

YETİŞKİNLER İÇİN
PSİKOLOJİK
İLK YARDIM
UYGULAYICI REHBERİ



MHPSS
INTERNATIONAL
MOVEMENT
HUB

Hazırlayanlar Psikososyal ve Koruma Müdürlüğü

Editör Yeşim Ünal

Tashih Fatma Sena Yasan, Feyza Betül Aydın

Tasarım Nevzat Onaran

1. Baskı 2025

© Türk Kızılay

"Bu yayının bütün hakları Türk Kızılay'a aittir, hiçbir şekilde ticari amaçla çoğaltılamaz ve ücret karşılığında satılamaz"

Bu kitap; Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu [International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies] Kızılhaç 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/uyarlama Kızılay Kızılhaç Hareketi MHPSS Hub tarafından yapılmamıştır. MHPSS Hub, bu çevirinin içeriğinden veya doğruluğundan sorumlu değildir. Orijinal İngilizce baskılar bağlayıcıdır ve özgündür.

ISBN: 978-605-5599-92-8

Türkiye Kızılay Derneği

Ataç-1 Sokak No.32 Yenışehir 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
----------------------------	----

FİZİKSEL ORTAMIN HAZIRLIĞI	12
------------------------------------	----

EĞİTİM SALONUNUN HAZIRLIĞI . . .	12
----------------------------------	----

MALZEMELER	12
----------------------	----

DİĞER	12
-----------------	----

EĞİTİMİN AKIŞI	13
--------------------------	----

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

EĞİTİM OTURUMLARI	17
-----------------------------	----

I. Oturum Eğitime Giriş	17
-----------------------------------	----

II. Oturum: Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir? .	20
--	----

III. Oturum: Sıkıntı Veren Olaylar	22
--	----

IV. Oturum: Sıkıntı Veren Olaylara Verilen Tepkiler	24
---	----

V. Oturum: PİY Uygulama Basamakları: İzle, Dinle ve Bağ Kur	26
---	----

VI. Oturum: PİY Canlandırma	36
---------------------------------------	----

VII. Oturum: Karmaşık Durumlar ve Tepkiler .	38
--	----

VIII. Oturum: PİY Uygularken Karşılaşılan Zorluklar.	42
--	----

IX. Oturum: Öz Bakım	44
--------------------------------	----

X. Oturum Nefes Egzersizi	46
-------------------------------------	----

XI. Oturum Eğitim Kapanışı	47
--------------------------------------	----

EKLER	49
-----------------	----

EK A: KAYNAŞMA VE ISINMA OYUNLARI .	50
-------------------------------------	----

Oyun Topu	50
---------------------	----

Parmağımı Yakala	50
----------------------------	----

Rastgele Yürüyüş Eğitimi.	50
-----------------------------------	----

Yükselen Balonlar	50
-----------------------------	----

EK B: ÖRNEK EĞİTİM PROGRAMI . . .	51
-----------------------------------	----

EK C: EĞİTİM KAYNAKLARI	52
-----------------------------------	----

EK C.1. İzle, Dinle ve Bağ Kur (İDB) Kartları .	52
---	----

EK C.1. İzle, Dinle ve Bağ Kur (İDB) Kartları .	53
---	----

EK C.2. Vaka Çalışması	54
----------------------------------	----

EK C.3. Tepkilerin Tanımlanması: Sorularla Bir Vaka Çalışması	55
---	----

EK C.4. PİY Canlandırma Geri Bildirim Formları	57
--	----

EK C.5. Sorularla İki Senaryo	58
---	----

EK D. EĞİTİM DEĞERLENDİRME FORMU	60
----------------------------------	----

KELİMELER	63
---------------------	----

ÖN SÖZ

Dünyanın farklı bölgelerinde her yıl birçok afet ve kriz durumu yaşanmaktadır. Deprem, seller, yangınlar, savaşlar, salgın hastalıklar, maden kazaları gibi olaylar yalnızca büyük can ve mal kayıplarına yol açmakla kalmayız 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 yönelik 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 süreçlerine katkı sağlamasını temenni eder, bu eğitimlerin tüm katılımcılar için faydalı olmasını dileriz.

Sevgi ve saygılarımızla

Psikososyal ve Koruma Müdürlüğü

GİRİŞ

Yetişkinler İçin Psikolojik İlk Yardım (PİY) Eğitim Programı, eğitime katılanların psikolojik ilk yardım uygulamalarıyla ilgili temel bilgi ve becerilerini artırmak için tasarlanmıştır. Bu eğitim programı uygun koşullara göre yaklaşık 8 saat sürecek bir tam günlük programdan oluşmaktadır. Eğitime insani yardım çalışanlarının, gönüllülerin, başta Kızılay ve Kızılhaç profesyonelleri olmak üzere afet/acil durumlarda destek sunanların katılmaları uygundur. Eğitim programında yer alan konu başlıkları arasında psikolojik ilk yardımın uygulama aşamalarının yanı sıra travmatik yaşantılar sonrasında görülebilen tepkiler de yer almaktadır. Bu eğitim modülü dört farklı psikolojik ilk yardım modülünden birisidir ve uygulamalı olarak tasarlanan bu eğitim modülüyle katılımcıların;

- PİY'in ne olduğu ve ne olmadığı hakkında bilgi sahibi olmaları,
- Bir krizin ardından insanların verdikleri tepkileri bilmeleri,
- 'İzle, Dinle ve Bağ Kur' uygulamalarını anlamaları,
- PİY uygulama pratiği yapmaları,
- İnsanların karmaşık tepkilerini ve buna neden olabilecek karmaşık durumları değerlendirmeleri,
- Yardım eden çalışanların kendi öz bakımlarını nasıl sağlayabileceklerini öğrenmeleri hedeflenmektedir.

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

Bu PİY eğitimi serisinde dört farklı modül şeklinde hazırlanan eğitimlerin neler olduğu, süreleri ve hedef kitleleri ve benzeri bilgilerin yer aldığı Tablo 1 aşağıda verilmektedir.

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

	1: PİY'e giriş	2: Yetişkinler için PİY	3: Çocuklar için PİY	4: Gruplar için PİY
Süre	4-5 saat	8 saat	8 saat	21 saat (üç 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 verenler ile 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.	Katılımcılarına psikolojik ilk yardım bilgi becerilerini sunar. Yetişkinlerin karşılaştığı çeşitli travmatik durumları, bu durumlara karşı verdiği psikolojik tepkilerini ve PİY uygulayıcılarının nasıl uygun şekilde davranışlar geliştirebileceğini kapsar.	Çocukların zorlayıcı travmatik olaylara verdikleri psikolojik tepkilerine ve çocukların bakım verenleriyle iletişim kurma becerilerine odaklanır.	Psikolojik ilk yardım prensipleriyle çalışanlara yönelik destek programlarının uygulanmasını 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 İçin PİY Eğitiminin alınması gerekmektedir.

BU REHBER NASIL KULLANILIR?

Bu modül, temel psikolojik ilk yardım bilgi ve becerilerinin kazandırılmasını amaçlayan ve yaklaşık 8 saatlik bir eğitim programıdır. Modüldeki oturumlar ve eğitim; sunum slaytları, beyin fırtınası, uygulamalar ve canlandırmaların yanı sıra küçük grup çalışmaları ve bireysel etkinlikler gibi çeşitli öğretim tekniklerini içermektedir.

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 notları 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

EĞİTİME HAZIRLIK

Eğitim öncesinde yapılan hazırlıkların kapsamlı bir şekilde yürütülmesi en az bir eğitimin sunulması kadar önemlidir. Eğitimin verileceği ortamdan katılımcıların kimler olduğuna, katılımcıların geçmişleri ve deneyimlerinden aktif dinlemeyi sağlayabilecek yöntemlere kadar birçok konunun detayı eğitimin öncesinde planlanmalıdır. Bu hazırlıklar yalnızca katılımcılar için değil eğitimi verecek uygulayıcılar için de hazırlık niteliğindedir ve eğitime başlarken eğitimcinin rahat ve konforlu olmasına katkı sağlayacaktır. Eğitime iyi bir şekilde hazırlanmak eğitimin sorunsuz bir şekilde ilerlemesi için önemlidir. Eğitim öncesi yapılabilecek hazırlıklarla ilgili başlıklar aşağıda verilmiştir.

FİZİKSEL ORTAMIN HAZIRLIĞI

- 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 türünden temel ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir.

EĞİTİM SALONUNUN HAZIRLIĞI

- Eğitime en az 15 ve en fazla 30 katılımcı dâhil olabilir. 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 temin edilmelidir.
- Yeterli sayıda flipchart kâğıtları (büyük tahta kâğıtları) ve üzerlerine 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.

DİĞER

- Eğer ikramda bulunulacaksa atıştırmalık, su, çay, kahve veya yemek planlanmalıdır.
- Zaman yönetimi (eğitim saatlerinin, molalarının ve yemek vakitleri) planlanmalıdır.
- Eğitim süresinde zaman yönetimi, notların düzenlenmesi gibi konularda kolaylaştırıcı desteğine ihtiyaç olursa eğitim öncesinde planlama yapılmalıdır

- Projektör, bilgisayar benzeri elektronik aletlerde teknik ayarlamalar için ihtiyaç olması hâlinde destek alınmalıdır.
- Ekranın, sunum yapılırken herkes tarafından görülebilecek bir konumda olduğundan emin olunmalıdır.
- Eğitimciler katılımcıların dikkatini dağıtabilecek uyaranların neler olabileceği gözden geçirilmeli ve bunlar mümkünse azaltılmaya çalışılmalıdır.

EGİTİMİN AKIŞI

Bu 8 saatlik eğitim modülünü tercihe göre bir tam günde veya bir buçuk günlük bir sürede uygulanabilecek şekilde planlayabilirsiniz. Eğitim akışını; modül içindeki konu başlıklarının listelerini, oturumlarda gerekli olan malzemeleri, ders saatlerini, araları ve yemek molalarını da içerecek şekilde tasarlayabilirsiniz. Kendi takviminizi katılımcılarınızın da ihtiyaçlarını gözetenek hazırlayın ve programı yerel ihtiyaçlara göre planlayın. Eğitim sırasında eğitimi ve katılımcıları daha enerjik hâle getirmek için kullanabileceğiniz örnek kaynaşma ve ısınma oyunları için Ek A ve örnek eğitim programı için Tablo 2 ve Ek B'ye bakabilirsiniz.



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'dır 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, ikincisinde ise PİY becerilerini daha iyi kullanan birini canlandırabilirsiniz. Böylelikle katılımcılar uygulamada neleri yapmamaları gerektiğini daha iyi kavrayacaklardır.

Canlandırmalarda kullanılabilecek örnek vaka senaryoları Ek C.2'de 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.



EĞİTİM PROGRAMI

Tablo 2

Faaliyet	Süre (dk.)	Malzemeler
1. Giriş	45	Ek C.1 İzle, Dinle, Bağ Kur (İDB) kartlarının kopyaları
1.1 Eğitime Giriş		Üzerinde yazılı eğitim programı bulunan sunum tahtası veya her katılımcı için eğitim programının kopyaları, Kâğıt ve kalemler, Ayaklı yazı tahtası ve keçeli kalemler, bant veya raptiye
1.2 Giriş Oyunu		
1.3 Eğitim Programı		
1.4 Eğitimdeki Temel Kuralları Belirleme		
2. PİY Nedir?	20	PİY'in ne olduğunu ve ne olmadığını gösteren hazırlanmış sunumlar
3. Sıkıntı Veren Olayların Tanımlanması	15	Ayaklı yazı tahtası kâğıdı ve keçeli kalemleri ile post-it not kâğıtları
4. Sıkıntı Veren Olaylara Tepkilerin Açıklanması	20	Ayaklı yazı tahtası ve keçeli kalemleri "Davranışsal", "Duygusal", "Fiziksel" ve "Zihinsel" başlıklı dört bölüme ayrılmış şekilde hazır kâğıt tahtası
5. İzle, Dinle, Bağ Kur Uygulamaları	110	
5.1 Eylem İlkeleri Tartışması		
5.2 İZLE		Ek C.1'in kopyaları. İzle, Dinle, Bağ Kur kartları, İDB grup sunumları için kullanılabilecek materyaller (ayaklı yazı tahtası kâğıdı ve keçeli kalemleri, kâğıt ve kalemler vb.) Ek C.3'ün kopyaları. Tepkilerin tanımlanması: Sorularla bir vaka çalışması İki farklı renkte post-it not kâğıtları ve kalemler, ayaklı yazı tahtası kâğıdı ve keçeli kalemleri
5.3 Yardıma İhtiyacı Olanların Tanımlanması		
5.4 DİNLE		
5.5 Sıkıntılı Kişileri Sakinleştirmek		
5.6 Aktif Dinleme		
5.7 BAĞ KUR		
5.8 Birisine Yardım ve Destek ile Bağlanma		
6. PİY Canlandırma	60	Ek C.4'ün kopyaları Canlandırma Geri Bildirim Formu kopyaları
7. Karmaşık Durumlar ve Tepkiler	55	
7.1 Karmaşık Durum ve Tepki Örnekleri		Ayaklı yazı tahtası ve keçeli kalemleri <i>Psikolojik İlk Yardım Katılımcı El Kitabı</i> veya <i>Psikolojik İlk Yardım Özet El Kitabı</i> içindeki "Karmaşık Durumlar ve Tepkiler" kısmının kopyaları Ek C.5 Sorularla İki Senaryo kopyaları Eğer mevcutsa güncel yerel sevk bilgileri
7.2 Psikososyal Triyaj		
7.3 PİY Sağlamada Olası Zorluklar	30	
8.Öz Bakım	10	Ek D: Eğitim Değerlendirme Formu kopyaları
9. Nefes Egzersizi	10	
10. Eğitim Kapanış	15	
Toplam	360	

EĞİTİM OTURUMLARI

I. Oturum: Eğitime Giriş

	
	■ Katılımcıları karşılamak ve eğitimin hedefleriyle ilgili ortak bir anlayış geliştirmek ■ Olumlu ve güvenli bir öğrenme ortamı oluşturmak
	■ Eğitim programının yazılı olduğu flipchart kâğıdı ■ 1 Nolu PowerPoint slaytı ■ Bilgisayar ve projektör ■ Beklenti ve kuralların yazılacağı flipchart kâğıdı ■ Tahta kalem ve yazma kalem, bant, raptiye vb. ■ Katılımcılar için not kâğıtları ■ İsimlikler

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 yapısı ve aktif katılımı ilgili genel bir "hoş geldiniz" girişi yapın.

Tanışma Oyunu

1. Bir tanışma aktivitesi yapacağınızı böylece birbirimizi biraz daha iyi tanıma fırsatınızın olacağını söyleyin ve aktiviteye siz de katılmaya çalışın.
2. Herkese odanın içerisinde dolanmalarını ve birbirlerine selam vermelerini veya günaydın demelerini ve siz DUR diyene kadar buna devam etmelerini söyleyin. DUR komutuyla birlikte her katılımcının tanımadığı biriyle eşleşmesini söyleyin.
3. Eş seçerken birbiriyle ortak noktası olan bir kişiyi İZLEMESİNİ söyleyin. Örneğin, aynı renk tişört giyiyor olabilirler; saçları veya gözleri aynı renk olabilir.

4. Herkes iki kişilik gruplar oluşturduğunda onlara konuşmaları ve birbirlerini biraz tanımaları için birkaç dakika verin. Ardından bir kişiyi diğer gruplara kendi grubundaki kişiyi tanıtmaları için seçmelerini söyleyin. Herkes birbirini tanıtıyor olmalıdır.
5. Grupların tekrar ayakta çember oluşturmasını ve eşleriyle yan yana durmalarını isteyerek herkesin eşini tanıtmalarını isteyin.
6. Buradaki uygulamadaki İZLE ilkesinin PİY uygulamalarında sıklıkla kullanacağınız bir yöntem olacağını söyleyin.



Eğitim Programını Tanıtma

1. Hazırladığınız eğitim programına göre ilerleyin ve kısaca oturumları açıklayın. Başlangıç ve bitiş saatleri ile yemek molalarının saatlerini, tuvaletlerin nerede olduğu vb. gibi bilgileri paylaşın.
2. Bu eğitimin Yetişkinler İçin PİY uygulamaları üzerine olduğunu açıklayın. Bu eğitimin, karmaşık durumların ve tepkilerin nasıl yönetileceği ve PİY uygulayıcıları ve diğer tüm insani yardım çalışanları ile gönüllülerinin öz bakımları için öneriler içerdiğini söyleyin. Katılımcılara Çocuklar İçin PİY ve Gruplar İçin PİY olmak üzere başka PİY eğitim modülleri de olduğundan bahsedin.
3. Katılımcılara "Modül 4: Gruplar İçin PİY Eğitimi"nin sadece bu modülü tamamlayanlara verildiğini hatırlatın.



Eğitimdeki Temel Kuralları Belirleme

1. Grubun eğitimin temel kurallarında hemfikir olmasının, herkesin rahat bir şekilde katılım sağlayıp paylaşım yapabileceği güvenli bir ortam oluşturmak için önemli olduğunu açıklayın.
1. Katılımcıları dört gruba ayırın ve onlara renkli post-it 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.
1. 1 dakika sonra her gruptan bir kişinin kurallarını tüm grupla paylaşmasını ve yazdıkları post-it not kâğıdını daha önce hazırladığınız flipchart kâğıdına yapıştırmalarını isteyin.
1. 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 da dâhil olmak üzere birbirine saygı duyulmalı,
- Herkes kendi görüşünü paylaşması için davet edilmeli fakat kimse konuşmaya zorlanmamalı,
- Konuşmacılar dikkatli bir şekilde dinlenilmeli,
- Diğer insanlar deneyimlerini paylaşırken yargılayıcı ve eleştirel olmayan bir yaklaşım sergilenmeli,
- Soru sormak ve katılımcıların aktif olması teşvik edilmelidir.

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



"Eğitim boyunca zaman zaman hepimiz, kendimiz veya deneyimlerimizle ilgili paylaşımlarda bulunacağız. 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 hissetmiyorlar ise sadece izleyebilirler.

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

3. Şu ifadelerle devam edin:



"Sıkıntı veren veya korkutucu bir olayla karşılaştığımızda bu bizim bedenimizle, düşüncelerimizle ve duygularımızla tepki vermemize neden olur. Bu doğaldır. Bunu anlamak önemlidir. Herkes stresli ve zorlu bir durum içine düştüğünde tepki verir. Çoğu insan bu tür deneyimlerden kendi başına yahut arkadaşlarının, ailelerinin veya diğerlerinin yardımıyla kurtulur. Psikolojik ilk yardım, kişilerin sıkıntı verici olaylara verdikleri genel tepkileri anlamayı ve bu tepkilerle baş etmelerine yardımcı olmayı içermektedir."

Psikolojik ilk yardım sıkıntı içindeki insanların duygusal ve pratik olarak mevcut durumla daha iyi baş etmelerini sağlayabilir ve bu yolla kriz olayının etkilerinin azaltılmasına yardımcı olabilir. Bugün sıkıntı veren olaylara karşı gösterilen genel tepkiler hakkında bir şeyler öğreneceksiniz. Aynı zamanda üç temel ilke olan İzle-Dinle-Bağ Kur hakkında bilgi sahibi olacaksınız ve psikolojik ilk yardım sunmanız için gerekli olan bazı becerilerin örneğin birisini sakinleştirme ya da aktif dinleme gibi uygulamalarını yapma şansı bulacaksınız. Bununla beraber yardıma ihtiyacı olan birisini başka bir yere nasıl ve ne zaman sevk edeceğinizi öğreneceksiniz."

Bazı insanlar psikolojik ilk yardımın sunduğundan daha fazla yardıma ihtiyaç duyabilirler. Psikolojik ilk yardım becerilerinin öğreniminin bir kısmı farklı türde yardım isteyen insanların nasıl belirleneceğinin öğrenilmesi ve bu kişilerin nasıl sevk edileceğinin bilinmesini de içermektedir. Bunun hakkında eğitim içinde sonra daha çok konuşacağız."

II. Oturum: Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir?

	
	- Psikolojik ilk yardımla ilgili genel bilgilere sahip olmak - Sıkıntı veren olayları ve tepkilerin neler olduğunu öğrenmek
	Eğitimden önce hazırlanan "PİY Nedir, Ne Değildir?" flipchart kâğıdı.

- Eğitimin başında yapılan tanışma aktivitesinin psikolojik ilk yardımda kullanılan İZLE uygulamasının bir benzeri olduğunu ve sıkıntı yaratan olayların ardından psikolojik ilk yardım uygulamalarının yapılabileceğini aktarın. Bu oturumda PİY uygulamalarının ne olduğunu ve ne olmadığını aktaracağınızı ve sık sık katılımcıların da bilgisine başvuracağınızı söyleyerek katılımcıların söz almasını ve paylaşım yapmalarını cesaretlendirin.
- Katılımcılara PİY'in ne olup ne olmadığına dair onlara bazı farklı ifadeler okuyacağınızı ve ifadenin doğru olduğunu düşünüyorlarsa ellerini kaldırmalarını; yanlış olduğunu düşünüyorlarsa ellerini kaldırmadan oturmalarını söyleyin.
- İfadeleri aşağıdaki Tablo 3'teki listeden okuyun ve her defasında "PİY...'dır" deyin. Bir ifadeyi okuduğunuzda ve katılımcılar ifadeyle ilgili tercihlerini oturarak veya ellerini kaldırarak gösterdiklerinde onlara neden oturduklarını veya ellerini kaldırdıklarını sorabilirsiniz. Bir sonraki ifadeye geçmeden önce daha yapılan bir ifadeyle ilgili herhangi bir soruları olup olmadığını sorun. Farklı ifadelerin neden doğru veya neden yanlış olduğunu herkesin anladığından emin olun.
- PİY'in ne olduğunu ve ne olmadığını ifade eden cümlelerin yazılmış olduğu eğitimden önce hazırladığınız flipchart kâğıdını göstererek iki farklı listeyi yahut PowerPoint slaytlarını katılımcılara gösteriniz.

Tablo 3: PİY Nedir, Ne Değildir?

PİY Nedir, Ne Değildir?	Doğru/ Yanlış
Sıkıntı içindeki kişilerin rahat, güvende ve samimi hissetmelerinin sağlanmasıdır.	Doğru
Yalnızca profesyonellerin yaptığı bir uygulamadır.	Yanlış
İhtiyaçların ve endişelerin değerlendirilmesidir.	Doğru
Profesyonel danışmanlık veya terapidir.	Yanlış
Kişileri daha fazla zarardan korumaktır.	Doğru

PİY Nedir, Ne Değildir?	Doğru/ Yanlış
Endişeye sebep olan olayın detaylı bir şekilde tartışılmasını teşvik etmektir	Yanlış
Duygusal destek sağlamaktır.	Doğru
Birinin başına gelen olayları analiz etmesini istemektir.	Yanlış
Yiyecek ve su gibi temel ihtiyaçları karşılamada yardımcı olma; bir battaniye veya geçici konaklama yeri gibi acil ihtiyaçları ele almaktır.	Doğru
Kişiye olanları detaylı bir şekilde sormak ve irdelemektir.	Yanlış
İnsanların bilgiye, hizmetlere ve sosyal desteklere erişimini sağlamaktır.	Doğru
İnsanları bir olaya ilişkin duygularını ve tepkilerini paylaşmaya zorlamaktır.	Yanlış

Şu ifadelerle yanıtları özetleyin:



"Psikolojik ilk yardım; sıkıntı veren bir olay yaşadığında kişilerin bulundukları durumu kontrol etmeleri ve o anki sorunların üstesinden gelmeleri için sıkıntı içerisindeki insanlara yardım etmek amacıyla oluşturulmuş bilgi, beceri ve davranışlar bütünüdür. Bu becerileri bir kez öğrendiğinizde bunları hem kişisel hem de iş hayatınızda bir kriz durumunu yönetirken kullanabilirsiniz."

5. Bir kişiye PİY desteği sunarken yardım edilen kişinin güvenliğine, onuruna ve haklarına saygı duyarak yaklaşılmasının önemine vurgu yapın ve bunu nasıl yapabilecekleriyle ilgili örnekler vermelerini isteyin. Her birisinin aşağıda listelendiği gibi ele alınmasını sağlayın:

Güvenlik

Davranışlarınızdan dolayı insanları başka risklere sürüklemekten kaçının.

Yardım ettiğiniz kişilerin güvende olması ve fiziksel veya psikolojik zarardan korunmaları için elinizden gelenin en iyisini yaptığınızdan emin olun.

İnsan Onurunun Korunması

İnsanlara saygılı davranın, onların kültürel ve sosyal normlarını dikkate alın.

Temel İnsani Haklar

İnsanların ayrımcılığa uğramadan eşit şekilde yardıma ulaşabileceklerinden emin olun.

III. Oturum: Sıkıntı Veren Olaylar

	
	■ Sıkıntı veren, travmatik, zorlayıcı kriz olaylarının neler olduğunu öğrenmek
	■ Ayaklı yazı tahtası ■ Post-it not kâğıtları ■ "Sıkıntı Veren Olaylar" başlıklı flipchart kâğıdı ■ Keçeli kalem

1. Katılımcılara ne tür olayları "sıkıntı veren olaylar" olarak tanımladığımızı ve bu olayların neler olabileceğini tartışarak ilerleyeceğinizi söyleyin.
2. Katılımcılardan insanların desteğe ihtiyaç duydukları zorlayıcı, travmatik bir olayı yahut bir durumu veyahut varsa birisinin böyle bir durumu atlatması maksadıyla yardımcı oldukları bir olayı paylaşmalarını isteyin.
3. Katılımcıları ne tür durumların ani şekilde sıkıntıya neden olan ve diğer insanların desteğine ihtiyaç duyulan bir hâl alabileceğini sorun. Gönüllülerden tüm önerilerini post-it not kâğıtlarına ve her bir post-it not kâğıdına bir tane olacak şekilde yazmalarını isteyin. Katılımcıların söylediklerini özetlemelerini, bunun için kâğıt üzerindeki notların bir kelime ya da kısa bir cümleden oluşması gerektiğini söyleyin.
4. En az on örnek almaya çalışın.



Sıkıntı Veren, Zorlayıcı, Travmatik Kriz Olaylarına Bazı Örnekler

- Boşanma
- İşini kaybetme
- Şiddet
- Ailede birinin ölmesi
- Kanser teşhisi
- Doğa kaynaklı afet
- Araba kazası vb.

5. Post-it not kâğıtlarını daha önce hazırladığınız “Sıkıntı Veren Olaylar” başlıklı boş flipchart kâğıdının üzerine yapıştırmak üzere toplayın.
6. Katılımcıların post-it not kâğıtlarına yazdıkları olayları okuyun ve herkesin duymasını sağlayın.
7. Sıkıntı veren olayların boşanma veya sevdiği birinin ölmesi benzeri bireysel veya kişisel nitelikte yaşanabileceği gibi araba kazası gibi travmatik bir olaya şahitlik etmek şeklinde de yaşanabileceğini ifade edin. Bu tür olaylar bireysel olduğu kadar toplumsal olarak da yaşanabilir. Örneğin deprem, savaş, büyük göç hareketleri gibi doğa yahut insan kaynaklı olaylar şeklinde de yaşanabileceğini belirtin.

Şu ifadeleri kullanabilirsiniz.



“Sıkıntı veren olaylar; günlük yaşantımızda hemen hemen hepimizin karşılaştığı ve bir düzeyde stresli olabilecek durumlardan farklı olarak genellikle ani, beklenmedik ve olağan dışı özellikte olayları yaşamamız, bunlara tanıklık etmemiz veya böylesi ortamlarda çalışmamız sonucu şiddetli stres yaşamamıza neden olabilecek olaylardır. Örneğin şiddete maruz kalmak, bir tanıdığımızın veya kendimizin yıkıcı bir depremi yaşaması, bir trafik kazası, patlama veya silahlı saldırı, teleferik kazası yahut orman yangını vb. gibi dehşete düşme, korku ve çaresizlik gibi yoğun duyguları yaşamamıza neden olan olaylar olabilir. Gündelik stresli durumlardan farklı olarak akut bir duygusal ve fiziksel dengesizliğin olduğu durumlardır ve erken dönem müdahalelerle destek sağlanması son derece önemlidir. Eğitim boyunca zaman zaman travma, travmatik olay, zorlayıcı durum veya kriz kelimesini aynı anlama gelecek şekilde kullanıyor olacağız.”

8. Şu ifadelerle devam edin:



“Sıkıntı veren olaylarda bazen daha yardımcı olabilecek tepkiler vardır. Size birisinin yardım ettiği ya da sizin birisine yardım ettiğiniz bir olayı düşünebilir misiniz? Sıkıntı içindeki bir kişiye nasıl davranılması faydalı olacaktır? Yahut böyle bir durumda ne yapmak fayda sağlamaz ve kişiye kendini kötü hissettirebilir?”

9. Katılımcıların yanıtlarını tahtaya veya flipchart kâğıdına iki sütun hâlinde aşağıdaki gibi yazın. Faydalı davranışlarla ilgili örnekleri listeledikten sonra katılımcılardan faydalı olmayan davranışları düşünmelerini isteyin.
10. Farklı davranışların farklı durumlarda ve farklı kişilerde nasıl yardımcı olacağıyla ilgili verilen yanıtlar üzerinden tartışın. Şok hâlindeki bir kişiye, bir arkadaşının durumu kontrol etmesi ve gündelik işlerle ilgilenmesi yardımcı olabilir. Fakat bir başka kişi kendisini güçsüz ve durumunun üstesinden gelemeyecek şekilde hissettirdiğinden aynı eylemin yardımcı olamayacağını düşünebilir.

FAYDALI DEĞİL

Durumu kontrol altına aldı, her zaman araya girdi, kendisi hakkında konuştu.

FAYDALI

Sakince dinledi, ailemi aradı, bana bir bardak su getirdi, durumu kontrol altına aldı.

IV. Oturum: Sıkıntı Veren Olaylara Verilen Tepkiler

	
	■ İnsanların sıkıntı veren olaylara karşı verecekleri tepkilerinin neler olduğunu öğrenmek
	■ Ayaklı yazı tahtası ve keçeli kalemler, ■ Tepkilerin yazılacağı Tablo 4 kopyaları ■ "Kriz Durumuna Verilen Tepkiler" başlıklı flipchart kâğıdı.

1. Katılımcıları rastgele üç gruba bölün. Her bir gruptan bir kişinin gönüllü olmasını isteyin ve aşağıdaki senaryoyu okuyun.

2. Bu üç kişiyi sahneye alın ve aşağıdaki senaryoda geçtiği gibi üç farklı role girmelerini isteyin:

- Biri 5 yaşındaki bir kız çocuğu olan Zeynep,
- Biri Zeynep'in 25 yaşındaki babası Ömer,
- Diğer de Zeynep'in 70 yaşındaki anneannesi Fatma Teyze'dir.

3. Bu üç kişinin bir araba kazası yaşadığını söyleyerek aşağıdaki senaryoyu okuyun:

 "Burada gördüğünüz üç kişi 5 yaşındaki Zeynep, Zeynep'in 25 yaşındaki babası Ömer ve 70 yaşındaki anneannesi Fatma Teyze'dir. Tatile gittikleri bölgeden dönüş yolunda babanın kullandığı araba kırmızı ışıkta duran bir başka araca arkadan çarparak kaza yapmış ve Zeynep'in annesi ağır yaralanarak hastaneye kaldırılmıştır. Zeynep, Ömer ve Fatma Teyze kazayı hafif yaralarla atlattı, diğer araçtaki kişilerde hafif sıyrıklar olmuştur. Olay yerine polis ve ambulans gelmiş ve annelerini hastaneye kaldırmıştır. Diğer kişilere olay yerinde ilk müdahale yapılmıştır"

4. Üç gruba ayrılan katılımcıların kendi grubunda bu üç kişiyle ilgili olarak olayın ardındaki ilk anlar ve günlerde verebilecekleri tepkiler hakkında şu soruları tartışmasını isteyin:

- Bu üç insanın bu durumda nasıl tepkiler vereceğini düşünüyorsunuz?
- İnsanlar kriz durumunda genellikle nasıl tepkiler verir?
- Herkes aynı şekilde tepki veriyor mu?
- Zeynep, babası Ömer ve anneannesi Fatma Teyze'ye kıyasla nasıl tepkiler verebilir?

Tablo 4: Tepkilerin Yazılacağı Tablo

DAVRANIŞSAL	DUYGUSAL
FİZİKSEL	DÜŞÜNCELER

- Katılımcılardan olayı yaşayan üç kişinin verebilecekleri tepkileri yukarıdaki alanlar için doldurmalarını isteyin.
- Flipchart kâğıdına verilen tepki örneklerini yazın.

Verdikleri yanıtları insanların stresli olaylara tepkilerini göstermek için kullanın ve şu ifadeyle devam edin:

 *“Kriz durumunun ardından hemen hemen herkes bir düzeyde tepki verebilir. Ancak bu tepkiler olayın türüne, kişisel özelliklere, gelişimsel döneme, duruma hazırlıklı olma gibi birçok etmene bağlı değişiklik gösterebilir.”*

dedikten sonra aşağıdaki başlıkların tepkilerle ilişkisini aktarın.

Tepkiler kişiden kişiye değişebilir: Örneğin aynı kriz durumunu deneyimleyen iki kişi birbirinden çok farklı tepkiler verebilir. Bir kişi kendini çaresiz hissederken bir diğeri çok gerçekçi olabilir ve hemen olay karşısında harekete geçebilir.

Tepkiler zaman içinde değişebilir: Bazı insanlar olaydan hemen sonra şiddetli tepkiler sergilerken bir süre sonra tepkilerin şiddeti değişebilir veya azalabilir. Bazılarıysa olaydan hemen sonra tepki vermeyebilir ama tepkileri günler hatta haftalar sonra ortaya çıkabilir.

Tepkiler kişilerden beklediğimiz tepkiler olmayabilir: Kimileri, diğerleri onlardan aşırı tepki vermesini beklese bile kriz durumundan sonra çok sakinidir. Tam tersi yönde insanların çok sakin olmasını beklediği bir kişi çok sinirli tepkiler verebilir.

- Hâlâ gruplara bölünmüş olarak oturan katılımcılara insanların tepkilerini nelerin etkileyebileceğini sorun. Belirtilen farklı hususları tahta üzerinde “Tepkilerdeki Farklılıkları Neler Etkiler?” başlıklı flipchart kâğıdının altına sıralayın. Aşağıdaki faktörlerin bu listede bulunmasına dikkat edin:

- Yaş
- Olayın ne zaman gerçekleştiği
- Olayın türü ve şiddeti
- Olayın süresi

- Önceki travmatik deneyimler
 - Sosyal destek mekanizmaları
 - Kişilerin fiziksel sağlığı
 - Kişinin kendisi yahut ailesinde ruhsal sorunların geçmişi
 - Kültürel ve geleneksel özellikler gibi
8. Travmatik veya kriz durumuna tek bir standart tepkinin olmadığı vurgulayın.
9. Uygulamayı şu cümlelerle sonlandırın:

 “Kriz veya travma yaşayan çoğu insan “olağandışı durumlara verilen olağan tepkiler” diye adlandırılan durumları yaşarlar ve özellikle temel ihtiyaçlarını giderirler ve diğer insanlardan destek alabilirlerse iyileşebilirler. Bazılarınınsa çok daha şiddetli tepkileri olur ve daha uzmanlaşmış bir yardıma ihtiyaç duyabilirler. Genel tepkileri ve daha şiddetli tepkileri nasıl ayırabileceğimiz hakkında günün ilerleyen vakitlerinde konuşacağız.”

V. Oturum: PİY Uygulama Basamakları: İzle, Dinle ve Bağ Kur

	
	■ ‘İzle, Dinle ve Bağ Kur’ eylem ilkelerini öğretmek*
	■ Ek C.1’in kopyaları. ‘İzle, Dinle, ve Bağ Kur’ kartları ■ Grup sunumları için kullanılabilecek çeşitli malzemeler (Ayaklı yazı tahtası ve keçeli kalemleri, flipchart kâğıdı, kâğıt ve kalemler vb. ■ Ek C.3’ün kopyaları ■ Tepkilerin tanımlama: Sorularla bir vaka çalışması ■ İki farklı renkte post-it not kâğıtları

* ‘İzle, Dinle ve -Bağ Kur’ uygulamalarıyla ilgili detaylı açıklamalar için Psikolojik İlk Yardım Özet El Kitabını okuyabilirsiniz.

1. Bu etkinlik, küçük grup çalışmasına dayanmaktadır. Grubun niteliğine göre (deneyim, ruh sağlığı uzmanlarından oluşması, katılımcı sayısının az olması vb.) uygulama 3 kişilik gruplar hâlinde uygulanır. Ancak kalabalık ve karışık meslek grupları içeren bir eğitim topluluğu için ‘İzle, Dinle, Bağ Kur’ kartlarına göre 3 büyük grup oluşturulabilir. Eğitmen, değerlendirmesi sonucunda grup çalışması şeklini seçebilir.

2. Katılımcılara 'İzle, Dinle, Bağ Kur' kartlarını dağıtın ve dağıtılan kartlara göre 3 grup oluşturmalarını isteyin. Eğer eğitmen uygun bulursa katılımcılara dağıtılan kartlardaki numaralara göre üç kişilik gruplar oluşturmalarını isteyebilir.



3 kişilik gruplar için: her kartın üzerinde bir numara yer almaktadır. Katılımcılardan aynı numara sahip diğer iki kişiyi bularak üç kişilik gruplar oluşturmalarını isteyin.

3. Kişi sayısına göre daha büyük gruplar oluşturulabilir.
4. Oluşturulan gruplar etkinlik boyunca birlikte çalışacak ve bu grup yapılarına "numara grupları" denilecektir.
5. Katılımcılardan İzle, Dinle, Bağ kur kartlarını çıkarmalarını ve kartlarında ne yazdığına göre üç gruba ayrılmasını isteyin.
6. Her grup, kartlarının arka yüzünde yazan eylemlere bakmalarını isteyin. Her bir eylemin, bir yardımcının nasıl bir tepki verebileceği açısından ne anlama gelebileceğini tartışmalarını isteyin. Ayrıca bu eylemlerin belirli bir sırayla yapılması gerekip gerekmediğini de tartışmalarını söyleyin.
7. Şimdi İzle, Dinle ve Bağ Kur grupları kısa bir sunum hazırlamalarını isteyin. Her grup:
 - Kendi eylem ilkesine ait eylemleri listelemeli,
 - Bu eylemlerin yardım eden kişi açısından ne anlama gelebileceğini açıklamalı,
 - Eylemlerin belirli bir sırayla yapılması gerekip gerekmediğini belirtmelidir.
8. Sunumun her türlü formatta yapılabileceğini açıklayın. Bu bir canlandırma (*role play*), bir flipchart sunumu ya da katılımcıların tercih ettiği başka bir sunum biçimi olabilir.
9. Görevi tamamlamaları için katılımcılara yaklaşık 10 dakika verin.



15 İZLE

1. İZLE uygulamasını gerçekleştirmek için aşağıdaki bilgilerin rehber niteliğinde olabileceğini söyleyin ve PowerPoint sunumunda aşağıdaki slaytı açın yahut sesli şekilde buradaki anahtar ipucu kelimelerini okuyun.

İZLE

Mevcut durumla ilgili bilgi

Yardıma ihtiyacı olan kimse

Güvenlik ve emniyet riskleri

Fiziksel yaralanmalar

Acil temel, pratik ve koruyucu ihtiyaçlar

Duygusal tepkiler

2. Bu maddelerle ilgili katılımcıların soruları varsa onları alın ve bir tartışma ortamı yaratarak istişare edin.
3. İZLE uygulamasında hangi eylemin hangi sırayla yapılacağına dair standart bir sıranın olmadığı, her bir duruma veya ihtiyaca göre bunun değişebileceğini söyleyin. Fakat genellikle PİY uygulamalarında öncelik bir kişinin kendisinin ve diğerlerinin güvenliğini izlemek, fiziksel yaralanma veya aşırı duygusal tepkiler olup olmadığını kontrol etmek ve sonra ne olduğuna dair bilgi toplayıp acil temel ve pratik ihtiyaçlarını hızla değerlendirmek gibi bir uygulama sırasından söz edilebileceğini söyleyin.
4. Katılımcılar için temel medikal ilk yardım eğitimi almış olmanın faydalı olacağını böylece fiziksel yaralanmalar ve acil sağlık ihtiyaçlarıyla ilgili hızlı ve bilgiye dayalı olarak karar verebileceklerini vurgulayın.



Yardıma İhtiyacı Olanları Belirleme ve Duygusal Tepkileri İzleme

Bu uygulama için katılımcıların vaka çalışması uygulamasında oluşturdukları gruplarında kalmalarını söyleyin ve bu uygulamada oluşturulacak listeleri, post-it gibi materyalleri daha sonra kullanılmak üzere saklayacağınızı iletin. Elinizdeki iki renk post-it not kâğıdından bir rengin kriz durumlarına verilen genel tepkiler, diğer renginde şiddetli tepkiler için kullanılacağını söyleyin ve renkleri belirleyin.

1. Şu ifadelerle devam edin:



“PİY uygulaması sırasında sergilenen becerilerin anahtar noktası, sıkıntı durumundaki belirtileri tanımak ve yönlendirme gerektiren daha şiddetli ve karmaşık tepkiler hakkında, bilgi ve anlayış geliştirme yeteneğine sahip olmaktır.”

2. Katılımcılardan bir kişinin gönüllü olmasını ve verdiğiniz vaka kâğıdını yüksek sesle okumasını isteyin.

Vaka Örneği

“Bir süredir görüşemediğim arkadaşlarımdan Eda beni aradı ve bir süredir pek iyi olmadığını anlattı. İki hafta kadar önce evine hırsız girdiğini daha sonra güvenlik kayıtlarından üç adamın da silahlı olduğunu gördüğünü söyledi. Ona zarar vermemişler fakat bulabildikleri tüm değerli şeyleri almışlardı. Bu sırada çok korkmuş ama durumu iyi bir şekilde idare edip sakinleşmiş. Onlar gittikten sonra Eda polisi ve çilingiri aramış, çünkü anahtarlarını da çalmışlar. Fakat iki hafta geçmesine rağmen kendisini iyi hissetmiyormuş. Bana iyi uyuyamadığını ve pek çok gece uyanık kaldığını, onların geri gelmesinden korktuğunu anlattı. İşe gidemiyor çünkü dışarı çıkmaktan korkuyor, odaklanma sorunu yaşıyor ve kendisini çok yorgun hissediyormuş.”

Vaka Çalışması Soruları

Böyle bir durumda İZLE eylemlerini nasıl uygulardınız?

Böyle bir deneyimde kadının verebileceği yaygın tepkiler nelerdir?

Böyle bir deneyimde kadının verebileceği şiddetli tepkiler nelerdir?

- Her bir gruba vaka çalışmasının bir kopyasını verin. Onlara kendi küçük grupları içinde durumu tartışmaları için 10 dakikaları olduğunu belirtin ve her gruba iki ayrı renkte post-it not kâğıtlarından verin. Bir kâğıda şiddetli tepkileri diğer kâğıda genel tepkileri yazacaklarını söyleyin.



Vaka Çalışması Soruları

Böyle bir durumda İZLE eylemlerini nasıl uygulardınız?

Böyle bir deneyimde kadının verebileceği yaygın tepkiler nelerdir?

Böyle bir deneyimde kadının verebileceği şiddetli tepkiler nelerdir?

- Gruplar çalışırken bir flipchart kâğıdını boylamasına ortadan bir çizgi çekerek ikiye ayırıp bir tarafına genel tepkiler, diğer tarafında şiddetli tepkiler başlığını yazarak duvara asın.
- Grupların çalışma süresi dolduğunda her bir soruyu genel olarak ele alın ve her grubun hangi tepkileri, hangi başlık altına yapıştıracaklarını anlatmalarını isteyin.



Aşağıdaki şiddetli tepkiler gruplarca belirtilmemişse siz ekleyin:

Kişinin

- 1 hafta boyunca uyuyamaması, kafası karışık ve sersem bir hâlde olması
- Normal günlük işlerini yerine getirememesi, kendisine yahut çevresindekilere bakamayacak duruma gelmesi (örneğin yemek ve banyo imkânı varken bunları kullanamaması veya çocuklarına bakamaması)
- Davranışlarında kontrolünü kaybetmesi, öngörülemeyen ve zarar verici davranışlar sergilemesi
- Kendisine veya etrafındakilere zarar verme tehdidi oluşturması
- Aşırı derecede alkol ve uyuşturucu kullanması

Tepkiler	
Genel	Şiddetli

İZLE ilkesi uygulamasını genel olarak özetleyin ve ardından DİNLE ilkesini uygulamaya başlayacağınızı söyleyin.

DİNLE

1. PİY uygulamalarının ikinci aşamasının DİNLE uygulaması olduğunu ve temel iletişim kurma becerilerinden yararlanacağınızı, çünkü DİNLE aşamasında bir kriz durumundaki kişiyle nasıl temas edebileceklerini ve gerektiğinde kişileri nasıl sakinleştirebilecekleriyle ilgili temel becerileri çalışacağınızı iletin.
2. PowerPoint sunumunda aşağıdaki tabloyu açın ve DİNLE ilkesiyle yapılacakları madde madde okuyun.



Dinle İlkesi

Bir PİY uygulayıcısının nasıl

- birisine yaklaştığını,
- kendini tanıttığını,
- dikkatini verip aktif bir şekilde dinlediğini,
- diğerlerinin duygularını kabul ettiğini,
- sıkıntılı kişiyi sakinleştirdiğini,
- ihtiyaçlarını ve kaygılarını sorduğunu,
- acil ihtiyaçlarına ve sorunlarına çözüm bulabilmek amacıyla yardım etmek için davranacağını tanımlar.

5 Sıkıntı Yaşayan Birini Sakinleştirme

1. Katılımcılara PİY uygulama aşamaları içinde DİNLE ilkesini uygularken en önemli adımlardan birinin kişileri sakinleştirme olduğunu ve bunun için de aktif dinleme ve faydalı sorular sorma adımlarının kilit beceriler olduğunu vurgulayın.
2. Katılımcıların tamamının bir daire oluşturarak oturmalarını ve yanlarındaki kişiyle -halk arasında 'şok' olarak da bilinen- akut stres tepkilerini nasıl tanıyabileceklerini tartışmaya davet edin.
3. Katılımcılara belirledikleri tepkileri paylaşımlarını söyleyin. Tepkilerini aşağıdaki gibi özetleyebilirsiniz:



"İnsanlar akut bir stres veya şok durumundayken genellikle şiddetli fiziksel ve psikolojik tepkiler verirler. Kafaları karışık ya da şaşkın olabilir; titreme, terleme, nefes almada zorlanma yahut kalp atışlarının hızlanması gibi fiziksel tepkiler verebilirler. Peki, bu tepkileri gösteren kişileri tespit ettiniz. Şimdi yine yanınızdaki katılımcıyla bu kişiyi sakinleştirmek için neler yapılabileceğini tartışmanızı istiyoruz."

4. Katılımcılarına tartışmaları için birkaç dakika verin ve hazır olduklarında bir kişiyi sakinleştirmek için kullanacakları yöntemi paylaşımlarını söyleyin ve onlar paylaşırken siz veya bir gönüllü yardımıyla bunları ayaklı yazı tahtasında yazarak sıralayın.

Sakinleştirme teknikleri için örnekler şu şekildedir:

- Sesinizi sakin ve yumuşak bir tonda tutun.
- Sakin kalmaya çalışın, bu sıkıntı içindeki kişinin de sakinleşmesine katkı sağlayacaktır.
- Eğer kültürel olarak uygunsa bağlantı kurmak için konuştuğunuz kişiyle göz teması kurun.
- Her koşulda gerçek ve doğru bilgiler vermeye çalışın.
- Eğer doğruysa PİY desteği sunduğunuz kişiye tehlikenin geçtiğini ve artık güvende olduğunu söyleyin.
- Yardım etmek istediğiniz kişiye, eğer kültürel ve yerel açıdan uygunsa, oturduğu bankı veya sandalyeyi hissetmesini veya ayaklarıyla zemini hissetmesini isteyerek zeminle teması içinde olduklarını hatırlamalarını sağlayın. Bu sayede bedenleri biraz olsa sakinleşecektir



25 Aktif Dinleme

1. Katılımcılara aktif dinleme denildiğinde akıllarına ne geldiğini ve bir kriz anında nasıl aktif dinleme becerisini sergilenebileceğini sorun.
2. Aktif dinlemenin bir davranış biçimi ve sıkıntı içindeki bir kişiye PİY uygulama becerilerinden birisi olduğunu açıklayarak katılımcıların paylaşımlarını özetleyin ve şunları söyleyin:



"Aktif dinleme birisi sizinle konuşurken pasif ve ilgisiz bir şekilde oturmaktan öte bir şeydir. Burada kişiler hissettikleri, duydukları ve anladıkları şeyle aktif bir şekilde ilgilenirler, dinlemeye ve odaklanmaya yüksek dikkat gösterirler. Bu sizin karşınızdaki kişiyi anlamınıza katkı sağlayacak en önemli yollardan biridir. Bunu yaparken sadece sözel yollarla değil sözel olmayan şekilde de dinlemeyi; beden dili, el kol beden hareketleri, ses tonu gibi bedensel yollarla da duyduğunuz şeyi anlamaya çalıştığınızı göstermeyi, kişinin sözlerini başka sözcüklerle ifade etmeyi ve daha fazla bilgi almak için faydalı ve odaklı sorular sormayı içermektedir."

3. Katılımcılara dinlediğiniz kişiye onu dinlediğinizi göstermenin sözel yahut sözel olmayan yöntemlerinin neler olabileceğini şu şekilde sorun.



"Sözel olmayan dinleme; vücut dilini, göz temasını, iki kişi arasındaki mesafeyi, vücut pozisyonunu, diğer kişilere odaklanmayı ve eğer dinî ve kültürel olarak uygunsa dokunarak iletişim kurmayı içermektedir. Bazı kültürlerde insanlar diğer insanların elini tutarak, eğilerek veya hafifçe omzuna dokunarak karşıdakini dinlediklerini gösterse de ilk kez karşılaştığınız biriyle dokunarak iletişim kurmayı karşı taraf başlatmadıysa ilk aşamada tercih etmemeye çalışın. Sözel olmayan aktif dinlemedeyse kişinin ihtiyacı olan şey duygularına ve sessiz kalma ihtiyacına yargılamadan saygı göstermek ve kişinin sakın ve sessiz olmasına da imkân vermektir."

Sözel dinleme örnekleri durumu anlamak için pratik desteğe yönelik odaklı sorular sorulmasını, kişinin söylediklerinin kendi kelimelerinizle özetleyerek yeniden söylenmesiyle kişinin anlaşıldığını gösterir ve cesaretlendirici ve destekleyici olmayı içermektedir."

4. Şimdi katılımcılara başka sözcüklerle veya kendi sözcüklerinizle kişinin sözlerini yeniden ifade etmenin neden önemli olduğunu sorun.
5. Yanıtları şu ifadelerle özetleyin:



"Başka sözcüklerle veya kendi sözcüklerinizle kişinin sözlerini yeniden ifade etme dediğimiz eylem bir kişinin söylediği sözlerin, PİY uygulayıcısı tarafından kendi cümleleriyle ifade etmesi ve bu yolla kişiyi doğru anlayıp anlamadığını açıklığa kavuşturmayı ifade etmektedir."

6. Şimdi katılımcılara faydalı ve odaklı soru sormanın aktif dinlemeyle nasıl bir ilişkisi olduğunu ve nasıl kullanılabileceğini sorun.
7. Faydalı sorular PİY uygulayıcısına kişiye ne olduğunu veya içinde bulunduğu krizin üstesinden gelmesi için nasıl bir pratik ve somut desteğe ihtiyacı olduğunu belirlemek amacıyla kullanıldığını söyleyin.
8. Şimdi katılımcılardan bir gönüllü seçmek istediğinizi ve sıkıntı içindeki birini canlandıracağını söyleyin. Gönüllü olan katılımcıya aşağıdaki senaryoyu okuyun ve bu kişinin nasıl hissedeceğini tahmin etmesini isteyin. Kendisine bazı sorular soracağınızı ve tüm katılımcılarla soruları değerlendireceğinizi iletin.



Canlandırma Uygulaması Senaryosu

"Üç gün önce siz ve çocuklarınız evdeyken akşam saatlerinde apartmandaki yan komşunuzda çıkan kavgada erkeğin eşine fiziksel şiddet uyguladığını duyuyorsunuz. Seslerin yükselmesiyle hemen polisi arıyor ve komşunuzun kapısını çalılıyorsunuz. Eşiniz vardiyalı çalıştığı için evde yok ve çocuklarınız da kapıda olanları duyarak korkup ağlamaya başlıyorlar. Siz de tehdit edilince çok korkuyorsunuz ve siz de ağlamaya başlıyorsunuz. Evinize döndüğünüzde polis ekiplerinin geldiğini duyuyorsunuz ve çocuklarınızı sakinleştirmeye çalışılıyorsunuz. Sabaha kadar uyumuyor ve başınıza bir şey gelmesinden korkuyorsunuz. Eşiniz sabah eve geldiğinde olanları anlatılıyorsunuz. Birkaç gün sonra da bir arkadaşınıza olanları anlattığınızda size şu soruları soruyor:

- "Senden başka kimse çıkmadı mı?"
- "Neden kocanı daha önce aramadın?"
- "Nasıl bu duruma düştün?"
- "Neden ilk olarak oraya gittin?"
- "Peki şimdi ne olacak?"

9. Birkaç dakika sonra canlandırmayı durdurun ve katılımcılara dönerek gönüllüye bu tür soruların onu nasıl hissettirebileceğini sorun. Katılımcıların düşüncelerini aldıktan sonra gönüllüden de kendi görüşlerini ve nasıl hissettiğini söylemesini isteyin.
10. Tüm katılımcılara böyle bir durumda bu tür sorular yerine nasıl soruların yardımcı olabileceğini sorun.
11. Aynı gönüllülerle katılımcıların faydalı olacağını öne sürdükleri soruları sorduğunuz bir başka kısa canlandırma gerçekleştirin. Gönüllüye bu farklı soruların onu nasıl etkilediğini sorun ve sıkıntı veren bir olaydan sonra faydalı olabilecek soru örneklerini sıralayın:



- "Biraz olsun toparlandın mı?"
- "Destek alabileceğin birisi var mı?"
- "Çocukların durumu nasıl?"
- "Eşin nasıl?"
- "Ben sana nasıl destek olabilirim?"

12. Travmatik olaylardan sonra insanların karar verme ve problem çözme yeteneği de etkilenebilir. Akut sıkıntı içindeki insanların ne yapacakları konusunda ikilemleri olabilir, kafaları karışmış ve sinirli hissedebilirler. Eğer mümkünse önemli kararlarını sakinleşene ve daha az sıkıntılı hissedene kadar ertelemeleri için onlara yardımcı olun yahut eğer hemen karar vermeleri gerekiyorsa onların karar verme süreçlerinde destek olun.
13. Cesaretlendirici ve olumlu yaklaşmanın aynı zamanda diğerlerinin duygularını kabul etmeyi de içerdiğini açıklayın. Kendi ahlaki ve manevi değerlerinizin, inançlarınızın, doğru ve yanlışlarınızın diğerlerinin tepkilerini yargılamanızı etkilemesine izin vermemeye çalışmak önemli bir uğraştır.
14. Şimdi BAĞ KUR becerilerine geçmeden önce son bir aktif dinleme uygulaması yapacağınızı açıklayın. Katılımcılar çiftler hâlinde bir araya gelecek ve geçtiğimiz haftalarda 10 üzerinden 2-3 şiddetinde etkilendikleri bir sıkıntıyı paylaşacaklar. Çiftlerden her biri sırayla anlatıcı ve dinleyici olacak. Herkese bir öncekinden farklı bir eş bulmalarını ve salonda istedikleri bir yerde oturmalarını söyleyin.
15. Pratik yapacakları konuya karar vermeleri için onlara birkaç dakika verin. Bu gerçek bir olaya dayalı olabilir. Katılımcılardan sorunu çok karmaşık ya da dramatik yapmamalarını tavsiye edin, çünkü çok uzun konuşabilecek zamanları olmayacak.

Konuşulacak sorunlarla ilgili örnekler şöyledir:

- İş, sosyal veya özel arkadaşıyla yaşanan bir anlaşmazlık,
 - İşte veya evdeki sorumluluklarla ilgili zorluklar,
 - İşten uzakta yaşamak ve her gün uzun mesafeler kat etmek zorunda olmak vb.
16. Bunun bir dinleme egzersizi olduğunu, sözel ve sözel olmayan dinleme yollarını gerçekleştirme-ye odaklamaları gerektiğini açıklayın. Buna faydalı ve odaklı soruların sorulması da dâhildir. Her bir kişinin dinleme egzersizi yapması için 3-4 dakikası olacaktır.
 17. Katılımcılardan başlamalarını isteyin. İlk 3 dakikadan sonra eşlerin rolleri değiştirmesini söyleyin. Bittiğinde üstüne düşünebilmeleri için bir iki dakika verin.
 18. Katılımcıları genel bir geri bildirim vermeye davet edin. Şu soruları sorun:
 - Dinlemek ne kadar kolay ya da zordu? Nelerin zor ya da kolay olduğunu tekrarlayın.
 - Faydalı sorular sormak ne kadar kolay ya da zordu? Nelerin zor ya da kolay olduğunu tekrarlayın.

BAĞ KUR

PİY uygulamasının üçüncü aşamasında bağ kurma becerisini hayata geçirdiğinizi ve temel olarak Bağ Kur ilkesinin temel gayesi kişilerin bilgiye erişimine yardımcı olmak, sevdikleri ve sosyal destek ağlarıyla temasa geçmek, pratik sorunların üstesinden gelebilecek yolları araştırmak, kişilerin ihtiyaç duydukları destek ve yardımlara erişebilmelerini sağlamaktır.



Bağ Kur insanlara şu konularda yardımcı olmaktadır:

- Bilgiye erişmek
- Sevdikleriyle bağlantı kurmak ve sosyal desteğe ulaştırmak
- Pratik/ gerçekçi sorunların üstesinden gelmek
- Hizmetlere ve diğer yardımlara erişimi sağlamak



Yardım ve Destek Alabilecekleri Kaynaklarla Bağ Kurmak

1. Katılımcılara iki hafta önce evinde hırsızlığa uğrayan Eda'nın hikâyesini hatırlatın. Bir katılımcıdan Eda'ya ne olduğunu, ilk başta ve iki hafta sonrasında nasıl tepkiler verdiğini hatırlatmasını isteyin. Hatırlamazlarsa şunları söyleyin:



"Sağlığını ve günlük işlerini etkileyecek derecede şiddetli tepkiler gösterdiğini, yeterince uyuyamadığını, pek çok gece uyanık kalıp hırsızların geri gelmesinden korktuğunu söylüyordu."

2. Tüm gruptan bir gönüllü isteyin ve aşağıdaki soruları sorarak tüm katılımcılarla bir beyin fırtınası oluşturun. Gönüllü katılımcı söylenenleri boş bir flipchart kâğıdına not alacaktır.
 - Hırsızlık olayından iki hafta sonra bu şekilde hisseden Eda'nın hangi bilgilere veya bilgilendirmelere ihtiyacı olabilir?
 - Ne tür bilgiler sizce faydalı olur?
 - Eğer Eda'nın bu yaşadıkları kalıcı bir hâl alırsa kendisine hangi hizmetlerin sunulması ya da kendisinin nereye yönlendirilmesi faydalı olabilir?
3. Katılımcılarla yukarıdaki üç soruyu tartıştıktan sonra mutlaka kişilere bir destek sunarken yardımın aileden birisi yahut arkadaşlarıyla da sevk edilecek kurumlardan da sağlanabileceğini hatırlatın.
4. Birkaç dakika beyin fırtınasını sürdürün ve katılımcıların Eda'yı yönlendirmeyi düşündükleri kurumları ve sağlanan hizmetleri tahtaya yazmasını isteyin. Bu listeyi daha sonra 8. oturumda kullanacağınızı söyleyin. Katılımcılarla beyin fırtınası yaptıktan sonra aşağıdaki kurumların veya hizmetlerin listede yer aldığından emin olun:
 - Acil ve afet durumlarında yönetimden ve yardım dağıtımından sorumlu kurumlar (Örneğin AFAD, Türk Kızılay, Sosyal Yardım ve Dayanışma Vakıfları ve dernekler vb.)
 - Emniyet ve güvenlik kuvvetleri (Örneğin polis, jandarma veya bekçilik hizmetleri vb.)
 - Aile birleştirme, koruma tedbiri veya refakatsiz çocuklar söz konusu olduğunda Aile Bakanlığı, sosyal hizmet merkezleri gibi kurumlar

- Sağlıkla ilgili bir yönlendirme yapılması gerektiğinde aile sağlığı merkezleri, ilçe, devlet ve şehir hastaneleri, tıp merkezleri gibi sağlık kuruluşları,
 - Zarar görebilir gruplar için çocuk koruma merkezleri, şiddet önleme merkezleri, yaşlı bakım kurumları gibi hizmetler.
5. Bu faaliyeti sonlandırırken katılımcılara, eğer bir PİY uygulayıcısı olarak kime yönlendirme yapacaklarını bilmiyorlarsa veya emin değillerse doğru kaynaklara yönlendirmek için bilgi sahibi bir iş arkadaşlarına, ekip liderlerine yahut diğer destek sistemlerine başvurarak en doğru bilgiye ulaşmaya çalışmaları gerektiğini belirtin.

VI. Oturum: PİY Canlandırma

	
	■ PİY becerilerini uygulamak ■ Geri bildirim verme becerisini kazandırmak
	■ Vaka çalışması geliştirme oturumundaki senaryolar ■ Ek C.2'nin kopyaları ■ Ek C.4. PİY Canlandırma Geri Bildirim Formlarının kopyaları



Önemli Hatırlatma

Bu oturumda canlandırmaların katılımcıları duygusal açıdan etkileyebileceği ve tetikleyebileceği bilinciyle hareket etmelisiniz. Onlara verilen rollerin ve senaryoların kişisel olarak yaşadıkları bir travmatik deneyimle benzerlik içerip içermediğine veya başka bir şekilde bir tepkiye neden olup olmayacağına dikkat edin. Canlandırmalar sırasında ve bittiğinde katılımcıların nasıl hissettiğini ve eğitimin devam etmesi konusunda rahat olup olmadıklarını kontrol etmeniz önemlidir. Eğer herhangi birisinin desteğe ihtiyacı olduğunu fark ederseniz bunun grup içerisinde ya da daha çok bireysel şekilde desteklenip desteklenmeyeceğine karar vermeniz gerekebilir.

Canlandırmalarda ara olması durumunda her bir canlandırma arasında 1-2 dakikalık ısınma aktivitelerinin yapılması tavsiye edilir.

Isınma Oyunları için Ek A'ya bakın.

1. Katılımcılara kendilerinin vaka oluşturmaları için üç kişilik ekipleriyle yeniden bir araya gelmeleriniz söyleyin. Bunun için katılımcılara 10 dakika süre verin. Eğitmen uygun bulursa katılımcılara hazır vaka örnekleri de verebilir. Hazır vakalar üzerinde çalışmalarını için 10 dakika süre verin.
2. Bu gruptaki her bir grup üyesinin aynı senaryoyla sıkıntı içindeki kişi/ çocuk, PİY uygulayıcısı ve gözlemci rolünü sırayla oynayacağını iletin. Kişi sayısına göre daha büyük gruplar oluşturulabilir.
3. Katılımcılara vaka çalışmalarının karışık şekilde kullanılacağını ve eğer bir grup daha önce kendisi tarafından geliştirilmiş bir vaka çalışmasını alırsa diğer gruplarla değiştirmelerini söyleyin.
4. Her canlandırmanın başlaması ve rollerin değiştirilmesi için zamanı sizin tutacağınızı ve işaret vereceğinizi açıklayın.
5. Uygulamaya başlamadan önce katılımcıların kendi gruplarında kimin sıkıntı yaşayan kişi, kimin PİY uygulayıcısı ve gözlemci olduğuna karar vermelerini ve gözlemcilerin her uygulama sonunda geri bildirim vereceklerini, bunu yaparken de tutarlı ve pozitif olmalarını söyleyin. Böylece bu beceri oturumunun öğrenmeyi teşvik edici ve her türlü çalışmada kullanılabilecek bir örnek uygulama olacağını hatırlatın ve aşağıdaki tabloyu slayt olarak yansıtın veya oturum öncesinde her katılımcıya verecek şekilde çoğaltıp dağıtın.



Adım 1: Gözlemci, PİY uygulayıcısından şunları belirtmesini ister:

- Canlandırmada iyi giden şeyler nelerdi?
- Bir sonraki sefere canlandırmada değiştirmek isteyeceği yönler nelerdi?

Adım 2: Gözlemci geri bildirimini PİY uygulayıcısına verir:

- Gözlemci olumlu geri bildirimle başlar ve özellikle iyi yönleri vurgular.
- Gözlemci geliştirilmesi gereken belirli alanlarla ilgili geri bildirim verir.
- Gözlemci genel bir olumlu yorumla sonlandırır.

Adım 3: Gözlemci sıkıntı içindeki kişileri canlandıran katılımcılara ek geri bildirimlerini sorar:

- Sıkıntı içindeki kişiler olumlu geri bildirimlerle başlar ve özellikle iyi yönleri vurgular.
- Sıkıntı içindeki kişiler gelişmesi gereken alanlarda belirli geri bildirimler verir.
- Sıkıntı içindeki kişiler genel bir olumlu yorumla sonlandırır.

6. Şimdi gruplara ilk tur canlandırmalarını hazırlamalarını söyleyin. Kimlerin sıkıntı içerisindeki kişi, PİY uygulayıcısı ve gözlemci olacağının belirlenmesi gerekmektedir. Bunu yapmaları ve canlandırmaya hazırlanmaları için onlara birkaç dakika verin ve canlandırmaların 10 dakika süreceğini ve sonrasında 4 dakika geri bildirim vereceklerini iletin.

7. 10 dakika dolduğunda bir işaret verin ve geri bildirim süresini başlatın. Ardından kısa, 1 dakikalık bir kaynaştırma veya ısınma oyunu yapın. (Kaynaştırma ve ısınma oyunları ile ilgili örnekler için Ek A'ya bakın.)
8. Yukarıdaki talimatı ikinci ve üçüncü canlandırmalar için herkes sıkıntı içindeki kişi, PİY uygulayıcısı ve gözlemci rollerinden üçünü de oynayınca kadar tekrarlayın.
9. Canlandırmaların üçüncü turundan sonra uygulamayı bitirin ve tüm katılımcıları bir araya getirin; onlara çabalarından dolayı teşekkür edin, grup yapısı uygunsa alkışlayın. Herkesin durumdan memnun olduğundan ve rollerinden çıktığından emin olun. Eğer gerekliyse bir başka kısa enerji artırıcı etkinliği kapanış tartışmasından önce uygulayabilirsiniz.
10. Son birkaç dakikanızı katılımcıların deneyimlerini paylaşacağı şekilde değerlendirin. Onlara faaliyetin kolay ve zor yönlerini sorun. Herkesi, zorlukların nasıl üstesinden geldiklerini anlatması için cesaretlendirin ve sonrasında kendi bilginizi aktarın.

VII. Oturum: Karmaşık Durumlar ve Tepkiler

	Karmaşık Durumlar ve Tepkiler
	■ Karmaşık durumlar ve tepkiler hakkında tartışmak ■ Yönlendirme ve sevk zinciri hakkında tartışmak
	■ Psikolojik İlk Yardım Kılavuzu içerisindeki karmaşık tepkiler ve durumlar kısmının kopyaları ■ Mevcutsa güncel yerel sevk bilgileri

Bu oturuma hazırlanırken yerel kaynaklarla ilgili bilgiler, kaynak haritaları veya kurum listeleri gibi bilgiler mevcutsa bunları temin etmeye çalışın.

Karmaşık Durumlar

1. Bir PİY uygulayıcısı olarak ihtiyaç hâlindeki insanlara destek verirken birçok karmaşık durumla karşılaşabileceğimizi açıklayın. Bu, olayın ve krizin kendisinden yahut sıkıntı içindeki kişinin karmaşık tepkilerinden kaynaklanabilir.
2. Katılımcılardan daha önce çalışmadıkları biriyle eşleşerek ikili gruplar oluşturmalarını isteyin.
3. Katılımcılardan bir PİY uygulayıcısı olarak insanların çok karmaşık tepkiler verebileceği durumların neler olabileceğini sorun ve cevaplarını tahtaya veya boş flipchart kâğıdına yazın.

Karmaşık durumlara örnekler şunlardır

- Çok sayıda insanın etkilendiği ve şiddetli acının yaşandığı büyük ölçekli kaza veya afetler
- Şiddet içerikli saldırılar
- Tehlikeli durumlar
- Cinsel ve cinsiyete dayalı şiddete maruz kalma
- Refakat edilmeyen, yalnız çocuklar ya da aile
- İntihar olguları
- Bireylerin (çocuklar da dâhil) ölüme şahit olması
- Çoklu kayıpların yaşandığı olaylar vb.

4. Şimdi insanların üzülmesine neden olan unsurlar üzerinde tartışmaya başlayın. Şu ifadelerle tartışmayı başlatın:

 *"Bazen insanlar daha önce bahsettiklerimizden daha şiddetli tepkiler verirler. Karmaşık tepkilerin ortaya çıkması birçok faktöre bağlı olabilir. Bunlar sizce neler olabilir?"*

Katılımcılardan yanıtları aldıktan sonra aşağıdaki örnekleri sıralayabilirsiniz.

 *"Örnekler şöyle olabilir, eğer birisi;*

- daha önce de şiddetli travmatik deneyimler yaşadıysa,
- ruh sağlığı sorunları varsa,
- korkutucu travmatik olaylara maruz kaldıysa ve o esnada yoğun şekilde öleceğini düşündüyse,
- travmatik olayla birlikte ailesini kaybettiysen veya ayrıldıysa karmaşık tepkiler ortaya çıkma riski artmaktadır."

5. Şu ifadelerle devam edin:

 *"Bazı karmaşık tepkiler kriz olayından hemen sonra ortaya çıkarken bazıları günler, haftalar hatta aylar içinde ortaya çıkar. Ne tür karmaşık tepkilerin hemen ortaya çıkabileceğini düşünüyorsunuz?"*

Örnekler şunları içerebilir:

- Artmış kaygı ve panik belirtileri
- Öfkeli ve saldırgan davranış
- Kendine zarar verme ve intihar davranışı gibi
- Uzamış yas belirtileri
- Uyku sorunları

- Geçmişe dönüş
- Depresif belirtiler
- Uyumsuz başa çıkma yöntemleri
- Travma sonrası stres bozukluğu

6. Yukarıda sıralanmış dokuz karmaşık tepkiyi daha ayrıntılı olarak tartışın.

Eğer katılımcılarınız arasında Temel PİY bilgilerini daha detaylı hatırlama ihtiyacı duyan olursa *Psikolojik İlk Yardım El Kitabı*ndaki Karmaşık Durumlar ve Bunlara Verilen Tepkiler bölümlerine bakabileceklerini iletin. Bu tepkilerin diğer tüm tepkiler gibi kriz durumunun hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi zaman içinde de ortaya çıkabileceğini hatırlatın ve katılımcılara şunu sorun:

 “Karmaşık tepkilerin sonradan ortaya çıkan örnekleri de bulunmaktadır. Bunların neler olabileceğini düşünebilir misiniz?”

Katılımcılardan katkılarını alıp örnekleri şöyle sıralayabilirsiniz:

- Uzamış yas bozukluğu varsa
- Şiddetli uyku sorunları varsa
- Geriye dönüşleri (*flashback*) varsa
- Depresif belirtileri varsa
- Kaygı veya travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) varsa
- Alkol madde kullanımı gibi zararlı başa çıkma yöntemleri kullanıyorsa

30 Psikolojik Triyaj

1. Psikolojik triyajla ilgili şu kısa açıklamaları yapın:

 “Psikolojik triyaj, acil durumlarda desteğe veya korunmaya en çok ihtiyaç duyan kişileri tespit etmenin bir yoludur. PİY becerilerinin bir kısmı, aynı anda çok fazla kişinin etkilendiği olaylarda kimin daha öncelikli olarak yardıma ihtiyaç duyabileceğini ve bu kişilere nasıl yaklaşılacağıнын belirlenmesini içerir. Stres tepkilerini bilmek, olay türüne bağlı değişen psikolojik triyaj ilkelerini öğrenmek ve hassas grupları (çocuklar, kadınlar, yaşlılar, sağlık sorunu olanlar, zihinsel engelliler, gebeler, bebekler vb.) tespit ederek önceliklendirmek bu beceriler arasındadır.

Psikolojik triyaj genellikle çok sınırlı bilgiye dayanır. Bununla ilgili unsurlar; etkilenen bir kişinin durumunun niteliği ve şiddeti, mevcut kaynakları, etkilenen kişinin başa çıkma yetenekleri ve destek için uygun zaman hakkındaki bilgileri de içerebilir.”

2. Karmaşık tepkileri çalışan ikili gruplardaki her gruptan bir kişinin odanın sağ tarafına ve bir diğer kişinin de odanın sol tarafına geçmesini söyleyerek onlardan iki grup oluşturmasını isteyin.

3. Daha önce çıktısını aldığınız “Ailede Kriz” Senaryosunu (Senaryo 1) Grup 1’e “Araba Kazası” senaryosunu da (Senaryo 2) Grup 2’ye verin. Senaryoyu okumaları ve ilgili soruları tartışmaları için gruplara 10 dakika verin.
4. 10 dakika sonra her bir grubu tekrar raporlamasını isteyin. Katılımcıların doğru soruları sorduktan emin olmak için aşağıdaki notları kullanın.
5. Bu bölümü, PİY uygulayıcılarının birden fazla kişinin yardıma ihtiyacı olduğu bir duruma müdahale etme esnasında ilk önce kime yardım edeceğini seçerken karşılaşılabilecekleri zorlukları vurgulayarak kapatın. Bu zorlukların bir acil durumda seçim yapmak ve karar vermekle ilgili olmasının yanı sıra PİY uygulayıcısının sahip olduğu bilgi, beceri ve yetkinlikleriyle de ilgili olabileceğini vurgulayın. Örneğin eğer bir PİY uygulayıcısı temel medikal ilk yardım konusunda uzmanı o zaman tespit edilen yaralanmalara bağlı olarak acil tıbbi yardım çağırmasına gerek kalmayabilir. Ancak PİY uygulayıcısı temel medikal ilk yardım konusunda eğitim almamışsa ilk önce acil tıbbi yardım çağırısında bulunması gerektiğini hatırlatın.



Senaryo 1: Ailede Kriz

Sorular ve örnek cevaplar:

1. Kimin, ne tür bir yardıma ihtiyacı var?

Annenin sakinleşmek için yardıma ihtiyacı var. Kız çocuğunun desteğe ve ne olduğu hakkında biriyle konuşmaya ihtiyacı var. Babanın da yardıma ihtiyacı var ama belki daha sonraki bir aşamada.

2. İlk önce kime yardım edilmeli? Neden?

Önce kıza yardım ederim çünkü savunmasız bir durumda, destek alamaz ve durumu anlaşılamazsa tekrar zarar görme riski altında. Ben kızla konuşurken babadan sakinleşmesi için eşiyile konuşmasını isteyebilirim. Belki eşini dışarıya yürüyüşe çıkarabilir, böylece kıızıyla konuşabileceğim rahat bir ortam oluşur.

3. Daha fazla yardım gerekirse kiminle iletişime geçersiniz?

Eğer kız tekrar kendine zarar vermekle tehdit ederse veya bunun olabileceğini hissedersen daha fazla destek almak için ekip liderimi ve muhtemelen ambulansı veya sosyal hizmetleri ararım.

Senaryo 2: Araba Kazası

Sorular ve örnek cevaplar:

1. Kimin, ne tür bir yardıma ihtiyacı var?

Arabadaki iki adamın yardıma ihtiyacı var. Yaralı bilinçsiz adamın tıbbi yardıma ihtiyacı var. Diğer adamın sakinleşmesi ve arabadan inmek için yardıma ihtiyacı var ayrıca fiziksel yaralanması olup olmadığının kontrol edilmesi gerekli. Torunun ayrıca neden ağladığını öğrenmek ve fiziksel olarak yaralanıp yaralanmadığını görebilmek için ona da yardım edilmesi gerekli.

2. İlk önce kime yardım edilmeli? Neden?

İlk önce yaralı adam için tıbbi yardım çağırısı yaparak yardım ederim. Daha sonra panik yapan diğer adamı sakinleştirmeye çalışarak zarar görmüş araçtan çıkmasına destek olacak yardım çağırırım. Torunsa büyükannesinden bakım ve destek alıyor, bu yüzden onu tıbbi kontrol yaptırması için cesaretlendiririm ancak önceliğim bu iki adam.

3. Daha fazla yardım gerekirse kiminle iletişime geçersiniz?

Derhal bir ambulans ve polis yardımı isterim. Diğer arabaların kaza yapan arabalara çarpmasını önlemek amacıyla yola acil durum işaretleri koyarım. Diğer sürücüler yardım etmek için dururlarsa (gerekliyse) onlardan yardımcı olmalarını isterim.



VIII. Oturum: PİY Uygularken Karşılaşılan Zorluklar

1. PİY uygulamalarında yönlendirme veya sevk işlemleri gerektiğinde mutlaka varsa yerel kurum, kişi veya hizmetlerin listesine bakın. Katılımcılarınızla altıncı oturumda BAĞ KUR becerileri uygulamasında oluşturulan kaynaklar listesini gözden geçirin. Karmaşık durumlarda veya bir kişinin burada belirtilen karmaşık tepkilerden herhangi birisini sergilediği durumlarda PİY uygulayıcısının profesyonel destek için bu kişiyi yönlendirmesi gerekeceğini hatırlatın. Ancak kaynakların kısıtlı olduğu veya aynı anda çok fazla kişinin etkilendiği durumlarda yönlendirme ve sevk her zaman çok zor olacağını da ifade edin.
2. Flipchart kâğıdında yazan yerel kaynakların listesini göstererek varsa kopyalarını dağıtın veya katılımcıların not alabileceğini iletin.
3. Şimdi katılımcılarınızla PİY uygulamanın zorluklarıyla ilgili konuşacağınızı ve üç kişilik gruplar oluşturmalarını söyleyin.
4. PİY uygulayıcısı olarak hangi zorluklarla karşılaşabileceklerini öngördüklerini sorun. Eğer daha önce insani yardım veya afet yönetimi alanında deneyimi olan bir grupla çalışıyorsanız üçlü gruplara ayırmanıza gerek olmadan büyük grupla tartışmayı yürütebilirsiniz.

5. Bunu tartışmaları için 3 dakika verin.
6. Tahtaya iki sütun çizin ve sol tarafa "zorluklar" başlığını yazın. Birkaç dakika sonra gruptan cevaplarını "zorluklar" başlığının altında sıralayın. Katılımcılar zorlukları sıraladıktan sonra aşağıdaki örneklerin listede olduğundan emin olun.



PİY uygulayıcısının karşılaştığı zorluklara örnekler şunlardır:

- Aynı anda birden fazla kişiye destek sunmaya çalışmak
- Yardım ederken korkmak
- Travmatik olaya öfke, üzüntü, dehşet, çaresizlik gibi güçlü duygusal tepkiler vermek
- Yetersiz ve yeterince yardımcı olamayacak gibi hissetmek
- Sıklıkla seçim yapmak ve karar vermek durumunda kalmak
- Kendisinin de tehlike altında olduğunu düşünmek

7. Tüm zorlukları paylaştıklarında listelenen her bir zorlukla nasıl baş edilebileceği hakkında düşünmelerini isteyin ve bu sırada tahtanın sağ tarafına baş etme yöntemlerini yazın. Katılımcıların zorlandıkları durumda aşağıdaki örneklerden faydalanabilirsiniz:

PİY Uygularken Karşılaşılan Zorluklar	Baş Etme Yöntemleri
Bir seferde birden fazla kişiye yardım etmek	• Psikolojik triyajın nasıl uygulanacağını bilin ve kaynaklarınız konusunda gerçekçi olun. • Yardım edecek diğer insanlarla birlikte çalışın ve yetki verin.
Yardım ederken korkmak	• Diğerlerine PİY sunmadan önce kendi riskleriniz ve güvenlikle ilgili önlemlerinizi alın.
Güçlü duygusal tepkiler vermek	• Bu hislerin normal ve beklendik olduğunu kabul edin. Zor da olsa birçok insanın benzer hisler yaşadığını hatırlayın. • Duygu kontrolü ve nefes teknikleri gibi stabilizasyon tekniklerinden faydalanın. • Kendinize ve çevrenizdekilere biraz zaman tanıyın.

IX. Oturum: Öz Bakım

	PİY uygulayan kişilerin öz bakımı
	■ Öz bakımın önemini anlatmak ■ Stres tanımı ve belirtileri hakkında bilgilendirmek ■ PİY ilkelerini öz bakım uygulayabilecek şekilde kullanabilme becerisi kazandırmak
	■ Tahta veya flipchart ■ Tahta kalemleri

1. Stresin tanımı ve belirtileri ile tükenmişlik belirtilerine yer verilerek PİY uygularken karşılaşılan zorlukları örneklerle açıklayın ve bu belirtiler detaylı bir şekilde ele alın.

2. Stres tanımıyla ilgili şu açıklamaları yapın:

 *"PİY hizmeti veren çalışan veya gönüllülerin yaşadıkları duyguların farkında olması stres ve tükenmişlik yaşamalarının önüne geçebilmeleri için önemlidir. Stres, fiziksel veya duygusal zorluklarla karşılaşıldığında açığa çıkan normal bir tepkidir ve kişiye yüklenen sorumluluğun kişinin başa çıkmak için kullandığı kaynaklardan daha fazla olduğu durumlarda açığa çıkabilir."*

3. Katılımcılara kriz anında PİY çalışanları veya gönüllülerinin yaygın olarak deneyimleyebileceği stres belirtilerini sorun ve daha sonra açıklayın. Katılımcılar değinmezlerse aşağıda belirtilenleri listeye siz ekleyin.

Fiziksel :

- Uyku sorunları
- Mide problemleri (ör. bulantı)
- Kalp atış hızının artması
- Aşırı yorgun hissetme
- Kas titremeleri ve gerginlik
- Kas gerginliğine bağlı sırt ve boyun bölgesinde ağrılar
- Baş ağrısı
- Hissedilen gerginliği kontrol edememe ve yeterince dinlenememe
- Aşırı hassas olma ve çok kolay bir şekilde korku tepkisi verme

Duygusal

- Ruh hâlinde ani değişimler (ör. mutlu hissederken birden mutsuz hissetme)
- Aşırı duygusallık
- Çok çabuk sinirlenme
- Öfke
- Depresyon, üzüntü
- Kaygı
- Duygusuzlaşma (herhangi bir olay karşısında duygu hissetmeme)

Zihinsel

- Konsantre olamama
- Kafası karışmış hissetme
- Zihindeki düşüncelerin dağınık olması ve organize olamama
- Unutkanlık
- Karar vermekte zorlanma
- Geceleri kâbus benzeri rüyalar görme
- Rahatsız edici ve istemsiz düşünceler

Ruhsal

- Boşlukta hissetme
- Her şeyin anlamsızlaşması
- Cesaretini ve umudunu kaybetme
- Yaşam hakkında olumsuz duygulara sahip olma

- Şüphe hissetme
- Yaratıcıya karşı öfke
- Çevresine yabancılaşma veya ait olma duygusunun olmaması

Davranışsal

- Daha fazla risk alma (ör. aşırı hızlı araç kullanma)
- Çok aşırı veya çok az yemek yeme
- Sigara tüketiminin artması
- Enerjinin olmaması
- Aşırı uyarılmışlık
- Saldırganlık ve sözel patlamalar
- Alkol ve madde kullanımı
- Dürtüsel (zorlayıcı) davranışlar (tik vb.)
- İçre çekilme veya izole olma

4. Şu ifadelerle devam ediniz:

 “Üzüntü içindeki insanlara psikolojik ilk yardım sunmak uygulayıcı için hem fiziksel hem de duygusal açıdan zor olabilir. Üzüntü içindeki kişilerle karşılaşmak ve konuşmak zordur ve hatta elinizden gelenin en iyisini yapsanız bile hâlen yeterince yardım edemediğinizi hissedebilirsiniz. Psikolojik ilk yardımın ‘İzle, Dinle ve Bağ Kur’ ilkelerini öz bakım için de uygulayabilirsiniz. Bir zorlukla karşılaştığınızda yahut bunalmış hissettiğinizde nasıl tepki verdiğinizi fark edin. Bu belirtiler İZLE’meniz içindir. İZLE ilkesi, kriz durumlarında kendi tepkilerin ve duyguların gözlemlenmesidir. Sonraki adım olan DİNLE ise kendi iç sesinizi DİNLE’diğiniz aşamadır, böylelikle stres tepkileriniz ilgili bilgi sahibi olursunuz. BAĞ KURMAK ise ihtiyacınız olan bakımın sağlanması ve desteğin alınmasıdır.”

5. Egzersiz, iyi yemek ve uyku, arkadaşlarla vakit geçirme vb. öz bakım stratejileri üzerine farklı örnekler üzerinden katılımcılarla birlikte hızlı bir beyin fırtınası gerçekleştirin.
6. Stresli duyguların yönetilmesi için yardımcı olan kısa bir nefes egzersizini yapacağınızı açıklayın.

X. Oturum: Nefes Egzersizi

	Nefes Egzersizi
	■ Nefes egzersizi hakkında bilgilendirmek
	■ Tahta veya flipchard ■ Tahta kalemli

Nefes egzersizi bazen güçlü duygusal tepkiler oluşturabilir. Buna dikkat edin ve belirgin ve rahat bir şekilde ortaya çıkabilecek tepkilere hazırlıklı olun böylece insanlar olumsuz olarak etkilenmeyecektir.

1. Katılımcılara, bir başkasıyla temas etmeyecek şekilde aralarında yeterince mesafe bırakarak çemberin etrafında oturmalarını veya ayakta durmalarını söyleyin.
2. Onlara dik bir şekilde oturmalarını veya ayakta dik bir şekilde durmalarını ve bu şekilde 30 saniye beklemelerini söyleyin. Ayakları ve zemin arasındaki temasa veya oturdukları sandalye ile vücutları arasındaki temasa odaklanmalıdırlar. Onlardan zemin ile temas hâlinde olmalarını söyleyin.
3. Şimdi onlardan bir ellerini karnına, diğer ellerini göğüslerine koymalarını isteyin. Sessizce onlardan nefeslerine odaklanmalarını fakat nefeslerinin ritmini değiştirmemelerini söyleyiniz. Göğüslerinden mi yoksa karınlarından mı nefes aldıklarını hissetmelidirler.
4. Sessizce katılımcılardan yavaş ve derin bir şekilde karınlarına doğru nefes almalarını ve nefeslerini sessizce ağızlarından vermelerini isteyin. Bunu birkaç dakika boyunca tekrarlayın.
5. Üzüntüye neden olan bir durumun içindeyseniz kendimizi sakinleştirmek için en etkili yöntemlerden birisi olan nefes kontrolünü uygulayacağımızı katılımcılara açıklayarak faaliyeti sonlandırın.

XI. Oturum: Eğitim Kapanışı

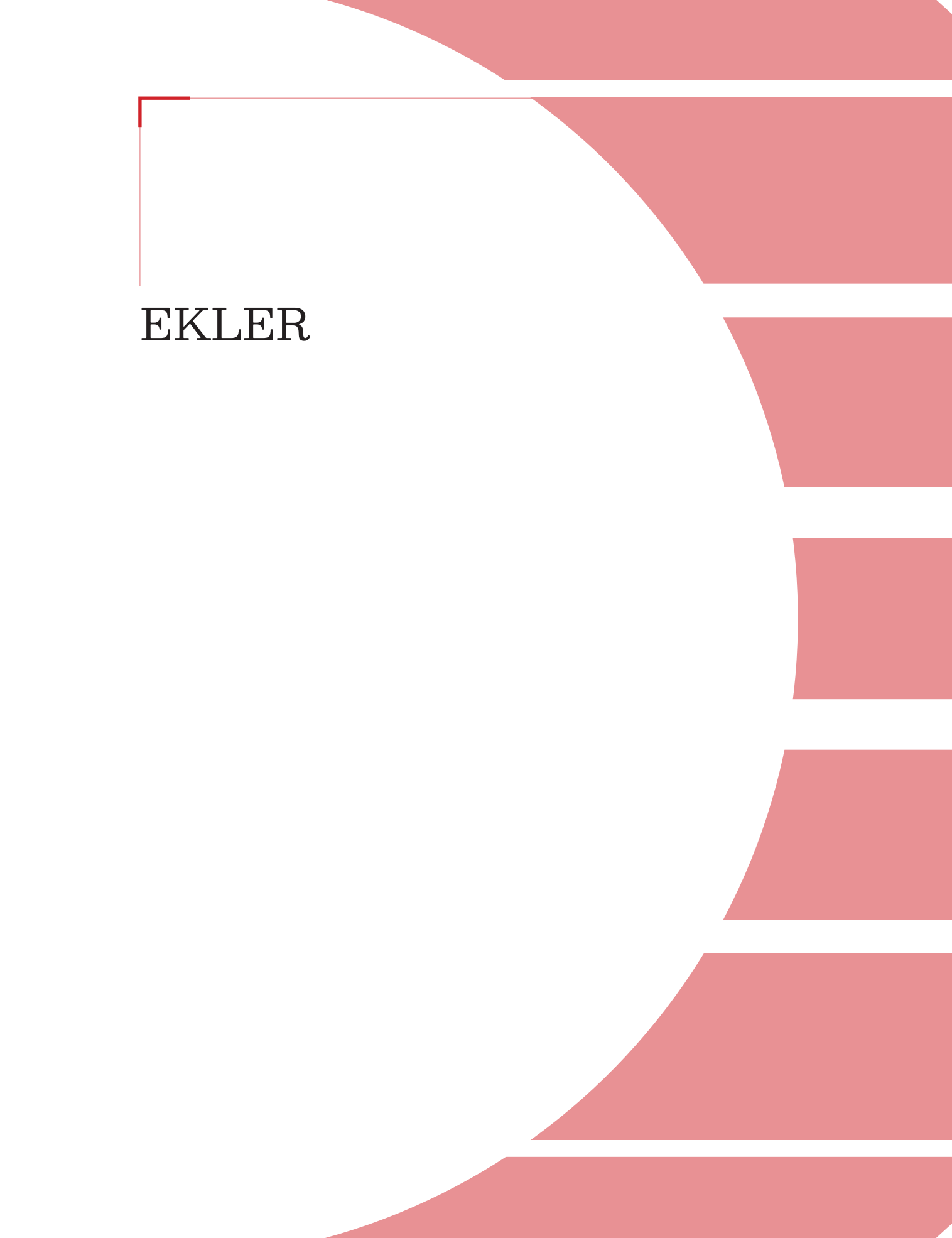
	Eğitim Kapanışı
	Eğitimin değerlendirilmesi ve katılımcıların öğrendiklerini ifade etmelerini sağlamak
	Ek D: Eğitim Değerlendirme Formu kopyaları

- Katılımcılara oturarak bir daire oluşturmalarını söyleyin.
- Şimdi onlara bir ya da bir buçuk günlük "Yetişkin PİY Eğitimi"nin sonuna geldiklerini ve gelecekteki eğitimleri daha etkin hâle getirmek için onlardan eğitimle ilgili geri bildirimlerini almak istediğinizi açıklayın.
- Katılımcılara eğitim değerlendirme formunu verin ve doldurmalarını isteyin. Herkes bitirdiğinde doldurulmuş formları toplayın. Gruba alabilecekleri diğer PİY Eğitimi seçeneklerinden bahsedin.
- Herkesten ayağa kalkmasını ve öğrendikleri en değerli şey hakkında birkaç kelime söylemelerini isteyin.
- Kendi yorumlarınızı ekleyin ve yağmur alkışı yaparak eğitimi sonlandırın. Bunun için herkes ayaktaiken herkesin sizi görebileceği bir yerde ortada durun ve sizin yaptıklarınızı yapmalarını isteyin.
 - Sadece işaret parmaklarınızı birbirine vurarak alkışlamaya başlayıp, sırasıyla iki parmak, sonra üç parmak, dört parmak ve iki elinizle alkışlayın.
 - Her seferinde bir parmak fazlasıyla alkışlayın ve bunu yaparken katılımcılara olumlu geri bildirim verin.

Örneğin insanların zor zamanlarında yanlarında olduğunuz için,

Böylesi zor bir görevi seçtiğiniz için,

Eğitime odaklandığınız ve katıldığınız için teşekkür ederiz gibi.
- Herkese "güle güle" deyin ve eğitimi sonlandırın.



EKLER

EK A: KAYNAŞMA VE ISINMA OYUNLARI

Oyun Topu

Oyunculardan bir çember oluşturmalarını isteyin. Bir gönüllüyü lider olarak seçin ve ortada durmasını isteyin. Şimdi çemberdeki herkese ellerini arkalarına koymalarını söyleyin. Liderin elinde bir top olmalıdır. Bazen birisine bir top fırlatır ve bazen de topu fırlatıyormuş gibi yapar. Eğer birisi top atılmadığı hâlde topu yakalamak için uzanırsa o zaman ortaya o geçer ve yeni lider o olur.

Parmağını Yakala

Katılımcılara sizinle birlikte büyük bir çember oluşturmalarını söyleyin. Konsantre olmalarını ve hızlı yanıt vermelerini sağlamak için küçük bir egzersiz yapacağınızı açıklayın. Herkese sağ işaret parmağını kaldırmalarını söyleyin. Ardından herkesin sol avuç içini kaldırmasını ve avuç içini yukarı bakacak şekilde düzgün tutmalarını isteyin. Şimdi herkesten işaret parmaklarını sağ taraflarında duran kişilerin açık duran sol avuç içine kibarca uzatmalarını isteyin. Bu şekilde birkaç saniye kalmalarını sağlayın ve herkesin doğru şekilde bunu yapıp yapmadığını kontrol edin.

“PEYNİR” diyerek bağırdığınızda (Rastgele başka bir kelime de seçebilirsiniz.) herkesin sol tarafındaki kişinin işaret parmağını yakalamaya çalışması ve bu sırada kendi işaret parmaklarının 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.

Rastgele Yürüyüş Eğitimi

Katılımcılara bir çember şeklinde oturmalarını söyleyin. Ardından onlardan sağa dönmelerini isteyin. Kolaylaştırıcı kişi çemberi bozar, böylece bir başlangıç ve bitiş noktası oluşur. Şimdi sıranın liderine yürümeye başlamasını söyleyin. Tren her yere gidebilir; lider yürüyüşü değiştirebilir, sesler çıkarabilir, kollarını dalgalandırabilir ve bunun gibi şeyler yapabilir. Diğerleri de onun bu hareketlerini ve seslerini aynen tekrar etmelidir. 30 saniye sonra bir başkası lider olur. Faaliyet süresi dolana kadar lideri değiştirmeye devam edin.

Yükselen Balonlar

Atölye çalışmasında eğer çok fazla katılımcı varsa onları her bir grupta yaklaşık beş kişi olacak şekilde gruplara ayırın. Onlara her bir grup için bir balon vereceğinizi ve onların görevinse bu balonu havada tutmak olacağını açıklayın: Balon yere temas etmemelidir! Her bir gruba bir balon verin ve oyunu başlatın. 1 dakika sonra onlara bir balon daha verin ve bu balonu da hava tutmalarını söyleyin. Bunu katılımcıların enerjisi artana kadar birkaç kez tekrarlayın!

EK B: ÖRNEK EĞİTİM PROGRAMI

Bu kısımda Modül 2 için verilecek aralar belirtilmiş bir şekilde örnek eğitim takvimi bulunmaktadır. Modül 1 günlük eğitim için tasarlanmış ve aşağıdaki gibi bir akışta aktarılması tavsiye edilmiştir. Takvimin zamanlaması ve biçimi, kolaylaştırıcıların ve katılımcıların ihtiyaçlarına göre değiştirilebilir.

EĞİTİM TAKVİMİ 1: 1 GÜNLÜK EĞİTİM	
Süre	Eğitim Programı
09:00-09:50	Giriş
09:50-10:00	ARA
10:00-10:55	PİY Nedir? Sıkıntı Veren Olaylar Sıkıntı Veren Olaylara Tepkiler
10:55-11:05	ARA
11:05-12:00	‘İzle-Dinle-Bağ Kur’ Uygulamaları Eylem İlkeleri Tartışması İZLE Yardıma İhtiyacı Olanların Tanımlanması
12:00-13:00	ÖĞLE ARASI
13:00-13:55	‘İzle-Dinle-Bağ Kur’ Uygulamaları DİNLE Sıkıntılı Kişileri Sakinleştirmek Aktif Dinleme BAĞ KUR
13:55-14:10	ARA
14:10- 15:10	PİY Canlandırma
15:10-15:25	ARA
15:25-16:20	Karmaşık Durumlar ve Tepkiler
16:20-16:40	Öz Bakım Nefes Egzersizi
16:40-16:45	ARA
16:45-17:00	Eğitim Kapanışı

EK C: EĞİTİM KAYNAKLARI

EK C.1. İzle, Dinle ve Bağ Kur (İDB) Kartları

Bir sonraki sayfadaki tablonun çıktısının alın. 'İzle-Dinle-Bağ Kur' (İDB) kartlarını önlü arkalı olacak şekilde iki kare olarak kesin. Aşağıdaki örneğe bakın.

İki tarafını bir kart yapacak şekilde yapıştırın veya zımbalayın. Her bir kişiye gelir gelmez bir İDB kartı verin. Bunu daha sonra farklı eğitim oturumlarında kullanacaklar.

Bazı katılımcılar aynı kartları alabilirler. Eğer eğitimde 21'den fazla katılımcı varsa birden fazla kopyalayarak daha fazla kart üretin.

İzle 1	Şu an ve öncesinde ne olduğuna dair bilgileri izleyin	Dinle 1
İzle 2	Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu izleyin	Dinle 2
İzle 3	Güvenlik ve emniyet risklerini izleyin	Dinle 3
İzle 4	Fiziksel yaralanma olup olmadığını izleyin	Dinle 4
İzle 5	Acil ve temel ihtiyaçları izleyin	Dinle 5
İzle 6	Duygusal tepkileri izleyin	Dinle 6
İzle 7	Şu an ve öncesinde ne olduğuna dair bilgileri izleyin	Dinle 7

EK C.1. İzle, Dinle ve Bağ Kur (İDB) Kartları

ÖN	ARKA
İzle 1	Şu an ve öncesinde ne olduğuna dair bilgileri izleyin.

'Dinlemek' sizin birisine nasıl yaklaştığınızı ifade eder	Bağ Kur 1	'Bağ Kurmak' insanların bilgiye ulaşmalarında yardım etmektir
'Dinlemek' sizin kendinizi nasıl tanıttığınızı ifade eder	Bağ Kur 2	'Bağ Kurmak' insanları sevdiklerine ve sosyal desteğe ulaştırmalarına yardım etmektir
'Dinlemek' sizin nasıl dikkat ettiğinizi ve aktif bir şekilde dinlediğinizi ifade eder	Bağ Kur 3	'Bağ Kurmak' insanların gündelik/ gerçekçi sorunlarla baş etmelerine yardımcı olmaktır
'Dinlemek' sizin diğer insanların hislerini nasıl kabul ettiğinizi ifade eder	Bağ Kur 4	'Bağ Kurmak' insanların hizmetlere ve diğer yardımlara erişimlerine yardım etmektir
'Dinlemek' sizin sıkıntı içindeki bir kişiyi nasıl sakinleştirdiğinizi ifade eder	Bağ Kur 5	'Bağ Kurmak' insanların bilgiye erişimlerine yardım etmektir
'Dinlemek' sizin ihtiyaçlar ve kaygılar hakkında nasıl soru sorduğunuzu ifade eder	Bağ Kur 6	'Bağ Kurmak' insanları sevdiklerine ve sosyal desteğe ulaşmalarına yardım etmektir
'Dinlemek' sizin insanlara nasıl yardım ettiğinizi ve insanların sorunlarına çözüm bulduğunuzu ifade eder	Bağ Kur 7	'Bağ Kurmak' insanların gündelik/ gerçekçi sorunlarla baş etmelerine yardımcı olmaktır

EK C.2. Vaka Çalışması

Vaka 1

Tülay 32 yaşında ve 2 çocuklu yalnız bir ebeveynidir. 7 ay önce şiddetli geçimsizlik sebebiyle eşi Rasim'den ayrılarak ayrı bir eve taşınmıştır. Bu süreçte çocuklarıyla kendine yeni bir hayat kurmaya çalışmaktadır ve boşanma davası sürecini de başlatmıştır. Fakat çok sayıda ili etkileyen 7 şiddetindeki depremde çocuklarıyla yaşadığı ev ağır hasar almış ve çadır yahut konteyner yardımlarının da henüz kendisine ulaşmaması sebebiyle sokakta çocuklarıyla kalmıştır. Eski eşinin ısrarları ve özürleri sonucu, kalacak yeri de olmamasından kaynaklı yeniden eşinin evinde yaşamak zorunda kalmıştır. Yeniden birlikte yaşamaya başladıkları ilk haftadan itibaren eski eşi benzer şiddet döngülerini hem kendisine hem de çocuklarına karşı sürdürmeye devam etmiştir. Bir sabah kahvaltı esnasında çıkan tartışmada Rasim, çaydanlığı eline aldığı gibi Tülay'ın üzerine dökmüştür. Korku ve acıyla sokağa fırlayan Tülay'ı komşuları fark ederek merkezinize getirmiştir.

Vaka 2

Zeynel büyük bir otomotiv fabrikasında yaklaşık 1 yıldır çalışmaktadır. Ustabaşı tarafından, kendi uzmanlık alanına girmeyen ekstra sorumlulukların verilmesi sebebiyle son dönemlerde sık sık tartışmak ve hakkını savunmak zorunda kalmıştır. Mesai bitimine doğru yeniden yüklenen sorumluluklar ve fazla mesai yapmaya mecbur bırakılmasına çok öfkelenmiştir. Tezgâhın başına geçerek makinesini çalıştırmıştır. Bu esnada makineye kazağının kolu takılmış, nihayetinde bu durum yaralanmasına ve iş kazasına sebep olmuştur. Hastanede gördüğü tedavi sürecinde iş kazasının açığa çıkmaması için fabrika avukatları tarafından uzlaşmak üzere çeşitli teklifler gelmiştir fakat kendisi bunu kabul etmemektedir. Fabrikanın yasal olarak alabileceği en üst cezayı talep etmektedir. Bu süreçte fabrikanın sahiplerinden tehditler almakta, çocuklarının ve ailesinin güvenliğinden endişe etmektedir. Geceleri uyku uyuyamamakta, dışarı tek başına çıkmaya çekinmektedir.

Vaka 3

Bir sivil toplum kuruluşunda çalışan Esra ve arkadaşları kendi kurumlarının düzenlediği çalışana destek tatil etkinliğine katılmışlardır. Yoğun mesai saatleri ve vaka görüşmeleri sonrasında tatilde dinlenmek herkese iyi gelmiştir. Herkesin birlikte yüzdüğü sırada ayağına bir şeyler dolanan ve ne olduğunu anlayamayan Esra çığlıklar atarak çırpınmaya başlamıştır. Çırpındıkça dengesini kaybetmekte ve boğulma tehlikesi yaşamaktadır. Arkadaşlarının yardımıyla uğraşlar sonucu karaya çıkarılan Esra uzunca bir süre ağlamaya devam etmiş, nefes almakta güçlük çekmiştir. Sağlık ekiplerinin müdahalesi sonrası herhangi bir fiziksel sorununun olmadığı anlaşılmıştır fakat ağlamaları ve korkusu devam etmektedir.

Vaka 4

60 yaşında olan Zeliha Hanım emekli maaşını çekmek üzere bankaya gitmiştir. Gözünün çok iyi görmemesi ve ağır hareket etmesi sebebiyle zaman zaman çevresindeki gençlere sırasının gelip gelmediğini sormakta ve sohbet etmektedir. Sırası geldikten sonra banka personelinin maaşını alarak pazar alışverişi yapmak ve torunlarına hediye almak için yola koyulmuştur. O esnada kendisini takip eden bir genç hızlıca yanına yaklaşarak çantasını elinden kapıp kaçmıştır. Neler olduğunu anlayamayan ve yere yığılan Zeliha Hanım ağlayarak yardım istemeye başlamıştır. Nefes almakta güçlük çekmekte, canı yanmakta ve feryat etmektedir.

Vaka 5

Suriye savaşı sonrası Türkiye'ye yerleşen Fatima 35 yaşındadır. Çalıştığınız merkezde de siz ve diğer vaka çalışmacıları tarafından düzenli takip edilmektedir. Yüzde 90 oranında görme engellidir ve 8 aylık gebedir. Yerleştikleri şehirde ev kiralارının çok yüksek olması sebebiyle kâğıt toplayıcısı olan eşinin bahçeye kurduğu bir barakada yaşamaktadır. Eşiyle resmî nikâhları henüz yoktur. Bu konuda sık sık eşiyile tartışmakta fakat her defasında resmî işlemlerin gerçekleştirilme tarihi ertelenmektedir. Bir sabah mesaiye başladığınızda telefonunuzda Fatima'dan gelen 12 cevapsız çağrı gördünüz ve Gönderilen sesli mesajlardan birinde birinde Fatima, doğum yaptığını ve hastanede olduğunu size ağlayarak anlatmıştır.

EK C.3. Tepkilerin Tanımlanması: Sorularla Bir Vaka Çalışması

Bu vakanın çıktısını alın ve her gruba bir kopya verin.

Vaka Çalışması

"Bir süredir görüşemediğim arkadaşlarımdan Eda beni aradı ve bir süredir pek iyi olmadığını anlattı. İki hafta kadar önce evine hırsız girdiğini daha sonra güvenlik kayıtlarından üç adamın da silahlı olduğunu gördüğünü söyledi. Ona zarar vermemişler fakat çok korkmuş ve bulabildikleri tüm değerli şeyleri almışlar. Bu sırada çok korkmuş ama durumu iyi bir şekilde idare edip sakinleşmiş. Onlar gittikten sonra Eda polisi ve çilingiri aramış çünkü anahtarlarını da çalmışlar. Fakat iki hafta geçmesine rağmen kendisini iyi hissetmiyormuş. Bana yeterince uyuyamadığını ve pek çok gece uyanık kaldığını, onların geri gelmesinden korktuğunu anlattı. İşe gidemiyor çünkü dışarı çıkmaktan korkuyor ve odaklanma sorunu yaşıyormuş; kendisini sürekli yorgun hissediyormuş."

Açıklamalar

Aşağıdaki soruları grubunuz içinde tartışın ve genel notlar alın. Genel tepkiler ve şiddetli tepkiler örneklerinde yazdığınız post-it notlarını kullanın – her bir post-it kâğıdına bir tepki yazın.

Sorular:

1. Böyle bir durumda İZLE eylemlerini nasıl uyguladınız?

.....

.....

.....

2. Böyle bir deneyimde kadının yaygın tepkileri nelerdir?

.....

.....

.....

3. Böyle bir deneyimde kadının şiddetli tepkileri nelerdir? Ne zaman ve neden profesyonel bir yardım için sevk işlemi yapılmalıdır?

.....

.....

.....

EK C.4. PİY Canlandırma Geri Bildirim Formları

PİY CANLANDIRMA GERİ BİLDİRİM FORMU	
Gözlemleyen katılımcının adı:	
İzle, Dinle ve Bağ Kur' uygulamaları	0: Yapılmadı 1: Yeterli 2: İyi seviyede
İZLE Uygulaması	
Ne olduğu ve ne olmadığıyla ilgili bilgi alma	
Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu gözlemleme	
Güvenlik risklerini tanımlama	
Fiziksel yaralanmaları tespit etme	
Acil olan temel ve pratik ihtiyaçları belirleme	
Duygusal tepkileri gözlemleme	
DİNLE Uygulaması	
Sıkıntı içindeki kişiye uygun bir şekilde yaklaşma	
Kendini tanıtmak	
Dikkatini verme ve aktif bir şekilde dinleme	
Diğer insanların tepkilerini ve hislerini kabul etme	
Sıkıntı içindeki kişileri sakinleştirme	
İhtiyaçları ve kaygıları hakkında sorular sorma	
Sıkıntı içindeki kişi veya kişilere ihtiyaç ve sorunlarına çözüm bulmada yardım etme	
BAĞ KUR Uygulaması	
Bilgiye/ hizmete erişim sağlama	
Sevdikleriyle bağlantı kurma ve sosyal destek sağlama	
Pratik/ gerçekçi çözümlerle sorunların üstesinden gelme	
Hizmetlere ve diğer yardımlara erişimi sağlama	

EK C.5. Sorularla İki Senaryo

Senaryo 1: Aile İçinde Kriz

Kızılay'daki veya kurumunuzdaki işinizin bir parçası olarak ihtiyaç sahibi bir aileyi ayda bir kez ziyaret ettiğinizi düşünün. Ailenin tüm üyeleriyle iyi anlaşıyor ve bağ kurabildiğinizi hissediyorsunuz. Ailenin ihtiyaçlarıyla ve bu doğrultuda almaları gereken hizmetlerle ilgili bilgilere hâkimsiniz. Bir gün aileyi ziyarete gittiğinizde bütün aileyi sıkıntılı ve üzgün bir hâlde buldunuz çünkü evin en büyük kız çocuğu okulda zorbalığa maruz kalmış ve hastaneden eve yeni dönmüş. Siz oraya vardığınızda ebeveyninin son derece sinirli olduğunu fark ettiniz. Kız çocuğu ise kendini odasına kilitlemiş ve konuşmak istemiyor. Babası pencerede oturuyor, gözlerini dikip bakıyor ve hiçbir şey söylemiyor. Anne sürekli ne kadar çok şey yaşadıklarını, kendisinin ne kadar sinirlendiğini ve kızının da olanlarda bir payı olduğunu, uyumsuzluk yaptığını düşünüyor.

Sorular:

1. PİY uygulayıcısı olarak kimin yardıma ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz

.....

.....

.....

2. PİY uygulayıcısı olarak ilk kime yardım edeceksiniz? Neden?

.....

.....

.....

.....

3. Eğer daha fazla yardım gerekliyse başka kiminle/ hangi kurumla iletişime geçeceksiniz?

.....

.....

.....

Senaryo 2: Araba Kazası

İşten eve arabayla giderken yolda, önünüzde bir araba kazası oldu. İki araba birbirine çarpıştı ve çok kötü hasar aldı. Siz de durup aceleyle yardıma koştunuz. Arabaların birinde yaşlı bir çift ve torunları var. Diğer arabadaysa iki genç adam. Yaşlı çiftin ve torunlarının ufak fiziksel yaraları var ama kötü görünmüyor. Arabadan çıkıp birbirlerine sarılıyorlar. Büyükanne ağlıyor. Diğer arabadaki iki genç adamdan birisi çok kötü yaralanmış ve bilinci açık değil. Diğer yolcu ise paniklemiş durumda, bağırıyor ve ağlıyor.

Sorular:

1. Kimin yardıma ihtiyacı var ve neye ihtiyacı var?

.....

.....

.....

2. İlk kime yardım edeceksiniz? Neden?

.....

.....

.....

3. Eğer daha fazla yardım gerekliyse başka kiminle iletişime geçeceksiniz?

.....

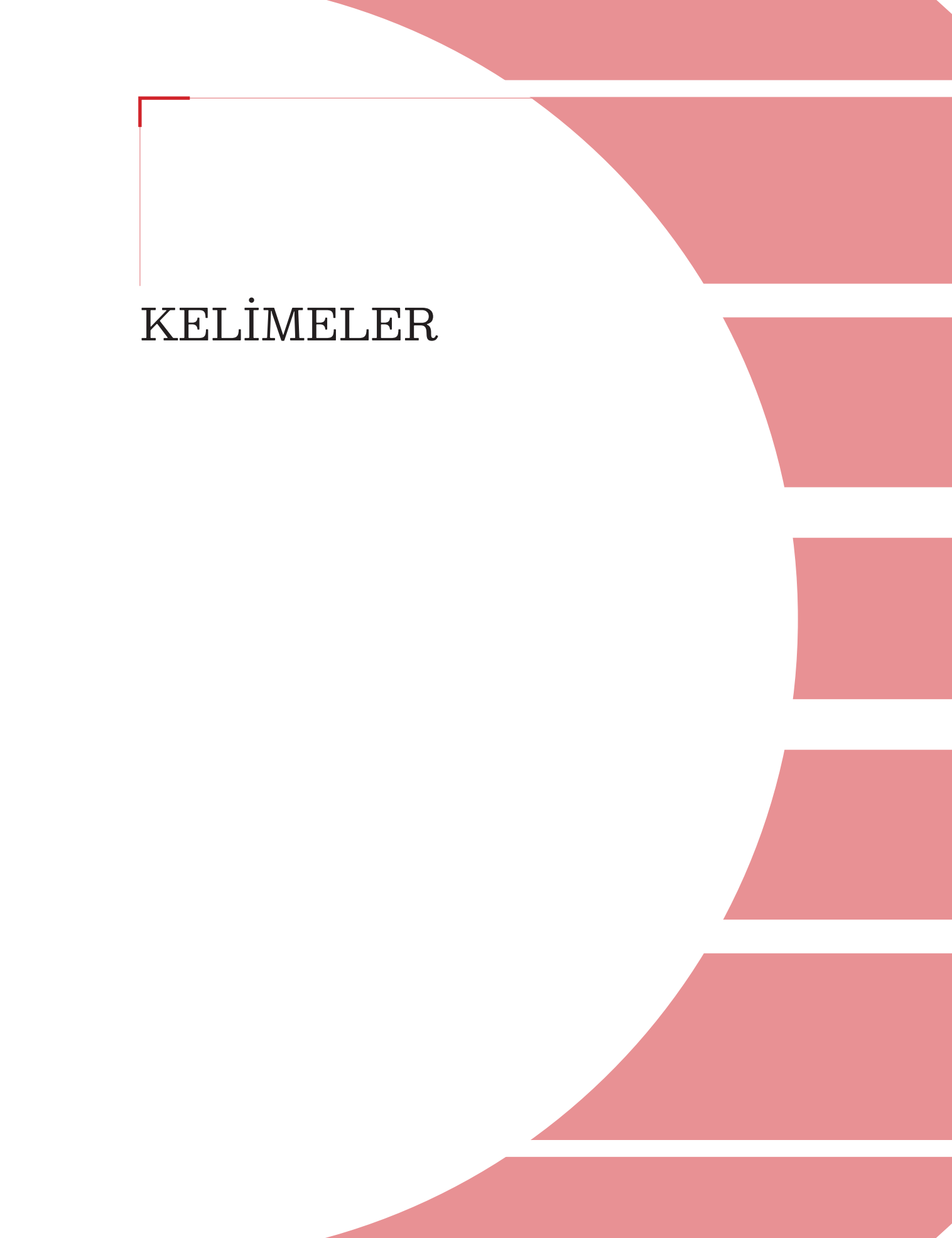
.....

.....

EK D. EĞİTİM DEĞERLENDİRME 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 örnekleriyle konuyu daha kolay anladım.					
Eğitim ortamı (salon, ekipman vb. veya senkron platform) öğrenmeye uygundu.					

EĞİTİM DEĞERLENDİRME FORMU	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım/ Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Eğitmene Dair Görüşler					
Eğitmenin Eğitimcilerin sunumu açık ve anlaşılırdı.					
Eğitmen Eğitimciler katılımcılarla etkili bir iletişim sağladı.					
Eğitmen Eğitimciler konulara hakimdi.					
Eğitmen Eğitimciler katılımcıların sorduğu sorulara içtenlikle cevap verdi.					
Eğitmen Eğitimcilerin gruba olan hakimiyeti yeterliydi.					
Eğitmen Eğitimciler 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.					

The background features a large, stylized red shape on the right side, resembling a thick, curved line or a partial circle. This shape is composed of several horizontal segments of varying lengths, creating a stepped or layered effect. The rest of the background is white.

KELİMELER

1. **Adaptasyon:** Yeni koşullara uyum sağlama sürecidir.
2. **Ajite:** Sinirli veya huzursuz bir ruh hâlidir.
3. **Akran Desteği:** Benzer deneyimler yaşayan kişilerin birbirlerine sunduğu destektir.
4. **Akut Aşama:** Afet veya travmatik olayın hemen sonrasındaki dönemdir. Bu aşamada kişi şokta olabilir, çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkiler gösterebilir.
5. **Akut Stres:** Ani ve yoğun stres durumudur.
6. **Asimilasyon:** Bir grubun başka bir kültürel grup tarafından benimsenmesi veya buna zorlanması durumudur.
7. **Azınlık:** Sayıca az olan veya baskın grup tarafından dışlanan topluluklardır.
8. **Hiperaktif:** Aşırı hareketli ve dikkat dağınıklığı olan bireyler için kullanılan bir terimdir.
9. **Başa Çıkma Yöntemleri:** Zorlayıcı durumlarla başa çıkmak için kullanılan stratejilerdir.
10. **Beyin Fırtınası:** Bir grup insanın çeşitli fikirler üreterek çözüm aradığı bir tekniktir.
11. **Bilgilendirilmiş Onam:** Bireyin, kendisine sunulan tedavi veya destek hizmeti hakkında bilgilendirildikten sonra gönüllü olarak onay vermesidir.
12. **Brifing:** Bir konu hakkında bilgi verme veya durum değerlendirmesi yapma sürecidir.
13. **Doğal Başa Çıkma Yöntemleri:** Kişinin kendi kendine uyguladığı stresle başa çıkma yöntemleridir.
14. **Etnik Köken ve Etnik Grup:** Kişinin ait olduğu kültürel veya ırksal kimliktir. Afet sonrasında korunması ve desteklenmesi gereken önemli bir unsurdur.
15. **Fizyolojik Belirtiler:** Stres veya travmaya bağlı olarak ortaya çıkan bedensel belirtilerdir. Bu belirtiler; kalp çarpıntısı, terleme, titreme, baş dönmesi, mide bulantısı, nefes darlığı, kas gerginliği ve yorgunluk olabilir.
16. **Flipchart:** Toplantılarda veya eğitimlerde kullanılan, üzerine yazı yazılabilen büyük kâğıt tahtasıdır.
17. **Gece Terörü:** Uyku sırasında ortaya çıkan ve şiddetli korkuyla kendini gösteren bir uyku bozukluğudur.
18. **Halüsinasyon:** Gerçek olmayan görüntüler veya sesler algılama durumudur. Genellikle psikolojik bozukluklarla ilişkilidir.
19. **İtalik Yazı:** Vurgulama amacıyla kullanılan eğik yazı şekli.
20. **İzolasyon:** Bireyin kendini sosyal çevresinden uzaklaştırması durumudur. İzolasyon, afet sonrası sık görülen bir tepkidir.
21. **Karmaşık Tepkiler:** Kişinin birden fazla duygu ve tepkiyi aynı anda yaşaması durumudur.
22. **Katastrofik Olaylar:** Çok büyük yıkım veya kayıplara neden olan felaketlerdir.
23. **Kolektif İyilik Hali:** Bir topluluğun genel olarak sağlıklı ve uyumlu bir şekilde işleyişidir.
24. **Kolektif:** Bireylerden oluşan bir grup veya topluluktur.
25. **Meditasyon:** Zihni sakinleştirme ve odaklanma amacıyla yapılan tekniklerdir. Afet sonrası stresi azaltmada etkili olabilir.
26. **Negatif Tepki:** Stres veya travmaya karşı olumsuz ve yıkıcı tepkiler verme durumudur.

27. **Online Destek:** Afet sonrasında internet üzerinden sunulan psikolojik ve sosyal destek hizmetleridir.
28. **Öz Bakım:** Kişinin fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığını koruma çabaları, öz bakımdır ve bu, psikolojik dayanıklılığı arttırabilir.
29. **Öz Saygı:** Kişinin kendine duyduğu saygı ve değerdir. Afet sonrası süreçte öz saygı önemli bir koruyucu faktör olabilir.
30. **PİY Becerileri:** Psikolojik ilk yardım sürecinde, empati, aktif dinleme ve destek sağlama gibi becerilerdir.
31. **Post-it Kâğıdı:** Kısa notlar almak için kullanılan renkli, yapışkanlı kâğıtlardır. Beyin fırtınası ve grup çalışmaları sırasında kullanılır.
32. **Psikoeğitim:** Bireylere, travma sonrası yaşadıkları tepkileri anlama ve başa çıkma yöntemlerini öğrenme amacıyla verilen eğitimidir.
33. **Psikolojik Dayanıklılık:** Bireyin zorlayıcı durumlara karşı direnç gösterebilme ve bu süreçlerden güçlenerek çıkma kapasitesidir.
34. **Psikolojik İlk Yardım (PİY):** Afet sonrası verilen temel psikolojik destek, kişilerin güvenlik ve rahatlıklarını sağlama, ihtiyaçlarını belirleme ve uygun kaynaklara yönlendirme sürecidir.
35. **Psikolojik Tepkiler:** Afet sonrası bireylerin yaşadığı duygusal ve davranışsal tepkilerdir.
36. **Psikolojik Triyaj:** Afet sonrası kimin acil psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu belirleme sürecidir.
37. **Reaksiyon:** Bir duruma veya olaya verilen tepkidir.
38. **Seçici Konuşmazlık:** Bireyin belirli durumlarda konuşmayı reddetme durumudur.
39. **Sevk Zinciri:** Yardım hizmetlerinin doğru kişilere zamanında ulaşmasını sağlama sürecidir.
40. **Terapötik:** Tedavi edici özellik taşıyan durum veya müdahaledir.
41. **Tetikleme:** Kişinin travmatik bir olayı hatırlatan bir durum veya uyarıcıyla karşılaşması sonucu tekrar yaşadığı stres tepkisidir.
42. **Triyaj:** Acil durumlarda öncelikli tedavi veya yardım ihtiyacını belirleme sürecidir.
43. **Tükenmişlik Belirtileri:** Sürekli stres veya yoğun iş yükü nedeniyle yaşanan duygusal ve fiziksel bitkinliktir.
44. **Tümevarım ve Tümdengelim:** Mantıksal çıkarım yöntemleridir; tümevarım genel bir kural oluşturma, tümdengelimse belirli bir sonuca ulaşma sürecidir.
45. **Üçgenleştirme:** Üç farklı kaynağın bir araya getirilerek bilgi doğrulama veya karar verme sürecidir.
46. **Yasal Statü:** Bireyin bulunduğu ülke veya bölgedeki hukuki durumudur. Göçmenler ve mülteciler için önemli bir faktördür.
47. **Zor Tepkiler:** Bireyin travma veya stresle başa çıkmakta zorlandığı tepkilerdir.
48. **Zorunlu Göç:** İnsanların zorlayıcı nedenlerle yer değiştirmek zorunda kalmalarıdır. Bu süreç psikolojik ve sosyal zorluklar doğurabilir.

