



Avrupa Birliği tarafından
eş-finance edilmektedir

HAYAT SENDE DERNEĞİ

Kendi Yıldızını Bulmak:

Devlet Koruması Altında Yetişen
Gençlerin İyilik Hali: Deneyimler,
İhtiyaçlar ve Öneriler

Ankara, 2025



(Okumak istediğiniz başlığa tıklayabilirsiniz.)

Hayat Sende Derneği.....	1
Tanımlar.....	2
Kısaltmalar.....	2
1.Giriş.....	3
2.Yöntem.....	4
3.Odak Grup Görüşmesi Bulgular.....	5
4.Sonuç ve Öneriler.....	15
A. Kamuya Yönelik Öneriler.....	16
B. Sivil Topluma Yönelik Öneriler	18

"Bu rapor Avrupa Birliği'nin eş finansman desteği ile UNICEF tarafından yürütülen ACAR Projesi Sivil Toplum Örgütleriyle İş Birliği Programı kapsamında desteklenen Devlet Bakımındaki Çocukların Kesişimsel Kırılganlıkları çalışması kapsamında hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamen Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği'ne aittir ve Avrupa Birliği ve UNICEF'in görüşlerini yansıttığı şeklinde yorumlanamaz."

E D E N S E N E N H A Y A T S E N D E

Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği (Hayat Sende Derneği), 2007 yılında devlet koruması altında yetişen bir grup idealist genç tarafından kurulmuştur. Devlet korumasında yetişen çocuk ve gençlerin temel yaşam becerilerini kazanmış şekilde, ayrımcılığa uğramadan hayata atılması için çalışmalar gerçekleştirmektedir. Derneğin Yönetim Kurulu Eski Başkanı Tuğçe Ekin 2022 Türkiye Farkındalık Ödüllerinde Eşitsizliklerin Azaltılması Kategorisinde 1. seçilmiştir.

Hayat Sende Derneği, Bilgi Genç Sosyal Girişimci Ödülü'nü almış, Ulusal Gençlik Parlamentosu tarafından 2014 yılında Yılın Sivil Toplum Örgütü seçilmiş, Asia21 Girişimi tarafından 2016 yılında Asya'nın en etkili 24 örgütünden biri olarak desteklenmeye değer bulunmuş, 2021'de Türkiye'nin en iyi 3. sosyal hizmet kurumu seçilmiştir.

2007 yılından itibaren Ankara'da bulunan merkezden yürütülen çalışmalar ile 55.000 kişiye sunum yapılmıştır. 29 ulusal proje tamamlanmış, 6500 gence eğitimler sağlanmıştır. Halen devam eden projelerin yanı sıra koruma altındaki gençlere burs desteği sağlamaktadır.

Çalışmalarımız

- Burs, Mentorluk ve Koçluk Programları aracılığıyla bakım altındaki gençlerin güçlendirilmesi
- Türkiye'deki çocuk bakım sisteminin Alternatif Bakım Veritabanı aracılığıyla izlenmesi (<https://alternatifbakim.org>)
- Bakımdan Ayrılan Gençlerin Koruma Sonrası Topluma Geçiş Rehberi ile Güçlendirilmesi Rehberi ve Video Serisi
- Aile Temelli Bakım Modellerinin Güçlendirilmesi ve Doğru Sözlük aracılığıyla toplumun bilinçlendirilmesi
- Danışma Hattı aracılığıyla bakım altındaki çocuklara, bakımdan ayrılanlara, koruyucu ailelere ve evlat edinen ebeveynlere danışmanlık ve hizmet sağlanması.

Rapor Hakkında

Avrupa Birliği'nin eş finansman desteği ile UNICEF tarafından yürütülen ACAR Projesi Sivil Toplum Örgütleriyle İş Birliği Programı kapsamında 2025 yılında desteklenen "Devlet Bakımındaki Çocukların Kesişimsel Kırılanlıkları Projesi" kapsamında, koruma altında yetişme deneyimi olan 154 genç ile karma model bir saha araştırması gerçekleştirilmiş ve iki kapsamlı rapor hazırlanmıştır:

- Kendi Yıldızını Bulmak: Devlet Koruması Altında Yetişen Gençlerin İyilik Hali: Deneyimler, İhtiyaçlar ve Öneriler
- Gençlerin Deneyimlerinden Öğrenmek: Koruma Altında Yetişen Gençlerin Kesişimsel İhtiyaçları Raporu

Tanımlar

Çocuk: Henüz 18 yaşını doldurmamış tüm bireyleri ifade etmektedir.

Çocuk Evleri: 0-18 yaş arasındaki korunmaya ihtiyacı olan çocukların kaldığı ev tipi birimlerdir.

Çocuk Evleri Sitesi: 0-18 yaş arasındaki korunmaya ihtiyacı olan çocukların kaldığı, bir arada bulunan ev tipi birimlerin bulunduğu kuruluşlardır.

Çocuk Gelişim Uzmanı: Üniversitelerin çocuk gelişimi bölümlerinden mezun olan meslek elemanıdır.

Çocuk Koruma Sistemi: Çocuklara yönelik şiddeti, istismarı, ihmali ve sömürüyü önlemek ve bunlara müdahale etmek için bir araya getirilmiş resmi veya gayri resmi yapılar, hizmetler ve kapasiteleri kapsamaktadır.

Koruma Altına Yetişen Çocuk: 5395 sayılı kanun kapsamında hakkında bakım tedbiri bulunan, bakımı ve korunması devlet denetiminde kurum veya aile temelli bakım modellerinde gerçekleştirilen çocuktur.

Korumadan Ayrılmış Birey: Çocuğun bakım ve koruma altına alınmasına neden olan şartların ortadan kalkması veya çocuğun reşit olması durumlarında bakım ve korunmanın yasal olarak sona ererek korunma kararının mahkemece kaldırılması sonucunda devlet korumasından çıkan bireylerdir.

Koruyucu Aile: Çeşitli nedenlerle biyolojik ailesi yanında bakımları bir süre için sağlanamayan çocukların eğitim, bakım ve yetiştirilme sorumluluğunu kısa veya uzun süreli olarak, ücretli veya gönüllü statüde devlet denetiminde paylaşan kişi ya da ailedir.

Kurum Kuruluş Bakımı: Çocukların bakımının toplu olarak, büyük ya da küçük yapılarda bakım personeli aracılığıyla gerçekleştirildiği bakım türüdür.

Psikolog: Üniversitelerin psikoloji bölümlerinden mezun olan meslek elemanıdır.

Sosyal Hizmet Uzmanı/ Sosyal Çalışmacı: Üniversitelerin 4 yıllık sosyal hizmet bölümlerinden mezun olan meslek elemanıdır.

Kısaltmalar

Kısaltma	Açılımı
AB	Avrupa Birliği
ACAR	Accountability for Children Advocacy for Rights
ASHB	Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
CİMER	Cumhurbaşkanlığı İletişim Merkezi
Denetim Birimleri	ASHB Denetim Birimleri
GSB	Gençlik ve Spor Bakanlığı
KYK	Kredi Yurtlar Kurumu
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
İl Müdürlükleri	ASHB İl Müdürlükleri
KDK	Kamu Denetçiliği Kurumu
PDR	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
SED	Sosyal Ekonomik Destek
STK	Sivil Toplum Kuruluşu
STK'lar	Sivil Toplum Kuruluşları
UNICEF	United Nations Children's Fund
YKS	Yükseköğretim Kurumları Sınavı

1. Giriş

Devlet koruması altında yetişen çocuk ve gençler, aile yanında büyüme imkânı bulamayan ve yaşamlarının erken dönemlerinde çok katmanlı risklerle karşılaşan kırılgan bir grubu oluşturmaktadır. Bu gençlerin iyilik hali yalnızca psikolojik sağlığın varlığı değil; fiziksel güvenlik, sosyal bağlanma, aidiyet, eğitim ve gelecek planlama gibi yaşam alanlarında sürdürülebilir bir destek ve öznel iyi oluşun hissedilmesi ile anlam kazanmaktadır. Zorlu yaşam olaylarına rağmen işlevselliğini koruma ve yeniden kurma kapasitesi olarak tanımlanan yılmazlık, bu gençlerin yaşam öykülerinde belirleyici bir faktör olarak karşımıza çıkar. Literatürde yaygın biçimde ele alınan baş etme mekanizmaları; bilişsel yeniden değerlendirme, sosyal destek arayışı, problem odaklı çözüm üretme ve duyguların güvenli ifade edilmesi gibi stratejileri içerirken; koruma altında yetişen gençler bağlamsal dezavantajlar nedeniyle bu stratejileri her zaman eşit koşullarda kullanamayabilmektedir. Bu rapor, “Kendi Yıldızını Bulmak: Devlet Koruması Altında Yetişen Gençlerin İyilik Hali – Deneyimler, İhtiyaçlar ve Öneriler” başlığıyla, söz konusu gençlerin mevcut iyilik hâllerini, direnç ve baş etme yollarını anlamaya; bu anlayış üzerinden ihtiyaçları görünür kılmaya ve politika ile hizmet tasarımına yönelik öneriler geliştirmeye odaklanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, devlet koruması altında büyümüş gençlerin deneyimlerini ve ihtiyaçlarını anlamak amacıyla hazırlanmıştır. Oluşturulan farklı odak grup çalışmalarıyla; gençlerin zorluklar karşısında kullandığı baş etme mekanizmalarını ortaya koymak; böylelikle sahip oldukları güç ve potansiyelleri açığa çıkarmak amaçlanmıştır. Bu noktada Lahad (1997) tarafından ortaya konan BASIC-PH modeli temelinde araştırma planlanmıştır. BASIC-PH modelinde; bireylerin zorluklar ve kayıplar karşısında inanç (Beliefs), duygu (Affect), sosyal (Social), hayal gücü ve yaratıcılık (Imagination), bilişsel (Cognition), fiziksel (Physical) baş etme kanallarının olduğu belirtilmektedir. Gençlerin kullandığı ve işe yarayan yönlerinin neler olduğunu keşfetmek ve harekete geçirmek ana hedeftir. Bu doğrultuda odak grup çalışmasında kullanılmak üzere yarı yapılandırılmış sorular hazırlanmıştır:

- 1.Sizin için kurumda olmak nasıl bir deneyimdi?
- 2.Zor durumlarda en yoğun yaşadığınız duygular nelerdir? Bu duygularınızı nasıl ifade edersiniz?
- 3.Zor bir dönem yaşadığınızda size en çok destek olan kişi kimdi ve size nasıl yardımcı oldu? (Koruma altındayken size değerli ya da güvende hissettiren biri oldu mu? Bu kişiyle ilişkinizi anlatır mısınız? Sizi en iyi anlayan kişi kimdi? Bu kişiye kendinizi nasıl ifade ediyordunuz?)
- 4.Zor zamanlarda sizi ayakta tutan değer ya da inançlarınız nelerdi? (Size hayatla ilgili umut veren bir cümle ya da söz var mı? Yaşadıklarınızı düşündüğünüzde başınıza gelenleri nasıl anlamlandırıyorsunuz?)
- 5.Zor bir olay yaşadığınızda çözüm için farklı yollar dener misiniz? (Yaşadığınız zorlukları anlamlandırmaya çalıştığınızda aklınızdan neler geçiyordu? Olanları daha iyi anlamınıza ya da açıklamınıza yardım eden şeyler var mıydı? Kendinize sık sık söylediğiniz, size iyi gelen düşünceler var mıydı?)
- 6.Zor durumlarda kendinizi iyi hissettiren bir hayal kurar mısınız? (Yazı yazmak, resim yapmak, film, dizi, belgesel izlemek, kitap okumak kendinizi rahatlatmak için kullandığınız yöntemler arasında yer alır mı?)
- 7.Fiziksel olarak size iyi gelen bir uğraşınız, rutininiz veya rahatlatma yönteminiz var mı? (Stresliken bedeninizde neler olur? Kendinizi kötü hissettiğinizde bedeninizi nasıl etkiliyor? Yürüyüş yapmak, spor yapmak, müzik dinlemek, dans etmek gibi şeyler size iyi gelir mi?)
- 8.Şu anda en çok ihtiyaç duyduğunuz destek nedir?
- 9.Bu grup çalışmasında yer almak nasıl bir deneyimdi? Kendinizle/ yaşamınızla ilgili fark ettiğiniz ne oldu?
- 10.Buradan bir kelimeyle ayrılıyor olsaydınız bu ne olurdu?

1.2. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Bu çalışma, 18 katılımcıdan oluşan küçük bir örneklemle yürütülmüş olup, bulgular genelleştirilebilir nitelikte değildir. Bulgular, koruma altındaki gençlerin deneyimlerine ilişkin ön bilgi sunmakta ve ileride yapılacak daha geniş ölçekli araştırmalara yön göstermeyi amaçlamaktadır.

Katılımcıların çoğunluğu belirli illerden ve bakım modellerinden geldiğinden, bulgular bu grubun özellikleriyle sınırlıdır. Azınlık grupları, yabancı uyruklular ve engelli gençlerin temsiliyeti sınırlı kalmıştır; dolayısıyla bu gruplara ilişkin değerlendirmeler bireysel deneyimler düzeyinde yorumlanmalıdır.

1.3. Temsil ve Çeşitlilik

Katılımcılar arasında kadın-erkek oranı eşit dağılmamıştır ve bu durum devlet koruması altındaki gençlerin genel dağılımını tam olarak yansıtmamaktadır.

Yabancı uyruklu bir katılımcı yer almakta olup, bu durum geçici koruma statüsündeki gençlerin deneyimlerinin temsili açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

Engelli bireylerin deneyimlerine dair özel bir vurgu yapılamamıştır, çünkü engellilik durumunu beyan eden katılımcı bulunmamaktadır.

Katılımcıların büyük kısmı Çocuk Evleri ve Çocuk Evleri Sitelerinde kalmış, ÇODEM veya yeni ismi ile İhtisaslaştırılmış Çocuk Evleri Sitesi gibi özel ihtisas kuruluşlarından katılımcı yer almamıştır. Bu durum, suç mağduru veya özel rehabilitasyon gerektiren çocukların deneyimlerinin bu araştırmada temsil edilmediği anlamına gelmektedir.

İlerleyen çalışmalarda bu grupların özel ihtiyaçlarını ortaya koyacak daha kapsayıcı bir örneklem stratejisi geliştirilmesi önerilmektedir. Çünkü bu unsurlar, gençlerin psikososyal deneyimleri üzerinde doğrudan etkilidir.

2. Yöntem

Toplam 18 katılımcı ile beş farklı odak grup görüşmesi yapılmıştır. Gruplar, koruyucu aile deneyimi olan, psikolojik destek sürecinde yer alan ve farklı eğitim düzeylerinden gelen gençlerden oluşmuştur.

Katılımcılara erişmek için Hayat Sende Derneği'nin e-posta ve Whatsapp gruplarında duyuru paylaşılmış ve dönüşlere göre odak grupların üst başlıkları oluşturulmuştur. Katılımcıların tamamı devlet koruması altında yetiştirme deneyimi olan 18-25 yaş arasındaki gençlerden oluşmaktadır.

3. Odak Grup Görüşmeleri Bulgular

Koruyucu aile deneyimi olan (4 birey), psikiyatrik bir tanı almış olan (2 birey), üniversite mezunu (6 birey), üniversite öğrencisi (3 birey) ve lise mezunu (3 birey) şeklinde beş ayrı odak grup çalışması yapılmış ve toplamda yaşları 18-25 yaş arasında değişen 18 katılımcıdan (16 kadın ve 2 erkek) araştırmanın amaçları doğrultusunda veri toplanmıştır.

Araştırmanın nitel verilerinin analizinde; öncelikle yapılan 5 odak grup görüşmesi, görüşmelerin bitiminde yazıya aktarılmıştır. Katılımcıların görüşmelerde verdikleri bilgiler ve araştırmacının gözlemleri nitel veri kaynağı olarak kullanılmıştır. Mevcut kaynaklar kullanılarak içerik çözümlenmesi yapılmıştır. İçerik çözümlenmesinde verilerin düzenlenmesi açısından kodlama yapılır ve daha sonra temalara ulaşılır. Yazıya aktarılan görüşmeler döne döne okuma tekniği ile okunmuş ve bu süreç sonunda elde edilen veriler ile kodlamalar yapılmıştır. Daha sonra bu kodlamalar ayrı tablolar halinde bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur. Bu temalar ışığında bulgular ortaya konmuş, raporlaştırılmış ve sonuçlandırılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde, aşağıda tabloda belirtilen başlıklara ilişkin temalar ortaya çıkarılmıştır:

Tema	Kategoriler	Alt Kategoriler
İnanç/ Değer kanalı	İnanca dayalı umut	Allah'a inanmak, dua
		Allah'ın koruyuculuğuna inanma
	Kendini değerli görme	"Sen bir yıldızsın" gibi olumlama ifadeleri
	Yaşanmışlıkları anlamlandırma	Kadere razı olma, "hakkımızda hayırlısı"
Duygusal kanal	Bastırılmış Duygular	Konuş(a)mama, içine kapanma
	Duyguları ifade biçimi	Ağlamak, öfke, duyguyu dondurmak
	Duyguları fark etmek	Duyguyu tanımak, kabul etmek
Sosyal kanal	Sosyal Destek Figürleri	Uzmanlar, öğretmenler, arkadaşlar
Hayal kurma/yaratıcılık kanalı	Hayal yoluyla baş etme	Sıcak ev, mutlu aile hayali
	Yaratıcı Uğraşlar	Yazı, resim, film izleme

Bilişsel Kanal	Yaşadıklarını sorgulama	Kendimle konuşmak, sorgulamak
	Problem Çözme	Yazmak, okumak, felsefeye yönelmek
	Kendine Telkin	Olumlama, tekrar, içsel ses
Fiziksel kanal	Fiziksel Rahatlama	Spor, yürüyüş, dans, bitki bakımı
	Rutinler	Müzik dinleme, film izleme, vb.
	Yalnız kalma isteği	Yalnız kalma
Güncel destek ihtiyaçları	Sosyal Destek ihtiyacı	Güvenilir kişi, arkadaşlık, aidiyet ihtiyacı
	Yuva kurmak	Evlenmek, yuva isteği
	İş ve ekonomik ihtiyaçlar	İş, ev vb. ihtiyaçlar
Odak grup deneyiminin etkisi	Duygusal Paylaşımın Gücü	Anlaşıldığını hissetme, duyguları dile getirme
	Empati ve Dayanışma	Benzer yaşamlar, yalnız olmadığını görme
	Motive Edici Etki	Güçlenme, ilham alma, devam etme arzusu

1. Tema: İnanç/ Değer Kanalı

İnanca dayalı umut

Allah'a inanmak, dua

"Allah'a olan inancım destek oluyor bana. Her şey Allah'tan geliyor; iyi de gelse kabulümüz, kötü de gelse kabulümüz." (Bordo).

"...kendimi yalnız hissettiğim zaman Allah'la bağlantı kurarak, "Bu duruma geldiysen, burdan alman gereken bir şey var." diyorum kendime. "Bu yaşanmalı." diyorum. Bir de, her şey geçer diyorum. Bir de şey oluyo mesela, bir konuda umutsuzluğa düşersen "O kadar şey yaşadın, bunlar normal şeyler değiller. Bir şey yapamazsan da yapamazsın yani, o kadar da iyi olmaz bazen." diyorum. Bir arkadaşım da, "Allah varsa, hak yerde varsa, biz bunları boşa yaşamadık." derdi." (Leylak)

"Ben önce ibadet ederim, dua ederim..." (Lila)

Allah'ın koruyuculuğuna inanma

"..... Ceza aliyim atsinlar kardeşim hiç önemli değil, haklı olduktan sonra Allah gene kolaylık verir....." (Sonbahar)

"Allah tarafından sürekli korunduğumu ve onun yanımda olduğunu hissederim..." (Sarı)

Kendini değerli görme

"Eski bir tarot kartında şunu okumuştum: 'Sen bir yıldızsın.' diyordu. Bunu gördükten sonra hayatımda çok fazla değişiklik oldu, kendime değer vermeye yönelik. Gerçekten bir yıldız olmaya yönelik ilerledim..." (Turuncu)

Şimdiki ben, eski benin yanımdaysa olsaydı onu yaşadığı bütün kötü şeylerden koruyabilirdi. O yüzden şu anki ben, ihtiyacım olan tek şey." (Lila)

Yaşanmışlıkları anlamlandırma

"Bir yerde ufak bir şey okumuştum, bir adam askere gitmeyi çok istiyor ama ayağı kırılınca gidemiyor ve çok üzülüyor. Babasına soruyorlar, hayırlısı olsun diyor. Sonra askere giden herkesin ölüm haberi alınıyor. Kasabalı, "Bak, oğlun iyi ki gitmedi askere." diyor, babası da "Oğlum şimdi yanımda ama hangisi daha hayırlı bilemezsiniz." diyor. Hayat içinde hem olumlu hem olumsuz şeyleri barındırıyor. Hem avantajlarımız hem dezavantajlarımız oluyor. Bir şey yaşayınca "Dur bakalım, hayırlısı." diyorum mesela." (Lila)

"Yağmurun arkasından gökkuşağı çıkar. Bugün üzülüyoruz, yarın geçer. Evet yurda girdik, kötü şeyler yaşadık ama buraya gelmeseydim arkadaşlarımı tanıyamayacaktım. Belki de üniversite okuyamayacaktım. Belki zor şeyler yaşadık evet ama belki de bizim için hayırlısı böyleydi." (Turkuaz)

2. Tema: Duygusal Kanal

Bastırılmış duygular

"Sıkılmış, bunalmış, küçük bir kafesin içinde gibi hissederdim. Zambak gibi olmak isterdim. Keşke duygularımı ifade edebilseymişim. Her şeyi kendi kafamda yaşardım. İnsanlara yansıttığım tek şey, kendimi onlardan soyutlamak olurdu. Keşke ben de camı çerçeveyi indirebilseydim. İnsanlara rahatsızlık vermeyeyim derdim, kendimi hep baskılardım ama baskıladıkça fark ettim ki bu başka yerlerden vuruyor bana...Sonra bir bakıyorsun ki psikolojik problemlerin ortaya çıkıyor, bir bakıyorsun topluma uyum sağlayamıyorsun, maske takıyorsun. İnsanlar dedi ki, başarılı ol; onu yaptım. İnsanlar dedi ki; sessiz, sakın ol, laf dinle, ben onu yaptım. Sonra düşündüm ki çok da gerekli değilmiş. Sessiz, sakın insanlar da kendini ifade edebilmeli. Bir çocuk duygularını ifade etmiyorsa bu da onun psikolojisinin sağlıklı olmadığını gösterir, uyum sağlayamadığını gösterir. 7 yıl koruyucu aile deneyimim oldu, o ailede altın çocuktum, hep böyle sevilen çocuktum. Bazen ilişkiler bozulmasın diye hiç suçum, günahım olmasa da hemen özür diliyordum...Ama insanlar dışarıdan fark etmiyorlar duygularını. Sonra şey oluyor, insanlar bana neden yardım etmedi. "Yardım istemedin ki?" diyorlar." (Leylak)

“...Hep kendi içime kapanırdım, saatlerce ağlardım...” (İlkbahar)

“Derdimi üzüntümü kimseye söyleyemedim. Geçer bir köşede otururdum. Yalnızlık hissettim çünkü seni anlamıyorlar ya. Hiç istisnai bir durum olmadı. Psikoloğa götürmek istediler beni, psikoloğa bile anlatamadım. Kendimi yavaş yavaş açıyorum.” (İlkbahar)

“...Ben zaten içime kapanık bir insanım, kimseyle konuşmadım, bakıcılarla falan da...” (Kış)

“....Ben duygularını çok ifade edebilen biri değilim. Biri kızacak baskısıyla içime atardım ama sonra kendime iyi gelebilecek şeyler bulmaya çalıştım...” (Turuncu)

“Önceden duygularımı ifade etmekte zorluk çekiyordum. Zorla psikiyatriste götürürlerdi. Doktor bana ilaçları basardı, antidepresan, Concerta, hepsini... Bir süre sonra vücudum mal gibi olmuştu, tezgah önüne düşüp bayıldım bir gün. Çok fazla yan etkileri vardı.” (İlkbahar)

Duyguları ifade biçimi

Ağlamak

“Ben çok sinir oluyordum. Hakkımı savunurken ağlamaya başlıyordum, gerçekten bazen ağlamaktan bayılarak uyuyordum....” (Zambak)

“...Önceden tepkimi aniden verirdim ama şimdi tabi böyle olmuyor. Yaşımın da etkisi vardır. Ağlarım biraz. Ağlamak bence çok güzel bir şey. Bir şeylerin farkına vararak çözdüm. Çünkü kendimi iyi edebilmenin emeği var...” (Sarı)

“Sürekli ağlıyordum. Küçükken Batman yurdunda sürekli bize “Yetim Kızı” ilahisini çalıyorlardı. Ben çok içli bir kızdım. Babamla sıkıntılarımız vardı evet ama ben onun durumuna üzülmüyordum, onun bana üzülmesi gerekirken. İfade biçimi olarak ağlardım...” (Sarı)

Öfke

“Cam, kapı, pencere her şeyi aşağıya indirirdim. Yetmezdi, artık laflarımla döverdim.” (Zambak)

“...İçerde kitap okuyordum, kardeşlerim ses yapıyordu ve içeri gidip kavga ediyordum. Bir saat kitap okuyorsam iki saat kavga ediyordum. Bu dengeli duruma gelmek çok vakit alıyordu benim için....” (Mavi)

“...Geceleri ağlayıp uyuduğum çok oluyordu ama gündüz öyle değildim öfke vardı. Arkadaş ortamında da samimi, sevecendim...” (Mavi)

Duyguyu dondurmak

“Kadınlara nazaran erkeklerin biraz daha duygularını ifade etme şekli farklı algılanabiliyor. Evet, bazen daha duygusuz olmak gerekebiliyor ama ben Lila'nın aksine o duyguyu dondurup sonra başka bir yerde boşaltıp öyle hayatıma devam etmeyi tercih ediyorum. Spor, botanik gibi...” (Haki)

Duyguları fark etmek

"Önceleri daha çok problem çözme odaklıyım. Sonra üniversiteye başlayınca Hayat Sende'nin ücretsiz psikolog ağına başvurdum, ondan sonra duygularımı daha iyi ifade etmeyi öğrendim. "Önünde bir gazete oluyor ve sen onu önünden okur gibi anlatıyorsun." demişti psikoloğum, çünkü hissetmiyordum, mantıken konuşuyordum. "Aile istek midir, ihtiyaç mıdır?" sorusunu sormuşlardı, önceden bu soruya "istektir" diyordum ama psikoloğumla görüşmeye başladıktan sonra ihtiyaçtır demeye başladım. Artık duygularımı daha iyi ifade edebiliyorum, son seansımızda ağlamıştım hatta. Artık ağladığımda "yaşıyorum şu an" diyorum. Yaşıyorsun, bitki gibi değilsin hani. Eskiden soğuk derlerdi bana ama artık samimi davranıyorum daha. Duygularıma öncelik vermeyi öğrendim. Önceden duygularıma öncelik vermenin bencillik olduğunu düşünürdüm ama şimdi kendi duygularıma öncelik veriyorum. Ailenin ihtiyaç olduğunu düşünmek de benim için bu şekilde oldu. Kendimi küçük bir çocuk gibi düşününce, "evet" diyorum, ihtiyaç." (Lila)

"Mesela orada benim çevrem yoktu, tek başımaydım. Üzülüyordum, ağlıyordum falan. Sevdiğim birine ifade ediyordum, kız kardeşim olur, erkek kardeşim olur. O an duyguyu yaşamak iyi geliyordu. Üzülüyorum ve geçiyor, sonra yine aklıma geliyor ve sonra yine geçiyor." (Bej)

3. Tema: Sosyal Kanal

Sosyal destek figürleri

Uzmanlar

"...Teyzem beni koruyucu aileye aldıktan sonra teyzem bana destek oldu. İl müdürlüğünde bir tane hocam vardı, hayatımda tanıdığım en tatlı insanlardan biriydi. Benim koruyucu ailede 4-5 hocam değişti. Birini şikayet bile ettim. Benimle hiç ilgilenmedi. Bir de benim hakkımda özel sağlık tedbiri koydurdu. "Kafası yerinde değil" demiş benim için. İşimle gücümle oynayacak diye şikayet ettim. Benim pislikten elimi ayağımı çekme nedenim SARI hocam ve teyzemdir. Bir ekip oldular. Olumlu anlamda kaçamadım onlardan, sıkıştırıyorlardı beni iyiliğim için. Çok iyi bir bağ kurdular benimle. Teyzemde uzmandır yaşanmışlıktan, onun tarafından da bakabiliyorum artık. 10 yıl oldu bırakıp gitti annem..." (Sonbahar)

"SARI hoca beni karşısına aldı, rica etti iş arkadaşlarından ceza almayayım diye. Ceza alıyım atsinlar kardeşim hiç önemli değil, haklı olduktan sonra Allah gene kolaylık verir... Saygısızlık yapmayacağım insanlardan biridir. "Seni anlıyorum, ya bak bunda hemfikiriz senin kaybedecek hiçbir şeyin yok ama kaybedecek bir şeyin yok diye bunları yapmak zorunda değilsin ki, sen suçlu oluyorsun. Dönüp seni buluyor. Bak okulda arkadaşlarını bıçakla kovalamışsın. Senin kaybedecek bir şeyin yok ama kazanacak bir şeyin var. Ben seni devlet memuru yapacağım." dedi. "Git liseyi bitir diplomanı getir. Senin atamanı ben yapacağım." dedi. Aradan çok uzun zaman geçti. Haziran'da telefonum çalıyor bir gün. Arayan yabancı bir numara, bir bayan sesi. Siz kimsiniz dedim. O an insanın aklına her şey geliyor, acaba annem mi diye düşündüm mesela. Ben dedi senin Sarı hocan. Çoktur görüşmüyoruz o da beni çok özlemiş, ben de özledim. Onun grup sorumluluğu değişti benimle ilgilenmez diye düşünmüştüm. "Bugün atamalar var, senin adını görür gibi oldum. Bir bakar mısın?" dedi. Bir baktım benim adım görünüyor. Bir umutsuzluk vardı içimde atamayla ilgili. Bak dedi "Sen dürüst olduktan sonra sen her zaman kazanırsın." dedi. (Sonbahar)

"O an, SARI hocan seni arayınca ne hissettin?"

Sonbahar: "Öz annem arasa bu kadar mutlu olmazdım. Düşünsenize 4-5 yıl önce söylenmiş bir şey ama o gün geldiğinde sizi arıyor."

"Hocan bir söz vermiş ve sözünün takipçisi olmuş. Bu güven sağlayan bir şey aslında."

Sonbahar: *"O kadar mutlu oldum ki... "Allah razı olsun" dedim hocaya. Güveni hissettiriyor. Her insanı topluma kazandırmak gerekiyor, kötüsünü bile iyi yapmak bir beceri. Hala ilgilenir benim iş süreçlerimle."*

Sarı hoca ile hoca-öğrenci ilişkimiz yok, aile gibiyiz. *"Sen benim çocuğumsun."* der, hep ilgilenir benimle. Okulumun bitmesine yardımcı olan kişidir. Sırf devamsızlık hakkım olsun, sınıfta kalmayayım diye gidip psikiyatriden rapor çıkarttı bana. Benim cezalarımı gider valilikten iptal ettirirdi. Topluma kazandırılması gereken bir çocuk diye uğraşırdı. *"Bu benim vazifem, ben bunu sana karşı zaten yapmak zorundayım."* derdi. Oysaki işinin gereği değil, 5 tane hoca geçmiş. *"Siz iyi insanlarsınız, yaşadıklarınız sizi kötü etkiledi."* dedi. Sonra *"Sen çok düzelmişsin, beyefendileşmişsin. Konuşma stilin falan iyice düzelmiş, pat diye sinirlenmelerin geçmiş."* dedi. Ben normalde sinir hastasıyım. Hayata karşı yaşadıklarımın sonra, yurda bile gidemiyorum. Misal, hayatı seviyorum ve sevmeyi de herkese öneriyorum... (Sonbahar)

Bengü Hocam. Tüm duyguları onda yaşadım. İyi insan olmayı, merhametli olmayı. Sevilmeyi ondan öğrendim. Sürekli gece yatağında ağlayıp *"Allah'ım Betül Hoca annem olabilir mi?"* diye ağlardım. (Sarı)

"...Dönüp dolaştığımda lisenin ilk yıllarında Tuğba Hocam vardı. Onunla konuşurken anlaşıldığımı hissediyordum. Tüm kurallar onun elinin altında değildi, yapabilseydi birçok şeyi yapabileceğini düşünüyorum. Sohbet ederken anlaşıldığımı hissediyordum. Bana bu kadar sert gitmek yerine çok üstüme gitmediğini ve kuralları bozmayacak şekilde yaklaştığını hatırlıyorum..." (Mavi)

Arkadaşlar

Liseden bir arkadaşım vardı, ben kötü olduğumda 8 saatlik yolu atlayıp gelirdi. *"Sen yanan bir evde doğduğun için tüm dünya alev alıyor sanıyorsun."* derdi. Bir de erkek arkadaşım... (Zambak)

"...sosyal ilişkilerim de kötü değildir. Sıkılınca sahile giderim, arkadaşlarımla eğlenmeye giderim..." (Haki)

"... Benimki en yakın kız arkadaşım, üniversiteden..." (Leylak)

"...Bir arkadaşım mesela hep destek oluyor. Üzerimde para yoktu, hastaneye gitmişim bana yardımcı oldu. Böyle arkadaşlarımla olmasını isterim. Hayatımda aldığım en doğru kararlardan biri olabilir." (İlkbahar)

4. Tema: Hayal Kurma/ Yaratıcılık Kanalı

Hayal yoluyla baş etme

"Sen yaşayamadın, çocuğunu yaşat" derlerdi bana hep. Çoğu şeyi yaşayamadım, içimde kalan çok şey oldu ailemden yana. Ben ne zaman kendimi kaybetsem hocam bana böyle derdi. Yaşım için erken ama ben hep kızım olsun çok isterdim. Mutsuz olduğumda çok hayal kurardım, saçma sapan hayallerim oluyor bazen de gerçekleştirebileceğim hayaller kuruyorum. Bana hep yurtda senden çok güzel anne olur derlerdi. Yaşım bunun için küçük ama bunları duymak beni mutlu ediyordu, umut veriyordu." (İlkbahar)

Yaratıcı uğraşlar

"Yazmanın yanında şükretmenin de iyi olduğunu düşünüyorum. Şükür defterimiz vardı birlikte. Her gün şükredeceğimiz 5 şeyi yazardık, o gün hiçbir şey yapmasak bile yediğimiz yemeğe şükrederdik, sağlıklı olduğumuza şükrederdik. O bizim moralimizi yükseltirdi. Birlikte literatür tarardık, bize iyi gelecek şeyler var mı diye. Bu konuda uğraş göstermek kendimizi tanımamıza da çok yardımcı oldu." (Leylak)

"Yazmak...müthiş bir şey. Herkese tavsiye ettiğim bir şey. Bugün ne hissediyorum, bugün ne yaptım? Anlamlı, anlamsız...Yazıyorum. Çok iyi geliyor. Olumsuz bir ruh halindeyken hemen yazıyorum, yazmadan da anlayamıyorum. Rutine oturtmak istiyorum yazmayı. Haftada bir genelde kütüphaneye gidip yazarım." (Leylak)

..."Çok konuşmayı sevmem, yazdığımı okumayı sevmediğim için yazmazdım ama artık yazadabiliyorum. Gerekirse silmeyi veya geriye dönüp düşünmeyi de seviyorum." (Lila)

5. Tema: Bilişsel Kanal

Yaşadıklarını sorgulama

"Ben herkese yetişmeye çalıştığım bir dönemden geçtim, sanki herkesin yanında olmam gerekiyormuş gibi. "Yetişmeye çalıştığın yerde beklenmiyor olabilirsin." cümlesi beni çok etkilemişti. Mesela ablam beni çağırırsa ve gitmezsem çok üzülürmüş, beni kapıda beklermiş gibi hissederdim. Mesela ablamla tartıştığım bir dönemde çok aceleyle çıktım, koşarak geldim ama gittiğimde ablam dizi izliyordu mesela." (Lila)

"Biraz felsefeli olacak belki ama 'Aya aldanıp da aslını unutma'. Her zaman gördüğümüz şey, gerçek olan şey değil. Mesela ayın ışığı kendine ait değil, ona ışığını veren güneş. Her şey görüldüğü gibi olmayabilir. Arka tarafında ne olduğunu bilmeden adım atmamak, biraz da şüpheli olmak gerekir." (Haki)

"Ben kendi derdime hiçbir zaman dert demedim. Elin yok, tekerlekli sandalyeye muhtaçsın, lavaboya gideceksin başkasının gözünün içine bakıyorsun... Fiziksel güç ve sağlık çok önemli. Fiziksel güç altın kaynağı hatta. Kendimi tatmin etmek diyebiliriz buna" (Sonbahar)

"Hocam ben bunu şöyle fark ettim; kimseyle bağ kuramadım. Kendi kendime sordum. Kişi kendi kendine konuşmalı bence. Ben kendimle irtibat kurabiliyorum. Küçük yaşta başladım, kimse sana bakmaz anne babadan destek almaz..." (Sonbahar)

"Kendime çok zarar veren bir insanım. 15 yaşında sigara içmeye başladım. Sigara izmaritlerini vücuduma bastırdım. Bıçak, jilet... elime ne geçerse kendime zarar verdim. Ama sonradan anladım, beni üzen onlardı. Şimdi he deyip geçiyorum. Arkadaş kazığı yedim. Bacım diyen arkadaşlarım da oldu ama hiçbir zaman zor anlarımda yanımda olmadılar. Ayağım takıldı güldüler, çok zorbalandım. Yurttaki sorunumu anlatmazdım... Farklı bir çocukluk yaşadım. En büyük etken çevremdekilerdi. "Çocuk senin dediğini değil gördüğünü yapar" "Göz gözün aynasıdır" derler ya öyle düşünüyorum. Kendi kendime yaptığımı düşünüyorum. Mesela ailem, gereksiz arkadaş çevresi – beni kötüye çekmeye çalışan arkadaşlarım oldu, erkek arkadaşım oldu. Mesela... erkek arkadaşım alkollü bir mekanda çalışıyordu. Onun yanına giderdim. İçki içmediğim halde bana zorla içki içirmeye çalışırdı... Biri bana zarar verecekse, hayatımda hiç olmasın yani. Daha bugün çok yakın arkadaşım ile ilişkiyi kestim – zor zamanımda yanımda olmuyor. Hayatımın en temel adımlarını atıyorum, artık kendi ayaklarımın üzerinde duracağım ve bu zamanda sahte dostluklar istemiyorum. Hani derler ya nerde çokluk orda şeylik diye aynen öyle..." (İlkbahar)

"Ailemde biraz beceriksiz olarak algılanıyorum. O yüzden kalabalık ortamda yaşayınca kaos çıkıyor. Kavganın duygu durumumu düzenleyemediğim için diğerlerinde daha aşağıda kalıyorum. Bu mükemmeliyetçi durumumu aştığımı düşünüyorum ama yakın çevremdekiler bunu kabul etmeyip anlayış göstermeyince kendimi dik tutmaya çalıştığım o duvarlar yıkılıyormuş gibi hissediyorum. Yakın çevremde "Neden mükemmel hissettirmiyor? " diye düşündürüyor. Aslında anlamlandırmaya çalışırım. Hep kendimi kaçarken buluyorum. Bu hafta içerisinde yaşadığım birkaç probleme çözüm olarak "Bir daha bu iletişimi insanlarla bu seviyede tutmayacağım" diyorum. Ve bence savaştığınız insanlar çok önemli. İnsanlardan karakterim çok farklı ve DEHB olduğu için de dikkat çekiyorum. Herkes aynı değil, bilişsel olarak yaklaşmayı tercih ederim ama olmayınca olmuyor." (Mavi)

Problem çözme

"İnsan depresyonu yaşadıkdan sonra yaşadığım olayların gelip geçici olduğunu biliyorum.Bir şeylerin farkına vararak çözdüm. Çünkü kendimi iyi edebilmenin emeği var. Küçük kardeşime psikologluk yapıyorum. Olaylar benim canımı o kadar acıtmıyor. Sadece dediğim gibi ağlıyorum. İlk ağır depresyonu yaşadığında kimse seni anlamıyor, ben zaten bunları biliyorum ama yerine getiremiyorum sorun o. Kız kardeşim kendime zarar vermeyim diye nöbet tutuyordu yanımda. Keman kursuna yazıldım, özgüvenimi yerine getirdi. İlaçsız atlattım. Öfke ve sinir krizine sebep olduğunu düşünüyorum kendi içimde halletmenin. Kendi içimde, kendimin üstüne gelmeden atlatmaya çalıştım. İlk üç ay ruh gibi yaşadım. Bunun bilinçte olduğunu ve atlatılabileceğini anladım." (Sarı)

Kendine Telkin

'Burada pes edeceksen buraya kadar bu emeği niye verdin?' Burada yoruldun, dinlen ama pes etmeden devam et diyebiliyorum kendime..." (Zambak)

Bir de ben bir şeye sinirlendiğimde "Bir şey yok, bir şey yok..." diye tekrarlıyorum kendi kendime. Kendimi telkin ediyorum yani aslında." (Turkuaz)

Ben, "Sen atlatırsın, nelerin içinden çıktın sen." derim. Neleri atlattığımı düşünürüm." (Turuncu)

6. Tema: Fiziksel Kanal

Fiziksel rahatlama

Yürümek

"Nereye gittiğimi, ne yaptığımı bilmeden yürürdüm. Özellikle koruyucu ailemle kavgaya ettiğimizde. Yürüyemediğim anlardaysa vücudum kapanıyor ve uyuyorum. Yürüdükten sonra da genelde gelip uyuyorum." (Zambak)

"... , yürümek. Sadece kendimi dışarı atmak, öyle tempoyla yürümek falan da değil. Bazen sadece yürüyüp bir parka oturmak, etrafa bakmak bile insana iyi gelebiliyor. Bir şeyle kendinizi meşgul etmek...Meşguliyetin çok tedavi edici bir yönünün olduğunu düşünüyorum." (Leylak)

"Ben rutin oluşturmada çok iyi değilim. Ben genelde yemek yiyiyorum. Yürümek de iyi diyorlar da yapmıyorum." (Yasemin)

"Yürürüm, yavaş yavaş yürürüm hatta böyle..."(Lila)

Fiziksel aktivite

"Duvara dayanıyorum. Ayağımı duvara vuruyorum. İstemsizce yapıyorum. Saatlerce o şekilde durabilirim. Bu kafamdaki düşünmeyi engelliyor. O esnada düşünmek istemiyorum. O sırada kimse benimle temasa geçmeyecek, telefonum bile titremeyecek. Çoğu zaman kendimi böyle kontrol ediyorum." (ilkbahar)

Rutinler

"Uyumayı çok severim. Film izlemek, yemek yemek. Dönerciye döner asıyorlar ya canım sıkkın olsun hepsini yerim, çok yerim yani canım sıkılınca. Kafa dağıtma biçimim bu. Instagram'da reels videoları açar izlerim – araba kaynak videosu izlerim, ağaç ev yapımları izlerim. Bir de çizgi film izlerim. İlla çocuklar izleyecek diye bir şey yok... Hayatı araştırmaya yönelik ciddi bakıyorum..." (Sonbahar)

"Dans etmek. İnterneti kullanmaya pek izin vermiyorlardı, kendi açımda bir koreografi oluşturuyordum. Boş şeylerle ilgilendiğimi düşünüyorlardı. "Kızım ders çalış" diyorlardı bana. Sevdiğim bir ablanın orada benim yaptığımı taklit etmesi, dalga geçmesi çok dokundu. O yaşlarda şaka olduğunu anlayamamıştım. Bana böyle mutluluk veren bir şeyi o zaman bırakmamı kendime hareket olduğunu düşündüm. Danstan vazgeçmedim, ederim hala çok severim." (Mavi)

Bir dönem öfkелendiğimde gitar çalıyordum ama sonra bıraktım, o dönem işe yaramıştı. Bir dönem herhangi bir dönemle ilgili yazılar yazardım, sonra ondan da uzaklaştım. Bir dönem düşünmemek için kitap okurdum. Bir dönem sadece stres atmak için fitness'a gidiyordum. Bir dönem stresten kaynaklı yemek yerdim, sonra bu yerini sigaraya bıraktı. Genelde benim uzun vadeli olmalı, farklı farklı şeyler oldu. Şimdi de strese girdiğimde mandala boyuyorum. Ama o dönemde yaptığım şeylerin cidden o dönem için faydalı olduğuna inanıyorum. Öfkeli olduğum dönemde tellere vurarak, gitar çalarak öfkemi geçiriyordum. İnsanlara kendimi ifade etmekte zorlandığım bir dönemdeyken yazardım. Fitness biraz daha insanlara "ben yapabiliyorum" dediğim bir dönemdi. Şimdi mesela mandala boyuyorum, dikkatimi toplamaya ihtiyacım olduğu için. Zihnimi susturmak için kitap okuyordum. Yine öfkeyle ilgili sorun yaşasam gitar çalarım muhtemelen." (Turkuaz)

"Bedenimin ne hissettiğini düşünmedim valla da, gitar çalardım önceden. Bir ara spor yapıyordum ama artık onu da yapmıyorum. Hayal kurarım ama onu da biraz gerçekçi kurarım. Hiç yazı yazmam ama yazılan şeyleri okurum; şiir okurum, felsefe okurum (Platon, en sevdiğim), YouTube'dan sevdiğim kanalları izledim." (Bej)

Bir dönem spora gidiyordum, hentbol oynuyordum ama koruyucu ailem derslerimi engellediğini düşündüğü için beni spordan aldılar, çok kırılmıştım ve üzülmüştüm. Hentbolda da iyi olduğumu düşünüyordum.." (Turuncu)

Bu aralar canım sıkıldığında kreşte çalıştığım çocukları görmeye, vakit geçirmeye gidiyorum bazen. El işi konusunda iyiyimdir, halı yapıyorum, böyle büyük halılar. Çocuklarla ilgilenmek, yaşadığım yerde keşfettiğim at çiftliğine gitmek...Sokak hayvanlarıyla vakit geçiriyorum. Arkadaşlarımla ayna falan boyuyoruz. Neresi bana daha iyi gelirse orayı seçiyorum. Denemeyi seviyorum. Memleketimde de bungee jumping falan yapıyorum bazen. Adrenalini çok seviyorum. Yemek yapmayı ve yemeyi çok seviyorum." (Turuncu)

Yalnız kalma isteği

"Dedi ya arkadaşım, yalnızlığa değindik. Yalnızlık çok güzel bir şey. Kalabalıktan iyidir yalnızlık. Atalarımızın ve peygamberimizin lafıdır. Yalnız olmak her şeyden ciddi ciddi daha iyidir... Mutluluk konusunu daha çok bastırmak gerekiyor, kendini daha iyi hissetmek için. Bakıyorsun zaten kimsen yok. Yalnızlık her zaman iyidir. Zaten herkes gelip geçici bu hayatta. Annen olsa, baban olsa yaşlanınca zaten ölecekler" (Sonbahar)

“Yalnız kalmak sadece. Evde bunaldıysam dışarda yalnız kalıyorum, evde kalmak zorundaysam da odama kapanır kimseyle iletişime geçmem, konuşmam etmem. Müzik dinlerim. Sese çok alışkınım, yatarken film açarım o sesle uyurum.” (Kış)

7. Tema: Güncel Destek İhtiyaçları

Sosyal destek ve aidiyet ihtiyacı

“Bence hocam bu ömür boyu sürecektir biz bu eksikliği göreceğiz. Ailesinin yanında yetişmiş bir insandan farkım olduğunu düşünmüyorum. Evlendiğimde de vesaire bununla ömür boyu karşılaşacağız. İyi ki yaşamışım ve kaldırılabiliyorum ama başkası kaldıramıyor ve bunun sonu ölüm olabiliyor. Arkadaşlarımı görüyorum yanlış yolda olanları falan. Bunun sebebi yurttan kaynaklı, biraz desteklenerek büyütülse çocuklar daha iyi olabilir. Çevremizde evlenenleri görüyoruz, her konuda psikolojik destekleri var. Yalnız olmadığını hissettirecek insanlar var. Ben her süreçte yalnız olduğumu biliyorum ama o kırgınlığı yaşayacağım. Eşim bana yansıtabilecek bunu. İş alanında da görebilirim, düğündeki, nikahtaki yalnızlığımı göreceğim. Bir çocuğum olsa nasıl emzireceğimi ve bakacağımı bilemeyebilirim. Bir annem yok hani...” (Sarı)

Yuva kurmak

Artık yuva kurma şeyi var. İlla olsun şeyi yok ama beş yıldır tek yaşıyorum. Arkadaşlar var tabi ama bir yere kadar. Akşam eve geldiğimde yalnız oluyorum, yalnız ağlıyorum. En güzel ve zamanında olur inşallah. Bir de Sosyal Hizmet Uzmanı olmak. (Sarı)

Açıkçası ben de sıcak bir yuva isterim. Ebeveyn olarak değil ama abim olsun, ablam olsun. O sıcak yuva şeyini tatmak istiyorum. Bir yerinde oturmuş olamamanın eksikliğinin hayatıma ömür boyu yansımaları istemiyorum. Hani bu yaşadıklarım ömür boyu eksiklik sağlamayabilir. Olumlu şeyler de getirebilir. Kabul edip alışsak da insanın duygu ve ihtiyaçları var. En azından huzuru, aile sıcaklığını hissetmek istiyorum. (Mavi)

İş ve ekonomik ihtiyaçlar

Şu an gerçekten mezun oldum ve annem mesela “gez biraz, dur bakalım” diyor ama mesela bir arkadaşınızla en ufak bir dışarı vesaire çıktığınızda 10.000 TL masrafınız oluyor aylık ama benim öyle bir gelirim yok. O zaman da işe ihtiyacım var. Üniversitedeyken en azından gezebiliyordum...Dil puanına da ihtiyacım var.” (Turkuaz)

Şu an için iş ve yaşam alanı. Yaşayabileceğim bir ev.” (Haki)

8. Tema: Odak Grup Deneyiminin Etkisi

Duygusal Paylaşımın Gücü

“Şimdi benimle aynı hisleri paylaşan insanlarla tanışmak beni çok mutlu etti. Sabah kendimi kobay faresi gibi hissetmişim ama şu an hislerim aşırı değişti. İlk başta yine kendimi bir defans halinde hissetmişim, şimdi öyle değil.” (Zambak)

“İyi ki bugün görüşme uzun sürdü, iyi ki uzun uzun konuştuk. Çünkü biz bu sorunları kendi aramızda konuşuyoruz ama şimdi sesimizi duyurma fırsatımız olacak.” (Bordo)

Yorumlarımızı her dinlediğinize “çok kıymetli” dediniz, çok mutlu hissettirdi bu. (Lila)

Bu konuyla ilgilenmeniz, bizi dinlemeniz çok değerli. (Bordo)

Bizi dinlemeye, anlamaya çalıştığınız için, bunun için bir zaman ve çaba harcadığınız için çok teşekkür ederiz. Hayat Sende sayesinde bulunduğum etkinliklerde ben yer aldığım da koruma deneyimi olan çocukları anlayabiliyordum ama sizlerin bizi anlama çabanız çok değerli. (Turkuaz)

Empati ve Dayanışma

“Yalnız değildiniz.” (Zambak)

“Ben de aynı şeyi düşünüyorum, yalnız değildiniz. Kendimi rahatlatmış hissettim, benim için çok verimli oldu... Her şeyin bir çözümü var. Hayat güzel, kuşlar uçuyor! Birisi bana kötü hissettiğimde şey demişti, “Herkes istiyor ki, güçlü ve mutlu olayım ama çok az insan bunu başarıyor. Bunu başarabilmek için de bu zorlu süreçlerden geçmek lazım. Duyguların dalgalanıyor, duruluyor...Bu süreçler bittiği zaman bu sorunlar artık sana zor gelmemeye başlayacak. Kedinin fareyle oynaması gibi bu sorunlarla oynayacaksın.” demişti.” (Yasemin)

Motive Edici Etki

Burada kendimi ifade edebildim, daha çok ortama alışmaya, konuşmaya alışıyorum. İyi bir deneyim oldu.” (Kış)

Kafamdakileri özetledim aslında. “Hayatınızda neye ihtiyacınız var? ” diye sordunuz ya ben de son zamanlar da bunu yapmaya çalışıyordum. Daha güzel adımlar atacağım. Bu tarz projelere ihtiyacı olan insanlar var. Genel olarak daha güzelleştirmeler yapılması gerekiyor. Sizin yaptığınız gibi projeler yapılmalı, ben de yapmak istiyorum. (Mavi)

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Gerçekleştirilen çalışma nitel bir çalışma olup sonuçlar koruma altındaki tüm çocuklar için genellenemez. Ancak yapılan çalışma ışığında çocuk koruma sisteminde geliştirilmesi çocukların yararına olabilecek bazı genel öneriler geliştirilebilir.

Katılımcılar, inanç ve değerlerinin kendilerini zor dönemlerde desteklediğini belirtiyor. Dua etmek ve Allah'a inanmanın psikolojik dayanıklılık sağladığını ifade ediyorlar: “Allah'a olan inancım destek oluyor bana. Her şey Allah'tan geliyor; iyi de gelse kabulümüz, kötü de gelse kabulümüz” (Bordo). Yaşadıkları olumsuz deneyimleri anlamlandırmak, kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olmuş: “Eski bir tarot kartında ‘Sen bir yıldızsın’ diyordu. Bunu gördükten sonra kendime değer vermeye yönelik ilerledim” (Turuncu). Katılımcılar, geçmişten ders çıkararak yaşanan zorlukların bir anlamı olduğunu görmeyi önemsiyor: “Bugün üzülmüyoruz, yarın geçer... Belki zor şeyler yaşadık evet ama belki de bizim için hayırlısı böyleydi” (Turkuaz).

Duygularını ifade etme biçimleri geçmişte sınırlı kalmış, çoğu kişi içine kapanmış veya bastırmış: “Sıkılmış, bunalmış, küçük bir kafesin içinde gibi hissedirdim...Her şeyi kendi kafamda yaşırdım” (Leylak). Zamanla psikolojik destek ve farkındalık süreçleri duygularını tanımlarını ve yönetmelerini kolaylaştırmış: “Artık duygularıma öncelik veriyorum... Önceden duygularıma öncelik vermenin bencillik olduğunu düşünürdüm” (Lila). Ağlamak, öfkeyi boşaltmak ve duyguları dondurmak gibi çeşitli baş etme yolları kullanılmıştır: “İçerde kitap okuyordum, kardeşlerim ses yapıyordu ve içeri gidip kavga ediyordum... Dengeli duruma gelmek çok vakit alıyordu benim için” (Mavi).

Sosyal destek figürleri, katılımcılar için kritik öneme sahip olmuş. Hocalar, uzmanlar ve arkadaşlar güven ve aidiyet sağlamış: “SARI hocam seni arayınca... Öz annem arasa bu kadar mutlu olmazdım” (Sonbahar). Arkadaşlar da duygusal destek sunmuş ve kriz anlarında yanlarında olmuş: “Bir arkadaşım hep destek oluyor. Üzerimde para yoktu, hastaneye gitmişim bana yardımcı oldu” (İlkbahar).

“Hayal kurmak ve yaratıcı uğraşlar katılımcıların baş etme stratejilerinde önemli bir yer tutmuş. Yazmak, şükür defteri tutmak ve sanat aktiviteleri moral yükseltici ve içsel keşif aracı olarak öne çıkmış: “Yazmak... bugün ne hissediyorum, bugün ne yaptım? Anlamlı, anlamsız...Yazıyorum. Çok iyi geliyor” (Leylak).

Bilişsel stratejiler, yaşanan deneyimleri sorgulama, problem çözme ve kendine telkin yoluyla gerçekleşmiş: “Bir şeye sinirlendiğimde ‘Bir şey yok, bir şey yok...’ diye tekrarlıyorum kendi kendime” (Turkuaz). Katılımcılar, yaşadıkları deneyimleri anlamlandırarak kendi ayakları üzerinde durma ve sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini geliştirmişlerdir: “Artık kendi ayaklarımın üzerinde duracağım ve bu zamanda sahte dostluklar istemiyorum” (İlkbahar).

Fiziksel kanal üzerinden baş etme stratejileri yürüyüş, spor, dans, yaratıcı uğraşlar ve yalnız kalma ile desteklenmiş: “Bazen sadece yürüyüp bir parka oturmak bile insana iyi gelebiliyor” (Leylak); “Dans etmek... Sevdiğim bir ablanın benim yaptığımı taklit etmesi, dalga geçmesi çok dokundu... Ama vazgeçemedim” (Mavi). Yalnız kalmak, duygusal dengeyi sağlama ve kişisel alan yaratma için önemli bir yöntem olarak öne çıkıyor: “Evde kalmak zorundaysam odama kapanır kimseyle iletişime geçmem” (Kış).

Katılımcılar güncel olarak sosyal destek, aidiyet, yuva kurma ve ekonomik bağımsızlık gibi ihtiyaçlara vurgu yapıyor: “Bence hocam bu ömür boyu sürecek... Başkası kaldıramıyor ve bunun sonu ölüm olabiliyor” (Sarı); “Şu an için iş ve yaşam alanı. Yaşayabileceğim bir ev” (Haki).

Odak grup deneyimi, katılımcılar için güçlü bir duygusal paylaşım ve motivasyon alanı yaratmış: “İyi ki bugün görüşme uzun sürdü... Sesimizi duyurma fırsatımız olacak” (Bordo); “Yalnız değiliz” (Zambak). Katılımcılar, kendilerini ifade etmenin ve deneyimlerini paylaşmanın, geleceğe dair olumlu adımlar atmalarına yardımcı olduğunu belirtiyor: “Genel olarak daha güzelleştirmeler yapılması gerekiyor. Sizin yaptığınız gibi projeler yapılmalı, ben de yapmak istiyorum” (Mavi).

Koruma altında yetişen gençlerle yapılan odak grup görüşmeleri gençlerin yaşamında sosyal desteğin, psikososyal güçlenmenin ve manevi olarak güç alınan şeylerin önemini vurgulamaktadır. Bu kapsamda gençlerden gelen bilgiler ışığında devlet koruması altında yetişen çocuk ve gençlerin baş etme kapasitelerini güçlendirmek için kamu ve sivil toplum kuruluşlarına yönelik öneriler hazırlanmıştır. Öneriler genel çerçeve çizse de her biri detaylıca çalışılıp çocuk ve gençlerin yararına modeller üretmeye temel sağlayabilecektir:

A. Kamuya Yönelik Öneriler

A.1. Psikososyal Destek ve Fiziksel Aktivite Hizmetlerinin Güçlendirilmesi

- Kurum bakımında ve sonrasında gençlere yönelik uzun soluklu, güven ilişkisine dayalı psikolojik danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır.
- İlaç tedavisinin ötesinde duygu odaklı çalışmalar, grup terapileri ve yaratıcı sanat temelli destekler kamu kurumlarının hizmetlerine dahil edilmelidir.
- Gençlerin dini inanç ve değerlerinden güç aldıklarını belirtmesi üzerine psikososyal destek programlarında inanç ve değer boyutu gözetilmelidir (her gencin kendin inanç ve değer sistemine saygı duyarak). Kamu kurumları (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, GSB, Diyanet vb.) bu kaynağı göz ardı etmeden ve gençlerin farklılaşan inanç ve değer sistemini de dikkate alarak, inanç temelli umut ve dayanıklılığı destekleyen kültüre-duyarlı psikososyal destek modelleri geliştirmelidir. Bu modeller çocuk ve gençlerle çalışma yetkinliğine sahip profesyoneller tarafından uygulanmalıdır.

- Diyanet'in çalışmalarına çocukların kendi isteğiyle katılmasına, çocukların ilgisini çekecek yapıda olmasına ve hitabet diline dikkat etmesi önerilmektedir. Ayrıca Diyanet'in Gençlik Merkezlerinin de süreçte nitelikli personeller aracılığıyla çocuk ve gençlere yönelik çalışmalar yürütmesi önerilmektedir.
- Gençlerin kendini değerli görme, yaşadıklarını anlamlandırma ve umut geliştirme pratiklerini güçlendirmek amacıyla değerler eğitimi, mindfulness, etik karar verme gibi içerikler, çocuk bakım kuruluşlarında ayrıca GSB gençlik merkezleri ve kamplarında uygulanabilir.
- Dini pratiklerini yerine getirmek isteyen gençlere (örneğin ibadet alanı, özel günlerde manevi destek) kurumlarda uygun imkanlar sağlanmalı ve İslam dini dışında farklı dinlere mensup gençlerin ihtiyaçları da göz önünde bulundurulmalıdır. Süreçte bu uygulamalar zorunlu katılım temelli değil gönüllü katılım temelinde uygulanmalıdır.
- Koruma altındaki çocuk ve gençlerin düzenli spor yapmalarına yönelik imkanlar artırılmalı ve tüm çocuk bakım kuruluşlarında asgari düzeyde bir standart oluşturulmalıdır. Çocuk bakım kuruluşlarında bu standardın sağlanamadığı durumlarda çocuklar GSB'nin spor kompleksleri ve merkezlerinden düzenli olarak yararlandırılmalıdır.
- Çocukların kaldıkları kurum/kuruluşları değiştirilirken çocuğun profesyonel olarak ilgilendiği spor ve sanat dalından kopmayacağı bir yöntem tercih edilmelidir.
- Çocukların kaldıkları kurum ya da kuruluş değiştirilirken, onların profesyonel olarak ilgilendikleri spor veya sanat dallarından kopmamalarını sağlayacak yöntemler tercih edilmelidir. Bunun yanı sıra, çocukların sosyal, sanatsal ve sportif faaliyetlere duydukları ihtiyacın koruyucu ailelere daha açık şekilde anlatılması önemlidir. Bu tür faaliyetlerin çocuklar için yalnızca bir hobi değil, aynı zamanda psikososyal açıdan güçlendirici bir kaynak olduğu vurgulanmalıdır.
- Koruyucu ailelere yönelik eğitimlerin niteliğinin artırılması, katılımın takip edilmesi ve gerçekten fayda sağlayacak içeriklerle güçlendirilmesi, çocukların haklarının korunması açısından kritik bir ihtiyaçtır.
- GSB'nin yürüttüğü online platform çalışmalarının (örneğin gsb.biz uygulaması) erişilebilirlik ve -koruma altında yetişen gençlerin ihtiyaç duyabileceği bilgileri içererek- kapsayıcılık ilkeleriyle güçlendirilmesi önerilmektedir. Uygulamanın geliştirilmesi sürecinde kullanıcı deneyimini artıracak kolaylaştırıcı unsurların (engelli gençler için erişilebilir tasarım, sade dil, koruma altındaki gençlere yönelik rehber içerikler, destek için yönlendirme linkleri vb.) sistematik olarak entegre edilmesi; platformun gençlerin haklara, desteklere ve programlara hızlı erişimini güvence altına alacak standartlarla işletilmesi önerilmektedir.
- Yukarıda bahsi geçen platformda KDK ve CİMER konusunda bilgilendirme ve yönlendirme linkleri eklenmelidir. KDK tarafından geliştirilmiş materyaller, broşürler vs platforma entegre edilebilir.

A.2. Sosyal Destek ve Mentorluk Mekanizmaları Geliştirilmesi

- Sosyal hizmet uzmanları, öğretmenler ve danışmanlar aracılığıyla gençlerle güven ilişkisi kurabilecek kalıcı mentorluk programları hayata geçirilmelidir. Mentorluk programı için nitelikli gönüllü mentorların nasıl sürece dahil edilebileceği üzerine çalışılmalıdır. Gönüllü mentorluk ölçütleri net olarak belirlenmeli, belli alanlarda (sosyal hizmet, psikoloji, PDR, sosyoloji, çocuk gelişim uzmanı gibi) örgün eğitim ve deneyim zorunlu olmalıdır.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, gençlerin bakım sonrası hayatta da takip edilebileceği sadece istihdam sürecinde değil bireysel yaşama uyumda da destek sunan bir bakım sonrası rehberlik ve izleme modeli geliştirmelidir.
- Korumadan ayrılan 18-30 yaş arası gençler için akran destek mekanizmaları oluşturulması önerilmektedir. Bu mekanizmalar, gençlerin birbirleriyle deneyim paylaşabileceği, sosyal destek alabileceği ve psikososyal güçlenmelerini destekleyecek alanlar olarak Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri koordinasyonunda GSB Gençlik Merkezleri bünyesinde yapılandırılabilir.
- Koruyucu ailelere düzenli olarak çocukla iletişim, sağlıklı davranış kazandırma eğitimleri ve süpervizyon verilmelidir.

- Koruma altında yetişen çocuk ve gençlerin desteklenmesi için MEB'in rolü çok kritiktir. Bu sebeple koruma altındaki çocuk ve gençlerin okul yaşamında uyumunu kolaylaştırmak, akran zorbalığına uğramalarını önlemek ve eğitime devam süreçlerini bütüncül olarak desteklemek amacıyla okul sosyal hizmetinin hayata geçirilmesi, okul sosyal hizmetinde okulda görev yapan PDR ve sosyal hizmet uzmanlarının iş birliği içinde destekleyici programlar yürütmesi önerilmektedir.

A.3. Barınma ve Aidiyet İhtiyacının Giderilmesi

- Mevcut barınma desteği¹ hem tüm illerde yeterli ve standart bir şekilde uygulanmadığı hem de desteğe erişimde güçlükler yaşandığı için korumadan ayrıldıktan sonra barınma desteği fırsatları artırılmalı ve gençler bu konuda bilgilendirilmelidir.
- Koruma sonrası dönemde gençlere yönelik sosyal konut projeleri ve geçiş evleri kamu tarafından yaygınlaştırılmalıdır.
- Gençlerin aidiyet ihtiyacının güvenli bir şekilde karşılanması için korumadan ayrıldıktan sonra da destek almak için bir araya gelebilecekleri alanlar/gruplar oluşturulmalıdır. Bu alanlar ASH il müdürlükleri koordinasyonunda ASHB bünyesinde oluşturabileceği gibi GSB bünyesindeki gençlik merkezlerinde de oluşturulabilir.
- Kurum bakımında iken, çocuk için zararlı değilse, biyolojik aileyle iletişimleri düzenli olmalı, bireysel yaşama geçildikten sonra psikososyal danışmanlık verilmeli, korumadan ayrıldıktan sonra da bir sosyal hizmet uzmanı tarafından vaka takibi sürdürmelidir. Bu çalışma danışmanlık uygulamasında olduğu gibi meslek elemanlarının var olan iş yüküne eklenmemeli, Bakım Sonrası Rehberlik ve İzleme Birimleri personel kapasitesi ve niteliği açısından güçlendirilmelidir.

A.4. Katılımcı Mekanizmaların Açılması

- Gençlerin yerel ve ulusal düzeyde karar alma süreçlerine katılabilmesi için gençlik meclisleri, danışma kurulları ve kamu-STK iş birlikleri desteklenmelidir.
- Koruma altında yetişen gençler için özel temsil mekanizmaları oluşturulmalıdır.
- Gençlerin temel bir hak ve sorumluluk öğrenimine, vatandaşlık bilincine ulaşması için KDK, CİMER gibi mekanizmalara erişim konusunda koruma altındayken bilgilendirilmesi önerilmektedir. Bunun için Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile KDK arasında protokol yapılması ve bu bilgilendirmelerin KDK koordinasyonunda STK iş birliği içinde koruma altındaki çocukların bulundukları çocuk bakım kuruluşlarında düzenli olarak yapılması önerilmektedir. Ayrıca çocuklartalep ettiğinde bu mekanizmalara başvuru için kullanılacak bilgisayar vb. için erişim desteğinin sunulması önerilmektedir.

B. Sivil Topluma Yönelik Öneriler

B.1. Duygusal İfade Alanları Oluşturma

- Gençlerin bastırılmış duygularını güvenle ifade edebilecekleri atölyeler (sanat, müzik, yazı, spor) düzenlenmelidir.
- STK'lar, psikolojik destek ağlarını gönüllü profesyonellerle genişleterek gençlerin erişimine açmalıdır.

B.2. Mentorluk ve Rol Model Programları Yürütme

- Sivil toplum örgütleri, koruma altında yetişmiş gençleri kendi yaşam deneyimlerinden geçmiş rol modellerle buluşturacak mentorluk projeleri geliştirmelidir.
- STK'lar, gençlerin güvenilir bağlar kurmalarına aracılık edecek "eşlik etme" programları oluşturmalarıdır.

¹SYDV ve STK'lar aracılığıyla sağlanan

B.3. Ekonomik Güçlenme ve Beceri Geliştirme

- Gençlere yönelik girişimcilik, dijital beceri ve eğitim programları düzenlenerek gençlerin ekonomik güçlenme süreçleri desteklenmelidir.
- STK'lar, gençlerin mikro girişim fikirlerini destekleyecek küçük hibeler ve proje geliştirme fırsatları sunarak gençleri güçlendirmelidir.

B.4. Aidiyet ve Topluluk Oluşturma

- Gençlerin yalnızlık ve güvensizlik duygularına karşı, alternatif topluluk modelleri (gönüllülük toplulukları, gençlik grupları) kurulmalıdır.
- Sivil toplum, gençlerin sosyal ilişkiler kurmasını kolaylaştıracak etkinlikler ve kamplar organize etmelidir.

B.5. Savunuculuk ve Katılım Alanları Açma

- STK'lar, koruma altında yetişen gençlerin kendi deneyimlerini dile getirebilecekleri platformlar açmalı, kamu kurumlarıyla köprü rolü üstlenmelidir.
- Gençlerin karar alma süreçlerine aktif katılımını sağlamak için sivil toplum içinde "genç temsilci" mekanizmaları oluşturulmalıdır.

Kamuya Yönelik Amaç, Öneri ve Sorumluluk Tablosu

Alan / Tema	Ne İsteniyor / Amaç	Sorumlu / İlgili Kurumlar	Notlar / Öneriler
A.1. Psikososyal Destek ve Fiziksel Aktivite Hizmetlerinin Güçlendirilmesi	Gençlerin uzun soluklu, güvene dayalı psikolojik destek alması; grup terapileri, yaratıcı sanat temelli destekler ve inanç/değer odaklı yaklaşımların sunulması; spor ve fiziksel aktivite imkanlarının artırılması	Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı	Gençlerin dini inanç ve değerlerine saygı gösterilerek gönüllü katılım temelinde uygulanmalı. Spor ve sanat dallarındaki rutinler korunmalı, eksiklik durumunda GSB merkezleri devreye girmeli.
A.2. Sosyal Destek ve Mentorluk Mekanizmaları Geliştirilmesi	Gençlerle güvene dayalı kalıcı mentorluk ilişkileri oluşturmak, bakım sonrası rehberlik ve izleme modelleri geliştirmek	Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Üniversiteler	Mentorluk programlarına nitelikli gönüllülerin dahil edilmesi sağlanmalı; sadece istihdam değil bireysel yaşama uyum desteklenmeli.
A.3. Barınma ve Aidiyet İhtiyacının Giderilmesi	Koruma sonrası barınma desteği fırsatlarını artırmak; gençlerin sosyal konut ve geçiş evlerine erişimini sağlamak; aidiyet alanları oluşturmak	Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Belediyeler	Gençler için güvenli sosyal buluşma ve destek alanları oluşturulmalı; il müdürlükleri ve gençlik merkezleri koordinasyonu sağlanmalı.

A.4. Katılımcı Mekanizmaların Açılması	Gençlerin yerel ve ulusal düzeyde karar alma süreçlerine katılımını sağlamak; özel temsil mekanizmaları geliştirmek	Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Belediyeler, KDK	Gençlik meclisleri, danışma kurulları ve kamu-STK iş birlikleri desteklenmeli, KDK ve CİMER'e ulaşım farkındalığı artırılmalı.
--	---	---	--

Sivil Topluma Yönelik Amaç, Öneri ve Sorumluluk Tablosu

Alan / Tema	Ne İsteniyor / Amaç	Sorumlu / İlgili Kurumlar	Notlar / Öneriler
B.1. Duygusal İfade Alanları Oluşturma	Gençlerin bastırılmış duygularını güvenle ifade edebilecekleri atölyeler düzenlenmesi	STK'lar, gönüllü psikolojik destek ağları	Sanat, müzik, yazı, spor odaklı etkinlikler; gençlerin erişimi kolaylaştırılmalı.
B.2. Mentorluk ve Rol Model Programları Yürütme	Koruma altında yetişmiş gençlerin yaşam deneyimi olan rol modellerle buluşturulması	STK'lar, Gönüllüler, Özel Sektör, Üniversiteler	Gençlerin güvenli bağlar kurmasını sağlayacak "eşlik etme" programları oluşturulmalı.
B.3. Ekonomik Güçlenme ve Beceri Geliştirme	Gençlerin ekonomik güçlenme ve beceri gelişim süreçlerinin desteklenmesi	STK'lar, Özel Sektör, Üniversiteler	Girişimcilik, dijital beceri ve eğitim programları; mikro hibeler ve proje geliştirme fırsatları sunulmalı.
B.4. Aidiyet ve Topluluk Oluşturma	Gençlerin yalnızlık ve güvensizlik duygularına karşı topluluk modelleri geliştirilmesi	STK'lar, Özel Sektör, Üniversiteler	Gönüllülük toplulukları, gençlik grupları, sosyal etkinlikler ve kamplar düzenlenmeli.
B.5. Savunuculuk ve Katılım Alanları Açma	Gençlerin deneyimlerini dile getirebileceği platformlar oluşturmak; karar alma süreçlerine katılım sağlamak	STK'lar	Kamu ile köprü rolü üstlenilmeli; "genç temsilci" mekanizmaları geliştirilmeli.

Araştırmacı ve Yazarlar

- Doç. Dr. Esra KILIÇ CEYHAN, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı
- Rumeysa BOZDEMİR, Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği, Genel Koordinatör

Araştırma ve Proje Ekibi:

- Belinay GEP, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Hizmet Lisans Bölümü Öğrencisi
- Elif Gökçe KAZANCIOĞLU, Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği, YK Başkanı
- Emre ERDURAN, Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği, YK Başkan Yardımcısı
- Fulya AY, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Hizmet Lisans Bölümü Öğrencisi
- Hakan AYDIN, Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği, Üye
- Havva Nur KESKİN, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Lisans Bölümü Öğrencisi
- Havva ASLAN, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Lisans Bölümü Öğrencisi
- Kübra Nur AYRANCIOĞLU, Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği, İdari İşler Sorumlusu&SHU
- Melike SARI, Hayat Sende Gençlik Akademisi Derneği, Kaynak Geliştirme Sorumlusu&Psikolog
- Rumeysa ACAR, TOBB Üniversitesi Psikoloji Lisans Bölümü Öğrencisi
- Şeyma FİDAN PALABIYIK, Psikolog
- Zeynep Ezgi AKPINAR, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Lisans Bölümü Öğrencisi



Avrupa Birliği tarafından
eş-finance edilmektedir

HAYAT SENDE HER ADIMDA ÇOCUK VE GENÇLERİN YANINDA!

Tasarım: Rümeyssa Acar

İLETİŞİM



Kızılay Mah. Necatibey Cad. No: 27/11
Çankaya / Kızılay/ ANKARA / TÜRKİYE



+90 312 229 44 46 | 0552 159 50 56



bilgi@hayatsende.org



www.hayatsende.org | @hayatsendeorg



Accountability for Childre
Advocacy for Rights
Çocuklar için Hesap Veret
Haklar için Savunuculuk

