

Moderatörler için giriş Moderasyon seti «Corona»

Sevgili moderatörler

Hepimiz uzun bir gerginlik ve stres yaşadık. Ve hayat hala korona salgını öncesi gibi değil.

Son zamanlarda çok ustalaşmak zorunda kaldık. Ailemiz birbirine aşırı yaklaştı ya da artık birbirini göremez hale geldi. Aniden çok daha fazla işimiz oldu ya da iş yapamaz hale geldik.

Çocuklarımız okula gidemedi ve bazı gündüz bakım merkezleri kapatıldı. Sağlığımız ve çocuklarımızın sağlığı için korkuyorduk. Herhangi bir korona risk grubuna mensup insanlar hakkında endişeliydik.

Her yeni gün değişiklikler getirdi ve her zaman yeni durumlara uyum sağlamamız gerekiyor. Bu dönemde hepimiz olağanüstü şeyler yaptık. Bununla gurur duyabiliriz. Birçoğu, daha fazla yardıma ihtiyacı olan insanlar için kendi ihtiyaçlarını geriye atarak birbirlerini destekledi.

Sadece endişelerimiz hakkında değil, aynı zamanda bu sürecin pozitif deneyimleri hakkında da bu moderasyon seti ile konuşmak istiyoruz.

“Akıl sağlığına 10 adım” moderasyon setine daha önce giriş yaptıysanız, lütfen bu belgeleri tekrar okuyun. Karşılıklı etkileşime ek olarak, bazı katılımcıların başa çıkma ve işleme konusunda profesyonel yardıma ihtiyaçları olacaktır. Bunun için birçok farklı uzman, danışmanlık hizmeti ve yardım mevcuttur. Bölgenizdeki uygun adresleri ve bilgileri almak için lütfen lokal yönetiminizle iletişime geçin.

Solothurn Kantonu'ndaki Femmes-Tische sahasında geçen “Corona” moderasyonunu çok kısa sürede geliştirdik. Hemen hemen her hafta yeni konular ve fikirler eklendi ve diğer yandan birçoğu da kısa sürede güncelliğini yitiriyordu. Durum sürekli değişiyordu. Fotoğraf çektik, metinler yazdık ve moderatörler bizi çevirilerle desteklediler. Moderasyon seti kesinlikle mükemmel değildir - ancak tedbir süreci sona erdikten kısa bir süre sonra, Corona salgını sırasındaki deneyimler ve deneyimler hakkında konuşmak için kullanabileceğiniz bir moderasyon setinin mevcut olacağından memnunuz.

Bu sette çalışan herkese büyük bir kararlılıkla teşekkür ediyoruz.

Bu setle çalışan moderatörlere zevkli verici diyaloglar diliyoruz.

Femmes-Tische ekibi - Solothurn

Bu şekilde renklendirilmiş işaretli metni diyalog turlarına giriş metni olarak okuyabilirsiniz.

Bu moderasyon seti aşağıdakilerin mali desteği ile mümkün olmuştur:



Sürekli evde olmak

Sürekli evde olmak çok güzel bir şey ve rahat olabilir ama bazen çok can sıkıcı ve yorucu da olabilir. Dar alanı olan bir ev, o evde tüm gün kalan çok sayıda insan – bu gerçekten çok yorucu bir durum olabilir. Bir kısım insanlar da bütün gün tek başlarına, izole bir şekilde, tanıdıkları ve aileleri ile buluşup görüşemediklerinden dolayı yapayalnız hissediyorlar.

- Evde geçirdiğiniz zamanı nasıl değerlendirdiniz?
- (Sürekli) insan içinde olmak nasıl bir duygu?
- (Sürekli) yalnız kalmak nasıl hissettirdi?
- Bu durum sizi (veya ailenizi) agresif veya öfkeli yaptı mı?
- Eviniz sizin için nasıl bir anlam kazandı?
- Tedbirlerin alındığı sırada izole olmanızda size neler yardımcı oldu?



Partnerlik

Birdenbire normalden çok daha fazla beraber zaman geçirmek ve yine de asla yalnız kalamamak. Evi ofis olarak kullanmak ve aynı zamanda çocuklarla paylaşmak... evden online eğitim... gezmeye gidememek... fitness salonuna veya futbol kulübüne devam edememek... Corona hakkında korku ve endişe: Eşler için tedbir süreci zor bir mücadeleydi.

- Eşinizle olan ilişkiniz bu süre içinde değişti mi?
- Birbirinizle bu konuda konuşabildiniz mi? Zor anlarda bile?
- Yeni durumla başa çıkmanıza ne yardım etti?
- Paylaşmak istediğiniz deneyimler var mı?



Stres & Öfke

Evde kapalı kalma, çoğumuz için oldukça zor bir durumdu. Birçok aile ve çift aniden küçük bir alanda ve günün her saatinde birlikte "eve kapandı".

- Siz/Aileniz bu süre zarfında sorunlarla nasıl başa çıktınız?
- Öfkeli ya da baskı altındayken size ne yardımcı oldu?
- Şiddet durumları (fiziksel, psikolojik, sözlü) yaşadınız mı?
- Kendiniz veya başkaları için yardım alabildiniz mi?

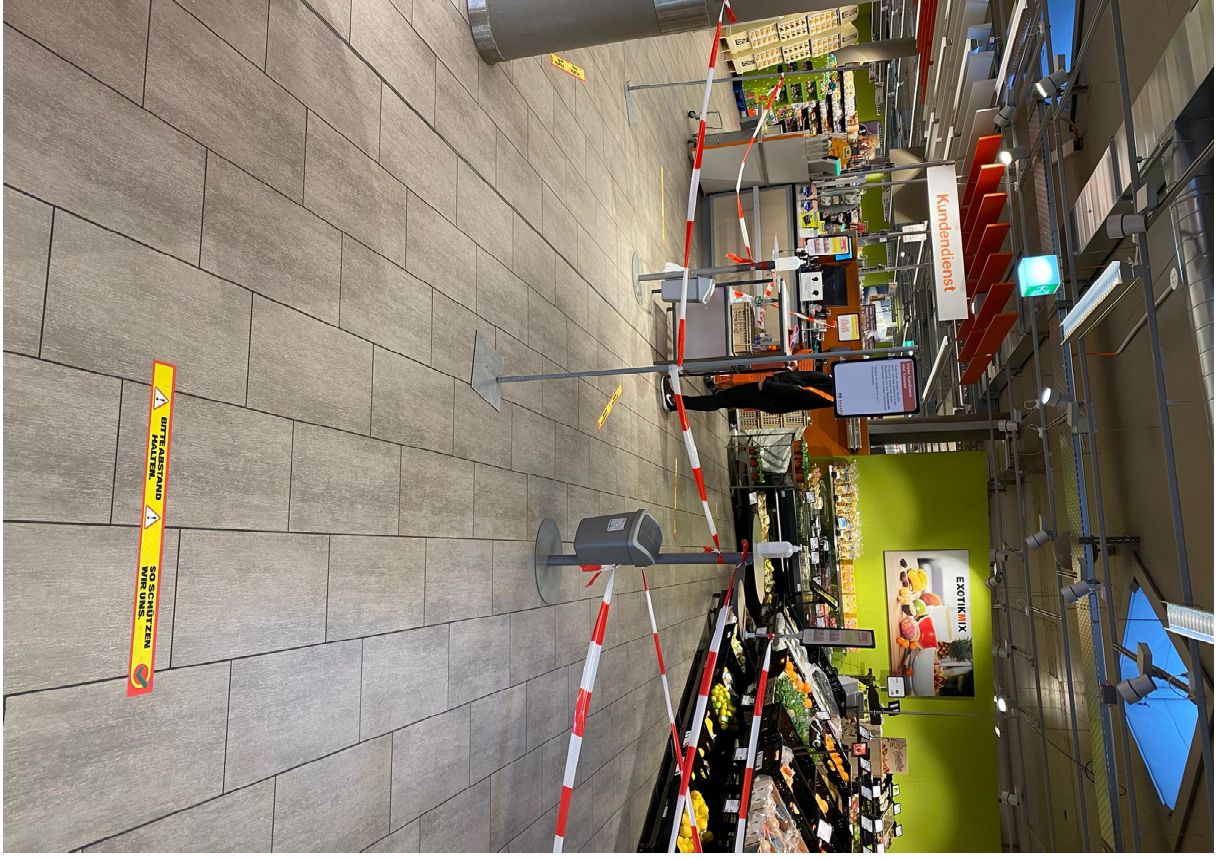


Bağımlılık & Tiryakilik



Her zaman evde olmak, stres çekmek, güvensiz olmak, korku içinde olmak - tüm bunlar bağımlılık yapıcı madde tüketme riskini artırır. Bağımlılık yapan maddeler kısa bir süre için bizi rahatlatabilir veya sakinleştirebilir. Tedbir döneminde alkol, tütün, esrar, online oyunlar ve pornografi tüketimi arttı.

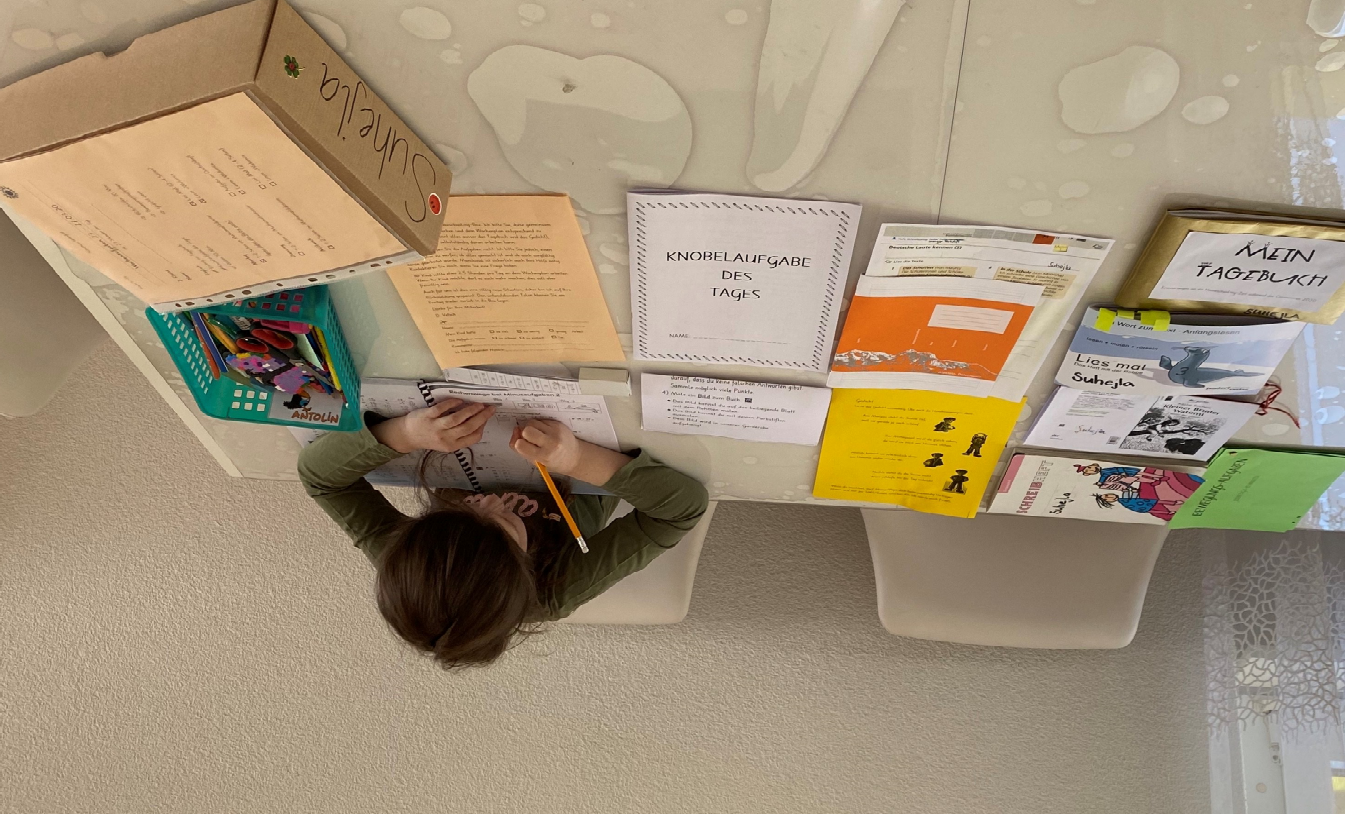
- Bunu bulduğunuz ortamda nasıl deneyimlediniz?
- Zor olan neydi? Bağımlılık neden (aniden) söz konusu oldu?
- Kendiniz veya başkaları için başvurabileceğiniz (online) yardım kaynakları hakkında bilginiz var mı?
- Bu durumda size ne yardımcı oldu ve sizi ne/kim destekledi?



Alışveriş

Tedbir sürecinden önce yaygın olan günlük şeyler bir anda zor ve karmaşık hale geldi: alışveriş yaparken, kapalı mekanlarda mesafeli durmak... online alışverişlerde teslimat sürelerinin normalden çok daha uzun olması...

- Her zaman yeterince yiyecek satın alabildiniz mi?
- Gerekli şeyleri almak için yeterli paranız oldu mu?
- Gıda dışı ürünleri (kiyafetler, ayakkabılar, el-uğraşı malzemeleri vb.) nasıl aldınız?
- Alışveriş yaparken sıradışı deneyimleriniz oldu mu?
- Yeni bir tedbir sürecine hazırlık yapıyor musunuz?
- Bu yeni durumla başa çıkmanıza ne yardım etti?



Evde eğitim



Bu resim evde ders alan bir Femmes-Tische moderatörünün kızını göstermektedir. Çocuklara çok farklı ödev materyalleri temin edildi ve ödevler birdenbire evde yapılmak zorunda kaldı. Bunun için birçok çocuğun ebeveynlerinden desteğe ihtiyacı vardı.

Okul birkaç hafta kapalı kaldı. Öğretmenler evde hızlıca yedek ders planlamak zorunda kaldılar. Ebeveynler öğretmenlerin görevlerini üstlenmek durumunda kaldılar. Çocuklar için de sıradışı bir durumdu.

- Evden eğitim sürecini nasıl yaşadınız?
- Okul tarafından iyi desteklendiğinizi hissettiniz mi?
- Zor olan neydi?
- Bu süre zarfında çocuğunuzla / çocuklarınızla nasıl işbirliği yaptınız?
- Siz ve çocuklarınız için iyi olan neydi? Ne tür şeylerle kendinizi mutlu hissettiniz?



Çocuk bakımı ve iş bölümü

Okula ek olarak, birçok yerde kreşlerde kapatıldı ve büyükanne ve büyükbabaların artık çocuklarla ilgilenmesine izin verilmedi. Bu, ebeveynlerin çok daha yoğun şekilde çocuk bakımı, evde eğitim, temizlik ve de kendi işleriyle aynı anda başa çıkmak zorunda kalmaları anlamına geldi.

- Bu süre zarfında çocuk bakımını nasıl organize ettiniz?
- Ebeveynler arasında görev bölümü nasıl yapıldı?
- Sizce herkes aynı miktarda çalıştı mı?
- Çocuklar bu açıdan nasıl etkilendiler?
- Bu süre zarfında pozitif anlamda değişen birşeyler oldu mu?



İş yerinde



Bu süre zarfında iş dünyası çok değişti: bazılarının çok daha fazla işi vardı, bazılarının daha az veya hiç işi yoktu, bazıları da kendi evlerinde çalışmak zorunda kaldı.

- Bu süre zarfında günlük iş hayatınız nasıldı?
- Çalışma sırasında kendinizi sağlık açısından iyi korunmuş hissettiniz mi?
- Meslekî geleceğiniz hakkında endişeli misiniz?
- İşyerindeki çalışma ortamınızda kişiler arası iletişim nasıl değişti?
- İşinizle veya işyerinizle ilgili aklınızda soru işaretleri veya belirsizlikler var mı?
- Bu süre zarfında size meslekî güvenliği sağlayan nedir?

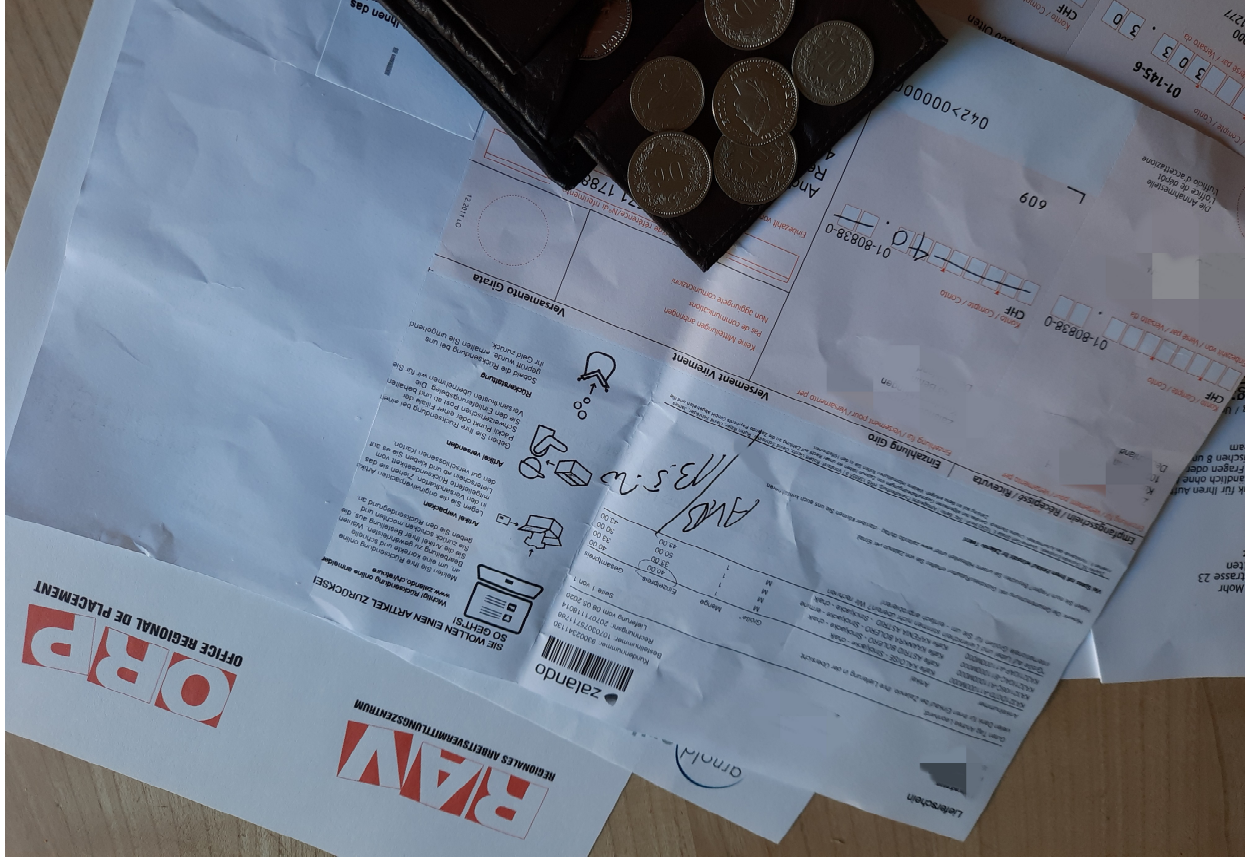


Sağlık bölümünde çalışmak

Bazı moderatörler bakım evlerinde (yaşlılar için olan), sağlık sektöründe veya temizlik alanında çalışmaktadır. Resimde bakım alanından bir kesit gösterilmektedir.

Bu süre zarfında sağlık alanında çalışmak çok önemliydi. Tedbir sürecinin başlangıcında, tıp uzmanları ve hemşireler son derece yüksek bir iş yüküyle karşı karşıya kaldılar. Tüm medyada Korona kriz bölgelerinden (İtalya vb.) görüntüler ve raporlar paylaşıldı.

- Tıp veya hemşirelik mesleğinde mi çalışıyorsunuz?
- Bu süreci nasıl deneyimlediniz?
- Her gün "en kötüye" hazırlanmakla nasıl başa çıktınız?
- Salgın sırasında kendinizi işyerinde nasıl korudunuz?
- Bu süre zarfında sizin için iyi olan neydi?



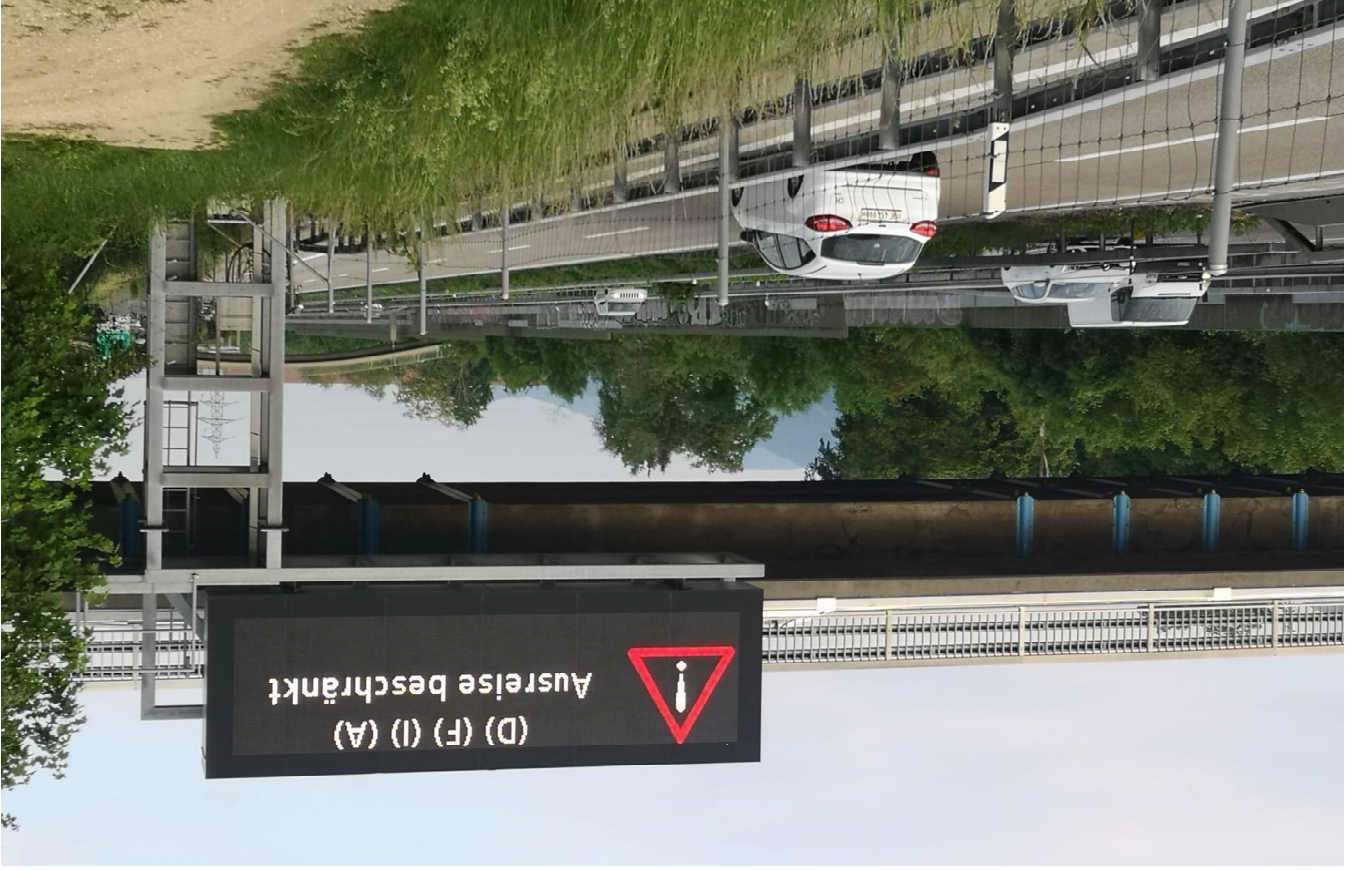
femmesTISCHE

Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration
-
Kanton Solothurn

Finansal endişeler ve işsizlik

Tedbir süreci çalışma dünyasını çok etkiledi. Birçok çalışan kısa süreli çalışma (Kurzarbeit) yapmak zorunda kalıyor ya da işini kaybetmekten korkuyor. Artık birçok insan daha az maaş alıyor. Bazı insanlar ve aileler artık günlük ihtiyaçları için yeterli paraya sahip değiller ve finansal ihtiyaçları var.

- Sizin finansal durumunuz nedir?
- Kendinize ve ailenize bakmak için yeterli paranız var mı?
- İşiniz ve geliriniz ne kadar güvenli? Yani işinizi kaybetme endişeniz var mı?
- Sizi en çok endişelendiren nedir? Ve nerede yardıma ihtiyacınız var?
- Danışma merkezleri veya yardım paketleri hakkında bilginiz var mı?
- Aldığınız hangi destek size yardımcı oldu?



Seyahat & Sınır

Yeni korona virüsünün yayılma korkusu birçok ülkeyi çeşitli önlemler almaya yöneltti. Birçok ülke seyahat kısıtlamaları veya giriş yasakları getirdi. Sonuç olarak, farklı ülkelerde yaşayan tanıdıklar, çiftler ve akrabalar birdenbire birbirlerini ziyaret edemez duruma geldiler. Mülteciler artık iltica başvurusunda bulunamıyorlardı ve aile birleşimi mümkün değildi.

- İsviçre'deki durumu diğer ülkelere kıyasla nasıl buluyorsunuz?
- Her ülke kendi nüfusunu korumak istiyor ve başka ülkelere giriş yapacak olanların "tehlikeli" olduğunu düşünüyor. Bu konudaki fikriniz nedir?
- Korona korkusu da sizce ırkçılığa ve önyargılara yol açabilir mi?
- Seyahat kısıtlaması sizin ve aileniz için ne anlama geliyor?
- Hangi önlemlerin yerinde olduğunu, hangilerinin gereksiz ya da yanlış olduğunu düşünüyorsunuz?



Serbestçe hareket edememek



Salgın önlemleri kapsamında hareket özgürlüğümüz ciddi şekilde kısıtlandı. Gerçi İsviçre'de istediğimiz zaman evden çıkmamıza izin verildi. Fakat bununla birlikte, sadece acil durumlarda dışarı çıkılması önerildi. Çocukların artık oyun alanına girmesine ve grupların toplanmasına izin verilmiyordu ve toplu taşıma araçları daha seyrek çalışıyordu.

- Hiç böyle bir durum yaşadınız mı?
- Planladığınız herhangi bir gezi veya organizasyondan vazgeçmek zorunda kaldınız mı?
- Bu durumda sizin için en zor olan neydi?
- Bu durumla başa çıkmanıza ne yardım etti?



İrtibatta kalmak

İrtibatta kalmayı sağlamak amacıyla Solothurn bölgesinde bir Femme-Tische moderatörü spontane bir şekilde Whatsapp üzerinden birkaç defa Femme-Tische organize etti.

Hastalığın yayılmasını önlemek için, aynı evde yaşamayan tanıdıklarla ve aynı evde yaşamayan aile bireyleriyle buluşmak artık bir anda imkansız hale geldi.

- Arkadaşlarınızla nasıl bağlantıda kaldın?
- Akrabalarınızla nasıl irtibatta kaldınız?
- İletişimi sürdürmek için yeni şekiller denediniz mi?
- En çok neyi özledin?
- Yeni iletişim biçimleriyle ilgili olumlu deneyimleriniz nelerdi?



Risk grubu

21 Mart'ta Anneler Günü Lübnan'da kutlanıyor: Bu resimde balkonda mesafeyi koruyarak anneler gününü birlikte kutlamak için toplanan büyükanne, kızlarından birini ve bir torunu görüyoruz.

Yaşlılar ve belirli tıbbi durumları olan insanlar korona risk gruplarına aittir. Bu, 65 yaşın üzerindeki tüm aile üyelerinin enfeksiyona karşı özel olarak korunması gerektiği anlamına gelir.

- Corona'nın tehlikeleri hakkında nasıl bilgi edindiniz?
- Aileniz korona risk grubuna ait aile üyelerinizi riske atmama ile nasıl başa çıktınız?
- Risk altındaki kişilerin yardıma ihtiyacı var mıydı? ve yardım kabul ettiler mi?
- Enfeksiyon korkusu ile nasıl başa çıktınız?
- Risk altındaki insanlara yardım eden ve onları mutlu eden nedir?



Hastalık & Ölüm

Pandemi sırasında bulaşıcılık, hastalık ve ölüm hakkında endişeliydik. Corona dünyanın dört bir yanındaki insanları değişik oranlarda etkiledi. Bazen virüsün tehlikesi ve tehdidi çok yakındı, bazen çok uzaktı.

Hasta veya ölen insanların ziyaret edilmesine izin verilmedi. Ölen kişiye veda etmek mümkün olmadı çünkü 5'ten fazla kişinin toplanması yasaktı.

- Hastalık ve ölüm korkusunu nasıl yaşadınız?
- Korona virüsü bulaşmış insanlardan tanıdığınız kimse var mı?
- Bu sağlık sorunlarının sizin için de olumlu yanları oldu mu?
- Kendinizi bilgilendirmek ve korumak için hangi imkanları buldunuz?



Kutlamalar & tatil yapmak

Bu Hindu çifti düğünlerini Nisan 2020'de kutladı. Maalesef, Solothurn ekibinin moderatörü olan damadın teyzesi, uçuşlar iptal edildiği için katılamadı.

Düğünler, aile kutlamaları, tatiller iptal edildi. Yurt dışına ne zaman gidebileceğimizi planlayamıyoruz. Bu durumun ne kadar süreceğini veya durumun kısa vadede tekrar değişip değişmeyeceğini bilmiyoruz. Kutlamaları ne zaman ailede veya arkadaşlarla tekrar yapabileceğimiz belirsiz.

- Etkinlikleri veya tatilleri iptal etmek zorunda kaldınız mı?
- Bu durum size ne hissettirdi?
- Bu tür olayların iptalini doğru buluyor musunuz veya bu kuralı anlamakta zorlanıyor musunuz?
- Mevcut seyahat yönetmeliği hakkında nasıl bilgi edindiniz?
- İnsanların tekrar toplanabileceklerinde en çok neye seviniyorsunuz?



Gündelik hayata geri dönüş

Bu resim 11 Mayıs 2020'de Solothurn'un merkezinde (Altstadt) çekildi. Bugün, mağazaların yeniden açılmasına izin verildi. Beraberinde birçok koruyucu önlemlere uymak zorundalar.

Corona günlük hayatımızı alt-üst etti. Öngörülen önlemler hızlı bir şekilde değişebiliyor ve planlanması çok zor olabiliyor. Kimse tam olarak ne zaman biteceğini söyleyemiyor. Günlük hayata geri dönüş yolunuzu bulmalıyız, ama aynı zamanda sağlığımızı da korumalıyız. Tekrar arkadaş ve akrabalarla buluşmak istiyoruz, ama kimseye de birşey bulaştırmak istemiyoruz. Kendimizi korumak istiyoruz, ancak ekonomiyi sürdürmek ve yaşamak için çalışmak zorundayız. Çocuklar tekrar düzgün eğitim öğretim için okula gitmelidir.

- Normal günlük yaşama nasıl bir adım attınız?
- Senin için zor olan neydi?
- Ne hakkında endişeleniyorsun?
- Tedbir gevşetilmesi ile en çok neye sevindin?
- Gelecek haftaları düşündüğünüzde neye sevinyorsunuz?

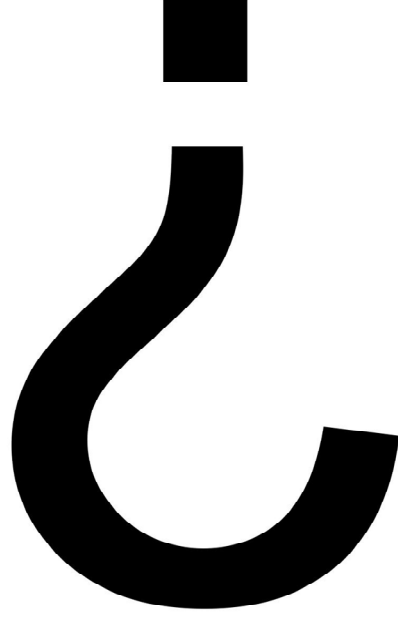


Umut etmek

Bu fotoğraf Olten bölgesindeki evde eğitimin ilk günlerinde çekildi. Öğretmenler Çocuklardan bir gökkuşağı çizmeleri ve pencereye yapıştırmaları istediler. Bu, dış dünyaya bu özel zamanda yalnız olmadığımızın küçük bir işareti olacaktı.

Yeni korona virüsüyle geçen zaman hepimiz için bir meydan okumaydı. Fakat aynı zamanda yeni fikirler, birçok dayanışma ve yeni dostluk biçimleri de vardı. Birçok insan hayatında gerçekten neyin önemli olduğunu düşündü.

- Bu yeni durumla başa çıkmanıza ne yardım etti?
- Bu süreçte neye sevindin?
- Kendinizde veya başkalarında yeni bir sayfa veya yeni ilgi alanları keşfettiniz mi?
- Geriye baktığınızda en güzel an neydi?
- Gelecek için umutlarınız neler?



Sorular



- Son zamanları düşündüğümüzde ne hakkında konuşmak istersiniz?
- Corona hakkında sorularınız mı var?
- Yeni bir tedbir sürecine hazırlanıyor musunuz? Nasıl?
- Korona krizi seni değiştirdi mi? Nasıl değiştirdi?
- Corona ile mücadele nasıl devam edecek?
- Diğer katılımcılar hakkında ne bilmek istersiniz?
- Başkalarına söylemek istediğiniz bir şey var mı?

So schützen wir uns seelisch.

-  Akzeptieren, was man nicht ändern kann.
-  Normalität und Routine schaffen.
-  Dosierte Fakten statt Informationsflut und rotierende Gedanken.
-  Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.
-  Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe.
-  Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.



femmesTISCHE
männerTISCHE

Psikologisch olarak kendimizi bu şekilde koruruz

Kriz ne kadar uzun sürerse, o kadar çok insan, psikolojik olarak güvensizliğin, tehditlerin, artan endişelerin ve daha ne kadar sürecek sorusuyla karşı karşıya kalır...

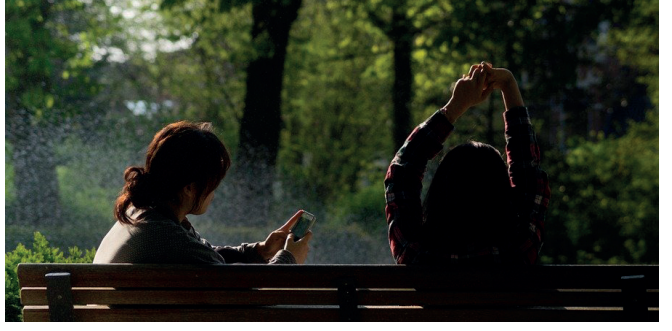
- Bu kriz döneminde nasılsın?
- Bu endişelere ve güvensizliğe tahammül edebilmen için sana iyi gelen şey nedir?
- 6 tavsiyeden hangisi sana özellikle hitap ediyor?
- 6 tavsiyeden hangisini gerçekleştirmede sorun yaşıyorsun?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmesTISCHE
männerTISCHE

Bağışıklık sistemini güçlendirmek

Virüs, bulaşması ve neleri yapmamamız gerektiği hakkında çok şey konuşuluyor. Ancak, sağlıklı kalabilmek için kendimizi ve aile üyelerimizi güçlendirecek şeyleri yapmak da çok önemlidir.

Ormanda yürüyüşe çıkmak, bir sohbeete katılmak, bir park bankında bir arkadaşla buluşmak...tüm bunlar bağışıklık sistemimizi güçlendirir; çünkü egzersize, sohbet etmeye, rahatlamaya, yakınlığa ve anlamlı bir aktiviteye ihtiyacımız var.

- Buluşma ve egzersiz için kendine daha nelere izin veriyorsun?
- Çocuklarının daha neleri yapmalarına izin veriyorsun?
- Ergen çocuklarınızda sınır koyarken (korona nedeniyle) kolay olan veya zor olan nedir?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



*fem*meSTISCHE
*man*nerTISCHE

Aşı

Covid-19'a karşı aşı, İsviçre makamı tarafından onaylanmıştır. Tüm 16 yaş üstü yetişkinler için uygundur. Aşı ücretsizdir. Aşı gönüllü olup, BAG (Sağlık Federal Dairesi) tarafından önerilmektedir.

Ocak 2021'den beri risk grubu ve bakım personeli aşı olmuştur. Zamanla, diğer aşı olmak isteyen insanlar da aşı olacaklardır.

- Aşı hakkında soruların mı var?
- Nereye kayıt olabileceğini biliyor musun?
- Aşı yaptıracak mısınız?
- Hayır ise: neden?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmesTISCHE
mannerTISCHE

Korona testleri: hangileri ve ne zaman?

Birçok test çeşidi vardır; burundan ve boğazdan sürüntü alınır veya boğazdan bir sürüntü alınır; her iki varyant da eşit şekilde iyidir. Sonucu 24 ila 48 saatte alırsın. Kasım 2020'den beri hızlı test de mevcuttur. Bu testi eczanede de yapabilirsin ve sonucu 15 dakika içinde alırsın. Ancak bu test fazla güvenilir değildir. Yine de bazı durumlarda yararlı olabilir.

- Test hakkında soruların mı var?
- Bir test yaptırmak seni güvende mi hissettiriyor?
- Çocuklarına ne zaman test yaptırmayı gerektiğinden emin misin?

Önemli bilgileri burada bulabilirsin: <https://bag-coronavirus.ch/check/>

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG



femmesTISCHE
mÄnnertISCHE

Bana ne iyi geliyor

Durum ciddi ve bir süre daha devam edecektir. Hala önemli olan şey «sağlıklı kalmak». Dengeli ve sağlıklı kalmak için olumlu düşünmenin, fiziksel aktivitenin ve dışarıdaki soğuk havaya rağmen hareket halinde kalmanın, önemli olduğunu biliyoruz.

- Sana ne iyi geliyor? Bana ne iyi geliyor?
- Son haftalarda, belki de başkaları için de bir ilham kaynağı olabilecek hangi yeni etkinlikleri yaptın?
- Zaman zaman mahalleimde yürüyüşe çıkıyor ve yeni yerler keşfediyor muyum?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED
Bundesamt für Gesundheit BAG