

HEALING PATH:



Göçmen Ruh Sağlığı İçin

Kapsamlı Bir Kılavuz

PSYCHO IM



Şifa Yolu

Göçmen Ruh Sağlığı İçin Kapsamlı Bir

Kılavuz

PSYCHO-IM



Co-funded by
the European Union



Life
Learning
Development e.V.



İçindekiler

Rehber Hakkında - PSYCHO IM.....	6
Organizasyonel Ortaklar.....	8
Modül 1: Giriş.....	1
1.1 Şifa Yolu Kılavuz Kitabına Genel Bakış.....	2
1.2 Ortak Ülkedeki Kültürel Çeşitlilik.....	2
Almanya'da Kültürel Çeşitlilik.....	3
İtalya'da Kültürel Çeşitlilik.....	4
Türkiye'de Kültürel Çeşitlilik.....	7
1.3 Ortak Ülkelerdeki Göçmenler için Ruh Sağlığının Önemi.....	8
Almanya'dan Perspektifler.....	9
İtalya'dan Perspektifler.....	10
Türkiye'den Perspektifler.....	11
Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar.....	13
Modül 2: AB'de göçmenlerin ruh sağlığına ilişkin ülkeler arası veri toplama.....	15
2.1 Veri Analitiği ve Avrupa'daki göçmenlerin ruh sağlığına ilişkin raporlar.....	16
2.2 Almanya'daki mevcut durum ve göçmenlerin ruh sağlığı.....	18
2.3 İtalya'daki mevcut durum ve göçmenlerin ruh sağlığı.....	20
2.4 Türkiye'deki mevcut durum ve göçmenlerin ruh sağlığı.....	23
Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar.....	25
Modül 3: Psikolojik Antropoloji: Kültür ruhsal sağlığımızı nasıl etkiler?.....	27
3.1 Kültür nedir ve zihnimizi nasıl şekillendirir?.....	28
3.2 Başkalarını anlamak için kültürlerarası bir yöntem olarak Psikolojik Antropoloji... 30	
3.3 Kültür ruh sağlığımızı nasıl etkiler?.....	32
3.4 Farklı kültürlerde ruh sağlığının tanımı ve semptomatolojinin pratik örnekleri [Avrupa, Asya, Afrika].....	34
Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar.....	36
Modül 4: Dil bariyeri ve Psikolojik sağlık üzerindeki etkileri.....	37
4.1 Dil bariyeri.....	38
4.2 Çok dilliliğin insan beyni üzerindeki etkisi.....	39
4.3 Dil bariyerinin eğitim üzerindeki etkisi.....	40
4.4 Dil bariyeri ve sosyal dışlanma: ne gibi psikolojik etkilere sahip olabilir?.....	41
Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar.....	43
Modül 5: Irkçılığın ruh sağlığı ve kişisel kimlik üzerindeki etkisi.....	45
5.1 Irkçılığın kısa tarihi ve günümüz.....	46
5.2 Irkçılığın ruh sağlığı üzerindeki etkisi.....	48
5.3 Kimlik kaybının psikolojik sağlığımıza etkisi.....	49
5.4 Irkçılığın göçmenlerin yaşam tarzındaki negatif sonuçları: radikalleşme ve	

gettolaşma.....	50
Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar.....	52
Modül 6: Göçmenlere yönelik psikoterapi yaklaşımları: Yaklaşım ve Araçlar.....	53
6.1 Kültürel yeterlilik terapisi.....	54
6.2 Anlatı terapisi.....	55
6.3 Hümanistik ve varoluşçu terapi: yaklaşım ve araçlar.....	57
6.4 Toplum temelli müdahale.....	58
Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar.....	60
Modül 7: Göçmenlerle çalışırken geliştirilmesi gereken yetkinlikler.....	62
7.1 Kültürel Yeterlilik.....	63
7.2 Dil Yeterliliği.....	65
7.3 Hukuki Bilgi ve Yardım.....	67
7.4 Travma Bilinçli Bakım.....	68
7.5 Kültürlerarası İletişim.....	69
7.6 Savunuculuk Becerileri.....	70
Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar.....	72
Modül 8: Göçmenler için Öz Bakım Stratejileri.....	75
8.1 Farkındalık ve Stres Azaltma Teknikleri.....	76
Farkındalık egzersizi.....	76
Stres azaltma teknikleri.....	77
8.2 Sosyal Destek Ağlarının Kurulması: Kültürel Hususlar.....	79
8.3 Yeni Bir Ortamda Dayanıklılık Oluşturmak.....	80
Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar.....	83
Module 9: Göçmenler için kaynaklar.....	84
9.1 Almanya, İtalya ve Türkiye'de Ruh Sağlığı Hizmetlerine Erişim.....	85
Almanya.....	85
İtalya.....	87
Türkiye.....	90
9.2 Topluluk Destek Kuruluşu: Ülkeye Özgü Ağlar.....	92
Almanya'daki Topluluk Destek Kuruluşları.....	92
İtalya'daki Topluluk Destek Kuruluşları.....	94
Türkiye'deki topluluk destek kuruluşları.....	97
9.3 Her Ülkede Bulunan Çevrimiçi/Çevrimdışı Kaynaklar.....	99
Almanya: Çevrimiçi ve Çevrimdışı Kaynaklar.....	99
İtalya: Çevrimiçi ve Çevrimdışı Kuruluşlar.....	103
Türkiye: Çevrimiçi ve Çevrimdışı Kaynaklar.....	106
Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar.....	107

Bu rehber Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansının (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtma zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.



Rehber Hakkında - PSYCHO IM

Şifa Yolu: Göçmen Ruh Sağlığı İçin Kapsamlı Bir Rehber

Yeni bir ülkeye doğru yolculuğa çıkmak hem heyecan verici hem de ürkütücü olabilir. Göçmenler için kültürel adaptasyon, dil engelleri ve ruh sağlığının karmaşıklığı gibi zorlukların üstesinden gelmek çoğu zaman bunaltıcı olabilir. İşte bu noktada Şifa Yolu devreye giriyor. Bu vazgeçilmez rehber kitap, göçmenlerin özel ihtiyaçları göz önünde bulundurularak hazırlanmış olup, Almanya, İtalya, Türkiye ve diğer ülkelerdeki zihinsel refahlarını desteklemek için çok sayıda içgörü, strateji ve kaynak sunmaktadır.

Şifa Yolu'nun sayfalarında göçmenler, kültürün ruh sağlığını nasıl etkilediğini anlamaktan dil engellerini aşmak için pratik tavsiyelere kadar bir bilgi hazinesi keşfedecekler. Ülkeler arası verileri ve kültürel perspektifleri inceleyen bu rehber kitap, göçmenlere ruh sağlıklarını etkileyen faktörleri derinlemesine anlamalarını sağlayarak yeni ortamlarında güvenle yol alabilmeleri için onlara güç veriyor.

Bir kaynaktan daha fazlası olan Şifa Yolu, göçmenler için iyileşme ve dayanıklılık yolculuklarında bir yol arkadaşıdır. Onları temel ruh sağlığı kaynaklarına erişmek, uyum için önemli beceriler geliştirmek ve ev sahibi ülkede bir destek ağı kurmak için ihtiyaç duydukları araçlarla donatır. İster rehberlik arayan yeni bir göçmen ister göçmenlerle çalışan bir profesyonel olun, Şifa Yolu göçmen topluluklarında ruh sağlığını ve esenliği teşvik etmek için yol haritanızdır.

Değerlendiriciler:

**Dr-Ing Ibrahim Muritala
Segun Ajibola**

**Life Learning Development e.V.
Afridat UG**

Katkıda bulunanlar:

**Natasha Shrestha
Christabel Okeke
Said Melih Ulucan
Giancarlo Masi**

**Life Learning Development e.V.
Afridat UG
NICEA
MVNGO**

Tasarım:

Natasha Shrestha

Life Learning Development e.V.

Kapak Sayfası ve Son Sayfa Tasarımı:

Theophilus Alaba

Afridat UG

Organizasyonel Ortaklar

 <p>Life Learning Development e.V.</p>	<p>Hayat Boyu Öğrenme ve Geliştirme Derneği</p> <p>Life Learning Development e.V. (LLD) Duisburg'da kurulmuştur. İnsana yapılan yatırımların ve eğitimin gücünün, herkes için daha iyi bir toplum yaratmada değişim yaratanlar olarak hizmet edecek insanların olağanüstü dönüşümüyle sonuçlanacağına inanıyorlar. Bilgi, beceri, doğru araçlar ve yetenekler sayesinde her toplum gerekli ilerlemeyi ve sürdürülebilir kalkınmayı sağlayabilir. İnsanoğlunun günlük zorluklarını çözmeye yaratıcı yenilikler doğuştan gelir ve tüm insanlara sınırsız bir şekilde daha iyi bir dünya inşa etme fırsatlarının olduğu bireysel ve küresel bir topluluk olarak bakarsak öğrenilebilir ve edinilebilir. LLD, gençler ve yetişkinler arasında iklim değişikliği farkındalığı sağlamaktadır.</p>
 <p>AFRIDAT Research & Innovation</p>	<p>Afridat</p> <p>Kuruluş, eğitim ve bilgi paylaşımı oturumları sırasında kullanılan tematik konularda modüller geliştirmekte ve bu verileri, kamusal tartışmayı şekillendirmek, sosyal girişimcilik, göç, enerji, bilgi teknolojisi ve iklim değişikliği alanlarında politikaları yönlendirmek için ekonominin doğrusal ve doğrusal olmayan nicel ve nitel belirleyicileri arasındaki etkileşimi ilişkilendirmek için kullanılmaktadır.</p>
 <p>Mine Vaganti NGO</p>	<p>Mine Vaganti NGO (MVNGO)</p> <p>Mine Vaganti STK'sı (MVNGO) 2009 yılında Sardinya'da kurulan ve bugün Sassari; Sennori; Tempio Pausania ve Berlin'deki 4 ofisinden küresel faaliyetler yürüten kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. "Mine Vaganti" "dinamik bir şey" anlamına gelir ve profesyonel kadromuz için modern bir STK konseptinde sosyal amaçlar için bir tutkuyu koruyan uluslararası sosyal girişimciler olmakla ilgilidir. MVNGO, Kültürlerarası Diyaloğu, Sosyal ve Yeşil Girişimciliği, Eğitim aracı olarak Spor ve Göçmenlerin ve Engelli İnsanların Dahil Edilmesini teşvik etmektedir.</p>
 <p>NICEA KÜLTÜR VE EĞİTİM DERNEĞİ</p>	<p>Nicea Kültür ve Eğitim Derneği</p> <p>İzmit/Bursa'da kurulan Nicea Kültür ve Eğitim Derneği, kültürlerarası diyalog, yaygın eğitim, karşılıklı anlayış ve dayanışmayı temsil etmektedir. Dernek, eğitim hareketliliği için bir araya gelme ve insanlara yardımcı olma ihtiyacını fark eden bir grup eğitim profesyoneli tarafından kurulmuştur. Derneğin temel amacı, yaygın eğitim ve deneysel öğrenme yoluyla bireyleri teşvik etmek ve güçlendirmektir.</p>

Modül 1: Giriş

Öğrenme Hedefleri: Bu modül, okuyucuların rehberin yapısını ve faydasını anlamalarını, Almanya, İtalya ve Türkiye'deki çeşitliliği tanıyarak ve takdir ederek kültürel yeterliliği geliştirmelerini amaçlamaktadır. Göçmenler için ruh sağlığı hususlarının önemini vurgulamaktadır.



Öğrenme Çıktıları

Modül 1'in tamamlanmasının ardından okuyucular şunları yapabileceklerdir:

Öğrenme Çıktıları	<ul style="list-style-type: none">▪ Rehberin amacını ve uygunluğunu anladığını göstererek rehberde yetkin bir şekilde gezinme ve kullanma.▪ Katılımcıların etkileşimlerinde kültürel yeterliliğin artırılması, kültürel açıdan farklı ortamlarda kapsayıcılığın ve anlayışın teşvik edilmesi.▪ Aşağıdakilerin karşılaştığı ruh sağlığı sorunlarını tanımak,▪ Destekleyici önlemleri tartışmak ve bireyleri ilgili kaynaklara yönlendirmek.
-------------------	---

Bu Modüldeki Alt Birimler

Ünite 1.1	Rehberine Genel Bakış
Ünite 1.2	Almanya, İtalya ve Türkiye'de Kültürel Çeşitlilik
Ünite 1.3	Göçmenler için Ruh Sağlığının Önemi

1.1 Şifa Yolu Kılavuz Kitabına Genel Bakış

Şifa Yolu Rehberi, Almanya, İtalya, Türkiye ve diğer ülkelerdeki göçmenleri ve onların toplumlarını desteklemek için özel olarak tasarlanmış hayati bir ruh sağlığı kaynağıdır. Bu rehber kitap, kültürel adaptasyon, dil engelleri ve ırkçılığın kişisel refah üzerindeki etkisi de dahil olmak üzere göçmenlerin karşılaştığı benzersiz zorlukları ele almak için özel olarak tasarlanmış içgörü ve stratejiler sunmaktadır. Ülkeler arası veriler, kültürel perspektifler ve pratik tavsiyelerin bir kombinasyonunu kullanan Şifa Yolu rehberi, özellikle bir göçmen olarak temel ruh sağlığı kaynaklarına kolayca erişmeniz için size bilgilendirir ve yardımcı olur. Rehber kitap, yeni ortamlarda dayanıklılığı ve esenliği teşvik etmek için gerekli becerileri geliştirmenize destek olur. Ayrıca bu rehber kitap, göçmen toplulukları içinde ruh sağlığını ve iyileşmeyi teşvik etmek için kapsamlı bir yol haritası olmanın yanı sıra destek arayan göçmenler ve göçmenlerle çalışan bir profesyonel için de faydalı olacaktır.

1.2 Ortak Ülkedeki Kültürel Çeşitlilik

Kültürel çeşitlilik modern toplumların harikasıdır; özellikle de zengin bir kültür dokusunun iç içe geçerek canlı topluluklar oluşturduğu Almanya, İtalya ve Türkiye'de açıkça görülmektedir. Bununla birlikte, bu çeşitliliğin yüzeyinin altında, göçmenlerin ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyen kültürel dinamiklerin karmaşık bir etkileşimi yatmaktadır. Bu giriş, kültürel çeşitliliğin çok yönlü doğasını ve göçmen nüfusun ruh sağlığı üzerindeki derin etkilerini keşfetmek için zemin hazırlamaktadır. Kültürleşme stresi, kimlik çatışmaları ve ruh sağlığı hizmetlerinin önündeki engelleri inceleyerek, kültürel çeşitlilik ile göçmen ruh sağlığı arasındaki karmaşık ilişkiyi araştırıyor ve kültürel çeşitliliğe sahip toplumlarda ortaya çıkan zorluklara ve fırsatlara ışık tutuyoruz. Bir sonraki alt bölümde Almanya, İtalya ve Türkiye'deki kültürel çeşitliliği ele alacağız.

Almanya'da Kültürel Çeşitlilik

Almanya zengin kültürel çeşitliliği ile tanınan bir ülke; tarihsel etkilerden, bölgesel farklılıklardan ve canlı göçmen topluluklarından örülmüş bir değerdir. Bu çeşitliliği anlamak, göçmenler için bu dinamik ülkedeki yeni hayatlarına yön verirken büyük önem taşıyor.



- **Bölgesel Çeşitlilik:** Almanya, her biri kendine özgü kültürel kimliğe sahip 16 federal eyaletten oluşmaktadır (Federal Yurttaşlık Eğitimi Ajansı, 2018). Kuzeydeki denizcilik etkilerinden Bavyera'nın güney geleneklerine kadar, bölgesel çeşitlilik Alman kültürünün belirleyici bir yönüdür.
- **Dil ve Lehçeler:** Resmi dil olan Almanca ulusu birleştirir. Ancak kuzeyde Aşağı Almanca ve güneyde Avusturya-Bavyerası gibi bölgesel lehçeler dilsel çeşitliliği artırmaktadır. Göçmen topluluklar genellikle anadillerini koruyarak genel çok dilli ortama katkıda bulunurlar (Federal Yurttaşlık Eğitimi Ajansı, 2018).
- **Tarihsel Etkiler:** Almanya'nın kültürel manzarası, Kutsal Roma İmparatorluğu, Protestan Reformu ve Aydınlanma gibi zengin bir tarih tarafından şekillendirilmiştir (Federal Yurttaşlık Eğitimi Ajansı, 2018). Her dönem gelenekler, mimari ve kültürel uygulamalar üzerinde iz bırakmıştır.
- **Göçmen Topluluklar:** Almanya, Türk, Polonyalı, İtalyan ve Yunan nüfusları da dahil olmak üzere göçmen topluluklardan oluşan bir mozaığe ev sahipliği yapmaktadır (Federal Yurttaşlık Eğitimi Ajansı, 2018). Bu topluluklar geleneklerini, dillerini ve mutfak lezzetlerini de beraberinde getirerek ülkenin kültürel dokusunu zenginleştirmektedir.
- **Kültürel Etkinlikler ve Festivaller:** Almanya kültürel etkinlikleri ve festivalleri ile ünlüdür. Münih'teki dünyaca ünlü Oktoberfest Bavyera geleneklerini sergilerken, başkentteki Berlinale film festivali uluslararası sanatçıları ve sinemaseverleri kendine çekmektedir (Federal Agency for Civic Education, 2018).

- **Dini Çeşitlilik:** Her ne kadar Hristiyanlık baskın olsa da Almanya'da Müslümanlar, Yahudiler, Hindular, Budistler ve diğerleri gibi çeşitli dini topluluklar bulunmaktadır (Federal Yurttaşlık Eğitimi Ajansı, 2018). Bu dini çeşitlilik, ulusun çok kültürlü özüne katkıda bulunmaktadır.
- **Çağdaş Sanat ve İnovasyon:** Almanya'nın çağdaş sanat sahnesi, özellikle Berlin gibi şehirlerde, yaratıcılık için bir merkezdir. Ülke, Beethoven gibi etkili isimlerle zengin bir müzik tarihine sahiptir ve çeşitli alanlarda yenilikçiliği teşvik etmeye devam etmektedir (Federal Agency for Civic Education, 2018).
- **Mutfak:** Alman mutfağı, sosis ve simit gibi geleneksel yemekleri içeren bölgelere göre değişir. Çok kültürlü nüfus, masaya çeşitli uluslararası mutfakları da getirmiştir (Federal Agency for Civic Education, 2018).

Bu kültürel çeşitliliği anlamak ve takdir etmek, entegrasyon ve modern Almanya'nın canlı dokusunda aidiyet duygusu oluşturmak için çok önemli bir adımdır.

İtalya'da Kültürel Çeşitlilik

İtalya'da Göçmenlik

İtalya, topraklarını Alplerden Akdeniz'in kalbine kadar bir yarımada şeklinde uzatan Avrupa'nın ana sınırlarından biridir. Kıtanın güney merkezinde yer alan İtalya, tarihsel olarak insanlar ve ticareti Afrika ile Akdeniz arasında birbirine bağlamıştır.



Avrupa ve kıtanın doğusu ile batısı arasında. Ekonomik açıdan bakıldığında, 60'lı yıllara kadar İtalya, Orta Avrupa'nın daha sanayileşmiş ülkelerine kıyasla her zaman geri kalmış bir ülke olmuştur, dolayısıyla göç oranları tarihsel olarak daha önce neredeyse hiç olmayan göç oranlarından daha yüksek olmuştur. Dahası, ülkenin sömürge tarihi XIX. yüzyılın sonundan İkinci Dünya Savaşı'na kadar nispeten kısa sürmüştür ve bu durum

sömürgelerden İtalya'ya yapısal göç akımının gelişmesini ve çok kültürlü bir toplumun oluşmasını baltalamıştır. Tüm bu faktörler son dönemde

İtalya'nın yapısal ve sanayileşmiş bir ekonomi haline geldiği 70'li yıllardan itibaren başlayan yoğun göçle birlikte ülkenin göç gelişimini arttırmıştır. Şu anda İtalya, göçmenlerin toplam nüfusa oranı bakımından AB'deki 14. ülke konumundadır. Ülkenin yakın göç geçmişi ve Afrika'dan İtalya'ya yönelik kitlesel göçün yol açtığı mevcut acil durumlar, İtalya'yı bu konuda güçlü bir siyasi tartışmaya sahip olan göçmenleri içermeye kültürel olarak genellikle hazırlıksız hale getirmektedir. Bu nedenle, ülkedeki göçün gerçek etkisini anlamak için resmi verilerin toplanması ve incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

- ISTAT verilerine göre, 2022 yılında İtalya'da yaklaşık 5 milyon yabancı vatandaş bulunuyordu ve bu rakam toplam nüfusun %8,5'ini oluşturuyordu.
- 2021 yılında 121 bin yabancı vatandaş İtalyan vatandaşlığına geçerken, bu sayı 2020 yılına göre %7,8 oranında azalmıştır.
- 2022 yılının başında, İtalya'da düzenli olarak bulunan 3.561.540 AB vatandaşı olmayan kişi vardı ve bunların %65,8'i uzun süreli oturma iznine sahipti.
- AB vatandaşı olmayanlara yeni ikamet izni verilmesi 2021'de önemli bir artış göstermiş ve 2020'ye göre %127 artışla yaklaşık 242.000 izin verilmiştir.
- İtalya'ya yeni girişlerin ana nedenleri aile birleşimi (%50,9) ve iş (%21,1) olup, işle ilgili girişler 2020'den bu yana önemli bir artış göstermiştir (+%394,5).
- İşgücü piyasasına katılımdaki gelişmelere rağmen, İtalyanlar ve yabancılar arasındaki farklılıklar devam etmektedir.
- 2022 yılında, 20-64 yaş arası yabancıların istihdam oranı, genel olarak hala daha düşük olsa da (%64,2'ye karşı %64,9) İtalyanlarınkini yakalamıştır.
- Ancak işsizlik oranı yabancılar için (%12,0) İtalyanlara (%7,6) kıyasla daha yüksek olmaya devam etmektedir.
- Yabancılar, İtalyanlara (%34,8) kıyasla daha düşük bir hareketsizlik oranına (%31,2) sahiptir ve güney İtalya'da daha önemli farklılıklar gözlenmektedir.
- Yabancılar arasındaki eğitim seviyesi İtalyanlara kıyasla daha düşüktür; İtalyanların %37,7'sine kıyasla yabancıların %52,3'ü en fazla lise diplomasına sahiptir.

- İtalyan okullarındaki her 10 öğrenciden yaklaşık 1'i yabancı ülkelerden gelmektedir.

İtalya'da etik ve kültürel farklılıklar

2020 yılında İtalya'nın önde gelen sandık çıkış anketlerinden biri olan "YouTrend "den Nicolò Berti, İtalya'daki kültürel farklılıklar ve etnik azınlıklara ilişkin veriler toplamıştır. Veriler, İtalyan göçünün arttığını ancak diğer AB ülkeleri kadar gelişmediğini, insanların çoğunun Romanya ve Arnavutluk gibi doğu ülkelerinden ve Fas gibi kuzey Afrika ülkelerinden geldiğini göstermektedir.

- İtalya'da ikamet eden yabancıların yarısı diğer Avrupa ülkelerinden, %30'u Avrupa Birliği'nden ve %20'si AB dışından gelmektedir.
- Yabancıların %22'si Afrika'dan, %20'si ise başta Hindistan alt kıtası olmak üzere Asya ülkelerinden gelmektedir.
- Ayrıca, İtalya'daki yabancıların %7'si Amerika kıtasından gelmektedir.
- Uyruklarına göre en büyük gruplar Romanyalılar (1.206.000), Arnavutlar (441.000) ve Faslılardır (422.000).
- Diğer önemli gruplar arasında Çinliler (yaklaşık 300.000), Ukraynalılar (239.000), Filipinliler (168.000), Hintliler (157.000) ve Bengaliler (yaklaşık 140.000) bulunmaktadır.
- Ayrıca Moldova, Mısır, Pakistan, Nijerya, Sri Lanka ve Senegal'den de 100.000'in üzerinde kişi bulunmaktadır.
- Özellikle İtalya'da yaşayan 15.647 ABD vatandaşı, 38.448 Rus ve 50.690 Brezilyalı bulunmaktadır.

İtalyan olmayan sakinlerin çoğu, %34'ü Kuzeybatı ve %24'ü Kuzeydoğu bölgelerinde olmak üzere, öncelikle Kuzey İtalya'da ikamet etmektedir. Önemli bir kısmı Orta bölgelerde (%25), daha azı ise Güney bölgelerde (%12) ve Adalarda (%5) yaşamaktadır. İtalya'daki tüm göçmenlerin %52'sini oluşturan 2,7 milyon kadın, 2,5 milyon erkekten oluşmaktadır. Bununla birlikte, cinsiyet oranları menşe ülkeye bağlı olarak önemli ölçüde değişmektedir. Karayipler (%66), Orta Amerika (%63), Latin Amerika (%60), Doğu Avrupa (%59), diğer AB ülkeleri (%59), Okyanusya (%58) ve Güneydoğu Asya'dan (%58) gelen gruplarda kadınlar çoğunluğu oluşturmaktadır. Buna karşılık, Orta Asya

(%30), Sahra altı Afrika (%30) ve Hint alt kıtasından (%36) gelen gruplarda azınlıktadırlar. Orta Asya ve Orta Doğu'dan gelen yabancı uyruklular arasında cinsiyet dengesi dikkat çekicidir. Bu cinsiyet dengesinin nedenleri, Çinli topluluklarda olduğu gibi göçmenler arasındaki güçlü topluluk bağları veya Suriyeliler ve Filistinlilerde görüldüğü gibi savaştan ve zulümden kaçan tüm haneler de dahil olmak üzere çeşitlilik göstermektedir.

Kadınların bölge genelindeki dağılımına ilişkin olarak, ISTAT verileri bize daha önce toplam yabancı nüfus için tanımlanana oldukça benzer bir tablo göstermekte ve İtalya'da ikamet eden yabancı nüfusun dağılışındaki değişim eğilimlerini belirleyenlerin kadınlar olduğunu ortaya koymaktadır.

Türkiye'de Kültürel Çeşitlilik



Türkiye, zengin kültürel mirasa sahip bir ülkedir.

Köklü bir tarihe ve jeopolitik konuma sahiptir. Bu nedenle Türkiye'de kültürel çeşitlilik büyük önem taşımaktadır.

Türkler, Kürtler, Araplar, Lazlar, Çerkezler, Aleviler ve Sünniler gibi birçok etnik ve dini grup Türkiye'nin kültürel yapısını zenginleştirmektedir. Bu kültürel çeşitlilik farklı diller, gelenekler, görenekler, el sanatları ve mutfak kültürleri gibi birçok alanda kendini göstermektedir.

Türkiye, tarihi boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yapmış ve bu medeniyetlerin izlerini günümüze kadar taşımıştır. İstanbul'daki Ayasofya, Topkapı Sarayı ve Kapalı Çarşı gibi yapılar, Kapadokya'daki tarihi yeraltı şehirleri, Efes Antik Kenti ve Nemrut Dağı'ndaki heykeller gibi birçok tarihi ve arkeolojik mirasa sahiptir. Bunlar Türkiye'nin kültürel mirasının sadece birkaç örneğidir.

Dil ve Lehçe: Türkiye Cumhuriyeti'nde tek resmi eğitim dili ve konuşma dili Türkçedir. Bununla birlikte, ülkedeki azınlıklar ve ülkeye göç ettikten sonra göçmenler tarafından konuşulan diller de vardır. Türkiye'de, başta ülkenin doğusunda olmak üzere etnik Kürtler tarafından konuşulan Kürtçe ve yine başta ülkenin doğusunda olmak üzere

Zazalar tarafından konuşulan Zazaca, ülkedeki yaygın azınlık-bölgesel diller arasındadır. Ayrıca, resmi statüye sahip azınlık dilleri Ermenice, Yunanca, Modern İbranice ve Bulgarcadır.

Tarihsel etkiler: Türkiye, tarihi boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yapmış ve bu medeniyetlerin izlerini günümüze kadar taşımıştır. İstanbul'daki Ayasofya, Topkapı Sarayı ve Kapalı Çarşı gibi yapılar, Kapadokya'daki tarihi yeraltı şehirleri, İstanbul'daki Antik Kent gibi birçok tarihi ve arkeolojik mirasa sahiptir.

Göçmen Topluluklar: Türkiye, Kürtler, Almanlar, Suriyeliler, Arnavutlar, Araplar, Ermeniler, Azeriler, Boşnaklar, Çeçenler, Çerkezler, Lazlar vb. gibi birçok etnik gruba ev sahipliği yapan bir ülkedir. Bu kültürel farklılık, Türkiye'nin kültürünü dilleri, gelenekleri ve yemekleriyle zenginleştirmiştir.

Dini Çeşitlilik: Türkiye'de din çeşitli dini inançlardan oluşmaktadır. Ülkede en yaygın din İslam olarak bilinmektedir. Ancak İslam'ın yanı sıra Hristiyanlık, Musevilik, Bahailik, Budizm ve Hinduizm gibi dinlere de rastlanmaktadır.

Mutfak: Türk mutfağındaki çeşit zenginliği birçok faktöre bağlıdır. Kısacası Orta Asya ve Anadolu topraklarının sunduğu ürün çeşitliliği, uzun bir tarihsel dönem boyunca çok farklı kültürlerle etkileşim, Selçuklu ve Osmanlı gibi imparatorlukların saraylarında geliştirilen yeni lezzetler, Türk mutfak kültürünün yeni yapısını kazanmasında rol oynamıştır.

1.3 Ortak Ülkelerdeki Göçmenler için Ruh Sağlığının Önemi

Ruh sağlığı Almanya, İtalya ve Türkiye gibi ortak ülkelerdeki göçmenler için büyük önem taşımaktadır. Yeni gelenler kültürel geçişler, dil engelleri ve sosyal entegrasyon ile uğraşırken, ruhsal sağlıkları genel uyumları ve yaşam kaliteleri için çok önemli hale gelmektedir. Göçmenlerin kendilerine özgü ruh sağlığı ihtiyaçlarının tanınması ve ele

alınması, dayanıklılığın artırılması ve ev sahibi toplumlara başarılı entegrasyonun teşvik edilmesi için elzemdir. Aşağıda ortak ülkelerden perspektifler sunulmaktadır.

Almanya'dan Perspektifler

Yeni bir ülkeye taşınmak, göçmenler için benzersiz bir dizi engel teşkil eder ve onların refahı ve Alman kültürüne sorunsuz entegrasyonu için aşağıdakileri kabul etmek çok önemlidir.

Güçlü ve canlı bir toplum inşa etmek, yeni gelenlerin karşılaştığı özel zorlukları kabul etmeyi ve çözmeyi gerektirir. Birkaç kilit faktör, göçmenler için ruh sağlığına öncelik verilmesinin önemini vurgulamaktadır:

- **Kültürel Uyum Stresi:** Göçmenler Almanya'ya taşınırken önemli bir kültürel uyum sürecinden geçmektedir. Alışılmadık gelenekler, diller ve sosyal normlar arasında gezinmek zorlayıcı olabilir ve kültürel uyum stresine yol açabilir. Ruh sağlığı desteğine öncelik vermek, bu geçişi kolaylaştırmak ve göçmenlerin yeni ortamlarında başarılı bir şekilde gezinmelerine yardımcı olmak için gereklidir (Schroeder, 2019).
- **Dil Engelleri ve Sosyal İzolasyon:** Dil engelleri göçmenler için önemli bir zorluk teşkil etmekte, iletişim kurma, bağlantı kurma ve günlük faaliyetlere katılma becerilerini etkilemektedir. Ortaya çıkan sosyal izolasyon, ruh sağlığı sorunlarına katkıda bulunabilir. Bu nedenle, dil engellerini ele almak ve kapsayıcı uygulamaları teşvik etmek, göçmenlerin ruhsal refahını desteklemek için çok önemlidir (Knipscheer ve ark., 2018).
- **Ayrımcılık ve Ruh Sağlığı Sonuçları:** Göçmenler, ruh sağlığı sonuçlarını olumsuz yönde etkileyebilecek ayrımcılık, önyargı veya klişeleştirme ile karşılaşabilirler. Kapsayıcılığı teşvik etmek, ayrımcılığı ele almak ve aidiyet duygusunu geliştirmek, Almanya'daki göçmenlerin ruh sağlığını desteklemenin önemli yönleridir (Schunck & Reiss, 2019).

- **Ruh Sağlığı Hizmetlerine Erişim:** Kültürel açıdan hassas ruh sağlığı hizmetlerine sınırlı erişim, destek arayan göçmenler için bir engel teşkil edebilir. Bu engellerin ele alınması ve mevcut kaynaklara ilişkin farkındalığın artırılması, Almanya'daki göçmenlerin ruh sağlığına öncelik verilmesine yönelik önemli adımlardır (Leong & Kalibatseva, 2011).
- **Travma ve G ncesi Deneyimler:** Travma, göçmenlerin kendi ülkelerinden taşıdıkları yaygın bir deneyimdir. Ruh sağlığını teşvik etmek ve Alman toplumuna başarılı bir geçiş için, g öncesi travmanın psikolojik etkilerini kabul etmek ve yönetmek zorunludur (Laban vd., 2004).

Göçmenlerin genel refahını ve Alman toplumuna etkili bir şekilde entegrasyonunu destekleyen dostane ve teşvik edici bir atmosfer oluşturmak için, onların ruh sağlığını tanımak ve önceliklendirmek çok önemlidir.

İtalya'dan Perspektifler

Genel olarak konuşmak gerekirse, İtalya'da ruh sağlığı hafife alınan bir sorundur. Son yıllarda yapılan pek çok araştırma, yüksek fiyatlar nedeniyle (psikolojik destek ulusal sağlık sistemi tarafından finanse edilmemektedir) veya etkinliğine inanmadıkları için pek çok İtalyan'ın terapiye gitmeyi reddettiğinin altını çizmiştir. Ancak IPSOS 2023 araştırmasına göre İtalya, Japonya ile birlikte psikolojik rahatsızlıklardan en çok etkilenen ülke gibi görünmektedir. İtalyanlar tarafından en sık dile getirilen psikolojik sorunlar stres, gelecek kaygısı ve yalnızlık hissidir. Bununla birlikte İtalya, diğer AB ülkelerine kıyasla düşük psikolojik destek talep oranlarına sahiptir. ISTAT'a göre bu oranlar, sağlık sistemi hizmetlerine ve psikolojik merkezlere erişim düzeyleri yerlilere göre daha düşük olan göçmenler arasında daha düşüktür. Bu durum muhtemelen farklı değişkenlerin bir arada bulunmasından kaynaklanmaktadır: psikolojik bakıma erişimde ekonomik zorluklar, ruh sağlığını tanımda kültürel engeller ve hedefe yönelik hizmetlerin yokluğu.

Ulusal düzeyde, konuyla ilgili veri eksikliği bu değişkenlerin tanımlanmasını ve incelenmesini zorlaştırmaktadır. İlk değişken için, İtalya'daki göçmenlerin çoğu zaman

niteliksiz işlerde ve genellikle daha düşük maaşlarla çalıştıklarının altını çizmek sezgiseldir. Dahası, tasarruf davranışları genellikle paralarını yaşam kalitelerini artırmak için harcamak yerine anavatanlarındaki ailelerine yardım etmeye adanmıştır. İkinci değişken için, Padua Genel Hastanesi tarafından yapılan bir çalışma, hastanenin psikolojik merkezlerinde göçmenlerin varlığının sadece %6 olduğunu ve bu kişilerin çoğunun Slav/Doğu Avrupa etnik kökeninden geldiğini vurgulamıştır. Ayrıca, yabancılar psikolojik desteği daha kısa süreli ve genellikle yetersiz olarak kullanmaktadır. Şimdiye kadar, göçmenler arasında daha yüksek olan TSSB ve stres dışında, tanıdaki farklılıklar yerliler ve yabancılar arasında çok önemli değildir. Son olarak, son soruna odaklanalım;

İtalya'da göçmen ve mültecilerin yaşadıkları psikolojik travma, yüksek düzeyde depresyon, ayrımcılık ve ağır TSSB semptomları birçok çalışma tarafından değerlendirilmiş olsa da, göçmen ve mültecilere yönelik hedefe yönelik psikolojik destek hizmetlerinde genel bir eksiklik olduğu söylenebilir. Bölgesel sağlık sistemlerine göçmenleri desteklemek için kılavuzlar sağlanmıştır ancak yapısal müdahaleler hiçbir zaman gerçekleşmemiştir.

Türkiye'den Perspektifler

Göç çok karmaşık bir olgudur. Göçmenler farklı göç motivasyonlarına (gönüllü, zorunlu) sahip olsalar, göç yörüngesi boyunca farklı türde olaylar ve göç sonrasında farklı kültürleşme süreçleri yaşasalar da, göç tüm göçmenler için önemli bir yaşam olayıdır.

Kültürel Uyum ve Stres: Türkiye'ye göç edenler genellikle kendi kültürlerinden farklı bir ortama uyum sağlamak zorunda kalmaktadır. Bu da kültürleşme stresine neden olmaktadır. Yeni gelenlerin kendi kimliklerini koruyarak Türk toplumuna entegre olmaları önemlidir. Ancak bu süreç psikolojik olarak zorlayıcıdır.

Dil Engelleri ve İletişim Zorlukları: Birçok göçmen ana dili olarak Türkçe konuşmamaktadır ve bu da iletişimde zorluklara yol açabilmektedir. Dil engelleri kişiler arası etkileşimi ve temel ihtiyaçların karşılanmasını engelleyebilmektedir. Bu da sosyal izolasyonu ve ruh sağlığı sorunlarını beraberinde getiren en önemli faktördür.

Geçmiş Travmaların Etkisi: Birçok göçmen ülkelerini terk etmeden önce çeşitli travmatik deneyimler yaşamış olabilir. Örneğin, 2011 yılından bu yana Türkiye'ye gelen çok sayıda Suriyeli göçmen buna bir örnektir. Savaş, zulüm ve zorunlu göç gibi olaylar kişinin ruh sağlığını derinden etkiler. Bu travmatik deneyimlerin Türkiye'ye yerleşen göçmenlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi açıkça görülmektedir.

Sosyodemografik durum: Bazı sosyodemografik özellikler sadece göçmenler için değil genel nüfus için de ruh sağlığı açısından risk oluşturmaktadır. Araştırmalar, düşük eğitim seviyesine, düşük gelir seviyesine, bekar/evli olmayan göçmenlerin veya ayrı düşmüş göçmenler ruh sağlığı sorunları açısından daha büyük risk altındadır. Göçmenler arasında işsizlik oranı oldukça yüksek olsa da, genellikle sahip oldukları işler düşüktür. Bu da göçmenler arasında ruh sağlığının bir başka önemini göstermektedir.

Göç sonrası: Göç sonrası çevresel faktörler, sosyal desteğin azalması, kişinin eski işini yapmaya devam edememesi ve kişinin yeni ikamet yerinde eğitimini veya profesyonel kariyerini kuramaması göçmenlerin ruh sağlığını etkileyen önemli risk faktörleridir (Parker ve Kleiner 1966). Ayrıca, kültürleşme stresi (buna bağlı kültür şoku) ve algılanan ayrımcılık da göçle ilgili ruh sağlığı sorunlarıyla yüksek oranda ilişkilidir.

Stres: Göç sonrası stres (kültürleşme stresi, algılanan ayrımcılık, kayıp hissi vb.) çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir ve kontrol edilebilir ya da edilemez olarak ayırt edilmesi kolay değildir. Göçmenin hayatının farklı alanlarında farklı şekillerde ortaya çıkabilen bu stresle nasıl başa çıkabileceği ve daha sağlıklı hale gelebileceği önemli bir çalışma konusudur (Noh ve Kaspar 2003).

Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar

- Federal Yurttaşlık Eğitimi Ajansı. (2018). Çeşitliliği Yaşamak - Toplumu Şekillendirmek. Federal Almanya Cumhuriyeti'nin bir projesi.
- GEE, Ellen Margaret Thomas; KOBAYASHI, Karen; PRUS, Steven, (2004), "Examining the Healthy Immigrant Effect in Mid- To Later Life: Kanada Toplum Sağlığı Araştırmasından Bulgular", Canadian Journal on Aging, 23 (Suppl.): S55-S63.
- KAMPERMAN, Astrid; KOMPROE, Ivan H; DE JONG, Joop TVM, (2007), "Migrant mental health: a model for indicators of mental health and health care consumption", Health Psychol.,26(1):96-104.
- Konya Postası. Türkiye'de Kültürel Çeşitlilik ve Kültürel Miras. Konya Postası. <https://www.konyapostasi.com.tr/makale/turkiyede-kulturel-cesitlilik-ve-kulturel-miras-99792>
- Knipscheer, J., Sleijpen, M., Mooren, T., & Kleber, R. (2018). Batılı olmayan Müslüman göçmenler arasında kültürleşme ve psikolojik sıkıntı: Nüfus temelli bir araştırma. Uluslararası Sosyal Psikiyatri Dergisi, 64(1), 61-69.
- Laban, C. J., Gernaat, H. B., Komproe, I. H., Van Der Tweel, I., & De Jong, J. T. (2004). Hollanda'daki Iraklı sığınmacılarda göç sonrası yaşam sorunları ve yaygın psikiyatrik bozukluklar. Journal of Nervous and Mental Disease, 192(12), 843-851.
- Leong, F. T., & Kalibatseva, Z. (2011). Amerika Birleşik Devletleri'nde ruh sağlığı hizmetlerinin önündeki kültürler arası engeller. Cerebrum, 2011, 4.
- Noh, S., & Kaspar, V. (2003). Algılanan Ayrımcılık ve Depresyon: Başa Çıkma, Kültürleşme ve Etnik Desteğin Moderatör Etkileri. American Journal of Public Health, 93(2), 232-238.
- Parker, S., & Kleiner, R. J. (1966). Kentli zenci toplumunda akıl hastalığı. Özgür Basın.
- Schroeder, M. (2019). Almanya'daki uluslararası öğrenciler arasında kültürel uyum stresi. Uluslararası Öğrenciler Dergisi, 9(3), 839-858.
- Schunck, R., & Reiss, K. (2019). Göçmen ve göçmen olmayan grupların ruh sağlığı:

Sosyal kaynakların rolü. Sosyal Psikiyatri ve Psikiyatrik Epidemiyoloji, 54(5), 539-547.

- Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı. Genel Özellikleriyle Türk Mutfağı Kültürü. Kültür ve Turizm Bakanlığı.

<https://aregem.ktb.gov.tr/TR-12762/genel-ozellikleriyle-turk-mutfak-kulturu.html>

Modül 2: AB'de göçmenlerin ruh sağlığına ilişkin ülkeler arası veri toplama



Öğrenme Hedefleri: *Bu modül, okuyucuların göçmenlerin ve ruh sağlığının tanımlarını ve özelliklerini anlamalarını, göçmenlerin ruh sağlığını etkileyen faktörleri tanımlamalarını, göçmenlerin ruh sağlığı ile ilgili verileri analiz etmelerini ve bulguların politika ve uygulama için sonuçlarını değerlendirmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.*

Öğrenme Çıktıları

Modül 2'nin tamamlanmasının ardından, okuyucular şunları yapabileceklerdir:

Öğrenme Çıktıları	<ul style="list-style-type: none">▪ Göçmenlerin ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik zorluklar ve fırsatlar hakkında bir anlayış geliştirmek.▪ Göçmenlerin ruh sağlığı ihtiyaçlarına yönelik politika ve uygulama değişikliklerini belirlemek ve önermek,▪ Göçmenlerin ruh sağlığına ilişkin veri toplama ve analiz etme becerilerini geliştirmek.
-------------------	---

Bu Modüldeki Alt Birimler

Ünite 2.1	Avrupa'daki göçmenlerin ruh sağlığına ilişkin veri analizi ve raporlar
Ünite 2.2	Almanya'daki mevcut durum ve göçmenlerin ruh sağlığı
Ünite 2.3	İtalya'daki mevcut durum ve göçmenlerin ruh sağlığı
Ünite 2.4	Türkiye'deki mevcut durum ve göçmenlerin ruh sağlığı

2.1 Veri Analitiği ve Avrupa'daki göçmenlerin ruh sağlığına ilişkin raporlar

Travmatik olaylar yaşamış olan göçmenlerin depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı bozuklukları geliştirme riski artmaktadır. Bu durum, yer değiştirme stresi, dil engelleri ve sosyal izolasyon gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bu hassas nüfusun ruh sağlığı ihtiyaçlarının anlaşılması ve ele alınmasının önemi göz önüne alındığında, güvenilir ve standartlaştırılmış veri toplama ihtiyacı açıktır.

Göçmenlerin ruh sağlığı hakkında veri toplamak için araştırmacılar çeşitli yöntemler kullanmışlardır:

- Göçmenler arasında ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığını ölçmek için Genel Sağlık Anketi gibi standartlaştırılmış anketler. Bu anketler, AB'deki farklı göçmen nüfuslarına uyum sağlamak için birden fazla dile çevrilebilir.
- Deneyimleri ve ruh sağlıkları hakkında daha derinlemesine bilgi toplamak için göçmenlerle görüşmeler yapmak: Bu yaklaşım, göçmenlerin ruh sağlığını etkileyen karmaşık faktörlerin daha incelikli bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir (Lueck & König 2020).

Avrupa'daki göçmenlerin ruh sağlığına ilişkin medya haberlerini analiz eden bir çalışma, bu haberlerin çoğunun şiddet, suç ve travma gibi olumsuz konulara odaklandığını ortaya koymuştur. Bu tür haberler, zararlı stereotipleri devam ettirebilir ve göçmenlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Çalışma ayrıca, medyanın göçmenlerin dayanıklılıkları ve yeni ortamlara uyum sağlama becerileri gibi yaşamlarının olumlu yönleri hakkında genellikle haber yapmadığını ortaya koymuştur (Mazloum & Salari 2020).

Bir başka çalışmada, 36 Avrupa ülkesinde 40.000'den fazla kişinin yanıtlarını içeren Avrupa Sosyal Araştırması tarafından toplanan veriler incelenmiştir. Çalışma, göçmenlerin aynı ülkelerde yaşayan yerli halka kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı bildirdiklerini ortaya koymuştur. Bu durum, entegrasyon stresinin göçmenlerin ruh sağlığında önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir (Dettlaff vd., 2019).

Avrupa Sağlık Görüşme Anketi (EHIS) 30 Avrupa ülkesinde 85.000'den fazla kişiden veri toplamıştır. Çalışma, göçmenlerin anavatanlarında yaşayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı, kaygı ve depresyon bildirdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, bir kişi bir ülkede ne kadar uzun süre yaşamışsa, ruh sağlığının o kadar iyi olduğunu bildirme olasılığının da o kadar yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni, zaman içinde daha fazla entegre olmaları ve daha fazla sosyal desteğe sahip olmaları olabilir. (Kettunen. et al, 2021).

Birleşik Krallık'ta yapılan bir araştırma, göçmenlerin ruh sağlığının ayrımcılık deneyimlerinden olumsuz etkilendiğini ortaya koydu. Çalışmada, yakın zamanda çeşitli ülkelerden Birleşik Krallık'a göç etmiş 400'den fazla kişiyle anket yapılmıştır. Daha yüksek düzeyde ayrımcılık bildirenlerin aynı zamanda daha fazla psikolojik sıkıntı semptomu bildirdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, göçmenler için iyi bir ruh sağlığının önündeki bir engel olarak ayrımcılığın ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. (Thomsen vd., 2018).

Sonuç olarak, Avrupa'daki göçmenlerin ruh sağlığının veri analitiği ve raporlar kullanılarak analiz edilmesi, bu hassas nüfusun karşılaştığı ruh sağlığı sorunlarının ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Bu analizden elde edilen bulgular ve içgörüler, göçmenlerin benzersiz ihtiyaçlarına cevap veren etkili müdahalelerin, politikaların ve sağlık hizmetlerinin geliştirilmesi için bilgi sağlayabilir.

Veri analitiği ve raporlardan yararlanarak şunları yapabiliriz:

- Ruh sağlığı hizmetlerindeki eksikliklerin ve iyileştirme alanlarının belirlenmesi
- Kültürel açıdan duyarlı ve kapsayıcı ruh sağlığı müdahalelerini bilgilendirmek
- Göçmenlerin ruh sağlığı için politika geliştirme ve savunuculuk faaliyetlerini desteklemek

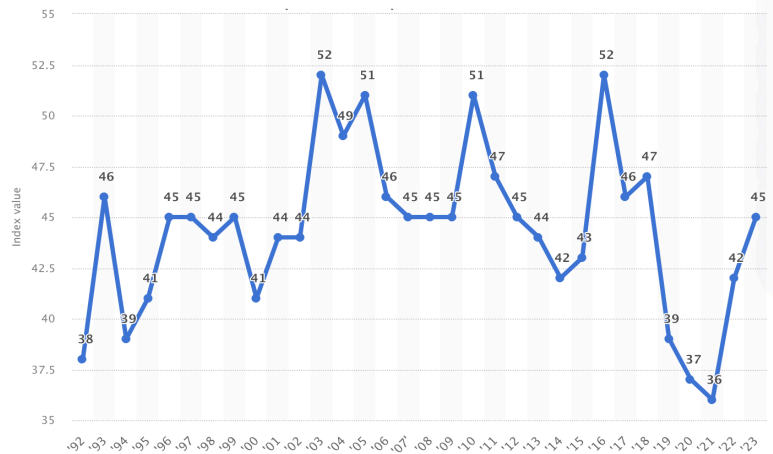
Nihayetinde bu çalışma, Avrupa'daki göçmenlerin refahını ve dayanıklılığını artırmayı ve herkes için daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir sağlık sistemini teşvik etmeyi amaçlamaktadır. (BMC Halk Sağlığı. 2024).

2.2 Almanya'daki mevcut durum ve göçmenlerin ruh sağlığı

Almanya'da, birçoğu kendi ülkelerindeki çatışma ve şiddetten kaçan 1,5 milyondan fazla göçmen yaşamaktadır. Ruh sağlığı açısından bakıldığında, araştırmalar birçok göçmenin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu ile mücadele ettiğini ortaya koymuştur. Yeni bir ülkeye uyum sağlamanın yarattığı stres, ayrımcılık deneyimleri ve geçmişte yaşananların yarattığı travma da dahil olmak üzere, bu duruma katkıda bulunabilecek çeşitli faktörler bulunmaktadır (Kızılhan vd., 2018).

Almanya'da son yirmi yılda ruh sağlığının önemli ölçüde damgalanması, ruh sağlığının ve bunun günlük yaşam üzerindeki etkisinin daha açık bir şekilde tartışılmasına yol açmıştır. Bu ilerlemeye rağmen, ruh sağlığına ilişkin doğru rakamlar, mücadeleleri kabul etmedeki isteksizlik nedeniyle hala zor olabilir. Yaygın semptomlar arasında sosyal ilişkilerden uzaklaşma, sürekli üzüntü veya umutsuzluk, yeme ve uyku düzeninde değişiklikler yer almaktadır.

Stres ve kaygı, genellikle çeşitli faktörlerden kaynaklanan ruh sağlığı sorunlarına önemli katkıda bulunan faktörlerdir. Özellikle enflasyon ve artan fiyatlarla ilgili ekonomik endişeler, Almanlar için önemli stres faktörleri olmuştur. 2022'de ekonomik endişeler en üst sırada yer alırken, yüzde 54'lük bir kesim kendini çok fiyatların artmasından ve yüzde 44'ü genel ekonomik gelişmeden endişe duymaktadır. Endişe endeksi 2023'te 45 puana ulaşarak 2018'den bu yana stres seviyesinin arttığını göstermiştir. Bu oranın önceki yıllara kıyasla daha yüksek



Anxiety index in Germany from 1992 to 2023

© Statista 2024

olması, muhtemelen enerji krizi ve enflasyon seviyeleri nedeniyle nüfusun karşı karşıya kaldığı baskılardan kaynaklanmaktadır.

İşle ilgili stres yaygın bir sorundur ve birçok kişi tükenmişlik yaşamaktadır. Almanya'da hem erkeklerin hem de kadınların yaklaşık beşte biri stres nedeniyle işlerinden istifa etmiştir. Bununla birlikte, insanların yalnızca yaklaşık yüzde 35'i ruh sağlıklarını iş arkadaşları ve yönetimle açıkça tartışmakta kendilerini rahat hissetmektedir. Bu durum, iş yerinde ruh sağlığını tartışma konusunda desteklendiğini hissedenler ile hissetmeyenler arasında önemli bir uçurum olduğunu göstermektedir.

Bu bilgiler değerli genel bilgiler sağlarken, değişen güncelleme döngüleri ve ruh sağlığı raporlamasının karmaşıklığı nedeniyle veri doğruluğu ve eksikliğindeki potansiyel sınırlamaları kabul etmek önemlidir.

Almanya'daki göçmenlerin çoğu, aileleri olmadan kendi ülkelerinden kaçan genç insanlardır. Bunlar "refakatsiz çocuklar" veya "refakatsiz mülteci çocuklar" (URM'ler) olarak bilinmektedir. Bu gençler, travmatik olaylar yaşamış olabilecekleri ve sınırlı destek ağlarına sahip oldukları için ruh sağlığı sorunlarına karşı özellikle savunmasızdır.

Almanya'daki göçmenlerin ruh sağlığını iyileştirmek için uygulanan bazı müdahaleler vardır. Bu müdahalelerden bazıları güvenli yaşam alanları, eğitim fırsatları ve sosyal destek sağlamaya odaklanmaktadır. Bu müdahaleler göçmenlerin ruh sağlığını iyileştirmeye yardımcı olabilir ve gelecekte ruh sağlığı sorunları geliştirme riskini azaltmaya da yardımcı olabilir.

Bunlar:

- **Refakatsiz Çocuk Merkezleri (UMC'ler):** Bu merkezler refakatsiz çocuklara güvenli bir yaşam alanı sunmanın yanı sıra eğitim ve mesleki eğitim olanakları da sağlamaktadır. Ayrıca, ruh sağlığı sorunları için destek ve tedavi sağlayabilecek ruh sağlığı uzmanlarına erişim sağlarlar.

- **Mülteciler için Mahalle Desteği (NStR) programı:** Bu program, mültecileri yerel toplum üyeleriyle bir araya getirerek sosyal içerme ve entegrasyonlarını teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Program ayrıca mülteciler için dil kursları ve işe yerleştirme hizmetleri gibi kaynaklar ve destek sağlamaktadır.

Araştırmalar, UMC'lerin ve NStR programlarının Almanya'daki göçmenlerin ruh sağlığını iyileştirmede etkili olduğunu göstermiştir. Özellikle, çalışmalar bu müdahalelerin depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltabildiğini ve umut ve sosyal destek duygularını artırabileceğini ortaya koymuştur. Bu gelişmeler, göçmenler için daha iyi eğitim ve istihdam sonuçlarıyla da ilişkilendirilmiştir.

2.3 İtalya'daki mevcut durum ve göçmenlerin ruh sağlığı

Mültecilerin ruh sağlığı durumu

Göçmenlerin risklere ve travmalara karşı savunmasızlığı artmakta, bu da kuşkusuz ruhsal sağlıkları üzerinde ciddi bir etki yaratmakta ve kalıcı yaralar bırakmaktadır. İtalyan göçmenlerin ruh sağlığını araştıran İtalyan psikiyatrist Roberto Maistro, mültecilerin yaşadığı üç temel travmayı tanımlamaktadır. Birincisi, savaş, kıtlık, yoksulluk veya zulüm gibi faktörler nedeniyle kaçmak zorunda kaldıkları kendi ülkelerinde. İkincisi, sık sık işkence ve tehlikeli durumlarla karşılaştıkları yolculukları sırasında. Son olarak, ülkeye vardıklarında kültürel şok, destek eksikliği ve uzun bürokratik süreçlerle boğuşurlar.

Özellikle İtalya'da, göçmenlerin kabulüne ilişkin 2018 tarihli yeni mevzuat, göçmenlere yönelik psikolojik ve dilsel yardım fonlarını keserek (alanda çalışan STK'lara göre) hem göçmenlerle çalışan profesyonellere (genellikle psikolojik geçmişleri yoktur) hem de göçmenlerin kendilerine yetersiz destek sağlamıştır. İtalya'ya gelen göçmenlerin yaklaşık %80-90'ının Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD) yaşadığı göz önünde bulundurulduğunda bu hizmetler göçmenlerin doğru bir şekilde karşılanması ve topluma dahil edilmesi için hayati önem taşımaktadır. İtalyan "Medici per i diritti umani" (İnsan Hakları için Doktorlar) derneği 2020 yılında İtalya kıyılarındaki Afrikalı göçmenlerin ruh sağlığı durumunu analiz eden ve İtalya'daki mültecilerin ilk yardım

aldıkları kabul merkezlerindeki psikolojik durumlarına odaklanan bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın özel durumunda, ülkedeki mega merkezlerin bir prototipi olan Mineo'daki CARA'dan gelen hastalar, daha küçük kabul merkezlerinden gelen hastalara kıyasla travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) önemli ölçüde daha şiddetli bir klinik sunumunu sergilemiştir. Bu durum, mülteci ve sığınmacıların giderek daha büyük ve kapsamlı merkezlere yerleştirilmesi nedeniyle özellikle önemlidir.

Varlıklı Batı ülkelerinde bile aşırı kalabalık sıcak noktalar ve ilk kabul merkezleri, göç sonrası travmatik bir ortamın oluşmasına büyük ölçüde katkıda bulunmaktadır.

Çeşitli çalışmalar, göç öncesi travmaya ek olarak, mültecilerde TSSB semptomatolojisinin belirleyicileri olarak göç sonrası çeşitli olayların önemini vurgulamaktadır. Bunlar arasında, Mineo'nun prototipini oluşturduğu "mega kabul merkezi modeli"ni tanımlayan bir dizi unsur yer almaktadır: günlük yaşamda karşılaşılan zorluklar, kurumsal ortamlarda uzun süre kalma, sosyal izolasyon, yetersiz sosyal entegrasyon, sağlık ve sosyal hizmetlere erişimde karşılaşılan zorluklar ve oturma izni almak için uzun süre bekleme. Bu unsurlar, endişe ve güvensizliğe yol açan çok sayıda günlük stres faktörünü bir araya getiriyor. Dolayısıyla CARA Mineo gibi büyük kabul merkezleri, mülteci ve sığınmacıların ruh sağlığını olumsuz etkileyen "yeniden travmatize edici yerler" olarak görülebilir. Bu özellikle önemlidir çünkü giderek daha fazla sayıda mülteci ve sığınmacı büyük, tıkkış tıkkış ilk kabul merkezlerinde tutulmaktadır.

Araştırma katılımcılarının yüzde yetmiş dokuzuna TSSB teşhisi konulmuştur. Bu travma kategorileri en yüksek psikopatolojik içeriğe sahiptir; aslında, önemli bir araştırma grubu, kasıtlı psikotraumatojenik olaylardan (şiddet, istismar, işkence, vb.) sonra TSSB oranlarının kişisel olmayan türden travmalardan (örneğin kazalar) daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışma örneklemindeki hastalar, fiziksel saldırı (%65), hapsedilme (%68), işkence (%82), bir veya daha fazla kişinin öldürülmesine tanık olma (%51), ölüm tehlikesi altında olma (%47), kaçırılma (%46), cinsel saldırı (%18) ve çok daha fazlası dahil olmak üzere ortalama sekiz farklı türde travmatik olay yaşamıştır (bazıları on sekize kadar çıkmaktadır)

İtalya'da iş ve okuldaki göçmenlerin ruh sağlığı durumu

İtalya'daki göçmenler için ruh sağlığı zorlukları, okuldan işe ve sosyal etkinliklere kadar hayatın farklı sektörlerinde, ilk varış zorluklarını aşan ülkede yaşayan göçmenler arasında da mevcuttur.

A. Di Napoli ve diğerleri (2017) tarafından yapılan "Perceived discrimination at work for being an immigrant: a study on self-perceived mental health status among immigrants in Italy" başlıklı çalışmaya göre, incelenen göçmenlerin %15,8'i İtalya'daki işyerlerinde göçmen oldukları için ayrımcılığa maruz kaldıklarını ifade etmiştir. İşyerinde ayrımcılığa maruz kalan göçmenler arasında ruh sağlığı problem daha fazladır.

İtalya'da en az 5 yıldır yaşayanlar, çalışmayanlar ve Amerika kıtasından gelenler. Batı-Orta Asya ve Doğu-Pasifik Asya'dan gelen göçmenlerde kötü ruh sağlığı durumu olasılığı daha düşük bulunmuştur. Çalışma, göçmen oldukları için işyerinde ayrımcılığa uğramanın İtalya'daki göçmenler arasında kendi algıladıkları ruh sağlığı için bir risk faktörü olduğunu doğrulamakta ve iş temelli müdahalelere ek olarak genel bir halk sağlığı müdahalesinin de gerekli olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak, genç göçmen ve mültecilerin okul ortamında da ayrımcılığa maruz kaldıkları ve bunun ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmüştür. ISTAT verilerine göre, İtalyan akranlarına kıyasla yabancı kökenli gençler ayrımcılığa daha sık maruz kalmaktadır. Bu eğilimin bir göstergesi de daha sık karşılaştıkları zorbalık eylemleridir. Yabancı öğrenciler İtalyanlara kıyasla daha sık zorbalık kurbanı olmaktadır. Sayı arttıkça, İtalyan vatandaşı olmayan öğrenciler arasında zorbalığa maruz kalanların oranı da akranlarına kıyasla artmaktadır. Akranları tarafından saldırgan veya şiddet içeren olaylara maruz kalan 100 İtalyan öğrenci arasında yabancıların oranı ortalama 16-17 puan daha yüksektir. Özellikle Filipin, Çin ve Hindistan vatandaşı olanlar gibi belirli uyruklardan öğrenciler en çok etkilenenler arasındadır. Hatta İtalyan akranlarından 30-40 puan daha yüksek. Zorbalık ve ayrımcılık gibi olgular, özellikle mahrumiyet bölgelerinde yaşayan çok sayıda göçmen için ruh sağlığından bahsederken küçümsenmemelidir. Aslında, çok yoksun bölgelerde yaşayan çocukların yüzde 10,5'i haftada bir veya daha fazla kez zorbalığa maruz kalmıştır (daha az yoksunluk çeken bölgelerde yaşayanlar arasında yüzde 8).

2.4 Türkiye'deki mevcut durum ve göçmenlerin ruh sağlığı

Türkiye'de göçmenlerin ruh sağlığını etkileyen bir dizi faktör bulunmaktadır. Özellikle son yıllarda Suriye'den ve diğer çevre ülkelerden Türkiye'ye büyük bir mülteci göçü dalgası yaşanmaktadır. Bu göç dalgası göçmenlerin ruh sağlığı ile ilgili soruları gündeme getirmiş ve bu konuda devlet destekli birçok program hayata geçirilmiştir. İşte bu programlardan bazıları:

- **"SIHHAT PROJESİ"**: Kayıtlı Suriyeli sayısının 3,6 milyona ulaşmasıyla dünyada en fazla mülteciye ev sahipliği yapan ülke konumuna gelen Türkiye'de, Suriyelilerin yarattığı halk sağlığı ve sağlığa erişim sorunları, hizmet kalitesini etkileyen ve toplumsal uyumu tehdit eden önemli bir baskı unsuru haline gelmiştir. Bu proje Suriyeli mültecilere yönelik sağlık hizmetlerini içermekte ve onların sağlık sorunlarına çözüm bulmayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede mültecilere sağlık taramaları, tedavi olanakları ve sağlık eğitimi gibi hizmetler sunulabilmektedir. "Sağlık Projesi", Türkiye'nin mültecilerin sağlık sorunlarını ele alma ve sağlık hizmetlerine erişimlerini artırma çabalarını koordine ediyor.
- **Sağlık Hizmetleri**: Türkiye'deki mültecilerin genel sağlık hizmetlerine erişimi sağlanmaktadır. Bu kapsamda ruh sağlığı hizmetleri de verilmektedir. Kamu hastaneleri ve sağlık merkezleri psikososyal destek hizmetleri sunarak göçmenlerin ruh sağlığı ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır.
- **Çocuklar ve Gençler için Destek Programları**: Türkiye'de göçmen çocuk ve gençlere yönelik okul temelli psikososyal destek programları uygulanmaktadır. Bu programlar eğitim kurumları aracılığıyla sağlanmakta ve çocukların psikososyal ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlamaktadır.
- **Aile Danışmanlığı ve Destek Hizmetleri**: Ailelerin uyum sağlamalarına ve aile ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olmak için aile danışmanlığı ve destek hizmetleri sunulmaktadır. Bu programlar aile içi çatışmaları çözmeye ve ailenin

psikososyal refahını artırmaya odaklanmaktadır.

- **Toplum Temelli Destek Projeleri:** Türkiye'de çeşitli sivil toplum kuruluşları ve uluslararası kuruluşlar göçmenlerin ruh sağlığına yönelik toplum temelli destek projeleri yürütmektedir. Bu projeler, göçmenlerin sosyal destek ağlarını güçlendirmeyi, psikososyal dayanıklılıklarını artırmayı ve topluma entegrasyonlarını desteklemeyi amaçlamaktadır.
- **Psikososyal Destek Merkezleri:** Türkiye'nin farklı bölgelerinde psikososyal destek merkezleri bulunmaktadır. Bu merkezler danışmanlık, terapi ve göçmenlere psikososyal destek hizmetleri.

Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar

- BMC Halk Sağlığı. (2024). Avrupa'daki göçmen ve mültecilerin çalışma koşulları ve ruh sağlığı, kültürel köken göz önünde bulundurularak- sistematik bir inceleme (Cilt 24, Makale numarası: 662).
<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18096-7>
- Dettlaff, A., Crepaz, N., & Sarrasin, O. (2019). Avrupa'daki göçmenlerde ve göçmen olmayanlarda kendi kendine bildirilen psikolojik sıkıntı. *International Journal of Migration and Health*, 4(1), 15-26. doi:10.1186/s12199-019-0702-5.
- Di Napoli, A. (2017). Göçmen oldukları için iş yerinde algılanan ayrımcılık: İtalya'daki göçmenler arasında kendi algıladıkları ruh sağlığı durumu üzerine bir çalışma.
- Kettunen, J., Bröring, S., Giesecke, J., Eikemo, T. A., Mazzonna, F., & Shkolnikov, V.M. (2021). Avrupa'da göçmenlerin ruh sağlığı: Avrupa Sağlık Görüşme Anketinden sonuçlar. *Social Science & Medicine*, 288, 113388. doi:10.1016/j.socscimed.2021.113388.
- Kızılhan, İ. K., Haar, M., Hardt, W., Hartwig, S., Sauer, I., & Elbert, T. (2018). Refakatsiz çocuklar ve mülteciler arasında sıkıntı ve ruhsal bozukluklar: Travma deneyimlerinin, göç sonrası yaşam koşullarının ve kültürel kimliğin önemi. *American Journal of Orthopsychiatry*, 88(3), 351-361. doi:10.1037/ort0000446.
- Lueck, M., & König, H. D. (2020). Göç çalışmalarında anket araştırmasının kullanımı.
- Mazloum, M., & Salari, A. (2020). Göçmenler arasında ruh sağlığı damgalamasının yaratılmasında ve/veya azaltılmasında kitle iletişim araçlarının rolü: Sistematik bir inceleme. *BMC Public Health*, 20(1), 1428. doi:10.1186/s12889-020-09644-6.
- Sağlık Bakanlığı (2019), Göç ve Sağlık, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, SB Yayın No: 1147, Ankara.
- S. L. J. Nasir, C. N. Hamid, R. Mahmud, & H. I. Satar (Eds.), *Uluslararası göç ve etnik ilişkiler araştırmaları* (s. 68-82). Springer Singapur.
- Şirin, SR., Şirin, LR. (2015). Suriyeli Mülteci Çocukların Eğitim ve Ruh Sağlığı

İhtiyaçları, Washington: Migration Policy Institute.

- Statista Araştırma Departmanı. (21 Aralık 2023). "Almanya'da Ruh Sağlığı- İstatistikler & Gerçekler." Statista tarafından yayınlanmıştır.

<https://www.statista.com/study/97525/mental-health-in-germany-statista-dosya/>

- Statista. (2023, 22 Kasım). 1992'den 2023'e Almanya'da kaygı düzeyi. <https://www.statista.com/statistics/1358465/anxiety-level-germany/>
- Thomsen, S. B., Kroll, L., Thelwall, S., & Savva, G. (2018). Birleşik Krallık'taki yetişkin göçmenlere yönelik nüfus temelli bir çalışmada ayrımcılık, ruh sağlığı ve akıl hastalığı arasındaki ilişkilerin araştırılması. PloS One, 13(9), e0204088. doi:10.1371/journal.pone.0204088.
- Türk Tabipler Birliği (2016). Savaş, Göç ve Sağlık, Ankara.

Modül 3: Psikolojik Antropoloji: Kültür ruhsal sağlığını nasıl etkiler?



Öğrenme Hedefleri: Bu modül, öğrencilerin kültürün ruh sağlığına ilişkin görüşlerimizi nasıl etkilediğini, farklı kültürlerin ruh sağlığı sorunlarına nasıl yaklaştığını ve kültürün ruh sağlığı deneyimlerimizi ve ifadelerimizi nasıl etkilediğini anlamaya odaklanmalarını sağlamayı amaçlamaktadır.

Öğrenme Çıktıları

Modül 3'ün tamamlanmasının ardından, öğrenciler şunları yapabileceklerdir:

Öğrenme Çıktıları	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Kültürün ruh sağlığını şekillendirmedeki rolünü tanıma ve anlama</i>▪ <i>Ruh sağlığı sorunlarına yönelik farklı kültürel yaklaşımları karşılaştırma ve kıyaslama</i>▪ <i>Kültürel inanç ve uygulamaların ruh sağlığı üzerindeki etkisini tanımlama ve analiz etme..</i>
-------------------	--

Bu Modüldeki Alt Birimler

Ünite 3.1	Kültür nedir ve zihnimizi nasıl şekillendirir?
Ünite 3.2	Başkalarını anlamak için kültürlerarası bir yöntem olarak Psikolojik Antropoloji
Ünite 3.3	Kültür ruh sağlığımızı nasıl etkiler?
Ünite 3.4	Farklı kültürlerde (Avrupa, Asya, Afrika) ruh sağlığının tanınması ve semptomatolojisine ilişkin pratik örnekler

3.1 Kùltür nedir ve zihnimizi nasıl şekillendirir?

Kùltür, bir grup insanın paylaştığı inançları, değerleri, gelenekleri ve uygulamaları ifade eder. Kùltür, düşünme ve hissetme şeklimizden başkalarıyla ve çevremizdeki dünyayla etkileşim biçimimize kadar zihnimizi çeşitli şekillerde şekillendirir. Aynı zamanda doğru ve yanlış hakkındaki inançlarımızı etkiler ve kimlik duygumuzu şekillendirir. Bu gerçekten güçlü bir kuvvettir ve farkında olsun ya da olmasın herkesin deneyimlediği bir şeydir.

Kùltürün zihinlerimizi şekillendirdiği farklı yollar vardır:

- **Dil:** Kullandığımız kelimeler ve iletişim şeklimiz kùltürümüzden derinden etkilenir. Örneğin, farklı kùltürlerde duyguları ifade etmenin farklı yolları ve duygular için diğer dillerde bulunmayan farklı kelimeler vardır (Wierzbicka 1985). Dil aynı zamanda dünya hakkındaki düşüncelerimizi de şekillendirir. Örneğin, bazı dillerde farklı zaman kavramları (Whorf, 1956.) ya da renkleri tanımlamanın farklı yolları vardır. (Kay & Kempton 1984). Tüm bunlar etrafımızdaki dünyayı nasıl düşündüğümüzü ve algıladığımızı etkiler.
- **Benlik duygusu:** Bazı kùltürlerde birey en önemli birim olarak görülürken, diğerlerinde grup daha önemlidir. Bu durum kendimiz, ilişkilerimiz ve dünyadaki yerimiz hakkındaki düşüncelerimizi etkileyebilir. Kùltür aynı zamanda doğru ve yanlış hakkındaki değerlerimizi ve inançlarımızı da şekillendirir. Örneğin, farklı kùltürlerin aile, evlilik ve cinsiyet rolleri gibi konularda farklı fikirleri vardır. Tüm bunlar kimlik duygumuzu ve dünyaya bakış açımızı etkileyebilir. (Markus, H. R., & Kitayama, S. 1991).
- **Sosyal etkileşimler:** Farklı kùltürler, göz teması, kişisel alan ve fiziksel dokunma gibi şeyler de dahil olmak üzere insanların birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunmaları gerektiğine dair farklı normlara sahiptir. Bu normlar sosyal durumlarda kendimizi rahat veya rahatsız hissetmemizi etkileyebilir ve ayrıca ilişki kurma şeklimizi de etkileyebilir. Buna ek olarak, farklı kùltürlerin sosyal

hiyerarşilerin önemi ve insanların toplumda oynaması gereken roller hakkında farklı fikirleri vardır. (Ting-Toomey & Chung, 2012).

- **Risk ve belirsizliğe karşı tutumlar:** Bazı kültürlerde risk almak olumlu bir şey olarak görülürken, diğerlerinde kaçınılması gereken bir şey olarak görülür. Bu durum yeni şeyler deneme, risk alma ve yeni fırsatlar keşfetme isteğimizi etkileyebilir. Aynı zamanda başkalarına, diğerlerine güvenme isteğimizi ve güvenlik duygumuzu da etkileyebilir. (Hofstede & Hofstede, 2001)
- **Doğa ve çevre:** Bazı kültürler insanları doğadan ayrı görürken, diğerleri insanları doğal dünyanın bir parçası olarak görür. Bu durum çevreye yönelik tutumlarımızı ve gezegen için sorumluluk duygumuzu etkileyebilir. Ayrıca doğayı deneyimleme şeklimizi ve doğal dünya ile olan ilişkimizi de etkileyebilir. (Kalland & Asquith, 1997)
- **Sanat ve yaratıcılık:** Farklı kültürlerin sanatın ne olduğu ve ne işe yaradığı konusunda farklı fikirleri vardır. Örneğin, bazı kültürler sanatı güzelliği ifade etmenin bir yolu olarak görürken, diğerleri fikirleri iletmek veya insanlık durumunu keşfetmek için bir yol olarak görür. Bu, yarattığımız sanat türlerini ve sanatı deneyimleme şeklimizi etkileyebilir. Ayrıca sanatın hayatlarımızda ve toplumlarımızda oynadığı rolü de etkileyebilir. (Kim & Chung, 2000).

Kültürün düşünme, hissetme ve davranma şeklimiz üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Dünyayı görme biçimimizi, başkalarıyla olan ilişkilerimizi ve hatta fiziksel sağlığımızı etkileyerek zihinlerimizi şekillendirir. Kültürün gücünü anlayarak kendimizi ve diğer insanları daha derinden anlamaya başlayabiliriz.

3.2 Başkalarını anlamak için kültürlerarası bir yöntem olarak Psikolojik Antropoloji

Psikolojik antropoloji, kültür ve insan zihni arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Kültürün insanların düşünme, hissetme ve davranış biçimlerini nasıl etkilediğini anlamaya çalışır. Psikolojik antropolojinin temel kavramlarından biri "emik" ve "etik" perspektiflerdir.

Emik perspektifler, üzerinde çalışılan kişilerin dünya görüşüne dayanır ve genellikle öznel deneyimlere ve anlamlara odaklanırlar.

Öte yandan, etik perspektifler araştırmacının dünya görüşüne dayanır ve genellikle nesnel ölçümlere ve gözlemlere odaklanırlar. Psikolojik antropologlar, inceledikleri kültürü daha iyi anlayabilmek için genellikle hem emik hem de etik perspektifleri bir arada kullanırlar.

Psikolojik antropoloji, kültürler arası yöntemler arasında benzersizdir çünkü insanların sadece davranışlarına veya fiziksel özelliklerine değil, iç yaşamlarına da odaklanır. İnsanların kendi deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını ve yaşamlarında anlamı nasıl inşa ettiklerini anlatmayı amaçlar. Bu, araştırmacıların diğer kültürlerin geleneklerini ve uygulamalarını basitçe kataloglamak yerine daha incelikli bir anlayış kazanmalarını sağlar. (Shweder & LeVine, 1984).

Bunlar psikolojik antropoloji araştırmalarının bazı klasik örnekleridir.

- (Mead, M. 1928) Samoa toplumunda toplumsal cinsiyet rollerinin nasıl inşa edildiğine ve deneyimlendiğine odaklanmıştır. Samoa'da toplumsal cinsiyet rollerinin Batı toplumlarına kıyasla çok daha akışkan ve esnek olduğunu tespit etmiştir. Bulguları, cinsiyet rollerinin biyolojik olarak belirlendiği ve evrensel olduğu fikrine meydan okumuştur.
- (Geertz, C. 1980) "Negara" adı verilen dini bir ritüeli incelemiş ve bunun sadece dini bir ritüel olmadığını, aynı zamanda insanların dünyayı ve dünyadaki yerlerini anlamlandırmalarının bir yolu olduğunu savunmuştur. Ayrıca Negara'nın önemli sosyal ve siyasi işlevleri olduğunu da ileri sürmüştür. Geertz'in

çalışması çığır açıcıydı çünkü dinin kültür ve toplumdan soyutlanarak anlaşılamayacağını gösteriyordu.

- (Lutz, C. 1987) İtalya'daki bir fabrikada çalışan işçilerin iş yerinde duyguları nasıl deneyimlediklerini incelemiştir. İşçilerin sıklıkla endişeli ve sinirli hissettiklerini ve bu duyguların fabrikanın hiyerarşik yapısı tarafından şekillendirildiğini bulmuştur. Daha fazla güce sahip olan işçiler, daha az güce sahip olanlara kıyasla daha az endişe ve hayal kırıklığı hissetmiştir. Bu, fabrika gibi görünüşte nesnel sistemlerin bile nasıl önemli duygusal sonuçları olabileceğini göstermektedir. Yoksulluğun duygusal deneyiminin sosyal izolasyon, eşitsizlik ve şiddet gibi faktörler tarafından şekillendirildiğini de ortaya koymaktadır. Bu araştırma, duyguların sadece kişisel olmadığını, aynı zamanda daha geniş sosyal ve kültürel bağlam tarafından nasıl şekillendirildiğini göstermektedir.
- (Davis, S. L. 1996) Japonya'da toplumsal cinsiyet rollerinin nasıl inşa edildiğini incelemiş ve kadın ve erkeklerden toplum içinde farklı duyguları ifade etmelerinin beklendiğini ortaya koymuştur. Örneğin, kadınlardan sakin ve sessiz olmaları beklenirken, erkeklerden metanetli ve güçlü olmaları beklenmektedir. Bu da duyguların sadece bireysel olmadığını, aynı zamanda sosyal normlar ve beklentiler tarafından da şekillendirildiğini göstermektedir.

Bu da duyguların, toplumsal cinsiyet rollerinin ve sosyal normların kültürel ve toplumsal güçler tarafından nasıl şekillendirildiğine dair içgörü sağlamaktadır. Margaret Mead, Clifford Geertz, Catherine Lutz ve Nancy Scheper-Hughes'un araştırmaları, bu faktörlerin nasıl etkileşime girdiğini anlamamıza önemli katkılarda bulunmuştur. Duygularımızın, sosyal rollerimizin ve hatta ruh sağlığımızın içinde yaşadığımız kültürlerden etkilendiği açıktır.

3.3 Kültür ruh sağlığımızı nasıl etkiler?

Ruh sağlığı hem biyolojik hem de kültürel faktörlerden etkilenir. Örneğin, depresyon gibi bazı ruh sağlığı sorunlarının biyolojik bir temeli olabilir. Ancak kültür de ruh sağlığı sorunlarını nasıl deneyimlediğimizi ve bunlarla nasıl bağa çıktığımızı Őekillendirmede rol oynayabilir.

Kültürün ruh sağlığımızı nasıl etkilediğine dair farklı yollar Şunlardır:

Ruh sağlığı sorunlarına ilişkin anlayışımızı Şekillendirme biçimi:

- Farklı kültürler, akıl hastalığını neyin oluşturduğu ve nasıl tedavi edilmesi gerektiği konusunda farklı inançlara sahiptir. Örneğin, bazı kültürlerde akıl hastalığı bir zayıflık işareti veya utanılacak bir Şey olarak görülebilir. Bu da insanların yardım veya tedavi aramasını zorlaştırabilir. Öte yandan, bazı kültürler akıl hastalığını manevi bir sorun olarak görebilir ve dini veya manevi uygulamalar yoluyla tedavi arayıŐına girebilir. (Kleinman, A. 1977).

Sosyal destek ağları:

- Sosyal destek ruh sağlığında önemli bir faktördür ve kültürel normlar ve değerlerden etkilenebilir. Örneğin, bazı kültürler güçlü geniş aile ağlarına sahipken, diğerleri bireyselliğe daha fazla önem verebilir. Başkalarıyla bağlantı kurma Şeklimiz ruh sağlığımız üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. (Cohen & Wills, 1985).

Kültürel farklılıklar:

- Bu durum, farklı kültürlerde ruh sağlığı sorunlarının ne kadar yaygın olduğunu etkileyebilecek farklı ruhsal hastalık tanımlarına yol açabilir. (Kleinman, A. 1977) rneğin, bazı kültürler depresyonu strese verilen normal bir tepki olarak görürken, diğerleri bunu ciddi bir akıl sağlığı sorunu olarak görebilir. Bu durum, insanların ruh sağlığı sorunları için yardım arama olasılıklarını etkileyebilir. Ayrıca, akıl hastalığının nasıl tanımlandığına ilişkin kültürel farklılıklar da akıl sağlığı sorunlarının nasıl tedavi edildiğine ilişkin farklılıklara yol açabilir.

(Leighton & Murphy, 1996). Bazı kültürlerde ruh sağlığı sorunları bitkisel ilaçlar veya dua gibi geleneksel iyileştirme yöntemleri ile tedavi edilebilir. Diğer kültürlerde ise ruh sağlığı sorunları modern psikoterapi veya ilaçlarla tedavi edilebilir. Farklı tedavi seçeneklerinin mevcudiyeti de kültürden kültüre değişebilir.

Damgalama ve Etiketleme Teorisi:

- Bazı kültürlerde akıl hastalığıyla ilişkili bir damgalama olabilir ve insanlar yargılanma veya dışlanma korkusuyla akıl sağlığı sorunları hakkında konuşmakta isteksiz olabilirler. Etiketleme teorisi, akıl hastalığını tanılama ve etiketleme şeklimizin, akıl sağlığı sorunları olan kişilere toplum tarafından nasıl davranıldığı üzerinde büyük bir etkisi olabileceğini öne sürmektedir. Bazı kültürlerde, ruh sağlığı sorunları olan kişiler "deli" veya "kaçık" olarak etiketlenebilir ve bu da ayrımcılığa ve dışlanmaya yol açabilir. (Link & Phelan, 2001). Bu damgalama, ruh sağlığı sorunları olan kişilerin ihtiyaç duydukları yardımı almalarını zorlaştırabilir ve utanç ve izolasyon duygularına katkıda bulunabilir

Değerlerimizi ve inançlarımızı şekillendirme şekli:

- Örneğin, bazı kültürler bireyselliğe daha fazla değer verirken diğerleri kolektivizme daha fazla değer verir. Bireyci kültürler kişisel başarıyı ve bireysel mutluluğu vurgulama eğilimindeyken, kolektivist kültürler grup uyumunu ve sosyal bağlılığı vurgulama eğilimindedir. Bu farklı değerlerin zihinsel sağlığımız üzerinde büyük etkisi olabilir. (Triandis, 1995).

Kültür sürekli değişen karmaşık ve dinamik bir güçtür. Hiçbir kültürün yekpare olmadığını ve herhangi bir kültürde her zaman çeşitliliğin bulunduğunu hatırlamak önemlidir. Bu, tek bir kültür içinde bile insanların ruh sağlığı konusunda farklı deneyimlere ve bakış açlarına sahip olacağı anlamına gelir. Bu nedenle herhangi bir kültür veya insan grubu hakkında genelleme yapmaktan kaçınmak önemlidir.

3.4 Farklı kültürlerde ruh sağlığının tanımı ve semptomatolojinin pratik örnekleri [Avrupa, Asya, Afrika]

Bu bölümde Avrupa, Asya, Afrika ve yerli topluluklar da dahil olmak üzere farklı kültürlerde ruh sağlığının nasıl tanındığına ve sunduğu semptomlara ilişkin pratik örnekler incelenmektedir. Bu kültürel farklılıkları anlamak, daha etkili ve kültürel açıdan duyarlı ruh sağlığı bakımının sağlanmasına yardımcı olur.

AVRUPA

Almanya'da depresyon genellikle ilaçla tedavi edilmesi gereken biyolojik bir durum olarak görülmektedir (Kleinman, Das & Lock, 1997).	Fransa'da depresyon genellikle yalnızlık ve izolasyondan kaynaklanan sosyal bir durum olarak görülmüyor. (Elola ve Platt, 2009).	Yunanistan'da akıl sağlığı genellikle kişisel zayıflığın bir işareti olarak görülüyor ve akıl sağlığı sorunları için yardım aramaya ilgili pek çok damgalama var. (Angelidou, Kondilis ve Papantoniou 2009).
İtalya'da insanların profesyonellerden ziyade aile üyelerinden veya arkadaşlarından yardım istemesi daha yaygındır. (Montorio, Brugha ve Bebbington 2007).	Türkiye'de depresyon genellikle zayıflık veya tembellik belirtisi olarak görülüyor ve insanlar yardım arama konusunda isteksiz olabiliyor. Bu, insanların sessizce acı çekmesine neden olabilir ve insanların ihtiyaç duydukları yardımı almalarını zorlaştırabilir. Ancak Türkiye'de ruh sağlığı sorunlarına ilişkin artan bir farkındalık var ve farkındalığı artırmak ve ruh sağlığıyla ilgili damgalamayı azaltmak için çalışan çok sayıda kuruluş var. (Küçük, Bağıcı ve Kayahan 2015).	

ASYA



Japonya'da depresyon genellikle bir zayıflık işareti olarak görülür ve genellikle bir akıl sağlığı sorunu olarak kabul edilmez. Sonuç olarak Japonya'da depresyon yaşayan birçok kişi tedavi bile aramayabilir. (Park & You, 2016).

Çin'de depresyon genellikle yaşamın normal bir parçası olarak görülür ve bir akıl hastalığı olarak değerlendirilmez. Bunun yerine herkesin hayatının bir noktasında yaşadığı bir şey olarak görülür. (Zhang ve Ho, 2013).



AFRİKA

Afrika'nın bazı bölgelerinde ruh sağlığının genellikle doğüstü veya ruhsal güçlerden kaynaklandığı düşünülür. Sonuç olarak tedavi genellikle tıbbi müdahalelerden ziyade manevi veya dini ritüellere odaklanır. Örneğin Nijerya'da, zihinsel sağlık sorunları olan bazı kişiler, ritüelleri gerçekleştirebilecek veya geleneksel ilaç yazabilecek geleneksel bir şifacıya götürülebilir. Bazı kuruluşlar ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili farkındalığı artırmak için çalışmaktadır (Patel ve Kleinman, 2003).

Yerli: Yerli: Yeni Zelanda'nın Maori halkı. Maoriler, hem fiziksel hem de zihinsel refahı içeren bütünsel bir sağlık görüşüne sahiptir. Ruh sağlığı, genel sağlığın önemli bir parçası olarak görülüyor ve zihinsel sağlık sorunlarını tedavi etmek için kullanılan bir dizi geleneksel şifa uygulamaları bulunmakta. Bunlar arasında bir tür dans ve ilahi olan haka ve geleneksel bitki tıbbının kullanımı olan rongoā rākau gibi şeyler yer alır. (Klendon ve McKinney, 2008).



Bu örnekler, farklı kültürlerin zihinsel sağlık sorunlarını anlama ve tedavi etmede nasıl farklı yollara sahip olduğunu göstermektedir. Batı biyomedikal modeli sıklıkla altın standart olarak kullanılsa da, diğer kültürlerin de ruh sağlığını anlamada aynı derecede etkili olabilecek farklı yollarının olduğunu kabul etmek önemlidir. Dünya çapında ruh sağlığına yönelik farklı yaklaşımları öğrenerek ruh sağlığı anlayışımızı genişletebilir ve bu konuda sıkıntı çekenlere yardım etmenin yeni yollarını bulabiliriz.

Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar

- Davis, S. L. (1996). Çağdaş Japonya'da kadınlar ve duygular. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Diller ve kültürler arasında duygular: Diversity and universals. Anna Wierzbicka, Ethos Journal of the Society for Psychological Anthropology," Cilt 13, Sayı 1, 1985, sayfa 21-27.
- Geertz, C. (1980). Negara: On dokuzuncu yüzyıl Bali'sinde tiyatro devleti. Princeton, NJ: Princeton Üniversitesi Yayınları.
- Hofstede ve Hofstede (2001). Kültürler ve kuruluşlar: Zihnin yazılımı.
- Kalland ve Asquith (1997). Kültürde doğa: Dünya görüşleri ve çevresel değerler.
- Kim ve Chung (2000). Kültür ve yaratıcılık: Yaratıcı süreçte kültürel değerlerin rolü.
- Kleinman, A. (1977). Kültür bağlamında hastalık ve iyileşme. Social Science and Medicine, 11(3), 195-213.
- Lutz, C. (1987). Doğal olmayan duygular.
- Mead, M. (1928). Coming of age in Samoa. New York, NY: William Morrow and Company.
- Scheper-Hughes, N. (1993). Ağlamadan ölüm: Brezilya'da gündelik hayatın şiddeti. Berkeley, CA: University of California Press.
- Shweder ve LeVine (1984) Kültür teorisi: Zihin, benlik ve duygu üzerine denemeler.
- Ting-Toomey ve Chung (2012). Doğu Asya'da yüz yüze çalışma ve yüz yüze çalışma hedeflerinin kültüre özgü kalıpları: Sosyal psikolojik bir bakış açısı. Çin İletişim Dergisi.
- Torok, C. C., & Walker, B. L. (2015). Yerli halk ruh sağlığı: Kültür, ırk ve etnisite. New York, NY: Springer.

Modül 4: Dil bariyeri ve Psikolojik sağlık üzerindeki etkileri

Öğrenme Hedefleri: Bu modül, okurların dil engeli kavramını ve bunun psikolojik refah üzerindeki potansiyel etkisini anlamalarını, bu etkiyi etkileyebilecek faktörleri tanımlamalarını sağlamayı amaçlamaktadır ve dilsel engeller ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye dair verileri analiz etmektedir.



Öğrenme Çıktıları

Modül 4'ün tamamlanmasının ardından, öğrenciler şunları yapabileceklerdir:

Öğrenme Çıktıları	<ul style="list-style-type: none">▪ Psikolojik esenliğin sürdürülmesinde dilin önemini anlamak.▪ Kültürel ve dilsel olarak uygun ruh sağlığı hizmetlerine duyulan ihtiyacı kabul etmek▪ Bu tür hizmetlerin geliştirilmesi için savunma yapabilmek.
-------------------	--

Bu Modüldeki Alt Birimler


Ünite 4.1	Dil bariyeri
Ünite 4.2	Çok dilliliğin insan beyni üzerindeki etkisi
Ünite 4.3	Dil bariyerinin eğitim üzerindeki etkisi
Ünite 4.4	Dil engeli ve sosyal dışlanma: psikolojik etkisi nedir?

4.1 Dil bariyeri

Dil engeli, insanların kendi ana dilleri olmayan bir dilde iletişim kurarken karşılaştıkları zorlukları ifade eder. Bu zorluklar dilbilgisi, kelime bilgisi, telaffuz ve dil kullanımının diğer yönleriyle ilgili sorunları içerebilir. Sonuç olarak, dil engeli yaşayan kişiler başkalarını anlamakta ve kendilerini anlatmakta güçlük çekebilir. (Bialystok, E., & Craik, F. I. M., 2010).

İnsanlar dil engeli yaşadıklarında kendilerini hüsrana uğramış, utanmış ve hatta mahcup hissedebilirler. Bu olumsuz duygular etkili iletişim kurmayı daha da zorlaştırabilir. (Gardner, R. C. & Maclyntre, P. D. 1991). Buna ek olarak, kendilerini izole edilmiş veya konuşmalardan ve etkileşimlerden dışlanmış hissedebilirler. Bu çok izole edici ve yabancılaştırıcı bir deneyim olabilir. (James, E. 2018).

İnsanların bu zorlukların üstesinden gelebilmeleri için faydalı stratejiler şunlardır:

- **Sabır ve anlayış:** Dil bariyerine sahip biriyle iletişim kurarken sizinle iletişim kurmak için ellerinden geleni yapıyor olabileceklerini unutmamak ve bunu yapmaları için onlara zaman ve alan tanımak önemlidir. Ayrıca, söyledikleri hakkında varsayımlarda bulunmaktan veya sonuca varmaktan kaçınmak da önemlidir. (Rogers, B., & Zweil, S. 2016).
- **Sözel olmayan iletişimin kullanılması:** Bir kişi iletişimin sözlü yönüyle mücadele ediyor olsa bile, yine de şunları yapabilir beden dili, yüz ifadeleri ve diğer sözel olmayan ipuçları aracılığıyla iletişim kurar.  (Booth, A., & Seymour, J. 2017).
- **Teknoloji kullanımı:** Aynı dili konuşmasalar bile insanların birbirleriyle iletişim kurmalarına yardımcı olabilecek birçok çeviri uygulaması ve web sitesi vardır. Bu araçlar dil bariyerini aşmada yardımcı olabilir. (Smith, L. T. & Sargent, J. 2013).

- **Görsellerin kullanımı:** İletişim kurmaya yardımcı olmak için resimler veya çizimler kullanılabilir. Bu, özellikle bir kişi kendini sözlü olarak ifade etmekte zorlanıyorsa faydalı olabilir. (Stamovlasis, A. 2018)
- **Paylaşılan deneyimler veya ilgi alanları yoluyla ortak zemin oluşturma:** Bu, bir dil bariyeri olsa bile bir bağ kurulmasına yardımcı olabilir. (Perez-Vidal, C., & Kelly, S. 2014)

Dil bariyerleri etkili iletişim için önemli zorluklar yaratabilir, ancak sabır, anlayış ve çeviri uygulamaları ve görsel yardımcıları gibi araçların kullanılmasıyla bunların üstesinden gelinebilir.

4.2 Çok dilliliğin insan beyni üzerindeki etkisi

Çok dilliliğin beyin üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini gösteren pek çok araştırma vardır. Çalışmalar, çok dilliliğin bilişsel esnekliği, yani farklı görevler ve fikirler arasında hızlı geçiş yapma becerisini artırabildiğini, hafızayı geliştirebildiğini ve hatta bunamanın başlangıcını geciktirebildiğini göstermiştir. Bu, daha iyi problem çözme becerilerine ve gelişmiş yaratıcılığa yol açabilir.

Bilişsel esneklik, beynin farklı görevler ve fikirler arasında geçiş yapabilme yeteneğini ifade eder. Davranışları planlama, organize etme ve kontrol etme becerisi olan yürütme işlevinin önemli bir bileşenidir. (Bialystok ve ark. 2009).

Çok dillilik bilişsel esnekliği birkaç farklı şekilde geliştirebilir.

- Beynin aynı anda birden fazla kaynaktan gelen bilgileri işleme yeteneğini artırarak.
- Beynin farklı görevler arasında geçiş yapma yeteneğini geliştirerek.
- Beyindeki gri madde yoğunluğunu artırarak, gelişmiş hafıza ve öğrenme ile ilişki sağlanabilir.

- Beynin farklı bölümleri arasında yeni bağlantılar kurma yeteneğini artırarak bilginin hatırlanmasına ve geri getirilmesine yardımcı olabilir. (Shing, Y. L., Luk, G., & Bialystok, E. 2017)

4.3 Dil bariyerinin eğitim üzerindeki etkisi

Çocukların eğitimi üzerindeki etkisi

Araştırmalar, dil engellerinin çocukların bilişsel gelişimi, sosyal-duygusal gelişimi ve akademik başarısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini göstermiştir. (Espinosa, L. M. & Lopez, A. 2014).

Bilişsel gelişim:

- İkinci bir dil öğrenen çocuklar, esnek düşünme ve problem çözme gerektiren görevlerde zorluk yaşayabilir. Ayrıca, bir görevi yerine getirirken bilgiyi akılda tutma yeteneği olan çalışma belleğinde de zorluk yaşayabilirler.

Sosyal-duygusal gelişim:

- İkinci bir dil öğrenen çocuklar hayal kırıklığı, endişe ve stres yaşayabilir.

Akademik başarı:

- Dilsel engeller, okuryazarlık, matematik becerileri ve akademik performans dahil olmak üzere eğitim çıktılarına zarar verebilir. Ayrıca daha düşük öz saygıya, daha düşük motivasyona ve okulda daha fazla davranış sorununa yol açabilir. İki dilli öğrenciler, eğitim deneyimlerini etkileyebilecek önyargı ve ayrımcılıkla da karşılaşabilirler. (Rolstad, K., Mahoney, K., & Glass, G. V., 2005).

Dil konusunda güçlü bir temele sahip olmayan küçük çocuklar okuma, yazma ve matematikte zorluk yaşayabilir. Ayrıca akranlarıyla ilişki kurmakta ve karmaşık kavramları anlamakta da zorlanabilirler. Bu engellerin aşılmasına yardımcı olacak müdahaleler, tüm çocukların başarılı olmak için eşit fırsatlara sahip olmasını sağlamak için gereklidir. (Espinosa, L. M. & Lopez, A. 2014).

4.4 Dil bariyeri ve sosyal dışlanma: ne gibi psikolojik etkilere sahip olabilir?

Dil bariyerinin ve sosyal dışlanmanın psikolojik etkilerinin oldukça karmaşık ve çok yönlü olabileceğini anlamak önemlidir. Bazı yaygın psikolojik etkiler arasında düşük öz saygı, yalnızlık hissi ve sosyal kaygı yer almaktadır. Bu etkiler, bir kişinin genel refahı ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Dilsel engellerin ve sosyal dışlanmanın psikolojik etkisini anlamamanın bir yolu da sosyal kimlik teorisi merceğinden bakmaktır. Bu teori, bir kişinin benlik duygusunun ait olduğu gruplardan güçlü bir şekilde etkilendiğini öne sürer. Bir kişi dilsel engeller veya sosyal dışlanma yaşadığında, bu durum aidiyet duygusunu ve benlik algısını tehdit edebilir. Bu da izolasyon hissine ve benlik değerinin azalmasına yol açabilir. (Tajfel, H., & Turner, J. C., 1979).

Dilsel engellerin ve sosyal dışlanmanın psikolojik etkilerine ilişkin spesifik örnekler.

- **Yeni bir dil öğrenmekte olan göçmen çocuklar:** Bu çocuklar, akranlarına uyum sağlayamadıklarını düşündükleri için izolasyon ve yalnızlık duyguları yaşayabilirler. Ayrıca, yeni dili öğrenme ve etkili iletişim kurma becerileri konusunda kaygı yaşayabilirler. (Buss, C. M., 2012)
- **Mülteciler:** Yeni bir ülkeye yerleştiklerinde genellikle önemli dilsel engellerle karşılaşılır. Mülteciler iş bulmakta ve yeni toplumlarına entegre olmakta zorluk çekebilir, bu da izolasyon ve depresyon duygularına yol açabilir. Ayrıca kendilerinin ve ailelerinin güvenliği konusunda endişe yaşayabilirler. Bu deneyimler mültecilerin ruh sağlığına zarar verebilir. (Beiser, M. 2005)
- **İşitme engelli kişiler:** Engellerinden kaynaklanabilecek iletişim zorlukları nedeniyle dilsel engeller yaşayabilirler. Bu durum hayal kırıklığı, endişe ve izolasyon duygularına yol açabilir. Ayrıca hizmetlere ve bilgiye erişimde zorluk yaşayabilirler, bu da izolasyon duygularını daha da artırabilir. (Schafer, J. L., Rosenbaum, P., Ragan, M. A., Meuleners, L. B., & Cummins, R. A. 2016).

- **Disleksi gibi öğrenme güçlüğü olan kişiler:** Okuma, yazma ve diğer dil temelli görevlerde yaşadıkları zorluklar nedeniyle dilsel engellerle karşılaşabilirler. Bu durum, okulda ve iş yerinde başarılı olma becerileri konusunda hayal kırıklığına ve endişeye yol açabilir. Ayrıca, engellerini anlamayan diğer kişiler tarafından ayrımcılığa ve yanlış anlaşılmaya maruz kalabilirler. (Reed, A. E., & Evans, J. S. 2007).

Özetle, bu engeller stres, kaygı ve depresyon da dahil olmak üzere çeşitli olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilir.

Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar

- Bialystok, E., & Craik, F. I. M. (2010). İki dilli avantaj: Beyniniz iki veya daha fazla dil bilmekten nasıl faydalanır? *Psychology and Aging*, 25(2), 292-303.
- Bialystok, E., Craik, F. I. M., Green, D. W., & Gollan, T. H. (2009). İki dilli zihinler. *Psychology and aging*, 24(4), 725-738.
- Beiser, M. (2005). Kanadalı bir mülteci ve göçmen örnekleminde psikolojik iyi olma halinin belirleyicileri. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 40(3), 190-197.
- Booth, A., & Seymour, J. (2017). Kültürlerarası sözsüz iletişim.
- Buss, C. M. (2012). İngilizceyi ikinci dil olarak öğrenen göçmen çocuk ve gençlerin deneyimleri. *Language Teaching Research*, 16(3), 369-388.
- Espinosa, L. M., & Lopez, A. (2014). Erken çocukluk eğitiminde dilsel engeller.
- Gardner, R. C., & MacIntyre, P. D. (1991). Kaygı ve ikinci dil öğrenimi: Teorik bir açıklamaya doğru. *Language Learning*, 41(2), 115-132.
- James, E. (2018). İki dilliliğin psikolojik etkileri: Kaygı ve sosyal kimlik üzerine yapılan araştırmaların gözden geçirilmesi. *Applied Psycholinguistics*, 39(2), 211-248.
- Kormos, J., & Smith, M. K. (2012). Bilgisayarlar ve dil öğrenimi: Öğretmenler ve öğrenciler için bazı hususlar.
- Lipka, O., Crean, J. C., Cost, T. P., & Schumacher, J. (2008). Disleksiye anlamak: Eğitim uygulamaları ve farklılığın damgalanması.
- Messner, J. P. (2022). Dilsel engeller ve bunların üstesinden gelmek için stratejiler.
- Pérez-Vidal, C., & Kelly, S. (2014). Görev temelli dil öğretiminde kültürlerarası yetkinliğin ortak payda ile ilişkilendirilmesi. *System*, 42, 70-82.
- Reed, A. E., & Evans, J. S. (2007). Özgül öğrenme güçlükleriyle ilişkili damgalamayı anlamak için bir çerçeve. *Okuma ve Yazma: An Interdisciplinary Journal*, 20(3), 207-231.

- Schafer, J. L., Rosenbaum, P., Ragan, M. A., Meuleners, L. B., & Cummins, R. A. (2016). İşitme engelli kişiler için tercümanlık: En iyi uygulama kılavuzları. Washington, DC: Ulusal İşitme Engelliler Derneği.
- Shing, Y. L., Luk, G., & Bialystok, E. (2017). İki dillilik beyni nasıl şekillendirir? Bilişsel ve sinirsel mekanizmalar. Trends in cognitive sciences, 21(3), 225-236.
- Smith, L. T., & Sargent, J. (2013). Eğitimde makine çevirisinin artan önemi. CALICO Journal, 30(3), 345-366.
- Stamovlasis, A. (2018). İletişimsel bir beceri olarak görsel okuryazarlık: Engeller ve zorluklar. Selanik: Selanik Aristoteles Üniversitesi. Erişim adresi: <https://ageconsearch.umn.edu/record/270043/files/Visual-literacy-as-a-communicative-skill-Barriers-and-challenges.pdf>.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). Gruplar arası çatışmaya ilişkin bütünleştirici bir teori.

Modül 5: Irkçılığın ruh sağlığı ve kişisel kimlik üzerindeki etkisi



Öğrenme Hedefleri: *Bu modül aşağıdakileri amaçlamaktadır*

- *Avrupa'da ırkçılığın tarihini ve günümüzdeki sonuçlarını öğrenmek;*
- *Irkçılığın insanların ruh sağlığını nasıl etkileyebileceğini anlamak;*
- *Irkçılığın kişinin kimliğini kaybetmesine nasıl yol açabileceğini ve bunun ruh sağlığını nasıl etkilediğini analiz etmek;*
- *Irkçılığın göçmenlerin hayatındaki sonuçlarını analiz etmek;*

Öğrenme Çıktıları

Modül 5'in tamamlanmasının ardından, öğrenciler şunları yapabileceklerdir:

Öğrenme Çıktıları	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Kökenleri, tezahürleri ve çağdaş toplum üzerindeki etkileri de dahil olmak üzere Avrupa'da ırkçılığın tarihsel gelişimi hakkında bir anlayış kazanmak.</i>▪ <i>Irkçılığın stres, kaygı, depresyon ve travma dahil olmak üzere bireylerin ruh sağlığı üzerindeki psikolojik ve duygusal etkilerini keşfetmek.</i>▪ <i>Irksal kimlik kavramını ve ırkçılığın deneyimlenmesi bağlamındaki önemini, ayrımcı uygulamaların bireylerin öz-değer ve aidiyet duygusunu nasıl zayıflatabileceği de dahil olmak üzere incelemek;</i>▪ <i>Irkçılığa maruz kalmanın bir sonucu olarak göçmenlerin karşılaştığı belirli zorlukları ve kırılganlıkları analiz etmek ve dışlanma, ekonomik eşitsizlikler ve temel hizmetlere ve fırsatlara erişimin önündeki engelleri tanımak.</i>
-------------------	--

Bu Modüldeki Alt Birimler

Ünite 5.1	Irkçılığın kısa tarihi ve günümüz
Ünite 5.2	Irkçılığın ruh sağlığı üzerindeki etkisi
Ünite 5.3	Kimlik kaybının psikolojik sağlığınıza etkileri
Ünite 5.4	Göçmenlerin yaşam tarzında ırkçılığın negatif sonuçları: radikalleşme ve gettolaşma

Giriş

Bu modül, başlangıcından günümüze kadar Avrupa'da ırkçılığın nedenleri, sonuçları ve tarihinin kapsamlı bir incelemesini sunmaktadır. Katılımcılar, göçmenlerin karşılaştığı zorluklar, ırkçılığın ruh sağlığı üzerindeki psikolojik etkileri ve kimliğin bozulması hakkında bilgi edineceklerdir. Öğrenciler, derinlemesine analiz yoluyla ırkçılığı çevreleyen dinamiklere ve hem bireyler hem de toplumlar üzerindeki etkilerine genel bir bakış elde edeceklerdir. Bu modül, ırkçılığın bundan muzdarip olanların ruh sağlığına ve kimlik duygusuna nasıl zarar verebileceği hakkında bilgi vermeyi amaçlamaktadır. Bu olgu özellikle İtalya, Almanya ve Türkiye'deki göçmenleri etkilemektedir.

5.1 ırkçılığın kısa tarihi ve günümüz

Bu bölümde, Avrupa'da ırkçılığın tarihsel kökenlerini anlamak, yüzyıllar boyunca ırkçılığın gelişimini şekillendiren ve etkileyen başlıca tarihsel olayları ve hareketleri analiz etmek ve günümüzde ırkçılıkla mücadelede karşılaşılan zorluklar ve fırsatlar üzerine düşünmek için Avrupa'da ırkçılık olgusunun günümüze kadarki kısa bir tarihi özetlenecektir.

Avrupa, kıtanın sömürgeci geçmişi, emperyal arzuları ve sosyopolitik dinamikleri ile karmaşık bir şekilde bağlantılı olan yüzyıllar süren bir ırkçılık tarihine sahiptir. Irksal sınıflar, ırkçılığın ilk ortaya çıktığı dönem olan Avrupa sömürgeciliği döneminde yaratılmıştır. O dönemde Afrika, Asya, Amerika ve diğer bölgelerdeki yerli halklar sömürülmüş ve boyun eğdirilmiştir.

Avrupa emperyalizmi döneminde ırkçılık, zorla çalıştırma ve köleleştirme gibi sömürgeci taktikler aracılığıyla kurumsallaştırılmıştır. Milyonlarca Afrikalı, ırkçılığın insanlıktan çıkarıcı etkilerini hatırlatan transatlantik köle ticareti sırasında plantasyonlarda korkunç koşullarda çalıştırılmak üzere Amerika kıtasına getirilmiştir.

Sosyal Darwinizm ve öjenik gibi sözde bilimsel teorilerin beyaz üstünlüğü ve ırksal saflık fikirlerini desteklemek için kullanılmasıyla, Aydınlanma Dönemi ırksal hiyerarşileri daha da sağlamlaştırdı. Bu fikirler, sömürgeci egemenliğin ve büyümenin yanı sıra azınlık nüfusların Avrupa toplumundan silinmesinin ve yerli halkların köleleştirilmesinin teorik bir savunusu olarak hizmet etti.

İrkçılığın korkunç etkileri 20. yüzyılda tüm dünyada hissedilmiş ve Nazi diktatörlüğünün milyonlarca Yahudi, Roman ve ırk olarak aşağı görülen diğer bireylere metodik olarak zulmettiği ve öldürdüğü Holokost ile zirveye ulaşmıştır. Afrika, Asya ve Orta Doğu'daki çatışmaları ve zulümleri de körükleyen sömürgecilik ve emperyalizm mirası, etnik gerilimleri yoğunlaştırmış ve devam eden ayrımcılık ve eşitsizlik kalıplarını pekiştirmiştir.

Avrupa, savaş sonrası dönemde açık ve çok kültürlü toplumlar yaratmaya çalışırken bir yandan da sömürgecilik tarihinin kalıntıları ile uğraşmıştır. Medeni haklar yasaları ve ayrımcılık karşıtı politikalarındaki muazzam ilerlemelere rağmen ırkçılık, kurumsallaşmış önyargı, nefret söylemi ve ırksal profillemeye de dahil olmak üzere birçok biçimde varlığını sürdürmektedir (Ball, Steffens e Niedlich, 2022).

Avrupa'da ırkçılık tartışması, göç, küreselleşme ve kültürel çeşitlilik gibi modern kaygıların bir sonucu olarak yeni boyutlar kazanmıştır. İrksal ve etnik kimlik, ulusal kimlik, kültürel entegrasyon ve sosyal bütünlük tartışmaları için sıklıkla bir çerçeve olarak kullanılmış, bu da Avrupa kültürleri içinde gerilimlere ve anlaşmazlıklara neden olmuştur.

Lobicilik, eğitim ve mevzuat değişiklikleri yoluyla ırkçılıkla mücadeleye yönelik girişimlere rağmen ırksal eşitlik için mücadele zor olmaya devam etmektedir. Yasama faaliyeti ve politika değişikliklerine ek olarak, ayrımcılıkla mücadele, çeşitliliğin geliştirilmesi ve kapsayıcı toplumlar yaratılması için daha geniş bir toplumsal taahhüde ihtiyaç vardır.

5.2 Irkçılığın ruh sağlığı üzerindeki etkisi

Bu bölüm, ırkçılığın psikolojik ve duygusal etkileri de dahil olmak üzere bireylerin ruh sağlığını nasıl etkilediğini inceleyecektir. Bu bölüm, ırkçılık ile ruh sağlığı arasındaki bağlantıya ilişkin farkındalığı ve anlayışı teşvik etmek için temel öneme sahiptir ve ırkçılık, ruh sağlığı ve bireysel ve kolektif refah arasındaki ilişkiyi incelemektedir.



İrkçılığın insanların ruh sağlığı ve genel refahı üzerinde önemli bir etkisi vardır. İnsan haklarını ihlal etmenin yanı sıra ırk, etnik köken veya kültürel geçmişe dayalı ayrımcılık ciddi psikolojik acılara neden olmaktadır. Mikroagresyonlar, önyargılar ve bilinçsiz önyargılar gibi daha gizli tezahürlerin yanı sıra ırkçılık, nefret söylemi, şiddet ve kurumsal önyargı gibi tezahürler şeklinde de ortaya çıkabilir. Irkçılık, insanları kişisel ve sosyal düzeyde etkileyerek hayatlarını birçok yönden etkiler.

İrkçılığın ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkisi vardır: **mağdurlarında stres, kaygı, umutsuzluk ve travma düzeylerinin artmasına** neden olabilir. Ayrımcılık ve sosyal dışlanma eylemlerine sürekli maruz kalmak **kişinin kimliğine, benlik duygusuna ve aidiyet hissine** zarar verebilir, bu da öfke ve üzüntü duygularına yol açabilir.

İrkçılığın ruh sağlığı üzerindeki etkileri bir dizi psikolojik mekanizmadan kaynaklanmaktadır. Zaman içinde ayrımcılığa maruz kalmak **fizyolojik strese** neden olur ve bu da hem fiziksel hem de ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir. Bazı örnekler vermek gerekirse:

Fiziksel sorunlar:

- Yüksek kan basıncı: Uzun süreli stres kan basıncının yükselmesine neden olabilir, bu da kardiyovasküler hastalık riskini artırır.
- Bağışıklığın azalması: Uzun süreli stres, vücudun enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı savunmasını zayıflatabilir.



- Obezite riski artmıştır: Uzun süreli stres, metabolizma ve yeme düzeni üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir.
- Stres uykusuzluğa neden olabilir veya uyku-uyanıklık döngüsünü bozabilir, bu da kalitesiz uykuya yol açabilir.

Zihinsel Sorunlar:

- Anksiyete ve depresyon: Anksiyete ve depresyonla ilgili bozukluklar genellikle süregelen stresle ilişkilidir.
- Duygusal gerginlik ve sinirlilik: Çok fazla stres altında olan insanlar daha gergin ve sinirli olma eğilimindedir.
- Stres, bilişsel işlevi olumsuz etkileyebilecek dikkat ve hafıza sorunlarına neden olabilir.
- Ruh hali kontrol sorunları: Duygusal dengesizlik ve ruh hali değişimleri stres nedeniyle ortaya çıkabilir.
- Düşük özsaygı: Uzun süreli stres kişinin özsaygısını aşındırabilir



5.3 Kimlik kaybının psikolojik sağlığımıza etkisi

Bir bireyin benlik duygusu (aynı zamanda) kültürel bağlılıklarını, değerlerini ve inançlarını da etkileyen ırksal ve kültürel kimliği tarafından şekillendirilir. Ancak ırkçılık ve ayrımcılık deneyimleri bu kimliği zayıflatma gücüne sahiptir ve ciddi psikolojik yansımaları vardır. Öz-değer duygusu ve benlik algısı ırkçılıkla karşılaştığında zarar görebilir. **Sık sık ayrımcı tutum ve davranışlara maruz kalan kişiler, genellikle ırkları veya etnik kökenleri hakkındaki önyargıları içselleştirir ve bu da kendilerini utanmış, güvensiz ve aşağılık hissetmelerine neden olabilir.** Özdeğerdeki bu düşüş, ruh sağlığı üzerinde ciddi bir etkiye sahip olabilir ve kaygı, üzüntü ve zayıf özsaygı gibi sorunları daha da kötüleştirebilir.

Irksal kimliğin bozulması sosyal yabancılaşmayı da beraberinde getirebilir, çünkü önyargıdan korkan insanlar sosyal durumlardan kaçınma eğilimindedir. Buna ek olarak ırkçılık, insanların toplumlarıyla ve kültürel miraslarıyla bağlarını kopararak kültürel kimliklerini kaybetmelerine neden olabilir. Bu bağ kaybından **bir kimlik krizi ve aidiyetsizlik duygusu** doğabilir. Bu durum genellikle kültürel uyumsuzlukla sonuçlanır; bu da insanların kendilerini iki farklı dünyadaymış gibi hissettikleri ve atalarını hakim kültürle uzlaştırmakta zorlandıkları bir durumdur.

Irksal kimliğin bozulması zorluklar yaratsa da, insanlar bunun etkilerini azaltabilecek **baş çıkma stratejileriyle** doğarlar. **Sağlam bir destek sistemi geliştirmek**, kültürel etkinliklere katılmak ve kendini onaylama tekniklerini kullanmak psikolojik sağlığı iyileştirebilir ve insanları güçlendirebilir. Ayrıca, **terapiye gitmek** insanlara ırkçılığın psikolojik yansımaları ile baş çıkma ve yapıcı baş çıkma mekanizmaları oluşturmak için ihtiyaç duydukları becerileri sağlayabilir.

5.4 Irkçılığın göçmenlerin yaşam tarzındaki negatif sonuçları: radikalleşme ve gettolaşma

İrkçilik, dünyanın her yerindeki toplumlarda bir sorun olmaya devam etmekte ve insanların yaşamlarını birçok yönden etkilemektedir. Milliyetleri, ırkları veya kültürleri nedeniyle sık sık önyargı ve ayrımcılıkla karşılaşan göçmenler, bu durumdan en ağır şekilde etkilenenler arasında yer almaktadır.

Radikalleşme tehlikesinin artması, önyargının göçmen nüfus üzerindeki en kötü etkilerinden biridir. Irksal ya da kültürel mirasları nedeniyle sık sık ötekileştirme ve önyargıya maruz kalan insanlar, genellikle **inançlarını kaybetme** eğilimindedir **Toplum içinde**. Ülkeleri veya etnik kökenleri nedeniyle sosyal, ekonomik ve siyasi olanaklara erişimleri genellikle engellenen göçmenler, toplum tarafından ihanete uğramış hissedebilir ve kendilerine aidiyet ve güç hissi verecek **aşırılık** yanlısı **gerçekliklere ve örgütlere yaklaşıma** karar



verebilirler. Sonuç olarak, **ırkçılık, göçmenleri** ana akım kültürden izole etmenin yanı sıra bir güçlendirme veya direniş biçimi olarak **radikal inançlara** yönelmektedir.

İrkçılığın göçmenlerin yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerinden biri olan **gettolaşma, marjinalleştirilmiş nüfusların yoksulluk, işsizlik ve temel hizmetlere kısıtlı erişimin damgasını vurduğu küçük, kapalı bölgelere bölünmesidir**. İrkçılık, göçmenlerin sosyal hareketlilik ve entegrasyon şanslarını kısıtlayan ayrımcılığı ve diğer dışlayıcı davranışları teşvik ederek gettolaşma sürecini uzatır. Göçmenler, ülkeleri veya etnik kökenleri nedeniyle barınma, sağlık hizmetleri, eğitim ve iş olanaklarına erişimleri rutin olarak reddedildiğinde yoksulluk ve marjinalleşme döngülerine hapsolurlar. Gettolaşma aynı zamanda göçmenlikle ilgili önyargıları besleyerek toplumsal gerilimleri artırmaktadır. Ayrıştırılmış toplulukların damgalanması ve marjinalleştirilmesi, sosyal içermenin önündeki engelleri güçlendirmektedir.

Sonuç

Bu modül, ırkçılığın kimlik ve ruh sağlığı üzerindeki sonuçlarının incelenmesini ve göçmen nüfusun psikolojik yansımalarına, tarihsel geçmişlerine ve karşılaştıkları zorluklara odaklanılmasını özetlemiştir. Katılımcılar artık yapısal adaletsizlikleri daha iyi ele alabilecek, sosyal içermeyi teşvik edebilecek ve herkes için daha kapsayıcı ve şefkatli bir toplum inşa etmeye yardımcı olabileceklerdir.

Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar

- Ball, E., Steffens, M. C., Niedlich, C. (2022). Avrupa'da Irkçılık: Özellikleri ve Diğer Sosyal Kategorilerle Kesişimleri.
- Jones, C. P. (2000). Irkçılığın düzeyleri: Teorik bir çerçeve ve bir bahçivanın hikayesi. American Journal of Public Health.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1446334/>
- Lentin, A. (2004). Avrupa'da ırkçılık ve ırkçılık karşıtlığı. Pluto Press.
<https://www.amazon.com/Racism-Anti-Racism-Europe-Alana-Lentin/dp/0745322204>
- Paradies, Y. (2006). Kendi kendine bildirilen ırkçılık ve sağlık üzerine ampirik araştırmaların sistematik bir incelemesi. Uluslararası epidemiyoloji dergisi.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16585055/>
- Williams, D. R., & Mohammed, S. A. (2009). Ayrımcılık ve sağlıkta ırksal eşişsizlikler: Kanıtlar ve ihtiyaç duyulan araştırmalar. Journal of Behavioral Medicine.
<https://scholar.harvard.edu/davidrwilliams/dwilliam/publications/discriminati-on-and-racial-disparities-health-evidence-and-needed-research>

Modül 6: Göçmenlere yönelik psikoterapi yaklaşımları: Yaklaşım ve Araçlar



Öğrenme Hedefleri: *Bu modül, genel halktan bireylerin günlük yaşamlarında psikoloji ve danışmanlık alanındaki profesyonel yaklaşımları anlamaları ve uygulamaları için tasarlanmıştır.*

Bu modülü tamamladığınızda, kültürel yeterlilik terapisi, öyküsel terapi, hümanistik ve varoluşçu terapi ve toplum temelli müdahale gibi kavramları anlayacak ve bunları kendi yaşamınızda veya başkalarıyla etkileşimlerinizde uygulayabileceksiniz.

Öğrenme Çıktıları

Modül 6'nın tamamlanmasının ardından, okurlar şunları yapabileceklerdir:

Öğrenme Çıktıları	<ul style="list-style-type: none">▪ Farklı kültürel geçmişlerden ve deneyimlerden gelen bireylerle etkili bir şekilde çalışma becerisi kazanmak,▪ Bireylerin yaşam deneyimlerini analiz etme ve anlamlandırma becerinizi geliştirmek,▪ Bireyin iç dünyasını anlama ve değerlendirme becerileri artacak,▪ Belirli bir toplumun veya bölgenin ihtiyaçlarını belirleme ve sosyal değişim için etkili stratejiler geliştirme becerisi kazanmak,▪ İnsanların yaşam öykülerini keşfetme ve değiştirme becerileri kazanmak.
-------------------	--

Bu Modüldeki Alt Birimler

Ünite 6.1	Kültürel yeterlilik terapisi
Ünite 6.2	Öyküsel terapi
Ünite 6.3	Hümanistik ve varoluşçu terapisi
Ünite 6.4	Toplum temelli müdahale

6.1 Kültürel yeterlilik terapisi

Kültürel yetkinlik terapisi, terapistlerin çeşitli kültürel gemilere ve deneyimlere sahip bireylerle etkili bir Şekilde çalışmak için geliŐtirdikleri bir terapi yaklaŐımıdır. Bu yaklaşım, terapistin danışanlarının kültürel bağlamını anlamasına, sayėı duymasına ve duyarlı bir Şekilde yanıt vermesine odaklanır.

Terapi, bireylerin kültürel kimliklerini ve deneyimlerini dikkate alarak terapi sürecine rehberlik eder. Bu, terapistin danışanlarının kültürel geçmişlerini ve değerlerini anlaması, terapi yaklaŐımını buna göre uyarlaması ve danışanların kültürel bağlamda kendilerini daha rahat hissetmelerine yardımcı olması anlamına gelir.



<https://www.alientoaz.org/new-blog/2023/5/17/finding-a-culturally-competent-therapist>

Bu terapi yaklaşımı, terapistlerin kültürel çeşitliliği onurlandırmasına, ayrımcılığı önlemesine ve her danışanın kendine özgü ihtiyaçlarını karŐılamasına yardımcı olur. Bu, terapi sürecini daha etkili ve tatmin edici hale getirebilir.

Kültürel yetkinlik terapisinde kullanılan bazı yaklaşımlar ve araçlar vardır:

- Kültürel Duyarlılık ve Farkındalık: Terapistler kendi kültürel önyargıları ve bakış açıları hakkında farkındalık geliştirir ve danışanlarının kültürel geçmişlerini anlamaya açık olurlar.
- Kültürel Değerlerin ve İnançların Tanınması: Terapistler, danışanlarının kültürel değerlerini, inançlarını ve uygulamalarını tanır ve bu değerleri terapi sürecine entegre eder.
- Esneklik ve Uyarlanabilirlik: Terapistler, terapi yöntemlerini danışanın kültürel bağlamına esnek bir şekilde uyarlar ve terapi planını danışanın ihtiyaçlarına göre düzenler.
- Kültürel Süreçlerin İncelenmesi: Terapistler, danışanlarının kültürel geçmişlerini, göç deneyimlerini, aile dinamiklerini ve diğer kültürel süreçleri anlamak için derinlemesine çalışırlar.
- Dil ve İletişim: Terapistler, danışanlarının ana dilini ve iletişim tarzını önemser ve terapi sürecinde etkili iletişim için uygun stratejiler geliştirir.
- Kültürel Kaynakları Kullanma: Terapistler, danışanların kültürel kaynaklarından yararlanarak onların güçlenmesini teşvik eder ve danışanların kendi kültürel topluluklarından destek almalarını sağlar.

6.2 Anlatı terapisi

Öyküsel terapi, bireylerin yaşam deneyimlerini anlatma, inceleme ve yeniden yapılandırma süreçlerine odaklanan terapötik bir yaklaşımdır. Bu terapi biçimi, bireyleri yaşamlarındaki olaylar, ilişkiler ve duygular hakkında hikayeler anlatmaya ve bu hikayeleri derinlemesine incelemeye teşvik eder.

Öyküsel terapi, bireyin hayatını ve anlamını şekillendiren öykülerin nasıl geliştiğini keşfetmeyi amaçlar ve bu öykülerin nasıl değiştirilebileceğine odaklanır. Terapist, bireylerin anlatılarını dinlerken onlarla derinlemesine etkileşime girer ve bireyin

kendini daha iyi anlamasına, geçmiş deneyimlerini sorgulamasına ve mevcut durumunu daha etkili bir şekilde yönetmesine yardımcı olur.



<https://www.insightpsychological.ca/counselling/narrative-therapy/>

Öyküsel terapide kullanılan bazı yaklaşımlar ve araçlar şunlardır:

- **Hikaye anlatımı:** Kişinin hayatındaki önemli olaylar, ilişkiler ve duygular hakkında hikayeler anlatması teşvik edilir. Bu hikayeler terapistle paylaşılır ve derinlemesine incelenir.
- **Hikaye Yeniden Yapılandırma:** Kişinin anlattığı hikayeleri daha olumlu ve sağlıklı bir şekilde yeniden yapılandırmasına yardımcı olunur. Bu, kişinin olumsuz inançlarını veya zararlı düşünce kalıplarını değiştirmesine yardımcı olabilir.
- **Dış Perspektif:** Terapist, kişinin hikayelerini dışarıdan bir gözlemci olarak değerlendirerek, kişinin yaşam deneyimlerine daha objektif bakmasına yardımcı olabilir.
- **Sorular ve Düşünceler:** Terapist, kişinin hikayesi hakkında derinlemesine düşünmesini sağlamak için yönlendirici sorular sorar veya yansımalar yapar. Bu, kişinin duygu ve düşüncelerini daha iyi anlamasına ve keşfetmesine yardımcı olur.
- **Günlük Tutma veya Yazma Egzersizleri:** Kişinin duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini ifade etmesine yardımcı olmak için günlük tutma veya yazma egzersizleri önerilebilir. Bu, kişinin iç dünyasını keşfetmesini ve ifade etmesini

sağlar:

- **Görselleştirme ve Metaforlar:** Terapist, kişinin duygularını veya deneyimlerini ifade etmek için görselleştirmeyi ve metaforları kullanmayı teşvik edebilir. Bu, kişinin içsel deneyimlerini daha net bir şekilde anlamasına ve ifade etmesine yardımcı olabilir.

6.3 Hümanistik ve varoluşçu terapi: yaklaşım ve araçlar

Hümanistik ve varoluşçu terapiler, bireysel potansiyeli gerçekleştirmeye, danışanın iç dünyasını keşfetmeye, kişisel gelişimi teşvik etmeye ve anlam arayışını desteklemeye odaklanan terapötik yaklaşımlardır. Her ikisi de farklı yaklaşımlar ve araçlar kullanırken danışanın kendini dönüştürme sürecini vurgular (Corey, 2017).

Empati ve Gerçek Kabul: Hümanistik ve varoluşçu terapilerde, terapistler danışanın deneyimlerini anlamaya ve kabul etmeye odaklanır. Empati ve gerçek kabul, danışanın duygu ve düşüncelerini ifade etmesini kolaylaştırarak güvene dayalı bir terapötik ilişki yaratır.

Danışanın Öznel Dünyasına Odaklanma: Her iki terapi yaklaşımında da terapistler danışanın iç dünyasını anlamayı ve değerlendirmeyi vurgular. Bu, danışanın duygularını, düşüncelerini, değerlerini ve inançlarını keşfetmeyi içerir (Spinelli, 2015).

İçsel Güçlere ve Yeteneklere Vurgu: Hümanistik ve varoluşçu terapiler danışanın içsel güçlerini, yeteneklerini ve potansiyelini vurgular. Terapistler, danışanın özgüvenini artırmak, içsel kaynaklarına erişimini teşvik etmek ve kişisel gelişimini desteklemek için çalışır (Yalom, 1980).

Anlam Arayışı ve Kişisel Gelişim: Varoluşçu terapi, danışanın hayattaki anlam arayışını ve kişisel gelişim yolculuğunu vurgular. Benzer şekilde, hümanistik terapi de danışanın kendini gerçekleştirmesini ve kişisel gelişimini teşvik eder.

Özgürlük ve Sorumluluk: Varoluşçu terapide, terapistler danışanların kendi özgürlüklerini ve seçimlerini anlamalarına yardımcı olurken, bu seçimlerle birlikte gelen sorumluluğu vurgularlar. Hümanistik terapi de benzer şekilde danışanın kendi hayatını etkileme gücüne odaklanır.

Öznel Deneyimlerin İfade Edilmesi: Danışanların duygularını, deneyimlerini ve düşüncelerini ifade etmesini desteklemek için çeşitli teknikler kullanılır. Bu teknikler arasında serbest yazma, çizim yapma, rol oynama, meditasyon ve diğerleri yer alabilir.

Bu yaklaşımlar, danışanın kişisel gelişimini ve anlam arayışını kolaylaştıran bir terapötik ortam yaratmak için kullanılır. Terapistler, danışanın kendi iç kaynaklarına erişimini kolaylaştırmak ve hayatlarını daha anlamlı kılmak için çeşitli araçlar ve teknikler sunar.

6.4 Toplum temelli müdahale

Toplum temelli müdahale, sağlık, eğitim, sosyal hizmetler ve diğer alanlarda belirli bir topluluğun veya bölgenin ihtiyaçlarını karşılamak için tasarlanmış stratejileri ve programları içeren bir yaklaşımdır. Bu müdahaleler genellikle bireysel, aile veya grup düzeyindeki sorunları ele alırken toplum katılımı ve angajmanına odaklanır (Goodman vd., 2019).

Toplum temelli müdahalelerin birincil hedefleri şunları içerebilir:

- **Toplum Sağlığının ve Refahının İyileştirilmesi:** Bu müdahaleler, toplumun sağlığını ve refahını geliştirmeyi amaçlayan çeşitli sağlık hizmetleri, eğitim programları ve kaynaklar sağlar. Örneğin, sağlık taramaları, aşılama kampanyaları ve sağlıklı yaşam tarzı eğitim programları toplum temelli müdahalelerin bir parçası olabilir (Gruen vd., 2008).
- **Topluluk Katılımının Artırılması:** Toplum temelli müdahaleler, toplum üyelerinin kendi ihtiyaçlarını belirleme ve ele alma konusunda aktif katılımını teşvik eder. Bu, toplulukların kendi sorunlarını ele almaları için gerekli bilgi,

beceri ve kaynaklara erişimi artırabilir (Minkler & Wallerstein, 2008).

- **Risk Faktörlerinin Azaltılması ve Koruyucu Faktörlerin Güçlendirilmesi:** Toplum temelli müdahaleler zararlı davranışları önlemek ve sağlıklı davranışları teşvik etmek için stratejiler geliştirir. Bu, madde bağımlılığı, obezite gibi risk faktörlerini azaltmaya ve özellikle gençler arasında cinsel sağlık gibi alanlarda koruyucu faktörleri teşvik etmeye odaklanabilir (O'Connell ve ark., 2009).
- **Erişim ve Eşitlik: Toplum temelli müdahaleler,** toplumun tüm kesimleri için hizmetlere eşit erişim sağlamayı ve sosyal adaleti teşvik etmeyi amaçlar. Bu, dezavantajlı gruplar arasındaki eşitsizlikleri azaltmak ve herkesin ihtiyaç duyulan hizmetlere erişimini sağlamak için politikalar ve programlar geliştirmeyi içerebilir.

Toplum temelli müdahaleler genellikle multidisipliner bir yaklaşım gerektirir ve yerel toplumun ihtiyaç ve önceliklerine göre uyarlanır. Bu yaklaşım, toplulukların kendi sorunlarını belirleme, ele alma ve güçlendirme konusunda güçlendirilmesine yardımcı olarak daha sürdürülebilir ve kapsayıcı bir sosyal değişime yol açabilir.

Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1993). Psikolojiye giriş. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Amerikan Psikoloji Derneği. (n.d.). APA Psikoloji Sözlüğü.
<https://dictionary.apa.org/>
- Bugental, J. (1965). Psikolojide üçüncü güç. Journal of Humanistic Psychology, 5(2), 135-137.
- Corey, G. (2016). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramı ve uygulaması. Cengage Learning.
- Videoda Danışmanlık ve Terapi. (n.d.). <https://search.alexanderstreet.com/ctiv>
- Cresswell, J. W. (2014). Araştırma tasarımı: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları. Sage yayınları.
- Goodman, R. M., Speers, M. A., McLeroy, K., Fawcett, S., Kegler, M., Parker, E., ... & Sterling, T. (2019). Ölçüm için bir temel sağlamak üzere topluluk kapasitesinin boyutlarının belirlenmesi ve tanımlanması. Health Education & Behavior, 25(3), 258-278.
- Gruen, R. L., Elliott, J. H., Nolan, M. L., Lawton, P. D., Parkhill, A., McLaren, C. J., ... & Lavis, J. N. (2008). Sürdürülebilirlik bilimi: Sağlık programı planlaması için entegre bir yaklaşım. Lancet, 372(9649), 1579-1589.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2019). Duygu odaklı terapi: Danışanlara duygularıyla başa çıkmaları için koçluk yapmak. Amerikan Psikoloji Derneği.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). Kabul ve bağlılık terapisi: Bilinçli değişim süreci ve uygulaması. Guilford Press.
- Minkler, M., & Wallerstein, N. (Eds.). (2008). Sağlık için toplum temelli katılımcı araştırma: Süreçten sonuçlara. John Wiley & Sons.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2017). Değişen dünyada anormal psikoloji. Pearson.
- O'Connell, M. E., Boat, T., & Warner, K. E. (2009). Gençler arasında zihinsel, duygusal ve davranışsal bozuklukların önlenmesi: İlerleme ve olasılıklar. National Academies Press.

- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (2018). İyilik için değişmek: A
-
- Kötü alışkanlıkların üstesinden gelmek ve hayatınızı olumlu yönde ilerletmek için devrim niteliğinde altı aşamalı program. William Morrow.
- Pozitif Psikoloji Merkezi. (t.y.). Pennsylvania Üniversitesi.
<https://ppc.sas.upenn.edu/>
- Psych Central. (n.d.). <https://psychcentral.com/>
- Spinelli, E. (2015). Varoluşçu terapi uygulaması: İlişkisel dünya. Sage.
- <https://www.alientoaz.org/new-blog/2023/5/17/finding-a-culturally-yetkin-terapist>
- <https://www.insightpsychological.ca/counselling/narrative-therapy/>
- Yalom, I. D. (1980). Varoluşçu psikoterapi. Temel Kitaplar.

Modül 7: Göçmenlerle çalışırken geliştirilmesi gereken yetkinlikler



Öğrenme Hedefleri: Bu modül, okurların kültürel farklılıkları tanımalarını ve anlamalarını, farklı kültürlerden insanlarla etkili bir şekilde iletişim kurabilmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

Öğrenme Çıktıları

Modül 7'nin tamamlanmasının ardından, öğrenciler şunları yapabileceklerdir:

Öğrenme Çıktıları	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Kültürel duyarlılık, anlayış ve gelişmiş iletişim becerileri geliştirmek</i>▪ <i>Kültürel farklılıklar konusunda farkındalık geliştirmek ve tercümanlarla çalışma becerisini geliştirmek.</i>▪ <i>Göçmenlerle etkili bir şekilde çalışmak ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için gerekli savunuculuk becerilerini ve bilgilerini geliştirmek.</i>
-------------------	---

Bu Modüldeki Alt Birimler

Ünite 7.1	Kültürel Yeterlilik
Ünite 7.2	Dil Yeterliliği
Ünite 7.3	Hukuki Bilgi ve Yardım
Ünite 7.4	Travma Bilinçli Bakım
Ünite 7.5	Kültürlerarası İletişim
Ünite 7.6	Savunuculuk Becerileri

7.1 Kültürel Yeterlilik

Kültürel yeterlilik, göçmenlere yönelik etkili ruh sağlığı hizmetlerinin temel taşıdır. Destek arayan bireylerin farklı kültürel geçmişlerini yönlendirmek için farkındalık, bilgi ve becerilerin sürekli geliştirilmesini içerir. Bilişsel kültürel yeterlilik veya bilgi, kültürün, göçmenlik statüsünün ve ırkın psikososyal gelişimi, psikopatolojiyi ve terapötik etkileşimleri nasıl etkilediğinin anlaşılmasını gerektirir. Her kültürden tamamen haberdar olmak zor olsa da, çeşitli kaynaklardan doğru bilgiye erişmek günümüz dünyasında mümkündür. Ancak, stereotipleştirmeden kaçınmak ve her bireyin kendine özgü deneyimlerine odaklanılmasını sağlamak için dikkatli olunmalıdır (Schouler-Ocak ve ark., 2015). Sue ve Sue'nun (2012) vurguladığı gibi, kültürel yetkinlik sürekli kendini yansıtma, kültürel alçakgönüllülük ve terapötik yaklaşımları farklı kültürel bağlamlara uyarlama becerisi gerektirir.

1. Kendini Yansıtma:

- **Kişisel Keşif ile Başlayın:** Kültürel geçmişiniz, önyargılarınız ve varsayımlarınız üzerine düşünerek başlayın. Sahip olabileceğiniz önyargılı fikirleri kabul edin ve bunların göçmenlerle etkileşimlerinizi nasıl etkileyebileceğini araştırın.
- **İnanç ve Değerleri İnceleyin:** Kendi inanç ve değerlerinizin ruh sağlığı anlayışınızı nasıl etkileyebileceğini düşünün. Bakış açılarınızın göçmenlerinkinden farklı olabileceği alanları belirleyin.



2. Kültürel Alçakgönüllülük:

- **Alçakgönüllülüğü Kucaklayın:** Kültürel uzmanlığınızın sınırlarını kabul eden mütevazı bir zihniyet geliştirin. Kültürel yetkinlik geliştirmenin ömür boyu süren bir çaba olduğunu ve her karşılaşmanın gelişim için bir şans sunduğunu anlayın.
- **Aktif Dinleyin:** Göçmenlerle çalışırken aktif dinleme pratiği yapın. Onların deneyimlerinden ve bakış açılarından öğrenmeye açık olun ve kültürel stereotiplere dayalı varsayımlarda bulunmaya karşı direnin.

Terapötik Yaklaşımların Farklı Kültürel Bağlamlara Uyarlanması:

- Bireyselleştirilmiş Tedavi Planları: Ruh sağlığı hizmetlerinde herkese uyan tek bir yaklaşımın yetersiz olduğunu anlayın. Terapötik müdahalelerinizi her bir göçmen danışanın kültürel geçmişi, değerleri ve tercihleri ile uyumlu olacak şekilde uyarlayın.
- Müşterileri Karar Alma Sürecine Dahil Edin: Ruh sağlığı bakımlarına ilişkin karar verme sürecinde göçmenlerle işbirliği yapın. Özerkliklerine saygı gösterin ve onları planlama ve hedef belirleme sürecine dahil edin.

Sue'nun (2012) yanı sıra, göçmenlerle çalışırken geliştirilecek kültürel yeterliliğin ve diğer genel kültürel yeterliliklerinin vurgulanması çok önemlidir. Bunlardan bazıları aşağıda vurgulanmıştır:

- **Sürekli Öğrenme:** Sürekli öğrenme, başta göçmenler olmak üzere farklı kültürel gruplarla çalışan ruh sağlığı uzmanları için zorunludur. Bu, farklı göçmen topluluklarının geleneklerini, göreneklerini ve değerlerini anlamak için sürekli eğitim taahhüdünü içerir. Bilgili ve kültürel olarak uyumlu kalmak, pratik beceriler ve değerli içgörüler sunan kültürel yetkinlik eğitimlerine ve atölye çalışmalarına aktif katılımı gerektirir. Ruh sağlığı uzmanları, bu eğitim çalışmalarına katılarak daha etkili ve kültürel açıdan duyarlı bakım sağlama kapasitelerini geliştirir ve farklı geçmişlere sahip bireylerle etkileşimlerinde olumlu sonuçları teşvik eder.
- **İlişki Yoluyla Güven Oluşturun:** Güvene dayalı bir terapötik ilişki kurmaya öncelik verin. Güven, herhangi bir ruh sağlığı etkileşiminde temeldir ve farklı kültürel geçmişlerden gelen bireylerle çalışırken daha da önemli hale gelir. Ayrıca, Güç Dinamiklerinin Farkında Olun. Kültürler arası etkileşimlerde mevcut olabilecek güç dinamikleri konusunda dikkatli olunmalıdır. Göçmenlerin kendilerini güçlü ve saygın hissettikleri bir terapötik alan yaratmaya çalışın.
- **Kültürel Beceriler:** Kültürel beceriler, soyut bilginin ötesine geçmeyi ve bunu klinik ortamlarda aktif olarak uygulamayı içerir. Psikiyatristler, DSM-5'teki Kültürel Formülasyon Görüşmesi (CFI) gibi araçları kullanarak, ruh sağlığı değerlendirmeleri sırasında kültürün bir hastanın klinik sunumunun ve

bakımının temel yönlerini nasıl etkilediği hakkında bilgi toplayabilir. CFI dört değerlendirme alanını inceler: kültürel sorunun tanımı, neden, bağlam ve destek algıları, kendi kendine başa çıkmayı ve geçmiş yardım arayışını etkileyen kültürel faktörler ve mevcut yardım arayışını etkileyen kültürel faktörler (Echeverri ve ark., 2011). Bu yaklaşım, terapötik etkileşimlerde kültürel yeterliliğin pratik uygulamasını geliştirir (Flores, 2000).

- **Süpervizyon ve Danışmanlık Arayın:** Kişi, farklı nüfuslarla çalışma konusunda uzmanlığa sahip deneyimli profesyonellerle süpervizyon alabilmelidir. Kültürel yetkinlik gelişimi konusunda rehberlik ve geri bildirim almak da çok önemli bir rol oynar. Deneyimleri ve içgörülerini paylaşmak için meslektaşlarla işbirliği yapmak ve sürekli öğrenme ve düşünme için destekleyici bir ağ kurmak kültürel yetkinlikleri geliştirmek için çok etkilidir.

7.2 Dil Yeterliliği

Dil yeterliliğini geliştirmek, göçmenlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları için çok önemlidir, çünkü etkili iletişim kaliteli bakım sağlamanın temelidir. Dil yeterliliğini artırmak için profesyoneller aşağıdaki stratejileri göz önünde bulundurabilir:

Kültürlerarası Kelime Dağarcığı Gelişimi

Ruh sağlığı uzmanları, göçmen topluluklardaki ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili terminolojiyi aktif olarak öğrenip entegre ederek kültürler arası kelime dağarcıklarını geliştirebilirler (Garcia & Nguyen, 2022). Dahası, iyi geliştirilmiş bir kültürler arası kelime dağarcığı, damgalamayı ortadan kaldırmada ve göçmen topluluklarda ruh sağlığını çevreleyen yanlış anlamaları ele almada etkilidir. Profesyonelleri, yaygın yanlış anlamaların üstesinden gelebilecek şekilde donatarak ruh sağlığının daha doğru anlaşılmasına ve ilgili damgalamanın azalmasına katkıda bulunur (Smith ve ark., 2021).

Damgalamayı azaltmanın ötesinde, farklı bir kelime dağarcığı, ruh sağlığı profesyonellerinin müdahaleleri kültürel nüanslara göre uyarlamasına olanak tanır. Bu kültürel uyarılma, terapötik yaklaşımların bireylerin benzersiz inanç ve uygulamalarıyla uyumlu olmasını sağlar ve böylece ruh sağlığı müdahalelerinin etkinliğini artırır (Lee & Kim, 2020).

Sonuç olarak, kültürler arası bir kelime dağarcığı yalnızca kapsayıcılığı teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda güveni de besler. Danışanların, dil aracılığıyla kültürel duyarlılık gösteren ruh sağlığı profesyonelleri ile ilişki kurma olasılığı daha yüksektir. Bu güven, etkili terapötik ilişkilerin temel taşı oluşturur ve ruh sağlığı hizmetlerine daha açık ve işbirlikçi bir yaklaşımı kolaylaştırır (Cheng & Lin, 2019).

Kültürel İfade Yeterliliği

Kültürel İfade Yeterliliğinin geliştirilmesi, ruh sağlığı çalışanlarının dilsel ve kültürel nüansları daha etkili bir şekilde ele almalarını sağlar. Patel ve Kim'in (2019) belirttiği gibi, bu yetkinlik, kullanılan ifadelerin bireylerin kültürel geçmişiyle örtüşmesini sağlayarak iletişim etkinliğini artırır ve ruh sağlığı kavramlarının daha derinlemesine anlaşılmasını teşvik eder. Lee ve Garcia (2020) da Kültürel İfade Yeterliliğinin bir köprü görevi görerek ruh sağlığı profesyonellerinin kültürel uçurumları aşmasına olanak tanıdığını vurgulamaktadır. Bu, yalnızca dilsel nüansları değil, aynı zamanda ifadelerin gömülü olduğu kültürel bağlamı anlamayı da içerir. Bu boşlukların kapatılması, ruh sağlığı ortamlarında etkili iletişim için hayati önem taşımaktadır.

Dil Değerlendirme Becerileri

Wang ve Santos (2018), Dil Değerlendirme Becerilerinin ruh sağlığı çalışanlarının iletişimlerini göçmenlerin dil yeterliliklerine göre uyarlamalarını sağladığını ileri sürmektedir. Bu, yeterlilik seviyelerindeki farklılıkları tanımayı ve iletişim stratejilerini buna göre ayarlamayı, optimum anlayış ve katılımı sağlamayı içerir. Dil Değerlendirme Becerileri, Knipscheer ve arkadaşları (2019) tarafından iletişim engellerinin azaltılması için gerekli olarak tanımlanmıştır. Dil yeterliliğini doğru bir şekilde değerlendirme becerisi, ruh sağlığı uzmanlarının potansiyel engelleri tespit etmesini sağlayarak, farklı dil becerilerine sahip göçmenler için daha etkili müdahalelere ve desteğe yol açar.

Özetlemek gerekirse, dil yeterliliği göçmenlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları için temel önem taşımakta, etkili iletişimi ve kültüre duyarlı bakımı teşvik etmektedir. Kültürler arası kelime dağarcığı geliştirme, kültürel ifade yetkinliği ve dil değerlendirme becerileri gibi stratejiler, profesyonellerin dilsel nüansların üstesinden gelmelerini, damgalanmayı ortadan kaldırmalarını ve müdahaleleri uyarlamalarını sağlayarak güven ve kapsayıcılığı

teşvik eder. farklı topluluklar. Bu yaklaşımlar toplu olarak terapötik ilişkilerin etkinliğini artırarak göçmenler için ruh sağlığı sonuçlarının iyileştirilmesine katkıda bulunur.

7.3 Hukuki Bilgi ve Yardım

Göç, bir ülkeden diğerine taşınma eylemidir ve zorluklarla doludur. Göçmenler yeni bir ülkeye taşındıktan sonra birçok yasal, sosyal ve kültürel engelle karşılaşabilirler (Smith & Johnson, 2020). Bu zorluklar arasında yasal sorunlar da yer almaktadır. Vize başvurusu, oturma izni alma, barınma, istihdam ve ayrımcılık gibi çeşitli nedenlerle göçmenler tarafından yasal desteğe ihtiyaç duyulabilir.

Göçmenlik Yasaları ve Politikaları Bilgisi

Göçmenlik yasaları ve uygulamaları ülkeden ülkeye değişmektedir. Vatandaşlık almak, ikamet kartı edinmek veya yeni bir ülkeye girmek için göçmenlerin belirli koşulları yerine getirmesi gerekir. Göçmenlik kuralları ve politikaları hakkında bilgi edinmek, göçmenlerin haklarını korumalarına ve yasal prosedürleri etkili bir şekilde ele almalarına yardımcı olur.

Vize ve Oturma İzni Başvuru Süreçleri

Göçmenler için vize ve oturma izni süreçleri tek bir süreçten oluşmayabilir ve zaman zaman tekrarlanan stresli bir sürece dönüşebilir. Bu bakımdan göçmenlerin yasal süreç hakkında bilgilendirilmesi, göçmenlerin stresini azaltmak ve daha rahat bir göçmenlik süreci geçirmelerini sağlamak adına önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca, göçmenler için vize ve oturma kartı almak çoğu zaman zor ve titiz bir prosedürdür. Uygun evrakların hazır olması, başvuru prosedürlerinin takip edilmesi ve gerekli tüm süreçlerin tamamlanması kritik önem taşır. Bu aşamalarda hata içeren başvurular reddedilebilir veya gecikebilir. Göçmenlere başvuru prosedürleri hakkında kapsamlı bilgi vermek ve gerektiğinde yardımcı olmak çok önemlidir.

Hukuki Danışmanlık ve Destek

Göçmenler için yeni ülkelerinde yasal sorunlar ortaya çıkabilir. Aile içi istismar, ayrımcılık, iş kaybı ve barınma sorunları gibi sorunlarla başa çıkmak zor olabilir.

Göçmenlere hukuki danışmanlık ve yardım verilmesi, bu tür sorunların çözülmesinde ve haklarının savunulmasında onlara yardımcı olabilir.

Yasal Kaynaklar ve Hayır Kurumları

Göçmenlere yasal ihtiyaçları konusunda yardımcı olabilecek kuruluşlar, avukatlar ve diğer hizmetler bulunmaktadır. Göçmenlerin yasal sorunlarını çözmelerine ve başarılı olmaları halinde haklarını savunmalarına yardımcı olabilir.

İnsan Hakları ve Göçmen Hakları

Göçmenlerin yasal hakları ve sorunlarına ilişkin kapsamlı bir rehber bulunmaktadır (Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği, 2018). Göçmenleri insan olarak ve göçmen olarak sahip oldukları haklar konusunda eğitmek çok önemlidir. Toplumun her üyesi, göçmenlerin adil muamele görmesini ve haklarının korunmasını sağlamakla yükümlüdür.

7.4 Travma Bilinçli Bakım

Travma Bilinçli Bakım (TIC) terimi, bir kişinin önceki travmalarını anlaması ve kabul etmesinin yanı sıra bu travmaların etkilerini hassas bir şekilde ele almasına dayanan tedaviler aldığı bir yöntemdir. Bu yöntem, sosyal hizmetler, sağlık hizmetleri ve eğitim sektörlerinde psikolojik, duygusal veya fiziksel travma geçirmiş kişilerin ihtiyaçlarına daha iyi hizmet vermeyi amaçlamaktadır (Harris & Fallot, 2001).

Aşağıda travmaya duyarlı bakımın temelleri yer almaktadır:

- **Güvenlik:** İnsanların fiziksel ve ruhsal refahını sağlamak ve onlara güven duygusu vermek.
- **Esneklik ve Gönüllülük:** Kişilerin ihtiyaçlarını karşılamak için uyarlanabilirlik sergilemek ve onları kendi bakımlarına katılmaları için motive etmek.
- **Empati ve Anlayış:** Başkalarının yaşadığı acıyı anlamak ve kabul etmek için empatik olmak ve kişisel deneyimlere saygılı olmak gerekir [SAMHSA], 2014).
- **Kültürel duyarlılık, çeşitliliği ve kültürel farklılıkları kabul ederken aynı zamanda her bireyin kendine özgü kültürel ortamında hizmet sunma becerisidir.**
- **Dayanışma ve Güçlendirme:** Başkalarının kendi refah ve güçlerini elde etmelerine yardımcı olurken destekleyici bir bağlantı kurmak.

Birçok insan geçmişte göçmenlik deneyimlerinin bir sonucu olarak acı verici durumlar yaşamıştır. Kendi ülkelerinden kaçmak zorunda kalmak, zorlu göç yolculukları, yeni bir kültüre uyum sağlama zorlukları, ayrımcı uygulamalar, dil engelleri ve kendilerine bir isim yapma zorlukları gibi çeşitli travmatik olaylar göçmenlerin başına gelebilir. Göçmenler için bu karşılaşmaların zararlı psikolojik, duygusal ve fiziksel etkileri olabilir.

Göçmenlerin bu tür travmatik deneyimlerini anlamak, tanımak ve bunlara şefkatle tepki vermek travmaya duyarlı bakımın bir parçasıdır. Göçmenler, travmaya duyarlı tedavi kavramlarını kullanarak sosyal hizmetler, sağlık hizmetleri ve eğitim gibi kamu kaynaklarına daha kolay erişim sağlayabilirler. Bu, göçmenlerin yaşadıkları travmalara karşı daha şefkatli bir tutum takınarak iyileşme süreçlerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Kültürel farkındalık, göçmenlere yönelik travmaya duyarlı bakım için de gereklidir. Hizmetler göçmenlerin kültürel geçmişleri, değerleri ve inançları göz önünde bulundurularak sunulduğunda, iyileşme süreçlerine yardımcı olabilir ve travmatik deneyimlerini anlamalarına yardımcı olabilir. Bu strateji, göçmenlerin sağlık ve refahını desteklemek için yararlı bir araç olabilir.

7.5 Kültürlerarası İletişim

Kültürler arası iletişim yetkinliklerinin geliştirilmesi, kültürel anlayışı ve iletişim etkinliğini artırmaya yönelik proaktif adımları içerir. Ruh sağlığı profesyonelleri, farklı kültürlerde yaygın olan sözel olmayan ipuçları ve iletişim tarzları hakkında farkındalık geliştirmek için kültürel yetkinlik eğitimlerine ve atölye çalışmalarına katılabilir (Knipscheer ve ark., 2019). Kültürler arası iletişim yetkinliklerini geliştirmeye yönelik stratejilerden bazıları şunlardır:

- **Kültürel Yetkinlik Eğitimi:** Farklı kültürlerde yaygın olan sözel olmayan ipuçları ve iletişim tarzları konusunda farkındalık geliştirmek için kültürel yetkinlik eğitimlerine ve atölye çalışmalarına katılmak.

- **Çok Kültürlü Etkinliklere Katılım:** Kendini farklı kültürel bağlamlara ve iletişim normlarına maruz bırakmak için çok kültürlü etkinliklere aktif olarak katılmak.
- **İşbirliği ve Akran Öğrenimi:** Kültürlerarası iletişimde sürekli öğrenme ve düşünme için destekleyici bir ağ kurarak deneyim ve içgörülerini paylaşmak için akranlarla işbirliği yapmak.
- **Sürekli Kendi Kendine Eğitim:** Farklı kültürel gruplar hakkında sürekli kendini eğitmeyi, ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili gelenekler, görenekler ve değerler hakkında bilgi sahibi olmak.
- **Yansıtıcı Uygulamalar:** Kültürlerarası iletişim becerilerini değerlendirmek ve iyileştirmek, iyileştirme ve uyarılma alanlarını tanımak için yansıtıcı uygulamaları kullanmak.
- **Sürekli Süpervizyon:** Kültürler arası yetkinliklerin geliştirilmesi konusunda rehberlik ve geri bildirim almak için kültürler arası ortamlarda deneyimli profesyonellerle sürekli süpervizyona katılmak.

Bu stratejiler toplu olarak kültürler arası iletişim becerilerinin geliştirilmesine katkıda bulunarak ruh sağlığı profesyonellerinin farklı kültürel bağlamlarda daha etkili bir şekilde hareket etmesini sağlar (Knipscheer ve ark., 2019).

7.6 Savunuculuk Becerileri

Savunuculuk becerilerinin geliştirilmesi, göçmenlerle çalışan profesyoneller için bir zorunluluktur. Bu bağlamda savunuculuk, göçmenlerin haklarının ve ihtiyaçlarının daha geniş bir toplumsal çerçeve içinde aktif olarak desteklenmesini içerir. Profesyoneller, göçmenlerin karşılaştığı benzersiz zorluklar hakkında farkındalık yaratmada ve onların ruhsal refahını destekleyen politikaları savunmada önemli bir rol oynayabilir (APA, 2017). Savunuculuk becerileri açısından bazı yetkinlikler aşağıdaki şekilde geliştirilebilir:

Profesyonel Gelişim Fırsatları:

- Mesleki gelişim fırsatlarına aktif olarak katılmak, savunuculuk becerilerini geliştirmek için önemli bir yoldur. Bu, göçmen ruh sağlığına özgü savunuculuk stratejilerine odaklanan çalıştaylara, konferanslara ve eğitim oturumlarına katılmayı içerir.

Politika Farkındalığı:

- Göçmenlerin ruh sağlığını etkileyen ilgili politikalar hakkında bilgi sahibi olmak çok önemlidir. Savunuculuk becerileri, mevcut politikaların derinlemesine anlaşılmasından ve göçmenlerin ruhsal refahını olumlu yönde etkileyen politika değişikliklerini yönlendirebilme ve etkileyebilme becerisinden yararlanır.

Savunuculuk Kuruluşları ile İşbirliği:

- Göçmen haklarına adanmış savunuculuk kuruluşlarıyla işbirliği yapmak savunuculuk becerilerini geliştirir. Yerleşik kuruluşlarla güçlerini birleştirmek, ruh sağlığı profesyonellerine göçmen müşterilerinin ihtiyaçlarını etkili bir şekilde savunmak için gereken destek ve kaynakları sağlar.

Toplum Katılımı:

- Göçmen nüfusun özel ihtiyaçlarını ele alan topluluk girişimlerine katılmak, savunuculuk becerilerinin geliştirilmesi için pratik bir yaklaşımdır. Tabandan gelen çabalara katılım, toplumla daha derin bir bağ kurulmasını sağlar ve profesyonellerin daha iyi ruh sağlığı kaynakları ve hizmetleri için savunuculuk yapmasına olanak tanır.

Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar

- Amerikan Psikoloji Derneği (APA). (2017). Gçmen ve Mlteci Danışanlarla Klinik Uygulama Kılavuzu.
- Cheng, W., & Lin, W. (2019). Kltrlerarası Kelime Dağarcığı ve Ruh Sağlığı Hizmetlerine Gven: Nitel Bir alışma. *Toplum Psikolojisi Dergisi*, 35(2), 189-205.
- Cook, A., Spinazzola, J., Ford, J., Lanktree, C., Blaustein, M., Cloitre, M., DeRosa, R., Hubbard, R., Kagan, R., Liautaud, J., Mallah, K., Olafson, E., & van der Kolk, B. (2005). Çocuklarda ve ergenlerde karmaşık travma. *Psychiatric Annals*, 35(5), 390-398.
- Echeverri, M., Brookover, C., & Kennedy, K. (2011). California Kısa ok Kltrl Yeterlik leği'nin değiştirilmiş bir versiyonunun azınlık eczacılık öğrencileriyle faktr analizi. *Advances in Health Sciences Education*, 16(5), 609-626.
<https://doi.org/10.1007/s10459-011-9280-9>
- Ford, J. D., & Russo, E. (2006). Travma sonrası stres ve bağımlılık için entegre tedaviye travma odaklı, şimdiki zaman merkezli, duygusal öz dzenleme yaklaşımı: Travmaya Uyarlanabilir İyileşme Grup Eğitimi ve Terapisi (TARGET). *American Journal of Psychotherapy*, 60(4), 335-355.
- Flores, G. (2000). Kltr ve hasta-hekim ilişkisi: Sağlık hizmetlerinde kltrel yetkinliğe ulaşmak. *The Journal of Pediatrics*, 136(1), 14-23.
[https://doi.org/10.1016/s0022-3476\(00\)90043-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3476(00)90043-x)
- Garcia, E. M., & Nguyen, H. T. (2022). Ruh Sağlığı Profesyonelleri için Kltrlerarası Kelime Dağarcığı Geliştirme. *Journal of Immigrant Health*, 18(2), 123-145.
- Garca, M. A. (Ed.). (2019). Gçmenlik Hukuku El Kitabı: Kapsamlı Bir Kılavuz. Washington, DC: Legal Press.
- Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). Travmaya duyarlı bir hizmet sistemi tasavvuru: Hayati bir paradigma değişimi. *New Directions for Mental Health Services*, 2001(89), 3-22.

- Uluslararası Göç Örgütü. (2020). Göçmenler için Hukuki Yardım: En İyi Uygulamalar ve Kılavuzlar. Cenevre, İsviçre: Yazar.
- Johnson, L., & Patel, S. (2021). Göçmenlik Politikalarını Anlamak: Pratik Bir Yaklaşım. Boston, MA: Akademik Yayınevi.
- Knipscheer, J., ve diğerleri (2019). Ruh Sağlığında İletişim Engellerinin Azaltılması: Dil Değerlendirme Becerilerinin Rolü. *International Journal of Intercultural Relations*, 33(4), 201-218.
- Lee, A., & Garcia, M. (2020). Kültürel Uçurumları Kapatmak: Ruh Sağlığı İletişiminde Kültürel İfade Yeterliliğinin Rolü. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 25(4), 289-305.
- Lee, S. Y., & Kim, G. H. (2020). Ruh Sağlığı Müdahalelerinin Kültürel Uyarlaması: Kültürlerarası Sözcük Dağarcığının Rolü. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 27(1), 45-57. Patel, R., & Kim, S. (2019). Kültürel İfade Yeterliliği: Dil ve Anlayış Arasında Köprü Kurmak. *Journal of Immigrant Mental Health*, 15(3), 112-130.
- Smith, J. D., & Johnson, R. W. (2020). Göçmenlerin Yasal Hakları: Genel Bir Bakış. New York, NY: Yayıncı.
- Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi [SAMHSA]. (2014).
- Schouler-Ocak, M., Graef-Calliess, I. T., Tarricone, I., Qureshi, A., Kastrup, M., & Bhugra, D. (2015). Kültürel yeterlilik eğitime ilişkin EPA kılavuzu. *European Psychiatry*, 30(3), 431-440. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.01.012>.
- Smith, J. K., ve diğerleri (2021). Engelleri Aşmak: Ruh Sağlığı Damgalamasının Azaltılmasında Kültürlerarası Sözcük Dağarcığının Rolü. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(4), 521-537.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2012). Kültürel çeşitliliğe danışmanlık: Teori ve uygulama. John Wiley & Sons.
- Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi (SAMHSA). (2014). SAMHSA'nın Travma Kavramı ve Travma Bilinçli Yaklaşım Kılavuzu (HHS Yayın No. (SMA) 14-4884). Rockville, MD: Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi.

- Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği. (2018). Adli Yardım Sağlayıcıları için El Kitabı: Mültecilere Yardım Kılavuzu. New York, NY: BM Yayınları.
- Wang, L., & Santos, J. (2018). İletişimi Uyarlamak: Ruh Sağlığı Ortamlarında Dil Değerlendirme Becerilerinin Rolü. *Journal of Multilingual Mental Health*, 12(2), 89-107.

Modül 8: Göçmenler için Öz Bakım Stratejileri



Öğrenme Hedefleri: Bu modül, okurların öz bakımın önemini anlamalarını, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak için stratejiler belirlemelerini, bir öz bakım planı geliştirmelerini ve öz bakımı etkili bir şekilde nasıl uygulayacaklarını öğrenmelerini amaçlamaktadır.

Öğrenme Çıktıları

Modül 8'in tamamlanmasının ardından, öğrenciler şunları yapabileceklerdir:

Öğrenme Çıktıları	<ul style="list-style-type: none">▪ Fiziksel ve ruhsal sağlığı korumak için gerekli bilgi ve becerileri geliştirmek.▪ Kendi başının çaresine bakma becerisi geliştirmek.▪ Sağlıklı bir iş-yaşam dengesini korumak için gerekli araçlara sahip olmak.
-------------------	--

Bu Modüldeki Alt Birimler

Ünite 8.1	Farkındalık ve Stres Azaltma Teknikleri
Ünite 8.2	Sosyal Destek Ağlarının Kurulması: Kültürel Hususlar
Ünite 8.3	Yeni Bir Ortamda Dayanıklılık Oluşturmak

8.1 Farkındalık ve Stres Azaltma Teknikleri

Bu Rehberde de gösterildiği üzere, stres ve TSSB, göçmen ve mültecilerin travmatik geçmişleri ve belirsiz bugünleri nedeniyle yaşadıkları başlıca psikolojik sorunlardır.

Modülün bu bölümünde, okuyuculara stres ve/veya kaygı düzeylerini azaltmak için bazı yararlı araçlar sunmak üzere bazı psikolojik tavsiyeler verilecektir.

Dikkatli olun: Bu egzersizler geneldir ve hiçbir şekilde profesyonel tavsiyenin yerine geçemez. Belirli bir terapötik yolu ele almak için lütfen bir profesyonele danışın.

Farkındalık egzersizi

İlk egzersiz bir farkındalık egzersizidir: Farkındalık nedir? Tamamen mevcut olma, nerede olduğunuzun ve ne yaptığının farkında olma ve etrafınızda olup bitenlere aşırı tepki vermeme veya bunalmama temel insan yeteneğidir. Farkındalık pratiği yapmak odaklanmanızı ve çevrenizdeki sorunlarla ilgili olumsuz düşünceleri durdurmanızı sağlar.

Burada bazı önemli egzersizler var:

- **Duyularınızın farkındalığı:** Aşırı stresli olduğumuzda bedenimizle olan bağlantımızı kaybederiz, birçoğumuz bedenimizin stres ve tehlikeye karşı verdiği bir tepki olan ve bizi felç eden "donma" durumunu yaşarız. Bu nedenle, bedenimizle olan bağlantımızı geri kazanmak önemlidir.

Uzanın, derin nefesler alın. Burnunuzdan nefes alın ve ağızınızdan verin. Karnınızın yavaşça şiştiğini ve indiğini hissedin. Düşüncelerinizi sadece nefes almaya odaklamaya çalışın. Nefes alırken vücudunuza dokunmaya başlayın ve ellerinizin ulaşabildiği her yerinizi hissedin. İşitme duyunuzu uyarmak için parmaklarınızı şıklatabilir veya ağızınızla ya da ellerinizle başka sesler çıkarabilirsiniz. Ayrıca yakınınızdaki bir şeyi veya giysilerinizi koklayarak koku alma duyunuzu uyarabilir, egzersizin sonunda sadece biraz su içerek bile tat alma duyunuzu uyarabilirsiniz. Rahatladıktan sonra yavaşça ayağa kalkın ve en son başınızı kaldırın. Mümkünse bu egzersizi açık havada, sessiz bir yerde uygulayın.

- **Meditasyon:** Bir başka farkındalık tekniği de yoga gibi meditasyon olabilir. Oturabilir veya uzanabilir ve derin nefes almaya başlayabilirsiniz. Rahatladıktan sonra internette kolayca bulabileceğiniz bazı meditasyonları dinleyebilirsiniz. Onların seslerini ve size verdikleri önerileri takip edin. İşte bazı yararlı linkler:

<https://www.youtube.com/watch?v=xv-ejEOogaA>

https://www.youtube.com/watch?v=TPC_36ZHOjo

<https://www.youtube.com/watch?v=Yt-bg-b-4yI>

- *Yürüme meditasyonu:* 10-20 fit uzunluğunda huzurlu bir alan bulun, ardından yavaşça hareket etmeye başlayın. Yürüme hissine, dengenizi sağlayan küçük hareketlere ve ayakta durma hissine dikkat edin. Yolunuzun sonuna ulaştığınızda çevrenizin bilincinde olarak dönün ve yürümeye devam edin.

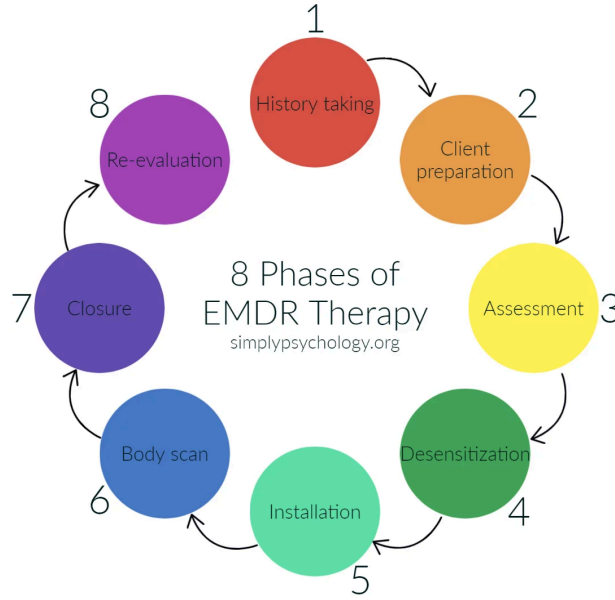
Bu egzersizleri yaparken etrafınızdaki hiçbir şeyi kontrol edemediğinizi ama her şeyi yönetme gücüne sahip olduğunuzu düşünebilirsiniz.

Stres azaltma teknikleri

Burada stres seviyesini yönetmek için bazı egzersizler bulabilirsiniz. Stres, zorlayıcı bir durumun yol açtığı zihindeki endişe veya gerginlik durumu olarak tanımlanır. Stres, hayatımızdaki engeller ve tehlikelerle başa çıkmamız için bizi motive eden normal bir insan tepkisidir. Ancak, uzun süreli veya kronik stres hipertansiyon, kalp krizi veya felç riskini vurgulayabilir. Stresi kalp kriziyle ilişkilendiren hipotezlerden biri, hem kronik hem de tekrarlayan akut stresin dolaşım sisteminde, özellikle de koroner arterlerde iltihaplanmayı artırabileceğidir. Bu nedenle, stresin nasıl yönetileceğini ve azaltılacağını öğrenmek önemlidir. Burada size bazı öneriler sunabiliriz:

- **5 saniye kuralı:** Uzanın. Burnunuzdan nefes alın ve ağızınızdan verin. Sadece nefesinize odaklanın. Şimdi 5 saniye boyunca nefes alın, nefesi 5 saniye daha tutun ve 5 saniye daha nefes verin ve tekrar nefes vermeden önce 5 saniye daha bekleyin. Bu egzersizi 5 kez tekrarlayın. Nefesinizi kontrol etmek sizi sakinleştirmiş olmalı. Alternatif olarak, daha az zamanınız varsa, bir dikdörtgen hayal edebilirsiniz.

- **EMDR Tekniği:** EMDR, TSSB'den etkilenen kişileri iyileştirmek için kullanılan bir terapidir. Beynin her iki yarım küresinin uyarılmasına odaklanan psikolojik bir terapidir. Bir profesyonel tarafından yürütülmesi gerekse bile, bu tür bir terapiden gelen basit bir egzersiz bağımsız olarak yapılabilir.



EMDR Tekniği

Gözlerinizi kapatın ve yaşadığınız mutlu ve rahat bir yeri hayal edin. Çok duygusal, size özlediğiniz veya kaybettiğiniz insanları veya yerleri hatırlatabilecek yerleri seçmeyin. Bulduktan sonra, tüm duyularınızla orada olduğunuzu hayal edin. "Oraya vardığınızda" derin nefes almaya başlayın ve nefesinize ve o duruma odaklanın. Rahatladıktan sonra parmaklarınızla bacaklarınıza dokunmaya başlayın. nce sağ elinizi sağ bacağına, sonra da sol elinizi sol bacağına götürün. Ne çok hızlı ne de çok yavaş yapın. Kollarınızı göğsünüzde kavuşturarak ve karşı elinizle omuzlarınızı eğerek de yapabilirsiniz.

- **Fiziksel aktivite yapın:** WHO (Dünya Sağlık rgt) tarafından haftada 300 dakikalık fiziksel aktivitenin fiziksel ve ruhsal sağlığımızı iyileştirebileceği gösterilmiştir. Fiziksel aktivite stresi azaltır nk aşırı stres anlarıyla mücadele eden endorfin salgılanmasını sağlar. Stresle mücadele etmek için özellikle yararlı olan fiziksel aktiviteler yürüyüş, yoga, pilates veya dans gibi aktivitelerdir.

8.2 Sosyal Destek Ağlarının Kurulması: Kültürel Hususlar

Göçmenler ve ötekileştirilmiş topluluklar için sosyal destek ağları çok önemlidir. Göç ve uyum sürecinde rahatlık, yönlendirme ve topluluk hissi sağlarlar. Dayanıklılık ve refahı teşvik etmek için bu ağları güçlendirmeye yönelik pratik fikirleri ve araştırmaları inceleyeceğiz.

Araştırmalar, özellikle göçmenler ve ırk, cinsiyet, cinsel yönelim veya engellilik nedeniyle damgalananlar gibi hassas gruplar için sosyal desteğin ruhsal ve fiziksel sağlık için önemini sürekli olarak vurgulamaktadır. Ancak, göçmenler için sosyal ağların oluşturulmasını ve sürdürülmesini engelleyen birçok engel bulunmaktadır. Bu zorluklar arasında dil engelleri, zaman kısıtlamaları, sosyal beceri eksikliği, düşmanca toplumlar, kültürel çatışmalar ve ekonomik eşitsizlik yer almaktadır.

Y. Algan ve diğerlerinin "Avrupa'daki Göçmenlerin Kültürel Entegrasyonu" adlı çalışmasına göre, göçmenler kültürel farklılıklar arasında köprü kurmakta zorlanabilirler. Kültürel farklılıklar entegrasyonu çeşitli şekillerde engelleyebilir. İlk olarak, göçmenler çoğunluğun dilini ve kültürünü benimsemeden iş bulmakta ve sosyal olarak entegre olmakta zorlanabilirler. İkincisi, sosyal marjinalleşme ve fırsat eksikliği muhalif kültürler yaratarak gettolaşma ve radikalleşmeye yol açabilir.

Ayrıca, etnik kimlik ile asimilasyonu dengelemek göçmenlerin kendilerini yabancılaşmış hissetmelerine neden olabilir. Aile sosyalleşme yöntemleri kültürel farklılıkları pekiştirerek nesiller arası entegrasyonu zorlaştırabilir. Bu engellerin aşılması için kapsayıcı ortamların yaratılması, kültürel farkındalığın teşvik edilmesi ve dil öğreniminin desteklenmesi gerekmektedir. Bireysel güçlendirme ile ev sahibi toplumun yapısal reformunu birleştiren çok modlu bir yaklaşım esastır.

Mevcut sosyal bağları değerlendirmek ve destekleyici ilişkileri aktif olarak geliştirmek çok önemli taktiklerdir. Bu, destek vermeyi ve almayı ve arkadaşlarla, aileyle, iş arkadaşlarıyla ve komşularla etkileşimleri değerlendirmeyi içerir. Topluluk katılımı da önemlidir. Göçmenler yerel kuruluşlara, kültürel gruplara ve etkinliklere katılarak kalıcı ilişkiler kurabilir, bir topluluk duygusu geliştirebilir ve daha fazla desteğe erişebilirler.

Sosyal hizmet kuruluşları, terapistler ve yerleşim danışmanları gibi ağlar, zorluklarla karşılaşan göçmenler için hayati önem taşımaktadır.

Bu kaynakların kullanılması barınma, iş, eğitim ve sağlık sorunlarının ele alınmasına yardımcı olur. İletişim ve güven oluşturma gibi beceri geliştirme girişimleri, göçmenlerin bağlantı kurma becerilerini geliştirir. Gönüllülük ve ev sahibi topluma katkıda bulunmak da sosyal bağlar kurar ve kültürel anlayışı geliştirir.

Sosyal katılım için ulaşılabilir hedefler belirlemek, çatışan talepler arasında çok önemlidir. Bağlantılara öncelik vererek ve sosyal etkinlikler planlayarak, göçmenler zor zamanları atlatmak için güçlü bir destek sistemi oluşturabilirler. Politika müdahaleleri ve kurumsal destek de çok önemlidir.

Sistemik engelleri ele almak ve sosyal içermeyi teşvik etmek için eşitlikçi politikalar gereklidir. Hizmetler ve programlar, marjinal grupların ve göçmenlerin farklı dil ve kültürel ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır. Topluluk sponsorluk programları da destek ve katılımı teşvik ederek entegrasyonu ve anlamlı bağları güçlendirebilir.

Bireysel güçlendirmeyi yapısal reformla birleştiren kapsamlı bir strateji uygulayarak, göçmenler ve savunmasız topluluklar için sosyal destek ağlarını geliştirebiliriz. İşbirliği, toplum katılımı ve hedefe yönelik müdahaleler yoluyla herkesin başarılı olabileceği kapsayıcı ortamlar yaratabiliriz.

8.3 Yeni Bir Ortamda Dayanıklılık Oluşturmak

Dayanıklılık oluşturmak, göçmenlerin yeni bir ortama uyum sağlamalarına ve taşınmanın zorluklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabileceğinden önemlidir. Dayanıklılık, sosyal destek, öz bakım ve anlamlı faaliyetlere katılım gibi çeşitli stratejiler aracılığıyla inşa edilebilir.

Sosyal destek, göçmenler için dayanıklılık oluşturmada çok önemli bir faktördür. Destekleyici bir sosyal ağa sahip olmak, göçmenlerin yeni ortamlarında kendilerini bağlı ve daha az izole hissetmelerine yardımcı olabilir. Duygusal destek, araçsal destek ve bilgi

desteği de dahil olmak üzere farklı sosyal destek türleri vardır. (Guilbert, P., Leese, D., Orr, C., Burgess, A., & Kizilhan, A. 2019).

- Duygusal destek, göçmenlere sevgi, şefkat ve güvence sağlamayı içerir. Bu tür bir destek, göçmenlerin yeni ortamlarında önemsendiklerini ve kendilerine değer verildiğini hissetmelerine yardımcı olabilir. Duygusal destek aile, arkadaşlar ve hatta destek grupları tarafından sağlanabilir.
- Araçsal destek, göçmenlere pratik yardım ve destek sağlamayı içerir. Bu, ev işlerine yardım etmek, ayak işlerini yürütmek ve hatta mali yardım sağlamak gibi şeyleri içerebilir.
- Bilgilendirme desteği, göçmenlerin yeni çevrelerine uyum sağlamalarına yardımcı olmak için onlara bilgi ve kaynak sağlamayı içerir.

Öz bakım herkes için önemlidir, ancak yeni ortamlarına uyum sağlayan göçmenler için özellikle faydalı olabilir. Öz bakım, yeterince uyumak, sağlıklı beslenmek ve rahatlatıcı faaliyetlerde bulunmak gibi şeyleri içerebilir. Göçmenler için kültürel kimlik duygusunu ve kendi ülkeleriyle bağlantılarını sürdürmek de önemlidir. Bu, geleneksel bayramları kutlamak, geleneksel yemekleri pişirmek ve memleketteki aile ve arkadaşlarla teması sürdürmek gibi şeylerle yapılabilir. (Pillay, A., & Mugadza, C. (2018).

Anlamli faaliyetler ve topluluk katılımları, göçmenlerin yeni toplumlarına bağlı hissetmelerine ve aidiyet duygusu bulmalarına yardımcı olabilir. Anlamli faaliyetlere örnek olarak gönüllülük, topluluk etkinliklerine katılma, sosyal gruplara katılma ve yeni beceriler öğrenme verilebilir. Ayrıca dini faaliyetler veya geleneksel sanat formları gibi göçmen için önemli olan kültürel uygulamaları da içerebilir. (Newbold, J. D., & Lewis, N. C. 2021).

Newbold, J. D., & Lewis, N. C. 2021, göçmenler arasında adaptasyonu ve dayanıklılığı teşvik etmek için anlamli faaliyetlere katılmanın önemini vurgulamıştır. Aidiyet duygusu, anlamli bir amaç ve sosyal destek sağlayan faaliyetler özellikle faydalıdır. Bununla birlikte, göçmenlerin anlamli faaliyetlere katılmalarını engelleyebilecek dil engelleri, kültürel farklılıklar ve ulaşım eksikliği gibi çeşitli engeller vardır. Bu engeller, daha az kaynağa ve destek sistemlerine daha az erişime sahip olabileceklerinden, düşük

sosyoekonomik statüye sahip göçmenler için özellikle zorlayıcı olabilir. Bununla birlikte, bu engellerin üstesinden gelmek ve göçmenlerin anlamlı ve tatmin edici faaliyetlere katılmalarına yardımcı olmak mümkündür.

Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar

- Guilbert, P., Leese, D., Orr, C., Burgess, A., & Kizilhan, A. (2019). *Yeni bir ortamda dayanıklılık oluşturmak: Mültecilere yönelik kanıta dayalı müdahaleler üzerine bir literatür taraması. Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 16(15), 2662. doi:10.3390/ijerph16152662.
- Newbold, J. D., & Lewis, N. C. (2021). *Göçmenler arasında uyum sağlamada faaliyetlerin ve anlamlı uğraşların rolü. Social Indicators Research*, 149(3), 1017-1034. doi:10.1007/s11205-020-02669-x.
- Pillay, A., & Mugadza, C. (2018). *Kültürel kimlik ve kültürleşmenin mülteci ruh sağlığındaki rolü. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 56(10), 17-23. doi:10.3928/02793695-20180717-01.
- Yann, A. (Ed.); Bisin, A. (Ed.); Manning, A. (Ed.); Verdier, T. (Ed.), (2012). *Avrupa'daki Göçmenlerin Kültürel Entegrasyonu.*

Module 9: Göçmenler için kaynaklar

Öğrenim Hedefleri: Bu modül, öğrencilerin göçmenler için mevcut kaynakları anlamalarını, bu kaynaklara nasıl erişeceklerini öğrenmelerini, mevcut farklı kaynak türlerine aşina olmalarını ve ihtiyaç duyulan kaynaklar için nasıl savunuculuk yapacaklarını öğrenmelerini amaçlamaktadır.



Öğrenim Çıktıları

Modül 9'un tamamlanmasının ardından, okurlar şunları yapabileceklerdir:

Öğrenim Çıktıları	<ul style="list-style-type: none">▪ Kaynaklara erişmek için gerekli bilgi ve becerileri geliştirmek.▪ Kendini ve başkalarını savunma konusunda güven geliştirmek.▪ Bireysel ihtiyaçları karşılamak için kaynakları belirlemek ve kullanmak.
-------------------	---

Bu modüldeki alt birimler:

Ünite 9.1	Almanya, İtalya ve Türkiye'de Ruh Sağlığı Hizmetlerine Erişim
Ünite 9.2	Toplum Destek Kuruluşları: Ülkeye Özgü Ağlar
Ünite 9.3	Her Ülke İçin Özel Olarak Hazırlanmış Çevrimiçi ve Çevrimdışı Kaynaklar

9.1 Almanya, İtalya ve Türkiye'de Ruh Sağlığı Hizmetlerine Erişim

Bu bölüm, Almanya, İtalya ve Türkiye'nin farklı bağlamlarında "Ruh Sağlığı Hizmetlerine Erişim" konusuna odaklanmaktadır. Bu ülkelerdeki ruh sağlığı hizmetlerinin erişilebilirliğinin incelenmesi, her bir ortamda mevcut olan benzersiz zorluklar ve fırsatlar hakkında değerli bilgiler sağlamaktadır. Bu bölüm, Almanya'daki köklü ruh sağlığı altyapısından İtalya ve Türkiye'deki gelişen sistemlere kadar, erişimi etkileyen faktörleri, kültürel nüansların rolünü ve bu farklı Avrupa ülkelerinde ruh sağlığı hizmetlerine erişilebilirliği artırmaya yönelik potansiyel stratejileri incelemektedir.

Almanya

Almanya'da ruh sağlığı hizmetlerine erişim, özellikle dil, kültür ve sağlık yapılarından etkilenen bir sistemde yol alan göçmenler için çok yönlü bir zorluk teşkil etmektedir. Alman Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikosomatik Derneği'ne (DGPPN) göre, yetişkin nüfusun yaklaşık %28'i veya yaklaşık 17,8 milyon kişi ruh sağlığı sorunlarından etkilenmektedir. Ancak bu bireylerin yalnızca %18,9'u aktif olarak ruh sağlığı hizmet sağlayıcılarından destek almaktadır (Mugambwa vd., 2023).

Almanya, 2020 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından bildirildiği üzere 274 ruh sağlığı hastanesi, genel hastanelerde 401 psikiyatri birimi ve 63 ruh sağlığı ayakta tedavi tesisi ile ruh sağlığı alanında yüksek bir kapasiteye sahiptir ((Mugambwa vd., 2023). Bu kapsamlı altyapıya rağmen, dil, kültürel farklılıklar ve sağlık sisteminin karmaşıklığı gibi engeller göçmenlerin erişimini engelleyebilmektedir. Bu engellerin ele alınması, zorlukların incelikli bir şekilde anlaşılmasını ve tüm sakinler için erişilebilirliği ve desteği iyileştirmek için özel çözümler bulunmasını gerektirmektedir.

Aşağıdaki noktalar, Almanya'da ruh sağlığı hizmetlerine erişen göçmenler için gerçek örnekler ve referanslar içeren kapsamlı süreci özetlemektedir.

SN	Önemli noktalar	Tanım	Örnekler
1	İhtiyacın Tanınması	Göçmenlerin ruh sağlığı ihtiyaçlarının farkına varır.	Lindert ve diğerlerinin (2021) kendini tanımayı engelleyen kültürel damgalama üzerine yaptığı çalışma.
2	Pratisyen Hekim (GP) Ziyareti	Göçmenler ilk giriş noktası olarak pratisyen hekimlere başvurur.	Bramesfeld ve diğerleri (2019) tarafından hazırlanan bir rapor, pratisyen hekimlerin göçmenler için ruh sağlığı sistemine önemli giriş noktaları olarak rolünü vurgulamaktadır.
3	Ruh Sağlığı Uzmanlarına Yönlendirme	Aile hekimleri, yaptıkları değerlendirmeye dayanarak bireyleri ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirebilir.	Alman Kızılhaçı göçmenler için uzmanlaşmış ruh sağlığı hizmetleri sunmakta ve kültürel açıdan duyarlı bakımın altını çizmektedir
4	Dil ve Kültürel Hususlar	Dil engellerinin ele alınması çok önemlidir.	'XENION Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.' çok dilli ve kültürel açıdan duyarlı ruh sağlığı desteği sunmaktadır.
5	Danışmanlık ve Psikoterapi	Almanya'da ruh sağlığı hizmetleri danışmanlık ve psikoterapi hizmetleri sunmaktadır	'Malteser Migranten Medizin' programı göçmenler için psikolojik danışmanlık hizmetleri sunmaktadır.
6	Toplum ve Göçmenlere Özel Destek	Göçmenler toplum kuruluşları aracılığıyla destek bulabilirler	Frankfurt'taki 'Multikulturelles Forum e.V.' farklı toplumlara özel ruh sağlığı kaynakları sunmaktadır.
7	Sigorta Kapsamı	Sigorta kapsamını anlamak çok önemlidir	Federal Sağlık Bakanlığı, göçmenler için ruh sağlığı sigortası da dahil olmak üzere sağlık sigortası hakkında bilgi vermektedir.
8	Entegrasyon Programları	Ruh sağlığı hizmetleri göçmen entegrasyon programlarına entegre edilmiştir.	'Diakonie Deutschland' daha geniş kapsamlı entegrasyon kapsamında ruh sağlığı girişimlerini desteklemektedir.
9	Farkındalık ve Eğitim	Farkındalığın artırılması hayati önem taşır.	'Deutsche Gesellschaft für Transkulturelle Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik e.V.' göçmen toplulukları içinde ruh sağlığı damgalamasını ele alan eğitim programları yürütmektedir.
10	Takip ve Uzun Süreli Bakım	Düzenli takipler ve uzun vadeli bakım planları ayrılmaz bir bütündür.	'Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V.' göçmenlere yönelik ruh sağlığı hizmetlerinde sürekliliği vurgulamaktadır.

İtalya

İtalya'da psikolojik terapiler ulusal sağlık sistemine tam olarak dahil değildir. Bununla birlikte, ruh sağlığı bozuklukları için ulusal sağlık hizmetleri, ülkenin Sağlık Bakanlığı tarafından web portallarında test edildiği üzere aşağıdaki hizmetleri kapsamaktadır:

- **Ruh Sağlığı Dairesi (DSM), Yerel Sağlık Otoritesi (ASL)** tarafından tanımlanan bölge içerisinde ruh sağlığının tedavisi, bakımı ve korunmasına ilişkin taleplerin karşılanmasından sorumlu tesis ve hizmetler bütünüdür. DSM şu hizmetlerle donatılmıştır: gündüz bakım hizmetleri: Ruh Sağlığı Merkezleri (RSM), yarı yatılı hizmetler: Gündüz Bakım Merkezleri (GDM), yatılı hizmetler: terapötik-rehabilitasyon ve sosyo-rehabilitasyon konutlarına bölünmüş yatılı tesisler (YT); hastane hizmetleri: Psikiyatrik Teşhis ve Tedavi Hizmetleri (SPDC) ve Gündüz Hastaneleri (DH). Bakım hizmetleri Üniversite Klinikleri ve özel huzurevleri ile tamamlanmaktadır
- **Ruh Sağlığı Merkezi (ASM)**, ruhsal sıkıntıları olan vatandaşlar için ilk sevk merkezidir. Yerel bölgede psikiyatrik rahatsızlıkları olan vatandaşların önlenmesi, tedavisi ve rehabilitasyonuna yönelik tüm müdahaleleri koordine eder. En az bir psikiyatrist, bir psikolog, bir sosyal hizmet uzmanı ve bir profesyonel hemşireden oluşan çok profesyonel bir ekip Merkeze rapor verir. GSM aşağıdaki müdahaleleri sağlar: Psikiyatrik tedavi ve psikoterapi, sosyal müdahaleler, hastaların Gündüz Bakım Merkezlerine yerleştirilmesi Gündüz hastanesi yatılı tesisleri, hastaneye yatışlar psikiyatrik muayeneler ile teşhis faaliyetleri, uygun terapötik-rehabilitatif ve sosyo-rehabilitatif programların tanımlanması için psikolojik görüşmeler entegre yaklaşım perspektifinden, terapötik süreklilik stratejisinde ayakta tedavi, ev, ağ ve konut müdahaleleri ile pratisyen hekimlerle irtibat faaliyetleri, psikiyatrik danışmanlık sağlamak ve işbirliği içinde terapötik projeler ve eğitim faaliyetleri yürütmek. "Sınır" hizmetleri (alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı, vb.) için uzmanlaşmış danışmanlık, yaşlılar ve engelliler için yatılı tesislerin yanı sıra, uygulama ve prosedürlerin sürekli kalite iyileştirmesi amacıyla terapötik süreklilik değerlendirmesini

sağlamak için akredite özel nöropsikiyatrik bakım evlerinde hastaneye kabul ve yatışın izlenmesi için filtreleme faaliyetleri benimsenmiştir.

Diğer hususların yanı sıra, psikiyatrik kullanıcıların işe yerleştirilmesi, hetero-aile koruyucu bakımı ve gönüllü dernekler, okullar, sosyal kooperatifler ve bölgesel ağdaki tüm kurumlarla evde bakım işbirliği için belediyelerle mutabakatlar ve program anlaşmaları. Bazı GSM'lerde, çalışma saatleri içinde danışmanlık için aile hekimlerine tahsis edilmiş bir telefon hattı da bulunmaktadır. GSM'nin ayakta ve/veya evde müdahaleler için haftada 6 gün, günde en az 12 saat aktif olması beklenmektedir.

- **Gündüz Bakım Merkezi:** Gündüz Bakım Merkezi (CD), bölgede yer alan, terapötik-rehabilite edici işlevlere sahip yarı-konut niteliğinde bir tesistir. Haftanın 6 günü, günde en az 8 saat açık olması beklenmektedir. Muhtemelen sosyal kooperatifler ve gönüllü kuruluşlardan gelen çalışanlarla desteklenen kendi ekibine sahiptir. Yeterli donanıma sahip uygun binalara sahiptir. Kişiselleştirilmiş terapi-rehabilitasyon projelerinin bir parçası olarak, terapötik yolların uygulanmasına ve işe yerleştirme amacı da dahil olmak üzere öz bakım, günlük yaşam aktiviteleri ve bireysel ve grup kişilerarası ilişkilerde becerilerin test edilmesine ve öğrenilmesine olanak tanır. CD, DSM veya özel sosyal ve ticari kuruluşlar tarafından işletilebilir. Akreditasyon için ulusal standartlara uygun olarak, DSM ile ilişkiler, bakımın sürekliliğini garanti eden özel anlaşmalarla düzenlenir.
- **Yatılı Tesisler:** Yatılı tesis (YT), CSM tarafından kişiselleştirilmiş ve periyodik olarak doğrulanmış bir programla gönderilen psikiyatrik sıkıntısı olan vatandaşlar için terapötik-rehabilite edici ve sosyo-rehabilite edici programın bir kısmının yürütüldüğü hastane dışı bir tesis olarak tanımlanmaktadır. Bu tesisler, belirli rehabilitasyon faaliyetleri dahilinde bir ilişkiler ağı ve özgürleştirici fırsatlar sağlamayı amaçlamaktadır. Yatılı tesisler bakım yoğunluğuna göre (24 saat, 12 saat, saatlik bantlar) farklılaştırılmıştır ve 20'den fazla yere sahip değildir. Bu tesisler, barındırılan kişilerin her türlü izolasyonunu önlemek ve sosyal alışverişi teşvik etmek için şehirleşmiş ve kolay erişilebilir yerlerde

konumlandırılmıştır. RD'ler DSM veya özel sosyal ve ticari kuruluşlar tarafından kurulabilir ve yönetilebilir.

Bu durumda, DSM ile olan ilişki, faaliyet tavanlarının ve kabul ve tahliye kontrol prosedürlerinin tanımlandığı özel anlaşmalarla düzenlenir.

- **Psikiyatrik Tanı ve Tedavi Hizmetleri:** Psikiyatrik Tanı ve Tedavi Servisi (SPDC), yatan hasta koşullarında gönüllü ve zorunlu psikiyatrik tedavinin uygulandığı bir hastane servisedir. Aynı zamanda diğer hastane servislerine danışmanlık faaliyetleri de gerçekleştirir. Hastane tesisleri (hastane kurumları, sağlık kuruluşlarının hastane servisleri, üniversite poliklinikleri) içinde yer alır. İçinde bulunduğu hastane aynı Sağlık Otoritesi tarafından yönetilmese bile Ruh Sağlığı Departmanının ayrılmaz bir parçasıdır. Böyle bir durumda, iki Sağlık Otoritesi arasındaki ilişki, Bölgenin talimatlarına göre zorunlu anlaşmalarla düzenlenir. Toplam yatak sayısı her 10.000 kişi için bir olarak belirlenme eğilimindedir. Her bir SPDC en fazla 16 yatak içerir ve ortak faaliyetler için yeterli alan ile donatılmıştır.
- **Gündüz Psikiyatri Hastanesi:** Psikiyatrik Gündüz Hastanesi (DH), kısa ve orta vadeli teşhis ve tedavi rehabilitasyon hizmetleri için yarı yatılı bir bakım alanı oluşturur. Psikiyatrik Tanı ve Tedavi Servisi ile işlevsel ve yönetsel bir bağlantı ile hastane içinde yer alabilir. Ayrıca hastane dışında, DSM ile bağlantılı, yeterli alan, ekipman ve gerekli personele sahip tesislere de yerleştirilebilir. Haftanın 6 günü, günde en az 8 saat açık olması beklenmektedir. Şu işlevlere sahiptir: çeşitli ve karmaşık tanısal incelemelere izin vermek farmakolojik tedaviler uygulamak fiili hastane yatışının kullanımını azaltmak veya süresini sınırlamak. Kullanıcı, DSM operatörleri arasında üzerinde mutabık kalınan programlar temelinde erişim sağlar.

Tüm bu hizmetler ulusal sağlık güvencesi kapsamındadır, dolayısıyla göçmenler için de Devlet tarafından garanti altına alınmıştır. İtalya'da sağlığın bölgesel bir sorumluluk

olduğunu göz önünde bulundurun. Hizmetler ve bunların mevcudiyeti göçmenlerin yaşadığı bölgeye göre değişebilir.

Türkiye

Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması sonuçlarına göre Türk toplumunun %18'i hayatında en az bir kez ruhsal bir sorun yaşamıştır. Aynı araştırmaya göre çocuk ve ergenlerin ruhsal bir sorunla karşılaşma oranı ise yüzde 11 olarak bildirilmektedir (Yılmaz 2012). Türkiye'de ruh sağlığı hizmetleri ağırlıklı olarak kamu tarafından verilmektedir. Ruh sağlığı hizmetleri büyük ölçüde kurum temelli yataklı tedavi hizmetleri şeklinde verilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün karşılaştırmalarına göre 2011 yılında Türkiye, Avrupa bölgesinde nüfusuna oranla en az ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanına sahip ülke olmuştur ("World Health Organization", 2011).

Bununla ilgili olarak 2011 yılında Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023) oluşturulmuş ve kamuoyuna duyurulmuştur (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2011).

Türkiye'de ruh sağlığı hizmetleri, bölgelere hizmet veren büyük Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastaneleri şeklinde örgütlenmiştir. Ancak bu durum daha sonra 2006 yılında yayınlanan genelge ile değişmiş, genel devlet hastanelerinde psikiyatri servislerinin açılmasına karar verilmiştir.

Ardından kurum temelli yaklaşımdan toplum temelli ruh sağlığı yaklaşımına geçilmesine karar verilmiştir. Bu kapsamda aşağıda ruhsal sorunlar yaşayan bireylere barınma, istihdam ve gelir desteği sağlanmaktadır.

Barınma

2000'li yılların ikinci yarısından itibaren ruhsal sorunları nedeniyle bireylere bakan aile üyelerine aylık asgari ücret düzeyinde "evde bakım maaşı" ödenmeye başlanmıştır. Ruhsal hastalığı olan kişi, nerede ve kim tarafından bakılacağını seçme özgürlüğüne

sahiptir. Bakım maaşının yanı sıra kamunun bakımdan sorumlu kişiye eğitim desteği vermesi, sosyal hizmet uzmanının düzenli ev ziyaretleri ve benzeri destek hizmetleri sunması da bu alanda önemlidir,

Ayrıca devlet, özel bakım evlerinde kalmak isteyen engelli bireyler (akıl hastaları) adına aylık iki asgari ücret düzeyinde ödeme yapmaya başlamıştır. Her iki bakım desteği de sadece sağlık kurulu tarafından bakıma muhtaç olduğu tespit edilen ve belirli bir gelirin altında yaşayan akıl hastası bireylere sağlanmaktadır. Bu bakım evlerinin yanı sıra Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı yaşam merkezi evleri de bulunmaktadır. Ayrıca bu çerçevede "destekli evler" de bulunmaktadır. Destekli evlerin normal evlerden bir farkı yoktur. Destek evlerinde kalan kişiler kendi evlerinde ve kamu kurumu çalışanları ile birlikte yaşamaktadır. Evlerde yaşayan kişilere düzenli destek hizmetleri sağlarlar.

İstihdam

Ulusal Eylem Planı'nda da belirtildiği üzere, ağır ruhsal sorunları olan bireylerin büyük çoğunluğunun zeka ya da beceri kazanma konusunda özel ihtiyaçları bulunmamaktadır. Uygun terapi ve rehabilitasyon hizmetleri ve uygun iş olanakları sağlandığında bu bireylerin çalışması mümkündür. İstihdam alanında engelli bireyler için sağlanan pozitif ayrımcılık uygulamasından ruhsal sorunları olan bireyler de gerekli şartları taşımaları halinde yararlanabilmektedir. İstihdamda pozitif ayrımcılıktan yararlanmak isteyen bireyler Türkiye İş Kurumu'na (İŞKUR) kayıt yaptırırlar. İŞKUR bu bireyleri iş ilanlarına yönlendirmekle sorumludur. İstihdam iki şekilde sağlanmaktadır; birincisi iş koçları aracılığıyla ruhsal sorunları olan bireylerin piyasa koşullarında bir işe yerleştirilmesini sağlamak, ikincisi ise bu bireylerin korumalı işyerlerinde istihdam edilmelerini sağlamaktır (Sağlık Bakanlığı, 2011: 36).

Gelir Desteği

Türkiye'de Sosyal Güvenlik Kurumu tarafından aylık geliri asgari ücretin üçte birinden az olan ve yüzde 40'tan fazla engeli/zihinsel hastalığı bulunan bireylere "2022 maaşı" veya "engelli aylığı" olarak bilinen bir gelir desteği programı uygulanmaktadır.

9.2 Topluluk Destek Kuruluşu: Ülkeye Özgü Ağlar

Toplum Destek Kuruluşları, toplumların sosyal dokusunun ve gelişiminin iyileştirilmesinde çok önemli kuruluşlar olarak hizmet vermektedir. Bu kuruluşlar, göçmenlerin ruhsal esenliğinin ele alınmasında hayati bir rol oynamaktadır. Yeni gelenlerin karşılaştığı zorluklara göre uyarlanmış kapsayıcı ortamlar ve destek ağları oluşturarak, derin bir aidiyet ve bağlantı duygusunu teşvik ederler. Kültürel açıdan hassas girişimler, danışmanlık hizmetleri ve topluluk etkinlikleri aracılığıyla Toplum Destek Kuruluşları, göçmenlerin yaşadığı ruh sağlığı eşitsizliklerinin azaltılmasına aktif olarak katkıda bulunur. Destekleyici bir atmosferi savunan bu kuruluşlar, entegrasyon sürecinde ve genel toplum gelişiminde duygusal dayanıklılığın önemini kabul ederek göçmenlerin ruhsal refahının savunucuları haline gelirler.



Almanya'daki Topluluk Destek Kuruluşları

Almanya'daki Toplum Destek Kuruluşları, sosyal uyumu teşvik etmek ve yerel ihtiyaçları karşılamak için hayati önem taşıyan kanallar olarak hizmet vermektedir. Hükümet girişimleri ve tabandan gelen çabaların bir kombinasyonuna dayanan bu kuruluşlar, Almanya'nın kendine özgü sosyo-kültürel bağlamında işbirliğini ve refahı teşvik etmede kilit bir rol oynamaktadır.



Almanya çok sayıda toplumsal destek kuruluşuna sahiptir ve burada sunulan liste mevcut kaynaklara sadece bir bakış sunmaktadır. Bu kuruluşların birçoğu hizmetlerini ülkenin çeşitli yerlerine yaymaktadır. İhtiyaçlarınıza en uygun desteği belirlemek için, ayrıntılı bilgileri keşfedebileceğiniz ve gereksinimlerinize ve coğrafi tercihlerinize uyan belirli şubeleri veya hizmetleri bulabileceğiniz ilgili web sitelerini ziyaret etmeniz önerilir.

Community Support Organizations in Germany

Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V.

 Karlstr. 40, Freiburg im Breisgau,
Germany
 web@caritas.de



INTERNATIONAL ORGANIZATION FOR MIGRATION

 IOM Berlin, Charlottenstraße 68,
10117 Berlin
 iom-germany@iom.int


Diakonie Deutschland

 Caroline-Michaelis-Strasse
110115 Berlin
 diakonie@diakonie.de



Malteser Hilfsdienst

 Erna-Scheffler-Straße 2 51103
Cologne, Germany
 online-redaktion@malteser.org

Multikulturelles Forum e.V.

 Piccoloministraße 528, 51067
Cologne



XENION Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.

 Paulsenstraße, 12163 Berlin
 info@xenion.org

Ipsos care

 Schillerstraße 26, Erfurt,
Germany, 99096
 s.schubert@ipsocontext.org



Deutsche Gesellschaft für Transkulturelle Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik e.V.

 Johannisstra. 70 41749 Viersen
 sekretariat@dtppp.com

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

 kommunikation@awo.org
Website : awo.org

Bundesweiter Flüchtlingsrat e.V. (BFR)

 Bundesweiter Flüchtlingsrat e.V.,
Marienstraße 52, 10117 Berlin, Germany
 kontakt@bundesweiter-fluechtlingsrat.de
Website: bundesweiter-fluechtlingsrat.de

İtalya'daki Topluluk Destek Kuruluşları

OPEN POLIS veri merkezine göre, mevcut mevzuata göre, mülteciler ve göçmenler aşağıdaki kabul ve destek ağlarına güvenebilirler:

- **Kurtarma, ilk yardım ve kimlik tespiti:** Denizde kurtarılan yabancı uyruklular ilk yardım, fotoğraflı kimlik tespiti ve ön kimlik tespiti için karaya çıkma alanlarının yakınında bulunan merkezlere götürülmektedir. Bu tür merkezler, İtalyan hükümeti tarafından Avrupa Komisyonu'na verilen taahhütler nedeniyle 2015 yılında oluşturulan sıcak nokta yaklaşımı kapsamındadır. Bu merkezlerde iltica prosedürlerine ilişkin ilk bilgi alışverişi de yapılmaktadır: sığınmacılar, Geri Gönderme Gözaltı Merkezlerine (CPR) gönderilecek ya da düzensiz kalış koşullarında bölgede bırakılacak olan ekonomik göçmenlerden burada ayırt edilmektedir (286/1998 sayılı Kanun Hükmünde Kararname, Madde 10-ter).
- **Hükümet merkezleri:** İtalya'ya sığınma talebinde bulunanlar, sığınma talebinin incelenmesi prosedürünün başlatıldığı hükümet merkezlerine transfer edilirler (142/2015 sayılı Kanun Hükmünde Kararname, Madde 9 ve 10). Bu merkezlerde, olası kırılabilirlik durumlarını doğrulamak amacıyla misafirlerin sağlık durumları da tespit edilmelidir. Böylece, sığınmacılar asgari hizmetlerle de olsa bu tesislerde barındırılmaktadır. Aslında 20/2023 sayılı Kararname, psikolojik yardım hizmetlerini, İtalyanca dil kurslarını ve yasal ve bölgesel oryantasyon hizmetlerini hükümet merkezlerinden kaldırmıştır. Dolayısıyla, maddi kabulün yanı sıra, sadece sağlık hizmetleri, sosyal yardım ve dilsel-kültürel arabuluculuk aktif olmaya devam etmektedir.
- **Olağanüstü kabul merkezleri (Cas):** Hükümet merkezlerindeki mevcut yerlerin tükenmesi halinde, valilikler Olağanüstü Kabul Merkezleri (Cas) kurulmasını sağlayabilir ve bunları kamu sözleşmelerinin verilmesi prosedürleri yoluyla özel kuruluşlara devredebilir (142/2015 sayılı Kanun Hükmünde Kararname, Madde 11). Bu tesislerde, hükümet merkezlerinde olduğu gibi, sığınmacılar hem daha önce sağlananlara kıyasla hem de Sai'ye kıyasla daha düşük hizmetlerle karşılanmaktadır.

- **Geçici kabul tesisleri:** Bu tesisler Cas ile aynı şekilde faaliyete geçmekte ve bunlardan ve diğer hükümet merkezlerinden sadece bu durumlarda daha da azaltılan hizmetler açısından farklılık göstermektedir. Aslında, eski tesislerde maddi kabulün yanı sıra sağlık hizmetleri, sosyal yardım ve dilsel-kültürel arabuluculuk sağlanırken, bu yeni tesislerde sosyal yardım hariç tutulmaktadır.
- **Kabul ve Entegrasyon Sistemi (Sai):** Beklendiği üzere, yeni kurullarla birlikte Kabul ve Entegrasyon Sistemi (eski adıyla Siproimi ve ondan önce Sprar) yalnızca koruma sahiplerine adanmış bir sistem haline geliyor. Aslında, sadece belirli kategorilerdeki sığınmacıların Sai'ye erişimine izin verilecektir. Bunlar arasında refakatsiz yabancı küçükler (Msna), özel kırılabilirlik koşullarındaki kişiler veya İtalya'ya "insani koridorlar" veya benzer sistemler aracılığıyla girmiş olanlar yer alıyor. Son olarak, özel düzenlemeler nedeniyle Ukraynalı ve Afgan başvuru sahiplerinin de Sai'ye erişimine izin verilmektedir. Bu istisnaların varlığı göz önüne alındığında, Sai için halihazırda öngörülen iki kademeli yapı korunmuştur. İlk kademe sığınmacılar için ayrılmıştır ve maddi, hukuki, sağlık ve dil yardımına dayanmaktadır. İkinci kademe hizmetler ise koruma sahipleri için ayrılmış olup entegrasyon ve istihdam rehberliği işlevlerine de sahiptir. Sadece İçişleri Bakanlığı tarafından yönetilen hükümet merkezlerinin aksine Sai, yönetimi Cittalia Vakfı'nın operasyonel desteği ile İtalyan Belediyeler Ulusal Birliği'ne (Anci) verilen Merkezi Hizmet tarafından koordine edilmektedir. Projelerin mülkiyeti, gönüllülük esasına dayalı olarak kabul ve entegrasyon projelerini harekete geçiren ve uygulayan yerel makamlara verilmiştir (142/2015 sayılı Kanun Hükmünde Kararname, Madde 9 ve 416/1989 sayılı Kanun Hükmünde Kararname, Madde 1 sexies).
- **Entegrasyon yolları için destek:** Sai'de geçirilen sürenin sonunda yerel yönetimler, Sai'den halihazırda yararlanan vatandaşların bireysel özerkliklerini geliştirmek amacıyla, özellikle dil eğitimi, iş oryantasyonu ve temel kamu hizmetleri ile İtalyan Anayasasında yer alan temel hak ve görevler hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlayacak başka girişimler başlatabilir.

Ayrıca, ruh sağlığı desteği açısından da İtalya'daki göçmenler için hizmet ve ağ sağlayabilecek en büyük STK'lar şunlardır:

- **Caritas:** Caritas, aralarında göçmen ve mültecilerin de bulunduğu yoksul ve ötekileştirilmiş insanları desteklemek için İtalya'nın dört bir yanında çalışan bir Hristiyan kuruluştur. Sağlık yardımı ve kültürel arabuluculuk da dahil olmak üzere farklı hizmetleri ücretsiz olarak sunmaktadırlar. Caritas, mevcut kaynakların sınırları dahilinde entegre kabul projelerinin uygulanması için Sığınma Politikaları ve Hizmetleri Ulusal Fonu'na erişen yerel makamlar ağından oluşan Sığınmacılar ve Mülteciler için Koruma Sistemi'nin (SPRAR) yönetiminde yer almaktadır. Bölgesel düzeyde, yerel makamlar, üçüncü sektör gerçeklerinin değerli desteğiyle, sadece gıda ve barınma dağıtımının ötesine geçen, tamamlayıcı bir şekilde bilgi, eşlik, yardım ve oryantasyon önlemleri de sağlayan, bireysel sosyo-ekonomik entegrasyon yollarının inşası yoluyla "entegre kabul" müdahalelerini garanti eder. Son yıllarda, birçok piskoposluk Caritas'ı da kültürlerarası eğitimin kazanan bir strateji olduğunun farkına varmıştır çünkü bu, İtalyan ve göçmen herkesin birbirini tanıma ve birlikte verimli bir şekilde çalışma kararlılığını teşvik edebilir. Bu bakış açısı kişiyi daha olgun hale getirir çünkü çeşitlilik, başkalarında ve her birimizin içinde ve sosyal bağlamda bulunan farklılıkları tanımak ve yönetmek için eğitir. Bu nedenle, kültürlerarası projeler okullarda, oratoryolarda, ailelerle birlikte farklı alanlarda teşvik edilmiştir. Caritas ayrıca İtalya'daki göçmenlerin fiziksel ve ruhsal sağlığı için destek sunmaktadır, Piskoposluk düzeyinde uygulanan ve genellikle kamu sağlık hizmetleriyle entegre olan sağlık hizmetleri, en gizli talebi yakalayarak ve bakım yollarını optimize ederek sağlık arzını entegre etmede rol oynamaktadır. Ayrıca, bölgenin sağlık ihtiyaçlarını tespit etmeyi ve bilmeyi ve en uygun yanıtları belirlemeyi, toplumu ve özellikle sağlık dünyasını yabancı nüfus da dahil olmak üzere en savunmasız olanlara daha fazla erişilebilirlik ve dayanışma konusunda duyarlı hale getirmeyi amaçlamaktadırlar.

- **Croce Rossa:** İtalyan Kızılhaçı, göçmenlerin yasal statülerine bakılmaksızın güvenli, misafirperver ve tarafsız bir yerde insani yardım almalarını sağlar, temel hizmetlere erişimlerini ve onur ve haklarına saygı gösterilmesini teşvik eder ve bireysel dayanıklılığı destekler. İtalyan Kızılhaç Komitelerinin Güvenli Noktaları, savunmasız durumdaki tüm insanların - eşitsiz muamele olmaksızın - farklı ihtiyaçlara cevap vermeye hazır operatörler bulabileceği "güvenli yerler" oluşturmaktadır. Kızılhaç, bölgedeki sosyal, idari ve yasal hizmetlere erişim için faydalı bilgiler sağlar, kullanıcılara eşlik eder, onları hakları hakkında bilgilendirir, kişinin sosyal ve işgücü katılımını teşvik eder ve Aile Bağlantılarını Yeniden Kurma (RFL) gibi Kızılhaç'ın görev alanına özgü hizmetler sunar. Özellikle temel hak ve özgürlüklerin korunması ile mülteci ve sığınmacıların korunmasına yönelik düzenlemelere atıfta bulunarak, yasal-yasal nitelikteki bilgilendirme ve danışmanlık faaliyetleri yoluyla göçmenlerin İtalya'ya dahil edilmesini teşvik etmektedirler. Göçmenlerin barınma ve ekonomik özerkliklerine eşlik etme konusunda onları desteklemektedirler. Okul eğitimine önemli bir değer verilmektedir. Göçmenlerin işe yerleştirilmesi ve mesleki eğitimine yönelik bölgedeki faaliyetleri de bu çerçevede yapılandırılmıştır. Son olarak, hem İtalyan kıyılarına varışlarda hem de kabul merkezlerinde göçmen kişilerin karantinaya alınma süresi boyunca sağlık gözetimini garanti ederler.

Türkiye'deki topluluk destek kuruluşları

Türkiye, bir dizi toplumsal sorunla uğraşırken farklı talepleri de karşılamaya çalışmaktadır. Bu gereksinimleri karşılamak ve toplumun geneli için daha eşitlikçi, teşvik edici ve sağlıklı bir ortam sağlamak amacıyla çeşitli sosyal destek grupları faaliyet göstermektedir. Bu kuruluşlar, diğer şeylerin yanı sıra, imkanları kısıtlı insanlara yardım etmekte, sağlık ve eğitim hizmetleri sunmakta, acil durumlarda devreye girmekte ve sosyal adaleti savunmaktadır.

Türkiye'de sosyal destek grupları, farklı toplumsal gruplara yardımcı olmak ve sosyal uyumu geliştirmek açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu kuruluşlar toplumsal sorunları empatiyle ele alıp uygulanabilir çözümler sunarak hem toplumun refahına hem de Türkiye'nin büyümesine katkıda bulunmaktadır.

Aşağıda bazı ünlü sosyal destek kuruluşları yer almaktadır, ancak bu kuruluşlar Türkiye'deki tüm kuruluşları içermemektedir.

KIZILAY

İlk olarak 11 Haziran 1868 tarihinde "Osmanlı Yaralı ve Hasta Askerlere Yardım Cemiyeti" olarak kurulan Kızılay, o tarihten bu yana toplumsal bütünlüğün korunması, sosyal refahın geliştirilmesi, kimsesiz ve muhtaçlara gıda, barınma ve tıbbi yardım sağlanması gibi önemli sorumluluklar üstlenmiş; dış yardım, sosyal hizmetler, sağlık, ilk yardım, eğitim, gençlik ve maden suyu işletmeleri ile göç ve mülteci hizmetleri alanlarında faaliyetler yürütmüştür.

Mehmetçik Vakfı

Türk Silahlı Kuvvetleri Mehmetçik Vakfı, Türkiye'nin güvenliği için canlarını feda eden gazi ve malul askerler ile herhangi bir nedenle şehit olan veya hayatını kaybedenlerin bakmakla yükümlü oldukları kişilere destek olmak amacıyla 17 Mayıs 1982 tarihinde kurulmuştur.

Darülaceze

Sultan II. Abdülhamit Han tarafından 1895 yılında kurulan Darülaceze, o tarihten bu yana 30.000'i çocuk olmak üzere 72.000 kişiye Şefkat Yuvası olarak hizmet vermiştir. Camileri, kiliseleri ve sinagogları ile din, dil, renk, cinsiyet ve mezhep farkı gözetmeksizin tüm insanlara açık olan Darülaceze, dünyada eşi benzeri olmayan bir insani yardım kuruluşudur. Şu anda temel konseptinden ödün vermeden yaklaşık 600 kişiye ev sahipliği yapabilmektedir. Bakım hizmetleri ve sağlık hizmetleri olmak üzere iki kategori altında hizmet vermektedir.

İhtiyaç Haritası

İhtiyaç Haritası, 7 Ekim 2015 tarihinde kurulmuş, farklı konulardaki ihtiyaçları karşılamak isteyen kişi ve kurumların ihtiyaç sahipleri ile buluştuğu online bir platformdur. İhtiyaç Haritası, kâr amacı gütmeyen bir sosyal kooperatiftir.

İhtiyaçların karşılanması yanı sıra farklı konularda destek veren kurum ve kişilerin kullanabileceği bu platformdan Türkiye'nin her yerinden yararlanılabilir.

Aşağıda altı çizili diğer kuruluşlar da var, daha fazla bilgi için web sitelerini ziyaret edebilirsiniz;

- Cansuyu Yardımlaşma ve Dayanışma Derneği
<http://www.ihh.org.tr/>
- Hayata Destek İnsani Yardım Derneği
<http://www.hayatadestek.org/>
- İnsan Hak ve Hürriyetleri ve İnsani Yardım Vakfı – IHH
<http://www.ihh.org.tr/>
- Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı
<http://www.afad.gov.tr/>

9.3 Her Ülkede Bulunan Çevrimiçi/Çevrimdışı Kaynaklar

Çevrimiçi ve çevrimdışı ruh sağlığı kaynaklarına erişim, ev sahibi ülkelerde ruh sağlığı sorunlarıyla karşılaşan göçmenler için hayati önem taşımaktadır. Bu kaynaklar, duygusal sıkıntılarla mücadele eden bireylere kültürel açıdan hassas bakım, dil erişilebilirliği ve topluluk duygusu sunarak bir yaşam hattı desteği sağlar. Göçmenler bu kaynaklara erişerek zamanında müdahale alabilir, başa çıkma becerileri geliştirebilir ve dayanıklılık oluşturabilir, sonuçta zihinsel acılarını hafifletebilir ve yeni ortamlarında genel refahlarını artırabilirler. Ayrıca, bu kaynaklar ruh sağlığı hizmetlerinin önündeki engellerin kaldırılmasına, ruhsal hastalıklarla ilgili damgalamanın azaltılmasına ve göçmenlerin korkmadan ve utanmadan yardım ve destek aramalarına yardımcı olmaktadır.

Almanya: Çevrimiçi ve Çevrimdışı Kaynaklar

Almanya'da Ruh Sağlığı Sorunları Yaşayan Göçmenler İçin Çevrimiçi Kaynaklar

Almanya'ya göçün karmaşıklığı içinde yol almak son derece zorlu bir deneyim olabilir ve bu tür geçişlere eşlik eden ruh sağlığı üzerindeki baskıyla daha da zorlaşır. Yeni ve yabancı bir ortamda ruh sağlığı sorunlarıyla boğuşan göçmenler için uygun desteğe

erişmek çok zor bir görev gibi görünebilir. Ancak, bu zorlukların ortasında, kişiye özel yardım ve rehberlik sağlamak için sayısız çevrimiçi kaynak mevcuttur. Terapi rehberlerinden çok dilli danışmanlık hizmetlerine ve dijital destek topluluklarına kadar bu kaynaklar, ruh sağlığı endişelerini gidermek isteyen göçmenlere paha biçilmez bir yardım sunmaktadır. Almanya'daki göçmenlerin ruh sağlığını desteklemek çok yönlü bir yaklaşım gerektirmektedir ve neyse ki, bu sorunların ele alınmasına yardımcı olacak çok sayıda çevrimiçi kaynak mevcuttur: Bunlar :

- Ruh Sağlığı Web Siteleri
- Teleterapi Hizmetleri
- Çok Dilli Yardım Hatları ve Sohbet Desteği
- Ruh Sağlığı Uygulamaları

Teleterapi hizmetleri, Almanya'daki göçmenler için erişilebilir ruh sağlığı desteği sağlayarak çok önemli bir rol oynamaktadır. **BetterHelp** gibi platformlar, kullanıcıları **akredite profesyonellerle buluşturarak küresel e-danışmanlık hizmeti sunarken, Uluslararası Terapist Rehberi** de gurbetçi sorunlarında uzmanlaşmış terapistleri listelemektedir. Bu dizinler göçmenlerin kültürel ve durumsal farkındalığa sahip profesyoneller bulmalarına yardımcı olmaktadır (*Ruh Sağlığı Hizmetleri Dizini - Expatica Almanya, t.y.*).

Çok dilli yardım hatları ve sohbet desteği de kritik öneme sahiptir. **Berliner Krisendienst**, Berlin genelinde saat 16:00'dan gece yarısına kadar İngilizce de dahil olmak üzere birçok dilde kriz müdahalesi sunmaktadır. **TelefonSeelsorge**, e-posta danışmanlığı ve uluslararası yardım hatlarının bir listesi de dahil olmak üzere Almanca ve İngilizce dillerinde ücretsiz, anonim ruh sağlığı desteği sağlamaktadır (*Ruh Sağlığı Hizmetleri Rehberi - Expatica Almanya, t.y.*).

Headspace ve **7 Cups** gibi ruh sağlığı uygulamaları kolay ve erişilebilir destek sağlamaktadır. Headspace çeşitli dillerde rehberli meditasyon ve farkındalık egzersizleri sunarken,

7 Cups ücretsiz çevrimiçi terapi ve eğitilmiş dinleyicilerden birden fazla dilde duygusal destek sağlayarak göçmenlerin dil engellerini aşmalarına yardımcı olmaktadır (Walther vd., 2021).

Almanya'da Ruh Sağlığı Sorunları Yaşayan Göçmenler İçin Çevrimiçi Kaynaklar

İsim	Web sitesi	Tanım
Nummer gegen Kummer e.V.	nummergegenkummer.de	Nummer gegen Kummer çocuklar, gençler ve ebeveynler için ücretsiz ve gizli bir yardım hattı sunmaktadır. Almanca, İngilizce, Arapça, Türkçe ve Rusça da dâhil olmak üzere birçok dilde danışmanlık ve destek sağlamaktadır.
Alman Psikoloji Derneği Psikoterapi Portalı (DGPs)	psychotherapie.suche.de	Bu portal, bireylerin kendi bölgelerindeki psikoterapistleri bulmalarına yardımcı olmaktadır. Kullanıcılar terapistleri dil becerilerine, terapötik yönelimlerine ve uzmanlıklarına göre arayabilir, bu da göçmenlerin ihtiyaçlarını karşılayan bir terapist bulmalarını kolaylaştırır.
Almanya Mülteci Ruh Sağlığı Ağı (RMHN)	refugeement.alhealthnetwork.org	RMHN, Almanya'da ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele eden mülteci ve sığınmacılar için bilgi, kaynak ve destek sağlamaktadır. Web siteleri, ruh sağlığı hizmetlerine erişim konusunda çok dilli materyaller ve rehberlik sunmaktadır.
Therapie.de	therapie.de	Therapie.de, kullanıcıların konumlarına, uzmanlık alanlarına ve dil becerilerine göre terapistleri, danışmanları ve psikiyatristleri arayabilecekleri bir platformdur. Almanya genelindeki ruh sağlığı profesyonellerinin kapsamlı bir rehberini sunar.
Almanya'da Ruh Sağlığı	mentalhealth.de	Mental Health in Deutschland, Almanya'daki ruh sağlığı sorunları, tedavi seçenekleri ve destek hizmetleri hakkında bilgi ve kaynaklar sunmaktadır. Web sitesinde makaleler, kendi kendine yardım araçları ve ilgili kuruluşlara bağlantılar yer almaktadır.
Eğitim ve Öğretim Yoluyla Entegrasyon (InteGREAT)	integrationskurses.net	InteGREAT, Almanya'daki entegrasyon kurslarına katılan göçmenler için bilgi ve destek sağlamaktadır. Yeni gelenler için ruh sağlığı farkındalığı, stres yönetimi ve başa çıkma stratejileri konusunda kaynaklar sunmaktadır.

Almanya'da Ruh Sağlığı Sorunları Yaşayan Göçmenler İçin evrimdışı Kaynaklar

- **Psikoterapi Uygulamaları:** Almanya'daki göçmenler, danışmanlık ve terapi hizmetleri sunan lisanslı psikoterapistlerden ve psikologlardan destek alabilirler. Bu profesyoneller, ruh sağlığı endişelerini gidermek için bireysel veya grup terapisi seansları sağlayabilir.
- **Toplum Sağlığı Merkezleri:** Göçmenler kendi bölgelerindeki toplum sağlığı merkezlerini (Gesundheitsamt) veya yerel sağlık ocaklarını (Gesundheitszentrum) ziyaret edebilirler. Bu merkezler danışmanlık, destek grupları ve uzman ruh sağlığı profesyonellerine yönlendirme gibi ruh sağlığı hizmetleri sunabilir (ayrıntılar için bkz. 9.2)
- **Sosyal Hizmetler Ofisleri (Sozialamt):** Ruh sağlığı sorunları yaşayan göçmenler yardım için yerel sosyal hizmetler ofislerine başvurabilirler. Bu ofislerdeki sosyal hizmet çalışanları, mevcut destek hizmetleri, mali yardım ve barınma seçenekleri hakkında bilgi sağlayabilir.
- **Göç Danışma Merkezleri:** Almanya genelinde göçmenlere ruh sağlığı da dahil olmak üzere çeşitli konularda destek sağlayan çeşitli göç danışma merkezleri (Migrationsberatungsstellen) bulunmaktadır. Bu merkezler danışmanlık, bilgilendirme ve sağlık sisteminde yol bulma konusunda yardım sunmaktadır.
- **Destek Grupları:** Göçmenler, kültürel ve dilsel geçmişlerine özel olarak uyarlanmış destek gruplarına katılmaktan fayda sağlayabilirler. Bu gruplar, bireylerin deneyimlerini paylaşmaları, akran desteği almaları ve ruh sağlığı sorunlarını yönetmek için kaynaklara erişmeleri için güvenli bir alan sağlar.
- **Dini ve Toplumsal Kuruluşlar:** Dini kurumlar ve toplum kuruluşları, göçmenler de dahil olmak üzere üyelerine genellikle destek hizmetleri ve danışmanlık sunmaktadır. Bu kuruluşlar manevi rehberlik, danışmanlık seansları ve ruhsal refahı teşvik etmeyi amaçlayan topluluk etkinlikleri sağlayabilir.

- **Entegrasyon Kursları:** Federal Göç ve Mülteciler Dairesi (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, BAMF) tarafından sağlanan entegrasyon kurslarına (Integrationskurse) katılan göçmenler, müfredatın bir parçası olarak ruh sağlığı ile ilgili bilgi ve kaynaklara erişebilirler. Bu kurslar, sağlık ve sosyal hizmetler de dahil olmak üzere Almanya'daki yaşamın çeşitli yönlerini kapsamaktadır.

İtalya: Çevrimiçi ve Çevrimdışı Kuruluşlar

İtalya'da Ruh Sağlığı Sorunları Yaşayan Göçmenler için Çevrimiçi Kaynaklar:

- **BM Mülteci Ajansı - İtalya:** BMMYK, göçmenleri ve yabancıları, kaldıkları süre boyunca karşılaşılabilecekleri sorunlarla (ruh sağlığı sorunları da dahil olmak üzere) başa çıkmalarında desteklemek için çevrimiçi tavsiye ve kılavuzlar sunmakta, onlara nereye gideceklerini ve temel sorunları çözmek için nasıl yapacaklarını açıklamaktadır. Ayrıca özellikle ruh sağlığına adanmış bir bölümleri de bulunmaktadır:

<https://www.unhcr.org/it/cosa-facciamo/protezione/>

- **İçişleri Bakanlığı:** Bakanlığın, göçmenlere tıbbi ve psikolojik yardım için rehberler ve bilgiler bulabileceğiniz bir web portalı vardır:

<https://integrazionemigranti.gov.it/it-it/Ricerca-guide>

- **Cestim - centro studi immigrazione:** Cestim, akıl hastalığı durumunda ve ırkçılık veya ayrımcılık eylemleri durumunda destek alınacak yerler veya platformlar da dahil olmak üzere göçmenler için yararlı hizmetlerin ve kılavuzların haritalarını sunan göçmenler için bir araştırma merkezidir.

<https://www.cestim.it/index10servizi.php>

- **Kızılhaç psikolojik yardım:** İtalyan Kızıl Haçı'nın ücretsiz psikolojik desteği, insanların yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmak amacıyla psikolojik, duygusal ve ilişkisel alanla ilgili bir zorluk veya rahatsızlık anıyla karşı karşıya kalan herkese destek ve dinleme sunar.

Bu hizmet tamamen ücretsizdir ve herkese açıktır (+18 yaş). Psikolojik destek yoluna başlamak için 1520 numaralı kamu hizmetini aramanız yeterlidir. Hizmet Pazartesi'den Cumartesi'ye sabah 8'den akşam 8'e kadar çalışmaktadır. Gerekli tüm bilgileri burada bulabilirsiniz:

<https://cri.it/supporto-psicologico/>

- **Serenis ve Uno Bravo:** Serenis ve Uno bravo, nitelikli psikologlar aracılığıyla psikolojik destek ve terapileri daha düşük fiyatlarla bulabileceğiniz ve bazı hizmetlerin ücretsiz olarak sunulduğu iki çevrimiçi platformdur.

Daha fazla bilgi edinmek için aşağıdaki bağlantıları ziyaret edebilirsiniz:

<https://www.serenis.it/psicologo-gratis-online>

https://www.unobravo.com/landing?aw_account=5007245458&aw_campaign=17447448685&aw_adgroup=&aw_creative=&aw_dev=c&aw_target=&&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=SEARCH_IT_IT_INTEREST_PMAX_B2C&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwh4-wBhB3EiwAeJsppGXGx05bPIUijSiwETej-i5yxaUSWcgaV0UMXY-e0-P8hYf1RVZchoCKDsQAvD_BwE

İtalya'da Ruh Sağlığı Sorunları Yaşayan Göçmenler için Çevrimdışı Kaynaklar:

Bu modülde açıklanan ve ülke çapında geliştirilen Ulusal Sağlık Sistemi tarafından sunulan hizmetlerin yanı sıra, bazı şehirlerde psikolojik yardım bulabileceğiniz diğer merkezleri de burada listeliyoruz::

- **Terres des Hommes** adlı STK'nın bölgesel ekipleri (Milano, Cenova, Ragusa): Terre des Hommes ve UNICEF, ortaklaşa olarak, göçmen ve mülteci ergenlerin, onlara bakım verenlerin ve içinde yaşadıkları toplulukların psikososyal refahını ve ruh sağlığını sağlamayı amaçlayan bir program uygulamaktadır. Terre des Hommes'un psikolog, eğitmen/eğitimci, kültürel arabulucu ve sosyal hizmet uzmanından oluşan üç bölgesel ekibi Milano, Cenova ve Ragusa'da faaliyet göstermekte ve hem ergen gruplarına hem de bakım verenlere (gönüllü vasiler,

koruyucu aileler, ebeveynler ve yetişkin akrabalar) yönelik özel psikososyal destek faaliyetleri yürütmektedir. Ayrıca proje, bu ve benzeri ergenlerin desteklenmesi ve entegrasyonunda görev alan çeşitli operatörlere (öğretmenler, gönüllüler, eğitimciler, kültürel arabulucular, sosyal hizmet uzmanları ve sağlık çalışanları) eğitim de sağlamaktadır.

- **U.O.S. Ruh Sağlığı (Roma):** Ruh Sağlığı Biriminin klinik faaliyetleri öncelikli olarak İtalyan veya göçmen olsun psikososyal açıdan kırılgan durumdaki kişilere ve uluslararası koruma arayanlara yöneliktir: ruh sağlığının teşviki, psikolojik ve psikiyatrik klinik destek, multidisipliner değerlendirmeler, araştırma, eğitim ve süpervizyon. Kullanılan yaklaşım multidisipliner ve transkültürel'dir ve farklı disiplinlere ait çeşitli profesyonel figürlerden yararlanır: psikoloji, psikiyatri, antropoloji, sosyal hizmet bilimleri, dilsel-kültürel arabuluculuk. Klinik faaliyetlerin ana hatları, NIHMP'nin poliklinik hizmetleri ve bölgesel organlarla entegre edilmiştir. Birim, birinci seviye hizmetler (doğrudan hastalar veya dış kurumlar tarafından rezerve edilebilir) ve ikinci seviye hizmetler (diğer NIHMP personelinin / hizmetlerinden dahili sevk üzerine erişim) sunmaktadır.
- **Naga tıbbi kliniği (Milan):** Naga tarafından sunulan sağlık hizmeti sadece vücut bakımı ile sınırlı değildir. Yaklaşık 10 gönüllü psikolog hizmette görev almakta ve psikiyatrik patoloji durumunda doktorla ortak bir alım gerçekleştirmektedir. Hizmet ücretsizdir.
- **Dun Onluss Derneği (Roma):** Dernek, 2008'den itibaren Avrupalı ve Avrupalı olmayan göçmenlere, menşe ülkelerinde yaşadıkları travma ve menşe ülkelerinden ev sahibi ülkeye geçişte karşılaştıkları psikolojik ve psikiyatrik sıkıntıların tedavisine yönelik ücretsiz terapötik müdahaleler sunmakta ve bunun sonucunda yeni sosyal gerçekliklere entegrasyonda zorluklar yaşamaktadırlar.

Türkiye: Çevrimiçi ve Çevrimdışı Kaynaklar

Türkiye'de çevrimdışı olduğu kadar çevrimiçi olarak da hizmet veren bazı kurum ve kuruluşlar bulunmaktadır. Bu kuruluşlar özellikle ruhsal sorunlar yaşayan göçmenler için çalışmaktadır;;

Psikologofis

Website: www.psikologofisi.com

Açıklama: Psikologofis, online olarak psikolog seçebileceğiniz ve her yerden doğrudan görüşme yapabileceğiniz bir platformdur.

Harmony Psikolojik Danışmanlık ve Araştırma Merkezi

Website: <https://www.harmonidanismanlik.net>

Açıklama: Harmony, Türkiye'deki göçmenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik danışmanlık hizmeti veren bir merkezdir. Göçmenler için online danışmanlık seçenekleri ve kaynakları sunar.

Mülteci Sağlık Programı

Website: <https://turkiye.iom.int/tr>

Açıklama: SSP programı kapsamında Türkiye'deki mülteciler tıbbi bakım alabilmektedir. Psikolojik destek, danışmanlık ve ruh sağlığı tedavilerinin yanı sıra bir dizi çevrimiçi araç ve eğitim materyali sunmaktadır.

Türkiye'deki Üniversitelerin Psikoloji Bölümleri

Website: <https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-bolum.php?b=10169>

Açıklama: Türkiye'deki çok sayıda üniversitenin psikoloji bölümleri, hem toplumun hem de öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak üzere çeşitli hizmetler sunmaktadır. Dersler, atölye çalışmaları ve çevrimiçi kaynaklar gibi etkinlikler bu bölümler tarafından sıklıkla planlanmaktadır.

Bu kaynaklar Türkiye'de en çok bilinenleri olmakla birlikte, Türkiye'de ruhsal ve sosyal destek sağlamak için bunlardan daha fazlası bulunmaktadır.

Okuma listesi, diğer kaynaklar ve referanslar

Bazı yararlı linkler:

- <https://www.expatica.com/de/healthcare/healthcare-services/mental-health-in-germany-346138/>
- <https://handbookgermany.de/en/local-information>
- <https://www.refugee-trauma.help/en/>
- <https://ipso-care.com/home-14.html>
- <https://germany.iom.int/vulnerable-migrants>
- <https://refugeeum.eu/>
- [Diakonie Deutschland](#)
- [Malteser Hilfsdienst](#)
- [Multikulturelles Forum e.V.](#)
- [XENION Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.](#)
- [Ipsocare](#)
- [Refugee Trauma Help](#)
- [INTERNATIONAL ORGANISATION FOR MIGRATION](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Transkulturelle Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik e.V.](#)
- <https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-bolum.php?b=10169>
- <https://turkiye.iom.int/tr>
- <https://www.harmonidanismanlik.net>
- www.psikologofisi.com

KAYNAKÇA:

- Aydoğan, Y., & Yıldız, H. (2019). Türkiye'de Sivil Toplum Kuruluşlarının Toplumsal Kalkınmaya Katkıları: Bir Alan Araştırması. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 20(38), 47-68.
- Akgün, B., & Kavak, H. (2018). Türkiye'de Toplumsal Destek Kuruluşlarının Sosyal Hizmet Açısından Değerlendirilmesi: Karadeniz Bölgesi Üzerine Bir Araştırma. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 10(19), 99-119.

- Bramesfeld, A., Klippel, U., & Seidel, G. (2019). The role of GPs in care pathways for immigrants suffering from psychiatric disorders. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 15(3), 229-246.
- Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V. (2022). [<https://www.caritas-hildesheim.de/>]
- Diakonie Deutschland. (2022). [<https://www.diakonie.de/>]
- Federal Ministry of Health. (2022). [<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/>]
- German Red Cross. (2022). Psychosocial support for refugees and migrants. [<https://www.drk.de/en/our-work/health/psychosocial-support-for-refugees-and-migrants/>]
- Gotlib, J. (2011). *World Health Organization-defined eosinophilic disorders: 2011 update on diagnosis, risk stratification, and management*.
- İnsan Hakları Derneği. (t.y.). Mülteciler. <https://www.ihd.org.tr/tr/multeciler/>
- Karaman, H., & Çelebioğlu, S. (2021). Türkiye'de Toplumsal Destek Kuruluşlarının Sürdürülebilir Kalkınmaya Etkisi: Bir Alan Araştırması. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 201-222.
- Lindert, J., von Ehrenstein, O. S., Priebe, S., Mielck, A., & Brähler, E. (2021). Depression and anxiety in labor migrants and refugees – a systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 294, 113569.
- Malteser Hilfsdienst e.V. (2022). [<https://www.malteser-migranten-medizin.de/>]
- *Mental Health Services Directory - Expatica Germany*. (n.d.). Expatica Germany. <https://www.expatica.com/de/directory/healthcare/mental-health-services/>
- Multikulturelles Forum e.V. (2022). [<https://www.multikulti-forum.de/>]
- Migras e.V. (2022). [<https://migras-berlin.de/>]
- Mugambwa, K. A., Lutchmun, W., Gach, J., Bader, C., & Froeschl, G. (2023). Mental health of people with limited access to health services: a retrospective study of patients attending a humanitarian clinic network in Germany in 2021. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04727-7>
- T. C. Ministry of Health, 2011, Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023), Ankara

- T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Türkiye İş Kurumu, RUSİHAK bilgi edinme başvurusuna cevap, İŞKUR (2012)
- Walther, L., Rayes, D., Amann, J., Flick, U., Ta, T. M. T., Hahn, E., & Bajbouj, M. (2021). Mental Health and Integration: a qualitative study on the struggles of recently arrived refugees in Germany. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.576481>
- XENION. (2022). [<https://xenion.org/>]
- Yılmaz, V. (2012). Türkiye’de ruh sağlığı politikaları: Tespitler ve öneriler. Mental health policies in Turkey: Findings and suggestions]. Istanbul, Turkey: RUSİHAK.
- Yaşam Rehabilitasyon Derneği. (t.y.). Hizmetlerimiz. <http://www.yard.org.tr/hizmetlerimiz/>

Sevgili Okuyucu,

"Şifa Yolu" yolculuğunda bize katıldığınız için teşekkür ederiz: **Göçmen Ruh Sağlığı için Kapsamlı Bir Rehber**". Bu rehber, başlangıçta Almanya, Türkiye ve İtalya'da ikamet edenlere odaklanarak, ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele eden göçmenlere destek olmak amacıyla hazırlanmıştır. Ancak bu rehber kitapta sunulan bilgiler bu sınırları aşmaktadır.

Güçlendirme ve ruhsal esenlik misyonumuzun merkezinde yer almaktadır ve bu rehber kitap göçmenler düşünülerek hazırlanmış olsa da, ruh sağlığı desteğinin evrensel olarak önemli olduğunu kabul ediyoruz. Bu nedenle, ruh sağlığını ve dayanıklılığını geliştirmek isteyen herkesi bu kılavuzda sunulan bilgi ve stratejileri kullanmaya davet ediyoruz.

İşbirliğinin ve sürekli öğrenmenin gücüne inanıyoruz. Şifa Yolu ile işbirliği yapmak veya bu rehberdeki konularla ilgili atölye çalışmaları düzenlemek isterseniz, fikirlerinizi ve girişimlerinizi memnuniyetle karşılıyoruz. Bu rehberi her türlü ruh sağlığı etkinliği için kullanmaktan çekinmeyin. İster bir kuruluş, kurum veya birey olun, ortak projeler, atölye çalışmaları veya etkinlikler için fırsatları keşfetmeye açığız. Birlikte göçmenleri güçlendirebilir, ruh sağlıklarını ve refahlarını artırabiliriz.

İşbirliği veya eğitim olanaklarını görüşmek için lütfen [info@lldev.org] adresinden [**Life Learning Development e.V.**] ile iletişime geçin. Sizden haber almayı ve göçmenlerin hayatlarında olumlu bir etki yaratmak için birlikte çalışmayı dört gözle bekliyoruz.

Şifa Yolu ile ilgili daha fazla kaynak ve güncellemeler için [<http://psycho-im.com>] adresindeki proje web sitesini ziyaret edin.

**Hibe Sözleşme Numarası:
2023-1-DE02-KA210-ADU-000157634**