

YouHEALTH

GENÇLİK MENTAL SAĞLIK DESTEK ARAÇ SETİ

YouHealth Projesi kapsamında geliştirilen
İş paketi 5
İnsbruck Üniversitesi, Avusturya



**Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir**

Proje numarası: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Türkiye Ulusal Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekir. Bu görüş ve düşüncelerden Avrupa Birliği ya da hibe makamı sorumlu tutulamaz.

İçindekiler

Bölüm I: Giriş ve Bağlam	3
1.1. Ön Söz ve Araç Setinin Amacı	4
1.2. Ortak Ülkelerin Perspektifleri ve Kaynakları	5
1.3. Acil Durumlarda Gençlik Mental Sağlığını Anlamak	6
1.4. YouHealth Projesi ve Yöntemi	7
Bölüm II: Temel İlkeler	9
2.1. Önleme: Erken belirtileri tanımlama	10
2.2. Anında Destek: Psikolojik İlk Yardım (PFA)	10
2.3. Bakım Sürekliliği ve Uzun Vadeli Destek	13
Bölüm III: Gençlik Çalışanları için Pratik Rehberlik	15
3.1. Günlük İyi Oluş Uygulamaları	16
3.2. Duygusal Okuryazarlık ve Dayanıklılık Geliştirme	16
3.3. İletişim Rehberi	17
3.4. Güvenli ve Kapsayıcı Alanlar Yaratmak	19
3.5. Dijital Araçları Güvenli Kullanmak	20
3.6. Aileler, Okullar ve Profesyonellerle İş Birliği	21
Bölüm IV: Eğitim Etkinlikleri ve Araçlar	23
4.1. Duygu Takibi ve Yansıtma	24
4.2. Grup Tabanlı Başa Çıkma ve Dayanıklılık Etkinlikleri	25
4.3. Farkındalık (Mindfulness) ve Rahatlama	26
4.4. Kriz Simülasyonları ve Rol Oyunları	27
4.5. Şablonlar, Çalışma Kağıtları ve Kontrol Listeleri	28
Bölüm V: Eğitim Programı ve Akran Öğrenimi	30
5.1. Eğitim Programı ve Akran Öğrenimi	31
5.2. Etik ve Güvenlik (Safeguarding)	32
Bölüm VI: Sonuç ve Kaynaklar	34

Bölüm I: Giriş ve Bağlam



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Proje numarası: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar) a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Türkiye Ulusal Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekir. Bu görüş ve düşüncelerden Avrupa Birliği ya da hibe makamı sorumlu tutulamaz.

1.1. Ön Söz ve Araç Setinin Amacı

Gençler arasında mental sağlığı sorunları, Avrupa'da ve dünya genelinde giderek daha fazla öncelik kazanıyor. Gençlerin iyi oluşu, öğrenme kapasitelerini, topluma aktif katılımlarını ve anlamlı bir gelecek kurma becerilerini doğrudan etkiler. Bu nedenle mental sağlığını desteklemek yalnızca bireysel bakım meselesi değil, aynı zamanda daha güçlü ve dirençli toplumlara yapılan temel bir yatırımdır.

Güncel veriler bu zorluğun aciliyetini ortaya koymaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2021) göre, 10-19 yaş arası her yedi ergenden biri bir mental bozukluk yaşamaktadır. Depresyon, anksiyete ve davranış bozuklukları bu yaş grubunda hastalık ve engelliliğin önde gelen nedenlerindedir. OECD (2021), pandemide gençler arasında kaygı ve depresyon belirtilerinin iki katına çıktığını ve iyileşme sürecinin yavaş ilerlediğini bildirmiştir. UNICEF'in Dünyanın Çocuklarının Durumu Raporu (2021) ise, ergenlerin yaklaşık %20'sinin bir mental sağlığı sorunu ile yaşadığını, ancak damgalama ve erişilebilir hizmet eksikliği nedeniyle çoğunun tedavi göremediğini göstermektedir.

Bu Gençlik Mental Sağlığı Destek Araç Seti, özellikle halk sağlığı krizleri veya toplumsal kesintiler sırasında ve sonrasında gençlerin mental sağlığını korumak ve güçlendirmek için somut stratejiler sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Önleyici yaklaşımları, acil destek tekniklerini ve uzun vadeli stratejileri bir araya getirerek gençlerin yolculuğunun her aşamasında destek almalarını sağlar.

Erasmus+ girişimi olan YouHealth Projesi kapsamında geliştirilen bu araç seti, Avusturya, Almanya, Slovenya ve Türkiye'den ortakların uzmanlığını bir araya getirir. Akademik araştırmaları, gençlik çalışmaları pratiklerini ve topluluk temelli yenilikleri entegre ederek hem kanıta dayalı hem de uygulanabilir içerikler sunar.

Bu kaynak farklı sektörlerde ve bağlamlarda tam olarak kullanılabilir olacak şekilde tasarlanmıştır:

- Gençlik çalışanları ve toplum kuruluşları, grup oturumlarında, saha çalışmalarında ve akran destek ortamlarında uygulayabilir.
- Mesleki eğitim sağlayıcıları (VET) ve akademik kurumlar, araçları sınıflara, eğitim modüllerine ve araştırma faaliyetlerine entegre ederek öğrenciler arasında dayanıklılığı ve mental sağlığı okuryazarlığını teşvik edebilir.
- Öğretmenler ve eğiticiler, stratejileri daha az fırsata sahip veya dışlanma riski taşıyan kırılgan öğrenenleri desteklemek için uyarlayabilir.
- Okullar, üniversiteler ve toplum hizmetleri, iş birliğini güçlendirmek ve bakım sürekliliğini sağlamak için araç setini bir köprü olarak kullanabilir.

Buradaki stratejiler ve etkinlikler entegre edildiğinde, profesyoneller yapılandırılmış öğrenme ortamlarında refahı teşvik edebilir, güvenli ve kapsayıcı alanlar oluşturabilir, mental sağlığı okuryazarlığını müfredata entegre edebilir ve bu alandaki araştırma ve yeniliğe katkı sağlayabilir.

Araç seti pratik, uyarlanabilir ve erişilebilir olacak şekilde tasarlanmıştır. Okullarda, gençlik merkezlerinde, toplum kuruluşlarında, mesleki eğitim ortamlarında ve dijital platformlarda

kullanılabilir. İçeriği hem Avrupa'daki en iyi uygulamaları hem de yerel gerçeklikleri yansıtır ve gençlerin mental sağlığını ve iyi oluşunu geliştirmeye kararlı herkes için değerli bir kaynaktır.

Gençlik Mental Sağlığı Destek Araç Seti şu hedeflere ulaşmak üzere geliştirilmiştir:

- Gençlik çalışanlarının, eğitimcilerin, öğretmenlerin, VET sağlayıcılarının ve akademik kurumların erken dönemde mental sağlığı sorunlarını fark etme, önleyici tedbirler uygulama ve kriz anında uygun yanıt verme kapasitelerini güçlendirmek.
- Mental sağlığını gençlik çalışmaları, okullar, eğitim ortamları ve toplum kuruluşlarında günlük uygulamalara entegre etmek için pratik araçlar ve stratejiler sağlamak.
- Gençlerin dayanıklılık ve başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerini destekleyerek stres yönetimi, duygu düzenleme ve yaşam zorluklarına yapıcı şekilde yanıt verme becerilerini güçlendirmek.
- Aileler, okullar, üniversiteler, toplum hizmetleri ve sağlık profesyonelleri arasında iş birliğini teşvik ederek bakım sürekliliğini ve bütüncül desteği sağlamak.

Bu kaynak, UNICEF'in gençleri ve profesyonelleri "mental sağlığı elçileri" haline getirme vizyonu ile uyumludur; destekleyici ortamların geliştirilmesine ve mental sağlığına ilişkin damgalamanın azaltılmasına katkı sunar.

1.2. Ortak Ülkelerin Perspektifleri ve Kaynakları

Gençler arasında mental sağlığını desteklemek yalnızca gençlik çalışanlarının sorumluluğu değildir; aynı zamanda Avrupa genelinde mesleki eğitim (VET) sağlayıcıları ve akademik kurumlar için de artan bir önceliktir. Okullar, üniversiteler ve VET merkezleri, sıkıntının erken belirtilerini fark etmede, programlarına dayanıklılık geliştirici etkinlikleri entegre etmede ve tüm arka planlardan gelen öğrencilerin eşit fırsatlarla başarılı olmalarını sağlamada hayati bir rol oynar.

YouHealth Projesi'nin ortak ülkeleri - Avusturya, Almanya, Slovenya ve Türkiye - bu ortak zorluğu ele almak için benzersiz içgörüler ve kaynaklar sunmaktadır.

Avusturya

Avusturya Sağlık Teşvik Vakfı (Fonds Gesundes Österreich) ve Avusturya Gençlik Raporu araştırmaları, öğrenciler arasında stres, performans baskısı ve geleceğe dair belirsizliğin önemli sorunlar olduğunu vurgulamaktadır. Wie geht es dir? (Avusturya Gençlik Bilgilendirme Merkezleri, 2025) broşürü, öğrencilerin öz değerlendirme yapmalarını ve iyi oluş egzersizleri uygulamalarını sağlayan araçlar sunar. Bu egzersizler, okullarda ve VET kurumlarında uyarlanarak öğrencileri desteklemek için kullanılabilir. Innsbruck Üniversitesi gibi kurumlar da öğretmen eğitimine ve yükseköğretim müfredatına mental sağlığı okuryazarlığını entegre etmiştir.

Broşürü indir: ([Jugendinfo, 2025](#))

Almanya

Almanya, hem okullarda hem de yükseköğretimde mental sağlığı farkındalığını önceliklendirmiştir. Verrückt? Na und! ("Deli misin? Ne olmuş!") adlı ulusal program, Irrsinnig Menschlich tarafından geliştirilmiş olup mental hastalık deneyimlerini sınıflara taşır, açık diyalog ve damgalamayı azaltmayı teşvik eder. Bu model, VET okullarında ve üniversitelerde hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin eğitiminde giderek daha fazla kullanılmaktadır. Almanya Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) de genç öğrenenlere yönelik dayanıklılık ve stres önleme kaynakları geliştirmektedir.

Resmi site: [Irrsinnig Menschlich](#)

Slovenya

Slovenya Ulusal Halk Sağlığı Enstitüsü (NIJZ), uzun vadeli To sem jaz ("Benim Adım Bu") programını koordine etmektedir. Bu program, okullarda ve VET bağlamlarında ergenler arasında yaşam becerilerini ve mental sağlığını geliştirmeyi amaçlar. Program; yapılandırılmış atölyeler, öğretmen kılavuzları ve dayanıklılık, iletişim becerileri ve duygusal düzenleme için materyaller sunar. Bu kaynaklar okullarda yaygın olarak kullanılmakta ve mesleki eğitime entegre edilebilmektedir.

Kaynaklar: [NIJZ - Programlar](#)

Türkiye

Türkiye'de mental sağlığı teşviki gençlik merkezleri ve resmi eğitim ortamlarıyla güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Gençlik ve Spor Bakanlığı, gençlik merkezlerini koordine ederek günlük programlara psikososyal destek, spor ve iyi oluş etkinliklerini entegre etmektedir. Yeşilay (Yeşilay Cemiyeti), okullarda ve VET kurumlarında uyarlanabilen ulusal düzeyde önleme ve iyi oluş kaynakları geliştirmektedir. Bunlar sağlıklı yaşam biçimlerini ve dayanıklılığı teşvik eder. Üniversiteler de öğretmen eğitimi ve mesleki müfredata iyi oluş modüllerini entegre etmeye başlamıştır.

Resmi site: [Yeşilay](#)

1.3. Acil Durumlarda Gençlik Mental Sağlığını Anlamak

Mental sağlığı sadece hastalık olmaması demek değildir. Duygusal dengeyi, dayanıklılığı ve değişimle başa çıkabilme kapasitesini ifade eder. Ergenlik hassas bir dönemdir ve pandemi, deprem veya yerinden edilme gibi acil durumlar; rutinleri, sosyal bağları ve güvenliği bozarak kaygı, stres ve depresyon riskini artırabilir.

Başlıca risk faktörleri:

- Güvenli alanların ve istikrarın kaybı.
- Aile veya toplumda artan stres.

- Eğitim ve faaliyetlerin kesintiye uğraması.
- Profesyonel desteğe sınırlı erişim.
- Travmatik olaylara maruz kalma (ör. doğal afetler, kazalar veya şiddet).
- Ailelerde ekonomik güvensizlik ve maddi zorluklar.
- Sosyal izolasyon ve akran etkileşiminin azalması.
- Mental sağlığı, engellilik veya azınlık statüsü ile ilişkili damgalama ve ayrımcılık.
- Geleceğe dair belirsizlik (ör. iş veya eğitim fırsatları).
- Sosyal medya ve haberler üzerinden olumsuz veya rahatsız edici bilgiye aşırı maruz kalma.
- Krizler sırasında kurumlara veya otoritelere duyulan güvensizlik.
- Uzaktan eğitim veya destek hizmetleri için dijital araçlara erişim güçlükleri.

Bununla birlikte, doğru destek sağlandığında gençler zorlukları büyüme fırsatına dönüştürebilir. Uygun rehberlikle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirebilir, dayanıklılık geliştirebilir ve akranlarıyla anlamlı bağlar kurabilirler. Bu deneyimler, yalnızca mevcut zorluklarla baş etmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda gelecekteki sıkıntılara da güvenle hazırlanmalarını sağlar.

Gençlik çalışanları bu süreçte hayati bir rol oynar:

- Cesaret verirler,
- Güvenli alanlar oluştururlar,
- Gençlere stresle başa çıkmaları, duygularını ifade etmeleri ve karşılıklı destek geliştirmeleri için pratik araçlar kazandırır.

1.4. YouHealth Projesi ve Yöntemi

YouHealth Projesi, gençler için mental sağlık alanında yapılandırılmış, erişilebilir ve yüksek kaliteli kaynaklara duyulan artan ihtiyaca yanıt olarak tasarlanmıştır. Avrupa genelinde gençlik çalışanları, eğitimciler ve toplum kuruluşları, özellikle halk sağlığı acilleri, doğal afetler veya toplumsal krizler sırasında ve sonrasında gençlerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamada kullanabilecekleri pratik araçların eksikliğini sıkça dile getirmektedir.

Bu soruna çözüm bulmak amacıyla YouHealth Projesi, Türkiye, Avusturya, Almanya ve Slovenya'dan deneyimli ortakları bir araya getirerek farklı uzmanlıkları ve yerel bilgileri harmanlamaktadır. Proje, gençlik çalışmaları, toplum katılımı ve eğitim sunumu alanlarında güçlü bir geçmişe sahip kuruluşlar tarafından desteklenmektedir. Bu çok aktörlü yaklaşım, elde edilen sonuçların hem bilimsel açıdan sağlam hem de günlük gençlik çalışmalarıyla doğrudan ilgili olmasını garanti eder.

YouHealth metodolojisi üç temel ilke üzerine kuruludur:



1. Erişilebilirlik

Tüm araçlar ve kaynaklar pratik, kullanıcı dostu ve çok dilli olacak şekilde geliştirilmiştir. Materyaller, farklı deneyim seviyelerine sahip gençlik çalışanlarının hem kentsel hem de kırsal bağlamlarda uygulayabileceği formatlarda hazırlanır. Özellikle daha az fırsata sahip gençlere ve desteğe erişimde engeller yaşayanlara ulaşmaya özel önem verilir.

2. Kanıta Dayalı Uygulama

Proje, psikolojik araştırmalardan, gençlik çalışmaları yöntemlerinden ve uluslararası en iyi uygulamalardan yararlanır. Mental sağlık profesyonelleri, akademisyenler ve gençlik örgütlerinden alınan katkılar sayesinde etkinlikler yaratıcı, katılımcı ve refahı artırmada etkili hale gelir. Proje döngüsü boyunca değerlendirme ve geri bildirim mekanizmaları entegre edilerek sürekli iyileştirme sağlanır.

3. İş Birliği

YouHealth esasen iş birliğine dayalıdır; hem sektörler arası hem de sınır ötesidir. Üniversiteleri, STK'ları, yerel otoriteleri ve gençlik örgütlerini bilgi alışverişi ve yenilik için bir araya getirir. Akademik uzmanlığı tabandan gelen deneyimle birleştirerek sonuçların farklı Avrupa bağlamlarında pratik, uyarlanabilir ve sürdürülebilir olmasını sağlar.

Proje aynı zamanda harmanlanmış öğrenme yöntemleri kullanır. Bunlar yüz yüze atölyeleri, akran öğrenme gruplarını ve dijital platformları içerir. Bu hibrit yaklaşım, insan bağlantısının önemini kabul ederken, özellikle fiziksel buluşmaların mümkün olmadığı durumlarda daha geniş kitlelere ulaşmak için teknolojiden yararlanır.

Gençlik Mental Sağlık Destek Araç Seti, projenin ana çıktılarında biridir. Kurumların kapasite geliştirmesi için bir eğitim kaynağı olarak tasarlanmış, aynı zamanda doğrudan gençlerle çalışan bireysel gençlik çalışanları için pratik bir el kitabı işlevi görmektedir. İçeriği araştırmacılar, uygulayıcılar ve gençlerin kendileri dahil olmak üzere birçok paydaşın katkılarını yansıtır. Bu da onu, sürdürülebilir bir etki yaratmayı amaçlayan ortak üretimli bir ürün haline getirir.

Bölüm II: Temel İlkeler



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Proje numarası: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Türkiye Ulusal Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekir. Bu görüş ve düşüncelerden Avrupa Birliği ya da hibe makamı sorumlu tutulamaz.

2.1. Önleme: Erken belirtileri tanımlama

Önleme, gençlerin mental sağlığını desteklemenin temel taşıdır. Birçok ciddi mental sağlık sorunu, sıkıntının erken belirtileri fark edilip zamanında müdahale edildiğinde hafifletilebilir, hatta tamamen önlenebilir. Gençlik çalışanları, özellikle sorunlarını açıkça paylaşmakta zorlanan gençler arasında davranış, duygu veya fiziksel iyi oluştaki küçük ama anlamlı değişiklikleri fark etme konusunda avantajlı bir konumdadır.

Başlıca erken belirtiler:

- Davranışsal belirtiler: Arkadaşlardan veya etkinliklerden uzaklaşma, okul ya da eğitim performansında düşüş, konsantrasyon kaybı, saldırganlık, sinirlilik, risk alma davranışları.
- Duygusal belirtiler: Sürekli üzüntü, sık ruh hali değişimleri, sinirlilik, suçluluk veya değersizlik duyguları, motivasyon eksikliği, yoğun kaygı.
- Fiziksel belirtiler: Belirgin tıbbi nedeni olmayan sık baş ağrısı veya mide ağrısı, sürekli yorgunluk, iştah veya uyku düzeninde değişiklikler, açıklanamayan fiziksel şikâyetler.
- Anksiyete ve depresyonun çakışan ve farklı belirtileri hakkında daha fazla ayrıntı için şu tabloya bakılabilir: Anksiyete ve Depresyon Belirtileri Tablosu.

Gençlik çalışanları için pratik adımlar:

- Tek seferlik olaylara değil, zaman içindeki kalıplara dikkat edin.
- Gençlerin kendilerini yargılanma korkusu olmadan ifade edebilecekleri güvenli bir ortam yaratın.
- Basit sorularla açık konuşmaları teşvik edin (ör. "Son zamanlarda nasıl hissediyorsun?").
- Duyguları ifade etmeyi kolaylaştırmak için ruh hali takvimleri veya check-in kartları gibi araçlar kullanın.

Uygulama ipucu: Önleme yalnızca riskleri tespit etmekle ilgili değildir. Aynı zamanda güçlü sosyal bağlar, düzenli rutinler ve olumlu akran ilişkileri gibi koruyucu faktörleri teşvik etmek anlamına gelir.

2.2. Anında Destek: Psikolojik İlk Yardım (PFA)

Psikolojik İlk Yardım (PFA), kriz sonrasında insancıl, destekleyici ve pratik yardım sağlamaya yönelik kanıta dayalı bir yaklaşımdır. Amaç, stres, kafa karışıklığı veya korku yaşayan gençlerin kendilerini güvende, dinlenmiş ve bağlantı içinde hissetmelerini sağlamaktır. PFA terapi değildir, ancak duyguları stabilize edebilir ve kısa vadede zararı azaltabilir.

PFA'nın temel ilkeleri (WHO, 2011):

- **Bak (Look):** Güvenliği sağla, acil ihtiyaçları belirle, riskleri değerlendir.
- **Dinle (Listen):** Sakin ve destekleyici bir varlık göster, gencin kendi hızında paylaşmasına izin ver.
- **Bağla (Link):** Pratik destek, akranlar, aile veya profesyonellerle bağlantı kurmasını sağla.

PFA'nın beş temel eylemi:

1. Yargılamadan dinle: Aktif dikkat ver, sözünü kesme, samimi ilgi göster.
2. Duyguları rahatlat ve onayla: "Böyle hissetmen çok normal." gibi ifadelerle duygularını kabul et.
3. Fiziksel ve duygusal güvenliği sağla: Genci stresten veya zarardan uzak güvenli bir ortama al.
4. Bağlantı kurmasına yardımcı ol: Aileye, akranlara veya profesyonel kaynaklara yönlendir.
5. Güçlendir: Daha önce kullandığı başa çıkma stratejilerini hatırlat, güçlü yönlerini vurgula.

Örnekler:

- Bir doğal afet sonrasında gençlik çalışanı bir genci sakinleştirir, nefes almasını kolaylaştırır ve ailesiyle yeniden buluşturur. Panik birkaç gün sürerse psikoloğa yönlendirir.
- Bir atölyede genç katılımcı intihar düşüncelerini açıklar. Gençlik çalışanı dikkatle dinler, güvenliği sağlar ve doğrudan kriz müdahale hizmetlerine yönlendirir.

Uygulama ipucu: PFA'yı her zaman net bir planla bitirin:

- "Kendini daha kötü hissedersen kime başvurabilirsin?"
- "İhtiyacın olursa arayabileceğin bir numara burada."

Bu, bakım sürekliliğini garanti eder.

Önemli hatırlatma:

- PFA profesyonel terapi veya uzun vadeli tedavi değildir.
- Gençlik çalışanları kendi profesyonel sınırlarını bilmeli ve karmaşık klinik vakaları tek başına yönetmeye çalışmamalıdır.
- Etkili bir gençlik çalışması için yönlendirme yolları oluşturmak ve yerel mental sağlık kaynaklarının güncel bir listesini hazır bulundurmak gereklidir.

PFA uygulama örnekleri:

- Travmatik bir olaydan sonra kaygılı bir gençle sessizce oturup onun kendi hızında konuşmasına izin vermek.
- Sınav kaygısı yaşayan bir genci dinlemek, duygularını geçerli bulmak ve basit nefes egzersizleri önermek.
- Genci okul psikolojik danışmanına veya mental sağlık hattına yönlendirmek.

Uygulama ipucu: Kısa müdahaleler bile (aktif dinleme, nefes egzersizi, güvenli bir varlık) stresi önemli ölçüde azaltabilir ve güven duygusunu artırabilir.

Önemli hatırlatma:

- PFA profesyonel terapi veya uzun vadeli tedavi değildir.
- Gençlik çalışanları profesyonel sınırlarını bilmeli ve karmaşık klinik vakaları tek başlarına yönetmeye kalkışmamalıdır.
- Yönlendirme yolları oluşturmak ve yerel mental sağlık kaynaklarının güncel bir listesini hazır bulundurmak, etkili gençlik çalışması için kritik önemdedir.

PFA uygulama örnekleri:

- Travmatik bir olaydan sonra sıkıntı yaşayan bir gençle sessizce oturup onun kendi hızında konuşmasına izin vermek.
- Sınav kaygısı yaşayan bir gencin duygularını geçerli bulmak, basit nefes egzersizleri önermek.
- Bir genci okul psikolojik danışmanına veya mental sağlık hattına bağlamak.

Uygulama ipucu: Aktif dinleme, nefes egzersizleri veya destekleyici bir varlık gibi kısa müdahaleler bile sıkıntıyı önemli ölçüde azaltabilir ve güven duygusunu artırabilir.

Psikolojik İlk Yardım (PFA), sıkıntıya verilen temel ve gerekli bir ilk yanıttır, ancak etkililiği doğal olarak sınırlıdır. Anlık rahatlama, güvenlik ve destek sağlasa da, PFA profesyonel mental sağlık hizmetlerinin yerine geçmez. Eğer bir genç ciddi ya da kalıcı belirtiler gösteriyorsa (ör. intihar düşünceleri, kendine zarar verme davranışları, aşırı içe kapanma veya kendine/başkalarına zarar verecek eylemler), gençlik çalışanları hızlı hareket etmeli ve uzman hizmetlere yönlendirmelidir.

Bu hizmetler mental sağlık profesyonellerini, doktorları, kriz hatlarını veya acil yardım sağlayıcılarını içerebilir. Rolün sınırlarını anlamak, profesyonel gençlik çalışmasının temel bir

unsurudur. Hiçbir gençlik çalışanı, karmaşık veya yüksek riskli vakaları tek başına üstlenmek zorunda hissetmemelidir.

Bu nedenle kurumlar ve gençlik çalışanları, uluslararası ve ulusal düzeyde güvenilir irtibat ve yönlendirme kaynaklarının güncel bir listesini her zaman hazır tutmalıdır. Bu kaynaklara kolay erişim, gençlerin desteksiz kalmamasını ve ihtiyaç duyduklarında hızla uygun hizmete ulaşabilmelerini sağlar.

Kaynaklar

Uluslararası:

- WHO (2011). Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Dünya Sağlık Örgütü, War Trauma Foundation, World Vision International. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>
- UNICEF & WHO (2020). Helping Children Cope with Stress During the COVID-19 Outbreak. Ebeveynler, bakıcılar ve gençlik çalışanları için pratik öneriler. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>

Türkiye:

- ALO 183 – Sosyal Destek Hattı: Ailelere, çocuklara ve gençlere yönelik ücretsiz, 7/24 destek.
- Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM): Bağımlılık ve psikososyal destek için profesyonel danışmanlık. <https://yedam.org.tr>

Almanya:

- TelefonSeelsorge (0800 111 0 111 / 0800 111 0 222): Ücretsiz, 7/24 kriz hattı.
- Nummer gegen Kummer (116 111): Çocuk ve gençler için yardım hattı. <https://www.nummergegenkummer.de>

Avusturya:

- Rat auf Draht (147): Ulusal çocuk ve genç yardım hattı, 7/24. <https://www.rataufdraht.at>
- Telefonseelsorge (142): Her yaş için kriz hattı.

Slovenya:

- TOM – Telefon za otroke in mladostnike (116 111): Ücretsiz gençlik hattı. <https://www.e-tom.si>
- ŠENT – Slovenya Mental Sağlık Derneği: Mental sağlık sorunları olan kişilere destek. <https://www.sent.si>

2.3. Bakım Sürekliliği ve Uzun Vadeli Destek

Mental sağlıkta iyileşme genellikle anlık değildir; kademeli ve sürekli ilerleyen bir süreçtir. Erken müdahale ve anında destek kritik olsa da, gençlerin bir kriz geçtikten sonra yalnız bırakılmamaları

için tutarlı ve uzun vadeli stratejilere ihtiyaçları vardır. Bakım sürekliliği, istikrarın korunmasına, dayanıklılığın inşa edilmesine ve günlük yaşama uzanan sürdürülebilir başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesine yardımcı olur.

Uzun vadeli stratejiler:

- Takip oturumları ve check-in görüşmeleri: Düzenli, gayriresmî sohbetler desteğin kriz anıyla sınırlı olmadığını gösterir, ilerlemenin takibini sağlar ve yeni zorlukları ele almaya yardımcı olur.
- Grup etkinlikleri: Akran grupları, yaratıcı atölyeler ve spor aktiviteleri; güveni yeniden inşa eder, sosyal bağları güçlendirir ve izolasyona karşı korur.
- Yeniden entegrasyon desteği: Kriz sonrası okula, mesleki eğitime veya işe dönüşte pratik destek sağlamak, sürecin daha sorunsuz olmasını ve geriye dönüşlerin önlenmesini sağlar.
- Yönlendirme yolları: Profesyonel danışmanlık, sağlık hizmetleri veya uzman desteklere erişim yollarını açık ve ulaşılabilir kılmak, gençlerin ihtiyaç duyduklarında doğru kaynağa ulaşmalarını kolaylaştırır.
- Sürdürülebilir öz bakım rutinleri: Egzersiz, günlük tutma, gevşeme teknikleri ve dengeli beslenme gibi alışkanlıkların teşvik edilmesi, gençlerin kendi iyi oluşlarının sorumluluğunu üstlenmelerini sağlar.

Gençlik çalışanlarının rolü:

- Tutarlı iletişim sürdürmek: İrtibat halinde kalmak, izolasyon riskini azaltır ve gençlere yalnız olmadıklarını hissettirir.
- Aileler ve okullarla iş birliği yapmak: Ortak bir yaklaşım, gençlerin istikrarı ve gelişimi için tüm yetişkinlerin katkıda bulunmasını sağlar.
- Küçük başarıları kutlamak: En ufak ilerlemeleri bile tanımak, güveni artırır ve dayanıklılığı güçlendirir.
- Hedef belirlemeyi desteklemek: Gençlerin gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koymalarını teşvik edin. Bunun için SMART yöntemi (Özgül, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili, Zaman sınırlı) kullanılabilir.

SMART hedef örneği: "Daha az kaygılı olmak istiyorum" yerine, "Önümüzdeki bir ay boyunca haftada üç gün, beş dakika derin nefes egzersizi yapacağım."

Düzenli destek, yapılandırılmış takip ve öz bakımda güçlendirme yoluyla gençlik çalışanları, gençlerin uzun vadede iyileşmeleri ve gelişmeleri için güven ve beceriler kazanmalarına yardımcı olabilir.

Uygulama ipucu: Bakım sürekliliği, yalnızca krizlerin üstesinden gelmek değil, aynı zamanda iyi oluş için yaşam boyu beceriler geliştirmek anlamına gelen bir dayanıklılık kültürü oluşturmayı da içerir.

Bölüm III: Gençlik Çalışanları için Pratik Rehberlik



**Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir**

Proje numarası: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar) a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Türkiye Ulusal Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekir. Bu görüş ve düşüncelerden Avrupa Birliği ya da hibe makamı sorumlu tutulamaz.

3.1 Günlük İyi Oluş Uygulamaları

Günlük iyi oluşu desteklemeye yönelik proaktif bir yaklaşım, gençlerin mental sağlığını güçlendirebilir. Araştırmalar, küçük ve düzenli yaşam alışkanlıklarının önemli etkileri olduğunu göstermektedir. UNICEF'e göre, çocukların ve ergenlerin yaklaşık %20'si bir mental sağlık sorunuyla yaşamaktadır. Bunların çoğu yaygındır ve doğru destekle tedavi edilebilir. Gençlik çalışanları, olumlu davranışları modelleme ve iyi oluş uygulamalarını günlük programlara entegre etme konusunda kritik bir rol oynar.

Kanıt dayalı uygulamalar:

- **Hareket:** Düzenli fiziksel aktivite (örneğin 30 dakikalık yürüyüş veya 1 saatlik egzersiz), ruh halini iyileştirir ve stres hormonlarını azaltır. Spor ve dans atölyeleri gençlik programlarına entegre edilebilir.
- **Beslenme:** Sağlıklı diyet, beyin sağlığını destekler. Muz ve kuruyemiş enerji sağlar; sardalya ve somon gibi yağlı balıklar, bilişsel işlev için gerekli omega-3 yağ asitlerini içerir.
- **Su tüketimi:** Seanslar sırasında basit su içme hatırlatmaları, odaklanmayı, enerji seviyelerini ve duygu düzenlemeyi artırabilir.
- **Güneş ışığı:** Açık havada etkinlikler, serotonin üretimini destekleyen D vitamini alımını sağlar ve ruh halini dengeler.
- **Uyku:** Uyku hijyeni ipuçları (ör. her gün aynı saatte yatma/kalkma, kafein azaltma, yatmadan önce ekran süresini kısıtlama) gençlere öğretilir.
- **Şükran:** Katılımcıların günlüklerde veya "şükran panolarında" olumlu anlarını paylaşmaları, dayanıklılığı artırabilir.
- **Sosyal bağlantı:** Grup oyunları, akran projeleri ve kültürel etkinlikler; kahkaha, aidiyet hissi ve karşılıklı desteği teşvik eder.

Uygulama ipucu: Gençlik çalışanları, katılımcıların küçük sağlıklı alışkanlıklarını takip etmelerine yardımcı olacak bir "günlük iyi oluş kontrol listesi" oluşturabilir. Bu liste, farkındalığı ve sorumluluğu artırır.

3.2. Duygusal Okuryazarlık ve Dayanıklılık Geliştirme

Duygusal okuryazarlık, duyguları tanıma, anlama, adlandırma ve yapıcı bir şekilde ifade etme becerisidir. Bu beceri, gençlerin iç dünyalarını anlamalarını ve başkalarıyla etkili iletişim kurmalarını sağlar. Bu beceriler olmadan duygular bastırılabilir, yanlış yorumlanabilir ya da saldırganlık, içe kapanma veya kendine zarar verici davranışlar gibi sağlıksız yollarla dışavurulabilir.

Duygusal okuryazarlığın geliştirilmesi, dayanıklılığın inşasıyla yakından bağlantılıdır. Dayanıklılık, zorluklarla karşılaşıldığında uyum sağlama, toparlanma ve güçlenme kapasitesidir. Dayanıklılık,

zorlukların başarısızlık işareti değil, öğrenme ve kişisel gelişim için bir fırsat olarak görüldüğünde güçlenir. Gençlik çalışanları, mücadelelerin hayatın normal bir parçası olduğunu gençlere hatırlatarak, onların kendi becerilerini ve kaynaklarını fark etmelerini teşvik edebilir.

Gençlik çalışanları için pratik etkinlikler:

- **Duygu çarkları veya emoji kartları:** Özellikle küçük yaşta ergenler için duyguları adlandırmayı ve paylaşmayı kolaylaştıran görsel araçlardır.
- **Yansıtıcı günlükler veya çizimler:** Yazmak veya çizmek, gençlerin duygularını özel olarak işlemelerine ve sözel olarak ifade etmekte zorlandıklarını dışa vurmalarına yardımcı olur.
- **Hikâye paylaşım çemberleri:** Katılımcılar, yaşadıkları bir zorluğu ve nasıl başa çıktıklarını paylaşır. Bu, akran desteğini güçlendirir ve karşılıklı öğrenme sağlar.
- **Şükran çemberleri:** Sırasıyla olumlu bir şey için şükranlarını ifade ederler, bu da grup içinde iyimserliği ve takdiri artırır.

Dayanıklılığı güçlendirmek için ek stratejiler:

- **Rol yapma egzersizleri:** Katılımcılar stresli durumlara verdikleri tepkileri güvenli bir ortamda pratik ederler.
- **Dayanıklılık haritaları:** Gençler, sahip oldukları kişisel kaynakları (arkadaşlar, hobiler, güvenli alanlar, başa çıkma becerileri) belirler ve stres zamanlarında bunları nasıl kullanabileceklerini tartışır.
- **Duygu-eylem bağlantısı etkinlikleri:** Belirli duyguların (öfke, üzüntü, sevinç) sağlıklı tepkilerle nasıl bağlantılandırılacağını öğretir, duygu düzenleme becerilerini güçlendirir.

Uygulama ipucu: "Güç noktalarını fark etme" yaklaşımını teşvik edin - gençlere kendi güçlü yönlerini ve akranlarının güçlü yönlerini belirlemelerini sorun. Bu, özgüveni artırır ve takdir kültürünü güçlendirir. Zamanla bu uygulama hem bireysel dayanıklılığı hem de grup uyumunu geliştirir.

3.3. İletişim Rehberi

Etkili iletişim, gençlik çalışmasında güvenin temelidir. Gençlik çalışanlarının kullandığı kelimeler, ses tonu ve beden dili; anlamlı bir diyalogun kapısını açabilir veya farkında olmadan kapatabilir. Ergenlik dönemi, kimlik ve özgüvenin hâlâ geliştiği bir evre olduğundan, gençler başkalarının - ister yetişkin, ister akran, ister toplumdaki kişiler olsun - duygularına nasıl karşılık verdiğine karşı daha hassastır. Küçümseyici veya yargılayıcı tepkiler, hatta küçük nüanslar bile, gençleri paylaşmaktan caydırabilir ya da utanç duygusuna yol açabilir. Bu nedenle, gençlerin duygularını

kabul eden, utanç riskini azaltan ve samimi empati gösteren iletişim yaklaşımlarının benimsenmesi kritik önemdedir.

Destekleyici ifadeler:

- “Buradayım, seni dinliyorum.”
- “Hislerin geçerlidir.”
- “Böyle hissetmen normal.”
- “Bunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim.”

Kaçınılması gereken ifadeler:

- “Abartma, önemli bir şey değil.”
- “Bunu çabucak atlatmalısın.”
- “Başkalarının durumu daha kötü.”
- “Dram yapmayı bırak.”

Bu tür ifadeler, gençlerin deneyimlerini küçümser, onları daha fazla içine kapanmaya veya duygularını ifade etmekten utanmaya itebilir.

Etkili iletişim için temel ilkeler:

- **Aktif dinleme:** Yumuşak göz teması kurun, başınızı sallayın, duyduğunuzu özetleyin (ör. “Okul konusunda stres hissettiğini söylüyorsun, doğru mu anladım?”). Telefon veya başka işlerle dikkat dağıtmayın.
- **Açık uçlu sorular:** “Bana biraz daha anlatır mısın?” veya “Bu senin için nasıl bir deneyimdi?” gibi sorular kullanın. Evet/hayır sorularından kaçının.
- **Kültürel hassasiyet:** Duygusal ifadeye dair kültürel farklılıkların farkında olun. Bazı kültürlerde dolaylı iletişim tercih edilir, bazıları doğrudan göz temasını rahatsız edici bulabilir. Bu farklılıklara saygı gösterin.
- **Ses tonu ve beden dili:** Sakin bir ses, güven verici ton ve açık, tehditkâr olmayan bir duruş benimseyin. Gençler çoğu zaman sözlerden çok beden dilini algılar.
- **Sessizlik:** Aralara sessizlik bırakın. Sessizlik, gençlere düşünmek için zaman verir ve sözlerinin aceleyle söylenmesi gerektiğini gösterir.

Pratik uygulamalar:

- **"İletişim günlüğü":** Her oturumdan sonra gençlik çalışanı, işe yarayan bir ifade ile geliştirilmesi gereken bir ifadeyi not eder.
- **Akran geribildirim çemberleri:** Küçük gruplarda aktif dinleme pratiği yapılır, ton, beden dili ve kelime seçimine dair yapıcı geribildirim verilir.
- **Kültürlerarası rol oynama:** Farklı iletişim biçimlerini canlandırarak, dil bariyerleri ve kültürel nüanslara farkındalık kazandırılır.

Uygulama ipucu: Bazen doğru kelimeyi bulmaktan çok, varlık göstermek önemlidir. Tutarlı bir şekilde yanında olmak, samimiyetle dinlemek ve yargılamaktan kaçınmak, gençlerin açılma isteğini artırmada güçlü bir etkiye sahiptir.

3.4. Güvenli ve Kapsayıcı Alanlar Yaratmak

Güvenli alan yalnızca fiziksel bir mekân değildir; güven, saygı, kabul ve açıklık ile karakterize edilen bir ortamdır. Özellikle günlük yaşamda damgalama, ayrımcılık veya dışlanma ile karşılaşan gençler için güvenli ve kapsayıcı alanlar, kendini ifade, öğrenme ve kişisel gelişim açısından kritik öneme sahiptir. Gençlik çalışanları, tüm katılımcıların değerli, saygı duyulan ve desteklenen hissedecekleri böyle alanların yaratılmasında ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynar.

Gençler kendilerini güvende ve kabul edilmiş hissettiklerinde:

- Daha açık paylaşım yapar,
- Anlamlı diyaloga katılır,
- Etkinliklere aktif şekilde iştirak eder.

Bu süreç, grup uyumunu güçlendirir, özgüveni artırır ve dayanıklılığı destekler. Zamanla güvenli alanlar, gençlerin hem destek aldıkları hem de birbirlerine destek olmayı öğrendikleri güçlendirici ortamlara dönüşebilir.

Güvenli ve kapsayıcı alanların temel unsurları:

- **Açık kurallar ve sınırlar:** Zorbalık, taciz ve dışlamaya karşı net normlar belirlemek esastır. Bu kurallar, programın başında gençlerle birlikte oluşturulmalı, böylece sahiplenme ve sorumluluk duygusu geliştirilmelidir.
- **Kapsayıcılık ve temsil:** Alan, kültür, cinsiyet, yetenek ve kimlik çeşitliliğini yansıtmalı ve kutlamalıdır. Posterler, bayraklar gibi görsel temsiller ve kapsayıcı dil bu süreci destekler.
- **İfade fırsatları:** Sanat, müzik, hikâye anlatımı, tiyatro veya grup projeleri aracılığıyla gençlerin deneyimlerini ve duygularını yaratıcı biçimde paylaşmalarına olanak tanınmalıdır.

- **Alan esnekliği:** Fiziksel ve duygusal çevre, hem rahatlama hem de iş birliği için uygun olmalı; düşünme için sessiz köşeler, etkileşim için aktif bölgeler bulunmalıdır.
- **Erişilebilirlik:** Alan, engelli gençler veya uzak bölgelerde yaşayanlar dâhil herkes için fiziksel ve dijital olarak erişilebilir olmalıdır.

Gençlik çalışanları için pratik stratejiler:

- Programın başında katılımcılarla birlikte bir "topluluk anlaşması" hazırlayın: Ortamın güvenli, saygılı, destekleyici ve kapsayıcı olması için nasıl davranılması gerektiğini birlikte belirleyin.
- Bu anlaşmayı görünür şekilde sergileyin.
- Başlangıçta buz kırıcılar ve ekip çalışması etkinlikleri uygulayarak katılımcılar arasındaki bariyerleri azaltın.
- Tüm seslerin duyulmasını sağlamak için kapsayıcı kolaylaştırıcılık yapın: Konuşmaları dönüşümlü yönetin, küçük gruplar kullanın, sessiz katılımcıları da teşvik edin.
- Paylaşılan kişisel bilgilerin gizli tutulacağına dair güvence verin.
- Akran mentörlüğünü teşvik ederek gençlerin birbirlerini desteklemelerini sağlayın.

Uygulama ipucu: Düzenli olarak gruba sorun: "Burası sizin için hâlâ güvenli bir alan mı?" Gerekirse kuralları veya yaklaşımları uyarlamaya açık olun. Unutmayın, güvenli alan bir kez yaratılıp bırakılmaz; karşılıklı özen ve saygıyla sürekli korunur.

3.5. Dijital Araçları Güvenli Kullanmak

Dijital platformlar gençlerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Bağlantı, öğrenme ve yaratıcılık fırsatları sunsalar da; yanlış bilgi, siber zorbalık, gerçekçi olmayan karşılaştırmalar ve aşırı ekran süresi gibi riskler de barındırır. Dijital araçların kullanımı, mental sağlığı destekleyebilir ya da zedeleyebilir. Bu nedenle gençlik çalışanları, sorumlu kullanım alışkanlıklarını teşvik etme ve dijital okuryazarlığı bir yaşam becerisi olarak geliştirme konusunda kilit rol oynar.

Dijital okuryazarlığı iyi oluş eğitimiyle birleştirmek, gençlerin çevrimiçi yaşamlarını bilinçli şekilde yönetmelerine güç kazandırır. Teknolojiyi yasaklamak ya da görmezden gelmek yerine, bu yaklaşım gençlere dijital araçları eleştirel, sorumlu ve pozitif bir şekilde kullanmayı öğretir. Böylece dijital ortam, mental sağlık açısından risk yerine fırsat hâline gelir.

Temel yaklaşımlar:

- İyi oluş uygulamalarını teşvik etme: Ruh hâli takip araçları, meditasyon uygulamaları veya günlük tutma platformları gibi genç dostu araçlar önerin. Ancak, gençlik çalışanları bu

uygulamaları önce test etmeli ve ticari çıkar amacı güden, veri güvenliği riskli olanlardan kaçınmalıdır.

- Dijital dengeyi geliştirme: “Dijital detoks” uygulamalarını destekleyin (ör. yatmadan önce ekran süresiz zamanlar, telefonsuz yemekler, planlı çevrimdışı grup etkinlikleri). Bu alışkanlıklar kaygıyı azaltır, uyku kalitesini artırır ve yüz yüze etkileşimi güçlendirir.
- Eleştirel düşünmeyi öğretme: Çevrimiçi sağlık bilgilerinin güvenilirliğini sorgulamayı öğretin. Gençleri sansasyonel başlıklara karşı dikkatli olmaları, yanlış bilgiyi ayırt etmeleri konusunda eğitin. WHO, UNICEF ve ulusal sağlık enstitüleri gibi güvenilir kaynakların kullanılmasını teşvik edin.
- Saygılı iletişimi modelleme: Gençlik çalışanları, çevrimiçi olumsuzluklardan kaçınarak, saygılı yanıtlar vererek ve siber zorbalığın etkilerini vurgulayarak örnek olmalıdır.
- Çevrimiçi riskleri ele alma: Siber zorbalık, zararlı içerik veya çevrimiçi istismar konularını gençlerle açıkça konuşun. Nereden yardım alabileceklerini ve güvensiz davranışları nasıl rapor edeceklerini anlatın.

Gençlik çalışanları için pratik etkinlikler:

- Bir grup çalışmasında, bir mental sağlık veya iyi oluş uygulamasını birlikte inceleyip kullanılabilirlik, etkililik ve riskler açısından değerlendirin.
- Gençlerle birlikte bir “dijital iyi oluş taahhüdü” hazırlayın; herkes sağlıklı teknoloji kullanımı için kişisel hedefler belirlesin.
- “Mit avlama atölyesi” düzenleyin; viral sağlık paylaşımları veya TikTok trendlerini analiz ederek doğru, yanıltıcı ya da zararlı olup olmadığını tartışın.
- Gençleri, iyi oluşu ve saygılı çevrimiçi kültürü teşvik eden kısa videolar, posterler veya infografikler üretmeye teşvik edin.

Uygulama ipucu: Düzenli “dijital check-in” oturumları yapın. Gençler çevrimiçi alışkanlıklarını, tükettikleri içerikleri ve hissettikleri duyguları paylaşsın. Bu farkındalık, zaman içinde daha sağlıklı dijital rutinler oluşturmalarına yardımcı olur.

3.6. Aileler, Okullar ve Profesyonellerle İş Birliği

Gençlik çalışanları tek başına hareket etmemelidir. Gençlerin mental sağlığını desteklemek, ailelerin, okulların ve profesyonellerin iş birliği içinde çalışmasını gerektirir. Böylece gençler doğru zamanda doğru desteğe ulaşabilir, çelişkili mesajlar ya da parçalı destek riski azaltılmış olur. Gençlik çalışanları, aileler, okullar ve profesyoneller sorumluluğu paylaştığında, gençler tutarlı bir bakım çemberi deneyimler. Bu güveni artırır, dayanıklılığı güçlendirir ve desteğin

hayatlarının farklı alanlarında mevcut olduğunu hissettirir. Zamanla bu ağlar, toplum çapında farkındalık yaratır ve mental sağlık konusundaki damgalamayı azaltır.

İş birliği düzeyleri:

Aileler: Ebeveynler ve bakıcılar genellikle ilk destek hattıdır. Atölyeler, bilgilendirme oturumları veya kaynak rehberleri aracılığıyla onları sürece dahil etmek, mental sağlık ihtiyaçlarını anlamalarını ve damgalamayı azaltmalarını kolaylaştırır. Evde duyguların konuşulmasına izin vermek, gençler için güvenli bir ortam yaratır.

Okullar: Öğretmenler ve okul danışmanları, davranış değişiklikleri, akademik performansta düşüş veya akranlardan uzaklaşma gibi erken uyarı işaretlerini gözlemlemek için uygun konumdadır. Gençlik çalışanları okullarla birlikte çalışarak sınıf temelli etkinlikler uygulayabilir, stratejileri tutarlı hâle getirebilir ve akademik başarı ile duygusal iyi oluş arasında köprü kurabilir.

Profesyoneller: Bazı durumlar uzman müdahalesi gerektirir. Psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, doktorlar ve yerel sağlık hizmetleri ile oluşturulan yönlendirme yolları, gençlerin ciddi veya devam eden ihtiyaçlarında zamanında profesyonel bakım almasını sağlar. Net protokoller ve düzenli iletişim, gençlik çalışanları ile uzmanlar arasında sürekliliği güvence altına alır.

Gençlik çalışanları için pratik stratejiler:

- Yerel hizmetleri, yardım hatlarını, STK'ları ve güvenilir profesyonelleri listeleyen bir "destek haritası" geliştirin. Gençlere ve ailelere dağıtın.
- Karma toplantılar (ör. gençlik çalışanı, ebeveyn, öğretmen, danışman) düzenleyerek karmaşık sorunları olan gençler için bakım sürecini koordine edin.
- Spor kulüpleri, kültürel dernekler gibi yerel kuruluşlarla topluluk ortaklıkları kurun; gençlere ek destek ortamları sağlayın.
- Profesyonellerle vaka yansıtma oturumları yaparak hassas durumlarla daha etkili baş etmeyi öğrenin.

Uygulama ipucu: Gençleri de bu sürece dahil edin. Onlara "Kime güveniyorsun, destek çemberinde kim olsun istersin?" diye sorun. Bu, gençlerin seslerinin duyulmasını ve iş birliğinin onların tercihlerini dikkate almasını sağlar.

4.1. Duygu Takibi ve Yansıtma

Duyguları düzenlemeyi öğrenmenin ilk adımı, onları fark etmektir. Birçok genç duygularını tanımlamakta veya ifade etmekte zorlanır. Bu durum, hayal kırıklığına, sosyal geri çekilmeye veya sağlıksız başa çıkma yöntemlerinin benimsenmesine yol açabilir. Duygu takibi etkinlikleri, gençlere duygusal kalıplarını fark etme, duygularını günlük deneyimlerle ilişkilendirme ve duygusal okuryazarlık geliştirme konusunda pratik araçlar sağlar. Bu beceri, dayanıklılık ve öz düzenlemenin temelini oluşturur.

Duygu takibi etkinliklerine örnekler:

- **Duygu takvimleri:** Katılımcılar her gün genel ruh hâllerini bir kutucuk boyayarak ifade eder (ör. yeşil = sakin, sarı = stresli, mavi = üzgün, kırmızı = öfkeli). Haftalık ya da aylık incelemeler, sınavlarla ilişkili stres veya yalnızlıkla ilişkili üzüntü gibi kalıpları ortaya çıkarır.
- **Yansıtıcı günlükler:** Günlük yazma veya çizim, gençlere duygularını güvenli ve özel bir şekilde ifade etme imkânı tanır. Yazma yönergeleri: "Bugün kendimi şöyle hissettim..." veya "Beni gülümseten bir şey..." olabilir.
- **Tek kelimelik check-in:** Oturum başında veya sonunda, katılımcılar ruh hâllerini bir kelimeyle ifade eder. Bu uygulama, duygular üzerine konuşmayı normalleştirir.
- **Duygu grafikleri:** Katılımcılar bir hafta veya proje süresince ruh hâllerini basit bir çizgi grafiğine işler. Yükselişler ve düşüşler görselleştirilir, dışsal faktörlerle bağlantı kurulur.
- **Grup duygu panoları:** Katılımcılar renkler, resimler veya sembollerle grup ruh hâlini birlikte ifade eder. Bu, empatiyi ve akran desteğini güçlendirir.

Gençlik çalışanları için pratik ipuçları:

- Kusursuzluk değil, farkındalık: Amaç "her zaman mutlu hissetmek" değil, duygusal farkındalığı artırmaktır.
- Haftalık veya aylık değerlendirmelerde verileri birlikte gözden geçirin; stres yönetimi, başa çıkma stratejileri ve olumlu değişimler üzerine tartışın.
- Duygu takibini, mindfulness (farkındalık) veya akran destek grupları gibi etkinliklerle birleştirerek gençlere duygularını yönetmede pratik araçlar gösterin.
- Duygu takip araçlarının özel olduğunu hatırlatın; paylaşım her zaman isteğe bağlıdır. Sınırların korunması güvenin temelidir.

Duygu takibi, gençlerin duygusal iyi oluşları üzerinde kontrol kazanmalarını sağlar. Günlük rutinleri, stres faktörleri veya olumlu deneyimlerle duygularını ilişkilendirdiklerinde, daha fazla öz farkındalık geliştirirler ve destek ihtiyacını daha erken fark edebilirler. Uzun vadede bu uygulama,

duygular üzerine konuşmaya dair damgalamayı azaltır ve gençlik grupları içinde açıklık ve dayanıklılık kültürünü güçlendirir.

Uygulama ipucu: Anonim grup check-in'leri uygulayın (ör. herkes ruh hâlini bir post-it'e yazıp panoya yapıştırır). Bu yöntem, bireysel deneyimleri gizli tutarken grup genelindeki ortak stres faktörlerini görünür kılar.

4.2. Grup Tabanlı Başa Çıkma ve Dayanıklılık Etkinlikleri

Başta çıkma stratejileri, paylaşıldığında ve topluluk içinde uygulandığında daha etkilidir. Grup temelli etkinlikler, dayanışmayı teşvik eder, izolasyon hissini azaltır ve herkesin zorluklarla karşılaştığını normalleştirir. Bu etkinlikler, gençlerin birbirlerinden öğrenmelerine, yeni yöntemler keşfetmelerine ve aidiyet duygusu geliştirmelerine olanak tanır. Başkalarının da zorlukların üstesinden geldiğini görmek, gençlerin kendi kapasitelerine olan güvenlerini artırır.

Dayanıklılık geliştiren grup etkinliklerine örnekler:

- **Rol oyunları:** Küçük gruplar stresli senaryoları canlandırır (ör. sınava hazırlanma, arkadaşlarla çatışma çözme, yeni ortamlara uyum sağlama). Ardından grup, olası çözümleri tartışır ve farklı tepkilerin sonuçları üzerine düşünür.
- **Hikâye paylaşım çemberleri:** Katılımcılar yaşadıkları bir zorluğu ve başta çıkma yöntemlerini paylaşır. Bu süreç empatiyi güçlendirir, kırılganlığın normalleşmesini sağlar ve akranlar arasında pratik stratejilerin dolaşımını teşvik eder.
- **Yaratıcı projeler:** Posterler, duvar resimleri, şarkılar veya kısa tiyatro gösterileriyle duygular ve başta çıkma yöntemleri ifade edilir. Sanatsal yollar, duygularını sözel ifade etmekte zorlanan gençlere alternatif bir iletişim sağlar.
- **Dayanıklılık oyunları:** "Güç BINGO" veya dayanıklılık kartları gibi etkinliklerle gençler kişisel kaynaklarını (arkadaşlar, hobiler, güvenli alanlar) belirler ve bunları zorluk anında nasıl kullanabileceklerini tartışır.
- **Akran destek grupları:** Yapılandırılmış oturumlarda gençler hedefler koyar, ilerlemelerini kontrol eder ve birbirlerine cesaret verir.

Gençlik çalışanları için uygulama ipucu:

Dayanıklılık etkinliklerini sanat, müzik veya hareket ile birleştirin. Örneğin, grup üyeleri birlikte bir "dayanıklılık çalma listesi" hazırlayabilir veya "güçler duvarı" boyayabilir; herkes kendisiyle gurur duyduğu bir özelliği duvara ekler. Bu tür etkinlikler, hem bireysel dayanıklılığı güçlendirir hem de ortak destek için somut bir sembol yaratır.

4.3. Farkındalık (Mindfulness) ve Rahatlama

Farkındalık (mindfulness), dikkati bilinçli olarak şimdiki ana yönlendirme pratiğidir. Yargısız farkındalık, gençlere yoğun duygularla başa çıkma, stres seviyelerini düşürme ve odaklanmayı artırma becerisi kazandırır. Araştırmalar, düzenli mindfulness uygulamalarının kaygı ve depresyon belirtilerini azalttığını, uyku kalitesini ve genel iyi oluşu geliştirdiğini göstermektedir.

Rahatlama teknikleri ise bedensel gerginliği azaltır, sinir sistemini sakinleştirir ve güven duygusunu artırır. Bu yöntemler, özellikle sınavlar, topluluk önünde konuşma ya da kriz dönemleri gibi yüksek stresli durumlarda gençlere hızlı bir destek sağlar.

Mindfulness ve rahatlama etkinliklerine örnekler:

- **Nefes odaklı egzersizler:** Katılımcılar, üç dakikalık rehberli nefes egzersiziyle dikkatlerini nefese odaklar. Bu uygulama, kaygı anlarında zihni ve bedeni sakinleştirmek için güçlü bir araçtır.
- **Beden taraması:** Katılımcılar gözlerini kapatır ve rehberli olarak baştan ayağa bedenlerindeki hisleri fark eder. Bu uygulama, gerginliği tanımayı ve bırakmayı kolaylaştırır.
- **5-4-3-2-1 yöntemi:** Beş şey gör, dört şey hisset, üç şey duy, iki şey kokla, bir şey tadına bak. Bu egzersiz, panik ya da kaygı anında gençleri "şimdi ve burada"ya geri getirir.
- **Yönlendirilmiş görselleştirme:** Gençlere bir "güvenli yer" hayal ettirilir (ör. doğada huzurlu bir mekân). Görselleştirme, güven duygusunu pekiştirir ve stresi azaltır.
- **Rahatlama hareketleri:** Basit yoga esnemeleri, kas gevşetme egzersizleri veya gerinme hareketleri bedensel gerginliği azaltır.

Gençlik çalışanları için uygulama ipuçları:

- Mindfulness uygulamalarını kısa ve erişilebilir tutun (ör. 3-5 dakika). Daha uzun seanslara geçiş, katılımcıların ilgisine ve isteğine bağlı olabilir.
- Rehberlik yaparken sakin bir ses tonu ve net talimatlar kullanın.
- Katılımcıların gözlerini kapatmasını zorunlu kılmayın; isterlerse gözlerini açık tutabilir veya yere bakabilirler.
- Farkındalık ve rahatlama rutin programlara entegre edin: oturumların başlangıcında "toplanma" aracı, sonunda "kapanış" pratiği olarak kullanılabilir.
- Bazı gençler için sessizlik kaygı verici olabilir. Alternatif olarak, hafif müzik veya rehberli anlatım sunulabilir.

Uygulama ipucu: Katılımcılardan kendi günlük yaşamlarına uygun "mini-mindfulness anları" belirlemelerini isteyin (ör. otobüste beklerken, yemek öncesi, uyumadan önce). Düzenli uygulama küçük olsa bile, zaman içinde güçlü sonuçlar doğurur.

4.4. Kriz Simülasyonları ve Rol Oyunları

Krizler, gençlerin hem duygusal hem de davranışsal olarak hızla tepki vermelerini gerektirir. Simülasyonlar ve rol oyunları, gençlik çalışanlarının ve katılımcıların güvenli bir ortamda farklı senaryoları deneyimlemelerine olanak tanır. Bu yöntem, kriz anında panik yerine pratik ve yapılandırılmış tepkiler geliştirmeyi kolaylaştırır.

Kriz simülasyonlarının amacı:

- Gençlere yüksek stresli durumlarda kullanılabilecek pratik başa çıkma stratejileri öğretmek.
- Gençlik çalışanlarının gözlem becerilerini ve hızlı müdahale kapasitelerini geliştirmek.
- Grupların iş birliği, güven ve problem çözme becerilerini güçlendirmek.
- Güvenli ortamda farklı tepkilerin sonuçlarını deneyimleme fırsatı sunmak.

Örnek senaryolar:

- **Sınav öncesi panik:** Bir katılımcı nefes darlığı, hızlı kalp atışı ve "başaramayacağım" düşünceleri yaşar. Grup, nefes egzersizi ve olumlu telkinlerle destek sağlar.
- **Doğal afet sonrası şok:** Bir genç sessizleşir, donakalır. Rol oynayan gençlik çalışanı, PFA (Psikolojik İlk Yardım) ilkelerini uygular: güvenli ortam sağlamak, dinlemek, bağ kurmak.
- **Akran zorbalığı:** Bir genç alay edildiğinde grup nasıl tepki vereceğini canlandırır; izleyiciler, alternatif tepkilerin etkisini değerlendirir.
- **Aşırı stresli akran:** Bir genç "dayanamıyorum" diyerek öfke patlaması yaşar. Gençlik çalışanı, sakinleştirme tekniklerini ve yönlendirme yollarını uygular.

Rol oyunu uygulaması için adımlar:

1. Senaryoyu tanıtır, bağlamı açıklar.
2. Rol dağılımı yapar (ör. genç, gençlik çalışanı, gözlemci).
3. Kısa simülasyonu gerçekleştirir.
4. Grup olarak debriefing yapar: Neler işe yaradı, neler farklı yapılabilirdi?
5. Öğrenilen stratejileri günlük yaşama nasıl aktarabileceklerini tartışır.

Gençlik çalışanları için ipuçları:

- Rol oyunlarını her zaman gönüllülük esasına göre yapar; kimseyi istemediği bir role zorlamaz.

- Kriz senaryolarını gerçekçi ama travmatize edici olmayacak şekilde seçin.
- Deneyimden sonra mutlaka grup halinde rahatlatıcı bir kapanış egzersizi yapın (ör. nefes çalışması, hafif bir oyun).
- Katılımcıları “başarılı” veya “başarısız” diye değerlendirmeyin; amaç öğrenmek ve refleks geliştirmektir.

Uygulama ipucu: Gençlerle birlikte kendi bağlamlarına uygun senaryolar oluşturun. Bu, etkinliği daha anlamlı kılar ve gençlerin gerçek yaşamda kullanabilecekleri stratejileri güçlendirir.

4.5. Şablonlar, Çalışma Kağıtları ve Kontrol Listeleri

Şablonlar, çalışma kağıtları ve kontrol listeleri gibi yapılandırılmış araçlar, gençlik çalışanlarına mental sağlık faaliyetlerini planlama, izleme ve değerlendirme konusunda pratik bir çerçeve sunar. Bu araçlar aynı zamanda gençleri güçlendirir; onlara iyi oluşlarını yansıtmak, ilerlemelerini takip etmek ve ek desteğe ihtiyaç duyduklarını fark etmek için net yöntemler sağlar. Yapılandırılmış araçların gençlik programlarına entegre edilmesi, esneklik ile hesap verebilirlik arasında denge kurulmasına yardımcı olur.

Bu kaynaklar gençlere duygularını anlamaları, başa çıkma stratejileri uygulamaları ve sürdürülebilir öz bakım alışkanlıkları geliştirmeleri için somut adımlar sunar. Aynı zamanda gençlik çalışanları, program kalitesini iyileştirmek ve paydaşlara etkiyi göstermek için güvenilir verilere ulaşır.

Faydalı araçlara örnekler:

- **Oturum planlama şablonları:** Gençlik çalışanlarının oturum hedeflerini belirlemelerine, yöntem seçmelerine, zamanı ayarlamalarına ve yansıtıcı sorular hazırlamalarına yardımcı olur. Net bir plan, farklı oturumlar veya gruplar arasında tutarlılık ve kalite sağlar.
- **Sıkıntı kontrol listeleri:** Çekilme, ani öfke patlamaları veya odaklanma eksikliği gibi duygusal ya da davranışsal zorlukların erken uyarı işaretlerini tanımlamaya yardımcı olan basit gözlem formlarıdır. Bu listeler, ek destek sağlama veya yönlendirme gerekliliğini gösterir.
- **Geri bildirim formları:** Kısa anketler, gençlerin hangi etkinlikleri faydalı bulduklarını, etkinliklerin onlara nasıl hissettirdiğini ve nelerin geliştirilebileceğini paylaşmalarını sağlar. Geri bildirim toplamak, programların katılımcıların ihtiyaçlarına uygun kalmasına yardımcı olur.
- **Kişisel iyi oluş eylem planları:** Gençlerin güvenilir kişiler, başa çıkma stratejileri, günlük rutinler ve hedeflerini listeleyebilecekleri çalışma kağıtlarıdır. Stres dönemlerinde başvurulacak bir rehber işlevi görerek öz bakım ve dayanıklılığı pekiştirir.

- **İlerleme takip araçları:** Ruh hâli grafikleri veya öz değerlendirme ölçekleri gibi görsel araçlar, gençlerin duygularının ve başa çıkma becerilerinin zaman içindeki gelişimini görmelerine yardımcı olur.

Gençlik çalışanları için pratik ipuçları:

- Gençleri, şablonların ve çalışma kağıtlarının tasarımına dahil edin. Katkıda bulduklarında araçlar daha çekici, ilgili ve genç dostu olur.
- Araçları basit ve erişilebilir tutun – jargon veya aşırı karmaşık puanlama sistemlerinden kaçınin.
- Hem dijital hem de basılı versiyonlar sunun; böylece farklı bağlamlarda erişilebilirlik sağlanır.
- Sonuçları sadece değerlendirme için değil, aynı zamanda grup tartışmaları veya bire bir görüşmeler için temel olarak kullanın.

Uygulama ipucu: Gençlerin kişisel iyi oluş eylem planlarını renkler, çizimler veya sembollerle kişiselleştirmelerini teşvik edin. Bu, araçları daha çekici hale getirir ve gençlerin günlük yaşamda onları kullanma olasılığını artırır.

Bölüm V: Eğitim Programı ve Akran Öğrenimi



Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir

Proje numarası: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar) aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Türkiye Ulusal Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekir. Bu görüş ve düşüncelerden Avrupa Birliği ya da hibe makamı sorumlu tutulamaz.

5.1. Eğitim Programı ve Akran Öğrenimi

Sürdürülebilir bir etki sağlamak için YouHealth Projesi, gençlerle çalışan profesyonellerin ve gençlik çalışanlarının kapasitelerini güçlendirmeyi amaçlayan kapsamlı bir eğitim programı geliştirmiştir. Program, doğrudan gençlik çalışmalarında uygulanabilecek bilgi, beceri ve pratik araçlar sunar. Slovenya, Almanya, Türkiye ve Avusturya'dan ortakların birlikte tasarladığı program, her ülkenin uzmanlık katkılarını bir araya getirir.

YouHealth Eğitim Modülleri:

Modül 1 - Gençlik Mental Sağlığını Anlamak: Gençlik çalışanlarının, mental sıkıntı yaşayan gençleri tanımaları ve desteklemeleri için bilgi ve araçlar sağlar. Teorik altyapı, pratik stratejiler ve özellikle sağlık krizleri veya doğal afetler sırasında sorunların tespitine ve çözümüne yönelik egzersizler içerir.

Modül 2 - Kültürel Yeterlilik: Çeşitli gruplarla etkili çalışmak için gereken becerileri geliştirir. Mental sağlığı ve desteğe erişimi etkileyebilecek kültürel zorluklarla başa çıkmaya yönelik teori, araçlar ve kapsayıcı pratikler içerir.

Modül 3 - Ayrımcılıkla Mücadele için Bilgi ve Beceriler: Daha az fırsata sahip gençlerin sıkça maruz kaldığı ayrımcılığı tanımaya ve buna karşılık vermeye odaklanır. Ayrımcılığın mental sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik teorik arka plan ve pratik yöntemler sunar.

Modül 4 - İletişim ve İlişki Kurma Becerileri: Güven inşa etmek ve sıkıntı yaşayan gençleri desteklemek için gerekli iletişim becerilerini güçlendirir. Aktif dinleme, yapıcı diyalog ve kriz anlarında gençlerle çalışma stratejilerini kapsar. Ayrıca gençlerin de iletişim ve ilişki kurma becerilerini geliştirmelerini destekler. Böylece duygularını daha iyi ifade edebilir, çatışmaları çözebilir ve akranlarıyla iş birliği yapabilirler.

Modül 5 - Teknolojik Beceriler: Gençlerle bağlantı kurmak, iyi oluş uygulamalarını çevrimiçi ortama entegre etmek ve dijital platformların güvenli, sorumlu kullanımını sağlamak için gerekli dijital becerilere odaklanır.

Bu eğitim programı, yapılandırılmış modüller aracılığıyla profesyonel kapasitenin nasıl geliştirilebileceğini, kalite standartlarının nasıl korunabileceğini ve farklı kültürel ve kurumsal bağlamlara nasıl uyarlanabileceğini gösterir. Dört ülkeden sağlanan uzmanlık birleşimi, gençlik çalışanlarına topluluklarında mental sağlık desteğini güçlendirecek sağlam bir temel sunar.

Uygulama ipucu: Akran öğrenimini teşvik etmek için, gençlik çalışanlarının bu modülleri uygulamada gözlemleyebilecekleri değişim ziyaretleri düzenleyin.

5.2. Etik ve Güvenlik (Safeguarding)

Güvenlik (safeguarding), tüm gençlik çalışmalarının temel taşıdır; özellikle hassas mental sağlık konuları ele alınırken. Bu yaklaşım, gençlerin kendilerini güvende, desteklenmiş ve saygı görmüş hissetmelerini sağlayan bir ortam yaratmayı; müdahalelerin ise onların onurunu ve haklarını korumasını içerir. Gençlik çalışanları, güven inşa etme ile net profesyonel ve etik sınırları koruma arasında denge kurmalıdır.

Güvenlik önceliklendirildiğinde gençler, gençlik çalışanlarına daha fazla güvenir, daha açık iletişim kurar ve gerektiğinde yardım ister. Bu yaklaşım, bireysel programların ötesine geçen bir güven ve hesap verebilirlik kültürü yaratarak toplumun bütününe güçlendirir.

Güvenliğin temel ilkeleri:

- **Gizlilik:** Gençler, mahremiyetlerine saygı duyulacağını bilmelidir. Ancak sınırlar vardır: Eğer gencin güvenliği risk altındaysa, gençlik çalışanlarının ilgili hizmetleri sürece dahil etme sorumluluğu vardır.
- **"Zarar vermeme" ilkesi:** Tüm müdahaleler stresi veya travmayı azaltmalı, asla artırmamalıdır. Gençleri zorla konuşturmak, uygunsuz sorularla yeniden travmatize etmek veya bağımlılık yaratacak ilişkiler kurmaktan kaçınılmalıdır.
- **Eşitlik ve kapsayıcılık:** Güvenlik, dezavantajlı veya dışlanmış gruplar dâhil tüm gençlere eşit koruma ve destek sunmak demektir. Cinsiyet, engellilik, kültürel arka plan veya sosyoekonomik durum nedeniyle hiç kimse geride bırakılmamalıdır.
- **Çocuk koruma:** Gençlik çalışanları ihmâl, istismar veya sömürü belirtilerini tanıyabilmeli ve bunları derhâl raporlamak için belirlenen prosedürleri takip etmelidir. Güvenlik tesadüfi değil; yasal ve etik bir yükümlülüktür.
- **Profesyonel sınırlar:** Gençlik çalışanları terapist değildir. Bir genci psikolog, danışman veya doktora yönlendirme zamanını bilmek, güvenliğin anahtarıdır. Sınırların korunması hem genci hem de gençlik çalışanını korur.

Pratik güvenlik önlemleri:

- Tüm personel, gönüllüler ve katılımcılar tarafından bilinen, anlaşılan ve uygulanan açık bir güvenlik protokolü geliştirin.
- Gençlik çalışanlarına, istismar veya ciddi sıkıntı açıklamalarına nasıl yanıt verileceğini içeren güvenlik eğitimi sağlayın.
- Gençlerin kendilerini güvensiz hissettiklerinde başvurabilecekleri güvenli bildirim mekanizmaları kurun.
- Güvenlikle ilgili kaygılar ve alınan önlemler hakkında doğru, gizli kayıtlar tutun.

- Güvenlik politikalarını düzenli olarak gözden geçirin ve güncelleyin; çevrimiçi güvenlik ve dijital iyi oluş gibi yeni zorlukları da kapsayın.

Uygulama ipucu: Gençlerle birlikte bir “güvenlik sözleşmesi (safeguarding charter)” oluşturun. Güvenlik, gizlilik ve saygıya dair kuralları birlikte belirlemek, gençlerin haklarını ve sorumluluklarını anlamalarını sağlar ve ortak bir hesap verebilirlik duygusunu güçlendirir.

Bölüm VI: Sonuç ve Kaynaklar



**Avrupa Birliği tarafından
ortak finanse edilmektedir**

Proje numarası: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Türkiye Ulusal Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekir. Bu görüş ve düşüncelerden Avrupa Birliği ya da hibe makamı sorumlu tutulamaz.

Gençlik Mental Sağlık Destek Aracı Seti, gençlik çalışanlarına, eğitmenlere ve kurumlara önleme, anında destek ve bakım sürekliliği için yapılandırılmış bir çerçeve sunar. Kanıta dayalı uygulamaları pratik stratejilere çevirerek farklı gençlik çalışması bağlamlarında uygulanabilir hale getirir. Günlük iyi oluş alışkanlıklarını, net iletişim yönergelerini ve güvenli, kapsayıcı ortamları teşvik ederek, gençlik topluluklarında dayanıklılığı güçlendirmeleri için profesyonelleri destekler.

Aracın pekiştirdiği temel koruyucu faktörler:

- Egzersiz, düzenli uyku, dengeli beslenme ve su tüketimini içeren sağlıklı günlük rutinler.
- Sosyal etkileşim, yaratıcılık ve duygusal paylaşım yoluyla bağlantı ve ifade fırsatları.
- Güvenli ortamlar ve güven ilişkisi kuran, kapsayıcı destekleyici yetişkinlere erişim.
- Gençlerin ihtiyaç duyduklarında profesyonel hizmetlere ulaşabilmelerini sağlayan güçlü yönlendirme sistemleri.

Uygulama için ek kaynaklar:

- Kriz müdahalesi için ulusal ve yerel mental sağlık hatları.
- Ergen ve gençlik mental sağlığına ilişkin WHO ve UNICEF çerçeveleri.
- Programlara entegre edilebilecek ücretsiz çevrimiçi iyi oluş platformları ve mindfulness uygulamaları.

Son olarak: Bu aracın sunduğu stratejiler uygulandığında, gençlik çalışanları gençlerin geçmişi, yetenekleri veya koşulları ne olursa olsun onların mental, duygusal ve sosyal açıdan gelişmeleri için gerekli araçlara erişimini sağlar. Bu araç seti profesyonel terapinin yerine geçmez; aksine, günlük gençlik çalışmaları ile uzman bakımı arasında bir köprü işlevi görür. Profesyonellere dayanıklılığı teşvik etme, damgalamayı azaltma ve destekleyici topluluklar yaratma konusunda güç verir.

Daha yapılandırılmış ve derinlemesine içerik arayanlar için, bu araç seti YouHealth Eğitim Programı üzerine kuruludur. Program gençlik çalışanlarına ayrıntılı teori, stratejiler ve egzersizler sunar. Modüller:

- Modül 1: Gençlik Mental Sağlığını Anlamak
- Modül 2: Kültürel Yeterlilik
- Modül 3: Ayrımcılıkla Mücadele
- Modül 4: İletişim ve İlişki Kurma Becerileri
- Modül 5: Teknolojik Beceriler

Daha fazla bilgi ve bu modüllere erişim için gençlik çalışanları ve kurumlar, projenin eğitim müfredatına ve ortak kurumlara başvurabilir.

Kaynaklar ve Referanslar

Temel İstatistikler

- Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2021): 10-19 yaş arası her yedi ergenden biri bir mental bozukluk yaşamaktadır; depresyon, kaygı ve davranış bozuklukları dünyada hastalık ve engelliliğin önde gelen nedenleri arasındadır.
- OECD (2021): COVID-19 pandemisi sırasında gençlerde kaygı ve depresyon belirtileri iki katına çıkmış, toparlanma süreci yavaş ilerlemektedir.
- UNICEF (2021): The State of the World's Children Report: Ergenlerin yaklaşık %20'si bir mental sağlık sorunuyla yaşamaktadır, ancak çoğu damgalama veya hizmet eksikliği nedeniyle tedavi alamamaktadır.

Ek Okumalar ve Kaynaklar

- Avusturya Gençlik Bilgi Merkezleri (2025). Wie geht es dir? Gençlik mental sağlığına dair broşür. Fonds Gesundes Österreich. https://www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2025/07/Wie-geht-es-dir_2025_ds_webmidi.pdf
- Irrsinnig Menschlich e.V. (2025). Verrückt? Na und! - Mental? So what! Okullarda mental sağlık farkındalığını artırmaya ve damgalamayı azaltmaya yönelik program. Leipzig, Almanya. <https://www.irrsinnig-menschlich.de/>
- Ulusal Halk Sağlığı Enstitüsü (NIJZ, 2025). To sem jaz - That's Me. Yaşam becerileri ve ergen mental sağlığını geliştirmeye yönelik uzun vadeli program. Ljubljana, Slovenya. <https://nijz.si/en/programmes/>
- WHO, War Trauma Foundation & World Vision International (2011). Psychological First Aid: Guide for Field Workers. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>
- Yeşilay: Gençler için bağımlılık önleme, sağlıklı yaşam tarzı ve psikososyal destek programları. <https://www.yesilay.org.tr>
- WHO (2021). Adolescent mental health: Fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OECD (2021). Supporting Young People's Mental Health: Ensuring Access to Services and Support during COVID-19. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2021/05/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis_978cbeeb/84e143e5-en.pdf

- UNICEF (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind - Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>



YouHEALTH

GENÇLİK MENTAL SAĞLIĞI DESTEK ARAÇ SETİ

YouHealth Projesi kapsamında geliştirilen
İş paketi 5
İnsbruck Üniversitesi, Avusturya



universität
innsbruck
Institut für
Erziehungswissenschaft



ZiB
Zentrum für interkulturelle
Bildung und Arbeit e.V.



mozaik
Insan Kaynakları Geliştirme Derneği
Human Resources Development Association