

YouHEALTH

Project No: 2023-1-TR01-KA220-40U-000164951

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



MODÜL 1: GENÇLERİN RUH SAĞLIĞINI ANLAMAK

GİRİŞ

Gençlerin ruh sağlığı, gençlerin zorlukların üstesinden gelme, dayanıklılık oluşturma ve kişisel ve sosyal yaşamlarında başarılı olma becerilerini etkileyen, refahın çok önemli bir yönüdür. Bu modül, gençlik çalışanlarını ve benzer profesyonelleri, zihinsel sıkıntı yaşayan gençleri, özellikle de daha az fırsata sahip olanları destekleme becerileriyle donatmaya odaklanmaktadır. Ruh sağlığı sorunlarını belirlemek ve ele almak için stratejiler, araçlar ve alıştırmaların yanı sıra ruh sağlığı hakkında teorik bir arka plan sağlar.

Gençler arasında stres, kaygı ve diğer ruh sağlığı mücadelelerini önemli ölçüde artırabilen sağlık krizlerinin ve doğal afetlerin etkisine özellikle dikkat edilmektedir. Bu durumlar, gençlik çalışanlarının özellikle dikkatli olmalarını, erken müdahale, ilk destek ve uygun hizmetlere yönelik rehberlik sunmalarını gerektirir. Gençlik çalışanları, dayanıklılığı teşvik ederek ve koruyucu faktörleri güçlendirerek hem günlük yaşamda hem de kriz zamanlarında gençlerin zihinsel esenliğini geliştirmede hayati bir rol oynayabilir.

Öğrenme Hedefleri:

- Amaç 1: Gençlerde ruh sağlığı ve zihinsel sıkıntının tanımını anlamak.
- Amaç 2: Gençlerde normal gelişimsel zorluklar ile önemli zihinsel sıkıntı arasında ayırım yapmak.
- Amaç 3: Gençlerde zihinsel sıkıntının belirtilerini, semptomlarını ve risk faktörlerini tanımak.
- Amaç 4: Erken teşhisin önemini ve koruyucu faktörlerin ruh sağlığındaki rolünü anlamak.
- Amaç 5: İlk destek sağlama ve uygun hizmetlere başvurma becerilerini geliştirmek.
- Amaç 6: Sağlık krizlerinin ve doğal afetlerin gençlerin ruh sağlığını nasıl etkilediğini anlamak ve bu bağlamlarda ruhsal sıkıntıyı tanımayı ve buna yanıt vermeyi öğrenmek.

TEORİ: GENÇLİĞİN RUH SAĞLIĞI HAKKINDA BİLGİLERİN TEMEL BİLEŞENLERİ

Ruhsal sıkıntı içinde olan gençler kimlerdir ve nasıl tanınabilirler?

Gençlerin zihinsel sıkıntılarını anlamak, ruh sağlığını tanımlamakla başlar. Dünya Sağlık Örgütü ruh sağlığını, » insanların yaşamın stresleriyle başa çıkmalarını, yeteneklerini fark etmelerini, iyi öğrenmelerini ve iyi çalışmalarını ve toplumlarına katkıda bulunmalarını sağlayan bir ruhsal iyi oluş hali olarak tanımlamaktadır.«¹ Gençlerin ruh sağlığı, akıl hastalığı ve bozukluklarının olmamasından daha fazlasıdır. Aktif ve yaratıcı olmalarını, hayatlarını anlamlı olarak deneyimlemelerini ve kendilerini ve duygularını kabul etmelerini sağlar. Gençlerde iyi ruh sağlığı, mutluluk, memnuniyet, benlik saygısı, başkalarıyla ilişkiler, günlük aktivite, kişinin hayatını yönetme ve zorluklar ve problemlerle başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneği gibi deneyim, algı ve duyguların varlığı ile karakterize edilir.²

Gençler, yaşamlarının normal bir parçası olarak sıkıntı yaşayabilirler, bu da özellikle ilişkilerdeki ve ortamlardaki değişiklikler, sevilen birinin kaybı veya ölümü, kazalar, hastalıklar ve diğer sorunlar gibi önemli olaylarla vurgulanır. Zamanında fark edilmez ve çözülmezse, sıkıntı ruh hali ve davranışta değişikliklere ve depresyon, anksiyete, yoğun stres, madde bağımlılığı, intihar davranışı vb. gibi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir.³

Bu nedenle **zihinsel veya psikolojik sıkıntı**, genç bir kişinin nasıl düşündüğünü, hissettiğini ve başkalarıyla nasıl etkileşime girdiğini etkileyen bir dizi zihinsel sağlık sorununu ifade eder. Genellikle "günlük yaşamda başa çıkması zor olan stres faktörleri ve taleplerle ilişkili duygusal ıstırap durumu" olarak tanımlanır. Gençler arasındaki psikolojik sıkıntı, akademik performanslarını, topluma tam olarak katılma yeteneklerini ve aile ve arkadaşlarla ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu nedenle, gençlerin ruh sağlığını ve esenliğini desteklemek ve bu önemli gelişim döneminde başarılı bir geçiş için onları güçlendirmek için ruh sağlığındaki sorunları erken tespit etmek ve ele almak önemlidir. Özellikle genç insanlarda, sıkıntının gelişimin normal ve beklenen bir

¹ World Health Organization, "Mental Health," *WHO Fact Sheets*, accessed 29 November 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

² Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), "Duševno zdravje," accessed 29 November 2024, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>.

³ Vita Poštuvan, *Pogovor o samomoru: praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih* (Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2020), 7.

Aşağıdaki tablo, gençlerin sıklıkla yaşadığı ruh sağlığı sorunlarının belirti ve semptomlarını daha ayrıntılı olarak açıklamaktadır.⁵

Anksiyete:	Fobiler:	Panik atak:	Depresif ruh hali:
Anksiyete, kalp atışının hızlanması, boğulma hissi, yeme alışkanlıklarında değişiklikler, sinirlilik, huzursuzluk, ajitasyon, kas gerginliği, bitkinlik, kalıcı yorgunluk, aşırı endişe, korku ve kararsızlık gibi çeşitli semptomlarla kendini gösterebilir. Stresli durumlarda, gençler aşırı utangaçlık gösterebilir, olağan aktivitelerinden kaçınabilir veya yeni deneyimler denemeye direnebilirler. Alternatif olarak, endişelerini bastırmak veya inkar etmek için riskli davranışlarda bulunabilir, uyuşturucu deneyleri yapabilir veya cinsel durumlarda dürtüsel davranabilirler.	Fobiler, gerçek tehditle orantısız olan ve belirli nesnelere veya durumlar tarafından tetiklenen yoğun ve kalıcı bir korkuyu içerir. Bu korkuya nefes darlığı, baş dönmesi, titreme, hızlı veya çarpan bir kalp atışı ve kontrolü kaybetme korkusu gibi fiziksel belirtiler eşlik edebilir.	Panik ataklar, genellikle yarı veya düzensiz kalp atışı, baş dönmesi, nefes darlığı, titreme, gerçeklikten kopma hissi ve ölme, kontrolü kaybetme veya delirme korkusu gibi fiziksel semptomların eşlik ettiği ani ve ezici terör duyguları ile karakterizedir.	Gençlerde depresyon, kalıcı üzüntü, belirgin bir neden olmadan sık sık ağlama, hayal kırıklığı, küçük sorunlara karşı öfke, umutsuzluk veya boşluk duyguları, sinirlilik ve günlük aktivitelere ilgi veya zevk eksikliği olarak ortaya çıkabilir. Normal genç ruh hali değişimleri ile depresyon belirtileri arasında ayırım yapmak bazen zor olabilir. Bireyin zor duyguları etkili bir şekilde ele almadığını veya hayatın onlar için bunaltıcı olup olmadığını düşünün. Kendine zarar verme veya intihar düşünceleri belirtilerine dikkat edin.

Gençler neden ruhsal sıkıntı içinde?

Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi, gençleri zihinsel sıkıntıya veya zihinsel sağlık sorunlarının gelişmesine karşı daha savunmasız hale getirebilecek bir dizi fiziksel, duygusal ve sosyal değişikliklerle işaretlenir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, zorluklara maruz kalma, kimlik keşfi, uyum sağlamak için akran baskısı, medya etkisi ve cinsiyet normları gibi faktörler bu dönemde stres ve sıkıntıya katkıda bulunur. Ev ortamının ve akran ilişkilerinin kalitesi, şiddete maruz kalma ve sosyo-ekonomik koşullar da önemlidir. Bazı gençler, yaşam koşulları, ayrımcılık, damgalanma, sosyal dışlanma veya kaliteli destek ve hizmetlere erişim eksikliği nedeniyle ruh sağlığı sorunları açısından özellikle risk altındadır. Bu gruplar, örneğin, zor sosyo-ekonomik

⁵ "Psychological First Aid in Youth Work," *Coyote Magazine*, accessed 29 November 2024, <https://pjp-ue.coe.int/en/web/coyote-magazine/psychological-first-aid-in-youth-work>.

koşullarda ve istikrarsız ortamlarda yaşayanları, kronik hastalık yaşayan gençleri ve etnik veya cinsel azınlıklara veya diğer ayrımcılığa uğramış gruplara mensup gençleri içerir.⁶

Gençlerin iyi olma hallerini teşvik etmek, çeşitli olumsuzluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilecek koruyucu faktörleri güçlendirmek ve onları risk faktörlerinden korumak, başarılı gelişimleri ve bu dönemin zorluklarıyla başa çıkmaları için önemlidir. Aşağıdaki tablo, bireysel, sosyal ve çevresel koruma ve risk faktörlerinden bazılarını daha ayrıntılı olarak göstermektedir.⁷

Etken türü:	Risk faktörleri:	Koruyucu faktörler
Bireysel faktörler	<ul style="list-style-type: none"> Bazı mizaç özellikleri (örneğin, esnek olmama) Kronik hastalık Zayıf sosyal beceriler Dürtüsellik Duygusal olgunlaşmamışlık Zayıf iletişim becerileri Yalnızlık, yas hali Düşük benlik saygısı 	<ul style="list-style-type: none"> Bazı kişilik özellikleri (örneğin, uyarlanabilirlik) Dengeli beslenme İyi bir fiziksel sağlık İyi gelişmiş sosyal beceriler ve iletişim becerileri İç kontrol İyi gelişmiş problem çözme becerileri Etkili başa çıkma stratejileri İyimser tutum Kişisel bakım alışkanlıkları Olumlu benlik saygısı
Sosyal ve Çevresel Faktörler (aile, okul, toplum, toplum ile ilgili faktörler)	<ul style="list-style-type: none"> Sosyoekonomik dezavantaj, yoksulluk Şiddete maruz kalma Akademik başarısızlık, okuldaki zorluklar Ayrımcılığa maruz kalma Savaşlar, afetler, krizler Destek hizmetlerinin yetersizliği Sosyal adaletsizlik Sosyal eşitsizlik, toplumsal cinsiyet eşitsizliği 	<ul style="list-style-type: none"> Ekonomik güvenlik Güvenli aile ortamı Bağlantı kurma ve aidiyet duygusu İyi akademik performans Güçlü sosyal ağlar Destek hizmetlerine erişim Sosyal adalet ve hoşgörü Sosyal adalet, cinsiyet eşitliği

Sağlık Krizleri ve Doğal Afetler Bağlamında Gençlerin Ruh Sağlığı

Sosyal ve çevresel faktörler arasında gençlerde sıkıntıya yol açan unsurlardan biri de salgın hastalıklar ve sel, deprem, orman yangını gibi doğal afetlerdir. Bu olaylar çoğu zaman şu tür travmatik deneyimlere neden olur:

- Kendi ve aile güvenliği için duyulan korku

⁶ World Health Organization, "Adolescent Mental Health," *WHO Fact Sheets*, accessed 29 November 2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

⁷ Helena Jeriček Klanšček et al., *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* (Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018), 22.

- Evlerin, okulların veya yakınların kaybı
- Günlük rutinlerin, eğitimin ve sosyal ilişkilerin bozulması
- Aileler ve toplumlar için mali sıkıntılar
- Geleceğe dair uzun vadeli belirsizlik

Bu tür acil durumlar ve deneyimler gençlerin duygusal ve psikolojik iyi oluşunu derinden etkileyebilir, sıklıkla artan kaygıya, duygusal sıkıntıya ve uyku bozukluklarına yol açar. Farklı bağlamlarda yapılan araştırmalar, çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler üzerinde doğal afetlerin ortak psikolojik etkilerini şu şekilde ortaya koymuştur:

- Akut stres tepkileri (şok, kafa karışıklığı, yoğun korku gibi)
- Travma sonrası stres belirtileri (kâbuslar, kaçınma, aşırı tetikte olma)
- Artan kaygı ve depresyon
- Uyku problemleri ve bedensel şikâyetler (baş ağrısı, mide ağrısı)
- Davranışsal değişiklikler (agresyon, içe kapanma, gerileme)
- Dikkat sorunları ve okuldan kopma
- Özellikle tekrar eden maruziyetlerde uzun vadeli duygusal sıkıntı

Benzer şekilde, farklı ülkelerde yapılan araştırmalar ve edinilen deneyimler, COVID-19 halk sağlığı krizi sırasında çocuklar, ergenler ve genç yetişkinlerin ruh sağlığında belirgin bir bozulma olduğunu göstermiştir. Örneğin, bu gruplar artan korku, depresyon, kaygı ve yalnızlık duyguları bildirmiştir. COVID-19 krizi, gençlerle çalışan gençlik çalışanları ve diğer profesyonellerin kriz dönemlerinde onların duygularına ve karşılaştıkları zorluklara daha dikkatli yaklaşımları ve bunlara çözüm yolları bulmaları gerektiğini daha da vurgulamıştır.

Gençlerin zihinsel sıkıntılarını tanımada ve ele almada gençlik çalışanlarının ve diğer profesyonellerin rolü nedir?

Gençlik çalışanları ve gençlerle çalışan diğer profesyoneller (örneğin öğretmenler, eğitmenler, yetişkin eğitimcileri, sosyal hizmet uzmanları vb.), gençler arasındaki ruh sağlığı sorunlarının belirlenmesinde ve ele alınmasında çok önemli bir rol oynamaktadır. Bu profesyoneller genellikle savunmasız genç gruplarla yakın ilişkiler kurarlar, bu da onları mücadeleleri hakkında açık tartışmaları teşvik ederek ve bu konuşmalar için yüz yüze veya çevrimiçi olarak güvenli alanlar yaratarak onları destekleyecek bir konuma getirir.

Bu rolü etkili bir şekilde yerine getirmek için, profesyonellerin sıkıntı içindeki gençleri tanımak, erken müdahale etmek ve onlara ilk desteği sağlamak için bilgi ve becerilere ihtiyaçları vardır. Onlarda şu özelliklerin olması önemlidir:

- Büyümenin normal bir parçası olan gelişimsel krizler ile daha derin zihinsel sağlık sorunları arasında ayırım yapmak.
- Gençlere, gerekirse daha uzmanlaşmış profesyonellere yönlendirmeden önce ilk ruh sağlığı desteği sağlamak.
- Ruh sağlığı konularını mevcut veya planlanan (gençlik) programlara dahil etmek.
- Belirli bir konu ve birey için fiziksel veya dijital bir ortamın daha uygun olup olmadığını göz önünde bulundurarak, farklı ruh sağlığı konularını ele almak için uygun yöntemler ve formatlar bulmak.
- Hem içsel güçlü yönleri (özgüven, problem çözme yetenekleri ve olumlu düşünme gibi) hem de destekleyici ağları (sıcak, empatik ilişkiler ve arkadaşlıklar gibi) içeren gençlerin dayanıklılığını güçlendirmeye odaklanmak.⁸

Bu nedenle gençlik çalışanlarının, yetişkin eğitimcilerinin, öğretmenlerin, sosyal hizmet uzmanlarının ve diğer benzer profesyonellerin görevleri şu şekilde ayrılabilir:

- Gençlerin refahını teşvik etmek ve ruh sağlığı alanında önleyici faaliyetler;
- Genç bir kişide ruh sağlığı sorunlarına yol açabilecek sıkıntının erken teşhisi;
- Halihazırda zihinsel sıkıntı yaşayan bir gence» İlk Yardım« sağlamak.

Gençlik merkezlerinde, sivil toplum kuruluşlarında, eğitim kurumlarında ve benzeri ortamlarda çalışan profesyoneller, ruhsal sıkıntı yaşayan genç bir bireye ilk desteği sunarken, sınırlılıklarını kabul etmeli ve bireyi ne zaman daha nitelikli uzmanlara veya özel psikolojik destek biçimlerine yönlendireceklerini bilmelidir.

⁸ Ibid.



Kaynak: ChatGPT kullanılarak oluşturulmuştur, 2025

Sağlık Krizleri ve Doğal Afetler Bağlamında Gençlik Çalışanlarının Rolü

Sağlık krizleri veya doğal afetler gibi acil durumlarda gençlerin ruh sağlığını desteklemede gençlik çalışanlarının ve benzeri profesyonellerin rolü çok daha önemli hale gelir. Onların katkısı, yalnızca krizin hemen sonrasında değil, aynı zamanda iyileşme süreci boyunca da kritik öneme sahiptir.

Afet durumlarında gençlik çalışanları, gençlerin iyi oluşuna şu yollarla katkıda bulunur:

- **Psikolojik ilk yardım sağlamak** – sakin, destekleyici bir varlık sunmak ve empatiyle dinlemek
- **Güvenli alanlar oluşturmak** – gençlerin duygularını rahatça ifade edebileceği fiziksel ve dijital ortamlar yaratmak
- **Yapı ve düzeni yeniden sağlamak** – planlı etkinlikler ve tutarlı rutinlerle normalleşmeye katkıda bulunmak
- **Akran desteğini ve grup diyaloglarını kolaylaştırmak** – karşılıklı anlayış ve iyileşmeyi teşvik etmek
- **Ebeveynleri ve bakım verenleri desteklemek** – çocukların ve ergenlerin ihtiyaçlarını anlamalarına ve yanıt vermelerine yardımcı olmak
- **Gençleri toplumun yeniden inşasına dahil etmek** – gönüllü veya yaratıcı projeler yoluyla onların özne olma ve dayanıklılık hissini güçlendirmek
- **Özel ruh sağlığı hizmetlerine yönlendirmek** – daha derinlemesine destek gerektiren gençleri tespit ederek ilgili uzmanlara yönlendirmek

ARAÇLAR VE ALIŞTIRMALAR

HER ÜLKEDE RUHSAL SIKINTI İÇİNDE OLAN GENÇLER İÇİN MEVCUT DESTEK HİZMETLERİNİN "HARİTASI"

Zihinsel sıkıntı yaşayan gençler, uygun psikolojik uzmanlığa sahip profesyonellerin ruh sağlığı sorunlarının ele alınmasında yardım sağladığı çeşitli özel destek biçimlerine erişebilir. Bu hizmetler tipik olarak gençlik ruh sağlığı için uzmanlaşmış merkezleri ve klinikleri ve ruh sağlığı krizleri için yardım hatlarını veya acil (çevrimiçi) destek hizmetlerini içerir. Psikolojik destek hizmetleri ülkeden ülkeye değiştiğinden, aşağıda Slovenya, Avusturya, Almanya ve Türkiye'deki gençlere sunulan temel hizmetlerin bir listesi bulunmaktadır. Tek tek ülkelerdeki gençlik çalışanları, zihinsel sıkıntı yaşayan gençlerle çalışmaya yardımcı olmak için bu listeyi kullanabilir. Doğal afetler ve sağlık krizleri sırasında, çeşitli çevrimiçi veya telefonla destek biçimleri özellikle önemlidir.

SLOVENYA:

Psikolojik Destek Hizmetleri/Kuruluşları:

- Kişisel bir doktordan/çocuk doktorundan yardım; Slovenya'daki psikiyatri hastaneleri ve klinikleri, ayakta psikoterapi.
- Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov, Centri za duševno zdravje odraslih (Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Merkezleri, Yetişkinlerin Ruh Sağlığı Merkezleri): Çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin karşılaştığı ruh sağlığı sorunlarına hızlı ve kapsamlı yanıtlar vermenin yanı sıra zihinsel sağlıklarını teşvik etmek için Slovenya'daki sağlık merkezlerinde faaliyet göstermektedir.

İnternet sitesi: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>

- Center za psihološko svetovanje Posvet (Posvet Psikolojik Danışma Merkezi): Danışmanlık programı, artık kendi başlarına yönetemeyecekleri duygusal sıkıntılar yaşayan ve profesyonel yardıma ihtiyaç duyan bireyler, çiftler ve aileler için ücretsiz bireysel seanslar sunmaktadır.

İnternet sitesi: <https://posvet.org/>

Telefon numarası: 031 704 707 (hafta içi 08:00 - 20:00 saatleri arasında hizmet vermektedir)

- Svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše (Çocuklar, Gençler ve Ebeveynler için Danışma Merkezleri): Çocuklara, ergenlere ve ebeveynlere öğrenme, duygusal, eğitimsel, davranışsal, psikososyal ve psikiyatrik bozuklukları ve zorlukları ele almada yardımcı olun. Slovenya'da çeşitli danışma merkezleri bulunmaktadır.

Örnek – Ljubljana'daki merkezin internet sitesi: <https://www.scoms-lj.si/>

Yardım Hatları:

- TOM Telefon – Zor durumdaki çocuklar ve gençler için telefon hattı: Çocuklar ve gençler için danışmanlık hizmeti sunan gizli bir yardım hattı.

Telefon numarası: 116 111 (her gün 12:00 - 20:00 saatleri arasında ücretsiz hizmet vermektedir)

İnternet sitesi: <https://www.e-tom.si/>

- Samarijan ve Sopotnik Telefon Hatları: Zor durumdaki insanlar için genel bir gizli yardım hattı.

Telefon numarası: 116 123 (7/24 hizmet vermektedir, ücretsizdir.)

İnternet sitesi: <http://www.telefon-samarijan.si/>

Çevrimiçi kaynaklar:

- #tosemjaz: Farklı zorluklarla karşılaşan çocuklar ve gençler için bir internet portalı.

İnternet sitesi: www.tosemjaz.net

- TOM Sohbet Odası: Zor durumdaki çocuk ve ergenlere danışmanlık yapmak için çevrimiçi bir sohbet odası.

İnternet sitesi: <https://www.e-tom.si/>

- NeBojSe: Društvo DAM – Depresyon ve Anksiyete Bozukluğu Destek Derneği'nin bir web portalı.

İnternet sitesi: www.nebojse.si

Živ? Živ!: İntiharı ve mevcut yardımı anlamak için çevrimiçi bir platform.

İnternet sitesi: www.zivziv.si

- OMRA: Depresyon, anksiyete bozuklukları ve bipolar bozukluk dahil olmak üzere stresle ilgili bozukluklar ve duygudurum bozuklukları hakkında yanıtlar sunan yenilikçi bir program.

Website: <https://www.omra.si/>

AVUSTURYA:

Psikolojik Destek Hizmetleri/Kuruluşları:

- Avusturya'daki psikiyatri hastaneleri ve klinikleri; ayakta psikoterapi.
- Pro Mente Austria: Ruh sağlığı sorunları yaşayan gençler de dahil olmak üzere insanlara psikolojik danışmanlık ve destek sunan farklı dernek ve topluluklardan oluşan bir şemsiye kuruluş.

İnternet sitesi: <https://www.promenteaustria.at/>

Yardım hatları:

Rat auf Draht: Çocuklar ve gençler için danışmanlık hizmeti sunan gizli bir yardım hattı.

Telefon numarası: 147 (7/24 hizmet vermektedir; ücretsizdir)

İnternet sitesi: <https://www.rataufdraht.at/>

- Kindernotruf: Çocuklar için acil yardım hattı.
- Telefon numarası: 0800 567 567 (7/24 hizmet vermektedir; ücretsizdir)
- Telefonseelsorge Avusturya: Zihinsel sıkıntı içindeki insanlar için genel bir gizli yardım hattı.

Telefon numarası: 142 (7/24 hizmet vermektedir; ücretsizdir)

İnternet sitesi: <https://www.telefonseelsorge.at/>

Çevrimiçi kaynaklar:

- Feel Ok Austria: Gençler için ruh sağlığı, başa çıkma stratejileri ve yerel kaynaklar hakkında bilgi sağlayan çevrimiçi bir platform.

İnternet sitesi: https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm

- Rat auf Draht – Sohbet Danışmanlığı: Pazartesi'den Cuma'ya 18:00 - 20:00 saatleri arasında sohbet danışmanlığı mevcuttur.

İnternet sitesi: <https://www.rataufdraht.at/chatberatung>

- Bitte Lebe: İntiharla ilgili konuşmaları ele almak için uyarı işaretlerini tanıma ve ipuçları konusunda tavsiyeler sunan bir intihar önleme platformu.

İnternet sitesi: <https://www.bittelebe.at/>

- Suizidprävention Austria (SUPRA): İntiharı önleme konusunda rehberlik ve kaynaklar sunar.

İnternet sitesi : <https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention.html>

ALMANYA:

Psikolojik Destek Hizmetleri/Kuruluşları:

- Almanya'daki psikiyatri hastaneleri ve klinikleri; ayakta psikoterapi.
- Krisendienste (Kriz Servisi): Almanya'nın çeşitli bölgelerinde mevcuttur ve duygusal sıkıntı, intihar düşünceleri veya psikiyatrik acil durumlar dahil olmak üzere akut ruh sağlığı krizleri yaşayan kişiler için anında telefonla veya yüz yüze profesyonel psikolojik destek sunar.

Örnek – Berliner Krisendienst'in web sitesi: <https://www.berliner-krisendienst.de/>

Yardım hatları:

- TelefonSeelsorge: Zor durumda olan herkes için gizli bir yardım hattı.
Phone number: 0800 111 0 111 or 0800 111 0 222 (7/24 hizmet vermektedir; ücretsizdir)
İnternet sitesi: <https://www.telefonseelsorge.de/>
- Nummer gegen Kummer: Çocuklar, gençler ve ebeveynler için gizli bir yardım hattı.
Telefon numarası: 116 111 (çocuklar ve gençler için), 0800 111 0550 (ebeveynler için)
İnternet sitesi: <https://www.nummergegenkummer.de/>

Çevrimiçi Kaynaklar:

- Krisenchat: Akut kriz dönemindeki çocuklar ve gençler (25 yaşına kadar) için sohbet temelli danışmanlık.
İnternet sitesi: <https://krisenchat.de/>
- Nummer gegen Kummer – Online-Beratung: Kişisel sorunları veya sıkıntıları için yardım arayan çocuklar, gençler ve ebeveynler için çevrimiçi bir platform.
İnternet sitesi: <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/>
- JugendNotmail: Duygusal sıkıntı içindeki çocuklara ve gençlere (19 yaşına kadar) gizli, ücretsiz çevrimiçi danışmanlık sunar.
İnternet sitesi: <https://jugendnotmail.de/>
- bke-Jugendberatung: Duygusal, psikolojik veya kişisel zorluklarla karşılaşan gençlere (14 ila 21 yaş arası) gizli, ücretsiz danışmanlık sunan çevrimiçi bir platform.
İnternet sitesi: <https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/willkommen>

- U25: Kendine zarar verme veya intihar düşünceleriyle uğraşan gençler (25 yaşına kadar) için e-posta yoluyla ücretsiz, gizli destek sağlar. Destek, eğitilmiş akran danışmanları tarafından sunulmaktadır.

İnternet sitesi: <https://www.u25-deutschland.de/>

TÜRKİYE:

Psikolojik Destek Hizmetleri/Kuruluşları:

- Türkiye genelindeki psikiyatri hastaneleri ve klinikleri.
- Sağlıklı Hayat Merkezi (SHM): Türkiye'nin çeşitli illerinde faaliyet göstermekte ve çocuk ve ergenlere yönelik danışmanlık da dahil olmak üzere ruh sağlığı danışmanlığı sunmaktadır.

İnternet sitesi: <https://shm.saglik.gov.tr/index.php>

- Maya Vakfı: Doğal afet, salgın hastalık, göç, aile kaybı ve zorbalık gibi nedenlerle travma yaşamış 5-24 yaş arası çocuk ve gençlere psikososyal destek hizmeti veren vakıf.

İnternet sitesi: <https://mayavakfi.org/ana-sayfa-tr/>

Yardım hatları:

- Alo 183 Sosyal Destek Hattı: Zor durumda olan herkes için psikolojik danışmanlık ve destek sunan gizli bir yardım hattıdır.

Telefon numarası: 183 (7/24; ücretsiz)

- Genç Destek Hattı (Türkiye Gençlik Destek Hattı): Ruhsal sıkıntı veya zorluklar yaşayan çocuklar ve gençler için gizli bir yardım hattı.

Telefon numarası: 0850 455 00 70 (7/24, ücretsiz)

Çevrimiçi Kaynaklar:

- Yan Yanayız: Özellikle COVID-19 pandemisi gibi krizlerden ve deprem gibi doğal afetlerden etkilenen bireylere yönelik ücretsiz psikolojik danışmanlık sunan çevrimiçi bir platform.

İnternet sitesi: <https://yanyanayiz.com.tr/>

ZOR DURUMDAKI BİR GENÇ İÇİN »İLK YARDIM« – GENÇLİK ÇALIŞANLARI İÇİN NASIL TEPKİ VERMELERİ GEREKTİĞİ KONUSUNDA PRATİK İPUÇLARI

Sıkıntıyı ele almak için adımlar:

1) Sorunu tanıyın

Birinin ne zaman sıkıntı veya endişe belirtileri gösterdiğini belirleyin.

2) Duraklat ve yansıt

Önce kendi duygularınızı yönetin. Bir iş arkadaşınızdan yardım istemeyi düşünün ve nasıl ilerleyeceğinizi değerlendirin.

3) Yargılamadan dinleyin

Destekleyici, yargılayıcı olmayan bir kulak sunun, böylece genç kişi duyulduğunu ve anlaşıldığını hisseder. Burada, aşağıda daha ayrıntılı olarak açıklanan empatik dinleme becerileri konusunda kendinize yardımcı olabilirsiniz.

4) Durumu değerlendirin

Acil eylemin gerekip gerekmediğine veya düşünceli bir müdahale planlamak için zamanınız olup olmadığına karar verin.

Acil eylem gerekiyorsa (örneğin, bir anksiyete atağı sırasında):

1) Sorumluluğu üstlenin

Artık kontrol sizde, kontrolü elinize alın. Daha fazla yardıma ihtiyacınız varsa, bulun.

2) Duygusal olarak güvenli bir alan yaratın

Bir grupta çalışıyorsanız, gence daha sakin bir ortam sağlayın, ancak grubu denetimsiz bırakmayın (bir ekip halinde çalışılması önerilir).

3) Basit talimatları kullanın

Açık ve basit talimatlar sağlayın. Mevcut olmak ve önemsemek yardım etmenin iyi bir yoludur.

4) Nefes almaya odaklanın

Genci nefesine odaklanması için yönlendirin. Onları şu anda topraklayarak dikkatlerini endişeli düşüncelerden uzaklaştırmalarına yardımcı olun (örneğin, odadaki nesnelere tanımlamak ve tanımlamak). Aşağıdaki bazı sakinleştirici tekniklere bakın.

5) Düşünün ve tartışın

Genç kişi sakinleştiğinde, ne olduğunu tartışın. Olası nedenleri araştırın ve gerekirse ekibi dahil etmek için izinlerini isteyin. Karar alma süreçlerine katılımlarını teşvik edin.

6) Uzun vadeli çözümler geliştirin

Uzun vadeli çözümler bulmak için birey veya grupta birlikte çalışın.

Planlamak için zaman varsa:

1) Analiz edin ve iş birliği yapın

Gençle durum hakkında konuşun. Olası nedenleri belirleyin ve zorluklarını ekiple paylaşmadan önce gençlerin rızasını isteyin.

2) Uzman Yardımı İsteyin

Durum bilgi ve becerilerinizin ötesindeyse, klinik psikologlar gibi daha yetkin profesyonelleri dahil etmeyi düşünün.

3) Uzun vadeli çözümler geliştirin

Uzun vadeli çözümler bulmak için birey veya grupla birlikte çalışın.

Kendinize iyi bakın

Bu durumları ele aldıktan sonra, kendi iyiliğinize öncelik verin. Stresi içselleştirmekten kaçının, çünkü bu ne sağlıklı ne de üretkendir.

KRİZ DURUMLARINDA GENÇLİK ÇALIŞANLARI İÇİN PRATİK İPUÇLARI

Sağlık acil durumları ve doğal afetler bağlamında gençlere şu yollarla yardımcı olabilirsiniz:

1. **Aktif dinleme yapın ve duygularını onaylayın** — korku, üzüntü veya öfke hissetmenin normal olduğunu bilmelerini sağlayın.
2. **Olanlar ve yapılan müdahaleler hakkında dürüst ve yaşlarına uygun bilgiler verin.**
3. **Başa çıkma stratejilerini ve destek ağlarını tanımlamalarına yardımcı olun.**
4. **Nefes egzersizleri veya görselleştirme gibi sakinleştirici teknikleri öğretin ve uygulayın.**
5. **Ciddi sıkıntı belirtilerine dikkat edin** (örneğin, kendine zarar verme düşünceleri) ve profesyonel yardıma yönlendirin.
6. **Yaratıcı yöntemler kullanın** — sanat, müzik, hikâye anlatımı, hareket gibi yollarla deneyimlerini işlemelerine ve kendilerini yeniden güvende hissetmelerine yardımcı olun.
7. **Ruh sağlığının tüm afet müdahalelerinin bir parçası olmasını savunun** ve gençleri toplumun yeniden inşasına dahil ederek dayanıklılıklarını güçlendirin.

Daha ayrıntılı rehberlik için şu pratik el kitaplarına ve destek araçlarına bakabilirsiniz:

- *Psihosocialna pomoč ob nesrečah – priročnik* (Slovenya)
- *WHO: Psychological First Aid – Guide for Field Workers*
- *National Child Traumatic Stress Network: PFA Field Operations Guide*

EMPATİK DİNLEME

Empatik dinleme, başka bir kişinin bakış açısını empati ve anlayışla dinlemeyi içeren bir iletişim tekniğidir. Zihinsel sıkıntı içindeki gençlerle çalışırken çok faydalı olabilecek bir tekniktir. Gençlik çalışanları aşağıdaki ipuçlarını izleyerek kullanabilir:

1) Konuşma için güvenli bir alan oluşturun

Kişinin rahatsız edilmeyeceği ve sorunları hakkında konuşabileceği güvenli bir ortamda olması önemlidir. Konuştuğunuz kişiyi, özellikle zor konuları tartışırken cesaretlendirin. Onlara inandığınızı, endişenizi ifade ettiğinizi ve yardım etmek için gerçek bir istek gösterdiğinizi bilmelerini sağlayın. Konuşma boyunca sakın ve güven verici bir ses tonu kullanın.

2) Konuşmacıya odaklanın

Göz temasını koruyun, dikkatinizin dağılmasını önleyin ve tüm dikkatinizi verin. Her zaman hazır olun ve kişinin size ne söylediğine ilgi gösterin.

3) Duyguları kabul edin

Duyguları geri yansıtarak doğrulayın. Örneğin,» Bunun senin için zor olduğunu anlıyorum «veya »Hayal kırıklığına uğramış hissediyor gibi görünüyorsun«. Girişinizi minimumda tutun ve kişinin sözünü kesmeyin.

4) Sözsüz iletişim kullanın

Başınızı sallayın, açık bir duruş sağlayın ve anladığınızı göstermek için yüz ifadelerini kullanın.

5) Açık uçlu sorular sorun, ancak aynı zamanda sessizlik için alan bırakın

» Bana bu konuda daha fazla bilgi verebilir misiniz? « gibi yönlendirmelerle detaylandırmayı teşvik edin. Öte yandan, empatik dinleme için çok önemli olan sessizliğe yer bırakın. Sessizlik, dinleyiciye söylenenler üzerinde düşünme şansı verir ve konuşmacıya sorunları hakkında derinlemesine düşünme şansı verir.

6) Yargılama veya tavsiyeden kaçının

Hemen çözüm sunmak yerine anlamaya odaklanın. Kişi sonunda "Ne düşünüyorsun?" diye sorarsa, fikrinizi ifade edebilirsiniz. Aksi takdirde, sadece dinlemek, kabul ve anlayışı ifade etmek en iyisidir.

7) Konuşmayı uygun şekilde sonlandırın

Eklemek istediği başka bir şey olup olmadığını kişiyle kontrol edin. Siz de sorunlarını sizinle paylaştıkları için onlara teşekkür edebilirsiniz.



Kaynak: ChatGPT kullanılarak oluşturulmuştur, 2025

DİYAFRAM SOLUNUMU

Genç bir kişi sıkıntı yaşadığında, gençlik çalışanının rahatlamasına ve sakinleşmesine nasıl yardımcı olacağını bilmesi önemlidir. Kullanılabilecek tekniklerden biri diyafram nefesidir. Gençlik çalışanı, gence aşağıdaki adımlarda rehberlik edebilir:

1) Rahat bir pozisyon seçin

Egzersiziz oturarak veya uzanarak uygulayın. Kendinizi rahat hissettiğinizden emin olun.

2) Gözlerinizi kapatın

Bu rahat değilse, uzaktaki bir noktaya odaklanın. Burnunuzdan nefes alın.

3) Ellerinizi koyun

Bir elinizi karnınıza, diğerini göğsünüze koyun. Amaç, karnınızdaki el hareket ederken elinizi göğsünüzde sabit tutmaktır. Nefes aldığınızda mideniz yükselmeli, nefes verdiğinizde ise düşmelidir.

4) Nefesinizi yavaşlatın

Nefes alırken 4'e kadar sayın (veya neyin doğru hissettirdiğine bağlı olarak 3 veya 5). Nefesinizi bir an tutun, ardından nefes verirken tekrar 4'e kadar sayın. Kendinizi rahat hissettiren bir ritim bulun.

5) Aklınızdan sayın

Yardımcı olursa, zihinsel olarak tekrarlayabilirsiniz:» Nefes al, bir, iki, üç, dört... tutmak... Nefes ver, bir, iki, üç, dört...«.

6) Nefes vermeye odaklanın

Nefesinizin pürüzsüz, sakin ve rahat olduğundan emin olun.

İşte diyafram nefesi tekniğinin pratik kullanımını gösteren bir video:

<https://www.youtube.com/watch?v=9jpchJcKivk&t=72s>

GÖRSELLEŞTİRME TEKNİĞİ

Gençlik çalışanlarının zihinsel sıkıntı içindeki bir gençle çalışırken kullanabilecekleri bir başka rahatlama tekniği, aşağıdaki adımların izlenmesini içeren görselleştirme tekniğidir:

1) Rahat bir pozisyon seçin

Egzersizizi oturarak veya uzanarak uygulayın. Kendinizi rahat hissettiğinizden emin olun.

2) Gözlerinizi kapat

Bu rahat değilse, uzaktaki bir noktaya odaklanın. Yavaş ve derin nefes almaya başlayın.

3) Sakinleştirici bir yer hayal edin

Kendinizi güvende ve rahat hissettiğiniz huzurlu bir yer düşünün. Bu, bulunduğunuz gerçek bir yer veya hayal ettiğiniz bir yer olabilir. Mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde hayal edin - görüntüler, sesler ve kokular.

1) Tüm duyularınızı harekete geçirin

Bu yeri hayal ederken, tüm duyularınızı kullanmaya çalışın. Etrafınızda ne görüyorsunuz? Dalgalar veya kuşlar gibi belirli bir ses var mı? Cildinizdeki hava nasıl bir his? Hangi kokuları fark ediyorsun? Bu, görselleştirmenin daha gerçekçi ve sakınleştirici olmasına yardımcı olur.

2) Olumlu duygulara odaklanın

Bu huzurlu yeri hayal ederken güvenlik, sakinlik ve rahatlık duygularına odaklanın. Bu yerin size verdiği rahatlama hissini tam olarak deneyimlemenize izin verin.

3) Yavaşça şimdiki zamana dönün

Huzurlu yerinizde birkaç dakika geçirdikten sonra, odağınızı yavaş yavaş şimdiki ana geri getirin. Birkaç derin nefes alın ve hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açın. Vücudunuzun ne kadar rahat ve rahat hissettiğini fark edin.

Gençlik çalışanları, mevcut rehberli görselleştirme örneklerini de kullanabilir. Örneğin:

<https://www.youtube.com/watch?v=KTdALc6KsQY>

ALİŞTİRMA - TEST: GENÇLERDE ZİHİNSEL SIKINTIYI TANIMA VE ELE ALMA**Senaryo: Alex'le tanışın**

Alex, son zamanlarda sosyal etkileşimlerden çekilmeye başlayan 16 yaşında bir öğrencidir. Arkadaşları, Alex'in daha önce sevdikleri bir aktivite olan basketbol oynamaktan artık hoşlanmadığını fark ettiler. Alex genellikle yorgun, sinirli görünür ve konuşmalarda çaresizlik duygularını ifade eder. Son zamanlarda, Alex okuldan ve genel olarak hayattan bunalmış hissettiğinden bahsetti.

Bölüm 1: Zihinsel Sıkıntı Belirtilerini Tanıma**Soru 1:**

Senaryoya göre Alex'te hangi zihinsel sıkıntı belirtilerini tespit edebilirsiniz?

(Geçerli olanların tümünü seçin)

- A. Sosyal etkileşimlerin sürdürülmesi
- B. Hobilere ilginin azalması
- C. Çaresizlik duygularını ifade etmek
- D. Huzursuzluk ve sinirlilik belirtileri göstermek

Doğru Cevaplar: B, C, D

Açıklama: Gençin daha önce zevk aldığı sosyal etkileşimlerden ve aktivitelerden çekilme, çaresizlik, huzursuzluk ve sinirlilik zihinsel sıkıntının belirtileridir.

Soru 2:

Alex'te normal ergenlik ruh hali değişimleri ile daha ciddi zihinsel sıkıntı belirtileri arasında nasıl ayırım yapabilirsiniz?

(Geçerli olanların tümünü seçin)

- A. Ruh hali değişikliklerinin zaman içinde kalıcı olup olmadığını gözlemleyin
- B. Daha önce keyif aldıkları aktivitelerden çekilmeyi arayın
- C. Alex'in üzgün hissetmekten hızla geri dönüp dönmediğine dikkat edin
- D. Alex'in değersizlik veya çaresizlik duygularını ifade edip etmediğini değerlendirin

Doğru Cevaplar: A, B, D Açıklama: Kalıcı ruh hali değişiklikleri, geri çekilme ve değersizlik duyguları daha ciddi zihinsel sıkıntıların belirtileridir. Üzüntüden hızlı iyileşme, normal ruh hali değişimlerinin daha tipik bir örneğidir.

Soru 3:

Aşağıdaki davranışlardan hangisi Alex'in panik atak geçirdiğini düşündürebilir?

(Geçerli olanların tümünü seçin)

- A. Ani dehşet veya korku hissi
- B. Gerçeklikten veya çevreden kopma
- C. Titreme, baş dönmesi ve nefes almada zorluk
- D. Fiziksel belirtiler olmadan kontrol edilemeyen ağlama

Doğru Cevaplar: A, B, C

Açıklama: Panik ataklar, ani ve yoğun dehşet ve korku duyguları, yarış veya düzensiz kalp atışı gibi fiziksel semptomlar, baş dönmesi, nefes darlığı, titreme ve ayrılma ile karakterizedir. Başka belirtiler olmadan tek başına ağlamak panik atağın özelliği değildir.

Bölüm 2: Risk ve Koruyucu Faktörleri Anlama**Soru 4:**

Aşağıdakilerden hangisi Alex'in zihinsel sıkıntısına katkıda bulunan risk faktörlerinden biri olabilir?

(Geçerli olanların tümünü seçin)

- A. Sosyo-ekonomik dezavantaj
- B. Akranlarla olumlu ilişkiler
- C. Akademik baskılar ve başarısızlık
- D. Ayrımcılığa maruz kalma

Doğru Cevaplar: A, C, D

Açıklama: Sosyo-ekonomik mücadeleler, akademik baskı ve başarısızlık ve ayrımcılık risk faktörleridir. Olumlu akran ilişkileri koruyucu bir faktördür.

Soru 5:

Hangi koruyucu faktörler Alex'in dayanıklılık kazanmasına yardımcı olabilir?

(Geçerli olanların tümünü seçin)

- A. Destekleyici bir aile ortamı
- B. Etkili problem çözme becerilerinin geliştirilmesi
- C. Son derece rekabetçi bir ortama maruz kalma
- D. Ruh sağlığı hizmetlerine erişim

Doğru Cevaplar: A, B, D

Açıklama: Destekleyici ortamlar, etkili problem çözme becerileri ve destek hizmetlerine erişim, dayanıklılığı artırır ve zihinsel refahı destekler. Son derece rekabetçi bir ortam stresi artırabilir.

Bölüm 3: Zihinsel Sıkıntıyı Ele Almak

Soru 6:

Alex'i duygularını açmaya nasıl teşvik edebilirsiniz?

(Geçerli olanların tümünü seçin)

- A. Sohbet için güvenli, yargısız bir alan yaratın
- B. Duygularını keşfetmek için açık uçlu sorular kullanın
- C. Alex istememiş olsa bile hemen tavsiye verin
- D. Duygularını doğrulayın ve empati gösterin

Doğru Cevaplar: A, B, D

Açıklama: Güvenli alanlar, açık uçlu sorular ve empati iletişimi teşvik eder. İstenmeyen tavsiyeler konuşmayı kapatabilir.

Soru 7:

Alex kendine zarar verme belirtileri gösteriyorsa, atılacak en uygun adımlar nelerdir?

(Geçerli olanların tümünü seçin)

- A. Sakin olun ve endişenizi yargılayıcı olmayan bir şekilde ifade edin
- B. Alex sorunu doğrudan gündeme getirene kadar sorunu çözmek için bekleyin
- C. Kendine zarar vermenin kabul edilemez olduğunu açıkça belirtirken konuşmayı teşvik edin
- D. Alex'in profesyonel yardım almasına yardım edin

Doğru Cevaplar: A ve D

Açıklama: Endişeyi sakince ifade etmek ve diyalog için güvenli bir alan yaratmak ilk adımdır. İşaretleri görmezden gelmek daha fazla sıkıntıya yol açabilir ve Alex'in gerekli desteği almasını engelleyebilir. Konuşmayı teşvik etmek önemli olsa da, kendine zarar vermeyi kabul edilemez olarak çerçevelemek utanç duyguları yaratabilir ve açık tartışmayı caydırabilir. Bir sonraki adım, genci profesyonel, özel yardım arayışında desteklemektir.

Bölüm 4: Refahı Teşvik Etmek

Soru 8:

Hangi aktiviteler Alex'in zihinsel sağlığını iyileştirmesine yardımcı olabilir?

(Geçerli olanların tümünü seçin)

- A. Alex'i keyif aldığı hobileri keşfetmeye teşvik etmek
- B. Gevşeme tekniklerinin tanıtılması
- C. Alex'in destekleyici akran gruplarıyla bağlantı kurmasına yardımcı olmak
- D. "Zihinlerini temizlemek" için izolasyonu teşvik etmek

Doğru Cevaplar: A, B, C

Açıklama: Hobilerle uğraşmak, gevşeme tekniklerini uygulamak ve sosyal bağlantıları sürdürmek refahı teşvik eder. İzolasyon ruh sağlığını kötüleştirir.

Soru 9:

Ruh sağlığı farkındalığını gençlere yönelik programlarınıza nasıl entegre edebilirsiniz?

(Geçerli olanların tümünü seçin)

- A. Duygusal başa çıkma becerileri üzerine atölye çalışmaları düzenleyin
- B. Akıl sağlığı damgalaması ile ilgili tartışmaları teşvik edin
- C. Sıkıntıyı önlemek için ruh sağlığından bahsetmekten kaçınin
- D. Profesyonel yardıma erişim için kaynaklar sağlayın

Doğru Cevaplar: A, B, D

Açıklama: Atölye çalışmaları, açık tartışmalar ve ruh sağlığı desteği için kaynak sağlama, ruh sağlığı farkındalığını gençlere yönelik programlara entegre etmenin değerli yollarıdır. Konudan kaçınmak sürecin etkilerinden kurtulamamaya sebep olur .

Bölüm 5: Sağlık Krizleri ve Doğal Afetler Bağlamında Gençlerin Ruh Sağlığı

Son zamanlarda Alex'in yaşadığı topluluk ciddi bir sel felaketi geçirdi. Bu felaket evlere zarar verdi, yerel okulları aksattı ve birçok aileyi maddi sıkıntıyla karşı karşıya bıraktı. Alex'in ailesi evlerini geçici olarak terk etmek zorunda kaldı ve Alex hem güvenliklerinden hem de geleceğin belirsizliğinden endişe ediyor. Bu doğal afetin yarattığı ek stres, Alex'in çaresizlik, içe kapanma ve kaygı hislerini artırıyor olabilir.

Soru**10:**

Bir gençlik çalışmanı olarak, Alex'i ve selden etkilenen diğer gençleri nasıl destekleyebilirsiniz?
(Birden fazla doğru seçeneği işaretleyin)

- A. Sakin, empatik bir varlık gösterip yargılamadan dinlemek
- B. Korkularını bastırarak "güçlü kalmalarını" teşvik etmek
- C. Planlı etkinliklerle bir normalleşme duygusu kazandırmak
- D. Dayanıklılıklarını güçlendirmek için toplumsal yeniden inşa çalışmalarına dahil etmek

Doğru Cevaplar: A, C, D

Açıklama: Empatiyle dinlemek, yapı ve düzeni yeniden sağlamak ve gençleri anlamlı yeniden inşa çalışmalarına dahil etmek dayanıklılığı artırır. Korkuların bastırılmasını teşvik etmek ise ileride daha büyük sıkıntılara yol açabilir.

Soru 11:

Bir sel felaketinden sonra Alex'in veya başka bir gencin özel ruh sağlığı desteğine ihtiyaç duyduğunu gösteren işaretler hangileri olabilir?
(Birden fazla doğru seçeneği işaretleyin)

- A. Sürekli kâbuslar ve uyku sorunları
- B. Dikkat sorunları ya da okuldan kopma
- C. Gelecekteki seller hakkında ara sıra endişelenme
- D. Umutsuzluk ifadeleri ya da kendine zarar verme düşünceleri

Doğru Cevaplar: A, B, D

Açıklama: Sürekli uyku sorunları, okuldan kopma ve özellikle umutsuzluk ya da kendine zarar verme düşünceleri profesyonel desteğe ihtiyaç olduğunun uyarı işaretleridir. Geleceğe dair ara sıra endişelenmek normaldir, fakat şiddetli ve süreğen belirtiler endişe vericidir.

ÖRNEK OLAY İNCELEMELERİ

Gençlik çalışanlarına ve diğer profesyonellere, özellikle çeşitli risk faktörleri (akademik başarısızlık, okul zorlukları, sosyal dışlanma vb.) nedeniyle zihinsel sıkıntı yaşamaya daha savunmasız olan gençlerin ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik faaliyetler planlamada yardımcı olabilecek iyi bir uygulama örneği sunulmaktadır.

PARK projesi

İyi uygulamanın adı	PARK projesi
İyi uygulama yılı	1 Ocak 2022 – 1 Ocak 2023
Organizasyon	Jarše Gençlik Ev Üretim Okulu (Produkcijska šola Mladinskega doma Jarše)
Hedef kitle	<p>Proje, ortaöğretimi bırakan ve okul sistemine veya işgücü piyasasına (NEET) geri dönmeyen bir yolunu arayan, daha az fırsata sahip gençleri hedef aldı. Bunlar, onları zihinsel sağlık sorunlarına götüren okul başarısızlığı, dışlanma vb. deneyimleri olan genç insanlardır. Projede ayrıca Üretim okulundan dört mentor ve hala okul sisteminde olan gençler de yer aldı.</p> <p>Proje, Jarše Gençlik Evi'nin bir parçası olan ve kendi amaçları için (esas olarak sosyalleşmek ve çeşitli sosyal etkinlikler düzenlemek için) kullanabilecekleri bahçeyi yeniden tasarlayan gençler tarafından başlatıldı.</p>
Hedef	<p>Projenin hedefleri şunlardı:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaliteli boş zaman, - Temiz havada sosyalleşmek, - Bir grupta birlikte çalışmayı öğrenmek, - Yeni beceriler öğrenmek, - Fiziksel aktivite, - Ve yerel toplulukla bağlantı kurmak. <p>Ruh hali üzerinde olumlu etkisi olan ve zihinsel sağlık sorunlarını azaltan fiziksel aktiviteye özel önem verildi. Stresi azaltmaya, depresyon ve kaygıyı önlemeye, benlik saygısını artırmaya ve uykuyu iyileştirmeye yardımcı olur. Ayrıca proje, gençlerin başarılı olmaları ve başarılarını yerel toplulukta sergilemeleri için fırsatlar yaratmayı amaçladı. Projenin çeşitli faaliyetlerine katılım yoluyla</p>

	edinilen yaşam becerileri, benlik saygısı ve başarı duygusu oluşturmak için değerlidir.
Ana faaliyetler	<p>Etkinlikler, katılan tüm gençlerle iş birliği içinde düzenlendi. İlk aşamada, parkın oluşturulmasına hazırlanmak, tartışmak ve keşfetmek için çeşitli atölye çalışmaları yapıldı:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organizasyon ve planlama üzerine bir çalıştay, - Bir bilgisayar atölyesi (parkı planlamak için gereken programlar hakkında bilgi edinmek için), - Sosyal oyunlarla iş birliği ve öğrenme atölyeleri, - Bir gezinin nasıl organize edileceğini öğrenmek üzerine bir atölye çalışması. <p>Bunu, aletlerin ve ahşap işçiliğinin güvenli kullanımı ve bahçe ziyaretleri üzerine daha pratik atölye çalışmaları izledi. Projenin ana kısmı, parkı yaratmayı amaçlayan faaliyetlerdi – yüksek yataklar, sahne vb. gibi bitmiş nesnelerin yapılması ve kurulması. Son olarak, gençler yerel çevreden çeşitli paydaşların davet edildiği parkın açılışını organize etti. Bu şekilde gençler kendilerini yerel topluluğa tanıttılar ve halka toplum için iyi bir şeyler yapabileceklerini gösterdiler.</p>
Ana başarılar	<ul style="list-style-type: none"> - Kaliteli bir sosyal alanın (park) oluşturulması. - Gençlerin ruh sağlığı için önemli olan koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi. - Gençlere gelecekteki eğitimlerinde ve işlerinde yardımcı olabilecek belirli bilgi ve becerilerin kazanılması.
İyi uygulama web sitesi	https://www.mdj.si/2022/10/09/park/ .

SON

Gençlerin ruh sağlığını anlamak, özellikle sağlık krizleri veya doğal afet zamanlarında, sıkıntı içindeki gençleri destekleyen gençlik çalışanları ve profesyoneller için çok önemlidir. Bu modül, temel kavramlar, risk ve koruyucu faktörler, sıkıntının erken tanımlanması ve müdahale için pratik araçlar hakkında bilgi sağlamıştır. Gençlik çalışanları, dayanıklılığı teşvik ederek, refahı teşvik ederek ve mesleki sınırlamaları tanıyarak, güvenli alanlar yaratmada ve gençler için zamanında destek sağlamada çok önemli bir rol oynayabilir. Profesyonelleri bu becerilerle donatmak, anlamlı yardım sağlama ve gerektiğinde bireyleri uygun ruh sağlığı hizmetlerine yönlendirme yeteneklerini geliştirir.



SÖZLÜK

Ruh Sağlığı: İnsanların hayatın stresleriyle başa çıkmalarını, yeteneklerini fark etmelerini, iyi öğrenmelerini ve iyi çalışmalarını ve toplumlarına katkıda bulunmalarını sağlayan bir zihinsel iyi oluş halidir.

Zihinsel Sıkıntı: Günlük yaşamda başa çıkması zor olan stres faktörleri ve taleplerle ilişkili duygusal ıstırap durumu.

Dayanıklılık: Zorlu veya zor yaşam deneyimlerine etkili bir şekilde gezinme ve uyum sağlama süreci ve sonucu. Hem iç hem de dış taleplere cevap verirken zihinsel, duygusal ve davranışsal esnekliği koruma becerisini içerir.

Koruyucu Faktörler: Ruh sağlığı sorunlarının olasılığını azaltan ve refahı teşvik eden bireysel, sosyal ve çevresel faktörler. Örnekler arasında destekleyici ilişkiler ve iyi başa çıkma stratejileri yer alır.

Risk Faktörleri: Ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkma olasılığını artıran bireysel, sosyal ve çevresel faktörlerdir. Örnekler arasında yoksulluk, şiddet, ayrımcılık ve zayıf sosyal beceriler sayılabilir.

Gelişimsel Krizler: Kimlik, ilişkiler ve yaşam geçişleri ile ilgili zorluklar da dahil olmak üzere gençlerin gelişimlerinin bir parçası olarak yaşadıkları normal, geçici zorluklar.

Ruh Sağlığında İlk Yardım: Ruhsal sıkıntı içinde olan bir kişiye, özel hizmetlere yönlendirilmeden önce sağlanan ilk destek.

REFERANSLAR

Akkaya-Kalayci, Türkan, Oswald D. Kothgassner, Thomas Wenzel, Andreas Goreis, Anthony Chen, Veysi Ceri, and Zeliha Özlü-Erkilic. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Psychological Well-Being of Young People Living in Austria and Turkey: A Multicenter Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 23 (2020). <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/23/9111>.

American Psychological Association. "Resilience." Accessed 29 November 2024. <https://www.apa.org/topics/resilience>.

Arvidsdotter, Tina, Marklund, Bertil, Kylén, Sven, Taft, Charles, and Ekman, Inger. "Understanding persons with psychological distress in primary health care." *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 30, no. 4 (2016): 687–694. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/scs.12289>.

Hočevar Grom, Ada, Andreja Beliščak Čolaković, Maruša Rehberger, Darja Lavtar, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, and Helena Jeriček Klanšček. *Pandemija Covid-19 v Sloveniji: Izsledki panelne spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA)*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 28 January 2021.

Jeriček Klanšček, Helena, Saška Roškar, Matej Vinko, Nuša Konec Juričič, Ada Hočevar Grom, Maja Bajt, Anja Čuš, Lucija Furman, Gaja Zager Kocjan, Alenka Hafner, Tina Medved, Mark Floyd Bračič, and Mircha Poldrugovac. *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018.

"Mental Health in Youth Workers' Agenda." *Coyote Magazine*. Accessed 29 November 2024. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/mental-health-in-youth-worker-s-agenda->

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). "Duševno zdravje." Accessed 29 November 2024. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>.

Poštuvan, Vita. *Pogovor o samomoru: praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih*. Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2020.

"Psychological First Aid in Youth Work." *Coyote Magazine*. Accessed 29 November 2024. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/psychological-first-aid-in-youth-work>.

World Health Organisation. "Adolescent Mental Health." *WHO Fact Sheets*. Accessed 29 November 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

World Health Organization. "Mental Health." *WHO Fact Sheets*. Accessed 29 November 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

YouHEALTH

Project No: 2023-1-TR01-KA220-40U-000164951

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



MODÜL 2

KÜLTÜREL YETKİNLİK

Bu modülde, özellikle genç nüfusun ruh sağlığını etkileyebilecek sorunların üstesinden gelmek için temel yönlerle, zorluklara ve stratejilere odaklanarak, kültürel yeterliliğin farklı yönlerini ele alacağız. Kültürel yeterlilik, bireylerin farklı kültürlerden, geçmişlerden ve inanç sistemlerinden insanları anlama, takdir etme ve onlarla etkili bir şekilde etkileşim kurma yeteneğini ifade eder ve bu, zihinsel sorunları ve psikolojik sorunları tedavi ederken çok önemlidir. Doğal afetlerle başa çıkmada etkili psikolojik yardım sunabilmek için kültürel farklılıkları anlamak önemlidir. Üretken kültürler arası etkileşimler için davranışlar, tutumlar ve politikalar geliştirmeyi içerir.

Bu modülde ele alınacak ana hedefler şunlardır:

- Kamu sağlığı krizleri ve doğal afetler sırasında ve sonrasında gençlerin ruh sağlığını geliştirmek için bireysel kültürel yeterliliği desteklemek
- Öğretmenlere ve eğitimcilere, öğrencilere sağlıkla ilgili acil durumları etkili bir şekilde öğretmek için ihtiyaç duydukları kültürel bilgi ve kaynakları sağlamak
- Halk sağlığı acil durumları sırasında ve sonrasında topluluklar arasında zihinsel refahı desteklemek için güçlü kültürel anlayışı teşvik etmenin önemi konusunda farkındalığı artırmak.

2.1. Ruh sağlığını anlamak için kültürel yeterliliğin temel bileşenleri

Kültürel yeterlilik, tutumları, bilgileri, becerileri ve savunuculuğu içeren derin ve katmanlı bir yaklaşım gerektirir. Bu sadece statik bir beceri seti değil, aynı zamanda devam eden bir öğrenme ve uyum sağlama sürecidir.

A. Farkındalık ve tutumlar

Öz farkındalık: Gençlerle çalışan profesyonellerin sürekli olarak kendi önyargıları ve kültürel geçmişleri üzerinde düşünmeleri gerekir. Bu öz-yansıtma, nesnel ve empatik çalışma sağlamaya müdahale edebilecek önyargılı kavramları veya tutumları belirlemelerine yardımcı olur.

Kültürel duyarlılık: Profesyoneller, gençlerin görüldüğünü ve anlaşıldığını hissettikleri bir ortamı teşvik ederek tüm kültürel uygulamalara saygı ve merakla yaklaşmalıdır.

Yargılayıcı Olmayan Tutum ve Adil Davranış: Profesyoneller ayrımcılık yapmadan çalışmalı, kültürel farklılıkları takdir etmeli ve saygı göstermelidir. Bu yaklaşım, doğal afetlerle daha iyi başa çıkmaya yardımcı olabilir çünkü kültürel geçmişleri anlaşılan ve saygı gören insanlar kendilerini ifade etmeye daha yatkın olurlar. Gençleri sürece dahil etmeli ve tüm etkileşimlerin saygıyı desteklediğinden emin olmalıdırlar.

Çeşitliliği kucaklamak: Farklı kültürlerin getirdiği güçlü yönleri takdir eden bir tutum geliştirmek, gençlik çalışmalarını daha etkili ve ilişkilendirilebilir hale getirebilir.

B. Bilgi

Kültürel çerçeveler: Profesyoneller, kolektivist ve bireyci toplumlar gibi çeşitli kültürel çerçeveleri anlamalıdır. Kolektivist kültürlerde, aile ve topluluk karar vermede daha önemli bir rol oynayabilirken, bireyci kültürler kişisel özerkliği vurgular.

Ruh sağlığı ile ilgili kültürel inançlar: Bazı kültürler ruh sağlığı konularını manevi veya bütünsel merceklerle yorumlayabilir. Örneğin, bazı Yerli gruplar zihinsel sağlık endişelerini bireysel patolojiden ziyade manevi veya toplumsal uyumdaki dengesizlikler olarak görebilir.

Kesışimsellik: Örtüşen kimliklerin (örneğin ırk, cinsiyet, sosyoekonomik durum) bir bireyin ruh sağlığı deneyimini nasıl etkilediğini kabul etmek çok önemlidir. Azınlık geçmişine sahip genç, benzersiz ayrımcılık ve stres katmanlarıyla karşı karşıya kalabilir.

C. Beceriler

Eğitim ve beceri geliştirme: Kültürel yeterlilik konusunda sürekli eğitim, gençlerle çalışan profesyoneller için hayati önem taşır. Bu eğitim, farklı bakış açılarını anlamaya ve hizmet kalitesini etkileyebilecek klişelerden kaçınmaya odaklanır.

Etkili iletişim: Kültürel olarak yetkin iletişim, sözsüz ipuçlarının, dolaylı konuşmanın ve kültürel olarak belirli ifadelerin farkında olmayı içerir. Bu, göz temasının, jestlerin ve kişisel alanın kültürler arasında farklı anlamlara sahip olabileceğini anlamayı içerir.

Dil yeterliliği veya tercüman kullanımı: Dil engelleri olduğunda, ruh sağlığı konusunda eğitim almış profesyonel tercümanlar, doğru iletişimi sağlamak ve gizliliği korumak için hayati önem taşır.

D. Savunulucuk

Politika savunuculuğu: Profesyoneller, kültürel olarak uyarlanmış bakıma erişimi genişleten politikaları etkilemek için çalışmalıdır. Bu, kültürel olarak yetkin hizmetler için eğitimi destekleyen finansmanın savunulmasını içerir.

Topluluk katılımı: Topluluk liderleri ve kültürel kuruluşlarla ilişkiler kurmak, güven oluşturmaya ve ruh sağlığı kaynaklarını kültürel olarak anlamlı şekillerde genişletmeye yardımcı olabilir.

Eğitim ve sosyal yardım: Gençlere ve ailelerine kültürel açıdan ilgili eğitim materyalleri ve atölye çalışmaları sağlamak, ruh sağlığı hizmetlerinin gizemini çözebilir ve proaktif katılımı teşvik edebilir.



Fotoğraf: Metehan Ceylan

Pratik açıdan, kültürel yeterlilik, insanların çeşitli kültürel geçmişlere sahip bireylerle empatik ve uygun bir şekilde ilişki kurmasına, anlayışı geliştirmesine ve potansiyel çatışmaları veya yanlış anlamaları azaltmasına olanak tanır. Bu kavram, başarı için etkili iletişim ve güven oluşturmanın gerekli olduğu eğitim ve gençlik çalışmaları gibi alanlarda özellikle kritiktir.

2.2 Ruh sağlığı bağlamında gençlerin karşılaştığı zorluklar

Gençlerle çalışan profesyoneller, gençler için, özellikle de farklı geçmişlere sahip olanlar için ruh sağlığı ortamının, kültürel olarak yetkin bir yaklaşımla ele alınması gereken benzersiz zorluklar sunduğunun farkında olmalıdır.

A. Kimlik ve aidiyet

İki kültürlü stres: Ev dışında farklı bir kültürel ortamda gezinirken güçlü kültürel bağları olan ailelerde büyüyen gençler iki kültürlü stres yaşayabilir. Bu stres, ailevi geleneklere bağlı kalmak ve daha geniş topluma entegre olmak arasındaki itme ve çekmeden kaynaklanmaktadır.

Terapide kültürel uyumsuzluk: Bir terapistin ve genç bir danışanın kültürel geçmişleri önemli ölçüde farklılık gösterdiğinde, kültürel değerlerin anlaşılmasında bir uyumsuzluk olabilir ve bu da terapi sürecini engelleyebilir.

B. Önyargılar ve yanlış anlama

Akıl sağlığına ilişkin aile algıları: Bazı kültürlerde akıl sağlığı, kişisel veya ailevi bir başarısızlık olarak görülen, ağır bir şekilde damgalanır. Bu, gençleri ailelerini utandırma korkusuyla konuşmaktan veya yardım aramaktan caydırabilir.

Ruh sağlığına dair kelime eksikliği:

Bazı kültürlerde “depresyon” veya “anksiyete” gibi ruh sağlığı terimlerinin doğrudan çevirileri bulunmaz. Bu durum, semptomlar ve tedaviler hakkında doğru şekilde konuşmayı zorlaştırır. Doğal afetlerde, özellikle ilk psikolojik temas sırasında, kültürel kaynaklı yanlış anlamaları önlemeye yardımcı olur.

Semptomların yanlış yorumlanması: Duygusal ifadedeki kültürel farklılıklar yanlış teşhise yol açabilir. Örneğin, bazı kültürler, duygusal acının fiziksel semptomlar (örneğin, baş ağrısı, yorgunluk) olarak ortaya çıktığı psikolojik sıkıntıyı somatize edebilir.

Fotoğrafi çeken Ana Leal



C. Ayrımcılık ve ırkçılık

Irksal travmanın etkisi: Irksal travma yaşayan gençler, aşırı ihtiyatlılık, kaygı ve yetkililere güvensizliğe benzer semptomlar gösterebilir. Bu travma, okullarda, mahallelerde ve hatta sağlık hizmeti ortamlarında sistemik ırkçılıkla daha da

kötüleşebilir.

İnce ırkçılık (mikro saldırganlıklar): Irkları için "açık sözlü" olduklarının söylenmesi veya klişeler yaşamaları gibi mikro saldırganlıklara tekrar tekrar maruz kalmak, yetersizlik duygularına ve artan kaygıya yol açabilir.

İçselleştirilmiş ırkçılık: Gençler toplumsal önyargıları emebilir, bu da olumsuz benlik algısına ve kötü zihinsel sağlık sonuçlarına yol açabilir.

D. Erişim ve iletişim engelleri

Dil engelleri: Farklı dilsel geçmişe sahip gençler için, mevcut çeviri hizmetlerinin ya da iki dilli ruh sağlığı profesyonellerinin yetersizliği nedeniyle ruh sağlığı hizmetlerine erişimde önemli engeller olabilir. Bu nedenle, özellikle psikolojik stres altındaki kişilerle doğal afetler sırasında kültürel hassasiyet içeren iletişim kullanmak önemlidir.

Hizmetlerin kültürel uygunluğu: Kültürel normları dikkate almayan hizmetler, gençlerin katılımını caydırarak ilgisiz veya rahatsız edici hissedebilir. Gençler, terapi yaklaşımlarının ailevi veya kültürel değerleri birleştirmede başarısız olduğunu hissedebilir.

Kültürel olarak yetkin terapistlerin yetersiz temsili: Farklı gençlerin ırksal, etnik ve kültürel geçmişlerini yansıtan terapistlerin eksikliği, terapi sırasında kopukluk ve güvensizlik duygularına neden olabilir.

E. Aile ve toplumsal beklentiler

Geleneksel rolleri ve modern beklentileri dengelemek: Gençler, kendilerini daha geniş toplumsal normlarla uyumlu şekillerde ifade etme ihtiyacını dengelerken, iç çatışma yaratırken, geleneksel aile rollerine uyma beklentileriyle karşı karşıya kalabilirler.

Ebeveyn anlayışı: Geleneksel inançlara bağlı olan ebeveynler, Batı'nın ruh sağlığı tedavisi kavramlarını anlayamayabilir veya desteklemeyebilir. Bu destek eksikliği, aileler arasında gerginliğe neden olabilir ve gençlerin gerekli bakıma erişmesini engelleyebilir.

Başarılı olma baskısı: Birçok kültürde akademik başarı ve aile onuru her şeyden önemlidir. Bu baskılar kaygı, mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusuna yol açabilir.

F. Ekonomik engeller

Sosyoekonomik zorluklar: Düşük gelirli hanelerdeki gençler, finansal istikrarsızlık, sınırlı kaynaklar ve potansiyel olarak güvenli olmayan yaşam koşulları nedeniyle genellikle artan stresle karşı karşıyadır. Bu, ruh sağlığı mücadelelerini daha da kötüleştirebilir.

Sigorta ve satın alınabilirlik: Kültürel açıdan yetkin ruh sağlığı hizmetleri için yüksek maliyetler ve sınırlı sigorta kapsamı, ailelerin yardım aramasını engelleyebilir.

Ulaşım ve zaman kısıtlamaları: Güvenilir ulaşım eksikliği veya ebeveynler için esnek olmayan çalışma programları gibi pratik engeller, gençlerin tutarlı ruh sağlığı hizmetlerine erişimini engelleyebilir.

2.3. Genç nüfusta kültürel sorunları ele almak için stratejiler (profesyoneller)

Kültürel sorunları ele almak, işyerinde, topluluklarda veya küresel etkileşimlerde kapsayıcı bir ortam yaratmak için çok önemlidir. Gençlerle çalışan profesyonellerin eğitimini ve farkındalığını destekleyen bazı ayrıntılı stratejiler şunlardır:

- Kültürel yetkinlik eğitimi: Çalışanları veya topluluk üyelerini farklı kültürler, gelenekler ve uygulamalar hakkında eğiten eğitim programları uygulayın.
- Çalıştaylar ve seminerler: Farkındalığı artırmak ve anlayışı geliştirmek için kültür uzmanları tarafından yönetilen atölye çalışmaları ve seminerler düzenli olarak düzenleyin.
- Eğitim materyalleri: Kültürel çeşitlilik ve duyarlılıkla ilgili kitaplara, makalelere ve çevrimiçi kurslara erişim sağlayın.
- Açık iletişim: Kültürel konular hakkında açık diyalogları ve iletişimi teşvik edin ve insanların endişelerini ve deneyimlerini ifade etmeleri için güvenli alanlar sağlayın.
- Çeşitliliğin kutlanması: Gençlerle çalışan profesyoneller, festivaller, yemek fuarları ve kültürel sergiler gibi çeşitli kültürleri kutlayan kültürel etkinlikleri tanıtabilir.



Fotoğraf: Ana Leal

Kültürel konuların ele alınması, eğitim, stratejik iletişim ve kültürel yeterlilik eğitiminin sürekli iyileştirilmesini içeren çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Bu stratejileri uygulayarak, gençlerle çalışan profesyoneller daha kapsayıcı ve uyumlu bir ortam yaratabilirler.

2.4 Gençlerle çalışan profesyoneller için araçlar ve alıştırmalar

Daha az imkâna sahip gençler arasında kültürel yeterliliği geliştirmeyi amaçlayan etkileşimli araçlar ve oyunlar, kültürel çeşitliliği takdir etmeyi ve bu çeşitlilik içinde yol almayı öğretmek açısından çok önemlidir. Bu, doğal afet sonrasında yaşanan stresli durumlara başa çıkmada kilit bir unsurdur. Bu tür araçlar, farkındalık, empati ve iletişim becerilerini eğlenceli ve ilgi çekici bir şekilde geliştirmeye yardımcı olur.

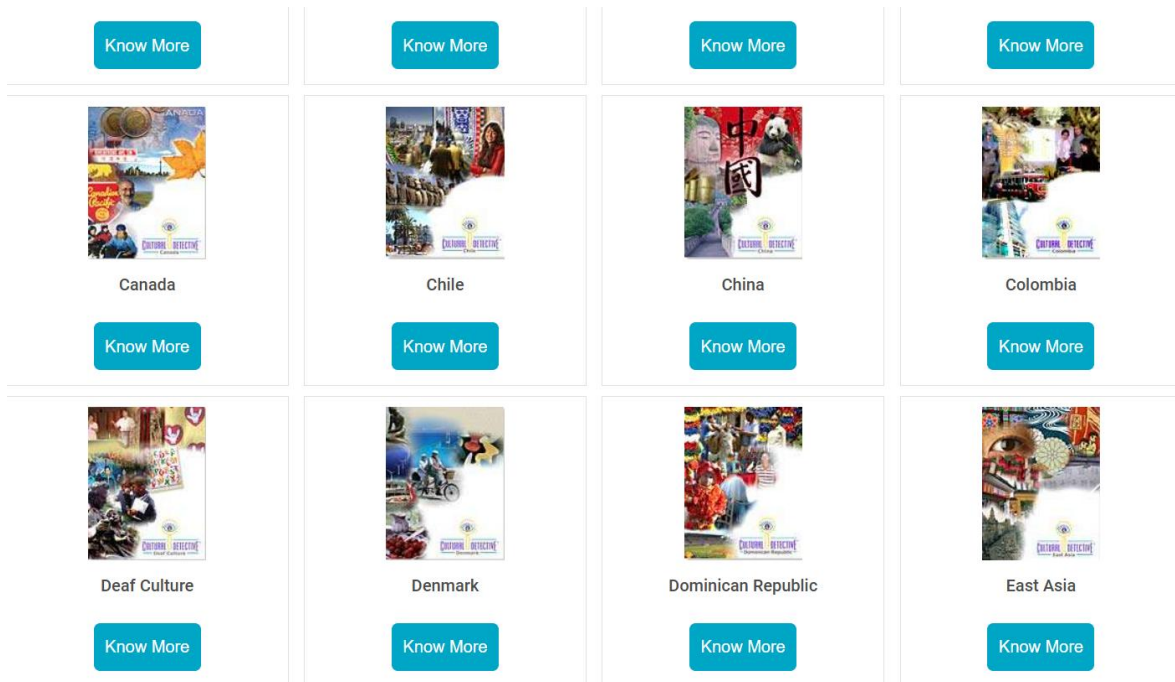
- Gençlerle çalışan profesyoneller için kültürel farkındalık oyunları

"Bafa bafa": Katılımcıların her biri kendine özgü kültürel normlara ve kurallara sahip iki gruba ayrıldığı klasik bir kültürler arası simülasyon oyunu. Gruplar daha sonra etkileşime girer ve gözlem ve katılım yoluyla birbirlerinin kültürleri hakkında bilgi edinmeye çalışırlar. Bu oyun, katılımcılara kültürel farklılıkları anlamayı ve empati geliştirmeyi öğretir.

- Profesyoneller için çevrimiçi platformlar ve etkileşimli uygulamalar

Çevrimiçi kültürel dedektif®: Bu etkileşimli uygulama, gençlerle çalışan profesyoneller için harika. Bu işbirlikçi araç, davranış üzerindeki kültürel etkileri tanıma becerilerini geliştirmek için kritik olaylara ve vaka çalışmalarına odaklanır. Bu platform ekip çalışmasını teşvik eder ve kültürel bakış açıları ve problem çözme üzerine tartışmayı teşvik eder.

<https://www.culturaldetective.com/what/series-content.html>



- Gençler için mobil uygulamalar (Kültürel öğrenme)

Kültürel notlarla "Duolingo": Öncelikle dil öğrenimi ile tanınsa da, duolingo öğrettiği dillerle ilgili kültürel bilgiler içerir. Bunlar, kullanıcıların dilin arkasındaki kültür hakkında fikir edinmelerine yardımcı olur.

Kültürel yeterlilik setlerine sahip "Quizlet": Eğitimciler ve öğrenciler, temel terimler, uygulamalar ve vaka çalışmaları gibi konuları kapsayan, kültürel yeterliliğe odaklanan mevcut bilgi kartları ve testler oluşturabilir veya kullanabilir.

- Gençlerle çalışan profesyoneller için interaktif videolar

Bu araçlar, profesyonellerin etkileşimli deneyimler yoluyla gençleri kültürel öğrenmeye dahil etmelerine, kültürel farklılıklara açık fikirli bir yaklaşımı teşvik ederken empati, iletişim ve eleştirel düşünme gibi becerileri geliştirmelerine yardımcı olur.

İnteraktif video-Kültürel Yetkinlik



5. Çoktan Seçmeli Egzersiz: Gençlik Çalışmalarında Kültürel Yeterlilik

Talimatlar:

Her soruyu dikkatlice okuyun ve en iyi cevabı seçin. Doğru cevaplar ile işaretlenir. (✓)

1. Farklı geçmişlere sahip gençlerle çalışırken kültürel yeterlilik neden önemlidir?

- A) Profesyonellerin yanlış anlamaları önlemesine ve güven oluşturmalarına yardımcı olur.
- B) Tüm gençlerin aynı kültürel değerleri benimsemesini sağlar. (✓)
- C) Profesyonellerin herkese eşit davranmak için kültürel farklılıkları görmezden gelmelerine izin verir.
- D) Profesyonellerin kendi inançlarını gençlere empoze etmelerine yardımcı olur.

2. Bir genç sizinkinden farklı değerler veya inançlar ifade ettiğinde, kültürel olarak en yetkin yanıt nedir?

- A) Onları düzeltin ve bakış açınızın neden daha iyi olduğunu açıklayın.
- B) Çatışmayı önlemek için görüşlerini görmezden gelin.
- C) Aktif olarak dinleyin, saygı gösterin ve bakış açılarını anlamaya çalışın.
- D) Onlara kültürlerinin sizin ortamınızla alakalı olmadığını söyleyin. (✓)

3. Kültürel açıdan yetkin bir profesyonel, aşağıdakiler dışında aşağıdakilerin tümünü yapmalıdır:

- A) Farklı kültürel geçmişler hakkında bilgi edinin.
- B) Kendi temellerine ve varsayımlarına meydan okurlar.
- C) Gençlerin baskın kültüre tam olarak uyum sağlamalarını bekleyin.
- D) İletişim tarzlarını kapsayıcı ve saygılı olacak şekilde uyarlayın. (✓)

4. Gençlik programlarında kapsayıcılığı teşvik etmenin etkili bir yolu nedir?

- A) Faaliyetlerde sadece çoğunluk kültürünün temsil edilmesini teşvik etmek.
- B) Gençlerin kültürel deneyimlerini paylaşabilecekleri alanlar yaratmak.
- C) Kültürel farklılıklarla ilgili tartışmalardan kaçınmak.
- D) Görünüşe dayalı olarak bir gencin kültürü hakkında varsayımlarda bulunmak. (✓)

5. Aşağıdakilerden hangisi uygulamadaki kültürel alçakgönüllülüğe bir örnektir?

- A) Bir gencin kültürü hakkında zaten her şeyi bildiğinizi varsayarsak.
- B) Gençlerden yaşadıkları deneyimleri öğrenmeye açık olmak.
- C) Kendi araştırmanızı yapmak yerine gençlerin size kültürlerini öğretmelerini beklemek.
- D) Kimlik ve kültürle ilgili konuşmalardan tamamen kaçınmak. (✓)

Gençlerle kültürler arası etkili iletişim için on ipucu

1. Görgü kurallarını koruyun

Birçok kültürün iletişim kurma biçimleriyle ilgili belirli görgü kuralları vardır. Tanışmadan önce hedef kültürü araştırın veya zaman kalırsa kültürler arası eğitim yapın. Örneğin, birçok kültür, bireyler arasındaki iletişimin başlangıcında bir dereceye kadar formalite bekler. Her kültürün bu formaliteyi belirtmek için kendine özgü bir yolu vardır: Almanya'da 'herr' ve 'frau', Çin'de aile ve verilen isimleri tersine çevirme ve Japonya'da erkekler ve kadınlar için 'san' kullanımı vb. Bu aşinalık belirteçlerinin farkında olun ve diğer kişiden bunu yapmak için bir ipucu alana kadar doğrudan ilk ad terimlerine atlamayın.

2. Argodan kaçının

Herkesin argo, deyimler ve deyimler hakkında kapsamlı bir anlayışı yoktur. Söylediğiniz kelimeleri tek tek anlayabilirler, ancak bağlamı veya anlamı anlayamazlar. Sonuç olarak, kafalarını karıştırabilir veya en kötüsü onları gücendirebilirsiniz.

3. Yavaş konuşun

Belirli bir dil, kültürler arası bir durumda iletişim kurmanın yaygın bir yolu olsa bile, normal konuşma hızınızda konuşmak iyi bir fikir değildir. Hızınızı değiştirmek, net bir şekilde konuşmak ve kelimelerinizi doğru bir şekilde telaffuz etmek gibi yardımcı olacaktır. Cümlelerinizi kısa, tanımlanabilir bölümlere ayırın ve dinleyicinize kelimelerinizi çevirip sindirmesi için zaman tanıyın. Ancak patronluk taşıyor gibi görünebileceği için çok fazla yavaşlamayın. Konuştuğunuz kişi çok hızlı konuşuyorsa veya aksanı onu anlamanızı zorlaştırıyorsa, kibarca yavaşlamasını istemekten de korkmayın.

4. Basit tutun

Kültürler arası bir sohbet, büyük kelimeler kullanarak ikinizin de işini zorlaştırmanıza gerek yok. Sadece basit tutun. İki heceli kelimelerin anlaşılması üç heceli kelimelerden çok daha kolaydır ve tek heceli kelimeler iki heceli kelimelerden daha iyidir. "Lütfen bunu etkili bir şekilde yapın" yerine "lütfen bunu hızlı bir şekilde yapın" deyin.

5. Aktif dinleme pratiği yapın

Aktif dinleme, kültürler arası iletişimi geliştirmek için çok etkili bir stratejidir. Doğru anladığınızdan emin olmak için diğer kişinin söylediklerini yeniden ifade edin veya özetleyin ve sık sık sorular sorun. Bu, ilişki kurulmasına yardımcı olur ve önemli bilgilerin kaçırılmamasını veya yanlış anlaşılmasını sağlar.

6. Sırayla konuşun

Sırayla konuşarak sohbetin daha özgürce akmasını sağlayın. Bir noktaya değinin ve ardından diğer kişinin yanıt vermesini dinleyin. Özellikle insanlar ikinci dillerini konuşurken, takip etmeleri zor olabilecek uzun bir monolog sunmak yerine onlarla kısa sohbetler halinde konuşmak daha iyidir. Etkili kültürler arası iletişim, tüm tarafların kendilerini rahat hissetmeleriyle ilgilidir. Herhangi bir konuşmada onlara saygılı davranın, net bir şekilde iletişim kurmak için elinizden gelenin en iyisini yapın ve yanıt verdiklerinde onlara cesaret verin. Bu, size olan güvenlerini ve güvenlerini artırmaya yardımcı olacaktır.

7. Kapalı sorulardan kaçının

'Evet' veya 'hayır' cevabı gerektiren bir soruyu ifade etmeyin. Birçok kültürde, olumsuz cevap vermek zor veya utanç vericidir, bu nedenle gerçek cevap 'hayır' olsa bile her zaman 'evet' alırsınız. Bunun yerine yanıt olarak bilgi gerektiren açık uçlu sorular sorun.

8. Mizah konusunda dikkatli olun

Özellikle gençlerle çalışırken mizahi yorumların ortaya çıkması olağan olabilir, ancak onlarla çalışan profesyoneller dikkatli olmalı ve bunun diğer kültürde rencide edilmeden anlaşılacağından ve takdir edileceğinden emin olmalıdır. Alaycılığın genellikle farklı kültürlerde ve ortamlarda olumsuz bir etkisi olduğunu unutmayın.

9. Farklı kültürel iletişim tarzları

Her kültürün, konuşma kalıpları ve sözsüz iletişim gibi şeyleri içeren benzersiz bir iletişim tarzı vardır. Gençlerin mirasını bilmek, çalışanların sosyal uygulamalarını anlamalarına ve bunları uyarlamayı planlamalarına yardımcı olur. Beden dili, yüz hareketleri ve tavırlar sözsüz ipuçlarına örnektir.

10. Din

Dini kimlik, gençlerin değerlerini önemli ölçüde etkiler ve bu da davranışlarını ve önceliklerini etkileyebilir. Din, gençlerin farklı ortamlarda etik davranışları nasıl gördüklerini etkileyebilir ve karar verme süreçlerini etkileyebilir. İnsanlar dinlerini uygulama özgürlüğüne sahiptir. Bu nedenle, gençlerle çalışan profesyonellerin, sosyal ve çok kültürlü bir yetkinliği korurken, gençlerin kişisel inançlarına uygun kurallara sahip olmaları gerekir.

2.5. Vaka çalışmaları

İyi Uygulama/Proje Adı: *Bruno Bröcke Haus*

Yer: Ahrensburg

Uygulama Yılı: 2024

Kurumun Kuruluş Yılı: 1953

Teşvik Eden Kurum/Kuruluş: Ahrensburg Belediyesi tarafından desteklenen kamu kurumu

Özet:

Bu iyi uygulama, gençlerle çalışan profesyoneller için bir model görevi görmekte ve gençleri nasıl dahil edeceklerini ve kültürel yeterliliklerini etkili bir şekilde nasıl teşvik edeceklerini göstermektedir. Sosyal ve aile geçmişleri gibi çeşitli çevresel faktörleri dikkate alır.

Ana Faaliyetler:

Güvenli ve Destekleyici Alan:

Bruno Bröcke Haus, 12 ila 21 yaş arasındaki gençlere huzurlu ve özgür bir ortam sunar; burada gençler çeşitli etkinliklere katılabilirler. Eğitimli pedagoglar, bireysel ihtiyaçlara göre rehberlik ve destek sağlayarak gençlere yaşamlarının farklı aşamalarında eşlik eder. Sosyal ve aile geçmişi gibi çevresel faktörler ile savaş ya da doğal afet gibi stresli yaşam olayları da dikkate alınır.

Kültürel Faaliyetler:

Kurum, aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli eğlence ve kültürel programlar sunmaktadır:

- Müzik seansları
- Basketbol
- Grafiti
- Breakdans
- Video oyunları
- Aşçılık

- "Kino Projesi"
- Bilardo
- Açık hava etkinlikleri
- Farklı kültürel etkileri içeren sanat terapisi

Bu faaliyetler, gençlerin kendilerini ifade etmelerine, miraslarıyla bağlantı kurmalarına ve stresi sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Atölye Çalışmaları ve Beceri Geliştirme:

Kurum ayrıca aşağıdaki gibi atölye çalışmaları da yürütmektedir:

- Çanak çömlekçilik ve dikiş
- Stres yönetimi
- Sosyal becerilerin geliştirilmesi

Topluluk Oluşturma:

Alan, gençlerin benzer yaşam zorluklarıyla karşılaşabilecek akranlarıyla bağlantı kurabilecekleri bir topluluk duygusunu teşvik ederek destekleyici ve kapsayıcı bir atmosfer yaratır.

Aile Desteği:

Bruno Brücke Haus, çeşitli kültürel geçmişlere sahip aileler için danışmanlık ve destek hizmetleri sunmaktadır. Bu hizmetler, ebeveynlerin ve velilerin, özellikle zihinsel sağlık sorunlarıyla karşı karşıya olan çocuklarını daha iyi anlamalarına ve onlara yardımcı olmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Ana başarılar:

- **Gençlerin Katılımı:** Yaklaşık 350 genç düzenli olarak katılmakta ve mutluluğun arttığını ve depresyon seviyelerinin azaldığını bildirmektedir.
- **İyileştirilmiş Ruh Sağlığı:** Anksiyete semptomlarında önemli azalmalar ve duygusal iyi oluşun arttığı gözlemlenmiştir.

- **Gelişmiş Başa Çıkma Becerileri:** Katılımcılar stresle başa çıkmak ve duygusal ve kültürel zorlukların üstesinden gelmek için pratik stratejiler geliştirirler.
- **Sosyal Entegrasyon:** Program, katılımcıların kültürel anlayışını güçlendirir ve topluluk içinde daha derin bir aidiyet duygusunu teşvik eder.
- **Güçlendirilmiş Aileler:** Aileler, çocuklarının ruh sağlığı ihtiyaçlarını destekleme konusunda daha yetenekli hissettiklerini ve genel aile dinamiklerini iyileştirdiklerini bildirmektedir.

Referans:

Yönetmen Bernd Harms ile Bruno Brücke Haus, Stormarnplatz / Klaus-Groth-Straße, 22926 Ahrensburg adresinde gerçekleştirilen röportaj

İnternet sitesi: www.brunobroekehaus.de

Sözlük

Doğal afet: Doğal afet, bir doğal olay veya tehlike sonucunda birey ya da toplum üzerinde oluşan çok zararlı fiziksel ve duygusal etkidir.

Kültürel yeterlilik: Farklı kültürlerdeki insanları anlama, onlarla iletişim kurma ve onlarla etkili bir şekilde etkileşim kurma becerisi. Ruh sağlığında bu, kişinin kendi kültürel dünya görüşü hakkında farkındalığını, diğer kültürel uygulamalar hakkında bilgi sahibi olmayı ve kültürler arası çalışma becerilerini içerir.

Kültürel alçakgönüllülük: Özellikle ruh sağlığı sağlayıcıları ve danışanlar arasındaki ilişkilerdeki güç dengesizliklerini anlamak ve ele almak, danışanların kültürel deneyimlerini kabul etmek ve bunlara saygı duymak için yaşam boyu süren bir öz-yansıtma ve özeleştirme süreci.

Travma bilgili bakım: Travmanın bireyler üzerindeki yaygınlığını ve etkisini tanıyan, güvenliği, güvenilirliği ve güçlendirmeyi kültürel olarak hassas yollarla vurgulayan bir ruh sağlığı tedavisi yaklaşımı.

Kesşimsellik: Örtüşen sosyal kimliklerin (örneğin, ırk, cinsiyet, sınıf), özellikle zihinsel sağlık eşitsizliklerinin ele alınmasıyla ilgili olan benzersiz ayrımcılık veya ayrıcalık deneyimleri yaratmak için nasıl etkileşime girdiğini anlamak için bir çerçeve.

Damgalama: Kültürler arasında farklılık gösterebilen ve bireylerin tedavi arama istekliliğini etkileyebilen akıl hastalığıyla ilişkili olumsuz klişeler veya sosyal onaylamama.

Kültürleşme stresi: Yeni bir kültüre uyum sağlamaktan kaynaklanan, genellikle göçmenler veya mülteciler tarafından yaşanan, kimlik, değerler ve sosyal entegrasyon ile mücadeleler de dahil olmak üzere psikolojik sıkıntı.

Etnosentrizm: Kişinin kendi kültürünü üstün görme ve diğer kültürleri kendi kültürel normlarına göre yargılama eğilimi, bu da kültürel olarak yetkin ruh sağlığı bakımını engelleyebilir.

İki kültürlü kimlik: Çok kültürlü bireylerde ruh sağlığını ve başa çıkma mekanizmalarını etkileyebilecek iki farklı kültürel kimliğin yönlerinde gezinme ve bütünleştirme yeteneği.

Kültürel olarak farklı popülasyonlarda ruh sağlığı teşhislerini ve tedavisini etkileyebilecek şekilde anlayışı, eylemleri ve kararları etkileyen örtük önyargı bilinçdışı tutumlar veya klişeler.

Dayanıklılık: Zorluklardan kurtulma veya zorluklar karşısında uyum sağlama kapasitesi. Kültürel olarak dayanıklılık, ruh sağlığı sonuçlarını etkileyen topluluk, maneviyat ve geleneksel uygulamalar tarafından şekillendirilebilir.

Referanslar:

- [Cambridge Üniversitesi Basın ve Değerlendirme](#)
- <https://www.culturaldetective.com/what/series-content.html>
- <https://www.ipl.org/div/cquest/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2ugzWjl2tv0>
- [Psikiyatrik Rehabilitasyon Derneği](#)
- [Piskopos Hastanesi](#)
- <https://quizlet.com/es/features/live>
- <http://www.brunobroekehaus.de>

Sonuç

Kültürel yeterlilik, çeşitli kültürel ortamlarda etkili bir şekilde çalışmak için gereken bilgi, beceri ve zihniyeti geliştirerek sağlık krizleri ve doğal afetler sırasında hayati bir rol oynar. Bu, özellikle gençlerle çalışırken önemlidir, çünkü yaşları ve gelişim aşamaları eğitimciler ve bakıcılar için benzersiz zorluklar ortaya çıkarabilir. Kültüre duyarlı araçlar ve kaynaklarla donatılmış olmak, profesyonellerin genç bireylere empati ve anlayışla yaklaşmalarını sağlar. Sonuç olarak, kültürel yeterlilik, gençlerin zor zamanlarda ruh sağlığı sorunlarını aşmalarına yardımcı olarak daha etkili ve destekleyici bakımı destekler.

YouHEALTH

Project No: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Modül 3: AYRIMCILIĞIN ELE ALINMASINA YÖNELİK BİLGİ VE BECERİLER

TEORİ

Ayrımcılık, bireyleri ve toplulukları hem açık hem de gizli şekillerde etkileyen kalıcı bir toplumsal sorundur. İster tarihsel, ister kültürel, ister sistemik önyargılardan kaynaklansın, ayrımcılık eşitlik ve katılımın önünde engeller yaratır, fırsatları sınırlar ve ötekileştirmeyi güçlendirir. Gençlik çalışanları için ayrımcılığın karmaşıklığını anlamak, ırk, din, engellilik veya diğer kişisel niteliklere dayalı önyargılara maruz kalabilecek gençleri etkili bir şekilde desteklemek için çok önemlidir. Bu modül, gençlerle çalışan profesyonelleri ayrımcılığı tanımak, ele almak ve önlemek için gerekli bilgi ve becerilerle donatmak için tasarlanmıştır. Çeşitli ayrımcılık türlerinin, gerçek dünyadan vaka çalışmalarının ve pratik stratejilerin araştırılması yoluyla katılımcılar, kapsayıcı ortamlar yaratmak ve anlamlı değişimi savunmak için gereken araçları kazanacaklar.

Hedefler ve Öğrenme Çıktıları

Bu modülün sonunda katılımcılar şunları yapabilecektir:

- Çeşitli ayrımcılık biçimlerini (örneğin, ırk, engellilik, dini ve yaşa dayalı ayrımcılık) ve bunların toplumsal sonuçlarını anlayabilecek,
- Eğitim, istihdam ve sosyal etkileşimler dahil olmak üzere farklı ortamlardaki ayrımcı davranışları ve uygulamaları belirleyebilecek,
- Ayrımcılığa maruz kalan gençleri desteklemek ve zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için etkili müdahale stratejileri geliştirebilecek,
- Kişisel önyargıları ve stereotipleri tanıyacak ve bunlara meydan okuyacak, profesyonel uygulamalarda daha fazla kişisel farkındalığı ve kapsayıcılığı teşvik edecek,
- Bilgiyi vaka çalışmaları ve gerçek dünya senaryoları aracılığıyla uygulayarak gençlik çalışmalarında ayrımcılığa proaktif yanıtlar verilmesini sağlayacaktır.

Ayrımcılığı anlamak, ırk, yaş, engellilik ve dini ayrımcılık dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere çeşitli biçimlerinin kapsamlı bir şekilde araştırılmasını gerektirir. Her biçim, tarihsel bağlamlar ve sosyopolitik dinamikler tarafından şekillendirilen benzersiz çıkarımlar taşır, ancak hepsi eşitsizliğin ve ötekileştirmenin sürdürülmesine katkıda bulunur. Örneğin, ırk ayrımcılığı sıklıkla ekonomik eşitsizliklerle kesişir ve dışlanmış toplulukların eğitime, sağlık hizmetlerine ve istihdama erişimini sınırlar.

Ayrımcılığın ele alınması, yasal korumalar, eğitim ve marjinal gruplar için savunuculuk dahil olmak üzere çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Aynı zamanda yapısal eşitsizliklerin eleştirel bir şekilde incelenmesini ve kapsayıcılığı ve çeşitliliği teşvik etmeyi amaçlayan politikaların uygulanmasını da talep eder. Toplumlar, ayrımcılığın altında yatan mekanizmaları ve tezahürleri açığa çıkararak, ayrımcılığın etkilerini hafifletmeye ve yaşamın her alanında eşitliği teşvik etmeye yönelik daha iyi stratejiler geliştirebilirler.

Aşağıda çeşitli ayrımcılık türlerinin ayrıntılı bir incelemesi bulunmaktadır:

Aşağıdaki bölümler, gençlerle çalışan profesyonelleri, çeşitli ayrımcılık türlerini tanımak, genç bireylerin mağdur olabileceği durumları belirlemek ve ayrımcılığa katkıda bulunabilecek kendi potansiyel önyargıları ve klişeleri üzerinde düşünmek için gerekli bilgilerle donatmayı amaçlamaktadır.

1. Doğrudan Ayrımcılık

Bu, bir kişi veya gruba ırk, din veya engellilik gibi korunan bir özelliğe dayalı olarak kasıtlı olarak daha az olumlu davranıldığına ortaya çıkar. Ayrımcılık, eylem ile özellik arasındaki nedensel ilişkinin belirgin olduğu açık ve genellikle açıktır. Doğrudan ayrımcılık genellikle kişisel önyargılardan, stereotiplerden veya doğrudan önyargılardan kaynaklanır. Bireysel tutumları ve bazen belirli grupları dışlamak veya dezavantajlı duruma düşürmek için kasıtlı olarak tasarlanmış örgütsel politikaları yansıtır.



Bir başvuru sahibinin etnik kökenine dayalı olarak konut talebini reddetmek, etnik ayrımcılığa bir örnektir. Bu durumda, bir bireyin etnik kökeni, eşit muamele görme hakkını ihlal ederek, barınmalarını reddetmek için haksız yere bir temel olarak kullanılır. Doğrudan ayrımcılık, genellikle açık olan niyetiyle karakterize edilir, ancak bu niyetin yasal olarak tanınması için her

zaman gerekli değildir. Bu tür ayrımcılığın yasal bağlamlarda tanımlanması ve sorgulanması, dolaylı ayrımcılığa göre genellikle daha kolaydır.

2. Dolaylı Ayrımcılık

Bu, herkes için eşit olarak geçerli olan bir kural, politika veya uygulama istemeden belirli bir grubu dezavantajlı duruma düşürdüğünde ortaya çıkar. Doğrudan ayrımcılıktan daha az belirgindir ancak etkisi açısından eşit derecede zararlıdır. Dolaylı ayrımcılık genellikle politikalar veya uygulamalar tasarlanırken çeşitliliğin dikkate alınmamasından kaynaklanır. Eşitsizliği güçlendiren yapısal ve prosedürel kusurları vurgular.

Dolaylı ayrımcılık çeşitli ince şekillerde ortaya çıkabilir. Bir okulun başörtüsünü yasaklayan üniforma politikası, Müslüman kızların dini kıyafetlerinin önemli bir bölümünü giymelerini engellediği için dolaylı olarak etkiliyor. Dolaylı ayrımcılık, niyetten ziyade sonuçlara odaklanır. Yasal testler tipik olarak uygulamanın gerekli ve orantılı olarak gerekçelendirilip gerekçelendirilemeyeceği konusunda inceler. Bu, ayrımcılık yapma niyeti olmasa bile, önemli olanın uygulamanın belirli gruplar üzerindeki etkisi olduğu anlamına gelir. Önemli olan, uygulamanın uygulanmasında gerekli ve dengeli olup olmadığını belirlemektir.

3. Sistemik Ayrımcılık

Kurumların veya toplumların yapılarına, politikalarına ve uygulamalarına gömülü ayrımcılık. Genellikle kümülatiftir ve zaman içinde devam eden tarihsel eşitsizlikleri içerir. Toplumsal normlara, kültürel geleneklere ve kurumsal atalete dayanır. Sistemik ayrımcılık genellikle statükoyu koruyan "tarafsız" politikalar yoluyla kendini sürdürür.

Coğrafi ve ekonomik engeller nedeniyle kaliteli sağlık hizmetlerine erişimdeki ırksal eşitsizlikler, belirli grupların yeterli tıbbi bakım almada nasıl önemli engellerle karşılaşabileceğini göstermektedir. Sistemik ayrımcılık bireysel niyete değil, kolektif dışlama kalıplarına bağlıdır. Bu köklü sorunları ele almak için politika reformları ve kurumsal hesap verebilirlik gibi geniş, yapısal çözümler gerektirir.

4. Kesişimsel Ayrımcılık

Kesişimsel ayrımcılık, iki veya daha fazla marjinalleştirilmiş kimliğin etkileşiminden kaynaklanır. Bireylerin yalnızca tek bir nitelikle değil, çeşitli sosyal kategorilerin kesişimiyle tanımlandığını kabul eder. Bu kavram, ırk, din ve sınıf gibi örtüşen sosyal kimliklerin nasıl benzersiz ve karmaşık ayrımcılık ve dezavantaj deneyimleri yaratabileceğini vurgulamaktadır. Kesişimsel ayrımcılık, din ve etnik köken gibi birden fazla marjinal gruba mensup bireylerin karşılaştığı karmaşık dezavantajları vurgulamaktadır. Örneğin, beyaz olmayan genç bir kadın,

işyerinde hem dini hem de ırkı nedeniyle ayrımcılığa maruz kalabilir. Yetenekleri ve bağlılığı hakkındaki stereotipler nedeniyle terfiler veya mesleki gelişim fırsatları göz ardı edilebilir. Kesişimsel ayrımcılık, örtüşen baskıları ele alan eşitliğe yönelik incelikli yaklaşımlara duyulan ihtiyacı vurgular. Ayrımcılığın karmaşık biçimlerini ele almayı amaçlayan yasal çerçevelere ve toplumsal hareketlere bilgi sağlar. Kesişimsel yaklaşımlar, çeşitli ayrımcılık biçimlerinin birbirine bağlı doğasını kabul ederek, birden fazla baskı katmanıyla karşı karşıya kalan bireylerin benzersiz deneyimlerini dikkate alan daha kapsayıcı ve etkili çözümler yaratmayı amaçlamaktadır.

5. Taciz

Taciz, korunan bir özellik ile ilgili istenmeyen ve saldırgan davranışları içeren bir ayrımcılık biçimidir. Mağdur için korkutucu, düşmanca veya aşağılayıcı bir ortam yaratır. Bu tür davranışlar yalnızca etkilenen bireylerin onurunu ve refahını zedelemekle kalmaz, aynı zamanda sistemik eşitsizliği ve dışlanmayı da sürdürür.

Taciz sözlü, fiziksel veya sözsüz olabilir. Genellikle güç dengesizliklerini içerir ve mikro saldırganlıklardan artabilir. Birinin aksanıyla veya kültürel uygulamalarıyla alay etmek, bireyin kimliğini ve mirasını hedef alan bir taciz biçimidir. Bu davranış sadece kişinin onurunu zedelemekle kalmaz, aynı zamanda düşmanca ve aşağılayıcı bir ortam yaratır. Bu tür eylemler klişeleri sürdürür ve bir dışlama ve ayrımcılık kültürüne katkıda bulunarak, etkilenen bireylerin topluluklarında veya işyerlerinde kabul edildiğini ve saygı duyulduğunu hissetmelerini zorlaştırır. Taciz genellikle doğası gereği psikolojiktir ve etkilenen bireyler için önemli strese ve refahın azalmasına neden olur. Bu tür ayrımcılık, yaygın bir korku ve rahatsızlık atmosferi yaratarak ruh sağlığını ve üretkenliği ciddi şekilde etkileyebilir. İşyerinde taciz, yasalar ve kurumsal politikalar tarafından kapsamlı bir şekilde kapsanmaktadır ve bu tür davranışların ele alınması ve hafifletilmesine yönelik kritik ihtiyacı yansıtmaktadır. Bu yasal çerçeveler ve politikalar, çalışanları korumak ve güvenli ve saygılı bir çalışma ortamı sağlamak için tasarlanmıştır.

6. Mağduriyet

Bir bireye haksız muamele edildiğinde veya ayrımcılık durumlarında haklarını savunduğu veya başkalarını desteklediği için cezalandırıldığında ortaya çıkar. Mağduriyet çoğu zaman bireyleri ayrımcılığa karşı konuşmaktan, sessizliği ve suç ortaklığını sürdürmekten caydırır.

Mağduriyetin bir örneği, bir öğrencinin ırksal zorbalık vakasında ifade verdiği için dışlanması durumunda görülebilir. Bu tür bir misilleme, öğrenciyi yalnızca sosyal olarak izole etmekle kalmaz, aynı zamanda düşmanca ve korkutucu bir ortam da yaratır. Bu tür davranışlar öğrencinin adaletsizliğe karşı durma cesaretini zayıflatır ve korku ve sessizlik kültürünü sürdürür. Mağduriyet, adalet veya eşitlik arama çabalarına karşı misilleme yapmaya odaklanır. Ayrımcılığı ele almak veya bildirmek için adımlar atan kişilerin cezalandırılmasını içerir. Bu tür ayrımcılık, ayrımcılıkla mücadele yasalarının çoğunda açıkça yasaklanmıştır ve bu, adaletsizliğe karşı duranları korumanın önemini yansıtmaktadır. Yasal çerçeveler, bu kişileri koruyarak ayrımcı uygulamaların bildirilmesini teşvik etmeyi ve eşitliği sağlama çabalarının misilleme korkusuyla baltalanmamasını sağlamayı amaçlamaktadır.

7. Mikro saldırganlıklar

İnce, genellikle kasıtsız ayrımcılık eylemleri, bireylere kimliklerine dayalı olarak aşağılayıcı veya önyargılı mesajlar iletir. Örtük önyargılara ve stereotiplere dayanan mikro saldırganlıklar, dışarıdan çeşitliliği teşvik eden ortamlarda bile ortaya çıkabilir.

Gençlerin karşılaştığı mikro saldırganlık örnekleri günlük etkileşimlerde görülebilir. Örneğin, anadili Türkçe olmayan bir gence "Türkçeyi çok iyi konuşuyorsun" demek kibirli olabilir ve dilde yetkin olmasının beklenmediğini ima edebilir. İnce doğalarıyla karakterize edilen mikro saldırganlıklar zamanla birikebilir ve önemli psikolojik zararlara yol açabilir. Bu küçük olaylar, tekrar tekrar yaşandığında, bireyin ruh sağlığını ve esenliğini aşındırabilir. Mikro saldırganlıkları resmi olarak ele almak, incelikli ve yaygın doğaları nedeniyle genellikle zordur ve belirli örneklerin tam olarak belirlenmesini ve ele alınmasını zorlaştırır. Bu, farkındalık yaratmanın ve bu tür davranışları aktif olarak caydıran ortamları teşvik etmenin önemini vurgulamaktadır.

8. Pozitif Ayrımcılık (Olumlu Ayrımcılık)

Tarihsel eşitsizlikleri gidermek ve çeşitliliği teşvik etmek için yeterince temsil edilmeyen veya dezavantajlı gruplara ayrıcalıklı muamele yapılır. Olumlu ayrımcılık olarak da bilinen pozitif ayrımcılık, eşitliği teşvik etmek ve belirli grupların karşılaştığı tarihsel dezavantajları gidermek için çeşitli mekanizmalar kullanır.

Pozitif ayrımcılığın bir örneği, düşük gelirli öğrencilere üniversite kontenjanı ayırma uygulamasında görülebilir. Bu yaklaşım, ekonomik açıdan dezavantajlı öğrencilerin yüksek öğrenim fırsatlarına daha fazla erişmelerini sağlayarak karşılaştıkları eğitim eşitsizliklerini

gidermeyi amaçlamaktadır. Genellikle olumlu ayrımcılık olarak adlandırılan pozitif ayrımcılık, adilliği ve etkinliği konusunda önemli bir tartışma konusudur. Eleştirilenler bunu sıklıkla ters ayrımcılık olarak etiketliyor ve bunun belirli gruplara diğerlerinin zararına haksız yere avantaj sağladığını savunuyor. Bu eleştirilere rağmen, pozitif ayrımcılık genellikle eşitliği sağlamayı amaçlayan geçici bir önlem olarak kullanılmaktadır. Tarihsel ve sistemik dezavantajları ele alarak daha eşit şartlar yaratmayı ve toplumun çeşitli sektörlerinde çeşitliliği ve katılımı teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

Ayrımcılık, doğrudan ve dolaylı ayrımcılığın sıklıkla sistemik kalıplarla örtüştüğü, birbirine bağlı çeşitli biçimlerde kendini gösterir. Bu örtüşen ayrımcılık biçimleri, kapsamlı çözümler gerektiren karmaşık ve çok yönlü zorluklar yaratır. Yasal çerçeveler ve sosyal müdahaleler, bu nüansları bütünsel olarak ele alacak ve ayrımcılıkla mücadele çabalarının etkili ve kapsayıcı olmasını sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Bu çerçeveler ve müdahaleler, çeşitli ayrımcılık türlerinin birbirine bağlı doğasını kabul ederek, sistemik eşitsizlikleri ortadan kaldırmayı ve daha eşitlikçi bir toplumu teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

Ayrımcılığa Maruz Kalan Gençlerin Karşılaştığı Zorluklar

Ayrımcılık, gençlerin psikolojik, sosyal, eğitimsel ve ekonomik gelişimlerini derinden etkileyebilir. Aşağıda çeşitli ayrımcılık biçimlerine maruz kalan gençlerin karşılaştığı zorlukların kapsamlı bir incelemesi yer almaktadır:

1. Psikolojik ve Duygusal Zorluklar

- **Düşük Benlik Saygısı ve Kimlik Sorunları** Gençler genellikle ayrımcı mesajları içselleştirir, bu da yetersizlik ve kendinden şüphe duyma duygularına yol açarak özgüvenlerini önemli ölçüde etkileyebilir. Azınlık gençleri, özellikle kültürel veya etnik mirasları toplum tarafından değersizleştirildiğinde, olumlu bir öz kimlik oluşturmakta zorlanabilirler. Olumsuz toplumsal tutumların bu şekilde içselleştirilmesi, bu genç bireyler kesişen kimliklerinin karmaşıklıkları arasında gezinirken derin kimlik sorunlarına yol açabilir. Sonuç olarak, bu tür ayrımcılığın yol açtığı psikolojik zarar, kişisel gelişimlerini ve genel refahlarını engelleyebilir. Bu sorunların ele alınması, tüm gençler için kapsayıcı ve onaylayıcı bir ortamı teşvik etmeyi amaçlayan destekleyici müdahaleleri ve politikaları içeren kapsamlı bir yaklaşım gerektirir.



- **Ruh Sağlığı Etkileri** Çalışmalar, ayrımcılık ile artan kaygı, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) düzeyleri arasında güçlü bir ilişki kurmuştur. Örneğin araştırmalar, ayrımcılığın sosyal bir stres etkeni olarak işlev gördüğünü, psikolojik refahı önemli ölçüde tehlikeye attığını ve zihinsel sağlık bozuklukları riskini artırdığını gösteriyor.⁹ Kalıcı ayrımcılık deneyimi, ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyen ciddi psikolojik sıkıntılara yol açabilir. Ek olarak, mikro saldırganlıklar ve sistemik önyargılar, uzun vadeli sağlık sorunlarında önemli bir faktör olan kronik strese katkıda bulunur. Bu kronik stres, mevcut sağlık koşullarını daha da kötüleştirebilir ve yenilerine yol açabilir, bu da ayrımcılığın genel refah üzerindeki derin etkisini vurgular.
- **Sosyal İzolasyon** Reddedilme veya yargılanma korkusu, gençlerin sosyal etkileşimlerden çekilmesine, yalnızlık ve yabancılaşma duygularının artmasına neden olabilir. Bu sosyal geri çekilmenin ruh sağlıkları ve genel refahları üzerinde önemli olumsuz etkileri olabilir. Ek olarak, ayrımcılığa maruz kalan gençler, damgalanma veya inançsızlık korkusu nedeniyle genellikle destek aramaktan çekinirler. Yardım isteme konusundaki bu isteksizlik, mücadelelerini daha da kötüleştirebilir ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için gerekli destek ve kaynaklardan mahrum bırakabilir.

⁹ [COVID-19'dan kurtulularda algılanan ayrımcılığın depresyon, uykusuzluk ve travma sonrası stres ile ilişkisi - PMC](#)

2. Eğitimsel Zorluklar

- **Eğitim Kurumlarında Önyargı** Eğitimle ilgili zorluklar genellikle entelektüel veya davranışsal kapasitelerle ilgili stereotiplerden kaynaklanır ve sınıflarda adil olmayan muameleye yol açar. Örneğin, dışlanmış gruplardan gelen öğrenciler, önyargılı algılar nedeniyle daha düşük beklentilerle veya daha sert disiplinle karşı karşıya kalabilirler. Ek olarak, kapsayıcılıktan yoksun müfredatlar azınlık gruplarını marjinalleştirerek onları eğitimlerinden koparabilir. Bu kopukluk, akademik performanslarını ve genel katılımlarını engelleyerek dezavantajlar ve dışlanma döngüsünü sürdürebilir.
- **Fırsatlardaki Eşitsizlikler** genellikle ayrımcılıktan kaynaklanır ve bu da dışlanmış grupların kaliteli eğitime, ileri düzey kurslara veya ders dışı etkinliklere erişimini sınırlandırabilir. Kültürel veya sosyoekonomik çeşitliliği hesaba katmayan okul politikaları, eğitimdeki eşitsizliği daha da kötüleştiriyor. Bu politikalar, öğrencilerin eğitim fırsatlarına tam olarak katılmasını ve bunlardan yararlanmasını engelleyen engeller oluşturabilir, böylece dezavantaj döngülerini sürdürebilir ve akademik ve kişisel gelişim potansiyellerini sınırlandırabilir. Bu eşitsizliklerin ele alınması, tüm öğrencilerin eğitime eşit erişimini sağlamak için kapsayıcı politikalar ve uygulamalar içeren kapsamlı bir yaklaşım gerektirir.

3. Sosyal ve Akran Zorlukları

- **Zorbalık ve Akran Dışlama** Akranlar arasındaki ayrımcı tutumlar genellikle zorbalık, taciz veya dışlama olarak ortaya çıkar ve etkilenen bireyler için düşmanca bir ortam yaratır. Ayrımcılığa maruz kalan gençler, özellikle çevrimiçi platformların zararlı davranışları artırabildiği dijital çağda, siber zorbalığa karşı özellikle savunmasızdır. Bu tür akran dışlama, yalnızca mağdurları izole etmekle kalmaz, aynı zamanda duygusal ve psikolojik sıkıntılarını da şiddetlendirir.
- **Sosyal Becerilerin Geliştirilmesindeki Zorluklar** Düşmanca bir sosyal çevre, gençlerde güven ve kişilerarası becerilerin gelişimini önemli ölçüde engelleyebilir. Marjinalleştirilmiş gençler bu tür ortamlarla karşılaştıklarında, kendilerinininkinden farklı kültürel veya toplumsal normlarda gezinmekte zorlanabilirler. Bu, izolasyon ve yabancılaşma duygularına yol açarak zorluklarını daha da kötüleştirebilir.

4. Ekonomik Zorluklar

- **İstihdamın Önündeki Engeller** Marjinal kökenden gelen gençlerin istihdamının önündeki engeller önemli ve çok yönlüdür. Ayrımcı işe alım uygulamaları bu bireyleri orantısız bir şekilde etkileyerek iş fırsatlarına erişimlerini ve kariyer ilerlemelerini sınırlamaktadır. Ek olarak, sistemik eşitsizlikler genellikle mesleki gelişim için çok önemli olan mentorluk, staj veya ağ oluşturma fırsatlarına erişim eksikliğine neden olur. Bu engeller yalnızca dışlanmış gençlerin acil istihdam olanaklarını engellemekle kalmıyor, aynı zamanda uzun vadeli ekonomik eşitsizlikleri ve sosyal dışlanmayı da sürdürüyor.
- **Yoksulluk Döngüsü** Ayrımcılıktan kaynaklanan ekonomik zorluklar genellikle yoksulluğu sürdürür ve yüksek öğrenim ve sağlık hizmetleri gibi kaynaklara erişimi kısıtlar.

5. Sağlık ve Refah Zorlukları

- **Fiziksel Sağlık Eşitsizlikleri** Dışlanmış gençler arasındaki fiziksel sağlık eşitsizlikleri önemli bir endişe kaynağıdır. Ayrımcılıktan kaynaklanan kronik stres, fiziksel sağlığı olumsuz etkileyerek hipertansiyon ve diyabet gibi durumların risklerini artırabilir. Ek olarak, dışlanmış gençler, ruh sağlığı hizmetleri de dahil olmak üzere kaliteli sağlık hizmetlerine erişimde sıklıkla engellerle karşılaşmaktadır. Bu engeller, sağlık sistemlerindeki sistemik eşitsizliklerden, kaynak eksikliğinden ve kültürel duyarsızlıktan kaynaklanabilir.
- **Madde Kullanımı ve Riskli Davranışlar** Ayrımcılığa bağlı stres, madde kullanımı veya kendine zarar verme dahil olmak üzere çeşitli uyumsuz başa çıkma mekanizmalarına yol açabilir. Bu davranışlar genellikle bireyler ayrımcılığın neden olduğu yoğun duygusal ve psikolojik sıkıntıyı yönetmeye çalıştıklarında ortaya çıkar. Ayrımcı deneyimlerle ilişkili kronik stres, bireyin sağlıklı bir şekilde başa çıkma yeteneğini zorlayabilir ve onları zararlı yollarla rahatlama aramaya yönlendirebilir. Bu sorunların ele alınması, ayrımcılıktan etkilenenlerin hem acil hem de uzun vadeli refahına odaklanan kapsamlı destek sistemleri ve müdahaleler gerektirir.

6. Yasal ve Kurumsal Zorluklar

- **Koruma Eksikliği** Bazı bölgelerde yasal çerçeveler gençleri ayrımcılığa karşı yeterince koruyamıyor ve onları sistemik önyargılara karşı savunmasız bırakıyor. Bu koruma eksikliği eşitsizlikleri sürdürebilir ve gençleri devam eden ayrımcı uygulamalara maruz bırakabilir. Ek olarak, ayrımcılığa ilişkin raporlama mekanizmaları çoğu zaman erişilemez, korkutucu veya etkisizdir. Bu engeller, bireyleri olayları bildirmekten caydırabilir, sistemik önyargıyı daha da sağlamlaştırabilir ve ayrımcı davranışların tartışmasız bir şekilde devam etmesine izin verebilir.
- **Adalet Sistemlerinde Aşırı Temsil** Marjinalleştirilmiş gençler, özellikle de ırksal azınlıklardan olanlar, çocuk tutukevlerinde orantısız bir şekilde temsil edilmektedir. Bu aşırı temsil, polislik ve yargı kararlarındaki önyargılardan kaynaklanmaktadır ve bu da genellikle bu genç bireyler için daha sert muamele ve daha yüksek hapsedilme oranlarıyla sonuçlanmaktadır.

7. Kültürel ve Ailevi Zorluklar

- **Nesiller Arası Travma:** Önceki nesillerin yaşadığı ayrımcılık, kalıtsal travma ve öğrenilmiş çaresizlik yoluyla gençleri derinden etkileyebilir. Travmanın nesiller arası bu aktarımı, artan kaygı, depresyon ve güçsüzlük duygusu dahil olmak üzere birçok şekilde ortaya çıkabilir. Ek olarak, gençler tüm topluluklarını temsil etme yükünü hissedebilirler, bu da streslerini artırabilir ve izolasyon ve baskı duygularını şiddetlendirebilir. Kalıtsal travmanın ve temsil sorumluluğunun bu ikili etkisi, ruh sağlıklarını ve genel refahlarını önemli ölçüde engelleyebilir.
- **Kültürel Çatışmalar** Göçmen veya azınlık topluluklarından gelen gençler, kültürel miraslarını içinde yaşadıkları toplumun baskın kültürel beklentileriyle uzlaştırma konusunda sıklıkla önemli zorluklarla karşı karşıya kalıyor. Bu mücadele, kültürel geleneklerini ve değerlerini korumaya çalışırken asimile olma baskılarıyla başa çıktıkları için bir kimlik çatışması duygusuna yol açabilir. Bu genç bireyler, benzersiz kültürel bakış açıları genellikle küçümsendiği veya yanlış anlaşıldığı için yabancılaşma ve ötekileştirilme duyguları yaşayabilirler.

8. Sivil Katılımın Önündeki Engeller

- **Haklarından mahrum bırakma** Ayrımcılık, seslerine değer verilmeyeceğini veya duyulmayacağını hissedebilecekleri için gençleri siyasi veya toplumsal faaliyetlerde bulunmaktan önemli ölçüde caydırabilir. Bu haklardan mahrum bırakılma duygusu, önemli sivil süreçlere katılım ve temsil eksikliğine yol açabilir. Ek olarak, seçmen kimliği yasaları veya gerrymandering gibi politikalar çoğu zaman azınlık gençlerini orantısız bir şekilde haklarından mahrum bırakıyor ve onların siyasi alandan dışlanmalarını daha da artırıyor. Bu sistemik engeller yalnızca demokratik süreci baltalamakla kalmıyor, aynı zamanda sosyal ve ekonomik eşitsizlikleri de sürdürüyor.
- **Temsil Eksikliği** Liderlik rollerinde veya kamusal platformlarda temsil eksikliği, gençleri önemli ölçüde etkileyerek kimliklerini yansıtan rol modellerini görmelerini zorlaştırıyor. Bu sınırlı görünürlük, hedeflerini ve aidiyet duygularını engelleyebilir, çünkü kendilerini etki veya başarı pozisyonlarında hayal etmekte zorlanabilirler. Farklı rol modellerinin yokluğu aynı zamanda stereotiplerin devam etmesine ve sistemik engellerin güçlenmesine neden olarak bu gençleri daha da marjinalleştirebilir.

GENÇLİK ÇALIŞANLARI İÇİN PRATİK İPUÇLARI

Ayrımcılığa maruz kalan gençlerle çalışırken, endişelerini gidermek için yapılandırılmış bir yaklaşım esastır. Profesyoneller, uygun desteği sağlayarak genç bireylerin deneyimlerini yönlendirmelerine yardımcı olabilir ve ayrımcılığa etkili bir şekilde yanıt vermelerini sağlayabilir.

- **Aktif Dinleme ve Doğrulama** Bir gencin deneyimini aktif olarak dinlemek ve doğrulamak, ayrımcılıkla mücadelede ilk önemli adımdır. Genç bireyler deneyimlerini paylaşırken, onlara düşüncelerini ve duygularını kesintisiz olarak ifade edebilecekleri bir alan tanımak esastır. Bu yaklaşım güven oluşturmaya yardımcı olur ve endişelerinin ciddiye alındığına dair onlara güvence verir. Duygularını kabul etmek ve deneyimlerini onaylamak, kendilerini dışlanmış veya duyulmamış hissedebilecekleri durumlarda kritik olan bir doğrulama duygusu sağlayabilir. Ek olarak, profesyoneller beden dillerine ve ses tonlarına dikkat etmeli, empati ve anlayış aktarmalarını sağlamalıdır. Gençlerin açıkça konuşmak için kendilerini güvende hissettikleri yargılayıcı olmayan bir alan yaratmak, onları zor deneyimlerde desteklemenin anahtarıdır.

- Duygusal ve Psikolojik Destek Sağlama** : Gençlerin ayrımcılığın etkileriyle başa çıkmalarına yardımcı olmak için duygusal ve psikolojik destek sağlamak önemlidir. Ayrımcılığa maruz kalmak kaygıya, kendinden şüphe duymaya ve hatta uzun vadeli psikolojik sıkıntıya yol açabilir. Gençlik çalışanları ve eğitimciler, gençlerin düşüncelerini ve duygularını paylaşırken kendilerini rahat hissettikleri destekleyici bir ortamda açık tartışmaları teşvik etmelidir. Ayrımcılığın bir gencin refahını önemli ölçüde etkilediği durumlarda, onları ruh sağlığı uzmanlarına veya akran destek ağlarına yönlendirmek gerekebilir. Danışmanlık hizmetlerine erişim sunmak veya onları duygusal dayanıklılık konusunda uzmanlaşmış gençlik kuruluşlarıyla buluşturmak, deneyimlerini işlemelerine ve güvenlerini yeniden kazanmalarına yardımcı olmak için oldukça faydalı olabilir.
- Gençleri Farkındalık Yoluyla Güçlendirmek** Gençleri farkındalık yoluyla güçlendirmek, ayrımcılıkla mücadelede bir diğer hayati adımdır. Birçok genç, haklarını veya kendilerine sunulan yasal korumaları tam olarak anlayamayabilir. Onları hakları konusunda eğitmek ve nasıl yardım arayacakları konusunda rehberlik sağlamak, kendilerini savunma yeteneklerini önemli ölçüde etkileyebilir. Kendini savunmayı ve gençlerin liderliğindeki kuruluşlarla etkileşimi teşvik etmek, gençlerin ayrımcılığa meydan okumada ve topluluklarında değişim yaratmada aktif rol almalarına olanak tanıdığı için güçlendirici de olabilir. Gençlik çalışanları, onları bilgi ve becerilerle donatarak genç bireyler arasında bir eylemlilik ve dayanıklılık duygusu geliştirebilir.
- Harekete Geçme ve Olayları Ele Alma** Olayı ele almak ve ayrımcılık meydana geldiğinde harekete geçmek, gençlerin gerekli desteği ve korumayı almasını sağlamak için çok önemlidir. Ayrımcılık okul, işyeri veya topluluk alanı gibi kurumsal bir ortamda gerçekleşiyse, olayın ilgili makamlara bildirilmesi önemlidir. Gençlik çalışanları, ayrımcılık şikayetlerini ele almaya yönelik kurumsal politika ve prosedürlere aşina olmalı ve genç bireylere bu sistemlerde gezinme konusunda rehberlik etmelidir. Acil müdahalenin gerekli olduğu durumlarda, sorunu ele almak ve daha fazla zararı önlemek için çatışma çözme stratejileri kullanılabilir. Kurumlar içinde politika değişikliklerinin savunulması, gençler için daha güvenli ve daha kapsayıcı ortamların yaratılmasına da katkıda bulunabilir.

- **Uzun Vadeli Destek ve Takibin Sağlanması** Uzun vadeli destek ağlarının takibi ve oluşturulması, genç bireylerin ayrımcılığa ilk müdahalenin ötesinde yardım almaya devam etmelerini sağlayabilir. Ayrımcılığa maruz kalmış kişilerle düzenli olarak görüşmek, onların refahını ölçmeye ve karşılaşılabilecekleri devam eden zorlukları belirlemeye yardımcı olabilir. Onları topluluk destek grupları, mentorluk programları ve kapsayıcılık girişimleriyle buluşturmak, sürekli teşvik sağlayabilir ve aidiyet duygusunu güçlendirebilir. Gençlerin deneyimlerini paylaşabilecekleri ve birbirlerini destekleyebilecekleri akran ağları kurmak, ayrımcılığa karşı dayanıklılığı ve kolektif eylemi teşvik etmede güçlü bir araç olabilir.

Mevcut Araçlar ve Kaynaklar

Profesyonellerin ayrımcılığı anlamalarına ve ele almalarına yardımcı olabilecek bazı araçlar, uygulamalar ve web siteleri şunlardır:

- UNESCO'nun Ayrımcılıkla Mücadele Araç Seti, eğitimciler ve gençlik çalışanları için okullarda ve topluluklarda ayrımcılığın ele alınması konusunda kapsamlı bir rehber sunmaktadır. Bu kaynak, profesyonellerin ayrımcılıkla ilgili karmaşık sorunları çözmelerine yardımcı olan pratik stratejiler ve vaka çalışmaları sağlar. Daha fazla bilgiyi şu adreste bulabilirsiniz: <https://www.unesco.org/en/no-racism-no-discrimination>.
- İftira ve Hakaretle Mücadele Birliği (ADL) Eğitim Kaynakları, ayrımcılıkla mücadele için çok çeşitli ders planları, tartışma kılavuzları ve eğitim materyalleri sağlar. Bu kaynaklar, eğitimcileri ve gençlik çalışanlarını kapsayıcı ortamları teşvik etme ve önyargıları etkili bir şekilde ele alma konusunda desteklemek için tasarlanmıştır. [Mevcut malzemeleri keşfetmek için](https://www.adl.org/families-and-educators) <https://www.adl.org/families-and-educators> ziyaret edin.
- "O Küçük Ses" videosu, çeşitlilik ve kapsayıcılığı savunmanın önemini vurgulamak için ilgi çekici bir araç görevi görüyor. Gerçek hayattaki ayrımcılık senaryolarını sergiliyor ve bireyleri eşitliğin desteklenmesinde aktif rol almaya teşvik ediyor. Videoya şu adresten erişilebilir: [O Küçük Ses - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=O_Kucuk_Ses).
- Coursera'nın Çeşitlilik ve Katılım Kursu gibi çevrimiçi platformlar, ayrımcılığın ele alınması konusunda yapılandırılmış öğrenme sunar. Bu kurslar, profesyonelleri kapsayıcı alanlar yaratmak ve önyargılara etkili bir şekilde meydan okumak için gerekli

becerilerle donatır. Daha fazla ayrıntı şu adreste bulunabilir:
<https://www.coursera.org/specializations/diversity-inclusion>.

Doğal Afetler ve Gençlerin Kırılganlığı

Deprem, sel, orman yangını ve aşırı hava olayları gibi doğal afetler herkesi eşit şekilde etkilemez. Bu krizler, engelli gençler, mülteciler ve sosyoekonomik açıdan dezavantajlı kökenden gelenler gibi savunmasız grupları orantısız bir şekilde etkileyerek mevcut sosyal eşitsizlikleri artırma eğilimindedir. Sosyal kırılganlık kavramı, marjinalleştirilmiş gençlerin genellikle kaynaklara, destek ağlarına ve güvenli ortamlara erişimden yoksun olduklarını vurgulamaktadır - afet durumlarına yanıt verme ve bu durumlardan kurtulma yeteneklerini kritik bir şekilde etkileyen faktörler.

Çok sayıda çalışma, afetlere maruz kalma ile gençlerde artan travma, anksiyete ve depresyon oranları arasındaki güçlü bağlantıyı vurgulamaktadır. Örneğin, son depremlerin ardından Türkiye'nin Marmara bölgesinde yapılan araştırmalar, düşük gelirli mahallelerden gelen mülteci gençlerin ve ergenlerin yalnızca daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaşamakla kalmayıp, aynı zamanda destek hizmetlerine erişimde de önemli engeller yaşadıklarını ortaya koymuştur. Afetler tarafsız olaylar değildir - yapısal ayrımcılıkla kesişirler ve zaten marjinalleştirilmiş topluluklardan gelen gençleri iki kat risk altında bırakırlar. Gençlik çalışanları için, felaketlerin ruh sağlığı, topluma aidiyet ve eğitim veya bakıma erişim üzerindeki karmaşık, katmanlı etkisini tanımak çok önemlidir. Doğal afetlere hazırlanmak ve bunlara müdahale etmek, lojistik koordinasyonun ötesine geçmeli - travma bilgili bakımı, kültürel açıdan hassas iletişimi ve kapsayıcı destek çerçevelerini içermelidir.

Afete Dayanıklılık Araçları ve Tatbikatları

Kapsayıcı müdahale temasını temel alan bu bölüm, gençlik çalışanlarının gençleri, özellikle de savunmasız geçmişlere sahip olanları doğal afetlere hazırlamak için kullanabilecekleri araçlar sunmaktadır.

- **Dijital Dayanıklılık Araç Seti** – Türkiye'de Erasmus+ KA210 "Dijital Müdahaleler Yoluyla Gençlerin Depreme Karşı Dayanıklılığının Artırılması" projesi kapsamında geliştirilen bu dijital platform, gençlik odaklı hazırlık eğitimi vermektedir. Chatbot destekli simülasyonlar, ilk müdahale ipuçları ve gençlerin depremden kurtulma hikayelerini paylaşarak akranlar arası öğrenmeyi teşvik ettiği hikaye anlatma özellikleri içerir.

- **Simülasyon Alıştırması** – Gençlik çalışanları, katılımcıların bir okuldaki kurgusal bir depreme tepki verdiği bir rol yapma alıştırmalarını kolaylaştırabilir. Senaryo, hareket engeli olan bir mülteci öğrenciyi desteklemeyi içeriyor. Katılımcılar, kapsayıcı tahliye planları tasarlamak, aktif dinleme pratiği yapmak ve afet sonrası travma müdahalesine katılmak için küçük gruplar halinde çalışırlar.
- **Engellileri Kapsayan Planlama Kontrol Listesi** – "Afetlere Karşı Engelliliği Birlikte Aşalım" gibi Erasmus projelerinden ilham alan bu araç, gençlik merkezlerine kendi afetlere hazırlık durumlarını değerlendirmede rehberlik eder. Kontrol listesi, erişilebilir acil durum çıkışları, çok dilli uyarıların mevcudiyeti, eğitilmiş personel ve ruh sağlığı takibi ile ilgili öğeleri içerir.

Çevrimiçi Öğrenme Alıştırması: Ayrımcılığın Belirlenmesi ve Ele Alınması

- **Amaç:** Gençlik çalışanlarının ayrımcılığı tespit etmelerine ve gerçek hayattaki durumlarda etkili bir şekilde yanıt vermelerine yardımcı olmak.
- **Talimatlar:** Katılımcılara ırk, cinsiyet veya engelliliğe dayalı ayrımcılık gibi farklı ayrımcılık biçimlerini gösteren üç gerçek hayattan vaka çalışması sunulacaktır. Her senaryoyu dikkatlice analiz etmeleri ve meydana gelen ayrımcılığın türünü belirlemeleri istenecektir. Alıştırma daha sonra katılımcılardan bir dizi yanıt arasından seçim yapmalarını isteyen ve belirli bir eylem planını seçme gereklilerini açıklayacaktır. İşte bu amaç için bazı örnekler:

Vaka Çalışması 1: Eğitimde Irk Temelli Ayrımcılık

Senaryo: Aisha, etnik azınlık kökenli bir lise öğrencisidir ve derslerinde sürekli olarak yüksek başarı göstermektedir. Prestijli bir üniversiteye başvurma isteğini dile getirdiğinde, öğretmenlerinden biri onu dolaylı biçimde vazgeçirmeye çalışarak bu tür üniversitelerin "kendisi için uygun olmayabileceğini" ve daha "gerçekçi" bir seçenek düşünmesi gerektiğini söyler. Buna karşın, çoğunluk etnik gruptan olan ve benzer ya da daha düşük başarı gösteren öğrenciler hem cesaretlendirilir hem de başvuru sürecinde ek destek alır.

Analiz: Bu vaka, Aisha'nın etnik kökeni nedeniyle daha düşük beklentilerle karşılaştığı ve teşvik edilmediği bir durumu ortaya koymaktadır. Eğitimde ırk temelli ayrımcılık, öğrencinin

potansiyelinin önyargılar nedeniyle küçümsenmesi ve bu durumun eğitimde fırsat eşitliğini zedelemesiyle kendini gösterir. Öğretmenin önyargılı yaklaşımı, Aisha'nın özgüvenini zayıflatmakta ve belirli etnik grupların akademik başarılarının daha az değerli görüldüğü bir sistemsel eşitsizliği sürdürmektedir. Bu tür tutumlar, akademik mükemmeliyetin tüm öğrencilere eşit şekilde ulaşılabilir olmadığı algısını pekiştirir.

Temel Göstergeler: Bu vakadaki ayrımcılığın temel göstergesi, farklı etnik kökene sahip öğrenciler arasında beklenti ve teşvik farkının bulunmasıdır. Aisha'nın akademik başarısı ve hedefleri, öğretmenin bilinçdışı önyargıları nedeniyle yeterince desteklenmez iken, diğer öğrenciler daha fazla yönlendirme ve fırsat elde etmektedir. Bu durum, azınlık kökenli öğrencilerin akademik rehberlik ve gelişim olanaklarına eşit biçimde erişememesi ile sonuçlanan daha geniş bir sistematik sorunun göstergesidir.

Olası Tepkiler: Aisha, yaşadığı durumu okul yönetimiyle, rehber öğretmeniyle veya okulun eşitlik ve kapsayıcılık birimiyle paylaşarak destek talebinde bulunabilir. Okul yönetimleri, öğretmenlere yönelik önyargı farkındalığı ve kültürel duyarlılık eğitimleri düzenlemelidir. Ayrıca, azınlık kökenli öğrencileri akademik rol modellerle buluşturan mentorluk programlarının geliştirilmesi, kapsayıcılığı güçlendirebilir; öğrencilerin özgüvenini artırarak eğitim ortamında daha eşitlikçi bir atmosferin oluşmasına katkı sağlayabilir.

Vaka Çalışması 2: Kamusal Alanlarda Engelliliğe Dayalı Ayrımcılık

Senaryo: Tekerlekli sandalye kullanan bir üniversite öğrencisi olan Ahmed, üniversite kütüphanesinde rampa veya asansör erişimi olmadığını fark eder. Onu merdivenlerden yukarı taşınması veya onun için kitap toplaması için başkalarına güvenmek zorunda kalır. Konuyu gündeme getirdiğinde yönetim sorunu kabul ediyor ancak tadilatların "çok pahalı" olacağını belirterek harekete geçmiyor.

Analiz: Bu vaka, Ahmed'in eğitim kaynaklarına tam olarak erişmesini engelleyen yapısal engellerle karşı karşıya kaldığı engelliliğe dayalı ayrımcılığı temsil etmektedir. Üniversite,



barınma sağlamayı ihmal ederek bir dışlanma ortamı yaratarak engelli öğrencilerin akademik hayata eşit şekilde katılmasını zorlaştırıyor.

Anahtar Göstergeler: Rampa veya asansör gibi erişilebilir altyapının olmayışı ayrımcılığın açık bir göstergesidir. Ek olarak, yönetimin kapsayıcılığa öncelik vermek yerine mali kaygıları öne süren küçümseyici tutumu, engelli öğrencilerin sistematik ihmalini daha da vurguluyor.

Olası Yanıtlar: Ahmed, üniversitesinin erişilebilirlikle ilgili yasal yükümlülüklerini yerine getirmesini sağlamak için engelli hakları yasaları kapsamında resmi bir şikayette bulunabilir. Ayrıca üniversite içinde bir savunuculuk kampanyası başlatabilir, değişim için baskı yapmak üzere öğrencilerden ve öğretim üyelerinden destek toplayabilir. Yönetim de eğitim kurumlarında erişilebilirliği artırmaya yönelik finansman seçeneklerini veya hibeleri araştırabilir.

Katılımcılar tatbikata katıldıkça, seçtikleri yanıtlar hakkında anında geri bildirim sağlanacak ve bu tür durumlarla başa çıkmak için en iyi uygulama çözümleri sunulacaktır. Katılımcılar, cevaplarını önerilen stratejilerle karşılaştırarak etkili müdahale teknikleri hakkında daha derin bir anlayış kazanacaklardır. Alıştırma, katılımcıları bu stratejileri profesyonel rollerinde nasıl uygulayacakları konusunda eleştirel düşünmeye teşvik etmek için tasarlanmış yansıtma sorularıyla sona erecektir. Sorular şunları içerebilir: "İşinizde benzer bir duruma nasıl yaklaşırsınız?" ve "Ayrımcılığı ele alırken ne gibi potansiyel zorluklar ortaya çıkabilir?"

Platform: Bu alıştırma Moodle, Google Forms gibi çevrimiçi öğrenme araçları veya etkileşimli eğitim yazılımı kullanılarak uygulanabilir. Etkinlik, etkileşimli unsurları birleştirerek gençlik

çalışanlarının içerikle aktif olarak ilgilenmesini ve ayrımcılıkla mücadeleye yönelik pratik beceriler geliştirmesini sağlar.

Çoktan Seçmeli Alıştırma: Ayrımcılığı Anlamak ve Ele Almak

1. Aşağıdakilerden hangisi dolaylı ayrımcılığı en iyi şekilde tanımlar?

- A) Irk veya dine dayalı kasıtlı eşitsiz muamele.
- B) Belirli bir grubu istemeden dezavantajlı duruma düşüren tarafsız bir politika.
- C) Marjinalleştirilmiş bireyleri desteklemek için tasarlanmış bir yasa.
- D) İşyerinde fiziksel taciz.

Cevap: B) Belirli bir grubu istemeden dezavantajlı duruma düşüren tarafsız bir politika.

2. Sistemik ayrımcılığın temel özelliği nedir?

- A) Yalnızca bireysel önyargıdan kaynaklanır.
- B) Kişisel niyete dayalıdır.
- C) Kurumsal yapılar ve politikalar içinde yer alır.
- D) Sadece eğitim ortamlarında ortaya çıkar.

Cevap: C) Kurumsal yapılar ve politikalar içinde yer almaktadır.

3. Kesişimsel ayrımcılığın diğer biçimlerden farkı nedir?

- A) Sadece etnik eşitsizliğine odaklanıyor.
- B) Irk ve sınıf gibi birbiriyle örtüşen birden fazla kimlik faktörünü içerir.
- C) Ekonomik faktörleri analizin dışında tutar.
- D) Sadece yasal bağlamlarda geçerlidir.

Cevap: B) Irk ve sınıf gibi birden fazla örtüşen kimlik faktörünü içerir.

4. Modüle göre ayrımcılıkla mücadelede gençlik çalışanlarının birincil rolü nedir?

- A) Müdahale etmeden ayrımcılığı gözlemlemek
- B) Tarafsızlığı teşvik etmek ve ayrımcılığı tartışmaktan kaçınmak
- C) Eğitim ve savunuculuk yoluyla ayrımcılığı tanımak, ele almak ve önlemek
- D) Tüm ayrımcılık konularını yasal mercilere havale etmek

Cevap: C) Eğitim ve savunuculuk yoluyla ayrımcılığı tanımak, ele almak ve önlemek

5. Dışlanmış kökenden gelen gençler doğal afetler sırasında neden daha savunmasızdır?

- A) Acil durum hazırlığına ilgi duymazlar.
- B) Genellikle daha az kaynağa sahiptirler, desteğe sınırlı erişimleri vardır ve sistemik engellerle karşı karşıya kalırlar.

C) Toplumsal dayanışma sayesinde daha az etkilenirler.

D) Diğerlerine göre daha fazla kurumsal destek alırlar.

Cevap: B) Genellikle daha az kaynağa sahipler, desteğe sınırlı erişimleri var ve sistemik engellerle karşı karşıya kalıyorlar.

VAKA ÇALIŞMALARI

Eğitim ortamlarında ayrımcılıkla mücadelenin dikkate değer bir örneği Birleşik Krallık'taki "Equaliteach" girişimidir. Eşitlik ve çeşitlilik eğitimi konusunda uzmanlaşmış bir kuruluş olan Equaliteach, okulları ırk ayrımcılığıyla mücadelede desteklemek için "Eşit Derecede Güvenli" programını başlattı. Girişim, öğretmenlere, gençlik çalışanlarına ve öğrencilere ırksal önyargı olaylarını etkili bir şekilde tanımaları, bildirmeleri ve bunlara yanıt vermeleri için eğitim sağladı. Temel bileşenlerden biri, daha büyük öğrencilerin ayrımcılığa maruz kalan genç akranlarını desteklemek için eğitildiği, tartışma ve rehberlik için güvenli bir alan yaratan bir akran mentorluğu sistemiydi (Equaliteach, 2022). Programın bir parçası olarak okullar, bilinçsiz önyargıları, görgü tanığı müdahalesini ve ayrımcılıkla ilgili yasal hakları anlama üzerine atölye çalışmaları düzenledi. Girişim aynı zamanda okulların ırkçılık karşıtı politikalarında güncellemeler ve ırkçı zorbalığa karşı daha sıkı önlemlerin getirilmesi de dahil olmak üzere politika değişikliklerine de yol açtı. Bir etki raporu, uygulamadan sonra öğrencilerin kendilerini daha fazla desteklenmiş hissettiklerini ve okulların ayrımcı olaylarda bir yıl içinde %35 oranında azalma kaydettiğini gösterdi (Equaliteach, 2023). Bu vaka çalışması, yapılandırılmış müdahalelerin, bilinçlendirme kampanyalarının ve akran destek sistemlerinin ayrımcılığa maruz kalan gençler için daha kapsayıcı ve destekleyici bir ortam yaratmaya nasıl yardımcı olabileceğini vurgulamaktadır. Gençlik çalışanları, güvenli alanları teşvik ederek, mentorluk fırsatları sağlayarak ve kapsayıcılığı teşvik eden kurumsal değişiklikleri savunarak benzer stratejileri benimseyebilirler.

Vaka Çalışması: Türkiye'de Afet Yönetimine Gençlerin Bakış Açısı

2023 yılında Kahramanmaraş'ta meydana gelen yıkıcı depremlerin ardından, Pendik Belediyesi'nin desteklediği gençlerin öncülüğünde bir girişim, "Doğal Afet Yönetimine Gençlik Bakışı" başlıklı bir proje başlattı. Proje, Suriyeli mülteciler, engelli öğrenciler ve lise gönüllüleri de dahil olmak üzere farklı geçmişlere sahip 100'den fazla gencin belediye afet planlamasına katılmasını sağladı. Genç katılımcılar, şehrin acil durum müdahale planlarında, özellikle Türkçe

konuşmayanlar için iletişim engelleri ve erişilemeyen barınaklarla ilgili önemli boşluklar tespit etti. Grup, etkileşimli çalıştaylar ve politika yuvarlak masa toplantıları aracılığıyla görsel tabelalar, gençlerin liderliğindeki acil durum ekipleri ve mobil ruh sağlığı birimleri gibi somut çözümler önerdi. Tavsiyelerinin birçoğu daha sonra yerel yetkililer tarafından kabul edildi ve gençlerin güçlendirilmesinin kurumsal hazırlığı ve katılımı nasıl geliştirebileceğini gösterdi. Bu vaka, özellikle bu gençler marjinalleşme ve ayrımcılığa ilişkin yaşanmış deneyimler getirdiklerinde, gençlerin seslerini afete dayanıklılık planlamasına dahil etmenin dönüştürücü potansiyelini vurgulamaktadır.

SONUÇ

Ayrımcılık, genç bireyleri duygusal refahlarını, eğitimsel ilerlemelerini ve genel yaşam fırsatlarını engelleyebilecek şekillerde etkileyerek sosyal eşitliğin sağlanmasının önünde önemli bir engel olmaya devam ediyor. Bu modülde incelendiği gibi, ayrımcılık, doğrudan ve dolaylı ayrımcılıktan sistemik ve kesişimsel önyargılara kadar çeşitli biçimlerde ortaya çıkar ve her biri incelikli bir anlayış ve müdahale için hedefli bir yaklaşım gerektirir. Gençlik çalışanları, ayrımcılığın tanınmasında, ele alınmasında ve önlenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Güvenli ve kapsayıcı alanları teşvik ederek, gençleri haklarının bilgisiyile donatarak ve sistemik değişimi savunarak, bireyleri ayrımcılığa meydan okuma ve dayanıklılık oluşturma konusunda güçlendirebilirler. Aktif dinleme, duygusal destek, yasal rehberlik ve kurumsal savunuculuk gibi pratik stratejiler, ayrımcılığın zararlı etkilerini azaltmada ve sosyal içermeyi teşvik etmede temel araçlardır. Dahası, Equaliteach girişimi gibi gerçek dünyadan örnekler, eğitim, akran desteği ve politika reformunu birleştiren yapılandırılmış programların ayrımcı olayların azaltılmasında ölçülebilir gelişmelere yol açabileceğini göstermektedir. Gençlik çalışanları ve eğitimciler, anlamlı değişimi yönlendiren kanıta dayalı yaklaşımları uygulamak için bu tür en iyi uygulamalardan yararlanmaya devam etmelidir. İleriye dönük olarak, ayrımcılıkla mücadele, gençler ve topluluklarla sürekli eğitim, öz değerlendirme ve inisiyatif alma katılımını gerektirir. Profesyoneller bu çabalara katılarak çeşitliliğin kutlandığı ve her gencin önyargı ve dışlanmadan arınmış bir ortamda gelişebileceği bir toplumun geliştirilmesine yardımcı olabilirler.

SÖZLÜK

- **Olumlu Eylem:** Dezavantajlı gruplara ayrıcalıklı muamele sağlayarak tarihsel eşitsizlikleri gidermek ve çeşitliliği teşvik etmek için tasarlanmış politikalar ve önlemler. Pozitif ayrımcılık olarak da bilinir.
- **Önyargı:** Bir kişiye veya gruba karşı bilinçli (açık önyargı) veya bilinçsiz (örtük önyargı) olabilen önyargılı bir görüş veya tutum.
- **Doğrudan Ayrımcılık:** Bir kişi veya gruba ırk, din veya engellilik gibi belirli bir özelliğe dayalı olarak kasıtlı olarak daha az olumlu davranıldığında ortaya çıkar.
- **Taciz:** Düşmanca, korkutucu veya aşağılayıcı bir ortam yaratan, korunan bir özellikle ilgili istenmeyen davranışlar.
- **Örtük Önyargı:** Farklı sosyal gruplara yönelik karar verme ve davranışları etkileyen bilinçsiz tutumlar veya stereotipler.
- **Dolaylı Ayrımcılık: Tarafsız** görünen bir politika veya uygulamanın belirli bir grubu orantısız bir şekilde dezavantajlı duruma düşürmesi.
- **Kesişimsel Ayrımcılık:** ırk ve sınıf gibi birden fazla kimlik faktörünün etkileşiminden kaynaklanan, benzersiz ve bileşik dezavantajlara yol açan ayrımcılık.
- **Marjinalleşme:** Bir grubu veya bireyi toplumun çevresine iten, kaynaklara ve fırsatlara erişimlerini sınırlayan sosyal süreç.
- **Mikro saldırganlıklar:** Marjinalleştirilmiş bireylere yönelik olumsuz veya önyargılı mesajlar ileten ince, genellikle kasıtsız yorumlar veya eylemler.
- **Pozitif Ayrımcılık:** Eşitliği teşvik etmek için tarihsel olarak dezavantajlı gruplardan bireyleri kayırma uygulaması, genellikle olumlu ayrımcılık olarak adlandırılır.
- **Yapısal Ayrımcılık:** Eşitsizliği sürdüren kurumların, politikaların veya toplumsal normların dayattığı sistemik dezavantajlar.
- **Sistemik Ayrımcılık:** Zaman içinde devam eden ve belirli grupları orantısız bir şekilde dezavantajlı hale getiren sosyal ve kurumsal yapılara gömülü ayrımcılık.

- **Mağduriyet:** Ayrımcılıkla ilgili davalarda haklarını savunduğu veya başkalarını desteklediği için bir bireye karşı haksız muamele veya misilleme.

REFERANS LİSTESİ

- İftira ve Hakaretle Mücadele Birliği (ADL). (n.d.). Eğitim kaynakları. <https://www.adl.org/families-and-educators>'dan alındı
- Coursera. (n.d.). Çeşitlilik ve Kapsayıcılık Kursu. <https://www.coursera.org/specializations/diversity-inclusion>'dan alındı
- UNESCO. (n.d.). Ayrımcılıkla Mücadele Araç Seti. <https://www.unesco.org/en/no-racism-no-discrimination>'dan alındı
- YouTube'da yer alıyor. (n.d.). O küçük ses. <https://youtu.be/LI56imVATLk?si=i4KPdBfNqMgb93i4>'dan alındı
- COVID-19'dan kurtulanlarda algılanan ayrımcılığın depresyon, uykusuzluk ve travma sonrası stres ile ilişkisi. [COVID-19'dan kurtulanlarda algılanan ayrımcılığın depresyon, uykusuzluk ve travma sonrası stres ile ilişkisi - PMC'den alındı](#)
- Eşitlik (2022). Eşit Derecede Güvenli Program: Okullarda Irk Ayrımcılığının Ele Alınması. www.equaliteach.org.uk'den alındı
- Pendik Belediyesi, [Doğal Afet Yönetimine Gençlerin Bakışı Projesi](#)

YouHEALTH

Project No: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951



Modül 4: İletişim

İçindekiler

4.1) Modül Giriş: İletişim ve İlişki Yetkinliği

4.1.1. Temel Yetkinlikler: Dijital Beceriler

4.1.2. Temel Yetkinlikler: İlişki Geliştirme Becerileri

4.1.3. Gençlerin Ruh Sağlığı için Önemi

4.1.4. Gençlik Çalışanlarının ve Diğer Meslek Mensuplarının Rolü

4.1.5. İlişki Becerilerini Geliştirmek: Biyografik Haritalar

4.2) Araçlar ve Alıştırmalar

4.2.1. Video: SAYGILI OLMA

4.2.2. Alıştırmalar

A) Biyografik Bir Yaşam Öyküsünü Okuma/Dinleme

B) Biyografik Harita Oluşturma

C) Empati ve Aktif Dinleme Alıştırmaları

D) Rol Oynama Senaryoları

E) Sözsüz İletişim ve Duyguların İfadesi

F) Geri Bildirim Alışverişi

4.3) VAKA ÇALIŞMALARI: İyi Uygulama Örnekleri

4.4) Özet, Sonuç ve Gelecekteki Gençlik Çalışmaları için Çıkarımlar

4.5) Terimler

4.1. Modül Tanıtımı: İletişim ve İlişki Yetkinliği

Dijital ve analog etkileşim ve iletişimin büyük önem taşıdığı bir dünyada yaşıyoruz. Bu durum, bir yandan sosyal dezavantajlarını daha da ağırlaştıran ve onları toplumun kenarına iten çeşitli riskler ve sağlık sorunlarıyla karşı karşıya olan ergenlerin sosyal konumları için geçerlidir. Ruh

sağlığı ve diğer sorunlarla da mücadele eden dezavantajlı ve marjinalleşmiş ergenlerin genellikle toplumun iletişim süreçlerinden izole ve kopuk olduğu bilinmektedir. Öte yandan, gençlik çalışanları, ruh sağlığı sorunlarını tanıyabilmeli ve ergenlerin hem dijital hem de yüz yüze ilişkiler kurma becerilerini geliştiren beceriler geliştirebilmelidir.

İletişim ve ilişki becerileri birbiriyle yakından ilişkilidir ve gençlik çalışmalarında yapıcı bir şekilde müdahale etmek ve ergenlerin sosyal yapılara entegrasyonu için uygun önlemler tasarlamak amacıyla birlikte ele alınmalıdır.

Bu modül, **Innsbruck Üniversitesi** tarafından geliştirilmiş olup, özellikle sosyal dezavantaj, psikolojik stres veya marjinalleşmeden etkilenen gençler —doğal afetlerden kaynaklanan koşullar da dâhil— arasında **iletişim ve ilişki becerilerinin güçlendirilmesine** odaklanmaktadır. Giderek dijitalleşen bir dünyada, hem çevrimiçi hem de yüz yüze **empatik ve etkili iletişim kurma becerisi**, başarılı gençlik çalışmaları ve psiko-sosyal destek için temel bir unsur haline gelmiştir.

Modül, gençlerin yaşam öykülerini görünür kılmalarına, dayanıklılık geliştirmelerine ve güven ilişkileri kurmalarına destek olmak amacıyla **pratik bilgi, sağlam teorik temeller ve biyografik haritalar gibi kanıtlanmış yöntemler** sunmaktadır. Gençlik çalışanları, bu modül aracılığıyla, doğal afetlerden etkilenenler de dâhil olmak üzere, zorlu yaşam koşullarındaki gençleri yetkin bir şekilde destekleyebilmeleri için değerli araçlar edinmektedir.

Özellikle doğal afetler veya halk sağlığı acil durumları gibi kriz zamanlarında iletişim ve ilişki becerileri daha da önem kazanır. Empatik iletişim, dijital yeterlilik ve istikrarlı kişilerarası ilişkiler, gençlere istikrar sağlayabilir, psikolojik stresi azaltabilir ve öz yeterlilik ve aidiyet duygusunu geliştirebilir.

Modül Hedefleri ve Öğrenim Çıktıları

Modülün sonunda katılımcılar:

- **Özellikle stresli veya krizle ilgili bağlamlarda empati, aktif dinleme, sözsüz ifade ve yapıcı çatışma çözümü gibi temel iletişim ve ilişki becerilerini** belirleyebilecek ve teşvik edebilecek.
- **Biyografik yöntemleri** (ör. biyografik haritalar) uygulayarak gençlere hayat hikayeleri üzerinde düşünme, önemli deneyimleri vurgulamaları ve bireysel güçlü yönlerini ve başa çıkma stratejilerini keşfetmeleri için alan yaratmak.
- **Krizlere özgü iletişim stratejileri uygulamak** – özellikle doğal afetler veya sağlık acil durumlarında – duygusal istikrarı teşvik etmek, sosyal izolasyonu önlemek ve savunmasız gençlere anlamlı destek sağlamak.

<https://www.derstandard.at/story/3000000175281/was-jugendlichen-mit-psychischen-problemen-aus-der-krise-hilft>



4.1.1 Temel Yetkinlikler: Dijital Beceriler

Medya Okuryazarlığı: Dijital içeriği ele alırken eleştirel ve düşünceli olmak çok önemlidir. Gençler bilgiyi değerlendirmeyi, kaynakları sorgulamayı ve yanlış bilgidan kendilerini korumayı öğrenmelidir.

Veri Koruma ve İnternet Güvenliği: Kişisel verilerin korunması konusunda farkındalık, güvenli şifreler ve gizlilik ayarları hakkında bilgi sahibi olmak, siber zorbalık veya kimlik hırsızlığı gibi riskleri en aza indirmek için önemlidir.

Dijital İletişim Yetkinliği: Çevrimiçi ortamda kendini uygun şekilde ifade etme, saygılı iletişim kurma ve dijital alanlarda çatışmaları çözme becerisi, olumlu çevrimiçi etkileşimler için çok önemlidir.

Problem Çözme ve Uyum Yeteneği: Bilgi toplama ve yaratıcı problem çözme için dijital araçların kullanımı ve yeni teknolojilere uyum sağlama isteği, öz belirleyici ve dirençli bir yaşam tarzını destekler.

4.1.2. Temel Yetkinlikler: İlişkileri Güçlendiren Beceriler

Duygusal Zeka: Kendi duygularını ve başkalarının duygularını fark etmek ve anlamak, gençlerin empatiyle tepki vermesini ve daha derin kişilerarası bağlantılar kurmasını sağlar.

Empati ve Aktif Dinleme: Empati ve başkalarını dikkatle dinleme becerisi sayesinde güvene dayalı ve destekleyici ilişkiler kurulur.

Açık ve Yapıcı İletişim: Düşünce ve duyguları anlaşılır bir şekilde ifade etme becerisi, yanlış anlamaları önlemeye ve çatışmaları erken aşamada yatıştırmaya yardımcı olur.

Çatışma Çözme Yetkinliği: Anlaşmazlıklara yapılandırılmış ve saygılı bir yaklaşım, ilişkileri güçlendirir ve uyumlu etkileşimleri teşvik eder.

Sosyal Öz Düzenleme: Gençler stresli durumlarda uygun şekilde tepki vermeyi öğrenir, bu da onların dayanıklılığını güçlendirir ve başarısızlıklarla daha iyi başa çıkmalarını sağlar.

4.1.3. Gençlerin Ruh Sağlığı için Önemi

Dayanıklılığın Güçlendirilmesi: Sağlam dijital ve sosyal yetkinliklere sahip olanlar, siber zorbalık, aşırı medya tüketimi veya kişilerarası çatışmalar gibi zorluklarla daha iyi başa çıkabilirler. Bu, zihinsel gerginliği önleyici bir önlem görevi görür.

Öz Saygının Teşviki: Başarılı iletişim ve olumlu sosyal etkileşimler özgüvenini güçlendirir ve zihinsel dengeyi koruyucu bir etkiye sahiptir.

İzolasyonun Önlenmesi: Dijital beceriler, sanal ortamlarda bile sosyal temasların sürdürülmesini mümkün kılar. Aynı zamanda, ilişkileri güçlendiren yetkinlikler, bu temasların kaliteli ve destekleyici olmasını sağlar.

Önleme ve Erken Tespit: Sağlıklı dijital davranışlar ve istikrarlı ilişkiler, gençlere kriz anlarında yararlanabilecekleri kaynaklar sağlar. Bu, sosyal ağlardaki olumsuz deneyimlerin ciddi ruh sağlığı sorunlarına yol açma riskini azaltır.

4.1.4. Gençlik Çalışanlarının ve Diğer Profesyonellerin Rolü

Mentorluk ve Rol Model Olma: Gençlik çalışanları ve profesyoneller önemli rol modeller olarak hareket ederler. Kendi davranışlarıyla, dijital medyanın nasıl sorumlu bir şekilde kullanılabileceğini ve sağlıklı bir iletişim kültürünün nasıl şekillendirilebileceğini gösterirler.

Destek ve Danışmanlık:

Bireysel danışmanlık, grup tartışmaları ve atölyeler aracılığıyla profesyoneller, gençlerin dijital ve sosyal yeterliliklerini geliştirmelerine ve hedefe yönelik şekilde zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Buna, doğal afetler sırasında ortaya çıkan zorluklar da dâhildir.

Yapılandırılmış Öğrenme Fırsatları:

Eğitim oturumları, seminerler ve eğitim projeleri gibi etkinlikler, medya okuryazarlığı ve sosyoduygusal becerilerin gelişimini sistematik olarak teşvik eder. Bu sayede gençler dijital içeriklerle güvenli ve eleştirel bir şekilde başa çıkmayı öğrenir, ayrıca doğal afetlerin yarattığı baskı ve belirsizlikler altında bile kişilerarası ilişkilerini güçlendirirler.

Ağ Kurma ve Kaynak Sağlama:

Profesyoneller, gençlerin fikir alışverişinde bulunabilecekleri ve birbirlerini destekleyebilecekleri destekleyici ağlar kurulmasına yardımcı olur. Bu durum, özellikle toplulukların kolektif stres ve sarsıntıyla karşı karşıya kaldığı doğal afetler gibi durumlarda, ruh sağlığına önemli katkı sağlayan istikrarlı bir sosyal ortam yaratır.

Dijital yetkinlikler ve ilişkileri güçlendiren beceriler, gençlerin dijitalin etkisi altındaki dünyada güvenli ve emin bir şekilde yol alırken aynı zamanda istikrarlı ve destekleyici ilişkiler kurmalarını sağlayan temel yapı taşlarıdır. Gençlik çalışanları ve profesyoneller, çoğaltıcı, mentor ve danışman olarak kilit bir rol oynar; sadece bilgi aktarmakla kalmaz, aynı zamanda gençlerin becerilerini geliştirebilecekleri ve zihinsel zorlukları etkili bir şekilde ele alabilecekleri güvenli bir ortam yaratırlar.

4.1.5. İlişki becerilerini teşvik etmek: Biyografik haritalar

Bu noktada, etkilenen gençlerin deneyimlerine, yaşam planlarına ve bakış açılarına yönelik yöntemler geliştirmek önemlidir. Soru, biyografik deneyimlerini, özellikle zihinsel sağlıkla ilgili olanları görünür kılmak ve yaşam öykülerine ilişkin içgörüler elde etmek, böylece kapsamlı bir profil oluşturmak ve dezavantajların, sağlık risklerinin ve diğer sorunların nedenlerini belirlemek için nasıl bir yol izleneceğidir. Bu, karşılıklı anlayış sürecini başlatmak ve paternalist stratejilerden kaçınmak için özellikle önemlidir.

<https://www.jugendzentren.at/wer-wir-sind-was-wir-tun/newsarchiv/junge-stimmen/>



Innsbruck'ta geliştirdiğimiz biyografik haritalar yöntemi (biyografik iletişim), gençlerin günlük gerçeklikleri ve özellikle ruh sağlığı hakkında içgörüler elde etmenin bir yolu olabilir. Biyografik anlatılarında insanlar genellikle kendileri için özel bir anlamı olan veya bireysel sorunlar, riskler ve engellerle bağlantılı olan kişi ve yerlerden bahsederler. Anlatıları, tüm yaşam tasarımlarını etkileyen hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri veya olayları ifade eder. Bu durumlar kişisel, ailevi veya kurumsal nitelikte olabilir ve birey için biyografik olarak önemli hale gelebilir. Bu temelde, gençlerin ruh sağlığı sorunlarının, zorluklarının ve iletişim sorunlarının nereden kaynaklandığını, kümelenmiş risklerin ve krizlerin nasıl geliştiğini ve bu zorlukların nasıl yönetilebileceğini gösteren “biyografik haritalar” oluşturulabilir. Böylece, gençlerin çeşitli zorluklarla (kaynak odaklılık) başa çıkarken geliştirdikleri bakış açıları ve stratejiler — doğal afetlerden kaynaklananlar dâhil— görünür hale gelir.

Oluşturdukları “biyografik haritalar” temelinde, topluma katılımları için hangi yolların ve çözüm stratejilerinin düşünülebileceği tartışılabilir. Bir yandan ayrımcılık ve sosyal gczlk deneyimleri ile diğer yandan gençlerin geliştirdikleri yaşam stratejileri, yetkinlikler ve kaynaklar arasındaki bağlantı, iletişim ve ilişki becerilerini ve dolayısıyla öz saygılarını önemli ölçüde gclendirebilir. Bu Şekilde, gençlik çalışması, öz yeterlilik konusunda olumlu deneyimler kazanma fırsatları sunar. (Bu bağlamda, ajans, kaynak odaklılık ve gclendirme gibi terimler literatürde yaygın olarak kullanılmaktadır.)

Bireysel biyografinin görselleştirilmesi veya “biyografik haritalar”, görünüşte “zlemeyen” sorunların ve engellerin nasıl biriktiğini ortaya çıkarmak için tartışma temeli olarak kullanılabilir. Bu, çeşitli zorlukların birikiminin daha kesin bir Şekilde yerelleştirilmesini (yerelleştirme ve bağlamsallaştırma) sağlar. Söz konusu gençler, iletişim ve ilişki becerileri ile yapıcı müdahaleler için gerekli olan zor durumlarda hangi stratejileri geliştirmiştir?

Dezavantajlı ve kriz eğilimli gençler, genellikle doğal afetler veya sağlık krizleri bağlamında, dışarıdan dayatılan taleplere uyum sağlamak zorunda kaldıklarında, durumlarının ciddiye alınmadığını veya saygı görmediğini, yeteneklerinin ve alışkanlıklarının görünmez kaldığını veya değerersizleştirildiklerini (ilgi ve saygı) hissederek stres ve korku yaşayabilirler.

İdeal bir iletişim durumu için, farklı bakış açılarını dahil etmek ve bunları bir kaynak olarak kullanmak çok önemlidir. Temel fikir, güvencesiz ve marjinal koşullarda yaşayan gençlerin özel yaşam durumlarının, deneyimlerinin ve bakış açılarının, gençlik çalışmasının kavramsal değerlendirmelerine özellikle dahil edilmesi gerektiğidir. Etkilenenlerin benzersiz durumunu anlamak ve iletişim ve ilişki becerilerini gclendirmek için, gençlik çalışmasını tasarlarcken gençlerin bireysel yaşam deneyimlerini ve ilgi alanlarını dikkate alan kavramlar geliştirmek vazgeçilmezdir. Yapıcı ve iletişimsel gençlik çalışması için aşağıdaki üç nokta büyük önem taşımaktadır:

ÖZ YANSITMA ESNEKLİĞİ:

Ortak iletişim durumlarında, ayrımcı yapılar ve söylemler sorgulanır ve görünür hale getirilir; bu, gençlik çalışmasında kendi yöntemlerinin eleştirel bir incelemesini içerir (refleksif gençlik çalışması).

KAYNAK ODAKLI:

Ortak iletişim, gençlerin günlük yaşamlarını nasıl şekillendirdiklerini belirlemeyi amaçlar; görünmez kaynaklar, güçlü yönler ve potansiyeller görünür hale getirilir; ve gençlerin yaşam planları belirli bir yoruma bağlı kalınmadan tanınır (kaynak odaklı iletişim).

GÜÇLENDİRME:

Ortak iletişim, deneyim, eylem ve öz-belirlemeye dayalı konumlanma için alanlar yaratmaya hizmet eder (açık gençlik çalışması); gençlere yönelik olumsuz atıflara ve ayrımcılığa karşı direnç stratejilerini destekler; ayrıca gençler arasında dayanışmacı tutumları ve ağları özellikle teşvik eder. Bu durum, gençlerin **ilişki kurma becerilerini** (gençlik çalışmalarında öz-belirlemenin önemi) güçlendirir ve özellikle doğal afetlerden kaynaklanan zorluklarla karşılaşırken kritik önem taşır.

4. 2) ARAÇLAR VE ALIŞTIRMALAR**4.2.1) VİDEO: SAYGI Olma**

Kısa video hikayesi »SAYGILI Olma« »iletişim ve ilişki becerileri« konusuna giriş niteliğinde olabilir ve tartışma için bir başlangıç noktası sağlayabilir: <https://www.youtube.com/watch?v=Z0WSw19ozLU>

Bu kısa video, olumlu ve saygılı iletişim yoluyla yanlış anlaşılmanın nasıl giderilebileceğini küçük bir örnekle göstermektedir: Üç öğrenci (iki erkek ve bir kız) arkadaşdır ve genellikle boş zamanlarını birlikte geçirirler. İki erkek çocuktan biri, spor sonrası kızla buluşmak için randevu almıştır, ancak ona kişisel bir konuyu konuşmak istediğini söylememiştir. Bu sırada kız da diğer erkek çocuğa öğleden sonra buluşmayı önermiştir. İlk erkek çocuk hayal kırıklığıyla tepki verirken, diğer ikisi ise durumu anlamamıştır. Tartışma başlar. Sonunda üçü de nedenlerini açık ve olumlu bir şekilde ifade ederek birbirlerini anlayabilir ve bir öneri üzerinde anlaşabilirler.

4.2.2) Alıştırmalar

Aşağıda belirtilen tüm pratik alıştırmalar, biyografik deneyimlerin paylaşımına dayanmaktadır. Diğer gençlerle yapılan röportajlardan alınan kısa biyografik bölümleri (metin veya video şeklinde) kullanarak, gençler kendi biyografik deneyimlerini ifade etmeyi ve “biyografik haritalar” oluşturarak bunları görselleştirmeyi deneyebilirler. Bu haritalar, bireylerin kendine özgü hikâyelerini anlamak ve diğerlerinin benzer ya da farklı kriz deneyimlerine —doğal afetlerle ilgili olanlar dâhil— empati geliştirmek için kullanılabilir.

Bu alıştırmalar, öz-yeterliliği fark ederek cesaretlendirme sağlar, özgüven oluşturur ve olumlu sosyal ilişkilerin temellerini atar.

Aşağıdaki egzersizler ve etkinlikler, gençlerin olumlu ilişkiler kurmalarına ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Kendi deneyimleri/biyografik haritaları veya diğer kısa biyografik metinler/videolar özellikle doğal afetlerin bireysel ve toplumsal yaşam üzerindeki etkilerini keşfederken bir temel olarak kullanılabilir.

A) Biyografik Bir Yaşam Öyküsünü Okuma/Dinleme

MAHIR – AYRIMCILIK, MARGİNALLEŞME VE YENİDEN YÖNELİM ARASINDA

MAHIR, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Köln'ün kuzeyinde inşa edilen bir yüksek katlı konut kompleksinde yaşamaktadır. Bugün, bu kompleks ağırlıklı olarak göçmenler, mülteciler ve onların çocukları tarafından iskan edilmiştir. Kötü bir üne sahip olan bu mahalle, kamuoyunda “getto” olarak algılanmaktadır. Bu yetersiz yaşam koşulları ve bölgenin olumsuz imajı, gençlerin yaşam planlarını etkileyerek, çeşitli sağlık sorunlarına yol açıyor. Aşağıdaki biyografi, bölgesel olarak damgalanmış bir yüksek katlı konut kompleksinde büyümenin bir örneğidir. Konuya dair kısa video izlemek için: <https://www.youtube.com/watch?v=ea34zTZizpo>

MAHIR: Chorweiler'den Bir Ses

23 yaşındaki MAHIR, Köln'ün Chorweiler semtinde doğup büyümüştür. Kendini Alman-Türk, sanatçı ve müzisyen olarak tanımlıyor. Rap müziği aracılığıyla, içinde büyüdüğü zor yaşam koşullarını ve Türk göçmenlere yönelik olumsuz algıları eleştiriyor.

Sohbetimizde, ailesinin Almanya'ya göç sürecinden, karşılaştıkları zorluklardan ve çeşitli alanlarda maruz kaldıkları ayrımcılıktan bahsediyor:

Her yerde Türk ya da 'Kanake' (Güneydoğu Avrupa, Orta Doğu ve Kuzey Afrika kökenli insanlara yönelik Almanca bir ırkçı hakaret kelimesi) diye aşağılanıyordur. Mahir diğer babaların 60 yaşında ofis işlerinde çalıştığını ve hala genç görüldüğünü, ancak babasının yaşının geçmiş olmasına rağmen elleri nasırlı bir halde hala çok çalıştığını dile getiriyor.

Mahir, yaşadığı mahallenin olumsuz imajı ve bunun mahalle sakinlerinin yaşamları üzerindeki etkilerini sık sık sorguluyor:

"Chorweiler'den geldiğini söylediğinde insanlar kaşlarını çatıyor. Bu kötü ün peşimizi bırakmıyor. Bir yandan buraya ait olmaktan gurur duyuyor, bazen saygı da görüyoruz. Ama diğer yandan, durum oldukça berbat oalbiliyor. İnsanlar seni birey olarak değil, sadece Chorweiler sakini olarak görüyor. Ben MAHIR olarak yargılanmak ve görülme istiyorum. Evet, Chorweiler'de yaşıyorum ama ben hâlâ MAHIR'ım – ama bundan bağımsız bir bireyim."

Çocukluğunu anlatırken şu sözlerle devam ediyor:

"Diğer mahallelere benzemiyordu burası. Babam hep çalışırdı, bizimle yürüyüşe çıkmazdı. Biz hep dışardaydık, ne istersek onu yapardık. Farklı ülkelerden gelen insanlarla büyüdüm. Bu kesinlikle güzeldi. Hepimiz aynı kaderi paylaşıyorduk. Göçmen çocuklardık. Ailelerimiz başka yerlerden gelmişti. Kimimiz beyaz değildi, siyahi ya da kahverengiydik. Bizi birleştiren de bu ortak paydaydı."

Mahir'in anlattıkları, özellikle göçmen gençler arasında paylaşılan sosyal dışlanma ve tanınmama deneyimlerine ışık tutuyor. Bu durum, bireylerin ruh sağlığını da olumsuz etkiliyor. Mahir'e göre Chorweiler, ayrımcılık ve dışlanmanın bir sonucu olarak bireyleri yalnızlığa ve marjinalleşmeye itiyor:

"İnsan zamanla kendini izole ediyor. Bu ülkenin seni gerçekten kabul etmediğini hissediyorsun. Sonra Chorweiler gibi yerler oluşuyor. Bu mahalle bir tür gettoya dönüşüyor. Bir alışveriş merkezi kuruyorlar, birkaç doktor yerleştiriyorlar – burada Ford var, burada Bayer var – burada yaşayabilirsiniz, diyorlar. Ama sonra çıkıp şöyle diyorlar: 'Bunu biz istemedik', 'bu bir hataydı', 'böyle olmamalıydı'. Eğer babam başka bir yere gitseydi, Almanların yaşadığı bir bölgede asla daire bulamazdı."

MAHIR'in amacı ise, tüm bu çelişkili normalliklere rağmen hem toplumun bir parçası olmak hem de müzisyen kimliğiyle tanınmak. Yetişkinliğe geçiş sürecinde, aidiyetle yabancılaşma arasında gidip gelirken, kendine bir alan yaratmaya ve hayatta kalma stratejileri geliştirmeye çalışıyor.

Katılımcılara sorular:

- 1) MAHIR'in biyografik anlatısında hangi sosyal sorunlar göze çarpıyor?
- 2) Hangi sağlık sorunları göze çarpıyor?
- 3) MAHIR bu sorunları aşmak için hangi yetkinlikleri ve becerileri geliştirdi?

A) Biyografik Harita Oluşturma

Kısa bir tanıtımın ardından, gençler kendileri için özellikle önemli olan yerleri, deneyimleri, olayları, kişileri ve bağlantıları görselleştirdikleri kendi biyografik haritalarını oluştururlar. (Bunlar olumlu veya olumsuz nitelikte olabilir ve olumlu veya olumsuz deneyimleri ima edebilir.)

Biyografik Harita Oluşturma Talimatları

Kısa bir girişin ardından gençler, kendileri için özel öneme sahip yerleri, deneyimleri, olayları, kişileri ve bağlantıları görselleştirdikleri kendi **biyografik haritalarını** oluştururlar. (Bunlar olumlu ya da olumsuz nitelikte olabilir ve olumlu ya da olumsuz deneyimleri yansıtabilir.)

- **Biyografik harita**, katılımcıları kendi yaşam öykülerini düşünmeye teşvik etmek, önemli dönüm noktalarını ve bağlantıları görünür kılmak ve bunları görselleştirmeye çalışmak için tasarlanmıştır. Görselleştirilen biyografiler, şimdiye kadar karşılaşılan olumsuz ve olumlu deneyimleri, doğal afetlerle ilgili olanlar dâhil, ortaya koymalıdır.
- Hangi deneyimlerin veya olayların biyografik açıdan önemli olarak işaretlendiği, özellikle doğal afetler gibi krizlerin etkisiyle oluşanlar,
- Biyografik gelişim için özel öneme sahip olan, özellikle doğal afetlerle başa çıkma bağlamında anılan kişiler veya yerler,
- Doğal afetlere uyum sağlama stratejileri olarak geliştirilen yaşam biçimleri,
- Doğal afetlerden kaynaklananlar da dâhil olmak üzere, belirlenebilen biyografik krizler ve riskler,
- Doğal afet deneyimleri yoluyla geliştirilen **dayanıklılık** gibi beceri ve yetkinlikler, biyografik haritadan okunabilir.

Özellikle, bireysel katılımcılar tarafından oluşturulan, görselleştirilen ve sunulan biyografik haritaların, gençlik çalışmalarında uygun ve geleceğe dönük müdahale stratejileri için ne ölçüde faydalı olabileceğine dair yansımalar yapılabilir.

Başlık	Biyografik harita - biyografinin görselleştirilmesi
Öğrenim çıktıları/hedefleri	<ul style="list-style-type: none"> - Gençlerin biyografik yapıları ve özellikle fiziksel durumları hakkında içgörüler - Biyografik kırılmalar, riskler ve kaynakların görselleştirilmesi
Prosedür	<p><u>Biyografik haritanın oluşturulması ve görselleştirilmesi</u></p> <p>- Bireysel çalışma</p> <p>Görev: Her katılımcı A3 boyutunda boş bir kağıt alır ve biyografik gelişimini görselleştirmeye çalışır ve ilgili bağlantıları görünür hale getirir (özel deneyimler, olaylar, yerler, insanlar; rol modeller, özel anılar).</p> <p>- Prosedür</p> <p>Genel bakış</p> <p>Yerler, insanlar ve beceriler, zorluklar, sorunlar ve başa çıkma becerileri belirli noktalarda kesişme noktaları olarak belirlenir ve mümkün olduğunca birbirleriyle ilişkilendirilir.</p> <p><u>Eşlik edebilecek sorular:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hangi zorluklar, dezavantajlar ve zorluklarla karşılaştım? - Hangi becerileri/yetenekleri nerede edindim? - Dil becerilerimi nereden edindim? - Hangi kişiler, nereden, beni destekledi, cesaretlendirdi ve etkiledi? - Hangi yerler benim için önemliydi? - Hangi deneyimler/olaylar beni olumlu veya olumsuz etkiledi?

Başlık: Herkesten kendi biyografi haritasının başlığını vermesi istenir.

Diğer etkinlikler için öneriler:

1) İki kişi arasında biyografi haritalarının değiş tokuşu

İki katılımcı, diğerinin kağıdına ilgi duydukları veya kendi kağıtlarının tam tersi olduğu için birbirlerini seçer ve fikirlerini paylaşır:

KİŞİ A) Senin posterini seçtim çünkü

a) Bu çalışmada ne dikkatimi çekti?

b) Benim çalışmam hakkında ne fark ettin?

c) Benim için ne önemlidir?

d) Hangi yetkinlik hangi yeri temsil ediyor?

e) Biyografik kırılma/kriz/sorunlar nerede var?

f) Hangi başa çıkma stratejileri göze çarpıyor?

g) Eskizlerimizde ortak noktalar nelerdir?

h) Farklılıklar nelerdir?

2) Sonraki adım olarak sonuçların paylaşıldığı küçük bir sergi hazırlanır:

Biyografi kartları dağıtılır (oturum bir kişi tarafından yönetilir):

Herkes şu noktalar üzerinde düşünür ve düşüncelerini paylaşır:

Biyografim / Dünyam / Psikolojik sorunlarım

Benzerliklerimiz/farklılıklarımız

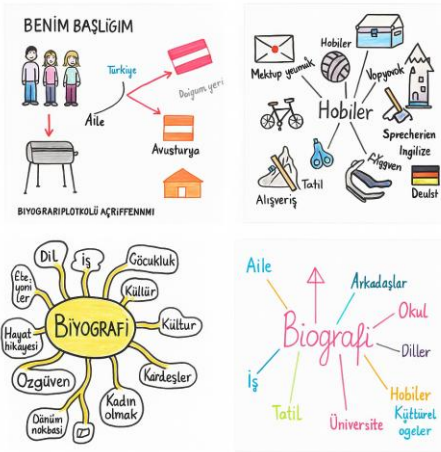
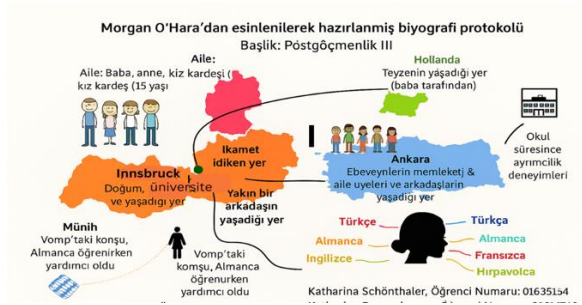
Özel özellikler/beceriler/zorluklar

Biyografik krizler/riskler/kırılmalar/tuhafliklar

Gözlemler

Eğitmenler için ek bilgiler	Gençlik çalışanları, kendi yaşam öykülerini tartışma ve düşünme konusu haline getirebilmelidir. Odak noktası psikolojik sağlık sorunları olmalıdır.
-----------------------------	---

Yaratıcı biyografik haritalar için farklı örnekler



A) Empati ve Aktif Dinleme Alıştırmaları

Gençler, biyografik haritalarına dayanarak hayatlarında özel bir rol oynayan olayları, yerleri ve ilişkileri açıklayabilirler. (Bir veya iki kısa örnek verebilirler.) Dinleyenler, konuşmacıyı kesmeden dinlerler.

B) Rol Oynama Senaryoları

Seçilen biyografik durumlar, zorluklar ve meydan okumalar, gençlerin stratejiler belirleyebileceği veya alternatifler geliştirebileceği senaryolar tasarlanarak ele alınır. Örneğin, bir çatışmayı çözmek veya ruh sağlığı riskleri/krizleri için destek aramak gibi. Bu, empati ve etkili iletişim stratejilerini uygulamalarına yardımcı olur.

C) Sözsüz İletişim ve Duyguların İfadesi

Gençler, **biyografik haritalarını kullanarak** bir mesajı ya da duyguyu yalnızca **beden dili ve yüz ifadeleri** aracılığıyla aktarmaya çalışırlar. Diğer katılımcılar ise, bunun altında yatan bağlamı — doğal afetlerle bağlantılı durumlar da dâhil— tahmin etmeye çalışır. Bu alıştırmayı, iletişimde **sözsüz işaretlerin önemini** vurgular, gençlerin kendi duygularını ifade etmelerine yardımcı olurken başkalarının bakış açılarını da anlamalarını sağlar.

D) Geri Bildirim Alışverişi

İkili veya küçük gruplar halinde, belirli bir görev veya etkinlikle ilgili yapıcı geri bildirim verilir veya alınır. Eğitmenin yardımıyla, biyografik deneyimlerinin bireysel potansiyeli vurgulanır (örneğin, yaratıcı stratejiler, problem çözme becerileri, olumlu etkileşimler vb.). Bu şekilde, gençler hem kendi kaynaklarını ve potansiyellerini hem de diğer katılımcıların kaynaklarını ve potansiyellerini fark ederek ve değer vererek saygılı ve etkili bir şekilde geri bildirim vermeyi ve almayı öğrenirler. Karşılıklı geri bildirim, iletişim ve ilişki becerilerini güçlendirir ve böylece gençlerin özgüvenini artırır.

4.3) VAKA ÇALIŞMALARİ: İyi Uygulama Örneği

Bu bağlamda kanıtlanmış bir yöntem, göç ve mülteci geçmişı olan gençlerle yapılan (kültürlerarası) biyografik çalışmalardır (Dr. Annemarie Schweighofer-Brauer tarafından yürütölmüştür: <https://www.gewaltinfo.at/themen/gewalt-an-unter-jugendlichen/transkulturelle-biographiearbeit-und-biographische-sensibilitaet-in-der-arbeit-mit-jugendlichen-mit-fluchtgeschichte.html>). (Transkültürel) biyografik çalışmada odak noktası gençlerin ruh sağlığıdır. Göç ve mülteci geçmişı olan gençlerle yetkin bir şekilde çalışmak, biyografik duyarlılık gerektirir. **Biyografik çalışma**, gençleri kendi benzersiz hikâyeleri, bakış açıları ve deneyimleriyle görünür kılmaya yönelik hedefli önlemleri ifade eder. Bu deneyimlere, doğal afetlerle ilgili olanlar da dâhil edilebilir.

Bu, aşağıdaki unsurları içerir:

- Öz yansıtma için motivasyon
- Aktif dinleme
- Deneyimsel bilginin harekete geçirilmesi
- Yaşam tasarımı için fırsatlar ve karar verme alanları konusunda farkındalık yaratma
- Sorunların/risklerin tanınması ve olası çözümlerin belirlenmesi

Hedef odaklı biyografik çalışma sayesinde, göçmen ve mülteci geçmişi olan gençlerin yaşam öykülerine ilişkin içgörüler elde ederiz. Bu da, spesifik müdahalelerde bulunmamızı ve etkilenen gençlerin mevcut kaynaklarını ortaya çıkarmamızı sağlar.

Diğer önemli adımlar:

Biyografik duyarlılık, hem gençlerin hem de gençlik çalışanlarının ufkunu genişletir ve etkilenen gençler için önemli olan gelişmeleri görünür kılar.

- Gençlik çalışanları ve girişimler, gençlerin gerçek yaşam durumlarıyla ne ölçüde ilgileniyor (yeterlilik)?
- Marjinalleşmiş ve dezavantajlı gençler, daha ayrıcalıklı akranlarına kıyasla etkili bir şekilde destekleniyor ve eşit muamele görüyor mu (fırsat eşitliği)?
- Gençlerin bakış açısından, arabuluculuk, bilgi eksikliği veya erişim engelleri var mı (iletişim)?
- Gençlik örgütlerine yardım etme açısından, gençlerle ilgili belirli beklentiler ve algılar var mı (yardımcı teorisi)?
- Gençlerin kendilerini daha iyi yönlendirebilmeleri için kaynaklarını ve yeteneklerini harekete geçirebilecek yollar var mı (kaynak kullanımı)?
- Özellikle kriz ve risk altındaki gençler için yapısal engeller veya zorluklar ortaya çıktığında, gençlik refah kurumları ve diğer gençlik kuruluşlarının kullanabileceği müdahale seçenekleri nelerdir (sonuçlar)?

4.4) Özet, Sonuç ve Gelecekteki Gençlik Çalışmaları için Çıkarımlar[ZV1]

Innsbruck Üniversitesi tarafından geliştirilen bu modül, özellikle sosyal dezavantaj, psikolojik stres ve marjinalleşme yaşayan gençler arasında iletişim ve ilişki kurma becerilerinin güçlendirilmesine odaklanmaktadır. Bu eğitim, **dijital yeterlilik, duygusal zekâ, empati ve aktif dinleme** gibi becerileri geliştirmek için teorik temeli pratik araçlarla birleştirir. Bu beceriler, özellikle doğal afetlerden etkilenen bağlamlarda, olumlu ilişkiler geliştirmek ve gençlik çalışmalarında ruh sağlığını desteklemek için kritik öneme sahiptir.

Merkezi bir yenilik, gençlerin yaşam deneyimlerini görselleştirmelerine, kişisel zorlukları üzerinde düşünmelerine ve gizli güçlerini ve başa çıkma mekanizmalarını belirlemelerine olanak tanıyan *biyografik haritaların* kullanılmasıdır. Bu kişiselleştirilmiş anlatılar, **öz-yeterlilik, dayanıklılık ve sosyal katılımın gelişimini** destekler; gençlik çalışmalarını daha kapsayıcı ve gerçek yaşam bağlamlarına —doğal afetlerin şekillendirdikleri dâhil— daha duyarlı hale getirir.

Alıştırmalar, vaka çalışmaları ve *RESPECTfully* videosu ve empatiye dayalı rol oyunları gibi araçlar, yansıtıcı diyalog ve akran etkileşimini teşvik eder. Bunlar, görünmez kaynakları görünür hale getirmeyi ve biyografik krizleri öğrenme anlarına dönüştürmeyi amaçlar.

Gençlik alışanları sadece mentorlar ve kolaylaştırıcılar olarak değil, aynı zamanda ortak öğrenenler ve savunucular olarak da konumlandırılır. Onların rolü; **z-düşünmeyi teşvik etmek, kaynak odaklılık ve güçlendirme sağlamak**, ayrıca doğal afet deneyimleri dâhil olmak üzere çeşitli yaşam hikâyelerini tanıyan ve onaylayan **güvenli ve kültürel açıdan hassas ortamlar** yaratmaktır.

Sonuç

Modül, gençlik çalışmasında biyografik, ilişkisel ve dijital becerilerin entegre edilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Pandemi veya sosyal kargaşa gibi kriz zamanlarında, bu yetkinlikler güvenin inşa edilmesi, izolasyonun önlenmesi ve zihinsel sağlığın teşvik edilmesi için vazgeçilmez hale gelir. Bu nedenle, gelecekteki gençlik çalışması uyarlanabilir, katılımcı ve duygusal zeka içermelidir. Gençlerin yaşam deneyimlerini merkeze almalı, seslerini güçlendirmeli ve onları marjinalleştiren toplumsal anlatıları sorgulamalıdır. Bu yaklaşım, kişisel gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda daha kapsayıcı ve dirençli bir topluma da katkıda bulunur.

Gelecekteki Gençlik alışması için ıkarımlar

Dezavantajlı, sosyal olarak izole ve psikolojik ve sağlık sorunlarıyla karşı karşıya olan gençlerle gelecekteki çalışmalarda dikkate alınabilecek olası ıkarımlar:

- **Bireyselleştirilmiş, Yaşam Dünyası Odaklı Yaklaşımlar:**

Her genç benzersiz deneyimler ve ihtiyaçlar getirir. Bu nedenle gençlik çalışmaları, özellikle doğal afetlerden etkilenenlerle çalışırken esnek ve uyarlanabilir olmalıdır.

- **Yapıdan önce ilişki odaklılık:**

Her müdahalenin temeli ilişki ve güvendir. Girişimler daha az resmi ve daha kişisel olmalıdır.

- **Uzun Vadeli Perspektif ve Süreklilik:**

Dezavantajlı ve krizlere açık gençler, doğal afetlerden etkilenenler de dâhil, özellikle **istikrarlı rol modellerinden** ve sürekli destekten fayda sağlar.

- **Güçlendirme ve Katılım:**

Gençlerin sorumluluk üstlenmeleri, bağımsızlıklarını ve özsaygılarını güçlendirmek açısından önemlidir.

- **Kültürel Hassasiyet:**

Çeşitlilik ve kapsayıcılığa bilinçli bir yaklaşım, yanlış anlamaları önlemek ve tüm gençlerin ihtiyaçlarını karşılamak için gereklidir.

- **Profesyonellerin Öz-Düşünümü:**

Profesyonellerin tutumları ve iletişim tarzları, çalışmalarının başarısını doğrudan etkiler. Düzenli süpervizyon ve sürekli eğitim, özellikle doğal afetlerden etkilenen bağlamlarda hayati önem taşır.

<https://www.dw.com/de/wege-aus-der-jugendarbeitslosigkeit/a-16798295>



Başlık: AB krizinde gençlere odaklanmak

4.5) SÖZLÜK – (Seçilmiş Terimler ve Tanımlar)

Ajans:

Bkz. Öz Yeterlilik.

Biyografik Çalışma:

Biyografik çalışma, bireylerin geçmiş anılarını, deneyimlerini ve olayları anlatıp üzerinde düşünmeleri, bir tür öz yansıtma yöntemidir. Bu biyografik deneyimler üzerinde düşünmek, onları şimdiki zamanda anlamaya ve geleceği şekillendirmeye yardımcı olur. Bireysel biyografi, toplumsal ve tarihsel bir bağlam içinde ele alınır ve bu bağlamdan gelecekteki eylem potansiyelleri geliştirilebilir.

Biyografik Harita / Biyografik Görselleştirme:

Amaç, biyografik anlatılarda ortaya çıkan veya görünür hale gelen yerleri, kişileri, deneyimleri ve olayları birbirine bağlamak, bir harita oluşturmak ve bu unsurları görsel olarak temsil etmeye çalışmaktır.

Empati:

Empati, psikolojik bağlamda özel bir öneme sahiptir. Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlama ve bunlarla rezonansa girme yeteneğidir. Bu, zihinsel ve duygusal olarak başka birinin dünyasına girme, sadece duygusal durumunu değil, düşüncelerini ve niyetlerini de kapsama yeteneğini içerir.

Deneyimsel Bilgi:

“Deneyimsel bilgi” terimi genellikle bir bireyin deneyimleri, anıları ve inançlarına dayanan bilgiyi tanımlamak için kullanılır ve bir kişi veya kuruluşun yeteneklerine atıfta bulunur. Uzmanlık bilgisinin aksine, kodlamak ve belgelemek zordur.

Birikmiş Sorunlar, Krizler ve Riskler:

Bu, söz konusu gençlerin hayatlarını önemli ölçüde etkileyen birden fazla sorun, risk ve krizle aynı anda karşı karşıya oldukları gerçeğine atıfta bulunur. Birden fazla kriz veya dezavantajdan da söz edilebilir. Bu karmaşıklığı algılamak ve anlamak için gençlik çalışanlarının çok incelikli bir bakış açısına sahip olması gerekir.

Yaşam Dünyası Odaklılık:

Yaşam dünyası odaklılık, (açık) gençlik çalışmasının temel ilkelerinden biridir. Gençlerin ilgi alanlarını, deneyimlerini ve sorunlarını çalışmanın merkezine yerleştirmek anlamına gelir. Bu yaklaşım, gençlerin gerçek yaşam koşullarını başlangıç noktası olarak alır, erişim ve güven sağlar, gençleri bütünlükleri ve öznellikleri içinde algılar, ihtiyaçlarını ve umutlarını tanıır ve ciddiye alır.

Doğal Afetler: Sel, deprem, orman yangını veya fırtına gibi doğada aniden ve şiddetle meydana gelen olaylardır. Bu olaylar geniş çapta hasara yol açabilir ve özellikle savunmasız gençler başta olmak üzere etkilenen toplulukların ruh sağlığını ve sosyal koşullarını önemli ölçüde etkileyebilir.

Sözsüz İletişim:

Sözel olmayan iletişim, bilginin sözel olarak aktarılmasına dayanmayan tüm iletişim biçimlerini kapsar. Bilgi, müzik, görüntüler, kokular, tatlar, jestler ve vücut duruşu gibi tüm duyular aracılığıyla aktarılabilir. Hayatın birçok alanında merkezi bir rol oynar.

Kaynak Odaklılık:

Gençlik çalışmasında kaynak odaklılık, etkilenen gençlerin güçlü yönlerini ve potansiyellerini vurgulamak anlamına gelir. Kaynak odaklı bir yaklaşım, gençlerin yaşam dünyalarını, öznel ihtiyaçlarını ve anlam yapılarını ön plana çıkarır.

Öz Yansıtma:

Öz yansıtma, kendini yansıtmanın konusu haline getirme isteği ve yeteneğini ifade eder ve bir dereceye kadar kendinden uzaklaşma anlamına gelir. Kendi bakış açılarını ve tutumlarını yeniden düşünmek olarak tanımlanabilir.

Öz Yeterlilik / Eylem:

Öz yeterlilik, kendi yeteneklerini kullanarak zor veya zorlu durumları başarıyla yönetebileceğine dair içsel bir inançta sahip olmaktır. Bu kavram, salt özgüvenin ötesine geçerek, kişisel eylemler yoluyla olumlu sonuçlar ve deneyimler elde edilebileceğine dair inancı vurgular. Bu inanç, gençlerin engelleri aşma ve sorunlar, riskler ve krizlerle başa çıkma biçimlerini önemli ölçüde etkiler.

Ek Kaynaklar / İleri Okumalar

- Bonanno, G. A. (2004): Kayıp, travma ve insan dayanıklılığı. *American Psychologist* dergisi.
- Deutsches Jugendinstitut (2021): Korona pandemisinde gençlik: Yükler, riskler ve destek ihtiyaçları. Münih: Alman Gençlik Enstitüsü.
- Geyer, M. & Boecker, M. (der.): (2021): Gençlerle kriz müdahalesi: Zorlayıcı yaşam dönemlerinde destek için teoriler, yöntemler ve uygulamalar. Stuttgart: Kohlhammer Yayınevi.
- Hahlweg, K. & Schade, N. (2020): Felaketlerden sonra gençlere psikososyal destek: Önleme, müdahale ve değerlendirme. Berlin: Springer.
- Künzli, R. & Oettingen, G. (2019): Gençlerde dayanıklılık: Zorlukların tanınması ve kriz zamanlarında psikolojik dirençliliğin desteklenmesi. Münih: Reinhardt Yayınevi.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984): Stres, değerlendirme ve baş etme.

- Lehnert, M. & Stumm, H. (2022): Kriz olayları sonrası gençlere psikolojik destek: Kavramlar ve uygulamalı önleme yöntemleri. Göttingen: Hogrefe Yayınevi.
- Masten, A. S. (2001): Sıradan bir sihir: Gelişimde dayanıklılık süreçleri. *American Psychologist* dergisi.
- Pfefferbaum, B. ve diğerleri (2013): Çocukların felaket tepkileri: Maruz kalma ve müdahalenin etkisi. *Current Psychiatry Reports*.
- Reiser, M. (2020): Gençlik hizmetlerinde kriz müdahalesi: Uygulamadaki yaklaşımlar ve zorluklar. Springer Yayınevi.
- Schmidt, K. & Fröhlich, E. (2022): COVID-19 pandemisinde gençlerin psikolojik yükü ve dayanıklılığı. *Çocuk ve Gençlik Psikiyatrisi ve Psikoterapisi Dergisi*, 50(2), 93–103.
- Schweighofer-Brauer, A. (2014): Kültürlerarası biyografi çalışması. Bolzano, 2014.
- Werden, F. (2022): Felaketlerde gençlerde travma ile başa çıkma: Gençlik hizmetleri uzmanları için uygulamalı bir rehber. Wiesbaden: Springer VS.





ZiB

Zentrum für interkulturelle
Bildung und Arbeit e.V.



 universität
innsbruck

Institut für
Erziehungswissenschaft



mozaik

İnsan Kaynakları Geliştirme Derneği
Human Resources Development Association