi, grup çalışması yürütme becerileri açısından neyi geliştirebileceğini hissetti?

Adım 2: Gözlemcilerden ve canlandırma yapan grup üyelerinden PİY kolaylaştırıcısına geri bildirim vermelerini isteyin:

- Neler iyiydi? Spesifik olun ve olumlu geri bildirim verin.
- Neler geliştirilebilir? Geri bildiriminizde spesifik olun.
- Olumlu yorumlarla bitirin.

Adım 3: Şimdi kendi geri bildiriminizi verin:

- Ne iyi gitti? Spesifik olun ve olumlu geri bildirim verin.
- Neler geliştirilebilir? Geri bildiriminizde spesifik olun.
- Olumlu yorumlarla bitirin.

Canlandırma

Canlandırma



	■ Bir PİY ve destek toplantısını kolaylaştırma alıştırmaları yapmak ■ Akranlara yapıcı geri bildirim vermeyi teşvik etmek
	■ Ek C.5 Canlandırma şablonu'nun kopyaları ■ Ek C.6'nın kopyaları ■ Ek C.7'nin kopyaları ■ PİY Grup Uygulamalarını kolaylaştırmaya ilişkin geri bildirim formu ■ Kalemler



Bu uygulama katılımcı sayısına göre bir, iki veya üç grup hâlinde yapılabilir. Her grupta en az beş, en fazla sekiz kişi olmalıdır. Yardımcı kolaylaştırıcılar, geri bildirim verebilmek için farklı gruplarda olmalıdır.

Tamamlanmış bir canlandırma şablonu örneği için Ek C.6'ya bakın. Gruplar tarafından geliştirilen canlandırma etkinliğini uyguladığınızda bu senaryoların kültüre ve bağlama uygun olduğundan emin olun. Katılımcıların canlandırmayı yürütmelerini sağlamak için gerekli ayrıntıların dâhil edildiğinden emin olun.

Canlandırma sırasında grupta kolaylaştırıcıyı oynayan kişinin yanına oturun. Kolaylaştırıcının nasıl devam edeceğinden emin olmadığınız, zararlı veya uygunsuz bir şey yaptığını görmediğiniz sürece grup üyeleriyle yorum yapmayın veya etkileşimde bulunmayın.

1. Katılımcı sayısına göre katılımcıları bir, iki veya üç gruba ayırın.
2. Bu oturumun uygulamalarını ve zamanlamasını birkaç dakikada özetleyin. Oturumun ilk 15 dakikasının canlandırmalarda kullanılacak vaka örneklerinin geliştirilmesine ayrılacağını açıklayın. Bunu PİY ve destek toplantısının bir canlandırması izleyecektir.
3. Oturum aşağıdaki bileşenleri içerecektir. Bunları bir kâğıt tahtasına yazın:

■ Toplantının açılması (15 dakika)
■ Katılımcıların nasıl olduğunu kontrol etme (20 dakika)
■ Etkinliğin gözden geçirilmesi (20 dakika)
■ Psikoeğitim ve akran desteği (15 dakika)

4. Oturumun farklı bölümleri için farklı kolaylaştırıcılar seçilmelidir; böylece daha fazla insan pratik yapma fırsatı bulacaktır. Etkinlik, kolaylaştırıcılara yönelik bir geri bildirim oturumuyla sona erecektir.
5. Eğitici olarak rolünüzü açıklayın, grubu gözlemleyin, gerekirse kolaylaştırıcıya rehberlik edin ve her canlandırmadan sonra geri bildirim oturumunu yürütün.
6. Her gruba bir şablon verin ve onları bir canlandırma için vaka çalışması geliştirmeye ve şablonu tamamlamaya davet edin. Bunun üzerinde çalışmaları için onlara 15 dakika verin.
7. Çalışmaları tamamlandığında gruptan size şablonları göstermelerini isteyin. Yukarıdaki eğitici notlarını kullanarak canlandırmaların bağlam, kültür ve ayrıntı düzeyi açısından uygun olduğundan emin olun.
8. Birden fazla gruba çalışıyorsanız her gruba kendi geliştirmedikleri rol oyunlarından birini verin. Sadece bir grup varsa geliştirdikleri canlandırma oyunu veya kolaylaştırıcı tarafından önceden geliştirilen bir rol oyunuyla çalışacaklardır.
9. Gruplara vaka çalışmasını tartışmaları ve rollerin grup üyelerine tahsisi konusunda anlaşmaları için birkaç dakika verin. Ayrıca canlandırmaya başlamadan önce toplantının farklı bileşenlerini kimin kolaylaştıracağı konusunda da anlaşılmalıdır. Geri bildirim yalnızca canlandırma tamamlandığında gerçekleşir. Canlandırmayı gözlemleyen herkeste bir geri bildirim formu olduğundan emin olun. Formun sağ sütundaki forma, kolaylaştırıcının neyi iyi yaptığını, ne yapmaya devam etmesi gerektiğini ve neyi geliştirebileceğini not etmelerini isteyin.
10. Canlandırmalara başlayın. Gruplardan farklı toplantı bileşenleri için kendilerine zaman ayırmalarını ve kolaylaştırıcıları değiştirmelerini isteyin.
11. Uygulama tamamlandığında katılımcıları rollerinden çıkmalarını sağlayacak bir ısınma oyunu iyi olabilir. Bu tür bir uygulama örneği için Ek A'ya bakın.
12. Isınma aktivitesinin ardından 20 dakikalık bir geri bildirim oturumu yapın. Her geri bildirim turunun daha önce söylenenleri tekrarlamadığından emin olun. Önceki uygulamada tanıtılan olumlu geri bildirim verme adımlarını izleyin.

Zorlayıcı Tepkileri Ele Alma

Zorlayıcı Tepkileri Ele Alma



	PiY ve destek toplantısı sırasında zor tepkileri veya paylaşımları ele almanın yollarını tartışmak
	- Ek C.8 Zorlayıcı Tepkileri Yönetme'nin kopyaları - Sunum kâğıtları



Ek C.8 Zorlayıcı Tepkiler ve Paylaşımları Yönetmek'in kopyalarını oturumun sonuna kadar vermeyin.

- Katılımcılardan dört kişilik gruplar oluşturmalarını isteyin. İki akran takım olabilir.
- Katılımcılardan PiY ve destek toplantısında karşılaşabilecekleri zor durumlara ilişkin örnekler düşünmelerini isteyin. Örnekleri bir flipchart kâğıdı üzerinde listeleyin.
- Ardından katılımcılardan zor durumlarda nasıl tepki verebileceklerini düşünmelerini isteyin. Aşağıdaki dört eylemin dâhil edildiğinden emin olun:
 - Yardımcı kolaylaştırıcı, kişiyi dışarı alır ve oturum sırasında onlarla ayrı konuşur.
 - Ana kolaylaştırıcı, seanstan sonra kişiyi bireysel olarak takip eder.
 - Zorlayıcı davranışları, grubun tüm gönüllü ekip üyeleri için bir öğrenme alanı hâline getirin (ör. psikoeğitim).
 - Davranış/ iletişim tarzı grup için zararlıysa kişiyle doğrudan konuşun.
- Her gruba aşağıdaki zor durum rollerinden birini verin:
 - Bir grup üyesi gergindir .
 - Bir grup üyesi geri çekilir ve hiç katılmaz.
 - Bir grup üyesi kızgındır.
 - Bir grup üyesi ağlamaya başlar ve ağlamasını durduramaz..
 - Bir grup üyesi çok hassas bir şeyi açıklar (ör. kişi olayın etkisinin kişisel ilişkilerini nasıl etkilediğini tartışır.).
 - Bir grup üyesi grubun geri kalanını bastırarak öne çıkar.

5. Aşağıdakileri yapmalarını isteyin:

- Durumla başa çıkmak için ne yapacaklarını araştırın.
- Tepkiyi ve durumu nasıl ele alacağınızı göstermek için küçük oyun hazırlayın.

6. Çiftlere hazırlanmaları için yaklaşık 10 dakika verin. Her grubu rollerini gerçekleştirmeye davet edin. Her rol oyunundan sonra gözlemleyenlerden yapıcı geri bildirimler isteyin.

7. Ek C.8'in kopyalarını dağıtın. Zorlayıcı tepkileri ve açıklamaları yönetin ve her birini sırayla gözden geçirin.

Yönlendirme

Yönlendirme



	■ PİY grup destek oturumlarından sonra kimin, ne zaman ve nasıl yönlendirileceğini tartışmak
	■ Tahta ve tahta kalemleri ■ Yönlendirme için yerel protokollerin kopyaları veya mevcut değilse Kurumlar Arası Daimî Komite (IASC) Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Referans Grubu'nun kopyaları, Kurumlar Arası Yönlendirme Formu

Katılımcılar aynı bölgedense ve başvuru bilgileri varsa yerel protokollerin kopyalarını oturumdan önce hazır edin. Aynı bölgeden değilse Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek için Kurumlar Arası Daimî Komite (IASC) Referans Grubu'na (2017) Kurumlar Arası Yönlendirme Formu ve Rehberlik Notu'na bakın.

1. Bireylere ve gruplara PİY sağlamanın önemli bir parçasının zor durumdakileri aile, arkadaşlar veya iş arkadaşları gibi sosyal destek sistemleri ile toplum ruh sağlığı sistemleri, çalışan yardım programları, hastaneler veya diğer hizmetler gibi resmî destek sistemleriyle bağlantı kurmaya teşvik etmek ve yardımcı olmak olduğunu açıklayın.
2. Katılımcılara hangi durumlarda yönlendirme yapmaları gerektiğini sorun. Önerilerini bir tahtaya yazın.

Örneğin aşağıdaki durumları yaşayan grup üyeleri uzmana yönlendirilmelidir:

- Son bir haftadır uyuyamama, kafa karışıklığı ve yönelim bozukluğu
- Güçlü bir suçluluk duygusu hissetmek
- Şiddetli şekilde tekrarlayan ve takıntılı düşüncelere sahip olmak

- Normal şekilde çalışmayacak ve kendilerine veya çocuklarına bakamayacak kadar sıkıntılı hissetmek (ör. yemek yiyememek veya hijyene dikkat etmemek, davranışları üzerindeki kontrollerini kaybetmek; şaşkın, öngörülemeyen veya yıkıcı bir şekilde davranmak)
 - Kendilerine veya başkalarına zarar vermekle tehdit etmek
 - Uyuşturucu ve alkol kullanımında artış
3. Katılımcılara grup ortamında uzmana yönlendirmelerin nasıl yapılması gerektiğini düşündüklerini sorun. Yönlendirme başkalarının önünde yapılmalı mı? Bunu yapmanın yararlarını ve zorluklarını tartışın.
 4. PİY kolaylaştırıcısı tarafından başkalarının önünde bireysel bir yönlendirme yapılan kimsenin dışlanmış hissetmemesi veya ifşa olmaması için yönlendirme yapılacak yerlerle ilgili bilgileri herkese vermenin en iyisi olduğunu açıklayın. Bireysel yönlendirmeler grup ortamının dışında özel olarak yapılmalıdır. Bir grup üyesi oldukça sıkıntılıysa grup toplantısından sonra kişiye bireysel destek sunmak uygun olabilir. Grup üyelerinin ihtiyaç duyduklarında daha fazla yönlendirme bilgisi için kolaylaştırıcıya rahatça ulaşabileceklerini hissetmeleri önemlidir.
 5. Kolaylaştırıcılar bireysel yönlendirmeler yaptığında kişinin sevk edildiği uzmana veya hizmete ulaşabildiğine emin olmak için her zaman takip etmeleri gerektiğini vurgulayın.
 6. Katılımcılara topluluklarında hangi hizmetlerin mevcut olduğunu sorun.
 7. Bu oturumu, kullanılan örneklerin PİY ve destek toplantılarında belirtilen veya tartışılan zorlanma göstergeleri olduğunu vurgulayarak sonlandırın. Bu tür durumlar, doğrudan bir sevk gerektirebilir. Katılımcılara, personel ve gönüllülerin PİY'den günler, haftalar hatta aylar sonra da zorlanma belirtileri gösterebileceğini ve bu belirtileri gösterenlere destek sağlanması gerektiğini hatırlatın. Bu işaretleri tanımak zamanında destek sağlamak açısından çok önemlidir. Bu nedenle personel ve gönüllülerin davranışlarında veya genel durumlarında bir değişiklik fark edebilmek için İZLE ve DİNLE yaklaşımlarını sürekli uygulamak gerekir.
 8. Sıkıntı belirtilerinin örnekleri şunları içerir:
 - Kişi yukarıdaki listelenen davranışlardan herhangi birini yaşamaya devam ederse
 - Kişinin davranışlarını ve başkalarıyla etkileşimini değiştirdiği veya kendinin iyi görünmediğine dair bilgi gelirse
 - Kişi çok fazla hastalanırsa veya çalışma saatlerini çok fazla aksatmaya başlarsa

Grup Oturumunu Sonlandırma

Grup Oturumunu Sonlandırma 

	■ PİY ve destek toplantısının nasıl sonlandırılacağını tartışmak
	■ Yok

 PİY grup toplantısının bu yönü İZLE, DİNLE, BAĞ KUR eylem ilkeleriyle ilgilidir.

1. Bir toplantıyı iyi bir şekilde kapatmanın, PİY ve destek toplantısının diğer bileşenleri kadar önemli olduğunu açıklayın. Şimdi bitirme zamanı: PİY kolaylaştırıcısı, tartışılanları ve gelecekteki toplantılar için alınan kararları özetler. Sıkıntı seviyelerinin düşüp düşmediği kontrol edilmeli ve grup üyelerinin yeni meseleler veya tartışmalar açmamaları sağlanmalıdır.
2. PİY kolaylaştırıcısının, herkesin kendi duygularını ve tepkilerini yönetebildiğini kontrol etmesinin çok önemli olduğunu vurgulayın. Tamamen iyi hissetmeseler bile önümüzdeki birkaç gün içinde kademeli olarak daha iyi hissetmeye başlayacakları konusunda onlara güvence verin. Gruplar için PİY'in terapötik bir tedavi olmadığını, akranların ve meslektaşların birbirleriyle paylaşımlarının ve ortak deneyimlerinden dolayı karşılaşabilecekleri zorlukları nasıl yönetecekleri konusunda iyi fikirler edinmelerinin bir yolu olduğunu vurgulayın.
3. Gerekirse kapanış konuşmaları, grup üyeleri arasında kararlaştırılan gizlilik hakkında hatırlatıcılar ve ek desteğe nereden erişilebileceğine dair bilgiler içerebilir. Başka bir toplantıya ihtiyaç duyulursa PİY kolaylaştırıcısı grup üyeleriyle zaman ve yer konusunda anlaşmalıdır.
4. Bunu nasıl yapabileceğinizi gösterin. Aşağıdaki senaryoyu kullanabilirsiniz:

 "Bugünkü toplantımız için ayrılan sürenin sonuna geldik. Bazı zor konuları tartıştık ama aynı zamanda yönetmenin yollarından da bahsettik. Herhangi biriniz bugün toplantıyı nasıl deneyimlediğinizi paylaşmak isterseniz bunu yapabilirsiniz. Aksi takdirde toplantımızı şimdi sona erdireceğiz.

Bugün geldiğiniz ve ayrıca deneyimlerinizi ve zorluklarınızı paylaştığınız için hepinize teşekkür etmek istiyorum. Bu gibi durumlarda aldığınız ve yaşadığınız tepkiler çok yaygındır. Muhtemelen önümüzdeki birkaç gün içinde kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız.

Aynı zamanda, hatırlayın, gelecek hafta bunun gibi ama daha kısa bir toplantı daha yapmak için anlaşmıştık.

Buradaki herkesin toplantıda söylenenleri gizli tutmayı kabul ettiğini lütfen unutmayın. Herhangi biriniz devam eden veya yeni atlatması güç tepkileriniz olduğunu fark ederse bireysel olarak nereden daha fazla yardım alabileceğiniz konusunda size bilgi verebilmem adına lütfen benimle iletişime geçin. Hepinizin cep telefonu numaram var, gerekirse kullanmaktan asla çekinmeyin."

5. Grup üyeleri adına belirli eylemler üzerinde anlaşmaya varıldığında toplantı sırasında verilen taahhütlerin takibinden kimin sorumlu olacağına karar vermenin önemli olduğunu açıklayın. Bir PİY kolaylaştırıcısı herhangi bir söz veya taahhütte bulunursa bunların takip edilmesi gerekir. Bu, başka bir yerde ek yardım için yapılan yönlendirmeleri takip etmeyi içerir. Gerekirse kararlaştırılan başka bir zamanda grubun nasıl olduğunu kontrol etmek için bir toplantı yapılabilir.

İkinci Günün Değerlenmesi

İkinci Günün Değerlenmesi



	■ Katılımcıların eğitimde öğrendiklerini özetlemek ve ikinci günü bitirmek
	■ Yok

1. Katılımcılardan daire şeklinde durmalarını isteyin.
2. Onlara gün içinde öğrendiklerini özetlemelerine yardımcı olacakları bir oyun oynayacağınızı açıklayın. Topu rastgele birine atarak başlayın ve onlardan günün herhangi bir oturumunda akıllarında kalan bir şeyler söylemelerini, o oturumda neler olduğunu kısaca belirtmelerini ve oturumda öğrendiklerini düşündükleri bir şeyi paylaşmalarını isteyin.
3. Şimdi o kişiden topu başka birine atmasını isteyin. Bir sonraki oturumun adını söyleyin ve ikinci kişiden o oturum hakkında bir şeyler söylemesini isteyin.
4. İkinci gündeki tüm oturumlar özetlenene kadar bu oyuna devam edin.
5. Canlandırmaları, gruplarda PİY'i kolaylaştırmadaki zorlukları ve öz bakımı içeren yarının oturumlarını kısaca gözden geçirin.
6. Katılımcılara gösterdikleri gayretler ve oturumlara yaptıkları katkıları için teşekkür edin.

ÜÇÜNCÜ GÜN

İkinci Günüň Özeti ve Üçüncü Günüň Giriş

İkinci Günüň Özeti ve Üçüncü Günüň Giriş



	■ Katılımcıların ikinci günde öğrendiklerini gözden geçirmek
	■ Tahta ve tahta kalemi

1. Katılımcılardan bir eş bulmalarını isteyin. Bir gün önce pek konuşmadıkları birini bulmaya çalışılmalıdır. Bir gün önce öğrendikleri ve önemli buldukları bir şeyi paylaşmalarını isteyin.
2. Birkaç dakika sonra herkesten daire şeklinde durmasını isteyin. Katılımcılar, akranlar hâlinde tartışıp paylaşmaya davet edilebilir.
3. Herkes paylaştığında üçüncü günüň eğitim programını aktarın.

Canlandırma

Canlandırma



Bölüm 2

	■ PİY ve destek toplantısını kolaylaştırma pratiği yapmak ■ Akranlara olumlu geri bildirim sağlamayı teşvik etmek
	■ Ek C.5 Canlandırma Şablonu'nun kopyaları ■ Gruplarda PİY'i kolaylaştırmaya ilişkin geri bildirim formlarının kopyaları ■ Kalemler



Katılımcılar önceki günle aynı canlandırma gruplarında kalmalıdır. Yeni bir rolle çalışmalılarıdır. Bir önceki gün şablonları tamamlama etkinliği sırasında rol oyunları geliştiren birden fazla grup varsa diğer grubun kullandığı rol oyunlarından birini değiştirebilir ve kullanabilirler. Sadece bir grup varsa ya birlikte yeni bir canlandırma yapabilirler ya da kolaylaştırıcı bunu önceden geliştirebilir.

1. Katılımcılardan, ikinci günkü rol oyunları için bulundukları gruplara katılmalarını isteyin.
2. Şimdi başka bir canlandırma yapacaklarını açıklayın. Bu sefer tüm PİY'i uygulayacaklar ve toplantı bileşenlerini destekleyecekler.

3. Toplantı aşağıdaki bileşenleri içerecektir. Bunları bir flipchart kâğıdına yazın:
 - Toplantının açılması (15 dakika)
 - Katılımcıların birbirlerini gözlemlemeleri ve nasıl olduklarını kontrol etmeleri (20 dakika)
 - Yaşanan olayın (krizin) gözden geçirilmesi (20 dakika)
 - Psikoeğitim ve akran desteği (15 dakika)
 - Yönlendirme bilgilerini sağlamak (15 dakika)
 - Toplantıyı sonlandırmak (15 dakika)
4. Toplantının farklı bölümleri için farklı kolaylaştırıcılar olacağından daha fazla insan pratik yapma fırsatına sahip olacaktır. Etkinlik, kolaylaştırıcılara yönelik bir geri bildirim oturumuyla sona erecektir.
5. Eğitici olarak rolünüzü açıklayın, grubu gözlemleyin ve gerekirse kolaylaştırıcıya rehberlik edin ve her canlandırmadan sonra geri bildirim oturumunu yürütün.
6. Her gruba bir canlandırma şablonunu dağıtın. Tartışmak ve grup üyelerine rol dağılımı konusunda anlaşmak için onlara birkaç dakika verin. Ayrıca başlamadan önce toplantının farklı bileşenlerini kimin kolaylaştıracağı konusunda da anlaşmaları gerektiğini unutmayın. Geri bildirim, yalnızca canlandırma tamamlandığında gerçekleşir. Canlandırmayı gözlemleyen herkesin bir geri bildirim formuna sahip olduğundan emin olun. Kolaylaştırıcının yapmaya devam etmesinin iyi olacağı şeyleri ve nelerin iyileştirilebileceğini sağ sütundaki forma not etmelerini isteyin.
7. Rol oyunlarına başlayın. Gruplardan farklı toplantı bileşenleri için kendilerine zaman ayırmalarını ve kolaylaştırıcıları değiştirmelerini isteyin. İkinci günde canlandırma kolaylaştırma yapmayan katılımcıların bu rol oyununda bunu yapan kişiler olduğundan emin olun.
8. Oyun tamamlandığında katılımcıları rollerinin dışına çıkarmayı amaçlayan bir kaynaştırma ve ısınma etkinliği yapabilirsiniz. Bu tür bir etkinlik örneği için Ek A'ya bakın.
9. Etkinliğin ardından 30 dakikalık bir geri bildirim oturumu çalıştırın. Her geri bildirim turunun daha önce söylenenleri tekrarlamadığından emin olun. Daha önce etkinlikte tanıtılan yararlı geri bildirim verme adımlarını izleyin.

Kolaylaştırıcıların Grup Oturumlarında Karşılaşabilecekleri Zorluklar

Kolaylaştırıcıların Grup Oturumlarında Karşılaşabilecekleri Zorluklar



	■ PİY ve destek toplantılarını kolaylaştırmanın zorlukları üzerinde düşünmek
	■ Ek C.7. Gruplarda PİY'nin Kolaylaştırılması Hakkında Geri Bildirim Formu'nun kopyaları

1. Katılımcılardan PİY ve destek toplantılarını kolaylaştırmaya başladıklarında karşılaşılabilecekleri zorlukları düşünmelerini isteyin. Birisi bir zorluktan bahsettiğinde yanıtınızı vermeden önce diğer katılımcılardan bu zorlukla nasıl başa çıkılacağına dair önerilerde bulunmalarını isteyin. Bu fikir paylaşımını ve akran desteğini teşvik eder.
2. Katılımcılar aynı zorlukları tekrarlırsa daha önce yaptığınız tartışmaya geri dönün ve yeni bir zorlukla başka bir kişiye geçin.
3. Bunları yönetme fikirleri içeren bazı zorluk örnekleri aşağıda verilmiştir:
 - "PİY ve destek toplantısının tüm bileşenlerini unutabilirim."
 - Yanlarında farklı bileşenleri not etmelerini önerin.
 - "Bunu daha önce denemedim. Gergin hissediyorum ve iyi bir iş çıkaracağımdan emin değilim."
 - Katılımcıya grup kolaylaştırma uygulamasının onları daha özgüvenli hâle getireceğini ve bunu her yaptıklarında biraz daha kolaylaşacağını hatırlatın. İlk birkaç kez bir yardımcı kolaylaştırıcıya beraber çalışmalarını önerin.
4. PİY ve destek toplantılarının faydalarına ve personel ve gönüllüler için destekleyici ve yapıcı toplantıların nasıl olabileceğine odaklanarak faaliyeti sonlandırın. Aktiviteyi zorluklara odaklanarak değil PİY'in ekipler ve bireyler için olumlu yönlerini vurgulayarak bitirmeye çalışın.

Öz Bakım

Öz Bakım



- Çalışanların öz bakımda “İzle, Dinle ve Bağ Kur” basamaklarını kullanmalarını sağlamak



- Hazırlanan tahta ve tahta kalemleri

“İzle, Dinle ve Bağ Kur” başlıklı üç sütunlu bir flipchart kâğıdı hazırlayın.

1. PİY ve destek toplantısını kolaylaştırmanın zor olabileceğini vurgulayarak başlayın. Grupları herkesin anladığını hissettiği şekilde yönetmek için yüksek bir odaklanma ve enerji gerekir. Birçok farklı sıkıntı paylaşımını duymak da zor olabilir ve kolaylaştırıcı, herkese ihtiyaç duydukları kadar yardım edip edemeyeceği konusunda kendisini de gözlemlemelidir.
2. Katılımcılardan “İzle, Dinle ve Bağ Kur” hakkında düşüncelerini isteyin ve onlara bu üç ilkenin öz bakıma nasıl uygulanabileceğini sorun. Katılımcıların yanıtlarını hazırlanan flipchart tahtasına yazması için gönüllü birisini davet edin.

Örnek yanıtlar şunlardır:

İzle

- Kendi tepkilerini gözlemleyin: Örneğin baş ağrıları, öfke hisleri, kalp atışında hızlanma, uyku sorunları, sürekli yorgun veya üzgün hissetme

Dinle

- İç sesinizi dinleyin: Örneğin “Çok meşgulüm”, “Molaya ihtiyacım var”, “Bu benim için çok zordu”, “İhtiyacım olan her şeye sahipken başkalarının mücadele etmesi haksızlık”, “Başkaları açken ben neden yemek yiyorum?”

Bağ Kur

- Diğerleriyle (arkadaşlarınız, yöneticiniz vb.) konuşun.
- Yardım isteyin.

Kendi Öz Bakımınızı Tamamlayın

1. Katılımcılardan eşleşmelerini isteyin. Onlara, sıkıntı içindeki insanlarla çalışırken kişisel olarak karşılaşabilecekleri zorlukların neler olabileceğini sorun.

Karşılaşılan zorluklarla ilgili örnekler şunlardır:

- Diğerlerinin üzüntülerinden duygusal olarak etkilenme
 - Elinizden geleni yapamama ya da insanların sorunlarını çözememe hissi
 - Daha fazla insana yardım edemediği için kendini kötü hissetme
 - Bu tür sıkıntı veren olayların sizin de başınıza gelebileceğinden korkma
2. Şimdi eşleşmiş kişilere işlerinde yahut yaşam alanlarında karşılaştıkları sorunlara genel olarak nasıl tepki verdiklerini sorun.
 3. Kendilerinin veya tanıdıkları insanların daha önce ortaya çıkan bu zorlukların üstesinden nasıl geldiklerini sorun. Diğer insanlardan yardım alıp almadıklarını öğrenin.

Cevaplardan bazı örnekler şöyledir:

- Bazı insanlarla duyguları ve karşılaştıkları zorluklar hakkında konuşarak
- Çalışma dışındaki zamanlarda dinlenerek
- Egzersiz yaparak

4. Şu ifadelerle devam edin:



"Sıkıntı içindeki insanlarla çalışmak çalışan için hem fiziksel hem de duygusal açıdan zor olabilir. Sıkıntı içindeki kişilerle karşılaşmak ve konuşmak zordur. Hatta elinizden gelenin en iyisini yapsanız bile hâlen yeterince yardım edemediğinizi hissetmiş olabilirsiniz. "İzle, Dinle ve Bağ Kur" eylem ilkelerini öz bakım için de uygulayabilirsiniz.

Bir zorlukla karşılaştığınızda ya da bunalmış hissettiğinizde nasıl tepki verdiğinizi paylaşınız.

Bu belirtiler ve semptomlar İZLEMENİZ içindir. Ayrıca verdiğiniz tepkileri belirlemek için kendinizi DİNLEDİĞİNİZİ gösteren örnekleri de paylaştınız. Pek çoğunuz için bir başkası için yaptığınız eylemse sizin bir başkasıyla BAĞ KURDUĞUNUZU kapsamaktadır.

Diğer insanlara yardımcı olmak sizi zorlayabilir. Şimdi yardım sunmadan önce ve sonra kendinizle ilgilenmeniz için yapabileceğiniz şeylere odaklanacağız."

5. Katılımcılardan, ayağa kalkıp odanın içinde yürümelerini ve sıkıntılı kişilere PİY sunmaya hazırlanırken kendileriyle ilgilenebileceklerini düşündükleri yöntemler hakkında konuşmalarını isteyin. Onlardan, farklı fikirlere ulaşabilmek amacıyla birkaç farklı kişiyle konuşmalarını talep edin.
6. Konuşmaları tamamladıklarını gözlemledikten sonra onlardan tekrar bir çember oluşturmalarını isteyin. Konuştıkları fikirlerden bazılarını paylaşmalarını isteyin. Bu örnekleri ayaklı yazı tahtası üzerinde sıralayın.

Aşağıdaki hususlar eğer belirtilmemiş ise bunları da listeye dâhil edin:

- Uzmanlık ve yeterlilik gibi sınırlarınızı bilmeli ve ne zaman bir uzmanın yardımına başvuracağınızın farkında olmalısınız.
 - Yardıma gitmeden önce zihinsel olarak hazırlanmak için kendinizi sakinleştirmelisiniz.
 - Bir başka iş arkadaşı ya da ekiple eşleştirdiyseniz kimin çalışacağını ve kimin hangi rolü üstleneceğini bilmelisiniz.
 - Ekip liderinizin veya sevk için yardıma ihtiyaç duyduğunuzda arayabileceğinizi bildiğiniz bir başka kişinin telefon numarasını almış olmalısınız.
 - Yerel sevk sistemi ve prosedürleri ile ilgili kesin bilgilere sahip olmalısınız (Örneğin ailesinden ayrılmış bir çocukla karşılaşırsanız kimi arayacağınızı bilmelisiniz ya da birisi size cinsel yahut cinsiyet içerikli şiddete maruz kaldığını söylediğinde ne yapacağınızı bilmelisiniz.).
7. Herkes fikirlerini paylaştığında katılımcılara ayağa kalkmalarını ve tekrar etrafta yürümelerini söyleyin ama bu sefer onlardan bir kişiye PİY sunduktan sonra kendileri için ne yapabilecekleri ile ilgili olarak konuşmalarını isteyin.
8. Tekrar birkaç dakika sonra konuşmaları tamamlamalarının ardından herkesi bir çember çevresine toplayın. Onlardan bir kişiye PİY sunduktan sonra kendi bakımları için ne yapabilecekleriyle ilgili olarak konuşmalarını isteyin. Bu örnekleri ayaklı yazı tahtası üzerinde sıralayın.

Eğer katılımcılar değinmezlerse aşağıda belirtilenleri listeye siz ekleyin:

- Tepkileri fark etmek ve onlara izin vermek, örneğin ruh hâllerindeki değişimlere veya PİY sunarken etkilendiğiniz yönlerin farkında olmak ve bunları deneyiminizin bir parçası olarak kabul etmek
 - Aşırı stres ve tükenmenin belirti ve semptomlarını bilmek, onların farkına varmak
 - Eğer gerekliyse yardım istemek; örneğin deneyimlediğiniz şey hakkında bir süre konuşmak için diğerlerinden yardım almaya ihtiyacınız olup olmadığını fark etmek; diğerlerine yardım ederken ailenizden, arkadaşlarınızdan ve akranlarınızdan destek almanın önemini vurgulamak
 - Öz bakım stratejilerini bilmek ve uygulamak
9. Egzersiz, iyi yemek ve uyku, arkadaşlarla vakit geçirme vb. öz bakım stratejileri üzerine farklı örneklerden katılımcılarla birlikte hızlı bir beyin fırtınası gerçekleştirin.
10. Stresli duyguların yönetilmesine yardımcı olacak kısa bir nefes egzersizini yapacağınızı açıklayın.
11. Katılımcılardan bu tür şeyler hakkında konuşabileceklerini düşündükleri kişiyle yaşadıkları zorlukları paylaşmalarını isteyin. Eğer böyle bir kişiye sahip değillerse bu tür zorlukların ortaya çıkması hâlinde kendi başlarına nasıl yönetebileceklerini düşündüklerini sorun.

12. PİY desteğinin bir başka yolunun, akran destek sistemlerinin bir parçası olmak olduğunu vurgulayın. Bu, aynı kişilerin güçlü ilişkiler kurmak için birbirleriyle birden çok kez çalıştığı iş yerindeki bir akran destek sistemi veya rotasyon/ vardiya düzenlemeleri olabilir.
13. Katılımcılardan kendilerine bakmak için yapabilecekleri faaliyetler ve eylemler için fikirlerini paylaşımlarını isteyerek etkinliği sonlandırın.

Örnekler:

- İş yerinde bir arkadaş/ buddy olması
- Kendinizi bunalmış hissettiğinizde ve desteğe ihtiyaç duyduğunuzda yöneticinizle paylaşmak
- Bunalmış hissettiğinizde başkalarından yardım istemek
- Hijyeni sağlamak, egzersiz yapmak, sağlıklı ve dengeli beslenmek ve uyku düzenini sağlamak
- Aile ve arkadaşlar aracılığıyla sosyal destek aramak

Uygulama Eğitiminin Kapanışı

Uygulama Eğitiminin Kapanışı



	■ Etkinliği, eğitimin değerlendirilmesi ve katılımcıların öğrendikleri üzerine kısa bir yansıma yapmasıyla bitirmek
	■ Ek C.9 Eğitim Değerlendirme Formu kopyaları

1. "Gruplar için PİY" konulu üç günlük eğitimin sonuna geldiğinizi ve eğitimin gelecekte iyileştirilmesine yardımcı olmak için eğitim hakkında bazı geri bildirimler almak istediğinizi açıklayın.
2. Katılımcılardan akranlarıyla oturmalarını isteyin. Akran destek sistemi üzerinde düşünmeleri için onlara 5 dakika verin. Bir arkadaş destek sisteminde neyin iyi çalıştığı ve neyin işe yaramadığı konusunda geri bildirim isteyin.
3. Şimdi katılımcılara eğitim değerlendirme formunu verin ve doldurmalarını isteyin. Herkes bitirdiğinde doldurulmuş formları toplayın.
4. Herkesten ayağa kalkıp öğrendiklerini hissettikleri en değerli şeyler hakkında birkaç söz söylemelerini isteyerek eğitimi sonlandırın. Kendi yorumlarınızı ekleyin ve katılımları için herkese teşekkür ederek vedalaşın.



EKLER

EK A: KAYNAŞTIRMA VE ISINMA OYUNLARI

Sallan

Canlandırmalardan sonra kişilerin rollerinden çıkmaları için kullanabilirsiniz.

Katılımcılardan daire şeklinde durmalarını isteyin. Başlarının üstünden başlayarak sanki vücutlarından su fışkırtıyormuş gibi tüm vücutlarını aşağı doğru fırçalamalarını isteyin. Kollarını ve bacaklarını fırçalamayı unutmadıklarından emin olun. Şimdi kollarını ve bacaklarını sallamalarını ve daire çizerek önce bir yöne, sonra başka bir yöne dönmelerini isteyin. Katılımcılardan birbirlerini isimleriyle selamlamalarını ve uygunsa el sıkışmalarını veya sarılmalarını isteyerek etkinliği sonlandırın. Bu, katılımcıların rol oyunundaki rollerinden çıkmalarına ve kendilerine gerçek hayatta kim olduklarını hatırlatmalarına yardımcı olur.

Lideri Bul

Katılımcılardan sandalyelere veya yerde bağdaş kurarak daire şeklinde oturmalarını isteyin. Herkes birbirini net bir şekilde görmek ve birbirinin gözlerinin içine bakmak zorundadır. Kolaylaştırıcı, bir kişiyi herhangi bir şey görmemesi veya duymaması için odadan ayrılması veya gruptan uzaklaşması için seçer. Kolaylaştırıcı, bir lider seçer. Lider herkesin kopyaladığı bir eylemi yapmaya başlar. Eylem birkaç kez tekrarlanmalı ve sonra değiştirilmelidir. Örneğin iki elinizi uyluklara sürtün, iki elinizi birbirine vurun, parmaklarınızı şıklatın vb. Herkes eylemi doğrudan karşısındaki kişiye bakarak kopyalar, lidere bakmazlar. Dışarıdaki kişi geri gelir ve lideri bulup bulamayacaklarını görmek için üç hakkı olmak üzere tahminde bulunur. Lider bulunduğunda başka bir kişi sırayla odadan ayrılır ve yeni bir lider seçilir.

Parmağını Yakala

Katılımcılardan sizinle birlikte büyük bir daire içinde durmalarını isteyin. Konsantre olmalarını ve hızlı yanıt vermelerini sağlamak için küçük bir egzersiz yapacağınızı açıklayın. Herkesten sağ el işaret parmağını kaldırmasını söyleyin. herkesin sol avuç içini kaldırmasını ve avuç içini yukarı bakacak şekilde düzgün tutmalarını isteyin. Şimdi herkesten sağ işaret parmağını sağda duran kişinin açık duran sol elinin avuç içine hafifçe koymasını isteyin. Birkaç saniye böyle durmalarına izin verin ve herkesin doğru şeyi yapıp yapmadığını kontrol edin. "PEYNİR" diye bağırdığınızda (ya da rastgele başka bir kelime de seçebilirsiniz) herkesin sol tarafındaki kişinin işaret parmağını yakalamaya çalışması ve bu sırada kendi işaret parmaklarınsa sağ taraflarındaki kişi tarafından yakalanmasına engel olması gerektiğini açıklayın. Herkes buna alışana kadar birkaç kez denemelerini sağlayın. Denemeleri tamamladıktan sonra bir gönüllüyü belirlediğiniz kelimeyi bağırarak söylemesi için seçin. Bunu herkesin enerjisi yerine gelene kadar yapmaya devam edin.

Saçma Yürüyüşler Treni

Katılımcılardan daire şeklinde durmalarını isteyin. Şimdi hepsinden sağa dönmelerini isteyin. Kolaylaştırıcı çemberi kırar, böylece bir başlangıç ve bir son olur. Şimdi sıranın liderine yürümeye başlamasını söyleyin. Tren herhangi bir yere hareket edebilir ve lider yürüyüşü değiştirebilir, ses çıkartabilir, kollarını sallayabilir vb. Yaklaşık 30 saniye sonra başka birinin lider olmasına izin verin. Aktivite zamanı bitene kadar geçiş yapmaya devam edin.

EK B

Ek B.1. Gruplarda PİY Nedir?-Ekiplere Destek Nedir?



Bu soruların dört setini yazdırın ve her gruba bir set verin.

- Gruplar hâlinde PİY sağlamanın hangi durumlarda yararlı ve uygun olabileceğini düşünürsünüz? Bir grup insana PİY sağlamak neden faydalı olabilir?
- Sizce PİY ve destek toplantısında kimler birlikte olmalı? Ayrıca böyle bir toplantıda kimlerin olmaması gerekir?
- Sizce PİY ve destek toplantısında kaç kişi olmalı? Katılımcılar önceden birbirlerini tanımalı mı? Gruptaki herkesin katılmak için sıkıntı içinde olması mı gerekiyor?
- PİY ve destek toplantısı ne zaman düzenlenmelidir? Bir olaydan hemen sonra mı, birkaç gün geçtikten sonra mı yoksa birkaç ay geçtikten sonra mı olmalı?
- Gruplar hâlinde PİY sağlamanın hangi durumlarda yararlı ve uygun olabileceğini düşünürsünüz? Bir grup insana PİY sağlamak neden faydalı olabilir?
- Sizce PİY ve destek toplantısında kimler birlikte olmalı? Ayrıca böyle bir toplantıda kimlerin olmaması gerekir?
- Sizce PİY ve destek toplantısında kaç kişi olmalı? Katılımcılar önceden birbirlerini tanımalı mı? Gruptaki herkesin katılmak için sıkıntı içinde olması mı gerekiyor?
- PİY ve destek toplantısı ne zaman düzenlenmelidir? Bir olaydan hemen sonra mı, birkaç gün geçtikten sonra mı yoksa birkaç ay geçtikten sonra mı olmalı?

- Gruplar hâlinde PİY sağlamanın hangi durumlarda yararlı ve uygun olabileceğini düşünürsünüz? Bir grup insana PİY sağlamak neden faydalı olabilir?
- Sizce PİY ve destek toplantısında kimler birlikte olmalı? Ayrıca böyle bir toplantıda kimlerin olmaması gerekir?.
- Sizce PİY ve destek toplantısında kaç kişi olmalı? Katılımcılar önceden birbirlerini tanımalı mı? Gruptaki herkesin katılmak için sıkıntı içinde olması mı gerekiyor?
- PİY ve destek toplantısı ne zaman düzenlenmelidir? Bir olaydan hemen sonra mı, birkaç gün geçtikten sonra mı yoksa birkaç ay geçtikten sonra mı olmalı?
- Gruplar hâlinde PİY sağlamanın hangi durumlarda yararlı ve uygun olabileceğini düşünürsünüz? Bir grup insana PİY sağlamak neden faydalı olabilir?
- Sizce PİY ve destek toplantısında kimler birlikte olmalı? Ayrıca böyle bir toplantıda kimlerin olmaması gerekir?.
- Sizce PİY ve destek toplantısında kaç kişi olmalı? Katılımcılar önceden birbirlerini tanımalı mı? Gruptaki herkesin katılmak için sıkıntı içinde olması mı gerekiyor?
- PİY ve destek toplantısı ne zaman düzenlenmelidir? Bir olaydan hemen sonra mı, birkaç gün geçtikten sonra mı yoksa birkaç ay geçtikten sonra mı olmalı?

Ek B.2. Gruplarda PİY Kolaylaştırıcıları İçin Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

YAPILMASI GEREKENLER	YAPILMAMASI GEREKENLER
■ Mahremiyete saygı göstermek ve PİY ve destek toplantısını gizli tutmak	■ Çok iyi bir nedeniniz yoksa (ör. çalışan veya gönüllüler kendilerine ya da başkalarına zarar verme riski altında değilse) gizliliği ihlal etmek
■ Grupta kimin olması gerektiğini dikkatlice düşünmek	■ Bir grup ortamında birbirlerinden rahatsız olabilecek katılımcıları davet etmek
■ Bireylere ve bütün olarak gruba duygusal ve pratik destek vermek	■ Bir kişiye çok uzun süre odaklanmak, diğerlerinin dışlanmış hissetmesine sebep olmak
■ Aktif olarak dinlemek ve herkesin uygulamaya dâhil olduğunu hissettirmek	■ Herhangi bir katılımcıyı dışlayarak onlara katılım fırsatı vermemek
■ Farklı tepkileri kabul etmek ve bunları çeşitliliği göstermek için kullanmak; empati ve sosyal uyumu teşvik etmek için benzerlikleri kabul etmek	■ Herhangi bir tepkinin yanlış olduğunu öne sürmek ve katılımcıları bu tepkileri için kötü hissettirmek
■ Katılımcıların temel ihtiyaçlara erişmesine yardımcı olmak	■ Herhangi birinden onlara yardım etmesi için para veya iyilik istemek
■ Bir şeyin üstesinden gelmek sizin için çok zor olduğunda bunu fark etmek	■ Kendi becerilerinizi abartmak
■ İnsanlara şu anda yardımınızı istemeseler bile gelecekte yardıma erişebileceklerini açıkça belirtmek	■ Kişi desteğinizi istemiyorsa bile ısrar etmek
■ Yardımınızı saygılı ve rahat bir şekilde sonlandırmak	■ Daha fazla destek hakkında bilgi vermeden ve konuşmayı kapatmadan yardımı ani bir şekilde sonlandırmak
■ Daha fazla toplantı veya diğer yardım vaatlerinin takibini yapmak	■ Tutamayacağınız sözler vermek
■ Akran desteğini teşvik etmek için destekleyici davranışı modellemek	
■ Olumlu başa çıkma yöntemlerinin paylaşılmasını teşvik etmek	

Ek C.3. Gruplar İçin “İzle, Dinle, Bağ Kur” Çalışma Sayfası

Bireysel PİY	Gruplarda PİY-Ekiplere Destek
Bireylere PİY sağlamadan önce aşağıdakileri yapın:	PİY ve destek toplantısından önce aşağıdakileri yapın:
■ Neler olduğunu ve şu anda neler yaşandığını öğrenin. ■ Etkilenen bireylerden ne tür tepkiler beklenebileceğini değerlendirin. ■ Mevcut duruma müdahalede başka meslektaşların desteğine ihtiyaç olup olmadığını gözden geçirin. ■ Meslektaşlarınıza destek vermeye hazırlıklı olun. ■ PİY verirken sizde ortaya çıkabilecek duygusal tepkilere karşı kendinizi hazırlayın. ■ Müdahale sırasında ve sonrasında PİY sağlayıcıları için hangi desteklerin mevcut olduğunu öğrenin.	
İZLE, ne olduğu ve ne olacağı hakkında bilgi sahibi olmaktır.	İZLE, ne olduğu ve ne olacağı hakkında bilgi sahibi olmaktır.
■ Ne olduğu ve ne olacağı hakkında bilgi sahibi olun. ■ Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu gözlemleyin. ■ Emniyet ve güvenlik risklerini fark edin. ■ Fiziksel yaralanmaların olup olmadığını görün. ■ Temel acil ve pratik ihtiyaçları belirleyin. ■ Duygusal tepkileri anlayın.	
DİNLE, yardımcının nasıl olduğunu ifade eder.	DİNLE, yardımcının nasıl olduğunu ifade eder.
■ Birine yaklaşın. ■ Kendinizi tanıtır. ■ Aktif olarak dinleyin ve kişiye dikkat edin. ■ Başkalarının duygularını kabul edin. ■ Sıkıntı içindeki kişiyi sakinleştirmeye çalışın. ■ İhtiyaçlar ve endişeler hakkında sorular sorun. ■ Zor durumdaki kişilerin ihtiyaçlarına çözüm bulmasına yardımcı olun.	
BAĞ KUR, insanlara destek olmaktır.	BAĞ KUR, insanlara destek olmaktır.
■ Erişim bilgilerini edinin. ■ Sevdikleriyle ve sosyal destek kaynaklarıyla bağlantı kurun. ■ Pratik sorunların üstesinden gelmeye çalışın. ■ Hizmetlere ve diğer yardımlara erişimi sağlayın.	

Ek C.4. Kriz Olayının Nasıl Gözden Geçirildiğini Gösteren Örnek



Vaka örneğinin kopyalarını yazdırın ve üç gönüllüyle paylaşın. Arka planı okuyarak başlayın.

K: Kolaylaştırıcı

1: Grup üyesi 1

2: Grup üyesi 2

3: Grup üyesi 3

Arka plan: Ekip lideri Toplantının kolaylaştırıcısı olarak görev yapar.), bir kızın kuyuya düşüp boğulduğu bir okulda ekip acil duruma müdahale ettikten sonra bir PİY grup destek oturumu düzenledi. Kolaylaştırıcı ilk olarak yaşanan olayı gözden geçirmeye başlar.

K: Perşembe günü kızın kuyuya düştüğü çağrısına cevap verdiğinizde neler olduğundan biraz bahsedelim isterim. Yaşananlara ve olaya karşılık ne gibi önlemler alındığını hatırladığınız kadarıyla paylaşmak ister misiniz? Ayrıntılara girmeden daha çok neler olduğuna dair sıralı olayları hızlıca gözünüzün önünden geçirebilirsiniz. Ne, ne zaman olmuştu paylaşır mısınız bizimle? Ayrıntılarını paylaşmayın çünkü bu siz ve bu gruptakiler için tekrar tetikleyici olabilir.

1: Komutadaki aramayı 10.25'te alan bendim. Alarmı çaldım ve gitmeye hazırlanırken ekibin geri kalanına bilgi verdim. İstasyondan 1-2 dakikada ayrıldılar.

2: İtfaiye aracındaydım. Kuyuya girerken ihtiyaç duyacağımız teknik yapıyı hazırlamaktan sorumluydum. Okula 10 buçuk gibi vardık. Ekipmanı almak için ekibin komutasını üstlendim.

K: Hı hı. Sonra ne oldu?

3: Onu kuyudan çıkarmak için iple bağlanan bendim. 5 dakika içinde beni indirmeye başladılar. Aşağı yavaşça indirilirken adını seslendim ve herhangi bir yanıt alabilmek için sessiz kaldım (Grup üyesi 3, bu kısmı anlatırken üzülüyor gibi görünüyor.). Ayrıntı olur mu anlattıklarım bilmiyorum ama ayrıntı olmadan da nasıl anlatayım, perşembeden beri uyumadım ve kızı düşünmeden edemiyorum.

K: Olayla ilgili güçlü duygulara ve anılara yol açabileceğinden olanları gözden geçirmenin zor olabileceğini anlıyorum. Hepimizin etkinlikle ilgili aynı bilgileri paylaştığımızdan ve neler olduğunu bildiğimizden emin olmak için olanları gözden geçirelim. O zaman nasıl hissettiğin hakkında daha fazla şey duymak isterim.

3: Tamamdır. Dediğim gibi beni aşağı indirdiler ve adını söylemeye devam ettim. Cevap vermedi. Kuyunun dibindeki suya ulaştığımda cesedini suyun üstünde yüzerken buldum. Vücudunu aldım. Cansızdı. Onu sıkıca kendime bağladım ve yukarı çıkmaya hazır olduğumu bildirmek için ipi çektim.

2: Onları kaldırmaya yardım ettim ve küçük kızı ambulansa ben götürdüm. Onu diriltmeye çalıştılar ama mümkün olmadı. Doktor tarafından saat 11 gibi öldüğü açıklandı. Her şey bir saat içinde bitmişti.

1: Öğle civarında istasyona geri döndüler.

K: Olanları paylaştığınız için herkese teşekkürler. Devam etmeden önce (grup üyesi 3'e dönerek) siz de olay hakkında biraz daha konuşmak ister misin?

3: Daha fazlasını yapamadığım için kendimi çok suçlu hissediyorum. Farklı bir şey yapabilmemin bir yolu olup olmadığını merak ediyorum. O yaşayabilirdi.

K: Adını seslenmek ve cevap duymamak zor olmalı. Benim anladığım kadarıyla farklı şekilde yapabileceğiniz başka hiçbir şey yoktu. Siz gelene kadar boğulmuş muydu?

3: Düşünmeden duramıyorum. Geceleri uyuyamıyorum.

K: Bu şekilde tepki vermek yaygındır. Uykunun bozulması işleri daha da zorlaştırabilir. Yorgunsanız başa çıkmak ve zor zamanları atlatmak zordur.

3: Evet, gün içinde doğru dürüst düşünemiyorum. Hepsi şu anda çok fazla geliyor.

K: Daha iyi uyumaya çalışmak için yapabileceğiniz birkaç şey var. Toplantıda daha sonra onlar hakkında daha fazla konuşacağız. İsterseniz güvenli ve özel bir ortamda nasıl hissettiğiniz hakkında birisiyle konuşmak da yardımcı olabilir. Bunu sizin adınıza ofis aracılığıyla ayarlayabilirim. Aynı şey hepiniz için geçerli. Başka biri deneyimleri hakkında biriyle bireysel olarak konuşmak istediğini hissederse de bunu yapabilirsiniz. Hepimiz zorlu deneyimlerde farklı destekler alabiliriz.

Ek C.5. Canlandırma Şablonu

Travmatik olayı ayrıntılı bir zaman sırasıyla tanımlayın. Olay ne zaman ve nasıl gerçekleşti? Ekip nasıl dâhil oldu?

.....

.....

.....

.....

.....

Olayın sonuçlarını açıklayın. Müdahale neydi?

.....

.....

.....

.....

.....

Gönüllülere ne oldu? Mümkün olduğu kadar çok ayrıntı sağlayın. Farklı gönüllülere farklı tepkiler atayın.

.....

.....

.....

.....

...

Canlandırma Kartları

Ad	Rol

Ad	Rol

Ad	Rol

Ek C.6. Canlandırma İçin Vaka Çalışması Örneği

Travmatik olayı ayrıntılı bir zaman çizelgesiyle tanımlayın. Olay ne zaman, nasıl oldu ve ekip nasıl dâhil oldu?

18.00 – Kapılar açıldı – konsere yaklaşık 14.000 kişi katıldı.

20.00 – Konser başladı.

21.07 – Konser alanının orta tarafı çöktü ve sigara izmaritleri elektrik yangınına yol açtı. İnsanlar başkalarının üstüne düşmeye başladı ve panik patlak verdi. Yangın söndürme sistemleri devreye girdi ve ışıklar kapandı.

21.09 – Müzik durdu. İnsanlar panik yapmaya başladı. Güvenlik hemen kalabalığı yönetmeye başladı.

21.11 – İlk çağrı acil müdahale ekipleri tarafından alındı. Saha ekip lideri Elif'ti. Acil müdahale ekipleri, konserdeki ilk yardım hazırlığının bir parçası olduğundan bir sahra/ acil müdahale çadırına sahipti.

21.20 – Acil çıkışlar açıldı ve konser alanının boşaltılması için uyarılar yapılmaya başlandı.

21.25 – İtfaiye, polis, UMKE gibi acil müdahale birimleri geldi.

21.30 – Elif yaralılara yardım etmeleri için sahnenin çöktüğü yere Serkan, İsa ve Nisan'ı gönderdi.

21.35 – Konser alanı boşaltıldı.

21.40 – Acil müdahale çadırı, krizden etkilenenlerden ihtiyaç duyan kişilerin sığınabileceği güvenli bölge hâline getirildi. Elif daha fazla gönüllü için merkez sorumlusu Seval'i aradı.

21.50 – Ambulanslar geldi ve triyajı devraldı.

22:15 – Eda ve İsmail merkezden geldi. Elif onları polisin ilk yardım ve psikolojik ilk yardım için çağrı yaptığı yakındaki metro istasyonuna gönderdi. Bilgi sağlama ve yakınlarına ulaşma yoluyla destek sağladılar. Serkan, İsa ve Elif dışında ekibin geri kalanı yardım etmek amacıyla çadırda kaldı. Ekipler hayata döndürmeye çalıştıkları kişiyi hareket ettirmek zorundaydı fakat kişi ölmek üzereydi. İzdihamın ortasında kalarak ağır yaralanmış bir kişi daha çadırda hayatını kaybetti. Yaklaşık 15'i ağır, 30 kişi yaralandı. İnsanlar arkadaşlarından ve akrabalarından ayrıldı, bazıları eşyalarını kaybetti ve bazıları panik ve şok belirtileri gösterdi. Gönüllüler başkalarına yardım etmeye devam etti.

23.15- Metroda fazla insan yoktu, İsmail ve Eda sıkıntıda olan insanların olduğu çadıra geri döndü.

01.30 – Son kişi çadırdan ayrıldı.

Not: Bu vaka örneği gibi kendi vakanızı yazmanız beklenmektedir. Yaşadığınız olayı bir saat/ takvim sırası içinde ve eğer gerçek bir olaysa hatırladığınız kadarını yazmanız yeterli olacaktır

Gönüllülere ne oldu? Mümkün olduğu kadar çok ayrıntı sağlayın.

Ad	Rol	
Serkan	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı	Sahnenin çöktüğü yere gönderildi. Bir kişiyi hayata döndürmeye çalıştı ancak kişi öldü. İsa ve Nisan'la çalıştı.
İsa	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı	Sahnenin çöktüğü yere gönderildi. Serkan'la birlikteydi; ölen kişiyle ve ölen kişinin panik içindeki arkadaşlarıyla ilgilenmesi gerekti.
Serhat	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı	Acil müdahale çadırında kaldı. Küçük, akut ama hayati tehlike oluşturmayan yaralanmalarla ilgilendi.
Mustafa	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı	Acil müdahale çadırında kaldı. Anlık müdahale gerektiren ama hayati tehlikesi olmayan küçük yaralanmalarla ilgilendi. Oldukça tecrübe sahibidir.
İsmail	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı	Kalabalığı yönetmeye yardımcı olmak için metroya gönderildi. Kaos ve sıkıntı içindeki birçok insana yardım etmeye çalıştı.
Seval	Genel merkez birim sorumlusu	Aramayı saha ekip lideri Elif'ten aldı ve ek yardımla birlikte ekip gönderdi.
Nisan	İlk yardım asistanı/ stajyer	Serkan ve İsa'yla sahnenin çöktüğü yerde çalıştı. Ölen kişinin arkadaşlarına PİY sağlayarak destek oldu.
Seda	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı	Çadırda kaldı. Hayati tehlikesi olmayan, akut yaralanmalarla ilgilendi.
Elif	Saha ekip sorumlusu	Sahnenin çöktüğünü ilk duyan kişi oldu ve diğer tüm müdahale ekipleriyle koordine oldu. Ayrıca etkilenenlere PİY sağladı.
Eda	Acil ilk yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı	Kalabalığı yönetmeye yardımcı olmak amacıyla metroya gönderildi. Kaos ve sıkıntı içindeki birçok insan karşısında yetersiz ve altından kalkamıyor gibi hissetti. Çok fazla deneyime sahip.

Canlandırma Kartları

Nisan	İlk yardım asistanı/ stajyer: Serkan ve 'yla sahnenin çöktüğü yerde. Ölen kişinin arkadaşlarına PİY sağlayarak destek oldu. Tepki: Deneyimli değildi ve şok oldu. Tamamen ezilmiş gibi hissetti. Kendini hazırlıksız hissetti. Düşündüğünden ve planladığından çok farklı bir şey yaptı. Günlerdir uyuyamıyor ve doğru dürüst yemek yemiyor.
Eda	Acil ilk yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı: Kalabalığı yönetmeye yardımcı olmak amacıyla metroya gönderildi. Kaos ve sıkıntı içindeki birçok insan karşısında yetersiz ve bunalmış hissetti. Çok fazla deneyime sahip. Tepki: Olağanüstü ve zor bir durumda herkesin birlikte iyi çalıştığını düşünüyor.
Mustafa	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı: Acil müdahale çadırında kaldı. Anlık müdahale gerektiren ama hayati tehlikesi olmayan küçük yaralanmalarla ilgilendi. Oldukça tecrübe sahibidir. Tepki: Durum göz önüne alındığında her şeyin çok iyi gittiğini hissediyor.
İsa	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı: Sahnenin çöktüğü yere gönderildi. Serkan'la birlikteydi ve ölen kişiyle ve kişinin panik içindeki arkadaşlarıyla ilgilenmesi gerekti. Tepki: Ölen kişi için kötü hissetmesine rağmen ellerinden gelen her şeyi yaptıklarına dair bir inanca sahip.

Canlandırma Kartları

Seval	Genel merkez birim sorumlusu: Aramayı saha ekip lideri Elif'ten aldı ve ek yardımıyla birlikte ekip gönderildi. Tepki: Krizin büyüklüğü göz önüne alındığında hepsinin çok iyi iş çıkardığını düşünüyor.
Seda	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı: Çadırda kaldı. Küçük yaralanmalarla ilgilendi, hayati tehlikeyle karşılaşmadı. Tepki: Zor durumda olan insan sayısının altından kalkamadığını hissetti. Tekrar böyle hissetmemek için triyaj konusunda biraz daha eğitime ihtiyacı olabileceğini hissediyor.
Serhat	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı: Acil müdahale çadırında kaldı. Küçük yaralanmalarla ilgilendi ancak hayati tehlikeyle karşılaşmadı. Tepki: Yardım ihtiyacı olan insan sayısının altında ezilmiş ve yetersiz hissediyor.
Serkan	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı: Sahnenin çöktüğü yere gönderildi. Bir kişiyi hayata döndürmeye çalıştı ancak kişi öldü. İsa ve Nisan'la çalıştı. Tepki: Kişinin ölümü korkunç hissettiriyor. Olaydan beri uyuyamıyor. Geçmişe dönüşler yaşıyor ve kafasının çok karıştığı anlar oluyor.

Canlandırma Kartları

Elif	Saha ekip sorumlusu: Diğer tüm müdahale ekipleriyle önce sahnenin çökmekte olduğunu duydu, ayrıca etkilenenlere PİY sağladı. Tepki: Sıra dışı ve zor bir durumda herkesin birlikte iyi çalıştığını düşünüyor.
İsmail	Acil sağlık yardım görevlisi, ilk müdahale çalışanı: Kalabalığı yönetmeye yardımcı olmak için metroya gönderildi. Kaos ve zorluk içindeki birçok insana yardım etmeye çalıştı. Tepki: Yorgun hissediyor ve durumu iyi idare edip etmediklerini merak ediyor.

Ek C.7. Gruplarda PİY'nin Kolaylaştırılması Hakkında Geri Bildirim Formu

GERİ BİLDİRİM FORMU	
PİY ve Destek Toplantısı Bileşenleri	
Oturumun Açılışı:	
Kolaylaştırıcı:	
Psikoeğitimin kullanılması ve akran desteğinin sağlanması	
Kolaylaştırıcı:	
Zor tepkileri ve açıklamaları ele alma	
Kolaylaştırıcı:	
Yönlendirmelerin Yapılması	
Kolaylaştırıcı:	
Sonlandırma:	
Varsa Diğer Bileşen	
Kolaylaştırıcı:	

Ek C.8. Zorlayıcı Tepkileri Yönetme

1. Risk: Birisi ajite olursa bu tepki, grup dinamiklerini etkileyebilir veya diğerlerinde sıkıntıyı arttırabilir.

Yanıt: Bir PİY kolaylaştırıcısının yapabileceği ilk şey, durumu normalleştirmek ve grup üyesi için bunun zor olduğunu anladığını sakince ifade ederek anlayış göstermektir. Kişi ana odaklanamıyor gibi görünüyorsa PİY kolaylaştırıcısı, grup üyelerinin daha sakin hissetmesine yardımcı olmak amacıyla görebileceği veya duyabileceği bir şeye odaklanmaları konusunda usulca talimat verebilir. Grup üyesinden bir sandalyeye oturmasını yahut yerde durmasını, ardından bunun nasıl bir his olduğuna dikkatini vermesini ve ne hissettiğini tanımlamasını isteyebilir.

2. Risk: Bir kişi içine kapanırsa psikoeğitim ve akran desteğinden yararlanamaz.

Yanıt: PİY kolaylaştırıcısı, çok fazla dikkat çekmeden, içe kapanan kişiye herkesin fikrini duymak istediğini belirtebilir ve grubun herkesin rahatça paylaşımda bulunabileceği güvenli bir alan olduğunu vurgulayabilir. Kişi hâlâ kendisini geride tutmaya devam ederse kolaylaştırıcı onu doğrudan paylaşmaya davet edebilir: Mesela "Ersin, bir şey paylaşmak ister misiniz?" diyerek veya toplantıdan sonra kişiyle özel olarak konuşarak kendilerini rahatsız eden şeyi öğrenebilir.

3. Risk: Birisi çok sinirlenirse ve iki grup üyesi arasında bir çatışma çıkarsa bu diğerlerinin kendilerini güvensiz hissetmelerine ve sıkıntılı duygularının artmasına neden olabilir. Bu sebeple akran desteği grupta iyi çalışmayabilir.

Yanıt: PİY kolaylaştırıcısının tartışmayı durdurması, bireylerin sahip olduğu duyguları kabul etmesi ancak bunun tartışmaya devam etmek için uygun zaman veya yer olmadığını açıklamaları gerekir.

4. Risk: Birisi kontrolsüz bir şekilde ağlamaya başlarsa başkalarının daha fazla sıkıntı hissetmesine neden olabilir.

Yanıt: PİY kolaylaştırıcısı (uygunsa) bir elini ağlayan kişinin omzuna koyarak ya da elini tutarak kişiyi rahatlatılabilir. Onları neyin üzdüğünü söylemeye davet ederek bireysel PİY sunabilir. Keder ifadelerine izin vermeli ve bunu psikoeğitim için bir fırsat olarak kullanmalıdır. Başkalarını olumlu başa çıkma yöntemleri paylaşmaya davet edebilir.

5. Risk: Birisi çok hassas bir şeyi paylaşırsa bu kişiyi savunmasız hâle getirebilir ve kendisini rahatsız hissetmesine neden olabilir.

Yanıt: İçeriğe bağlı olarak hassas açıklamaların nasıl ele alınacağı konusunda farklı seçenekler vardır. Kişinin daha savunmasız hâle gelmesine izin vermemek önemlidir çünkü bu onları güvensiz hissettirebilir ve paylaştığı şey için daha sonra pişman olabilir. Özel olarak paylaşılması daha iyi olan çok kişisel bir şeyi paylaşırlarsa PİY kolaylaştırıcısı kişiden paylaşmayı bırakmasını istemeli ve bunun yerine onu daha sonra bireysel bir destek oturumuna davet etmelidir.

6. Risk: Birisi bir PİY oturumunda diğerlerini bastırıyorsa, çok konuşarak diğer katılımcıların paylaş-

masına izin vermeyerek toplantıyı bölüyorsa veya diğerlerinin üstünde konuşuyorsa ve diğer grup üyelerinin fikirlerini reddediyorsa bu, başkalarının kendilerini kısıtlanmış ve rahatsız hissetmesine ve akranların cesaretini kırmasına neden olabilir.

Yanıt: PİY kolaylaştırıcısı, baskın bir grup üyesiyle temel yardım becerilerini kullanarak önce grup içinde başa çıkmayı deneyebilir. Katkıları için kişiye teşekkür edebilir ve ardından başkalarını paylaşmaya davet edebilirler. Örneğin şunları söyleyebilirsiniz:



"Teşekkürler grup üyesinin ismi. Söyledikleriniz çok ilginç ama gruptaki diğer insanlardan da haber almak isterim. Başka birinin benzer veya farklı bir deneyimi oldu mu?"

Kişi grup ortamında cevap vermezse bir mola sırasında veya toplantının sonunda onlarla birebir konuşmak gerekebilir. Herkesin konuşma, gruba katılma ve paylaşma fırsatına sahip olmasının önemli olduğunu açıklayın. Önerinizi dinlememe ihtimalini göz önünde bulundurarak kişiye olumsuz bir şey söyleyerek başlamamaya dikkat edin. Örneğin şunları söyleyebilirsiniz:



"Bugün tartışmalarla çok meşguldünüz, bu iyi. Ancak başkalarının da sizin kadar dâhil olma fırsatına sahip olmasını istiyorum. Onlardan da deneyimlerini dinleyelim."

Ek C.9.Eğitim Değerlendirme Formu

EĞİTİM DEĞERLENDİRME FORMU	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım/ Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Öğrenim Hedefleri					
Eğitim hedeflerine uygun olarak hazırlanmıştı.					
Bu eğitimin psikolojik zorluk yaşayan kişilere destek olma becerilerimi/ yetkinliklerimi geliştireceğine inanıyorum.					
Eğitimde öğrendiklerimi işimde/ özel hayatımda ve başkalarına yardımcı olmak için kullanacağıma inanıyorum.					
Eğitim İçeriği ve Ortamı					
Eğitim sonrasında yeni ve faydalı bilgiler edindim.					
Eğitimde yeterli uygulama fırsatı verildi.					
Eğitim sürecinde kullanılan materyaller (sunum, metin, video vb.) yeterliydi.					
Eğitimde kullanılan yöntem ve teknikler (oyun, beyin fırtınası, animasyon, test vb.) yeterliydi.					
Eğitimde verilen vaka çalışmaları veya örneklerle konuyu daha kolay anladım.					
Eğitim ortamı (salon, ekipman vb. veya senkron platform) öğrenmeye uygundu.					
Eğitmene Dair Görüşler					

EĞİTİM DEĞERLENDİRME FORMU	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım/ Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Eğitmenin/ eğitmenlerin sunumu açık ve anlaşılırdı.					
Eğitmen/ eğitmenler katılımcılarla etkili bir iletişim sağladı.					
Eğitmen/ eğitmenler konulara hakimdi.					
Eğitmen/ eğitmenler katılımcıların sorduğu sorulara içtenlikle cevap verdi.					
Eğitmen/ eğitmenlerin gruba olan hakimiyeti yeterliydi.					
Eğitmen/ eğitmenler eğitim materyallerini etkin bir şekilde kullandı.					
Genel Memnuniyet					
Eğitimden genel olarak memnun kaldım.					
Bu eğitimi başkalarına tavsiye ederim.					
Açık Uçlu					
Eğitimin geliştirilmesine yönelik önerileriniz nelerdir?					
Eğitimle ilgili olumlu bulduğunuz düşüncelerinizi yazınız.					

