

EMMW

PR-2 - Görev 2-1

Kuramsal Modüller

Göçmen Kadınlar için

Duygu Düzenleme

YARDIM İSTEMEK

Learning for Integration ry
FİNLANDİYA



İçindekiler

İçindekiler	1
1. Başlık ve İlgili Alt Başlıklara Giriş	2
1.1. Arkaplan	2
1.2. Kavramın Tanımı	3
1.3. Kültürel Bakış Açısı	4
1.4. Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısı	5
1.5. Kaynakça	6
2. Alt Başlık 1: Yardıma ihtiyacınız olduğunda bunu fark etme	7
2.1. Arkaplan	7
2.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	8
2.3. Etkinliğin Kazanımları	9
2.4. Etkinliğin Açıklamaları	9
2.5. Etkinlik Akışı	9
2.6. Kaynakça	12
3. Alt Başlık 2: Yardım istemekten utanmak/ Yardım istemek neden zordur?	13
3.1. Arkaplan	13
3.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	14
3.3. Etkinliğin Kazanımları	14
3.4. Etkinliğin Açıklamaları	15
3.5. Etkinlik Akışı	15
3.6. Kaynakça	18
4. Alt Başlık 3: Yardım alma ve vermede kültürel farklılıklar	19
4.1. Arkaplan	19
4.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	19
4.3. Etkinliğin Kazanımları	20
4.4. Etkinliğin Açıklamaları	20
4.5. Etkinlik Akışı	21
4.6. Kaynakça	23
5. Alt Başlık 4: Danışmanlar göçmen danışmanlarına en iyi nasıl yardımcı olabilir?	24
4.1. Arkaplan	24
5.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı	25
5.3. Etkinliğin Kazanımları	25
5.4. Etkinliğin Açıklamaları	26
5.5. Etkinlik Akışı	26
5.6. Kaynakça	28

1. Başlık ve İlgili Alt Başlıklara Giriş

1.1. Arkaplan

EMMW, göç bağlamında duygusal becerileri geliştirmek ve düzenlemek için tasarlanmış bir eğitim planıdır. Kadın göçmenlerin yanı sıra sosyal hizmet uzmanları ve STK'ları da hedeflemektedir. Amacı, yeni bir ülkeye uyum sağlama ve entegre olma ile ilgili zorlukların üstesinden gelme becerilerini geliştirmek ve nihayetinde psikolojik refahı ve ikamet etmeye başladıkları ülkeye dahil olmayı teşvik etmektir. Eğitim modüllerinin, her bir hedef grubun temel sosyal becerilerini geliştirmesi için gereken farklı ihtiyaç ve yaklaşımlar dikkate alınarak, bu iki hat boyunca tamamlayıcı bir şekilde geliştirilmesi planlanmaktadır.

İlk proje sonucu (PR1) doğrultusunda durum analizini gerçekleştirildikten sonra konsorsiyum, daha ayrıntılı niteliksel sonuçlar elde etmeyi amaçlayan ikinci faaliyete geçmiştir. Bu bağlamda ortaklar, göç alanında hedef kitle ile deneyime sahip uzmanlarla bir dizi grup ve birebir görüşmeler düzenlemiştir. Sonuçların analizine dayanarak, aşağıdaki faktörler göçmen kadınların sosyal entegrasyon sürecindeki engeller olarak belirlenmiştir.

- Dil farklılığı
- Kültürel farklılıklar
- Çifte ayrımcılık
- Çocuklar ve yaşlılar için birincil bakımveren olmak
- İşgücü piyasasına sınırlı erişim ve sadece düşük ücretli sektörler
- Yardımlar ve haklar konusunda bilgi eksikliği (danışmanlık ve destek gruplarının yanı sıra sağlık hizmetleri gibi)
- Psikolojik sorunlar

Sosyal hizmet uzmanlarını göçmen kadınlarla ilişkilerinde desteklemek için 6 konu başlığı belirlenmiştir:

- Dinleme ve Empati
- Sabır
- Duygu düzenleme/Özdenetim
- Duyarlılık
- Yardım istemek
- Olumlu zihinsel tutum

Bu kurumsal modül, yardım istemek konusuna odaklanacaktır.

1.2. Kavramın Tanımı

Bu bölümde, projemizin farklı bağlamları açısından yardım istemenin ne anlama geldiğini tartışıyoruz. Yardım istemek basit bir kavram gibi görünmektedir. Elinizdeki sorun veya konuyla kendi başınıza başa çıkamıyorsanız, size en iyi şekilde yardımcı olabilecek kişilerden - ya yakınlarınızdan ya da profesyonellerden - yardım istemelisiniz. 1980'lerde DePaulo ve Fisher (1980)¹ yardım istemeyi psikolojik maliyetler açısından tartışmıştır. Bunun her zaman bir çatışma olduğunu savunmuşlardır - bir yandan bir görevin başarıyla tamamlanması yardım almaya bağlı olabilirken, diğer yandan bu durum kişinin yeterlilik duygusunu tehdit edebilir.

Yardım istemek farklı insanlar için çok farklı anlamlara gelebilir. Ayrıca büyük ölçüde kültür ve bağlama da bağlıdır. Bazı kültürlerde, yardım istemekle ilgili suçluluk, utanç ve korku olabilir. Batı kültürlerinde, kişisel sınırlarımızı ve yardım istemenin iyi bir şey olduğunu kabul etmeyi yeni yeni öğreniyoruz. Herkesin hayatının bir noktasında yardıma ve desteğe ihtiyacı vardır. Yardım istemek, özellikle eskiden tabu bir konu olan ve çoğu insanın ya inkar ettiği ya da saklamaya çalıştığı ruh sağlığı sorunları açısından artık teşvik edilmektedir. Ancak birçok kültürde durum hala böyle değildir. Kültürel etkileri aşağıda daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz. Yardım aramanın yekpare bir olgu olmadığını belirtmek gerekir. İnsanlar ihtiyaç duydukları yardımın türüne ve hayatlarının hangi alanlarında yardıma ihtiyaç duyduklarına bağlı olarak yardım isteme konusunda az ya da çok istekli olabilirler.

Yardım arama, bireysel, psikolojik, kültürel, sosyal, ekonomik ve politik unsurlardan oluşan karmaşık bir konudur. Bir kişi kendi bireysel geçmişine ve öz anlayışına bağlı olarak yardım istemekten az ya da çok hoşlanabilir. Kendini güçlü ve kendine yeterli gören bir kişi yardım isteme konusunda isteksiz olabilir çünkü bu kendi benlik duygusunu zayıflatacaktır. Travma, depresyon veya anksiyete gibi psikolojik unsurlar da bireyin yardım isteme becerisine veya yetersizliğine katkıda bulunabilir. Kültürel beklentiler ve inançlar kişinin yardım arama davranışına katkıda bulunur. Sosyal ve politik faktörlerin yardım arama üzerinde belirgin bir etkisi vardır. Polis veya sosyal hizmet görevlileri gibi devlet temsilcilerinin düşmanca davrandığı veya aktif olarak düşmanca davrandığı bir sosyo-politik ortama alışkın olan bir kişi yardım isteme konusunda isteksiz olabilir. Ekonomik istikrarın olmaması da insanların yardım arama becerilerini olumsuz etkileyebilir. Yardıma erişim kişinin maddi kaynaklarına bağlıysa da aynı durum söz konusudur (örneğin tıbbi yardım için ödeme yapılması, iş görüşmelerinde "profesyonel" kıyafetler giyilmesi, eğitime erişim için bilgisayara veya hızlı internete erişim vb.). Dil becerileri, yardım arama yolundaki bir diğer engeldir. Bir kişi yardım ihtiyacını sözel olarak ifade edemiyorsa veya bunu kendisine rahat hissettirecek bir şekilde dile getiremiyorsa, yardım aramaktan kaçınabilir.

¹ DePaulo, B. M., & Fisher, J. D. (1980). The costs of asking for help. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(1), 23-35.

Liang v.d.² yardım aramak için üç aşamalı bir teori önermiştir (not: bu teori yakın partner istismarına maruz kalan bir kadın vakası temel alınarak geliştirilmiştir, ancak teori herhangi bir yardım arama sürecine uygulanabilir): 1. Sorunun tanınması ve tanımlanması, 2. Yardım arama kararı ve 3. Yardım sağlayıcının seçimi.³ Bu nedenle, yardım istemek karmaşık bir konu olabilir. Yardım istemeyi çevreleyen kaygılar, belirsizlikler ve kültürel senaryolar duygu yönetimi teknikleriyle ele alınabilir. Aşağıdaki alt başlıkları daha yakından inceliyoruz:

- **Alt Başlık 1:** Yardıma ihtiyacınız olduğunda bunu fark etme
- **Alt Başlık 2:** Yardım istemekten utanmak - yardım istemek neden zordur?
- **Alt Başlık 3:** Yardım alma ve vermede kültürel farklılıklar
- **Alt Başlık 4:** Danışmanlar göçmen danışmanlarına en iyi nasıl yardımcı olabilir?

Bu alt konuları ve ilgili faaliyetleri tartışarak, kadın göçmen danışmanlarınızı daha iyi anlamanın ve onları desteklemenin yollarını bulabilirsiniz.

1.3. Kültürel Bakış Açısı

Yukarıda da belirtildiği gibi, kültürel farklılıklar yardım isteme konusunda ne kadar rahat hissettiğimizde büyük rol oynamaktadır. Göç bağlamında, başka bir ülkeye taşınan göçmenler genellikle kendi kültürel geçmişlerine bağlıdır ve yeni kültürde işler farklı yürüse bile buna uyum sağlamak zorlanırlar. Kendi başınızın çaresine bakmanın ve sorunlarınızı tartışmamanın norm olduğu bir kültürden geliyorsanız, kültürel olarak teşvik edilse ve yabancı bir ülkeye taşınmak yardıma en çok ihtiyaç duyduğunuz bir zaman olsa bile, yeni bir ülkede bile yardım aramak sizin için çok zor olabilir.

Yardım aramada kültürel farklılıklar çok önemlidir, ancak insanların yardım arama tutum ve davranışları incelenirken diğer unsurlar da göz ardı edilmemelidir. Bu durum, göçmenlerin Almanlara kıyasla sağlık hizmetlerini daha az kullandığını, ancak bunun göreceli sosyo-ekonomik statü ile bağlantılı olduğunu, Almanların orta veya üst sınıf olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu ve göçmenlerin daha düşük bir sosyal sınıfa ait olma eğiliminde olduğunu ortaya koyan bir Alman araştırması ile gösterilebilir⁴. Benzer şekilde, Amerikalı ve Hintli mühendisler ve işyerinde yardım teklif etme ve kabul etme isteklilikleri üzerine yapılan bir çalışmada, beklenti daha bireyci olan Amerikalıların daha az yardım isteyip vereceği yönündeyken, daha kolektif yönelimli olan Hintlilerin yardım teklif etme ve alma konusunda daha istekli olacağı yönündeydi. Sonuçlar beklendiği gibiydi, ancak altta yatan nedenlerin farklı olduğu ortaya çıktı. Çalışma, Hintli mühendislerin yardım teklif etmeyi ve almayı iş deneyimlerinin önemli bir parçası, kişinin becerilerini geliştirmenin ve profesyonel olarak

² Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.

³ Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>. P. 73.

⁴ Keller, A., & Baune, B. T. (2005). Impact of social factors on health status and help seeking behavior among migrants and Germans. *Journal of public health*, 13, 22-29.

büyümenin bir yolu olarak gördüklerini ortaya koymuştur. Öte yandan, Amerikalı mühendisler yardım aramayı ve yardım vermeyi iş akışlarının kesintiye uğraması ve kariyer gelişimlerine yönelik potansiyel bir rahatsızlık olarak görmektedir⁵.

1.4. Toplumsal Cinsiyet Bakış Açısı

Toplumsal cinsiyet de yardım istemenin nasıl ve ne zaman uygun - ve hatta mümkün - olduğunu etkileyen önemli bir konudur. Araştırmalar, Küresel Kuzey'de erkeklerin depresyon, madde bağımlılığı, fiziksel engeller ve stresli yaşam olayları gibi sağlıkla ilgili konularda yardım arama olasılıklarının kadınlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir.⁶ Toplumsal cinsiyet tek başına yardım arama davranışının tek belirleyicisi değildir. Toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına kişisel bağlılık da bireyin yardım isteyip istemediğini etkilemektedir. Araştırmalar, erkeklikle ilgili güçlü inançlara sahip hem erkek hem de kadın bireylerin sorun çözerken yardım arama olasılıklarının daha düşük olduğunu, kadınlar arasında kadınlığa kişisel bağlılığın sorun çözerken yardım arama üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.⁷ Göçmen nüfuslar arasında kültürel, toplumsal cinsiyet ve göçmen statüsü gibi unsurların tümü yardım arama veya aramama kararını etkilemektedir. Örneğin, Bhuyan ve Senturia'ya göre⁸, kadınların kültürel geçmişleri, onları fiziksel yaralanmalara maruz kalana kadar kişiler arası/ev içi istismara tahammül etmeye sevk etmektedir. Benzer şekilde, Kanada'daki araştırmacılar, göçmen ve mülteci kadınların doğum sonrası depresyonla ilgili yardım arama davranışlarının yapısal engellerden ve toplumsal cinsiyet rolü engellerinden etkilendiğini ortaya koymuştur⁹.

Erkeklerin baskın ve "ailenin reisi" olarak görüldüğü kültürlerde, kadınlar aile dışından yardım istemekten utandıkları ve hatta bazı durumlarda korktukları için dışarıdan yardım istemek zor olabilir. Bu durum erkekler için de geçerlidir çünkü onlardan genellikle bağımsız olmaları ve ailelerini "geçindirmeleri" beklenir. Daha sonraki bölümlerde ele alacağımız utanç temelli kültürlerde, ailenin onurunu korumak önemlidir, bu da genellikle sorunların aile dışında tartışılmaması anlamına gelir.

⁵ Perlow, L., & Weeks, J. (2002). Who's helping whom? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(4), 345-361.

⁶ McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996) Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 616– 622.; Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of advanced nursing*, 49(6), 616-623.

⁷ Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). "I don't need help": Gender differences in how gender stereotypes predict help-seeking. *Sex Roles*, 76, 27-39.

⁸ Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(8), 895–900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.

⁹ O'Mahony, J. M., & Donnelly, T. T. (2013). How does gender influence immigrant and refugee women's postpartum depression help-seeking experiences?. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 20(8), 714-725.

1.5. Kaynakça

Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(8), 895–900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.

DePaulo, B. M., & Fisher, J. D. (1980). The costs of asking for help. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(1), 23-35.

Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of advanced nursing*, 49(6), 616-623.

Graeber, D., & Wengrow, D. (2021). *The dawn of everything: A new history of humanity*. Penguin UK.

Immigration & emigration statistics: Gender and migration. (2023, March 24). Migrationdataportal.org. Retrieved from <https://www.migrationdataportal.org/themes/gender-and-migration>

Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). “I don’t need help”: Gender differences in how gender stereotypes predict help-seeking. *Sex Roles*, 76, 27-39.

Keller, A., & Baune, B. T. (2005). Impact of social factors on health status and help seeking behavior among migrants and Germans. *Journal of public health*, 13, 22-29.

Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.

McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996) Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 616– 622.

O'Mahony, J. M., & Donnelly, T. T. (2013). How does gender influence immigrant and refugee women's postpartum depression help-seeking experiences?. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 20(8), 714-725.

Perlow, L., & Weeks, J. (2002). Who's helping whom? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(4), 345-361.

2. Alt Başlık 1: Yardıma ihtiyacınız olduğunda bunu fark etme

2.1. Arkaplan

Yardım istemede ilk adım, ne zaman kendi başınıza başa çıkamayacağınızı ve yardım için başkalarına - yakınlarınıza, uzmanlara, sağlık çalışanlarına - başvurmanız gerektiğini anlamaktır. Birçok ülkede göçmenler ve mülteciler için, yalnızca doğru bilgiyi bulma, dil sorunları nedeniyle bilgi eksikliği vb. gibi durumlarda bile yardım istemeyi kolaylaştıran destek ağları mevcuttur. Bununla birlikte, birçok mülteci ve göçmen, önceki deneyimlerden kaynaklanan travma veya kültür şokunun bir sonucu olabilecek anksiyete, TSSB, depresyon ve diğer ruh sağlığı sorunlarını içeren daha ciddi psikolojik semptomlardan ve deneyimlerden muzdariptir. Finlandiya Sağlık ve Refah Enstitüsü'ne göre, sığınmacı ve mültecilerin yaklaşık %15-25'i teşhis edilebilir ruh sağlığı bozukluklarına sahipken, daha da büyük bir yüzdesi klinik olarak tanımlanabilir çeşitli semptomlara sahiptir¹⁰. Bu durum, savaş ya da cinsel şiddet, işkence, hapis gibi deneyimler de dahil olmak üzere geldikleri travmatik koşullardan kaynaklanabileceği gibi, zorlu yolculuk, evlerini geride bırakıp yeni ve yabancı bir kültüre varmak gibi kültür şoku kaynaklı olabilir ve birçok psikolojik soruna yol açabilir.

Anksiyetenin psikolojik belirtileri şunları içerebilir

- huzursuzluk
- korku duygusu
- sürekli "diken üstünde" hissetmek
- konsantrasyon güçlüğü
- sinirlilik
- umutsuzluk duygusu
- kendine zarar verme düşünceleri

Yüksek anksiyetenin fiziksel semptomları aşağıdaki gibi semptomları içerebilir:

- uyku eksikliği
- İştahsızlık
- göğüs ağrıları, baş ağrıları veya tıbbi bir durumla ilgili olmayan diğer semptomlar
- gerginlik
- baş dönmesi
- yorgunluk
- güçlü, hızlı veya düzensiz kalp atışı (çarpıntı)
- kas ağrıları
- titreme

¹⁰ Refugees and mental health. Migration and cultural diversity. (2023, June 16). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

- ağız kuruluğu
- terleme
- nefes darlığı
- mide ağrısı
- hasta hissetmek
- iğnelenme
- panik atak

Bu belirtilerden herhangi birini gösteren kişilerin, kendilerini doğru kişiye yönlendirebilecek yakınlarından, atanmış danışmanlarından, kişinin temas kurduğu göçmen merkezlerinden veya derneklerden ya da gerekirse doğrudan sağlık uzmanlarından yardım istemeleri çok önemlidir. Umutsuzluk ve kendine zarar verme düşünceleri, sık panik ataklar, çarpıntı ve uykusuzluk gibi özellikle şiddetli semptomlar, acil tıbbi yardım istemek için nedenlerdir. ¹¹

2.2. Etkinliğin Hedef Kitle ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüler
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Öfke, korku, endişe, üzüntü vb. olumsuz duygularla çalışmak için bir yol haritası önermek
- Rahatlamak ve kaygı ile başa çıkmak için bir yol haritası önermek
- Kaygı veya diğer olumsuz duygulara neden olan deneyimleri tanımak ve paylaşmak
- Sorunları çözme ve yardım arama yollarını bulma konusunda yardım

¹¹ Symptoms - Generalised anxiety disorder in adults (2022). *National health Service*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>

2.3. Etkinliğin Kazanımları

- Öfke, korku, endişe, üzüntü vb. olumsuz duyguları işlemeyi öğrenmek
- Rahatlamanın ve endişe veya diğer olumsuz duygularla başa çıkmanın yollarını bulmak
- Kaygı, korku veya olumsuz duygulara neden olan konuları tanımayı ve bunları başkalarıyla paylaşmayı öğrenmek
- Sorunları çözenin yollarını bulmayı ve yardım aramayı öğrenmek
- Bilgiyi diğer eğitmenlere ve göçmenlere aktarmayı öğrenmek

2.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Kendinizi tanımak ve ihtiyaçlarınızı bilmek

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Her ikisi
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Etkinlik tek eğitmenle 10-15 kişiyle yapılabileceği gibi, yardımcı eğitmenle 20 kişiye kadar çıkabilmektedir.
- **Katılımcı Sayısı:** Etkinlik tek eğitmenle 10-15 kişiyle yapılabileceği gibi, yardımcı eğitmenle 20 kişiye kadar çıkabilmektedir.
- **Malzemeler:**
 - Kağıt (veya post-it notlar) ve kalemler ve bir beyaz tahtadır.
 - Etkinlik çevrimiçi ise, bu malzemeler [Flinga](#) veya [OpenBoard](#) ile değiştirilebilir.

2.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 1)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	

		Beklentiler	
2	Isınma Etkinliği	<p>“Ağır bir bavul”</p> <p>Bu etkinlik sırasında her katılımcı çok ağır bir bavulu olduğunu hayal eder. Bavulu açtıklarını hayal ederler/taklit ederler ve içinden bir şeyler çıkarmaya başlarlar. Her eşyaya bakarlar ve şeklini, boyutunu, rengini, dokusunu vs. not ederler. Sonra bunları masanın veya sandalyenin üzerine koyarlar. Bavulu kapatırlar ve hala ağır olup olmadığını denerler. Eğer öyleyse, daha fazla hayali eşya çıkarırlar. Bavul yeterince hafif ve rahat taşınır hale gelene kadar eşyaları çıkarmaya devam ederler.</p>	10 dk.
		<p>Grubu rastgele 3-5 kişilik daha küçük gruplara ayırın. 3dk. için bir zamanlayıcı ayarlayın. Bu süre içinde gruptaki kişiler ortak olan 5 şeyi bulmak zorundadır. Daha sonra gruplar yeniden bir araya gelerek tüm grubun bu 5 ortak noktadan kaçına sahip olduğunu görsün. 1-3 kez tekrarlayın.</p>	10 dk.
3	Check-in	<p>Katılımcılar rahatça oturur, gözlerini kapatır. Yavaşça nefes alarak, havanın burundan girip ciğerlere doğru ilerlemesine dikkat ederler. Ciğerlerin ve göğsün önce genişlediğini, ardından hava bedeni terk ederken söndüğünü hissederler. Ayak parmaklarından vücuda doğru hareket ederek, vücudun her bir parçasının nasıl hissettiğini yavaşça tararlar. Hisler hakkında düşünürler. Müdahaleci bir düşünce varsa, bunu kabul eder ve gitmesine izin verirler. Başa ulaşıldığında birkaç nefes daha alınır ve hazır olduğunda gözlerini açarlar (Willard, 2021; Generalised Anxiety Disorder, 2022).</p>	8 dk.
4	Düşüncelerinizi yazın/çizin	<p>Bir parça kağıt ve renkli kalemler alın. Check-in sırasında aklınıza gelen düşünceleri yazın veya</p>	10 dk.

		çizin. Bu düşünceler nelerdi? Diğerlerinden daha sık aklınıza gelen düşünceler var mıydı? Bu düşünceler size nasıl hissettirdi (örneğin mutlu, rahatlamış, üzgün, korkmuş)?	
5	Kahve Molası		15 dk.
6	Düşüncelerinizi etiketleyin	Her düşünceye bir veya daha fazla etiket verin - örneğin Aile, İş, Arkadaşlar, Ev, Komşular, Yemek, Alışveriş, İş Arkadaşları vb. Öfke, korku, endişe, üzüntü gibi kötü duygulara neden olan düşüncelerin etiketlerini not edin.	10 dk.
7	Etiketlerinizi paylaşın	Eğer beyaz tahta varsa, herkes "etiketlerini" tahtaya yazmalıdır. Duvar varsa, etiketler post-it notlara yazılabilir ve duvara yapıştırılabilir. Aynı ya da benzer etiketler bir arada gruplanmalıdır.	10 dk.
8	Tartışma	Herkes birlikte etiketler (yani genel temalar) hakkında konuşur. Genel anlamda (önceki alıştırmaya atıfta bulunmadan) herkes Aile, Arkadaşlar, Ev, İş vb. ile ilgili ne tür sorunların ortaya çıkabileceğini tartışır ve ardından birlikte bu sorunların nasıl çözülebileceğini tartışır.	20 dk.
		Tartışmada, bu sorunların çözümlerini ve bunlar için hangi kaynaklara veya desteğe ihtiyaç duyulduğunu tartışın. Yardım sunabilecek birileri olup olmadığını tartışın. Örneğin, "bir araba bozuldu" - çözüm: "Arabanın tamir edilmesi gerekiyor" - neye ihtiyaç var: "tamir için parçalar, arabayı tamir edecek biri, tamirciye götürmek için zaman," - bu konuda kim yardımcı olabilir, vb. (Refugees and Mental Health, 2023)	20 dk.
9	Etkinliğin Değerlendirme	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	10 dk.

	si		
--	----	--	--

2.6. Kaynakça

Willard, C. (2021). *A Quick, Calming Body Scan to Check in with Yourself*. mindful.org. Retrieved from <https://www.mindful.org/a-quick-calming-body-scan-to-check-in-with-yourself/>.

Symptoms - Generalised anxiety disorder in adults (2022). *National health Service*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>

Refugees and mental health. Migration and cultural diversity (2023). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

3. Alt Başlık 2: Yardım istemekten utanmak/ Yardım istemek neden zordur?

3.1. Arkaplan

Yardım istemek zor olabilir. Ancak, insanların düşündüğünüzden daha fazla yardım etmek istediğini hatırlamakta fayda var. Zupancic ve Kreidler'e göre¹², utanç, "farkındalığı artırma, yoğunluğu hafifletme ve kişinin insanlığını koruma işlevi gören bir duygulanımdır" (s. 30). Utanç, davranışları kontrol etmeye yardımcı olduğu ve toplumu belirlediği için faydalı olabilir, ancak utanç aynı zamanda zayıflatıcı olabilir ve uygun duyguları ifade etme yeteneğini etkileyebilir. Küresel Kuzey'de gıda güvencesi olmayan bireyler arasında gıda yardımı arayışını inceleyen çalışmalar¹³ insanların, yardım istemenin toplumun üretken bir üyesi olarak kişisel bir başarısızlık olarak görüldüğü neoliberal bir ortamda utandırılacaklarından korktuklarını ve damgalanmayla ilgili suçluluk yaşadıklarını öne sürmektedir. Benzer korkular, ev sahibi ülkenin göçmen karşıtı ortamında "hak edilmemişlik" damgasını hissedebilecekleri için yardıma ihtiyacı olan göçmenleri de etkileyebilir.

Farklı kültürlerin suçluluk, utanç ve korkuyla başa çıkma yöntemleri farklıdır. Muller'e göre¹⁴, bazı kültürler daha çok utanç temelli, bazıları ise suçluluk veya korku temellidir. Örneğin çoğu Arap ve Asya ülkesi, namusun korunması gereken en önemli değer olduğu ve bu konuda başarısız olan herhangi bir bireyin utanç duyacağı utanç temelli kültürlerdir. Bu durum namus cinayetleri, çocukların evlatlıktan reddedilmesi gibi aşırılıklara yol açabilir. Böyle bir kültürde yaşamak, ailenin onurunu rencide etme korkusuyla bir kişiyi yardım isteme konusunda çok isteksiz hale getirebilir. Güney Asya kültürü bağlamında utanç, bir kişinin başına gelebilecek ve hatta kırılabilir ve yeniden kazanılması zor olan aile onuruna zarar verebilecek bir nesne olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu nedenle, bireylerin aileyi utandırabilecek eylemlerden kaçınmak için davranışlarını izlemeleri ve yönetmeleri beklenir.¹⁵ Utanmanın cinsiyete dayalı bir yönü vardır ve kadınlardan kendi onurlarını ve buna bağlı olarak erkek akrabalarının ve tüm ailenin onurunu korumaları beklenir.

Bazı kültürlerde, ruh sağlığı sorunları özellikle güçlü bir damgalamaya sahiptir ve bu nedenle utanç ve damgalanma korkusu ile ilişkilendirilir. Depresyon ve anksiyete, örneğin "yorgunluk" veya "çok fazla düşünme" olarak tanımlanabilir. Ruhsal semptomlar kötü ruhlar ve büyüçülük

¹² Zupancic, M., & Kreidler, M. (1999). Shame and the fear of feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34(3), 29-34.

¹³ van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). The "dark side" of food banks? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116(9), 1506-1520.

<https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>; Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungry? Food insecurity, social stigma and embarrassment in the UK. *Sociology*, 50(6), 1072-1088.

¹⁴ E.g. Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Retrieved from https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

¹⁵ Thapar-Olmos, N., & Myers, H. (2018). Stigmatizing attributions towards depression among South Asian and Caucasian college students. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(2), 134-145.

düşünceleriyle de ilişkilendirilebilir. Ruh sağlığı sorunlarına atfedilen utanç ve Finlandiya'da sağlık hizmetlerine aşına olmamak tıbbi yardım almayı zorlaştırabilir.

Farklı kültürlerdeki toplumsal cinsiyet rolleri de yardım isteme konusunda önemli bir faktördür. Özellikle kadınların erkeklere itaat ettiği kültürlerde, kendi kararlarını veremeyebilir veya ev dışında herhangi bir eylemde bulunamayabilirler. Bu nedenle, danışmanlardan veya diğer profesyonellerden yardım almak onlar için zor olabilir. Suçluluk ve utanç da çoğu zaman erkeklerin içine işlemiştir, zira birçok kültürde öncelik aile onurunu korumaktır ve utanç verici konular aile dışında tartışılmaz.¹⁶

3.2. Etkinliğin Hedef Kitleleri ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüleri
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Suçluluk/utanç kavramlarına ilişkin farkındalığı arttırmak
- Suçluluk/utanç duygusunun nereden kaynaklanabileceğini tartışmak ve düşünmek
- Suçluluk/utanç duygularıyla başa çıkmak ve minnettarlığı ifade etmek

3.3. Etkinliğin Kazanımları

- Suçluluk/utanç kavramlarına ilişkin farkındalığın artması
- Bununla ilişkili utanç ve korku duygularının üstesinden gelme yöntemleri
- Minnettarlık hissetmeyi ve ifade etmeyi öğrenme
- Bilgiyi diğer eğitmenlere veya göçmenlere aktarabilme

¹⁶ E.g. Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Retrieved from https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

3.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Utancın üstesinden gelmek, minnettarlığı davet etmek

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Her ikisi
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Etkinlik tek eğitimciyle 10-15 kişiyle yapılabileceği gibi, yardımcı eğitimciyle 20 kişiye kadar çıkabilmektedir.
- **Katılımcı Sayısı:** Etkinlik tek eğitimciyle 10-15 kişiyle yapılabileceği gibi, yardımcı eğitimciyle 20 kişiye kadar çıkabilmektedir.
- **Malzemeler:**
 - Kağıt (veya post-it notlar) ve kalemler ve bir beyaz tahtadır.
 - Etkinlik çevrimiçi ise, bu malzemeler [Flinga](#) veya [OpenBoard](#) ile değiştirilebilir.
 - Utanç ve suçluluk üzerine sunum: Sunum, bu faaliyet için kaynaklarda sağlanan kaynaklar temel alınarak oluşturulabilir. İçeriği katılımcıların ihtiyaçlarını yansıtmalıdır. Sunum PowerPoint veya flip chart kullanılarak yapılabilir.

3.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 2)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	
2	Isınma Etkinliği	Katılımcılar not kağıtlarına kişisel hedeflerini yazarlar. Post-it notlar tahtaya asılır. Dersin sonunda katılımcılara hedeflere ulaşılıp	5 dk.

		ulaşılmadığı sorulur.	
		Katılımcılar ve eğitmen bir kağıda kendileri hakkında gerçekten sevdikleri 3 şeyi yazarlar. Daha sonra herkes yazdıklarını paylaşır. Amaç, insanlara kendilerini sevmenin iyi ve önemli olduğunu hatırlatmaktır.	10 dk.
3	"Ders"	"Utanç" nedir ve "suçluluk" nedir? Kültürel, psikolojik vb. perspektifler (Muller, 2000; Refugees and mental health, 2023)	10 dk.
4	Kısa Tartışma	Birlikte tartışın, insanlar neden suçluluk/utanç hisseder? Utanç/suçluluk hissetmek iyi mi kötü mü? Yardım istemek iyi mi kötü mü? Utanç verici midir? Neden utanç verici?	10 dk.
5	Yardım isteme alıştırmaları yapın	Birlikte, insanların yardım istemeleri gerekebilecek birkaç basit senaryo düşünün. Örneğin asansör bozuk. Beş poşet alışverişi 8. kata çıkarmanız gerekiyor. Komşunuz orada. vb. Bunları not edin. Çiftler halinde bu senaryoda yardım isteme pratiği yapın. 1. Ne konuda yardıma ihtiyacınız olduğu konusunda açık olun. 2. Küçük bir "rica" ile başlayınız. 3. Karşılığında bir şey teklif edin. 4. Size iyilik borcu olan birinden yardım isteyin. 5. Reddedilmeler cesaretinizi kırmasın. (Ge, 2022) Yardım isteyen ve yardım istenen kişi olmayı deneyin.	20 dk.
6	Mutlu duygular	Önce ikili gruplar halinde, sonra da birlikte, yardım isteyen ve yardım eden kişinin hissedebileceği iyi duyguların neler	15 dk.

		<p>olabileceğini tartışın. Örneğin, yardım istediğinizde kendinizi rahatlamış hissediyor musunuz? Yardım eden kişi, iyi bir şey yapabildiği için mutluluk duyuyor mu, iyi bir insan gibi hissediyor mu, görevini yapmış veya bir şeyi başarmış gibi hissediyor mu?</p> <p>Başkalarına yardım etmek insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Onlardan yardım isteyerek, onlara kendilerini iyi hissetmeleri için bir şans vermiş olursunuz.</p>	
7	Minnettarlık pratiği yapın	<p>Minnettarlığın neden önemli olduğunu tartışın. Biri size yardım ettiğinde minnettarlığınızı ifade etmenin farklı yollarını tartışın - sözler, karşılık verme eylemleri, hediyeler vb. Önceki etkinliklerdeki senaryoları gözden geçirin. Her biri için minnettarlığı ifade etmenin uygun yollarının ne olduğuna karar verin.</p> <p>Çiftler halinde teşekkür etme ve minnettarlığınızı kelimelerle ifade etme pratiği yapın.</p>	10 dk.
8	Tartışma	<p>Yardım istemenin nasıl bir his olduğunu tartışın. Yardım istenen kişi olmanın nasıl bir his olduğunu tartışın.</p> <p>Minnettarlığınızı ifade etmenin nasıl bir his olduğunu tartışın, teşekkür edilen kişi olmanın nasıl bir his olduğunu tartışın.</p>	10 dk.
9	Etkinliğin Değerlendirmesi	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	10 dk.

3.6. Kaynakça

de Graham, R., Hodgetts, D., Stolte, O., & Chamberlain, K. (2018). Nutritionism and the construction of “poor choices” in families facing food insecurity. *Journal of Health Psychology*, 23, 1863–1871. <https://doi.org/10.1177/1359105316669879>

Ge, I. (2022, May 8). *How to Ask for Help without Feeling Guilty about It*. The Art of Good Enough. Retrieved from <https://www.ivyge.com/how-to-ask-for-help-without-feeling-guilty/>.

Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Retrieved from https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungry? Food insecurity, social stigma and embarrassment in the UK. *Sociology*, 50(6), 1072–1088.

Refugees and mental health. Migration and cultural diversity. (2023, June 16). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

Thapar-Olmos, N., & Myers, H. (2018). Stigmatizing attributions towards depression among South Asian and Caucasian college students. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(2), 134–145.

van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). The “dark side” of food banks? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116(9), 1506–1,520. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>

Zupancic, M., & Kreidler, M. (1999). Shame and the fear of feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34(3), 29-34.

4. Alt Başlık 3: Yardım alma ve vermede kültürel farklılıklar

4.1. Arkaplan

İnsanların yardım alma ve sunma biçimlerinde kültürel farklılıklar olduğu gibi, bu farklılıklar farklı sosyal durumlarda farklı şekilde ifade edilecektir. İnsanlar, başkalarıyla olan karmaşık sosyal ilişkiler ağına bağlı olarak yardım isteme/teklif etme/kabul etme konusunda farklı görüşlere sahip olabilirler. Kişiler arası ilişkiler hiyerarşilerle ifade edilebilir ve bu hiyerarşiler kimin yardım isteyebileceğini, kimin yardım kabul edebileceğini ve kimden yardım alabileceğini belirler. Bazı gruplar ve insanlar bireyciliğe ve kendi kendine yeterliliğe her şeyden çok değer verirken, yardım isteme konusunda isteksiz hissedebilirler. Öte yandan, topluluğa ve karşılıklı güvene değer veren gruplar ve bireyler, grup dışından yardım isteme konusunda isteksiz hissedebilir veya bunun gruba zarar vereceğini düşünebilirler. Buna ek olarak, göç veya yerinden edilme deneyimini kültürel farklılıkla karıştırmamak önemlidir. Göç deneyimi, değişim, uyum, yeni ve yabancı bir çevreyle başa çıkma, insanların yardım isteme istekliliğini ve becerisini derinden etkileyebilir. Örneğin, yetkililere duyulan güvensizlik kültürel bir farklılık değil, göç sürecinin bir sonucu olabilir.¹⁷

4.2. Etkinliğin Hedef Kitlesi ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüleri
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

¹⁷ Grayson Riegel, D. (2022). *Why Knowing How to Help Requires Cultural Awareness*. Inc.com. Retrieved from <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>

- Yardım istemenin ne anlama geldiği ve kimden yardım isteneceği konusunda farkındalığı arttırmak
- Yardımın verildiği veya alındığı farklı senaryoları ve bunun neden yararlı veya yararsız olarak deneyimlendiğini düşünmeye teşvik
- İyi veya "ideal" bir yardımcının niteliklerini tanımlamak
- Yardım isteme ve vermede kültürel ve kişisel faktörlerin rolünü göz önünde bulundurmamak
- Yardım isteme/alma/verme konusunda birbirlerinin deneyimlerini paylaşmak ve bunlardan öğrenmek

4.3. Etkinliğin Kazanımları

- Yardım istemenin ne anlama geldiği ve kimden isteneceği konusunda farkındalığı arttırmak
- Birbirimizin deneyimlerini paylaşmak ve öğrenmek
- Birini iyi bir yardımcı yapan şeyin ne olduğunu ve bunun arkasındaki nedenleri anlamak
- Yardım isteme ve vermede kültürel ve kişisel faktörleri anlamak
- Yardım istemenin gerekebileceği senaryo ve durumlarda daha rahat hissetmek

4.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: İdeal yardımcı

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Her ikisi
- **Eğitmeni/Kolaylaştırıcı:** Etkinlik tek eğitmenle 10-15 kişiyle yapılabileceği gibi, yardımcı eğitmenle 20 kişiye kadar çıkabilmektedir.
- **Katılımcı Sayısı:** Etkinlik tek eğitmenle 10-15 kişiyle yapılabileceği gibi, yardımcı eğitmenle 20 kişiye kadar çıkabilmektedir.
- **Malzemeler:**
 - Kağıt (veya post-it notlar) ve kalemler ve bir beyaz tahtadır.
 - Etkinlik çevrimiçi ise, bu malzemeler [Flinga](#) veya [OpenBoard](#) ile değiştirilebilir.

4.5. Etkinlik Akışı

N.	Etkinlik	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 3)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	
2	Isınma Etkinliği	<p>“İki doğru ve bir yalan”</p> <p>Her katılımcı kendisi hakkında doğru olan iki şeyi ve doğru olmayan bir şeyi söyler. Diğerleri hangisinin yalan olduğunu tahmin etmek zorundadır.</p>	10 dk.
		<p>“Çeşitlilik tombalası”</p> <p>Beşe beşlik bir tabloda rastgele kişisel özellikler yer alır (çocuk sahibi olmak, piyano çalmak vb.). Katılımcıların bu özelliklere sahip diğer katılımcıları bulması gerekir. Enlemesine, dikey veya çapraz olarak ilk beşi bulan kazanır.</p>	10 dk.
3	Kim yardımcı olabilir?	Bir grup içinde, insanların genellikle kimden ve neden yardım istediklerini tartışın. Aile üyeleri, ebeveynler, çocuklar veya iş arkadaşları, arkadaşlar vb. Farklı kişilerden farklı şeyler istiyorlar mı? Örneğin, arabamın lastiklerini değiştirmek için her zaman kuzenimden yardım isterim. Çatımı tamir ettirmek için her zaman bir profesyonel tutarım.	15 dk.
4	İdeal yardımcı	Grup birlikte "ideal bir yardımcının" özelliklerini belirler. Bir kişi ne tür niteliklere	15 dk.

		sahip olmalıdır? Kişiyi ideal bir yardımcı yapan nedir? Örneğin; ayırık, dürüst, güvenilir, empatik. Bu nitelikler/özellikler ihtiyacınız olan yardıma göre değişir mi? Örneğin, arabanızın lastiklerini değiştirecek birine ihtiyacınız varsa, bu kişi lastik değiştirmeyi bilmeli mi? Yoksa siz lastik değiştirmeyi bildiğiniz için bu önemsiz mi? vb. Bu nitelikler post-it notlara yazılabilir ve duvara ya da beyaz tahtaya yapıştırılabilir (Grayson Riegel 2022).	
5	Berbat yardımcı	Grup birlikte "berbat bir yardımcının" özelliklerini belirler. Bu kişi asla yardım istemeyecekleri bir kişidir. Bu özellikleri önceki alıştırmada olduğu gibi post-it notlarına yazın (Grayson Riegel, 2022).	10 dk.
6	Birbirinizden öğrenin	Çiftler halinde tartışın: <ul style="list-style-type: none"> • Bir otorite figürünün (sosyal hizmet uzmanı, hemşire, STK danışmanı, vb.) gerçekten yardımcı olduğunu hissettiren bir şey söylediği veya yaptığı bir durum. • Bir otorite figürünün (sosyal hizmet uzmanı, hemşire, STK danışmanı, vb.) gerçekten yararsız hissettiren bir şey söylediği veya yaptığı bir durum. • Bir otorite figürü (sosyal hizmet uzmanı, hemşire, STK danışmanı, vb.) gelecekte nasıl daha yardımcı olabilir? 	20 dk.
7	Tartışma	Yukarıdaki durumları grup olarak tartışın. Kişinin neden yardımcı olduğunu veya olmadığını tartışmak da yararlıdır. Bu kişisel veya kültürel farklılıklardan mı kaynaklanıyor? Kültürel duyarsızlık mı? Bilgi eksikliği mi? Ya da diğer faktörler?	

8	Etkinliğin Değerlendirme si	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	10 dk.
---	-----------------------------------	------------------------------------	--------

4.6. Kaynakça

Grayson Riegel, D. (2022). *Why Knowing How to Help Requires Cultural Awareness*. Inc.com. Retrieved from <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>

5. Alt Başlık 4: Danışmanlar göçmen danışmanlarına en iyi nasıl yardımcı olabilir?

4.1. Arkaplan

Önceki bölümlerde tartışıldığı üzere, birisine yardım etmeye veya danışmanlık yapmaya çalışırken hem kültürel, hem kişisel hem de toplumsal faktörler çok önemlidir. Kültürel duyarlılık, göçmenlerle çalışan herkes için son derece önemli bir konudur. Kültürel duyarlılık, kültürel açıdan saygılı kişiler arası becerileri ve hem sözlü hem de sözsüz olarak saygılı iletişimi ifade eder. Bir danışman veya başka bir profesyonel, farklı kültürel geçmişlerden gelen danışmanlarla iyi bir iletişim kurabilmek için kültürel duyarlılığa büyük önem vermeli ve empati, sabır ve anlayış sergilemelidir. Sangar ve Howe¹⁸ ideal olarak aile ve aile onuru ile ilgili olumsuz söylemlere meydan okumak için hizmet sağlayıcılar açısından toplum katılımının şart olduğunu öne sürmektedir. Kültürel farkındalık, hizmet sağlayıcıların dikkatli olmasını, varsayımlarda bulunmamasını veya basmakalıp yargılara dayanmamasını gerektirir. Bazı topluluklar ihtiyaçları konusunda daha az açık olduklarından, dile getirilmemiş ihtiyaçları ortaya çıkarmak için soru sormanın önemini altını çizmektedirler.

Birine yardım etmeye çalışırken göz önünde bulundurulması gereken birçok faktör vardır:

- Kültürel geçmiş ve yerel kültürün normları, gelenekleri ve kuralları
- Kişisel deneyimler (örn. istismar, travma)
- Kişilik
- Ekonomik konum
- Ruh sağlığı sorunları, hastalıklar, engeller gibi diğer kişisel faktörler

Göçmenlerle çalışırken, kültürel geçmişleri ve kendi kültürlerinin normları ve gelenekleri her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Bunlar büyük farklılıklar gösterebilir ve danışmanlık sürecini etkileyebilir. Kişisel faktörler de göz ardı edilmemelidir, çünkü bazı insanlar doğaları gereği veya deneyimleri nedeniyle daha içe dönük, bazıları ise daha dışa dönük ve etkileyici olabilir. İnsanların deneyimleri büyük ölçüde farklılık gösterebilir ve travmatik deneyimler veya diğer faktörler ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir, bu da bu bireylere nasıl yardımcı olabileceğimizi etkiler.

Danışmanlarla etkileşime girerken profesyoneller için bazı yararlı tavsiyeler şunlardır:

- Kişinin kendi kültürel geçmişini, kavramlarını ve davranış biçimlerini yansıtmaları ve anlamaları ve bunu diğer kültürleri anlamak için temel olarak kullanmaları
- Çeşitliliğe ve kültürel farklılıklara saygı duymak

¹⁸ Sangar, M., & Howe, J. (2021). How discourses of sharam (shame) and mental health influence the help-seeking behaviours of British born girls of South Asian heritage. *Educational Psychology in Practice*, 37(4), 343-361.

- Kişinin kültürel geçmişinin kişilik, davranış ve tutumlar üzerindeki etkisi üzerine düşünmek
- Danışanları birey olarak görmek¹⁹

5.2. Etkinliğin Hedef Kitleleri ve Amacı

Etkinliğin hedef grubu, göçmen kadınlarla çalışan tüm profesyonellerdir.

- Çevirmenler
- İnsani yardım çalışanları
- Halk sağlığı uzmanları
- STK çalışanları ve gönüllüleri
- Öğretmenler
- Çocuk koruma çalışanları
- Ruh sağlığı çalışanları (psikologlar, psikiyatristler)
- Kamplarda ve barınaklarda çalışanlar
- Koçlar

Etkinlik şunları amaçlamaktadır:

- Profesyoneller ve danışanlar arasında gerçek hayattaki karşılaşmaları canlandırmak
- Farklı kültürel geçmişlerden gelen insanlarla karşılaşma ve onları anlamak
- Nasıl yardım teklif edileceğini ve alınacağını anlamak ve neden ihtiyaç duyulduğunu açıklamak

5.3. Etkinliğin Kazanımları

- Profesyoneller ve danışanların karşılaşma deneyimlerini değerlendirmek
- Farklı kültürel geçmişlerden gelen insanlarla karşılaşma ve onları anlama pratiği üzerine paylaşımlarda bulunmak
- Diğerinin bakış açısını daha iyi anlamak
- Nasıl yardım teklif edileceğini ve alınacağını ve neden ihtiyaç duyulduğunu açıklamayı öğrenmek

¹⁹ Holistic Work Approach. Migration and Cultural Diversity. (2021, March 31). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>

5.4. Etkinliğin Açıklamaları

Etkinliğin Adı: Danışman ve yardım arayan

Operasyonel İhtiyaçlar/Lojistik

- **Çevrimiçi veya Yerinde:** Her ikisi
- **Eğitimci/Kolaylaştırıcı:** Etkinlik tek eğitimle 10-15 kişiyle yapılabileceği gibi, yardımcı eğitimle 20 kişiye kadar çıkabilmektedir.
- **Katılımcı Sayısı:** Etkinlik tek eğitimle 10-15 kişiyle yapılabileceği gibi, yardımcı eğitimle 20 kişiye kadar çıkabilmektedir.
- **Malzemeler:**
 - Kağıt (veya post-it notlar) ve kalemler ve bir beyaz tahtadır.
 - Etkinlik çevrimiçi ise, bu malzemeler [Flinga](#) veya [OpenBoard](#) ile değiştirilebilir.
 - "Yardımsever Kutu" etkinliği için her bir katılımcı çifti için boş kutular sağlanmalıdır. Bunlar boş ayakkabı kutuları ya da benzerleri olabilir. Alternatif olarak, katılımcılara kağıt verilebilir ve ısınma etkinliği sırasında aşağıdaki talimatları izleyerek kendi basit origami kutularını yapabilirler: <https://www.youtube.com/watch?v=WtM6jA0TYoc>

Atölye çevrimiçi olarak gerçekleştiriliyorsa, katılımcılardan evde boş bir kutu bulmaları ve bunu kullanmaları istenebilir. Gerekirse kutu hayali olabilir.

5.5. Etkinlik Akışı

N.	Activity	Detaylar	Süre
1	Karşılama	EMMW Projesinin Tanıtımı	10 dk.
		Etkinliğin Ana Hatları (Alt Başlık 4)	
		Oturum Sözleşmesi & Onay	
		Katılımcıların tanıtımı	
		Beklentiler	

2	Isınma Etkinliği	<p>“Sessiz sinema”</p> <p>Küçük kağıt parçalarına kitap, film, hikaye vb. isimleri yazın. İdeal olarak bu isimler katılımcılara yabancı olmalıdır. Bireyler başkalarına göstermeden kağıt parçasını alır ve kağıtta yazılanları herhangi bir kelime veya ses kullanmadan taklit etmeye çalışır.</p>	15 dk.
		<p>“İsmin içinde ne var?”</p> <p>İnsanlar kendi isimlerini ve favori isimlerini tartışıyor - ne anlama geliyorlar, kültürel önemleri nedir, bunlar popüler isimler mi, ailenizde isim verme konusunda gelenekler var mı?</p>	15 dk.
3	Rol değiştirme	<p>Çiftler halinde, bir kişi yardım arayan rolünü oynarken, diğeri danışman rolünü oynar. Yardım arayan kişi yardıma ihtiyaç duyduğu bir durum veya sorunla gelir. Danışman rolünü oynayan kişi yardım arayan kişiyle konuşur ve ne konuda yardıma ihtiyacı olabileceğini bulmaya çalışır. Daha sonra roller değişir. Daha sonra yardım arayan kişinin yardıma ihtiyaç duyduğu yeni bir senaryo ortaya çıkar.</p>	15 dk.
4	Yararlı/Yararsız	<p>Grup nasıl hissettiklerini tartışır. Sorunlarını hemen danışmana anlatmak istediler mi? Eğer istemedilerse, neden istemediler? Danışman kendilerini nasıl hissettirdi - güvende mi, üzgün mü, mutlu mu, gergin mi, rahat mı? Danışmanın bu konuda izlediği yolla ilgili iyi olan neydi? Danışman neyi daha farklı/daha iyi yapabiliirdi? (Holistic Work Approach, 2021)</p>	10 dk.
5	Rol değiştirme tekrarı	<p>Rol değiştirme oyunu tekrarlanır. Şimdi katılımcılar "yararlı/yararsız" tartışmasından gelen geri bildirimleri dikkate alırlar. Bu sefer nasıl hissettiniz?</p>	15 dk.

6	Yararlı teklifler	Çiftler halinde, bir kişi "yardım kutusuna" sahip olur (bu, her katılımcı çiftinin aldığı herhangi bir küçük kutu olabilir). Kutunun içinde bir şey var (hayali). Bir kişi kutuyu diğer kişiye sunar. Teklif eden kişi kutunun içinde ne olduğunu biliyor ve bunun diğer kişinin gerçekten ihtiyacı olan bir şey olduğunu düşünüyor. Diğer kişi kutunun içinde ne olduğunu bilmiyor. Ama onun için çok iyi, gereksiz ya da çok kötü bir şey olabilir. Kutuya sahip olan kişi diğerini kutuyu kabul etmesi için ikna etmeye çalışır. Diğer kişi kutuyu kabul edebilir ya da reddedebilir. Kutu reddedildiğinde veya kabul edildiğinde - kutuyu sunan kişi diğer kişiye "kutuya ne koyduğunu" söyler, diğer kişi de kutuda ne olacağını düşündüğünü ve kutuda gerçekten ne olduğunu öğrendiğinde nasıl hissettiğini söyler. Daha sonra rolleri değiştirirler ve tekrar denerler.	20 dk.
7	Tartışma	Takip eden tartışma kutu oyununa odaklanır. Grup, çiftlerin nasıl müzakere edebileceklerini ve kutuya neyin girmesi gerektiğine nasıl karar verebileceklerini tartışır.	15 dk.
		Genel tartışma. Kutu oyunu yardım teklif etme, isteme ve kabul etme hakkında düşünmek için kullanılabilir mi?	15 dk.
8	Etkinliğin Değerlendirmesi	Değerlendirme anketlerini dağıtın.	10 dk.

5.6. Kaynakça

Holistic Work Approach. Migration and Cultural Diversity. (2021, March 31). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>

Sangar, M., & Howe, J. (2021). How discourses of sharam (shame) and mental health influence the help-seeking behaviours of British born girls of South Asian heritage. *Educational Psychology in Practice*, 37(4), 343-361.