



YouHEALTH

YouHEALTH

Gençlerin Doğal Afetlere ve Sağlık Krizlerine Karşı Hazırlanması



Co-funded by
the European Union

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının üretimine verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.



YOUHEALTH

YouHEALTH Projesi

Gençlerin Doğal Afetlere ve Sağlık Krizlerine Karşı Hazırlanması

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

İş Paketi 2:

“Ruh Sağlığı için Bir Ekosistem Haritalama Çerçevesi”:

Halk Sağlığı Krizleri ve Doğal afetler sırasında
Genç Yetişkinlerin Gelişmesi İçin Güçlendirilmesi.

Genel Rapor



Co-funded by
the European Union

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının üretimine verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.



İçindekiler

Giriş	4
Metodoloji	4
Literatür Taraması	6
Hedef Gruplar	10
Profesyonellerin karşılaştığı başlıca zorluklar	10
Gençlik Çalışanlarının İhtiyaçları	11
Önerilen Araçlar ve Hizmetler	12
Gençlik Çalışanlarının Destek ve Entegrasyon İhtiyaçları	12
Eğitim Odak Alanları	12
Proje Geliştirme için Çıkarımlar	12
Daha Fazla Araştırma İçin Öneriler	13
İyi Uygulamalar	14
Avusturya	14
Slovenia	14
Türkiye	16
Almanya	17
Gençlik çalışanları ve sosyal hizmet uzmanları ile odak gruplarının analizi	18
Odak Grup Çalışmalarının Sonuçları	20
Sonuçlar	26



1. Giriş

Gençlerin, özellikle de sosyo-ekonomik zorluklarla karşı karşıya olanların gelişimini ve refahını desteklemede, gençlik çalışanları ve sosyal hizmet uzmanları çok önemli bir rol oynamaktadır. Dünya daha karmaşık hale geldikçe ve teknolojik gelişmeler, kültürel çeşitlilik ve ruh sağlığı sorunları gibi faktörler gençlerin yaşamlarını etkiledikçe, gençlerle çalışan profesyoneller için ek eğitim ihtiyacı giderek daha belirgin hale gelmiştir.

Halk sağlığı krizleri ve doğal afet zamanlarında, genç yetişkinler önemli psikolojik, duygusal ve sosyal zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Öğretmenler, yetişkin eğitimcileri, gençlik çalışanları ve ilgili hizmet sağlayıcılar gibi kilit kitlelerin eğitim ihtiyaçlarının, boşluklarının ve gereksinimlerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılması, onları etkili bir şekilde desteklemek için çok önemlidir. Bu profesyoneller, genç yetişkinleri zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında dayanıklılık oluşturmak ve gelişmek için gereken araç ve becerilerle donatmada çok önemli bir rol oynamaktadır. Ruh sağlığı desteği, kriz iletişimi ve dayanıklılık oluşturma stratejileri gibi belirli eğitim alanlarının belirlenmesi, mevcut boşlukların doldurulmasına yardımcı olabilir ve gençlerle çalışanların bu tür krizler sırasında gerekli rehberlik ve desteği sağlamaya hazır olmalarını sağlayabilir.

Bu ihtiyacı karşılamak için masa başı araştırması ve dezavantajlı gençlerle çalışan profesyonellerden içgörü toplamak için bir odak grup çalışması gerçekleştirildi. Ayrıca, mevcut durumun kapsamlı bir şekilde anlaşılması ve gerekli iyileştirmelerin yapılabilmesi için proje ortakları ZIB (Almanya), Drustvo Mozaik (Slovenya), Tepebaşı Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı ve Mozaik İnsan Kaynakları Geliştirme Derneği (Türkiye) ve Innsbruck Üniversitesi'nden (Avusturya) iyi uygulamalar toplanmıştır.

Bu rapor, iletişim, kültürel yeterlilik, psikolojik içgörü ve teknolojik becerilerin geliştirilmesinin önemini vurgulamakta ve proje ülkeleri, Avusturya, Almanya, Slovenya ve Türkiye'deki gençlik çalışanlarının ve sosyal hizmet uzmanlarının eğitim ihtiyaçlarını incelemektedir. Profesyoneller, bu ihtiyaçları ele alarak, gelişimlerinin kritik bir döneminde gençleri desteklemek ve hızla değişen bir dünyada dayanıklılığı ve katılımı teşvik etmek için daha donanımlı olacaklardır.

2. Metodoloji

İki temel bileşen olan teorik araştırma ve farklı sektörlerden gençlik çalışanlarıyla rehberli görüşmeler bu projenin metodolojisini desteklemektedir. Birincil amaç, ortak ülkelerdeki gençlik çalışmalarına ilişkin mevcut bilimsel bilgilerin, bakış açılarının ve ampirik bulguların belirlenmesiydi. Gençlerle aktif olarak çalışan profesyonellerden oluşan odak grupları aracılığıyla, bu teorik temel, pratik içgörüler için temel oluşturdu.



➤ **Teorik Araştırma:**

İlk adım olarak, ortak ülkelerdeki gençlik çalışmalarına ilişkin mevcut literatür ve bilimsel veriler toplanmış ve analiz edilmiştir. Bu, farklı bölgelerdeki gençlerle çalışırken halihazırda belgelenmiş olan bağlamın, zorlukların ve iyi uygulamaların anlaşılmasına yardımcı oldu.

➤ **Rehberli Odak Grup Çalışması:**

İkinci bileşen olarak, doğrudan gençlerle çalışan çeşitli profesyonellerden oluşan bir grupla rehberli görüşmeler yapıldı. Katılımcılar çok çeşitli kuruluşlardan seçildi. Bu, çeşitli bakış açılarının dahil edilmesini sağladı. Bunlar aşağıdakileri içeriyordu.

- Gençlik organizasyonlarında çalışan gönüllüler,
- Gençlik merkezi çalışanları,
- Devlet ve özel sektördeki danışma merkezleri personeli ve
- Ev dışı yerleştirme merkezlerinde çalışanlar (Gençlerin dışarıdan yerleştirildiği yerler).

Katılımcılar kendilerini eğitimci, sosyal hizmet uzmanı, gençlik çalışanı, gençlik danışmanı veya gençlik koçu gibi unvanlar kullanarak tanımladılar. Sadece dışlanma riski altındaki gençlerle çalışan gençlik merkezlerinin sürece dahil edilmesi sorunludur. Bu profesyoneller, mülteci ve göçmen gençlerin kümülatif sorunlarıyla ilgili önemli zorluklarla karşı karşıya kalmakta ve bu da içgörülerini özellikle değerli kılmaktadır. Birçok gençlik çalışanı, ulusal ve yerel politikalar tarafından bunalmış ve desteklenmemiş hissettiğini bildirdi ve bu da mevcut sistemdeki önemli bir boşluğu vurguladı.

Rehberli odak grupları, projeye ilgili ana temalar etrafında yapılandırıldı. Rahat ve açık bir atmosfer yaratmaya önem verildi. Bu sayede gençlik çalışanları çeşitli durumlarla ilgili görüşlerini özgürce tartışabildi. Örneğin:

- Proje ortağı ülkelerdeki marjinal (aykırılaştırılmış) ve dezavantajlı gençlerin mevcut durumu,
- Kötümser kamuoyunun 'gençlik' teşhislerinin etkisi ve bu görüşlerin gençlerin gerçek yaşam deneyimleriyle nasıl uyumlu olduğu (veya olmadığı).
- Özellikle kriz ve afet zamanlarında gençlerin durumlarını ilgilendiren gençlik çalışması becerileri.
- Sosyal medyanın gençlerin kriz ve afet algıları üzerindeki etkisi.
- Mülteci ve yerinden edilmiş gençlerin karşılaştığı sosyal zorluklar ve gençlik çalışanları tarafından bunları ele almak için kullanılan özel yöntemler.
- Gençlik çalışmasındaki mevcut yöntem ve yaklaşımların uygunluğu ve etkinliği, şimdiye kadar elde edilen başarılar ve gençlik çalışmalarının gelecekte nasıl daha da geliştirilebileceği.
- Koronavirüs krizinin gençlerin yaşamları üzerindeki etkisi tartışmaların önemli bir parçasıydı. Neredeyse tüm röportajlar, farklı açılardan da olsa pandeminin derin etkisine değindi.



Teorik araştırmayı uygulayıcılardan gelen pratik içgörülerle birleştiren bu iki yönlü metodoloji aracılığıyla gençlik çalışmalarındaki zorlukların, başarıların ve iyileştirme alanlarının kapsamlı bir şekilde anlaşılması sağlandı. Bu yaklaşım, proje bulgularının hem akademik hem de uygulamaya dayalı olmasını sağladı.

Literatür Taraması

Proje ortağı ülkelerde ruh sağlığı ve kriz durumlarıyla ilgili olarak gençlerin mevcut durumunun ve gençlik çalışanlarının ihtiyaçlarının analizi

Ruh sağlığı, genel yaşam kalitesi ve üretkenlik için hayati önem taşır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ruh sağlığı, bireylerin yaşamın stres faktörleriyle başa çıkmalarını, etkili bir şekilde çalışmalarını ve topluluklarına katkıda bulunmalarını sağlar. Ruh sağlığının korunmasının, ekonomik istikrara ve sosyal adalete katkıda bulunan geniş toplumsal faydaları vardır. Tersine, akıl hastalıkları toplumlar üzerinde finansal bir yük oluşturur.

Sosyoekonomik faktörler, özellikle gençler için ruh sağlığının şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. COVID-19 salgını gibi krizlerle birlikte genetik, ailesel ve sosyal faktörler ruh sağlığını önemli ölçüde etkiler. Pandemi, dezavantajlı ailelerden gelenlerin daha fazla etkilenmesiyle birlikte, çocuklar ve gençler arasında depresyon belirtilerini önemli ölçüde artırmıştır. Ayrıca, eğitim, sosyal destek ve ruh sağlığı arasında güçlü bir ilişki vardır. Daha yüksek eğitim düzeyi ve daha güçlü sosyal destek, daha zihinsel sağlığın daha iyi hale gelmesini sağlarken, daha düşük sosyal tabakalardan gelen bireyler duygusal sorunlara karşı daha savunmasızdır. Güçlü sosyal ağlara sahip kadınlar ve erkekler önemli ölçüde daha iyi zihinsel refah göstermektedir.





Krizin **Avusturya'daki** gençlerin ruh sağlığı ve esenliği üzerindeki derin etkisi, COVID-19 salgını sırasında ve sonrasında yapılan çalışmalarla vurgulanmaktadır. Tuna Üniversitesi Krems ve Viyana Tıp Üniversitesi tarafından 2021'de yapılan bir araştırmaya göre, pandeminin başlangıcından bu yana çocuklar ve ergenler arasında depresyon, gelecek kaygısı ve intihar düşünceleri gibi semptomlar önemli ölçüde arttı. 2022'de 14 ila 24 yaşları arasındaki 2.500 genci araştıran "Youth Trend Monitor" tarafından yapılan benzer bir çalışma, ruh sağlıklarında genel bir bozulma olduğunu doğruladı. Gelecekle ilgili umutsuzluk, depresyon, öfke, stres ve endişe duygularını bildirdiler.

Bu zorluklara rağmen, Simon Schnetzer'in 2021 araştırması gibi bazı çalışmalar olumlu eğilimlere işaret ediyor. Genç Avusturyalıların üçte ikisinden fazlası, krizle başa çıkmada direnç göstererek aile ve arkadaşlarından destek buldu. Ayrıca, Viyana'daki Gençlik Araştırmaları Enstitüsü tarafından 2022 yılında yapılan bir araştırmaya göre, "koronavirüs nesli" kişisel stres yaşadı, ancak kamusal söylemde sıklıkla tasvir edildiği gibi tamamen kaybolmadı.

Avusturya iyi gelişmiş bir sağlık sistemine sahiptir. Bununla birlikte, gençler için, özellikle düşük gelirli geçmişlere sahip olanlar ve göçmenler gibi savunmasız gruplar arasında ruh sağlığı hizmetlerinde eşitsizlikler vardır. Avusturya'da, kamu sağlık sigortası ve özel hizmetlerin bir kombinasyonu, gençler için ruh sağlığı hizmetlerine erişim sağlamaktadır. Bununla birlikte, başta çocuk ve ergen psikiyatristleri olmak üzere ergenlere özgü ruh sağlığı profesyonellerinde eksiklik yaşanmakta ve bu da hizmetler için uzun bekleme sürelerine neden olmaktadır.

Gençler için ruh sağlığı istatistikleri: Avusturya sağlık yetkililerine göre, Avusturya'da 14 ila 24 yaşları arasında yaklaşık 1,03 milyon insan yaşamaktadır. Ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyaç duyan önemli bir nüfus grubunu temsil ediyorlar. 25-29 yaş arası yaklaşık 592.000 genç yetişkin de ruh sağlığı sorunlarıyla karşı karşıyadır. İşsizlik, gelir güvencesizliği ve kayıt dışı çalışma bu sorunlara katkıda bulunmaktadır.¹

Halk sağlığı krizleri ve doğal afetler sırasında genç yetişkinlerin gelişmesi için güçlendirilmesi çok önemlidir. Özellikle, onları destekleyenlerin eğitim ihtiyaçlarını ve karşılaştıkları boşlukları anlamak çok önemlidir. Bunu başarmak için öğretmenlerin, yetişkin eğitimcilerinin, gençlik çalışanlarının ve ilgili hizmet sağlayıcıların ihtiyaçlarını değerlendirmek çok önemlidir. Krizdeki gençlerin karşılaştığı psikolojik, duygusal ve pratik zorlukları ele almak için bu profesyonellerin özel eğitime ihtiyacı vardır. Bu değerlendirmelerden öğrenilen dersler, gençlik çalışanlarının ve eğitimcilerin genç yetişkinleri zorlukların üstesinden gelme ve krize karşı direnç oluşturma konusunda daha iyi desteklemelerini sağlayan kapsamlı eğitim programlarının geliştirilmesine bilgi sağlayabilir.

¹ [Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutzhttps://www.sozialministerium.at › dam › mental...](https://www.sozialministerium.at › dam › mental...)



Slovenya’da, dezavantajlı bir geçmişe sahip gençlerin veya daha az fırsata sahip gençlerin belirli bir ulusal tanımı yoktur, ancak ikincisi Slovenya yasal ve politika belgelerinde belirtilmiştir. 2013–2022 Ulusal Gençlik Programı Kararı, esas olarak sosyal dışlanma veya sosyal içerme ihtiyacı konusunda daha az fırsata sahip gençlerden bahsetmektedir. Slovenya Cumhuriyeti Gençlik Ofisi (Urad Republike Slovenije za mladino), daha az fırsata sahip gençlerin dahil edilmesini teşvik eder. Bunlar genellikle özel ihtiyaçları olan gençler ve sosyo-ekonomik olarak dezavantajlı gençler (mülteciler dahil) olarak tanımlanır. Gençlerin sosyo-ekonomik dezavantajı ile ilgili olarak, Tadeja Mesojedec ve diğerleri aşağıdaki iki grubu özellikle savunmasız olarak tanımlamaktadır: “Çalışan yoksullar” olarak adlandırılan, düşük kişisel gelirleri onları toplumdaki diğer gruplardan daha yoksulluğa karşı daha savunmasız hale getiren çalışan gençler ve “NİNE” olarak adlandırılan ne istihdamda ne de eğitimde veya öğretimde olmayan gençler.

Ülkede ayrıca ruh sağlığı uzmanı sıkıntısı var ve bu da gençlerin zamanında yardım almasını zorlaştırıyor.² Slovenya, gençleri arasında büyüyen ruh sağlığı krizinin farkına varmaktadır.³ Slovenya, ruh sağlığı eğitimini okullara entegre etmeye başlamıştır. Bununla birlikte, farklı sosyoekonomik gruplar arasında eşit erişim sağlamak için, kaynak eksikliği önemli bir engel olmaya devam etmektedir.⁴

Ayrıca, COVID-19 salgınının sonuçları ışığında 2024–2032 Ulusal Gençlik Programı hakkında yeni bir karar önerisi. Teklif, koronavirüs krizinin sonuçlarının genel genç işsizliğinde bir artıştan çok, ruh sağlığı sorunları da dahil olmak üzere savunmasız, uzun süreli aktif olmayan gençlerin karşılaştığı zorluklarda bir artış olduğuna işaret ediyor.

Türkiye’deki dezavantajlı gençler genellikle birden fazla zorlukla karşı karşıyadır. Bunlar arasında ekonomik yoksunluk, aile sorunları, eşitsiz eğitim fırsatları ve sosyal dışlanma yer almaktadır. Bu gençler çoğunlukla düşük gelirli ailelerden geliyor. Yeterli eğitim fırsatlarına erişimleri yok ve cinsiyet eşitsizliği ve etnik ayrımcılık gibi sosyal engellerle karşı karşıya kalıyorlar. Eğitim alanında, dezavantajlı gençler genellikle düşük kaliteli okullarda eğitim görmekte ve bu da akademik performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Çalışmada Türkiye’de yaşayan gençlerin psikolojik iyi oluşları ve ruh sağlıklarındaki değişimler araştırılmıştır. Anonim bir çevrimiçi anket kullanılarak, bu iki ülkeden 15–25 yaşları arasındaki 1240 kişi işe alındı.

² <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/04/WHO-mission-report-on-mental-health-in-Slovenia-2020-1.pdf>

³ <https://www.zadusevnozdravje.si/aktualno/dogodki/2021/10/dusevno-zdravje-v-neenakopravnem-svetu/>

⁴ <https://www.zadusevnozdravje.si/aktualno/dogodki/2021/10/dusevno-zdravje-v-neenakopravnem-svetu/>



COVID-19'un patlak vermesi ve pandemiye verilen yanıt, bireylerin refahı ve ruh sağlığı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmuştur. COVID-19'un neden olduğu hızlı bulaşma ve ölüm, tehdidin sınırlı bilgisi, etkili tedavilerin eksikliği ve okuldan ve fiziksel sosyal ağlardan uzaklaştırma gibi katı karantina kısıtlamaları, toplum genelinde korku, kaygı, depresyon ve uyku sorunları gibi çok sayıda ruh sağlığı sorununa yol açmıştır. Bir pandemi sırasında çocukların ve ergenlerin psikolojik tepkileri yetişkinlerinkine oldukça benzerdir, ancak gençlerin yaşı, anlama düzeyi ve doğuştan gelen başa çıkma becerileri çok önemli bir rol oynar ve anksiyete, depresyon, öz kontrol ve genel sağlık alt ölçeklerinde daha kötü sonuçlara yol açar.

Eğitim eşitsizliğinin başlıca nedenleri yetersiz öğretmen eğitimi, zayıf okul altyapısı ve kaynak eksikliğidir. Ayrıca ekonomik baskılar ve ailenin içinde bulunduğu maddi sınırlar birçok gencin okulu bırakmasına ve çocuk işçiliğine yönelmesine neden olmaktadır. İstihdam ile ilgili olarak, dezavantajlı gençler işsizlikten orantısız bir şekilde etkilenmektedir. Bu gençler, eğitim eksikliği ve yeterli mesleki beceri eksikliği nedeniyle iş bulmakta zorlanıyorlar. Türkiye'de ruh sağlığı hizmetlerine daha az erişilebiliyor. Bu özellikle düşük gelirli ailelerden ve kırsal alanlardan gelen gençler için geçerlidir. Akıl sağlığına bağlı önemli bir damgalama da vardır. Bu, birçok kişiyi yardım aramaktan caydırır. Ruh sağlığı sistemi yetersiz kaynaklara sahip olduğu için gençler genellikle ihtiyaç duydukları bakımı alamazlar. Türk hükümeti, ruh sağlığı konusunda farkındalığı artırmak ve damgalanmayı azaltmak için programlar uygulamaya başladı. Bununla birlikte, özellikle travma ve dil engelleri gibi ek zorluklarla karşı karşıya kalan mülteciler ve ülke içinde yerinden edilmiş kişiler (IDP'ler) gibi savunmasız grupların ihtiyaçlarının ele alınmasında boşluklar devam etmektedir. Buna ek olarak, birçok dezavantajlı genç kayıt dışı ve güvencesiz işlerde çalışmaya zorlanmaktadır. Sonuç olarak, sosyal güvenlik haklarından mahrum kalmaktadırlar.

Almanya'da iyi gelişmiş bir ruh sağlığı altyapısı var. Bununla birlikte, özellikle göçmenler ve mülteciler arasında erişimde eşitsizlikler mevcuttur. Göçmen kökenli gençlerin ruh sağlığı hizmetlerine erişimleri genellikle dil engelleri, kültürel farklılıklar ve damgalanma nedeniyle engellenmektedir. Buna ek olarak, düşük gelirli ailelerden gelen gençler, ergen ruh sağlığı uzmanlarının eksikliği nedeniyle tedavi için uzun bekleme süreleri yaşamaktadır. Almanya, internet üzerinden yürütülen bilişsel davranışçı terapi (I-CBT) gibi dijital ruh sağlığı müdahalelerini giderek daha fazla benimsiyor ve bu müdahaleler, özellikle yüz yüze terapi arayışında olmayan farklı geçmişlere sahip gençlere ulaşma konusunda umut vaat ediyor. Ülke, çeşitli ulusal politikalar aracılığıyla, özellikle dezavantajlı gençler için ruh sağlığı sorunlarını ele almaktadır. Bunlar arasında Federal Çocuk ve Gençlik Planı, Eğitim ve Katılım Paketi ve gençlik refahı ve istihdam girişimleri yer almaktadır. Bu programlar, sosyoekonomik zorluklarla karşı karşıya kalan gençler arasında sosyal içermeyi artırmayı, eşitsizlikleri azaltmayı ve zihinsel refahı iyileştirmeyi amaçlamaktadır. Ek olarak, ruh sağlığı girişimleri, gençler için farkındalığı artırmaya ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimi iyileştirmeye odaklanmaktadır. Almanya'daki gençlik kuruluşları, özellikle sosyoekonomik dezavantajlarla karşı karşıya olan gençlerin sosyal ve zihinsel katılımını desteklemede kilit bir rol oynamaktadır. Bu ku-



ruleşlar, çeşitli savunmasız grupları hedef alır ve zihinsel refahı, sosyal entegrasyonu ve fırsat eşitliğini teşvik etmeyi amaçlayan bu gençlerin karşılaştığı zorlukları ele alan faaliyetler uygulamaktadır.

Tüm bu girişimler özellikle Covid 19 döneminden sonra elzem hale geldi. Almanya'da yapılan birçok araştırma, pandeminin gençlerin genel ruh sağlığı üzerindeki etkisi konusunda Avusturya'ya benzer sonuçlar buldu: COVID-19 salgını sırasında çocuklar ve ergenler duygusal sorunlarda istikrarlı bir artış, yaşam kalitesinde düşüş gösterdi ve daha sık depresyon ve anksiyete belirtileri bildirdi.⁵

Bu zorluklarla karşılaşan gençler genellikle düşük benlik saygısı, motivasyon eksikliği ve umutsuzluk duygusu ile mücadele ederler ve bu da tam potansiyellerine ulaşma yeteneklerini engelleyebilir. Durumun ciddiyetini göstermek için girişim, gerçek hayat hikayelerini ve verileri vurgulayacaktır.

Hedef gruplar

Ekonomik Olarak Dezavantajlı Gençler	Bunlar, eğitime, ders dışı etkinliklere ve eğlence kaynaklarına erişimi olmayan düşük gelirli ailelerden gelen genç bireylerdir.
Engelli Gençler	Özel destek ve kapsayıcı ortamlara ihtiyaç duyan fiziksel, zihinsel veya öğrenme güçlüğü çeken gençler.
Göçmenler ve Mülteciler	Entegrasyon, dil becerileri ve kültürel normlara uyum sağlama konusunda yardıma ihtiyacı olan genç göçmenler ve mülteciler.
Azınlık Etnik Gruplardan Gençler	Bu gençler genellikle ayrımcılığa ve sosyal içermenin önündeki engellere maruz kalmaktadır.
Risk Altındaki Gençler	Evsizlik, madde bağımlılığı veya çocuk adalet sistemine katılım nedeniyle risk altındaki kişiler.

Profesyonellerin karşılaştığı başlıca zorluklar:

Dezavantajlı gençlerle çalışan profesyoneller, aşağıdakiler de dahil olmak üzere çok sayıda engelle karşılaşmaktadır:

- **Sınırlı kaynaklar:** Yetersiz finansman ve malzemelere erişim.
- **Ağır İş Yükü:** Profesyoneller, hizmetlerine olan yüksek talep nedeniyle genellikle tükenmişlikle karşı karşıya kalırlar.
- **Kültürel Engeller ve Dil Bariyerleri:** Göçmen nüfusla çalışırken zorluklar ortaya çıkmaktadır.

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10103038/#>



- **Ruh Sağlığı Krizleri:** Gençlerde artan ruh sağlığı sorunları, aile ve sosyal dinamikler tarafından daha da kötüleşiyor.
- **Eğitim Eşitsizliği:** Çeşitli öğrenme seviyeleri, özellikle kapanma sonrası, özel eğitim stratejileri gerektirir.
- **Bürokratik Engeller:** Gerekli hizmetlere erişmek için karmaşık süreçlerde takip etme.
- **Altyapı:** Yetersiz havalandırılan ve küçük odalar gibi yetersiz fiziksel alanlar, sağlık protokollerine uymayı ve daha büyük gruplara hizmet vermeyi zorlaştırır.

Gençlik Çalışanlarının İhtiyaçları

Uzmanlık Eğitimi	Özellikle pandemi sonrası ruh sağlığı sorunlarının nasıl destekleneceğine dair eğitim.
Geliştirilmiş Altyapı	Uygun havalandırma ve yeterli alan gibi güvenlik ve sağlık gereksinimlerini karşılayan tesisler.
Destek Sistemleri	Dezavantajlı gençlerle çalışmanın çeşitli zorluklarını yönetmeye yardımcı olmak için daha fazla ruh sağlığı hizmeti ve kaynağı.

Gençlerin (daha az fırsata sahip) sosyal ve zihinsel katılımını desteklemek için gençlik örgütlerinin ve diğer aktörlerin Mevcut Araç ve Yöntemleri

- **Ruh Sağlığı Hizmetleri:**
Gençler için özel ruh sağlığı klinikleri sunmak.
Psikoterapötik uygulamalar bireysel ve grup terapisi sağlar.
- **Kriz Müdahale:**
Yardım Hattı ve Hizmetler, anında ruh sağlığı desteği sunar.
- **Destek Grupları:**
Depresyon için kendi kendine yardım grupları ve toplum temelli gençlik grupları akran desteği sağlar.
- **Okul Bazlı Destek:**
Ruh sağlığı sorunlarını ele almak için okullarda sosyal hizmet uzmanları ve zorbalıkla mücadele programları bulunmaktadır.
- **Rekreasyonel Aktiviteler:**
Gençlik kulüpleri, spor dernekleri, sanat ve müzik terapisi, duygusal refahı destekleyen topluluk oluşturma faaliyetleri olarak hizmet eder.



Önerilen Araçlar ve Hizmetler

Danışma Merkezleri	Gençlik danışma merkezleri rehberlik, eğitim desteği ve ruh sağlığı danışmanlığı sağlar.
Çevrimiçi Kaynaklar	Akran etkileşimi için e-posta veya forumlar aracılığıyla danışmanlık hizmetleri sunan platformlar.
Sivil Toplum Kuruluşları (STK):	Gençler ve aileler için yardım hatları ve destek hizmetleri sunan kuruluşlar.
Ulusal Gençlik Konseyi	Ulusal düzeyde faaliyet gösteren gençlik örgütleri için bir şemsiye kuruluş olarak hareket eder.
Belediye Gençlik Meclisleri	Her belediyede yerel gençlik örgütlerinin veya daha büyük gençlik örgütlerinin yerel birimlerinin birleştirici ve temsili bir organı olarak kurulur.

Gençlik Çalışanlarının Destek ve Entegrasyon İhtiyaçları:

Gençlerin zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemede gençlik çalışanları çok önemli bir rol oynamaktadır. Etkili olabilmek için kapsamlı desteğe ve daha geniş sosyal ve eğitim sistemlerine entegrasyona ihtiyaçları var.

Eğitim Odak Alanları:

İletişim Becerileri:

Gençlerle etkili iletişim kurma becerisini geliştirmek.

Kültürel Yetkinlik:

Gençlik davranışını etkileyen kültürel ve sosyal faktörleri anlamak.

Psikolojik Görüşler:

Duygusal ve bilişsel gelişim aşamalarını daha iyi anlamak için gelişim psikolojisi hakkında bilgi edinmek.

Proje Geliştirme için Çıkarımlar

- Eğitim Programı Tasarımı:** Katılımcıların ihtiyaçlarını karşılamak için iletişim becerilerini, kültürel duyarlılığı, teknolojiyi ve psikolojik içgörülerini ele alan kapsamlı bir eğitim programı geliştirilmelidir.
- Kapsayıcı Yaklaşım:** Eğitim, katılımcıların farklı geçmişlerini dikkate almalı ve kültürel açıdan hassas materyalleri içermelidir.
- Sürekli Destek:** Yeni becerilerin uygulamaya entegre edilmesine yardımcı olmak için takip oturumları ve sürekli destek sağlanmalıdır.



- **Geri Bildirim Mekanizmaları:** Eğitim programının gelişmesini ve güncel kalmasını sağlamak için katılımcılardan geri bildirim toplamak için bir sistem kurulmalıdır.

Daha Fazla Araştırma İçin Öneriler

1. **Gençlerin, özellikle de en fazla risk altında olanların ruh sağlığının durumu ve eğilimleri hakkında mevcut en iyi kanıtları bir araya getirmek.**

Gençlerin ruh sağlığına ilişkin kapsamlı ve güncel verilerin konsolidasyonu. Bu, mevcut araştırmaları, raporları ve istatistikleri gözden geçirerek ruh sağlığındaki kalıpları, eğilimleri ve eşitsizlikleri belirlemeyi içerecektir. Bu, mevcut çalışmaların meta-analizini içerebilir,

Ruh sağlığı uzmanlarına danışmak ve ruh sağlıkları hakkında daha net bir resim elde etmek için anketler veya röportajlar yoluyla gençlerle etkileşim kurmak.

2. **Kötü ruh sağlığı ve sosyal dışlanma yaşayan gençlerin gerçekliğini ve bunun onları nasıl geride tuttuğunu anlamak.**

Sosyal dışlanma, zayıf ruh sağlığının hem nedeni hem de sonucudur. Akıl sağlığı sorunları olan gençler genellikle damgalanma, izolasyon ve durumlarını daha da kötüleştirebilecek destek ağlarının eksikliği ile karşı karşıya kalırlar. Girişimin amacı, ruh sağlığı sorunlarının sosyal dışlanma ile gençlerin eğitime, istihdama ve toplum katılımına erişimini nasıl sınırladığını anlamaktır. Dışlanmalarında damgalama, ayrımcılık ve sosyal izolasyon gibi faktörlerin rolü üzerinde durulacaktır.

3. **Kötü ruh sağlığı ve sosyal dışlanmanın yanı sıra daha yüksek düzeyde işsizlik, kayıt dışı çalışma ve gelir güvencesizliği yaşayan gençlerin karşılaştığı zorluklar hakkında ortak bir anlayış geliştirmek.**

Akıl sağlığı sorunları olan gençlerin genellikle işsiz olma, düşük ücretli işlerde çalışma veya güvencesiz çalışma durumlarında (az sayıda faydası olan geçici veya yarı zamanlı işler) bulunma olasılıkları daha yüksektir. Ruh sağlığı sorunları ekonomik güvencesizlikle daha da kötüleşebilir. Gençler insana yakışır bir iş veya istikrarlı bir gelir elde edemediklerinde, artan stres, kaygı ve depresyon yaşarlar. Bu, işgücü piyasasına veya eğitime katılma yeteneklerini daha da azaltır.

Ruh sağlığı, sosyal dışlanma ve ekonomik kırılganlık gibi birbiriyle bağlantılı sorunları ele almak için ortak bir anlayış ve stratejiler, hükümetler, ruh sağlığı kuruluşları, işverenler ve gençlerin kendileri gibi birden fazla paydaşı bir araya getirerek geliştirilebilir.



3. İyi Uygulamalar

Proje ortakları, biri aşağıda ayrıntılı olarak sunulan 2 iyi uygulama bilgilerini sundu.

Avusturya

Başlık	Viyana Gençlik Merkezleri Birliği'nin açık gençlik çalışmaları çerçevesinde tema merkezli eğitim çalışmaları
Yıl	2023
Finansman Sağlayan Organizasyon	Viyana'daki Viyana Gençlik Merkezi Dernekleri
İyi Uygulamanın Analizi	Bu proje, gençlerin deneyimlerine ve ihtiyaçlarına odaklanarak kültürel, kuşak ve toplumsal cinsiyet yönlerini eğitimsel gençlik çalışmalarına entegre etmektedir. Tematik eğitim çalışmaları, gençleri krizlerle başa çıkmak için kritik sosyal beceri ve bilgilerle donatmaya odaklanmaktadır. Proje, biyografik, kültürel ve toplumsal cinsiyet deneyimlerini müfredata dahil ederek, farklı bakış açılarının ve her gencin benzersiz ihtiyaçlarının dahil edilmesini sağlar.
Önemli Faaliyetler	Gençleri etkileyen güncel krizler, riskler ve afetler hakkında eğitim programları düzenlemek. Resmi olmayan öğrenme ortamlarını teşvik etmek için yaygın eğitim ortamlarını kullanmak. Gençleri ruh sağlığı, kriz yönetimi ve günlük zorluklarla ilgili başa çıkma stratejileri üzerine tartışmalara dahil etmek. Gençlerin günlük gerçekliklerine uyarlanmış, alaka düzeyi ve erişilebilirliği sağlayan işbirlikçi öğrenme süreçleri.
Önemli Başarımlar	Gençlerin deneyimlerini, bakış açılarını ve becerilerini tanımak ve pratik gençlik çalışmalarına dahil etmek. Gençlerin karşılaştığı gerçek zorlukları ele alan gençlik çalışmalarına yönelik bir yaşam dünyası yaklaşımı geliştirmek. Dayanıklılık ve sosyal beceriler geliştiren eğitim programlarına aktif katılımı teşvik etmek.
Referanslar	Krisch, Richard: Sosyo-uzamsal gençlik çalışması. Viyana Şehri Gençlik Merkezleri Derneği tarafından yayınlanan Sosyal Pedagoji ve Geçiş Döneminde Gençlik Çalışmaları (1999). Katılım: Gençlik Çalışmalarında Siyasal Eğitim Teorisi ve Pratiği (2008).

Slovenia

Başlık	PARK Projesi
Yıl	2022-2023



Sponsor Organizasyon	Jarše Gençlik Ev Üretim Okulu (Produkcijška šola Mladinskega doma Jarše)
Hedef Kitle	Daha az fırsata sahip gençler, ruh sağlığı sorunları olanlar ve ne eğitimde ne istihdamda olmayanlar (NENİ).
İyi Uygulamanın Analizi	<p>PARK projesi, terapötik ve eğitimsel bir ortamda fiziksel aktivite, sosyal entegrasyon ve beceri geliştirmeyi birleştiren bir girişim örneğidir. Araştırmaların stresi, kaygıyı ve depresyonu azaltarak zihinsel sağlığı önemli ölçüde iyileştirebileceğini gösteren açık hava etkinliklerine özel bir odaklanma söz konusuydu. Ayrıca proje, ekip çalışmasını ve toplum katılımını teşvik ederek katılımcıların sosyal ve duygusal gelişimini hedefledi. Kültürel ve nesiller arası yönler, gençlerin parkı kendilerinin şekillendirmesine ve tasarlamasına izin vererek, bir sahiplenme ve kültürel ifade duygusu geliştirilerek projeye dahil edildi. Toplumsal cinsiyet sorunları, tüm faaliyetlere eşit katılım sağlanarak hem genç erkekler hem de kadınlar için güvenli ve kapsayıcı bir alan yaratılarak ele alındı.</p>
Önemli Faaliyetler	<p>Atölye çalışmaları Organizasyon ve planlama becerileri. Bilgisayar becerileri. Sosyal oyunlar aracılığı ile ekip oluşturma. Ekipman güvenliği ve ahşap işleme üzerine uygulamalı atölye çalışmaları. Topluluk alanı yönetimi hakkında bilgi edinmek için yerel bahçelere ziyaretler. PARK'ın oluşturulması. Gençler, yükseltilmiş yataklar ve park için bir bölüm gibi fiziksel yapılar tasarladı ve yarattı. Bu faaliyetler inşaat, bahçecilik ve ekip çalışması konularında pratik deneyim ve beceriler sağladı. Sosyal entegrasyon. Gençler, parkın açılış törenini planladı ve organize etti, yerel paydaşları davet etti, bu da onların güven inşa etmelerine ve toplulukla bağlantı kurmalarına yardımcı oldu.</p>
Önemli Başarımlar	<p>Sosyal bir alan yaratılması: Park, gençlerin buluşabileceği, sosyalleşebileceği ve sağlıklı açık hava etkinliklerine katılabileceği kaliteli bir sosyal alan haline geldi. Ruh sağlığına faydaları: Proje, zihinsel sağlık için gerekli olan dayanıklılık, benlik saygısı ve sosyal bağlantılar gibi koruyucu faktörleri güçlendirdi. Beceri geliştirme: Katılımcılar, gelecekteki eğitim veya istihdam fırsatlarına aktarılabilecek planlama, inşaat, ekip çalışması ve organizasyon konularında değerli beceriler kazandılar. Topluluk katılımı: Gençler başarılarını yerel topluluğa sergileyerek tanınma ve başarı duygusu kazandılar ve özgüvenlerini daha da artırdılar.</p>



Türkiye

Başlık	Psikososyal Destek Programı
Yıl	2019 – Devam Ediyor
Sponsor Kuruluş	Milli Eğitim Bakanlığı
Hedef Kitle	Gençler, eğitimciler ve topluluk üyeleri dahil olmak üzere afetlerden veya acil durumlardan etkilenen topluluklar.
İyi Uygulama Analizi	<p>Bu program, özellikle doğal afetler veya acil durumlar gibi kriz zamanlarında psikolojik ilk yardım, toplum seferberliği ve psiko-eğitimi vurgular. Kültürel duyarlılık ve kapsayıcılık, program farklı ihtiyaçları olan farklı topluluklarda uygulandığı için kilit unsurlardır. Ayrıca nesiller arası farklılıkları da dikkate alarak hem gençlere hem de yetişkinlere özel destek sağlar ve acil durumlarda kapsamlı erişim sağlar.</p> <p>Program, eğitimciler ve sosyal hizmet uzmanları gibi ön saflarda çalışanların karşılaştığı zorlukları tanıyan personele destek vermeyi de içeriyor. Toplumsal cinsiyet sorunları, müdahalelerin kapsayıcı ve krizlerden etkilenen erkeklerin, kadınların ve çocukların özel ruh sağlığı ihtiyaçlarına duyarlı olmasını sağlayarak ele alınır.</p>
Önemli Aktiviteler	<p>Psikolojik ilk yardım: Afet veya acil durum sırasında travma yaşamış kişilere, psikolojik sıkıntıyı azaltmak ve uzun vadeli ruh sağlığı sorunlarını önlemek amacıyla anında destek sağlamak.</p> <p>İhtiyaç değerlendirmesi ve kaynak seferberliği: Etkilenen toplulukların özel ihtiyaçlarının belirlenmesi ve psikososyal müdahaleler için yerel kaynakların harekete geçirilmesi.</p> <p>Topluluk seferberliği: Kolektif dayanıklılığı ve destek yapılarını güçlendirmek için yerel toplulukları toparlanma sürecine dahil etmek.</p> <p>Psikoeğitim: Acil durumlarda ruh sağlığı, stres yönetimi ve başa çıkma stratejileri konusunda bireyleri ve toplulukları eğitmek.</p> <p>Çalışan desteği: Etkilenen topluluklarla çalışan öğretmenler gibi çalışanlara psikososyal destek sağlamak, kurtarma çabalarındaki kilit rollerini takdir etmek.</p> <p>Social improvement: Strengthening social ties and support networks within communities to facilitate post-disaster recovery and resilience.</p>



Önemli Başarımlar	<p>Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Program, afet/acil durum sürecinde zamanında müdahale ederek ruhsal bozuklukların başlamasını önlemeyi amaçlamaktadır.</p> <p>Güçlendirme ve kapasite geliştirme: Katılımcılar, gelecekteki krizlerle başa çıkmak için kapasitelerini gerçekleştirme ve becerilerini geliştirme konusunda yetkilendirilir, böylece uzun vadeli dayanıklılık oluştururlar.</p> <p>Sürekli destek: Program, sürekli psikososyal hizmetler sağlayarak, afetlerden etkilenenlerin kademeli olarak normal yaşama dönebilmelerini veya yeni bir gerçekliğe uyum sağlayabilmelerini sağlar.</p>
--------------------------	---

Almanya

Başlık	Freizeitstätte Haus der Jugend
Yıl	2024
Kaynak Sağlayıcı	Hamburg Gençlik Yardım Bürosu
Hedef Kitle	Ruh sağlığı sorunları olan gençler ve aileleri.
İyi Uygulama Analizi	<p>Freizeitstätte Haus der Jugend'deki program, terapötik destek ve rekreasyonel faaliyetlerin gençlik çalışmalarına bütüncül bir yaklaşımla entegre edilmesine odaklanmaktadır. Ruh sağlığını birçok açıdan ele almanın önemini kabul eden bu girişim, gençlere başa çıkma becerilerini geliştirmeleri, stresi yönetmeleri ve destekleyici bir topluluğa sosyal olarak katılmaları için araçlar sağlar. Aynı zamanda aile desteğini de içerir ve ruh sağlığının izole bir bireysel sorundan ziyade bir aile ve toplum sorunu olarak görülmesini sağlar.</p>
Önemli Aktiviteler	<p>Tedavi edici destek,</p> <p>Bireysel ve grup terapisi: Eğitimli psikologlar ve danışmanlar tarafından verilen bu oturumlar, gençlerin ruh sağlığı sorunlarını güvenli ve yapılandırılmış bir ortamda ele almalarına yardımcı olur.</p> <p>Rekreasyonel Aktiviteler</p> <p>Sanat terapisi, müzik seansları, spor ve açık hava etkinlikleri: Bu etkinlikler, gençlerin duygularını yaratıcı bir şekilde keşfetmeleri için yargılayıcı olmayan bir alan sağlarken kendini ifade etmeyi, stresi azaltmayı ve fiziksel refahı teşvik eder.</p> <p>Atölye çalışmaları ve beceri geliştirme.</p> <p>Stres yönetimi ve sosyal beceri geliştirme: Düzenli atölye çalışmaları, katılımcıları stres, kaygı ve sosyal etkileşimleri yönetmek, dayanıklılığı ve uyum yeteneğini geliştirmek için gerekli becerilerle donatır.</p>



Önemli Başarımlar

Ruh sağlığının daha iyi hale gelmesi:
Katılımcılar, depresyon ve anksiyete semptomlarında önemli azalmaların yanı sıra zihinsel sağlık ve duygusal esenlikte genel iyileşmeler bildirdiler.

Yönetim becerilerinde ilerleme:
Gençler stresi, duygusal düzenlemeyi ve yaşam zorluklarını yönetmek için daha iyi başa çıkma stratejileri geliştirerek gelecekteki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar.

Sosyal entegrasyon:
Katılımcılar, grup etkinliklerinde ve topluluk etkinliklerinde daha özgüvenli katılımcılar haline geldikçe gelişmiş sosyal beceriler ve daha güçlü bir aidiyet duygusu yaşarlar.

Aile dinamikleri:
Katılımcıların aileleri, çocuklarının ruh sağlığını anlamak ve desteklemek için daha donanımlıdır, bu da aile ilişkilerinin gelişmesine ve daha uyumlu bir ev ortamına yol açar.

4. Gençlik çalışanları ve sosyal hizmet uzmanları ile odak gruplarının analizi

Türkiye’de odak grup çalışması 2 Türk ortak tarafından yürütülmüştür.

➤ Tepebaşı Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı

Gençlerle çalışan profesyonellerle toplam 11 görüşme ve açık tartışma gerçekleştirildi ve onların deneyimleri ve zorlukları hakkında fikir verdi. Katılımcılar arasında farklı kurumlardan öğretmenler, eğitmenler, sosyal hizmet uzmanları ve gençlik çalışanları yer aldı. Bu kurumlar Gençlik ve Spor Bakanlığı, Aile ve Sosyal İşler Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Tepebaşı Halk Eğitim Merkezi, Tepebaşı Aile Destek Merkezi ve Milli Eğitim Bakanlığıydı.

➤ Mozaik İnsan Kaynakları Geliştirme Derneği

Salıpazarı Gençlik Merkezi’nde son dönemde yapılan çalışmalara 4 erkek ve 9 kadın olmak üzere toplam 13 gençlik çalışanı katıldı. Kendini işine adanmış gençlik çalışanları olarak bu katılımcılar, mentorluk sağlamak, programlar düzenlemek ve gelişimleri için destekleyici bir ortam yaratmak için gençlerle birlikte çalışır. Çalışmaları, gençleri güçlendirmek ve karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış çeşitli eğitimsel, sosyal ve eğlence faaliyetlerini kolaylaştırmayı içerir. Cinsiyet çeşitliliğine sahip bu profesyoneller grubu, topluluk içinde kapsayıcı ve eşitlikçi gençlik gelişimini teşvik etmede etkilidir.

Almanya’da, ZIB odak grup çalışmasını gerçekleştirdi.



Projenin odak grubu, tartışmaların zenginliğine katkıda bulunan bir dizi perspektif sağlayan on katılımcıdan oluşuyordu. Grup, hem erkek hem de kadın bakış açılarının iyi temsil edilmesini sağlayan yedi kadın ve üç erkekten oluşuyordu. Yaş açısından, katılımcıların çoğunluğu 35 ila 55 yaşları arasındaydı ve yedi kişi bu yaş aralığına giriyordu. Buna ek olarak, iki katılımcı 25 ila 35 yaşları arasındayken, biri 55 yaşın üzerindeydi ve bu da deneyimler ve görüşlerdeki nesiller arası farklılıkların araştırılmasına izin verdi. Kültürel olarak, grup çeşitliydi, dört katılımcı Alman olarak tanımlandı ve altısı yabancı kökenden geliyordu. Kültürel bakış açılarının bu karışımı, özellikle kimlik, entegrasyon ve kültürlerarası zorluklarla ilgili tartışmalarda, eldeki konuların daha bütünsel bir şekilde anlaşılmasında çok önemli bir rol oynamıştır.

Avusturya'da, Innsbruck Üniversitesi odak grup çalışmasını gerçekleştirdi.

Gençlik çalışmasının farklı alanlarında çalışan bireylerle toplam 15 görüşme ve açık tartışma gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu, yaygın ortamlarda gerçekleşen açık gençlik çalışmalarına katılmaktadır. Bu profesyoneller çeşitli geçmişlerden ve kuruluşlardan gelir ve gençlerle çalışma deneyimleri ve uygulamaları hakkında değerli bilgiler sağlar. Röportajlar, gençlerin katılımını sağlama stratejileri, ruh sağlığı sorunlarını ele alma ve sosyal içermeyi teşvik etme dahil olmak üzere çok çeşitli konuları kapsıyordu.

Bu görüşmelerde aşağıdaki kişi ve kuruluşlar yer aldı:

- Yerel gençlik merkezlerinden temsilciler,
- Toplum destek programlarından sosyal hizmet uzmanları,
- Gençlik gelişimi konusunda uzmanlaşmış eğitmenler
- Sosyal yardım programlarında yer alan gençlik çalışanları
- Ulusal gençlik kuruluşlarından personel,

Slovenya'da, Drustvo Mozaik odak grup çalışmasını yürüttü.

Altı kadın (% 86) ve bir erkek (% 14) olmak üzere toplam yedi kişi odak grup çalışmasında yer aldı. Yaşları 20 ile 61 yaş arasında değişiyordu. Eğitim seviyeleri, biri ilköğretim, biri lise eğitimi, dördü lisans ve biri yüksek lisans derecesi olmak üzere değişmiştir. Katılımcıların dördü (%57) sosyal hizmet uzmanı ve üçü (%43) gençlik çalışanıydı ve deneyimleri 5 ay ile 23 yıl arasında değişiyordu.

Katılımcıların çoğu (%71) sivil toplum kuruluşlarında, geri kalan ikisi kamu kuruluşlarında çalışmaktaydı. Bir katılımcının ilgili bir eğitimi olmasına rağmen, diğer altısı böyle bir eğitim almamıştı. Kuruluşlarında yürütülen faaliyetler arasında bireysel ve grup çalışması, öğrenme desteği ve psikososyal destek gibi faaliyetler yer almaktaydı ve bazıları rapor yazma ve gruplara liderlik etme gibi idari görevlerde de yer aldı.



Ankete katılanların çoğu, çoklu krizlerin, risklerin ve afetlerin gençlerin yaşam planları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurguladı. Özellikle genç mülteciler, temel sosyal kaynaklara erişimlerinin sınırlı olması ve sorunlarının karmaşık doğası nedeniyle daha büyük zorluklarla karşı karşıyadır. Ekonomik istikrarsızlıktan sosyal dışlanmaya kadar bu kümülatif krizler, yerel gençlere kıyasla kırılabilirliklerini daha da artırıyor.

Odak Grup Çalışmalarının Sonuçları

Birlikte çalıştıkları hedef kitlenin profili

Odak grubuna katılan gençlik çalışanları, birlikte çalıştıkları gençleri öncelikle sosyal açıdan dezavantajlı gruplardan gelen kişiler olarak tanımlamıştır. Bu gençler genellikle aile içi şiddet mağduru olmak ve aileleri tarafından ihmal edilmek de dahil olmak üzere bir dizi zorlukla karşılaşmaktadır. Birçoğu ayrıca kurumsal ihmale ve çeşitli ayrımcılık biçimlerine maruz kalmaktadır. Hedef grup aynı zamanda modern topluma tam olarak katılmalarını zorlaştıran işlevsel ve medya okuryazarlığı eksikliği ile de karakterize edilmektedir. Gençlik çalışanları ve sosyal hizmet uzmanları ile yapılan bir odak grup çalışması, gençlerle çalışma konusunda etkinliklerini artırmak için ek eğitime ihtiyaç duyulduğu konusunda görüş birliği olduğunu ortaya koymuştur. Hepsi de gençlerle çalışma deneyimine sahip olan katılımcılar, daha fazla eğitim taleplerinin gerçek hayatta karşılaştıkları zorluklara dayandığını vurgulamışlardır. Bu kolektif içgörü, bakımları altındaki gençlerin ihtiyaçlarını daha iyi desteklemek ve karşılamak için gerekli araç ve stratejilerle donatmak üzere sürekli mesleki gelişimin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, ankete katılanlar, birlikte çalıştıkları gençlerin pasif kurbanlar olmadığını vurgulamaya istekliydi. Zorluklara rağmen, birçok genç bu krizlerle başa çıkmak ve bunlarla başa çıkmak için aktif olarak stratejiler geliştiriyor. Bu direncin, gençlerin, özellikle de mültecilerin kamuoyunda sıklıkla olumsuz olarak tasvir edilmesiyle keskin bir tezat oluşturduğuna dikkat çektiler. Bu gençleri çaresiz olarak tasvir eden baskın karamsar anlatılar, yaşadıkları deneyimlerden kopuk olmakla eleştirildi. Aslında, bu anlatılar ters etki yapabilir, bazen zorluklara proaktif olarak uyum sağlama ve yanıt verme yeteneklerinde yanlış temsil edildiğini ve hafife alındığını hisseden gençler arasında direnci teşvik edebilir.

Afet veya acil durum, birlikte çalıştığınız gençlerin günlük yaşamlarını, ilişkilerini ve genel refahını nasıl etkiledi?

COVID-19 salgını gibi felaketler, birlikte çalıştığım gençlerin günlük yaşamları, ilişkileri ve genel refahı üzerinde önemli bir etkiye sahipti. En göze çarpan etkilerden biri, ebeveynleriyle olan ilişkilerine getirdiği baskıydı. Birçok genç, arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek için güçlü bir istek duyduğunu ifade etti, bu da kendilerini kapalı ve izole hissettikleri için genellikle evde gerginliklere yol açtı. Bu, bu yeni dinamiklerde gezinmek için büyük sabır göstermesi gereken ebeveynler üzerinde büyük bir baskı oluşturdu.



Bu durum, sadece gençler için değil, aynı zamanda aileleri için de iletişimi geliştirmeye ve artan duygusal gerginliği yönetmeye yardımcı olmak için psikolojik desteğe duyulan ihtiyacın altını çizdi. Ek olarak, sosyal etkileşim eksikliği, bu gençlerin genel refahını etkileyerek hayal kırıklığı, yalnızlık ve bazı durumlarda artan kaygı duygularına yol açtı. Okul ve ders dışı etkinlikler gibi düzenli rutinlerin olmaması, normallik duygularını daha da bozarak, duygusal dayanıklılığı geliştirmede ve aile uyumunu sürdürmede destek ihtiyacını daha da kritik hale getirdi.

Dezavantajlı gençlerin kriz sırasında ruh sağlığı desteğine veya kaynaklarına erişimi oldu mu? Eğer öyleyse, bu hizmetler deneyiminizde ne kadar yardımcı oldu?

Kriz sırasında ve özellikle sanal eğitime geçiş sırasında, dezavantajlı gençler ruh sağlığı desteğine erişimde önemli engellerle karşı karşıya kaldı. Öğrenme ortamındaki ani değişim, büyük ölçüde göz ardı edilen izolasyon, yapı eksikliği ve çevrimiçi öğrenmeye katılmadaki zorluklar gibi yeni psikolojik stres faktörlerini ortaya çıkardı. Zaten daha az fırsat ve kaynakla mücadele eden birçok dezavantajlı genç, zihinsel sağlıkları için gerekli olan yüz yüze etkileşimlerin ve spor ve okul toplantıları gibi fiziksel aktivitelerin eksikliğinden özellikle etkilendi.

Yaygın iş kayıpları nedeniyle ailelerinin ekonomik hayatta kalma kaygısı, bu gençler için krizi daha da kötüleştirdi. Birçok aile, çocuklarının ruh sağlığı ihtiyaçlarını karşılamak için çok az yer bırakarak temel ihtiyaçları karşılamaya daha fazla odaklandı. Sonuç olarak, dezavantajlı gençlerin ruh sağlığı kaynaklarına veya desteğine erişimi sınırlıydı. Mevcut hizmetler genellikle kendi özel ihtiyaçlarına göre uyarlanmamıştı veya dijital uçurum nedeniyle erişilmesi zordu. Çoğu durumda, mevcut olan ruh sağlığı hizmetleri tam olarak etkili değildi çünkü bu gençlerin karşılaştığı benzersiz baskıları ele alamadılar, stres, endişe ve izolasyon duygularını şiddetlendirdiler.

Afet/acil durum sonrası dezavantajlı gençlerin ruh sağlığı semptomlarında veya başa çıkma mekanizmalarında herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi? Eğer öyleyse, bu değişiklikleri açıklayabilir misiniz??

Katılımcılara göre, kriz sonrasında birçok dezavantajlı genç, sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için giderek daha fazla internete, sosyal medyaya ve sanal oyunlara yöneldi. Bu platformlar, bir izolasyon zamanında bir topluluk ve kaçış duygusu sunarak birincil bağlantı araçları haline geldi. Ancak bu değişim aynı zamanda zorlukları da beraberinde getirdi. Sanal etkileşimlere aşırı güvenmek, aile ve arkadaşlarla yüz yüze iletişimin azalmasına neden oldu. Bu, onları gerçek dünyadaki destek ağlarından daha da uzaklaştırdı.

İnternet geçici bir başa çıkma mekanizması sağladı. Ancak aynı zamanda kullanımını düzenleme ihtiyacını da vurguladı. Dijital iletişime aşırı güvenmek, ruh sağlığı üzerinde izolasyon ve kaygı duygularını şiddetlendirmek gibi uzun vadeli etkilere sahip olabilir. İyileşme sürecinin bir parçası olarak, yüz yüze iletişimin ve topluluk katılımının önemini



vurgulamak önemlidir. İnternet kullanımını birincil sosyal etkileşim modu olarak normalleştirmek yerine, gençleri aileleri, arkadaşları ve yerel topluluklarıyla yeniden bağlantı kurmaya teşvik etmek, daha sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını teşvik edebilir ve genel refahlarını iyileştirebilir.

Dezavantajlı gençlerin kriz sırasında ve sonrasında stres, kaygı veya diğer zihinsel sağlık sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmada en etkili olan stratejileri veya müdahaleleri buldunuz?

Bu gençler genellikle günlük zorluklarla başa çıkmak için gereken sosyal ve eğitimsel fırsatlardan yoksundur ve bu engelleri aşmak için ek desteğe ihtiyaç duyarlar. Gençlik çalışanları, bu savunmasız gençlerin hem duygusal hem de pratik ihtiyaçlarını ele alan özel müdahalelerin önemini vurguladı. COVID-19 sırasında gençlik çalışanları, daha az fırsata sahip gençler arasında çeşitli psikolojik ve duygusal zorluklar gözlemledi. Bu gençlerin çoğu, büyük ölçüde hızla gelişen durumu kontrol edememeleri nedeniyle endişe ve kafa karışıklığı yaşadı. Bu durum, uzaktan eğitim altyapısının dezavantajlı geçmişlere sahip kişilere yeterince hitap etmemesi ve onları akademik olarak daha da geride bırakması nedeniyle eğitime erişimdeki eşitsizliklerle daha da kötüleşti. Pandemi ikinci dalgasına girerken, gençlik çalışanları ilgisizlik ve umutsuzluğa doğru bir kayma fark ettiler. Toplumdan kopukluk duygusu derinleşti ve bu bireyleri daha da izole etti. Uzun süreli sosyal izolasyon, gelecekle ilgili belirsizlikle birleştiğinde, duygusal sıkıntının artmasına neden oldu.

Buna ek olarak, gençlik çalışanları, bu gençlerin medya okuryazarlığının, aldıkları bilgi selini eleştirel bir şekilde değerlendirme yeteneklerini engellediğini gözlemledi. Bu, haberlerin doğruluğunu ve alaka düzeyini ayırt etmelerini zorlaştırdı ve kriz sırasındaki kafa karışıklıklarını ve endişelerini artırdı. Bazı gençlik çalışanları, pandeminin baskısı hanelerde strese yol açtığı için bu gençlerin aile dinamikleri açısından zorluklarla karşı karşıya kaldıklarını da bildirdi. Pek çok genç, aile içi gerilimlerin arttığı ve zihinsel sağlıkları için sonuçları olan ortamlardaydı. Pandemi aynı zamanda mevcut eşitsizlikleri de daha da kötüleştirdi. Dezavantajlı gençlerin başvurabilecekleri daha az sosyal güvenlik ağı vardı ve bu da onların ruh sağlığı kaynaklarına ve desteğine erişmelerini zorlaştırıyordu.

Dezavantajlı gençlerin bir kriz sırasında ve sonrasında stres, kaygı veya diğer ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak için en etkili stratejiler veya müdahaleler hakkında soru sorulduğunda, gençlik çalışanları birkaç temel yaklaşımı vurguladı:

En önemli stratejilerden biri, birlikte çalıştıkları gençlerle uzun vadeli, derinlemesine ilişkiler kurmaktır. Zaman içinde güven inşa etmek, gençlerin zorlukları, korkuları ve duyguları hakkında açılmalarını sağlar. Bir gençlik çalışanı ile bir genç arasında karşılıklı, bireysel bir konuşma çok önemlidir ve gençlerin güvenli bir ortamda duyulduğunu ve anlaşıldığını hissetmelerini sağlar. Bu kişiselleştirilmiş yaklaşım, güveni teşvik ederek gencin deneyimlerini ve duygularını paylaşmasını ve özel ihtiyaçlarına göre uyarlan-

mış rehberlik almasını kolaylaştırır.

Katılımcılar ayrıca, daha az fırsata sahip olan gençlerle doğrudan çalışmanın önemini vurguladılar. Bu, sürekli destek sunmayı ve bu gençlerin ruh sağlığı sorunlarını yönetmelerine yardımcı olabilecek kaynaklara erişmelerini sağlamayı içerir. Ek olarak, gençlik çalışanları kurumlarla uğraşırken genellikle dezavantajlı gençler adına hareket ettiğinden, savunuculuk hayati bir rol oynar. Gençlik çalışanları, haklarını ve ihtiyaçlarını savunarak, ruh sağlığı hizmetlerine, eğitime veya istihdama erişimin önündeki engellerin kaldırılmasına yardımcı olur ve bu gençlerin gelişmek için gerekli desteği almalarını sağlar.

İlişki kurma, bireysel konuşmalar, doğrudan destek ve savunuculuk gibi bu müdahaleler, dezavantajlı gençlerin kriz durumlarının duygusal ve psikolojik etkilerini yönetmelerine yardımcı olmada kritik öneme sahip olarak gösterildi.

Dezavantajlı gençler afet/acil durumdan sonra ruh sağlığı desteği ararken veya alırken ne gibi engeller veya zorluklarla karşılaştılar?

Son pandemi sırasında, zaten ergenliğin zorluklarıyla boğuşan gençler, gözle görülür davranış değişiklikleri sergilediler. Birçoğu, belirsizlik ve kısıtlamalarla başa çıkmak için mücadele ederken, özellikle ebeveynlerine karşı daha asi hale geldi. Bu isyan, gençler olağan sosyal çevrelerinden büyük ölçüde izole edildikleri için, genellikle sosyalleşme ve bağlantı için daha derin bir ihtiyacı yansıtıyordu.

Durum, ebeveyn ilgisinin ve rehberliğinin önemini vurguladı. Ebeveynlerin, yalnızca denetim açısından değil, aynı zamanda sağlıklı sosyal bağlantıları teşvik etmek için çocuklarının yaşamlarına daha fazla dahil olmaları için artan bir ihtiyaç vardı. Gençlerin arkadaşlarına ebeveynlerinden daha fazla güvenme ve güvenme eğiliminde oldukları göz önüne alındığında, olumlu ilişkiler kurduklarından emin olmak çok önemli hale geldi. Ebeveynler, çocuklarını yapıcı bir etkiye sahip olacak akranlarıyla bağlantılarını sürdürme konusunda desteklemeye teşvik edildi ve krizin getirdiği duygusal türbülansı yönetmelerine yardımcı oldu.

Pandemi, ergenlik döneminde, özellikle kriz zamanlarında kritik olan bağımsızlık ve rehberlik arasındaki hassas dengenin altını çizdi.

Aileler, akranlar veya topluluk üyeleri, dezavantajlı gençlerin ruh sağlığı iyileşme sürecine nasıl katkıda bulundu?

Aileler, akranlar ve topluluk üyeleri, dezavantajlı gençlerin yaşamlarını normale döndürmeye yardımcı olarak ruh sağlığının iyileşmesinde çok önemli bir rol oynadı. Okula dönüş, kilitlenme sırasında kaybedilen yapı, rutin ve sosyal etkileşim fırsatları sağlayan kilit bir faktördü. Fiziksel aktivite ve spor yapmak aynı zamanda stresi azaltmaya ve akran ilişkilerini yeniden kurmaya yardımcı olarak hem fiziksel hem de zihinsel sağlığa olumlu katkıda bulundu.

Sosyal temaların ve etkinliklerin yeniden kurulması, gençlerin arkadaşları ve topluluk üyeleriyle yeniden bağlantı kurmasına izin verdi ve bu da izolasyon duygularıyla mücadelede çok önemliydi. Buna ek olarak, ebeveynlerin ve bakıcıların uzun süreli kilitlenmenin duygusal etkisini açıkça tartışabilecekleri aileler içinde etkili iletişim, iyileşmeyi daha da kolaylaştırdı. Bu konuşmalar, gençlerin deneyimlerini işlemelerine ve yavaş yavaş istikrar duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı oldu.

Genel olarak, bu kolektif çabalar- rutinleri eski haline getirmek, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve açık iletişimi teşvik etmek - dezavantajlı gençlerin ruh sağlığının iyileşmesini desteklemede çok önemliydi.

Dezavantajlı gençler afet/acil durum sonrasında ruh sağlığı farkındalığı veya dayanıklılık geliştirme programlarına katıldılar mı? Eğer öyleyse, deneyimleri nelerdi?

Afet veya acil durumun ardından, dezavantajlı gençlerin ruh sağlığı farkındalığı veya dayanıklılık geliştirme programlarına doğrudan katılımı genellikle sınırlıydı. Bununla birlikte, gençlik çalışanları ve topluluk üyeleri arasında okulların ve toplulukların bu tür programlar düzenlemesi gerektiği konusunda yaygın bir fikir birliği vardı. Bu girişimler, gençlerin normale dönmelerine yardımcı olmada ve onları gelecekteki krizleri yönetecek araçlarla donatmada etkili olabilirdi.

Yapılandırılmış programların eksikliği, özellikle krizin sonuçlarıyla başa çıkmada daha büyük zorluklarla karşılaşan dezavantajlı gençler için ruh sağlığı desteğinde bir boşluk bıraktı. Dayanıklılık geliştirme çabaları olsaydı, gençler stres yönetimi, duygusal düzenleme ve topluma yeniden entegrasyon konusundaki rehberlikten yararlanabilirdi. Fikir birliği, yalnızca acil psikolojik etkiyi ele almak için değil, aynı zamanda gençleri gelecekteki zorluklara hazırlamak için proaktif ruh sağlığı ve dayanıklılık programlarına duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır.

Gelecekteki afet/acil durumlarda özellikle dezavantajlı gençler için ruh sağlığı desteğini geliştirmek için ne gibi önerileriniz var?

- Krizdeki öğrencilerin ruh sağlığı ihtiyaçlarını karşılamak için okulların daha donanımlı olması gerekir. Bu, travma, kaygı ve davranış değişiklikleriyle başa çıkmak için eğitilmiş danışmanlarla birlikte sahada profesyonel psikolojik destek bulundurmaya içerir.
- Özellikle dezavantajlı gençleri hedefleyen yapılandırılmış ruh sağlığı farkındalığı ve dayanıklılık geliştirme programlarının uygulanması. Bu programlarda stres yönetimi, başa çıkma stratejileri ve duygusal düzenleme üzerinde durulmalıdır. Özellikle, düşük gelirli veya marjinal topluluklardan gelen ve genellikle ruh sağlığı hizmetlerine erişimde ek engellerle karşılaşan gençler, sosyal yardım çabalarında hedeflenmelidir.
- Profesyonel müdahaleye duyulan ihtiyaç, özellikle kriz zamanlarında gençler arasında artan isyankarlık ve davranış değişiklikleri ile vurgulanmaktadır. Gençlik çalışanları ve psikologlar, gergin ebeveyn-çocuk ilişkilerini ele almak için ailelerle yakın bir şekilde çalışmalıdır. Ayrıca duygusal patlamaları ve asi davranışları yönetme konu-



sunda rehberlik sağlamalıdır.

- Kriz zamanlarında, dezavantajlı gençlerin birçok ebeveyni yeterli ruh sağlığı desteği sağlamak için mücadele eder. Ebeveynlere stresli zamanlarda çocuklarıyla etkili bir şekilde iletişim kurmaları ve onları desteklemeleri için araçlar sağlamak, ebeveynler için atölye çalışmaları veya kaynaklar sunarak başarılabilir. Gençlerde ruh sağlığı sorunlarının kötüleşmesinin önlenmesi, aile dinamiklerinin güçlendirilmesi ile sağlanabilir.
- Ruh sağlığı desteği de toplum temelli girişimlerden gelmelidir. Bunlar akran etkileşimini ve sosyal katılımı teşvik etmelidir. Gençlerin krizler sırasında ve sonrasında yeniden bağlantı kurmaları, kendilerini ifade etmeleri ve duygusal dayanıklılık oluşturmaları için güvenli alanlar sağlamada yerel yönetimler ve toplum kuruluşları çok önemli bir rol oynayabilir.

Bu alanları ele alarak, dezavantajlı gençlerin zamanında ve yeterli ruh sağlığı desteği almalarını sağlayabilir, afetlerin ani etkileriyle başa çıkmalarına yardımcı olurken aynı zamanda onları gelecekteki zorluklara hazırlayabiliriz.

Krizler sırasında ve sonrasında dezavantajlı gençlerin ruh sağlığını desteklemede okulların, toplum kuruluşlarının ve devlet kurumlarının nasıl bir rol oynaması gerektiğini düşünüyorsunuz?

Öte yandan hükümetler, kaynaklar, finansman ve politika için gereklidir. Onların katılımı, ruh sağlığı girişimlerinin sürdürülebilir olmasını ve en savunmasız nüfuslara ulaşmasını sağlar. Katılımcılar, hem acil ruh sağlığı ihtiyaçlarını hem de uzun vadeli dayanıklılığı ele almak için, bu kurumlar arasındaki güçlü bir ortaklığın gençler için daha bütünsel desteğe yol açacağı konusunda anlaşmışlardır. Odak grup katılımcıları, krizler sırasında ve sonrasında dezavantajlı gençlerin ruh sağlığı desteğinde okullar, toplum kuruluşları ve devlet kurumları arasındaki işbirliğinin kritik rolünü vurguladılar. Bu sorunları ele almak için işbirlikçi çabalar için coşkulu olduklarını ifade ettiler. Atölye çalışmaları ve topluluk etkinlikleri düzenlemenin gençleri önemli ölçüde meşgul edebileceğini ve ruh sağlıkları için çok ihtiyaç duyulan bir destek sistemi sağlayabileceğini belirttiler.

Gençlik çalışanları, bu sorunları ele almak için bütüncül bir yaklaşıma duyulan ihtiyacı vurguladı. Bu, uzun vadeli ilişki kurmayı, özel ruh sağlığı müdahalelerini ve bu marjinal gençler için savunuculuğu içerir. Okullarda, toplum kuruluşlarında ve devlet kurumlarında yapılandırılmış programların önemi, özellikle ruh sağlığı hizmetlerinin sağlanmasında, dayanıklılık geliştirme atölyelerinde ve aile dinamiklerinin desteklenmesinde vurgulanmaktadır.



5. Sonuçlar

Bu rapor, Avusturya, Almanya, Slovenya ve Türkiye'deki mevcut desteklerdeki eşitsizliklere ve boşluklara odaklanmakta ve gençlerin, özellikle de proje ortağı ülkelerdeki hassas grupların karşılaştığı ruh sağlığı sorunlarını etkili bir şekilde ele almaktadır. Deneyimleri yakalamak için mevcut araştırmaları gözden geçirdik, anketler yaptık ve odak grupları düzenledik. YouHealth projesi kapsamında, girişimimizin hedeflerine ulaşmasını sağlamak için aşağıdaki adımları uygulayacağız.





YouHEALTH

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

İş Paketi 2:

“Ruh Sağlığı için Bir Ekosistem Haritalama Çerçevesi”:

Halk Sağlığı Krizleri ve Doğal afetler sırasında
Genç Yetişkinlerin Gelişmesi için Güçlendirilmesi.

Genel Rapor



Co-funded by
the European Union

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının üretimine verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.