



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Bu el kitabı, Bağımlılıkla Mücadelede Aile Eğitim Programı Projesi kapsamında hazırlanmıştır.

Proje Sorumlusu

Ali VARIŞ

Proje Koordinatörü

Ömer DOĞAN

Hazırlayan

Muradiye ORAL

Ayşegül DAĞDEVİREN

Proje Ekibi

Ali DURAN

Ayşegül DAĞDEVİREN

Burcu DİKTAŞ KARTAL

Esra SOYDAŞ

Fatma Dilvin ABACI

Leyla YARGI MANTAR

Muradiye ORAL

Nevzat ERDEM

Ömer DOĞAN

Raşide GÖVEBAKAN

Sevinç ABACI

Zeynep TOMRUK

Akademik Danışmanlar

Prof. Dr. Doğan SOYASLAN

Prof. Dr. Oktay AKBAŞ

Doç. Dr. Hasan ATAK

Doç. Dr. Nuray TAŞTAN

Baskı

Hermes Ofset Ltd. Şti.

Matbaa Sertifika No: 14847

Eylül 2018, Ankara

BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE EĞİTİM PROGRAMI



(FAMILY TRAINING PROGRAM FOR FIGHTING ADDICTION)

EĞİTİCİ UYGULAMA REHBERİ



ANKARA, 2018

KISALTMALAR

AMATEM : Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi

BAMAP : Bağımlılıkla Mücadelede Aile Eğitim Programı

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

EMCDDA : Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi

TUBİM : Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

ÖNSÖZ

Ülkemizde ve Dünya’da giderek yaygınlaşan ve temel bir sorun olarak karşılaşılan madde bağımlılığı, yalnızca bağımlıları değil, bağımlı yakınlarını da pek çok açıdan olumsuz etkilemektedir. Bağımlı aileleri bağımlıları yeterince desteklenmediği zaman, sorunla başa çıkmakta daha fazla güçlük çekmektedirler. Bir yandan da bağımlılık tedavisinde aile ve çevre desteği olmadan başarı sağlanması da çok mümkün değildir. Dolayısıyla bağımlı ailelerinin desteklenmesi bağımlı bireylerin tedavisinin de bir parçasıdır. Ülkemizde son yıllarda bu bağlamda çeşitli girişimlere rastlanmakta olup, ailelere yönelik bilinçlendirme seminerleri verilmekte ve eğitim grupları düzenlenmektedir. Ancak bu çalışmaların yeterli olduğundan söz etmek pek mümkün değildir. Bağımlılıkla Mücadelede Aile Eğitim Programı Projesi ile ailelere yönelik yapılandırılmış bir eğitim programı geliştirilmesi, kamu ve sivil toplum kuruluşları işbirliği ile bağımlı ailelerin ihtiyaçlarına yönelik uluslararası düzeyde farkındalık yaratılması ve bağımlı ailelerine daha fazla destek sağlanması amaçlanmıştır. Projenin Türkiye ve Avrupa Birliği Ortakları kendi ülkelerinin ihtiyaçlarını baz alarak bağımlı ailelerine yönelik eğitim programları geliştirmişlerdir. Türkiye ortakları da bağımlı bireylerin ailelerine yönelik eğitim programı (BAMAP) geliştirilmiştir. Sivil toplum ve kamu kuruluşları işbirliği ile geliştirilen eğitim programı ile daha fazla sayıda ihtiyaç sahibi aileye ulaşılması ve ailelerin desteklenmesi amaçlanmıştır. Geliştirilen eğitim programının, bağımlı bireylerin aileleri ile yapılacak çalışmalarda kullanılmasını kolaylaştırmak üzere bu kılavuz kitap hazırlanmıştır.

Eğitim programı ve rehber kitabın oluşmasında emeği geçen proje ekibine ve danışman akademisyenlere teşekkürlerimi sunar, bu çalışmanın bağımlı bireyler ve aileleri için yararlı olmasını ve yapılacak diğer çalışmalara ışık tutmasını dilerim.

ALİ VARİŞ

Proje Sorumlusu

Kırıkkale Denetimli Serbestlik Müdürü

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	4
ÖNSÖZ	5
GİRİŞ	7
PROGRAM HAKKINDA	7
PROJE ORTAKLARI	7
PROJE ÇIKTILARI.....	7
PROGRAMIN AMAÇLARI	8
PROGRAMIN GENEL ÖZELLİKLERİ	8
EĞİTİME KATILACAK AİLE ÜYELERİNİN ÖZELLİKLERİ	8
OTURUM BAŞLIKLARI.....	9
OTURUMLAR İÇİN GEREKLİ MATERYALLER	9
EĞİTİMCİ İÇİN BİLGİLER	10
EĞİTİM PROGRAMI.....	11
OTURUM 1.....	13
Tanışma ve Hedeflerin Belirlenmesi	14
OTURUM 2.....	25
Bağımlılık ve Bağımlılık Süreci	26
OTURUM 3.....	49
Bağımlılıkta Riskli Dönem ve Ergenlik.....	50
OTURUM 4.....	67
'Bağımlılıkla Mücadelede Tedavi Yöntemleri ve Süreçte Karşılaşılan Zorluklar'	68
OTURUM 5.....	95
Bağımlılıkla Mücadelede Aile ve Çevre Desteğinin Önemi	96
OTURUM 6.....	113
Bağımlılıkta Mücadele de Aile Tutumu ve Becerileri 1	114
OTURUM 7.....	131
Bağımlılıkta Mücadele de Aile Tutumu ve Becerileri 2	132
OTURUM 8.....	159
Eğitim Değerlendirme ve Gözden Geçirme	160
KAYNAKÇA	165
GENEL EKLER	168



GİRİŞ

PROGRAM HAKKINDA

Bağımlılıkla Mücadelede Aile Eğitim Programı Projesi Avrupa Birliği Erasmus (+) Yetişkin Eğitimi Programı kapsamında yetişkin eğitimi için Stratejik Ortaklık Projesi yapısı altında “Ana Eylem 2- Yenilik ve İyi Uygulama Değişimi için İşbirliği” başlığı altında hazırlanmış bir projedir.

Proje kapsamında oluşturulan program ile bağımlılık sorunu olan bireylerin ailelerini desteklemek amacıyla aile eğitim programı geliştirilmesi, eğitimlerin uygulanması ve aynı zamanda bağımlı bireylerin rehabilitasyon süreçlerine destek olunması hedeflenmiştir.

PROJE ORTAKLARI

Projenin yurt içi ve yurt dışı ortakları aşağıdaki kurum ve kuruluşlar

- Ankara İl Sağlık Müdürlüğü
- Ceza ve Tevkifevleri Evleri Genel Müdürlüğü
- Kırıkkale Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
- Kırıkkale Hayat Boyu Eğitimi Geliştirme ve Meslek Edindirme Derneği
- Helix - Helezon (Avusturya)
- Neuropsychiatric Hospital (Letonya)
- Szubjektív Értékek Alapítvány (Macaristan)

PROJE ÇIKTILARI

BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE EĞİTİM PROGRAMI ‘BAMAP’

BAMAP projenin temel çıktısı olup, bağımlı aileleri ile çalışan psikolog, sosyolog, sosyal hizmet uzmanı, öğretmen gibi meslek mensuplarının başvurabileceği grup çalışması yöntemine dayalı sekiz (8) oturumdan oluşan bir eğitim programıdır. Programı uygulayacak eğitimciler, uygulayıcılar kılavuz kitap ve eğitim sunusundan yararlanacaktır.

UYGULAYICILAR İÇİN KILAVUZ KİTAP

Aile Eğitim Programı Uygulama Rehberi, Bağımlılıkla Mücadelede Aile Eğitim Programı’nı uygulayacak olan öğretmenlerin kullanacakları kılavuz kitaptır. Kılavuz kitap uygulayıcıların kullanmaları gereken materyalleri, yöntem ve teknikleri, metotları içermektedir. Kılavuz kitap projenin WEB sayfasında da yer almaktadır.

ONLINE EĞİTİM SİTESİ

Programın yaygınlaştırılması ve ulaşılabilirliğinin artırılabilmesi amacıyla proje kapsamında <http://www.bamap.net> web sitesi hazırlanmıştır.

Web sitesi ile grup eğitimlerine katılmayan ailelere ulaşılması planlanmıştır. Online eğitim sitesi bağımlı bireye sahip ailelerin faydalanacakları birçok bilgi, doküman ve videoyu içermektedir. Online eğitim sitesinden bağımlı bireyin kendisi de destek alabilecektir.

Planlanan online eğitim sitesi üzerinden danışman sayfaları konulmuştur. Bağımlı bireyler ve ailelerine online danışmanlık hizmeti verilmektedir.



PROGRAMIN AMAÇLARI

- **Bağımlı gençlerin ailelerinin desteklenmesi**
- **Ailelerin bağımlılık konusunda bilinçlendirilerek farkındalık düzeylerinin yükseltilmesi**
- **Ailelerin bağımlı gençlere yönelik olumlu ve tedavi süreçlerini destekleyici tutum oluşturmaları**
- **Grup ortamında öğrenme sürecinden ailelerin yararlanması, örneğin; yalnızlıklarının giderilmesi, sosyal bağların kurulması, duyguların ifade edilmesi, karşılıklı destek almaları, yalnız olunmadığının fark edilmesi**

PROGRAMIN GENEL ÖZELLİKLERİ

- Program tam yapılandırılmış, kapalı grup çalışması formatında hazırlanmış psiko-eğitim programıdır.
- Program sekiz oturumdan oluşmaktadır.
- Oturumların süresi '120' dakikadır.
- Grupların en az 7 en fazla 20 katılımcıdan oluşturulması önerilmektedir.
- Grup mümkün olduğu kadar yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik seviye, aile içerisindeki roller açısından homojen olmalıdır.
- Gruba katılmadan önce katılımcılara ön değerlendirme formu uygulanarak katılımcılar seçilecektir.
- Katılımcılar bağımlı bireylerin aile üyeleri arasından seçilecektir.
- Katılımcılar 18 yaş üstü yetişkinlerden oluşacaktır.
- Grup süreci eğitmen ve katılımcılar arasında eşitlikçi, işbirlikçi iletişim ve etkileşime dayalı olacaktır.
- Grup çalışması interaktif katılımıla gerçekleşecektir.
- Eğitmenler, konu ilgili eğitici eğitimine katılmış, psikiyatri, psikoloji, sosyoloji, sosyal hizmet ve öğretmenlik gibi ilgili alanda en az lisans derecesine sahip meslek mensuplarından oluşacaktır.

EĞİTİME KATILACAK AİLE ÜYELERİNİN ÖZELLİKLERİ

- Okuryazar,
- Psikiyatrik rahatsızlığı bulunmayan,
- Her aileden bir katılımcı (Ailenin farklı üyeleri, aynı eğitim programının farklı gruplarında yer alabilir),
- On sekiz yaşın üzerinde,
- Aktif madde kullanıcısı olmayan bireylerden seçilmelidir.
- Engelli bireylerin ihtiyaçları dikkate alınmalıdır.



OTURUM BAŞLIKLARI

1. Tanışma ve Hedeflerin Belirlenmesi
2. Bağımlılık ve Bağımlılık Süreci
3. Bağımlılık ve Risk Faktörleri
4. Bağımlılıkla Mücadelede Tedavi Yöntemleri ve Süreçte Karşılaşılan Zorluklar
5. Bağımlılıkla Mücadelede Aile ve Çevre Desteğinin Önemi
6. Bağımlılıkta Mücadelede Aile Tutumu ve Becerileri (1)
7. Bağımlılıkta Mücadelede Aile Tutumu ve Becerileri (2)
8. Eğitim Değerlendirme ve Gözden Geçirme

OTURUMLAR İÇİN GEREKLİ MATERYALLER

1. Flipchart (tahta kağıdı)
2. Yeteri kadar kalem/kağıt
3. Hamur yapıŐtırıcısı
4. Yaka kartları,
5. Renkli post-itler ya da renkli A4 kâğıtları,
6. Büyük beyaz kâğıtlar,
7. Tahta kalemleri (marker)
8. Katılımcılar için yeterli sayıda dosya
9. Power Point sunumu (Cd)
10. Kısa filmler (Cd.)
11. Bilgisayar/projeksiyon



EĞİTİMCİ İÇİN BİLGİLER

- Eğitimci eğitime başlamadan önce gruba katılacakların seçimi için ön görüşme yapar. Bunun için genel eklerde yer alan ön görüşme formundan yararlanır.
- Eğitimci, katılımcılara ilk oturumda eğitim içeriğine ilişkin bilgilerden oluşan kitapçığın arkasındaki genel eklerde yer alan ön testi verir. Eğitim sonunda aynı test, son test olarak tekrar verilerek katılımcıların edindikleri bilgiler değerlendirilir.
- Program sonunda eğitimci, eğitimin değerlendirmesinin yapılması için grubu kitapçığın sonunda, genel eklerde yer alan eğitim değerlendirme formunu dağıtarak katılımcıların eğitime ilişkin görüşlerini alır.
- Eğitimciye eğitimde kullanılmak üzere kılavuz kitap, power point sunusu, kısa filmler ve diğer eklerin yer aldığı eğitim CD'si verilir.
- Eğitimci, eğitimleri power point sunumu eşliğinde gerçekleştirir.
- Oturum içeriğinde bulunan aktivitelerin uygulanışı için rehber kitapta yer alan yönergelerden yararlanır. Destekleyici bilgilerin aktarımında öncelikli olarak power point sunumundaki temel bilgiler esas alınır. İhtiyaç duyulduğunda destekleyici bilgiler başlığı altında yer alan ek bilgilerden de faydalanılır.
- Isınma etkinlikleri ve diğer uygulamalarla ilgili bilgiler oturumların sonunda bulunan ekler kısmında yer alır.
- Kısa film gösterimlerinde ise ilgili internet erişim adresleri ve eğitim CD'sinden yararlanır.
- Kitapçık eğitimciye yardımcı olmak için renklendirilmiştir. Mavi renk ile yazılan yazılarda eğitimciye yönelik yönergeleri, yeşil renk ile yazılan yazılar eğitimcinin gruba doğrudan söyleyeceği ifadeler belirtilmiştir. Siyah renk ile belirtilen yazılanlar ise destekleyici bilgilerdir.



EĞİTİM PROGRAMI

OTURUM 1

Tanışma ve Hedeflerin Belirlenmesi



Süre 120 Dakika

TANIŞMA VE HEDEFLERİN BELİRLENMESİ

Amaçlar	<p>Bu oturumun sonunda katılımcılar;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Birbirlerinin isimlerini öğrenmiş, • Eğitime ilişkin endişe ve beklentilerini ifade etmiş, • Eğitim programı ve oturumlarına ilişkin genel bilgileri edinmiş, • Çalışma ilkelerini (grup kurallarını) ortaklaşa belirlemiş olacaklardır.
Etkinlikler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanışma/Isınma 2. Beklentilerin alınması ve program tanıtımı 3. Çalışma ilkelerinin belirlenmesi 4. Ön testin uygulanması 5. Kısa film 'çocuklar hangi anıları hatırlıyor' 6. Günün değerlendirilmesi

Oturum Planı

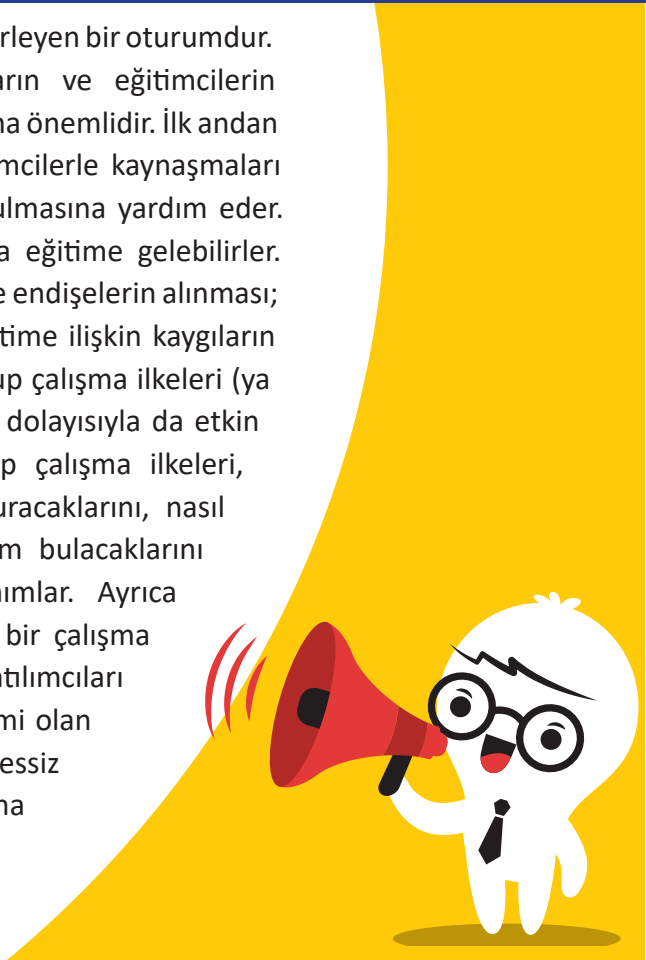
Etkinlikler	Amaç	Süre
Etkinlik 1.1. Tanışma/Isınma	Katılımcıların birbirleriyle tanışıp kaynaşarak olumlu bir öğrenme ortamı oluşturulması	20 Dakika
Etkinlik 1.2. Beklentilerin Alınması ve Programın Tanıtımı	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katılımcıların varsa eğitim kapsamı dışındaki beklentilerinin erken bir zamanda fark edilmesi ve düzeltilmesi 2. Eğitim sonunda katılımcıların beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığına bakılarak eğitimin değerlendirilmesi 3. Eğitimin tanıtılması 	40 Dakika
Etkinlik 1.3. Çalışma İlkelerinin Belirlenmesi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eğitimin verimli bir biçimde sürdürülmesinin sağlanması 2. Çok konuşan ya da hiç konuşmayan katılımcılara kendini ifade etmelerine eşit fırsat tanınması 	10 Dakika
Etkinlik 1.4. Ön-Testin Uygulanması	Eğitimin değerlendirilmesi	20 Dakika

Etkinlik 1.5. Kısa Film 'Çocuklar Hangi Anıları Hatırlıyor'	Aile üyelerinin birlikte vakit geçirmelerinin önemi hakkında farkındalık yaratmak	10 Dakika
Etkinlik 1.6. Günün değerlendirilmesi	Oturumun işlevsel biçimde sonlandırılması	20 Dakika

Ekler	
Ek 1.1.	Tanışma Etkinlikleri
Ek 1.2.	Kısa Film 'Çocuklar Hangi Anıları Hatırlıyor'

Eğitimci için hatırlatma:

Tanışma oturumu, eğitimin gidişatını belirleyen bir oturumdur. Tanışma etkinlikleri, eğitimde katılımcıların ve eğitimcilerin birbirlerinin isimlerini öğrenmelerinden daha önemlidir. İlk andan itibaren katılımcıların birbirleriyle ve eğitimcilerle kaynaşmaları ve olumlu bir öğrenme atmosferi oluşturulmasına yardım eder. Yetişkinler, farklı kaygı düzeyi ve sorularla eğitime gelebilirler. Tanışma etkinliğinden sonra beklentilerin ve endişelerin alınması; katılımcıların rahatlamasını sağlayarak, eğitime ilişkin kaygıların büyük bir kısmının giderilmesini sağlar. Grup çalışma ilkeleri (ya da grup kuralları), herhangi bir grubun ve dolayısıyla da etkin bir eğitimin vazgeçilmez unsurudur. Grup çalışma ilkeleri, katılımcıların birbirleriyle nasıl iletişim kuracaklarını, nasıl çalışacaklarını, anlaşmazlıklara nasıl çözüm bulacaklarını ve eğitim sürecinin nasıl olacağını tanımlar. Ayrıca grup çalışma ilkeleri, katılımcılar için eşit bir çalışma ortamı oluşturarak, çok söz alıp diğer katılımcıları baskılamak ya da eğitimi sabote etme eğilimi olan katılımcıların kontrol edilmesine ve çok sessiz katılımcıların varlıklarını ortaya koymasına yardım eder. Tüm bu nedenlerden dolayı tanışma oturumunun kılavuzda verildiği şekilde uygulanması çok önemlidir.





AKIŞ

ETKİNLİK

1.1. TANIŞMA/ISINMA (20 Dakika)

Katılımcıları selamlayarak ve kendinizi tanıtarak oturuma başlayın.

Hoşgeldiniz! Benim ismim

.....'da çalışıyorum ve görevim.....Önümüzdeki iki ay haftada bir gün sizlerle beraber olacağız. Bu eğitim Avrupa Birliği Erasmus Programı tarafından desteklenen 'Bağımlılıkla Mücadelede Aile Eğitim Programı Projesi' kapsamında hazırlanmıştır. Proje hakkında sizlere daha detaylı bilgi vereceğim. Ama öncelikle isterseniz gelin küçük bir tanışma etkinliği yapalım.

Ek 1.1. de yer alan tanışma etkinliklerinden birisini seçebilirsiniz.

ETKİNLİK

1.2. BEKLENTİLERİN ALINMASI VE PROGRAM TANITIMI (40 Dakika)

Beklentilerin alınması:

Duvara üzerinde "Beklentiler" yazan bir tahta kâğıdı asın. Her katılımcıya bir tane post-it dağıtın ve henüz bunların üzerine bir şey yazmamaları gerektiğini söyleyin.

Şimdi sizlerden elinizdeki post-İtlere bu eğitime ilişkin bir tane beklentinizi yazmanızı rica ediyorum. Bu beklenti eğitimcilere, öğrenmenize ya da kendinize ilişkin bir beklenti olabilir. Hangi beklentinizi yazmak istiyorsanız onu yazabilirsiniz.

Katılımcılara beklentilerini yazmaları için beş dakika verin.

Bitirenler, beklentilerini "Beklentiler" kâğıdına yapıştırabilir.

Tüm katılımcılar beklentilerini yazdıktan sonra hızlıca beklentileri okuyun ve eğitimin içeriğinin hangi beklentiye cevap vereceğini, hangilerine cevap vermeyeceğini belirtin.

Programın Tanıtımı

Proje hakkında ve eğitim boyunca devam edecek sekiz oturumun içeriği hakkında bilgi verin.

PPT sunumdan yararlanın.

Oturumlar:

1. Tanışma ve Hedeflerin Belirlenmesi
2. Bağımlılık ve Bağımlılık Süreci
3. Bağımlılık ve Risk Faktörleri
4. Tedavi Yöntemleri ve Süreç (Zorluklar)



5. Bağımlılıkla Mücadelede Aile ve Çevre Desteğinin Önemi
6. Bağımlılıkla Mücadelede Aile Tutumu ve Becerileri 1. (Aile Sistemi, Empati, İletişim)
7. Bağımlılıkla Mücadelede Aile Tutumu ve Becerileri 2. (Öfkeyle Başa Çıkma, Problem Çözme ve Kriz yönetimi)
8. Eğitim Değerlendirme ve Gözden Geçirme

ETKİNLİK

1.3. ÇALIŞMA İLKELERİNİN BELİRLENMESİ (10 Dakika)

Her grubun belli kuralları vardır. Bizimde kurallarımız olacak. Ne tür kurallar olmasını istiyoruz?

Katılımcıların önerdikleri kurallar büyük kâğıda maddeler halinde yazılır. Aşağıdaki kuralların söylendiğinden emin olunmalıdır.

Gizlilik: Bazen eğitimlerde kendimize ilişkin özel konular ya da duygular paylaşabiliriz. Paylaştığımız bu özel konu ya da duygular bu eğitimde kalmalı, dışarıya taşınmamalıdır.

Dakiklik: Oturumları zamanında başlatmak ve bitirmek önemlidir. Aksi takdirde programın gerisinde kalırız.

Birbirimizin görüşlerine saygı: Bir konuda her birimiz farklı düşüncelere sahip olabiliriz ve bunu karşımızdakine söyleyebiliriz. Ancak bunu kavga etmeden, birbirimizi incitmeden yapmamız gerekiyor. Çünkü her birimiz farklı düşünmekte özgürüz.

Birbirimizi dinleme: Eğer aynı anda konuşursak birbirimizi duyamayız. Birbirimizi duyamazsak birbirimizi anlayamayız. O nedenle birer birer konuşmamız önemlidir.

Katılım: Bu eğitim interaktif bir eğitim, yani her birimizin katkıda bulunacağı, karşılıklı olarak birbirimizden öğreneceğimiz bir eğitim olacak. Bu nedenle sizlerin aktif katılımları çok önemli ve değerlidir.

Elektronik cihazların kullanımı: Oturum sırasında cep telefonlarını kapatmak ya da sesini kısmak, dizüstü bilgisayar ve tablet gibi cihazları kullanmamak da dikkatimizi oturumlara vermek açısından çok önemlidir.

Devamlılık: Program kapalı grup olarak hazırlanmış olup gruba yeni üyeler alınmayacaktır. Grup çalışmasından büyük oranda yarar sağlamak için katılımcıların bütün oturumlara katılımları önemlidir.

Grup sürecini olumlu etkileyen kurallar pekiştirilir. Süreci olumsuz etkileyecek grup kuralı oluşturulmasına engel olunur. Örneğin grubun çalışma saatlerinin değiştirilebilmesi, katılımcının yerine bir yakınının gelebilmesi gibi.

Oluşturulan grup kuralları görünür bir yere asılır. Katılımcılara aşağıdaki bilgi verilir.

Bu kurallar eğitim boyunca burada asılı duracak. Böylece kuralları her zaman hatırlayabileceğiz. Aynı zamanda ihtiyacımız olduğunda yeni kurallar ekleyebileceğiz.

ETKİNLİK

1.4. ÖN-TESTİN UYGULANMASI (20 Dakika)

Katılımcılara ön-testler dağıtılır ve bu testlerin ne amaçla yapıldığı açıklanır.

Eğitimimize başlamadan önce dağıttığım testleri doldurmanız gerekiyor. Bu testler sizlerin bağımlılık ve bağımlılık sürecine ilişkin bilgilerinizi ölçmeyi amaçlıyor. Bu önemli, çünkü eğitimin etkisini görebilmek için şimdiki bilgi düzeyinizi bilmemiz gerekiyor ki eğitimin sonunda elimizde karşılaştırabileceğimiz veriler olsun. Bu yüzden bu testi son derece samimi bir biçimde doldurmanız çok önemli.

Lütfen hiçbir testin üzerine adınızı yazmayın ama tüm testlerin üzerine bir rumuz yazmanızı istiyorum. Bu rumuzu unutmayın, son testte yine bu rumuzu kullanacaksınız.

Katılımcılara verilerin kesinlikle gizli kalacağını, ham verilerin araştırma ekibinin dışında kimseyle paylaşılmayacağını, araştırma ekibinin bakanlık veya herhangi bir devlet kurumundan bağımsız olduklarını hatırlatın.

ETKİNLİK

1.5. KISA FİLM ‘ÇOCUKLAR HANGİ ANILARI HATIRLIYOR’ (10 Dakika)

Aile bağlarına vurgu yapan kısa film izlenir. Filme eğitim CD’sinden ya da ilgili web sitesinden ulaşılır.

İzlenen film hakkında görüş bildirmek isteyen var mı?

Madde kullanan birey ile aile bağlarının zaman içerisinde zayıfladığı, bu bağları tekrar kuvvetlendirmenin bağımlının iyileşme sürecinde çok önemli olduğunun vurgusu yapılır. Görüşler alındıktan sonra, katılımcılardan aşağıdaki ev etkinliğini yapmaları istenilir.

Gelecek hafta içerisinde sizlerden bağımlı yakınınızla birlikte iyi vakit geçirmenizi ve bunu bizlerle paylaşmanızı isteyeceğim.

Katılımcılardan iyi vakit geçirmekle ilgili soru gelirse, kendilerini iyi hissettikleri, tartışmadan, sorunları konuşmadan geçirdikleri bir vakit olarak açıklanabilir.

ETKİNLİK

1.6. GÜNÜN DEĞERLENDİRMESİ (20 Dakika)

Oturumu kapatmadan önce gruba ‘Serçenin Yürek Çarpıntısını Duymak’ hikâyesi okunur.

Serçenin Yürek Çarpıntısını Duymak

- Serçenin Yürek Çarpıntısını Duymak: Göğsü kınalı bir serçe varmış. Gök gürlediği zamanlar tir tir titreyerek yere yatar, gök yıkılmasın diye de ayaklarını havaya kaldırmış. Bir yandan da “Korkumdan kırk kantar yağım eriyor” dermiş. Bir gün birisi demiş ki; “Sen kendin beş dirhem gelmezsin; nerden oluyor da kırk kantar yağın eriyor?” Bunun üzerine serçe şöyle cevap vermiş; “Herkesin kendine göre dirhemi, kantarı var; siz ne anlarsınız?”

Kaynak: Dökmen, Ü.(2006). İletişim çalışmaları ve Empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık ve Mat. San. Tic. A.Ş.



Sonra gruptan bir iki kişiye bu hikâyede anlatılmak istenilenin ne olduğunu sorun.

- *Sizce bu masalda anlatılmak istenilen ne olabilir?*

Cevapları aldıktan sonra kısaca açıklayın.

- *Bu masalda verilmek istenen mesaj, her insanın olaylara kendine özgü bir bakış açısı olduğudur. Dışarıdan bakan biri bunu göremeyebilir. Kendimizi karşıımızdaki yerine koyup olaylara onun gözüyle bakabilirsek, ancak bu durumda onun duygularını ve düşüncelerini anlamamız ve davranışlarına anlam vermemiz mümkün olur.*

Bugünkü açılış oturumumuzun sonuna gelmiş bulunmaktayız. Bundan sonra sizlere belirttiğim konularla ilgili, yedi kez daha buluşacağız. Bugün ayrılmadan önce her birinizden tek tek bugünü nasıl değerlendirdiğinizi öğrenmek istiyorum. Bunun için herkes kendisine bir renk seçsin ve neden o rengi seçtiği hakkında bilgi versin. Örneğin; ben bu günü yeşile benzettim. Çünkü bugünkü açılış çalışması baharda ağaçların yeşermesi gibi bana yeniden canlanmayı ve tazelenmeyi hatırlattı gibi. Kim başlamak ister?

Bütün grup üyelerinin günün değerlendirmesini yaptığından emin olun. Bir sonraki oturumun başlığını, yerini ve saatini hatırlatarak, veda edip oturumu kapatın.



OTURUM 1 EKLER

1.1. TANIŞMA ETKİNLİKLERİ

Eğitimci aşağıda yer alan etkinliklerden birisini seçer.

Ek 1.1.1. Kendini tanıtmak:

Süre: 20 dakika

Gerekli malzeme: Bir top rulo tuvalet kağıdı

Uygulama:

1.Şimdi sizlerle bir tanışma etkinliği yapacağız. Bunun için sizlerden şu elimde gördüğünüz tuvalet kağıdından istediğiniz uzunlukta kağıt koparmanızı istiyorum.

Katılımcıların tuvalet kağıdından istedikleri kadar parça koparmalarını sağlayın

Herkes aldı değil mi? Şimdi aldığınız tuvalet kağıdını işaretli yerlerinden koparalım ve parçalara ayıralım.

Katılımcıların aldıkları tuvalet kağıtlarını parçalara ayırmasını bekleyin.

Bir sandalye çekerek katılımcıların sizi görebileceği bir yere oturun.

2. Şimdi yapacağımız şu: Herkes elindeki tuvalet kağıdı parçalarının sayısı kadar kendine ilişkin bir şey söyleyecek. Önce ben başlıyorum. Benim ... parçam var ve kendime aitsayıda bilgi vererek sizlere kendimi tanıtacağım.

(Kendinize ilişkin ilginç ve eğlenceli bilgiler vererek kendinizi tanıtır).

3. Şimdi sıra sizde! Lütfen bize ilginç ve eğlenceli şeyler söylemeye özen gösterin.

Tüm katılımcıların kendilerini tanıtmalarını sağlayın.



Ek.1.1.2. Uçakla Tanışma

Süre: 20 Dakika

Gerekli malzeme: Katılımcı sayısı kadar A4 kağıdı, kalem.

Uygulama:

Katılımcılara birer A4 kâğıt dağıtın.

Bir tanışma etkinliği ile başlayacağız. Sizlere birer kağıt dağıtacağım. Lütfen henüz üzerine bir şey yazmayın. Bu kağıtlardan birer uçak yapacağız. Uçak yapmayı bilmeyen var mı?

Nasıl uçak yapılacağını gösterin.

Şimdi uçağın görünür bir kısmına isminizi yazın. İçine de buradaki diğer katılımcılara sormak istediğiniz (özel olmayan) iki soru yazmanızı istiyorum.

Siz de kendi uçağınızı yapın ve sorularınızı yazın.

Hepimiz ayağa kalkalım. Hazırsanız uçaklarımızı uçurmaya başlayacağız.

Birkaç kere uçakları uçurun.

Şimdi herkes yerden bir uçak alsın. Kendi uçağınızı almadığınıza dikkat edin.

Katılımcıların her birinin birer uçak aldığından emin olun.

Şimdi sizlerden uçağın sahibini bulmanızı ve yazdığı sorulara cevap vermenizi istiyorum.

Katılımcıların birbirleriyle tanışmalarına izin verin. Siz de yerden aldığınız uçağın sahibi ile tanışın. 10 dakika sonra katılımcılardan yerine oturmalarını isteyin. Şu soruları tartışarak etkinliği bitirin:

Kimlerle tanıştınız?

İlginç sorularla karşılaştınız mı? Neler? Kim bu sorulara cevap vermek ister?



Ek.1.1.3. Sıraya Girme

Süre: 15 Dakika

Uygulama:

Katılımcılardan ayağa kalkmalarını isteyin. Sonra aşağıdaki yönergeyi verin.

- Şimdi sizlerden hiç konuşmadan isminizin baş harfine göre sıraya girmenizi istiyorum. İşaret dili kullanabilirsiniz.

Katılımcıların sıraya girmelerini bekleyin. Herkese sırayla ismini sorun ve yanlış yerde duran katılımcıların doğru yerde sıraya girmelerini sağlayın. Aşağıdaki yönergeleri vererek birkaç tur daha oynayın. Ancak katılımcıların bu turlarda konuşmadan anlaşmalarını sağlayın.

1. Boy sırasına girmek,
2. Doğduğu aya göre sıraya girmek
3. Yaşa göre sıraya girmek
4. Çalıştığı yıla göre sıraya girmek



EK 1.2. KISA FİLM 'ÇOCUKLAR HANGİ ANILARI HATIRLIYOR'

Süre: 10 Dakika

Amaç: Aile bağlarını güçlendirmeye yönelik farkındalık geliştirme.

Gerekli Malzeme: İlgili video, yeteri kadar kağıt, kalem.

Uygulama:



Katılımcılara videoyu izletin size verilen eğitim CD'si ya da ilgili web sitesinden (<https://www.youtube.com/watch?v=dxqZCWPIG9U>) videoya ulaşılır. Madde kullanan birey ile aile bağlarının zaman içerisinde zayıfladığı bu bağları tekrar kuvvetlendirmenin bağımlının iyileşme sürecinde çok önemli olduğunun vurgusunu yapın.

- Aile üyelerinin birlikte yapabilecekleri basit aktivitelerle keyifli zamanlar geçirebileceklerini belirtiniz. Dağıtılan kağıtlara herkesin kendi ve yakınının ilgisi doğrultusunda, yapabilecekleri faaliyetleri yazmalarını isteyin. Bir sonraki oturuma gelmeden önce bu faaliyetlerden uygun bulduklarını yapmalarını isteyin. Bu faaliyetlerin basit uygulanabilir olması gerektiğini belirtin. Faaliyetin ne olduğu, yeri, zamanı, nasıl olduğu, kiminle ve niçin yapılacağı sorularını cevaplayacak şekilde örnekleyip, ailelerin yapacakları faaliyeti anlamalarını kolaylaştırın.
- Tüm katılımcıların aileleri ile birlikte yaptıkları aktiviteleri grup ile paylaşmasını isteyin,
- Bir sonraki oturumda, katılımcıların aileleri ile yaptıkları aktiviteleri paylaşmaları için zaman ayrılacağını belirtiniz.

OTURUM 2

Bağımlılık ve Bağımlılık Süreci



Süre 120 Dakika

BAĞIMLILIK VE BAĞIMLILIK SÜRECİ

Amaçlar	<p>Bu oturumun sonunda;</p> <ul style="list-style-type: none"> Bağımlılık kavramı ve bağımlılık süreci Bağımlılık döngüsü Bağımlılık süreci ile ilgili bilinen yanlışlar Bağımlılık yapan maddeler ve etkileri ile ilgili katılımcıların bilgi edinmesini sağlamak amaçlanmaktadır
Etkinlikler	<ol style="list-style-type: none"> Isınma Etkinliği Metafor 'Aileye Enerji Girmeli' Bağımlılığın Resmi Etkinliği Bağımlılığa İlişkin Yanlış İnanışlar Bağımlılık Öncesi ve Sonrası Kapanış
Destekleyici Bilgiler	<ol style="list-style-type: none"> Bağımlılıkla İlgili Genel Bilgilendirme Bağımlılığa İlişkin Yanlış İnanışlar Bağımlılık Yapıcı Maddeler

Oturum Planı

Faaliyetler	Amaç	Süre
Etkinlik 2.1. Isınma Etkinliği	Grup üyelerinin birbirlerinin isimlerini hatırlamaları ve oturuma aktif bir başlangıç yapılması	10 Dakika
Etkinlik 2.2. Metafor 'Aileye Enerji Girmeli'	Aile ile yapılacak çalışmalarda aileye çalışma motivasyonu sağlanması Olumlu aile yaşantılarının hatırlanması	10 Dakika
Etkinlik 2.3. Bağımlılığın Resmi	Ailelerin bağımlılığı kendi açılarından tanımlamaları	15 Dakika
Destekleyici Bilgi 2.1. Bağımlılıkla İlgili Genel Bilgilendirme	Bağımlılık tanımı, türleri ve bağımlılık süreci hakkında bilgilendirme	40 Dakika
Etkinlik 2.4. Bağımlılığa İlişkin Yanlış İnanışlar	Bağımlılığa ilişkin yanlış inanışların tartışılması	5 Dakika

Destekleyici Bilgi 2.2. Bağımlılığa İlişkin Yanlış İnanışlar	Bağımlılığa ilişkin yanlış inanışların tartışılması	5 Dakika
Destekleyici Bilgi 2.3. Bağımlılık Yapıcı Maddeler	Bağımlılık yapıcı maddeler konusunda bilgilendirme	15 Dakika
Etkinlik 2.5. Bağımlılık ve Değişim	Bağımlılık öncesi ve sonrası ailedeki bağımlılık deneyiminin sebep olduğu değişimin fark edilmesi	10 Dakika
Etkinlik 2.6. Kapanış	Oturumun sonlandırılması	10 Dakika

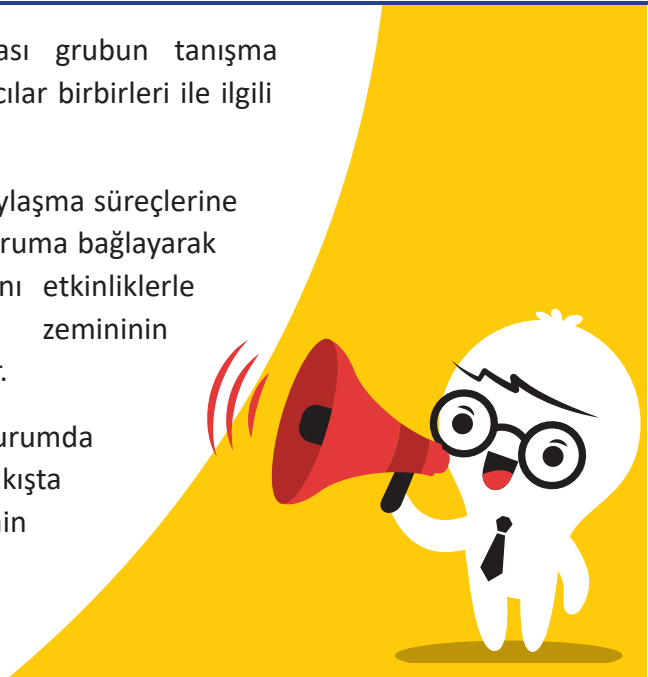
Ekler	
EK 2.1.	Isınma Etkinlikleri
Ek 2.2.	Metafor: Aileye Enerji Girmeli
Ek 2.3.	Bağımlılığın Resmi Etkinliği
EK 2.4.	Bağımlılığa İlişkin Yanlış İnanışlar

Eğitimci için hatırlatma:

İkinci oturum, birinci oturum sonrası grubun tanışma sürecinin devam ettiği oturumdur. Katılımcılar birbirleri ile ilgili gözlem yaparlar.

Grup çalışmaları ile ortak çalışma ve paylaşma süreçlerine adım atmış olurlar. Bu oturumu birinci oturuma bağlayarak başlamak ve daha sonra bilgi aktarımını etkinliklerle sürdürmek grubun birlikte çalışma zemininin oluşturulması açısından önem taşımaktadır.

Bütün oturumlarda olduğu gibi bu oturumda da grubun başlangıcının ve bitişinin akışta belirtildiği gibi yapılması, grup dinamiğinin sağlanması ve sınırların belirlenmesi açısından önem taşımaktadır.





AKIŞ

Etkinlik

2.1. ISINMA ETKİNLİĞİ (10 Dakika)

Eğitimci, katılımcıları selamlar, nasıl olduklarını, kendilerini nasıl hissettiklerini, sorarak kısaca sohbet eder. Eğitimcinin her üyeye ismi ile hitap etmesi önemlidir. Grubun birbirlerinin isimlerini hatırlamaları için bir ısınma etkinliği yapılır (Bakınız Ek 2.1.).

Daha sonra bir önceki oturumda paylaşılanlar üzerinden konuşulur.

Bir önceki oturumda eğitimden beklentilerimizi, bu eğitimde hangi konular üzerinden gidileceğini, süreç boyunca uymamız gereken grup kurallarını konuşmuştuk. Oturum sonunda aile üyeleriniz ile geçirdiğiniz olumlu bir zaman dilimini paylaşmanızı istemiştik. Konumuza geçmeden önce geçen hafta içinde yaptığınız paylaşımlarla başlayalım. Kim başlamak ister?

Etkinlik

2.2. METAFOR 'AİLEYE ENERJİ GİRMELİ' (10 Dakika)

Mümkün olduğu kadar bütün üyelerin paylaşımları, duygu ve düşünceleri alındıktan sonra "Aileye Enerji Girmeli" metaforu ile bağlanır (Bakınız Ek 2.2.).

Ailede dinamikleri sürdürmek gerekir. Herkesin deposu var. Ben deposu olmazsa biz deposu olmaz. Ailenin işlevsel olması için bütün depolar dolmalı. Herkesin dağıttığım post-itlere (renkli kağıt) ben-biz-hepimiz deposunu yazıp tahtadaki ilgili depolara yapıştırmasını istiyorum.

Metafor çalışması tamamlandıktan sonra oturum içeriğine geçilir.

Bugünkü oturumumuzda bağımlılık ve bağımlılık süreci üzerinden konuşacağız.

Etkinlik

2.3. BAĞIMLILIĞIN RESMİ (15 Dakika)

İkinci oturumun içeriğine geçilir. Gruba *sizce bağımlılık nedir?* Sorusu sorulur. Bir iki kişiden cevap alındıktan sonra bağımlılığın resmi etkinliği yapılır (Bakınız Ek 2.3.).

Bu soruya gruplara ayrılarak cevap vermeleri istenir. Bunun için küçük grup çalışması etkinliği yapılır. Eğitimci üyelere kendi yaşamlarını düşünmelerini ve (yapmadığımızda kendimizi kötü hissettiğimiz bir şey) 'bağımlıyım' dedikleri herhangi bir madde ya da durum olup olmadığını sorar. Örneğin; sigara kullanma, TV izlemek, çay - kahve içmek, internet kullanımı gibi cevapları alır. Eğitimci yazılanları aldıktan sonra katılımcılara basit gördüğümüz bağımlılıklarda bile bırakmanın ne kadar zor olduğunu açıklar.



Destekleyici Bilgi

2.1. BAĞIMLILIKLA İLGİLİ GENEL BİLGİLENDİRME (40 Dakika)

Bütün grupların sunumlarından sonra eğitimci, power point sunumunda yer alan ilgili bilgi aktarımında bulunur. Böylece katılımcıların bilgilerini de karşılaştırmış olur. Gruba 2. bölümde bağımlılıkla ilgili genel bilgiler verilir. Bu bilgiler bağımlılığın ne olduğuna dair ve yaygınlığına ilişkin bilgilerdir.

Ailelere sizce 'bağlılık, alışkanlık ve bağımlılık arasında ne tür farklar vardır? Sorusu sorulur. Yazı tahtası üçe ayrılarak grubun verdiği cevaplar yazılır. Daha sonra aşağıdaki bilgiler gruba aktarılarak grubun verdiği cevaplarla karşılaştırılır.

Bağlılık, Alışkanlık ve Bağımlılık Arasındaki Farklar

Bağlılık, birine karşı sevgi, saygı ile yakınlık duyma ve gösterme, sadakat olarak açıklanabilmektedir. Kişinin kendisini bir topluma, bir toplumsal kesime, bir kuruma, bir bireye, bir düşünceye bağlı hissetmesi anlamını taşıyabilmektedir. Bağlılık ile bağımlılık arasındaki en önemli fark; bağlılıkta kişinin özgür iradesinin devrede olmasıdır. Bağlılık kavramına; aileye bağlılık, içinde bulunulan topluma bağlılık, vatana bağlılık, mesleğe bağlılık, göreve bağlılık gibi birçok örnek verilebilir.

Alışkanlık; günlük yaşamda belli zamanlarda, kişinin iç dünyasından ve dış ortamdan gelen etkilere hep aynı davranışları tekrarlayarak, hep aynı biçimde cevap vermesi durumudur. Alışkanlık; bir eylem ya da etki karşısında düzenli ve sürekli olarak kendini gösteren, öğrenilerek elde edilmiş, değiştirilmesi zor tutumlar olarak da ifade edilebilir. Yemekten sonra elleri yıkamak, tırnak yemek, her gün duş almak, dişleri fırçalamak... Alışkanlıkları olan kişiler belirli uyarılara nasıl tepki vermeleri gerektiğini bildikleri ve bundan emin oldukları için özel bir dikkat ve düşünce sarf etmezler. Ancak bu durum düşünce ve davranışlarda bir katılık oluşturabilmektedir.

Sağlığı olumsuz yönde etkileyen ve zararlı olduğu halde kolay kolay vazgeçilmeyen alışkanlıklara sağlığa zararlı alışkanlıklar denilmektedir. Bu maddeler geçici keyif verici özelliği ile tanınan ya da sahte mutluluk verici olarak bilinen her türlü tütün, alkol, uyuşturucu ve uyarıcı özelliği taşıyan maddelerdir. Zararlı alışkanlıkları sadece bunlarla kısıtlamamak gerekmektedir. Bireyin kontrol duygusunun kendisinde değil de maddenin kendisinde olduğu her türlü zararlı alışkanlık da buna örnek gösterilebilir. Örneğin; haddinden fazla kafein tüketimi, aşırı para harcama, aşırı spor yapma, çalma davranışı (ileri boyutlarda baş gösteren kleptomani hariç) gibi. Bakıldığında zararlı alışkanlıklardan bağımlılığa geçişte çok ince bir çizgi olduğu görülmektedir.



Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık; bir maddenin amacı dışında ve o maddeye karşı gelişen tolerans sonucunda gittikçe artan miktarlarda alınması, kişinin yaşamında sorunlara neden olmasına rağmen kullanımının sürdürülmesi ve madde alımı azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile devam eden bir tablodur.

Bağımlılık tanı kriterleri ise; maddeyi kontrol etmekte güçlük çekme, kullanılmadığı zamanlar bazı sıkıntılar yaşama, giderek kullanılan madde miktarında artma, zarar görülmesine rağmen madde kullanmaya devam etme, zamanının çoğunu alkol/madde kullanarak geçirme, eş/iş/aile/okul yaşamı gibi etkinliklere ayrılan zamanda azalma, sık sık başarısız bırakma girişimleridir.

Bağımlılığın davranışsal ve fiziksel olmak üzere iki yönü vardır. Uyuşturucu maddelere duyulan bağımlılık başlangıçta psikolojiktir. Bir maddeyi isteme, sürekli onu düşünme, istediği maddeyi alamayınca hayatın çekilmez olacağına inanmak psikolojik bağımlılık olarak bilinir. Kişi istediği maddeyi kullanmayınca anksiyete (ölüm korkusu), aşırı sinirlenme, her şeyden vazgeçme gibi psikolojik sorunlar yaşar. Fiziksel bağımlılık ise; tekrarlayan madde kullanım dönemlerinin fiziksel etkilerini içerir.

İster madde, ister kumar, çalma ya da yeme bağımlılığı olsun; tüm bağımlılıkların ortak nörokimyasal ve anatomik yönleri vardır. Beyinde ödül merkezinin uyarılması, nörotransmitter denilen bazı beyin uyarımı yapan öz maddelerin seviyelerindeki değişimler bağımlılığın gelişimindeki ana yollar olarak bilinmektedir.

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Psikiyatrik tanı ve sınıflama kılavuzlarında madde bağımlılığı önemli bir başlıktır. "Kötüye kullanım, bağımlılık, yoksunluk, zehirlenme, kullanıma bağlı ek psikiyatrik tanılar" gibi başlıklarla her madde ayrı ayrı tanı olarak değerlendirilir. Bağımlılığın hastalık oluşuna ilişkin genetik, görüntüleme, biyolojik kanıtlar bulunmaktadır. Bağımlılık birçok psikiyatrik hastalık gibi biyopsikososyal bir hastalıktır. Bu tanım, hastalığın gelişiminde aile, genetik gibi biyolojik faktörlerin; çocukluk çağı istismarı, travmaları gibi psikolojik ve çevresel etkenlerin ve yaşanan ortamda kullanan kişilerin olması gibi sosyal etkilerin etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Bağımlılık bir hastalıktır. Örneğin; her insanın midesi ağrıyabilir. Ancak bazı kişiler ülser olmuşlardır. Mide ağrısı bir belirti, ülser bir hastalıktır. Herkes alkol içebilir ama bazı kişiler artık bağımlıdır. Psikiyatrik bozuklukların sınıflandırılmasına ilişkin 'DSM-IV-R'ye göre bağımlılık tanısı konulması için aşağıdaki belirtilerden üçünün kişide görülmesi gerekir.

1. Tolerans gelişmesi
2. Madde kesildiğinde ya da azaldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
3. Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan sürekli çabalar

4. Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok zaman harcamak
5. Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek
6. Maddenin tasarlandığından daha uzun süreli ve yüksek miktarda alınması
7. Madde kullanımı nedeniyle sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması

Eğitimciye not:

- Herkes bağımlı olabilir. Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Kişi istemese bile beyin maddeyi ister!
- Bağımlılığın gelişimi de kullanılan maddenin cinsine, saflık oranına, kullanma süresine, sıklığına ve kullanan kişinin kişilik özelliklerine göre değişir. Bu nedenle bağımlılığın ne zaman gelişeceği belli olmaz!



Bağımlılığın ne olduğuna ilişkin genel bilgiler verildikten sonra bağımlılığın yaygınlığına ilişkin istatistikî bilgilerden kısaca söz edilir.

Bağımlılık ne kadar yaygındır?

Bağımlılık, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de giderek büyüyen ciddi bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Her geçen gün bireyler kötü alışkanlıkların yerini, kontrolün kaybedildiği bağımlılığa terk etmektedir. Daha ciddi bir sorun ise; madde kullanımı ve madde bağımlılığı yaşının giderek düşüyor olmasıdır. Türkiye’de genel nüfusta ve okullarda bugüne kadar yapılan en kapsamlı madde kullanım yaygınlığı araştırması, 2011 yılında TUBİM (Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi) tarafından yapılmıştır (TUBİM 2015 Raporu). Genel nüfusta madde kullanım yaygınlığı araştırması, Türkiye’yi temsilen kesitsel olarak seçilen bir örneklem üzerinden yürütülmüştür. Türkiye İstatistik Kurumundan (TÜİK) alınan adreslere gidilerek, yüz yüze görüşme yöntemi ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Yirmi beş ilde yapılan çalışmada 8.045 kişiye ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; Türkiye’de 15-64 yaş grubu nüfusta herhangi bir yasa dışı bağımlılık yapıcı maddenin en az bir kere deneme oranı % 7’dir. Bu oranın erkeklerde %3,1, kadınlarda ise %2,2 olduğu yapılan araştırmalarda ortaya koyulmuştur. Uyuşturucu ile mücadele, birçok farklı kurumun ortak sorumluluğu altında yürütülmesi gereken önemli bir sorun alanıdır.

Türkiye’de gerçekleştirilen önleme faaliyetleri temelde Türkiye Cumhuriyeti Anayasası’nın 58. maddesinde yer alan, “Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suç işleme, kumar gibi kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır” hükmüne dayanmaktadır. Tabii ki bu aşamada ilgili tedbirlerin alınması ve önleyici olma görevi devletin tek başına üstlenebileceği bir görev değildir. Bu sürece dahil edilmesi



gereken en önemli kurumlardan biri de şüphesiz aile kurumudur. Türkiye’de yürütülen önleme faaliyetlerinin büyük bir kısmının uyuşturucu maddelerin zararları ve neden olduğu sonuçların anlatıldığı seminer, tiyatro, afiş, broşür çalışmaları veya medya aracılığıyla gerçekleştirilen programlar olduğu görülmektedir. Türkiye’deki önleme çalışmaları, çoğunlukla, uyuşturucu kullanımına başlama yaşının yoğunlaştığı 15-24 yaş arasındaki gençleri hedef almakla birlikte, aileler, öğretmenler, kamu görevlileri ve sivil toplum örgütleri de önleme çalışmalarındaki diğer hedef grupları oluşturmaktadır.

Gruba ne tür bağımlılıklar olduğu hakkında bilgi aktarılmadan önce sorular sorulmalıdır. “Sizce bağımlılık nasıl gelişir?”, “insan nasıl bağımlı olur?” konularındaki katılımcı görüşleri tahtaya yazılır. Daha sonra sunum bilgileri aktarılır.

Bağımlılık Türleri

Gövebakan ve Duyan (2015) bağımlılığı ruhsal ve fiziksel bağımlılık olmak üzere iki türde ele almışlardır. Bunlar;

Ruhsal Bağımlılık: İnternet bağımlılığı, hız ve adrenalin bağımlılığı, bir insana olan bağımlılık (anne, baba, eş, sevgili...), cinsel bağımlılık, yeme bağımlılığı ruhsal bağımlılıktır. Bu tür bağımlılıklarda kişi etkinlik sırasında psikolojik bir tatmin alır. Aldığı tatmin nedeniyle de kendisini bağımlı olduğu durumdan uzaklaştırmakta zorluk çeker. Gündelik yaşamını bağımlısı olduğu etkinliğe göre şekillendirir. Kişinin günlük yaşama uyumu zorlaşır. Yakınlarından ve arkadaşlarından tepki alabilir.

Fiziksel Bağımlılık: Keyif veren maddelerle ilişkilidir. Kişi maddeyi alınca keyif aldığını sanır ve zamanla maddeye alışır. Aslında alıştığı durum bir çeşit zehirlenmedir. Madde etkisini kaybettikten sonra sıkıntı yaşamaya başlar. Yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Madde kullanımında ruhsal ve fiziksel belirtiler de beraberinde görülmektedir. Sigara, alkol, kafein, uçucu maddeler, uyuşturucu maddeler kullanımı gibi.

Bağımlılığın ne olduğu ve türleri ile ilgili ailelere genel bilgiler verildikten sonra bağımlılığın nasıl geliştiğine dair bilgi aktarımında bulunulur.

Madde Kullanımı ve Bağımlılık Süreci

Madde kullanımı ve bağımlılık süreci klinik olarak önce deneme sonra düzenli kullanma, günlük kullanım ve bağımlılık şeklinde bir seyir izlenmektedir. Deneme sürecinde ergen, maddenin etkisi ile oluşan duygudurum değişikliklerinin farkına varmaktadır. Düzenli kullanmaya başladığı dönemde aslında bir anlamda madde kullandığı zaman ortaya çıkan duygudurum değişikliğini aramaktadır. Günlük kullanımda ise; duygudurum değişiklikleri ile uğraşmak tüm zamanını almaktadır. Bağımlılıkta ise; yoksunluk bulgularını gidermek ve kendisini normal hissedebilmek amacıyla madde kullanmaktadır.



Bağımlılık sürecinde gençlerin madde kullanımları kademe kademe ilerlemektedir. Yapılan araştırmalar, bireylerin yasal olmayan madde kullanmadan önce yasal maddeleri de kullandıklarını göstermektedir. Türkiye’de okullarda madde kullanım yaygınlığı konusunda yapılan kesitsel bir araştırma, 2011-2012 öğretim yılında lise ikinci sınıfta eğitim gören 877.730 öğrenciyi temsilen seçilen bir örneklem üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada toplam 11.812 öğrenciye ulaşılmıştır. Sonuçlara göre; öğrencilerin herhangi bir yasa dışı bağımlılık yapıcı maddenin en az bir kere deneme oranı %1,5’tir. Bu oran erkeklerde %2,3, kızlarda %0,7 olarak hesaplanmıştır (TUBİM 2015 Raporu). Sigara kullanımı bu sürecin en önemli basamağını oluşturmaktadır. Alkol kullanımı ise; sürecin ikinci önemli basamağıdır. Zamanla çevresinde sigara kullananları gören genç olumsuz rol model davranışı örnek olarak ilk deneyimini gerçekleştirebilir. Yasal ve yasal olmayan madde kullanım geçmişi olan bireylere diğer bağımlılık yapıcı maddeleri teklif etmek daha kolay olabilmektedir.

Her bireyin bağımlı olma ve değişme süreci kendine özgü olmakla birlikte madde kullanımı ve bağımlılığın dört farklı seyir sürecini izlediği değerlendirilmektedir. Dilbaz (2013) tarafından belirtilen bu süreçler; ergenlerin kendilerini araştırmak ve sınamak için “deneysel kullanım”, aile ve arkadaşları tarafından kabul görmek amacıyla “sosyal kullanım”, yalnızlık, yabancılaşma, boşluk ve diğer sorunlarından kaçmak için “karakterolojik ya da operasyonel kullanım” şeklindedir. Bu aşamaların özellikleri aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.

Deneysel-Deneme Aşaması

Bu aşama ilk kullanım/deneme ile başlar. Bağımlılık yapan maddelerin/davranışların ara sıra sosyal ortamlarda ya da yalnızken kullanımı/tekrarı söz konusudur. Eğlence, farklılık arayışı, heyecan, merak ve paylaşma ön plandadır. Bazı kişiler yaşam boyu bu aşamada kalabilirken bazıları kısa bir süre sonra - çoğunlukla da farkında olmaksızın- ikinci aşamaya ilerler.

İlk evre olan deneysel kullanım sürecinde ergen kimyasal bir madde kullanmış olma sonucunda yaşadığı duygusal dalgalanmaya odaklanır. Bu evre, genellikle, ilk alkol denemesinin olduğu ve etkilerinin merak edildiği maddeleri deneme ve araştırma evresidir. Genellikle bir madde 4-5 defadan fazla kullanılmaz.

Düzenli Kullanım Aşaması

Kişiler bu aşamaya ilerlediğinde bağımlılık yapan madde ya da davranış yaşamlarında belirgin bir yer işgal etmeye başlar. Bu açıklamada “düzen” kavramı, sabit aralıklar ya da sabit miktarlarla tekrar anlamında değildir; kişinin alışkanlıklarından biri haline gelmeye başlaması demektir. Belirli arkadaş gruplarının kullanım amaçlı bir araya gelmesi ya da boş zamanların başka aktivitelerden çok bağımlılık yapan madde ya da davranışa göre planlanması söz konusudur. Madde kullanımı ile elde edilmiş olan duygusal değişiklikleri yaşamak için (haz aldığı için) madde kullanımı devam ettirilir. Bu evre, sosyal içicilik olarak tanımlanan evredir. Bu dönemde kişi kişisel ya da sosyal yaşamında gözle görünür anlamda bir problem yaşamayabilir. Oysa ki ergen, köprüden önceki son çıkıştıdır. Bu evreden sonra her zaman 3. evreye geçilmese de ergen, birçok riski taşımaktadır.



Riskli Kullanım Aşaması

Bu aşama kötüye kullanımın başladığına işaret eder. Kötüye kullanım; tekrar tekrar madde kullanımına bağlı yineleyen ve önemli olumsuz sonuçlarına karşın uyum bozucu bir biçimde madde kullanımının olmasıdır. Madde ya da davranış kişinin yaşamında büyük bir yer işgal eder. Kişi eğlenme, paylaşma, kafayı dağıtma gibi ihtiyaçlarını tek bir kaynak üzerinden karşılamaya başlar. Yaşamını sürdürmesi için gerekli aktiviteleri ve sorumluluklarını ihmal eder. Sosyal çevresiyle ilişkilerinde, iş/okul yaşamında ve zaman zaman sağlığında sorunlar yaşamaya başlar. Yasal problemlerin de baş gösterebildiği bir aşamadır. Kişi fark etmeden maddenin kendisi üzerinde istenen etkiyi oluşturmadığını görmeye başlar ve istenilen etkiyi oluşturmak için madde miktarını arttırmaya gereksinim duyar. Çünkü aynı miktarda vücuda alınan madde hiçbir zaman ilk zamanki doyumunu yaşamaya yetmeyecektir. Tüm bunları, kişi bağımlı olduğu maddeyi ya da davranışı bırakmak için yeterli neden olarak görmez. Kötüye kullanım süreci başladıktan sonra da bir sorun olduğunu inkâr etmeye devam eden kişiler oldukça yumuşak ve hızlı bir geçişle bağımlılık aşamasına ilerler.

Özetle; bu evre madde kötüye kullanımının geliştiği evredir. Bu evreden sonra bağımlılık gelmektedir. Bu evrede kaygıdan kurtulmak için ya da yalnızca eğlenmek için madde kullanılır. Bu evrede; bir kısım ergen bu duyguları devam ettirmek için (hedonistic olarak), bir kısım ergen de kötü duygulardan kaçınmak için telafi edici olarak kullanırlar.

Bağımlılık Aşaması

Bu aşamada kişinin kullanımı ya da davranış sıklığı bütün bir güne yayılır ve artış gösterir. Kişi için bağımlılığını sürdürebilmek temel amaç haline gelir. Bağımlılık yapan madde ya da davranışa erişemediğinde fiziksel ve/veya psikolojik yoksunluk belirtileri gözlemlenir. Kişinin bağımlılığı yüzünden ödediği bedeller artmaya devam eder; ancak kişi istese de kendini durduramadığı bir noktaya gelmiştir.

Yukarıdaki aşamalar herkes için farklı olabilir. Bir kişi aşamaları büyük bir hızla atlarken bir başka kişi için bu süreç yıllar alabilir. Burada önemli olan, bir sorun olmaya başladığı anda sorunu gidermek için gecikmeden harekete geçmektir.

Bağımlıların büyük çoğunluğu kontrol edebileceği inancı ile madde kullanmaya başlar. Hiçbir zaman bağımlı olabileceğini düşünmez. Amaç ara sıra kullanmaktır. Ancak sonuçta kişi bağımlı hale gelir. Çünkü bağımlılık madde kullanımının kaçınılmaz sonucudur. Kişi bağımlı olduğunun farkına varamaz.

Genelde ergenlik döneminde başlayan madde kullanımı erişkinlikte üç ayrı şekilde sürebilmektedir. Aynı dozda ve düzende madde kullanımı devam edebilir, madde kullanımı azalıp kesilebilir ya da kullanılan miktar giderek artar, farklı maddelere geçiş gözlenebilir.

Daha sonra bağımlılık döngüsü ile ilgili gruba bilgilendirmede bulunulur.



Kişinin bu döngünün içinde herhangi bir yerde olabileceği anlatılır. Her bir aile üyesine yakınlarının döngünün hangi aşamasında oldukları sorulur ve tartışılır. Bu döngü nedeniyle, her aşamada yapılacak şeyin farklı olduğu anlatılır.

Bağımlılık Döngüsü

Dilbaz (2013)'in belirttiği üzere başlangıçta kişi maddeye karşı bir yandan korku hissederken bir yandan da merak etmektedir. Eğer korku ağır basarsa kişi maddeyi hiç denemez, merak ağır basarsa kişi "bir kereden bir şey olmaz" diyerek maddeyi denemeye karar verir. Hoşuna giderse "ben bağımlı olmam" diye düşünür ve kullanıma devam eder. Bir süre sonra kişi kullandığı maddenin olmadığı bir hayatı sürdürmekte zorlanır ve "bu meret bırakılmaz ki!" diye düşünür. Bir sonraki adım kişinin kullanım sebebiyle zarar görmesi sonucu "bırakmak zorundayım" noktasıdır. Kişi bu aşamada yeteri kadar çabalarsa bırakır ve "bıraktım artık bir daha başlamam" diye düşünür. Bir süre sonra farklı sebeplerle tekrar "bir kereden bir şey olmaz" diye düşünerek kullanımı tekrarlar ve döngü yeniden başlamış olur. Eğer bağımlı birey "istersem bırakırım" aşamasındaysa, aslında bunu bırakamayacağını ona anlatmak gereklidir. Eğer maddeyi bırakmış ise, "bir kereden bir şey olmaz" diye düşünebileceği öngörülerek bir daha denememesi için gerekli girişimlerin yapılması gerekir.

Her döneme göre yaklaşımlarımız farklı olmalıdır. Döneme uygun yaklaşımlar, kişinin bırakma motivasyonu artırır. Bağımlılığın kronik (süregiden) bir hastalık olduğu ve bir kez bağımlı olduktan sonra artık sürekli bağımlı olduğu belirtilir. Örnek olarak tansiyon hastasının beş yıl tuzsuz diyet yaptıktan sonra tuzlu yiyecek yerse ne olacağı sorulduğunda yanıt tansiyon yine çıkar olur ve bu durumda hayatı boyunca tuzlu yiyeceklerden uzak kalınması gerekir (Ögel ve Başabak, 2012). Bağımlılığın seyrine ilişkin kısa bilgilendirme yapılır.



Bağımlılığın Seyri

Bağımlılık, tansiyon hastalığı gibidir. Tamamen iyileşmez, ancak düzeler. Eğer yakınınız madde kullanmazsa yaşamı normale döner. Bağımlı kişi madde kullanmayı bıraktıktan bir süre sonra tekrar madde kullanmaya başlarsa çok kısa zamanda eski kullandığı miktarlara ulaşır. Bu nedenle sabırlı olmak gerekir. Hayal kırıklıklarına uğrayıp yarı yolda durmak yok. Bu uzun sürecek bir mücadeledir.

Daha sonra bağımlılığın beyinle ilişkisine ilişkin aşağıdaki bilgilendirme yapılır.

Beyin ve Bağımlılık

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Beynin ortasında haz alan bir bölge vardır. Örneğin; çikolata yediğimiz zamanda burası çalışmaya başlar. Alkol veya uyuşturucu kullanan kişide de bu bölge harekete geçer. Haz alan beyin bölgesi çalışmaya başlayınca, beynin ön tarafındaki bölgeye haber gönderir. Diyor ki “bu şey haz veriyor git kullan!”. Bu durum devam eder. Ancak bir süre sonra ön bölge bağımsızlığını ilan eder. Haz veren bölge uyarı göndermese bile, ön bölge kişiye git kullan der. Yani kişi istemese, hoşlanmasa, kendine zarar vereceğini bilse bile yine gidip madde kullanır.

Dilbaz (2013) bağımlılığın beyinle ilişkisini aşağıdaki şekilde açıklamıştır.

Keyif veren bir müzik dinlediğimizde, lezzetli bir yemek yediğimizde kısaca bize keyif veren herhangi bir eylem sonrasında beynimizin ödül merkezi harekete geçer ve keyif almamızı sağlayan dopamin adında bir hormon salgılar.

Ödül merkezinden salınan dopamin, keyif veren bu davranışı tekrar yapmamıza neden olur.

- Belli bir süre sonra beynin ödül merkezi ve dopamin salgılayan hücrelere aynı sıklıkta ve miktarda uyarıcı yetersiz gelir ve daha önce elde ettiğimiz keyif halini yeniden yaşamak için daha sık ve daha fazla o davranışı yapmamız gerekir.

Bu, beyin ödül merkezinin sağlıklı çalışmasını bozar ve karar verme yetisinden sorumlu beynin ön bölgesinin kontrolden çıkmasına neden olur. Kontrolden çıkan beyin bu alanı durmadan “kullan, yine kullan, daha çok kullan” sinyalini gönderir. Kişi bunu yoğun istek olarak algılar ve zaten bozuk olan karar verme yetisinin de etkisi ile durmadan hata yapar.

- Alkol ve maddeler ödül merkezinden çok daha yoğun ve çok daha hızlı dopamin salgılanmasına neden olduğu için bunlara karşı bağımlılık da çok daha hızlı gelişmektedir.



Etkinlik

2.4. YANLIŞ İNANIŞLAR (5 Dakika)

Bağımlılığın gelişim süreci ile ilgili bilgi edinmiş olduk. Şimdi bu bilgileri de göz önünde bulundurarak bağımlılıkla ilgili bazı görüşleri sizlerle paylaşmak ve bu görüşlerle ilgili düşüncelerinizi almak istiyorum. Şimdi size göstereceğim yansıda bu düşünceler yer alıyor. Tek tek her bir görüşle ilgili düşüncenizi sizlere dağıtılan kâğıtlara doğru ya da yanlış şeklinde işaretlemenizi istiyorum (Bakınız Ek 2.4).

Daha sonra destekleyici bilgiyle birlikte bu yanlış inanışlar üzerinde durulur.

Destekleyici Bilgi

2.2. BAĞIMLILIĞA İLİŞKİN YANLIŞ İNANIŞLAR (5 Dakika)

Bağımlılığa ilişkin yanlış inanışlarla ilgili destekleyici bilgi vermek için aşağıdaki tabloda yer alan bilgilerden yararlanır.

Madde Kullanımına İlişkin Kalıplaşmış Yanlış İnançlar

- **Çocuğumu tedavi ettirsem asla bir daha kullanmaz.** Deneme ve kötüye kullanım aşamasındaki gençler için, kullanımı tetikleyen faktörleri tespit ve kontrol, bu sonucu sağlayabilir. Ancak bağımlılık gelişen bireylerde, bağımlılığın tekrar edici bir hastalık olması sebebi ile, her zaman bu sonuca ulaşmak mümkün olmayabilir.
- **Çocuğum madde kullanıyorsa bu iradesiz olduğu anlamına gelir.** Madde kullanımı irade ile ilişkili değildir, çoğu kez deneme ile başlar ve pekiştirilmiş bir davranış haline gelir. Hayatının birçok alanında iradeli davranabilen kişilerde de bağımlılık gelişebilir. Çoğu birey bu, davranışı kontrol edebileceği inancı ile davrandığı için yardım almada gecikebilir.
- **Gençlikte olur böyle şeyler, dener bırakır.** Madde kullanımının çoğunlukla genç bireylerde olduğu bir gerçektir, ancak madde kullanım yaşı tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de düşmeye devam etmektedir. Deneme aşamasında yeterli desteği alan ve maddeye ilişkin zarar algısı geliştirebilen bireyler bağımlılık gelişmeden bu davranışı sonlandırabilir.
- **Madde kullanımı bir kişilik zafiyetidir.** Madde kullanımı irade ile olduğu gibi kişilikteki zafiyetle de ilişkili değildir. Kişiliğinde herhangi bir zafiyet bulunmayan kişiler de maddeyi deneyebilmekte, kötüye kullanabilmekte ya da bağımlı olabilmektedir.
- **Kişi her gün madde kullanmıyorsa bağımlı değildir.** Madde kullanımına ilişkin sınıflandırmalar gün bazındaki kullanıma ilişkin bir ifade içermemektedir. Deneme aşamasındaki bireyin her gün deneme yapmayacağı açıktır. Ancak her gün kullanan kişinin kötüye kullanım ya da bağımlılık tanısı alabileceği gibi, bu tanıyı koymak için her gün kullanımın gerekmediği de unutulmamalıdır.



Özetle bağımlılıkla ilgili birçok yanlış bilgi ya da inanış bulunmaktadır. Bu bilgileri doğru edinmek bağımlılığı fark etme ve önleme açısından önemlidir. Bu nedenle bildiğimiz, duyduğumuz düşünceleri gözden geçirmek ve doğru bilgiler edinmek önemlidir. Sizlere dağıtılan dokümanda özet olarak bu bilgiler bulunmaktadır. Bilgi notu olarak katılımcılara verin.

Destekleyici Bilgi

2.3. BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER (15 Dakika)

Bugünkü oturumumuzun son bölümü bağımlılık yapıcı maddeler ve bağımlılığın yaşamımızı nasıl etkilediği üzerine olacaktır.

Gruba “genel olarak sizce hangi maddeler bağımlılığa neden olur?” sorusunu yöneltin. Gruptan birkaç cevap alarak bilgi aktarımında bulunun.

Bağımlılık Yapıcı Maddeler

Bağımlılık yapıcı maddelerden yaygın olarak kullanılanlar aşağıdaki şekilde sıralanmıştır (Ögel, 2010);

- Tütün (nikotin)
- Alkol
- Opiyatlar (morfin, eroin, kodein, metadon, meperidin)
- Uyarıcılar (amfetamin, kokain, ekstazi, kafein)
- Merkezi sinir sistemini baskılayanlar [barbitüratlar, meprobomat, benzodiazim (diazem), alkol, akineton]
- Halusinojenler [LSD Licerjik Asid Diyetilamid, meskalin, Psilocybin, DMT (dimetiltriptamin) DET (dietilriptalmin), DOM (dimetoksimetil amfetamin) MDA (metilendioksi amfetamin)]
- Uçucu Maddeler [tiner, benzen, gazolin, glue (bali gibi yapıştırıcılar esrar vb.)]
- Fensiklidin (PCP)



Tütün (Nikotin)

Nikotinin en fazla tüketilen şekli tütündür. Sigara, pipo, puro, enfiye ya da çiğneme şeklinde kullanılır.

Tütünün psikoaktif bileşeni nikotin alındıktan sonra hızla (15 saniye) merkezi sinir sistemine ulaşır.

Tütün çok kısa süre dikkati arttırabilmektedir. Ancak uzun süreli kullanımında beyin kan akımını arttırma, içeriğinde yer alan yabancı ve yüksek düzeyde toksik maddeler nedeniyle ağız, dil, gırtlak, yemek borusu, mide, ince ve kalın bağırsak, pankreas, böbrek, idrar yolları, akciğer, karaciğer, cilt, prostat, yumurtalık, rahim ağzı kanserlerinin sıklığını artırır.

Pasif içicilik ise; sigara içmeyen kişinin, içenin yanında, sigara dumanına maruz kalmasıdır ve bu durum kalp damar hastalıkları, akciğer kanseri riskini arttırmaktadır.

Madde bağımlılarında sigara, “boş sigara” olarak anılmaktadır. “Boş sigara” alkol ve diğer maddeler için geçiş niteliği taşıyan ve ciddiye alınması gereken bir bağımlılığa yol açar.

Nikotin bağımlılığı dünyadaki en yaygın bağımlılık olup yakın tarihe kadar satışı kontrolsüz, kullanımı denetimsiz - mekân olarak - reklamları medyada sık rastlanan ciddi bir bağımlılıktır. Kişide şiddetli fiziksel yoksunluk belirtileri görülme de diğer birçok uyuşturucuya benzer şekilde psikolojik bağımlılığı yüksektir. Ulaşılabilirliği ve kabul edilebilirliğinin yüksek olması kullanımı yaygın hale getirirken, denetimsiz kullanım pasif içicilik yolu ile konuyu halk sağlığının ilgi alanına sokar. Yasal kısıtlamalar, denetimler ve vergilendirmeler yolu ile fiyatın artışı tüm dünyada nikotin bağımlılığını önlemek için en etkili yöntemlerden biri olarak benimsenmiştir. Bağımlılığın masumu yoktur. Her nikotin bağımlısı bağımlılık kriterlerini karşılar ve diğer madde bağımlılığı olan kişiler ile ortak biyolojik, psikolojik ve sosyal zararları görür.

Alkol

Etanol - etil alkol - alkollü içeceklerde bulunan ve vücutta metabolize edilebilen tek alkol türüdür. Alkollü içecekler sıvı halde olup, çeşitli içkilerde değişik oranlarda etanol bulunmaktadır. Birada %3-5 iken şarapta %12-15 oranlarında etanol bulunur. Alkol süratle suda erir, daha yutulmadan bir kısmı ağız içerisinde dil ve diş etlerinden emilir, çoğunluğu ise mide ve bağırsaklardan emilir. Kana karışımı da oldukça hızlıdır. Kadınlar vücut yağ oranı nedeni ile alkolün etkilerine erkeklere oranla daha fazla duyarlıdır. Alkol keskin bir kokuya sahiptir, ancak votka gibi bazı türlerinde koku azaltılmıştır.

Alkolün tipi, miktarı kadar kullanan kişinin metabolik özellikleri, yaş ve cinsiyeti alkolün etkisinde değişkenliğe neden olabilir. Akut alkol zehirlenmesi ya da sarhoşluk denilen durumda genel olarak konuşma bozukluğu, uyumsuz davranışlar, bağırtılı ya da zapt edilemez davranışlar, kusma, uyuşukluk, uyuklama hali ve şuursuzluğa giden düzeyde farklı belirtiler izlenir. İleri düzeyde zehirlenmeler, solunum bozuklukları ile ölüme neden olabilir.



Ayrıca alkol kullanan kişilerde alkol kullanımına bağlı olarak işe ve okula gidememe gibi sorunlar da meydana gelmektedir.

Yoksunluğunda; terleme, titreme, huzursuzluk gibi fiziksel belirtiler izlenirken, deliryum denilen algı ve bellek bozuklukları ile yoksunluğa bağlı nöbetler yaşanabilmektedir ve hızla tıbbi müdahale gerektirir.

Sarhoşluk durumu; alkolün santral sinir sistemi üzerinde oluşturduğu etkilere bağlı algılama, muhakeme ve davranış yönetimindeki sorunlara bağlı olarak ortaya çıkan bir örüntüdür. Bu durum bir uçta “sızmak” olarak nitelenen genel olarak uyuya kalmaktan, diğer uçta “ajite olmak” denilen davranış kontrolünün tamamen yitirilerek zapt edilemez olma şekline varan bir yelpazede yer alabilir.

Alkol belli miktarın üzerinde dikkat, algı, muhakeme ve davranış kontrolünü olumsuz yönde etkilediğinden önemli bir yaralama, yaralanma ve kaza nedenidir.

Amfetaminler

Özellikle İngiltere, Avusturalya ve Batı Avrupa’da esrar sonrası ikinci sırada en sıklıkla kullanılan maddelerdir. Bazı içerikleri ilaç olarak da kullanılmaktadır. Sokakta kullanılan isimleri kristal, kristal meth ve speed’dir.

Performans artırma amaçlı kullanılırlar ve parti ilaçlarıdır.

Kısa süreli ve geçici etkileri; neşelilik hali, samimiyette artış, kendini iyi hissetmedir. Halsizlik hissinde ve iştahta azalmaya neden olurlar. Uzun süreli kullanımının sonuçları ise; uykusuzluk, huzursuzluk, şüphecilik, düşmanlık ve konfüzyondur. Beyin damarlarında, kalpte ve sindirim sisteminde yan etkilere neden olurlar.

Zehirlenmesi durumunda, yirmi dört saat içerisinde, iyileşilmektedir. Parti hapları gece kulüplerinde eğlenceyi pekiştirmek, sarhoşluğu arttırmak amacı ile alınan başta Ecstasy ve türevlerini içerir.

Esrar ve Türevleri

Tahminen dünyada en çok kötüye kullanılan maddedir. 4000 yıldır bazı hastalıkların tedavisinde de kullanılmaktadır. Bu durum bazı bağımlılar için - özellikle bu bilgiyi araştırarak sosyokültürel düzeye sahip olanlarda- zarar algısının oluşmasını engeller.

“Ot, marihuana” olarak anılır. İçeriğinde 400’den fazla kimyasal bulunur. Dumanının solunması ile etkili hale gelir.

Yoksunluk belirtileri psikolojik ağırlıklıdır.

Huzursuzluk, uykusuzluk, iştahsızlık sıktır.



Kullanımında sıklıkla konjonktival kan damarlarında genişlemeye neden olur ki bu durum gençteki göz kızarıklığını açıklar. Bu durumun ilk göze çarpan belirti olması nedeni ile gençlerin, göz kızarıklığını azaltma amaçlı göz damlası kullandıkları bildirilmektedir.

Yüksek dozlar; iştah artışı - aşırı yemek yeme -, ortostatik hipotansiyon denilen ani ayağa kalkmada tansiyon düşmesine bağlı göz kararması ve ağız kuruluğuna neden olabilir.

Esrara genetik olarak yatkınlığı olan kişilerde psikotik tablo denilen gerçeklik algısının kaybı, şüphecilik, alınganlık ve kötülük beklentisi içerisinde olma gibi belirtileri tetiklediği bilinir.

Bonzai ve Jamaika adı verilen sentetik esrar türevleri son yıllarda esrar kullanımının yerini almış görülmektedir. Bu tür sentetik esrarın içeriğinin değiştirilebilir olması, içeriğine birden fazla bağımlılık potansiyelini artırıcı maddenin katılabilir olması kullanım sıklığını hızla artırmıştır.

Yeşil, kına rengi, top top şeklinde otlar halinde, renkli ve göz alıcı ambalajları ile son iki yıldır gençlerin aracılığıyla yurtdışından getirebildikleri bu maddeler, son dönemde izlemeye alınmıştır. Rutin idrar toksikoloji örneklerinin, negatif madde sonucunu vermesi, kötüye kullanımının sıklaşmasındaki bir diğer nedendir. Mide üzerine ciddi etkileri olmakta, psikotik tabloya daha hızlı şekilde yol açabilmektedir.

Kokain

Güney Amerika'da kendiliğinden yetişen ve uyarıcı etkisi nedeni ile yerliler tarafından yaprakları çiğnenen bir bitkinin alkaloididir.

İlk kez 1860 yılında ayrıştırılmış ve lokalanestezik olarak kullanılmıştır. Halen damar kasıcı etkileri nedeni ile göz, burun ve boyun cerrahisinde kullanılır.

Kokainin davranışsal etkileri hızla hissedilir. 30-60 dakika gibi kısa süren, sürekli zehirlenme için tekrarlayan, ardışık kullanım gerekir. Ancak idrar analizlerinde on güne kadar düzeyler yüksek bulunur.

Kokainin bağımlılık yapıcı etkileri yüksektir.

Kokainin serbest baz formuna "crack" ya da "taş" denir. Bir iki kullanım dahi ciddi arama davranışlarına yol açacak düzeyde bağımlılığa neden olabilir.

Zehirlenme durumlarındaki bulgular; ajitasyon, huzursuzluk, yargılama bozukluğu, saldırganlık, dürtüsellik, tehlikeli cinsel davranıştır. Kalp hızında artış, tansiyon yükselmesi gibi belirtiler de izlenebilir.

En sık görülen yan etkinin; burundan çekmeye bağlı olarak burunda iltihaplanma, kanlanma artışı ile iki burun deliği arasındaki ince kemik duvarın beslenme güçlüğüne bağlı erimesidir. Damar yolu ile kullanımı ciddi damar bozuklukları, enfeksiyonları ve pıhtı birikimi, bu pıhtıdan kopma ve beyin ya da akciğer damarlarını tıkamaya bağlı ani ölümlere neden olabilir.



Halusinojenler

Yüksek derecede kötüye kullanımı olan bu maddeler halüsinasyonlara neden olur. Olmayan görüntü, olmayan sesler algılama şeklinde algı kusurlarına yol açmaları nedeni ile adları halusinojen olarak anılır.

Gerçeklik duygusunun kaybı, algı bozukluklarının olması, kendi bedeninin değiştiği, çevrenin değiştiği gibi yanılsamaların olduğu yaşantılara yol açar ki kişilerde çoğunlukla korku oluşturan deneyimlerdir. Genetik eğilimi olanlarda bu durum uzun sürebilir.

LSD etkisi 2-4 saatte başlar, 8-12 saatte sona erer. Titreme, kalp hızında artma, tansiyon yüksekliği, göz bebeklerinde büyüme, görme bulanıklığı ve terleme gibi fiziksel etkileri vardır.

Halusinojen kullanımı algıları yoğunlaştırır. Objelerin renkleri parlak, net, keskin sınırlı, pırıltılı, sesler daha duygusal tonda algılanabilir.

Uçucu Maddeler

Çözücüler, yapıştırıcılar, uhular, boya inceltici tinerler ve sıvı yakıtların (çakmak gazı) genel adı uçuculardır. Benzin, aseton, daksil, ayakkabı boyası, bali de sık koklanan uçuculardır.

Gençlerde ve yoksul kişilerde kullanımı sıktır.

Bu maddeler burun yolu ile koklandıklarında hızla akciğerlerden emilir ve kana karışarak beyne ulaşır. Cinsi ve dozuna göre etkileri beş dakika içerisinde ortaya çıkar, birkaç saat sürebilir. Alkolle kullanımı etkiyi artırmaktadır.

Mutluluk ve heyecan artırıcı etkileri vardır. Yüksek dozlarda kullanımı; korkusuzluk, illüzyonlar, görsel ve işitsel algı kusurlarına yol açabilirler, bireyin beden algısı değişebilir. Konuşma güçlüğü, konuşma hızında yavaşlama, dengesiz yürüme gibi belirtilere de neden olabilirler.

Kesilmeleri halinde uykusuzluk, huzursuzluk, bulantı, kusma, terleme gibi belirtilere yol açarlar.

Önemli yan etkileri solunumun ani durması ya da kalpte ritim bozuklukları ile ani ölümdür. Geri dönüşümsüz karaciğer ve böbrek hasarına neden olabilirler. Kas yıkımı ile hareket bozukluğu ve kaybına yol açabilir. Hızlı demans gelişimine de neden olur.

Kullanımında bir diğer risk yanmadır. Genellikle üzerine damlayan sıvı yakıt ya da çözücünün yakılan sigara ile tutuşması ve yangına yol açması, kendini yakma sık görülmektedir. Kullanımında ayrıca uçuculara ait koku da duyulabilir.

Madde etkisi altındaki bireyle herhangi bir konuyu tartışmanın sonuçsuz kalma olasılığı yüksektir. Ayrıca uçucu madde entoksikasyonundaki kişinin cesaretle artış ile ajite saldırgan davranış gösterme olasılığı yüksektir. Bu durumda kişinin mümkünse sağlık kuruluşuna getirilmesi, değil ise sakin bir ortamda bol sıvı alarak dinlendirilmesi yolu seçilmelidir.



Eroin

En az 3500 yıldır ham afyon formunda ya da opiumun alkolik çözültüleri şeklinde kullanılmaktadır.

Bağımlılık potansiyeli oldukça yüksek olan bu madde tek kullanımda dahi bağımlılığa neden olabilmektedir.

Opioid- eroini de içeren grup - bağımlılığı olan ergenlerde bazı kalıcı davranış örüntüleri vardır. Bu örüntülere "eroïn davranış sendromu" denir. Altta yatan ajite tip depresyon, eşlik eden kaygı, pasif saldırganlık şekilde ifade edilen dürtüsellik, başarısızlık korkusu, özgüven azalması, tüm bu olumsuz duygularla baş etme aracı olarak eroini kullanma bu sendromun özellikleridir.

Ağızdan, burundan ya da damar yolu ile kullanımı olabilir. Damar yolu ile kullanımı kan yolu ile geçen hastalıklar için risk oluştururken, ciddi alerjik reaksiyonlara, damar yolu ile ilgili enfektif hastalıklara, buna bağlı kalp ve eklemlerde enfeksiyonlara yol açabilmektedir.

Zehirlenmesi durumunda izlenenler; duygudurum değişiklikleri, hareketlerde ve reflekslerde ağırlaşma, sersemlik, lafı ağızda gevelercesine konuşma, dikkat ve bellekte bozulma gibi belirtilerdir. Aşırı dozlarında iğne başı göz bebekleri ve solunum depresyonu, koma hali ile ölüm izlenebilir.

Yoksunluğu oldukça ağırdır. Ağır kas krampları, kemik ağrıları, yoğun ishal hali, karın ağrısı, gözyaşında ve burun akıntısında artış, kaz derisi görünümü, esneme, ateş, vücutta ısı değişiklikleri, kalp hızında artış gibi ciddi belirtiler izlenebilir. Ayrıca yoksunluğunda deliryum denilen algı, bellek gibi bilişsel bozuklukların birlikte olduğu ciddi tablolar da görülebilir.

Damar yolu ile madde kullanımı tüm popülasyonda kan ve cinsel yol ile bulaşan hastalıkların yaygınlaşma riskini artıran bir durumdur. Ciddi yoksunluk belirtileri yaşayan gencin, maddenin geri çekilmesine bağlı depresif duygu durumu da olması nedeniyle bu hastalığın tedavi edilebilir olduğuna ilişkin umudu olmayabilir. Bu durumun bir hastalık olduğu ve tedavi edilebilir olduğunun anlatılması gerekir.

Not: Sigara ya da alkol kullanan ergenlerin sigara içmeyenlere göre esrar kullanımı açısından 65 kat fazla risk taşıdığı ortaya konmuştur. Esrar kullanmış bir kişinin kokain kullanma riski esrarı denemeyenlere göre 104 kat fazla bulunmuştur. Bu noktada birçok farklı açıklama yapılabilmektedir. Sigara ya da alkol kullanan ergenlerin bu tür maddelerin daha az tehlikeli olduğunu düşünmeleri, diğer maddeleri deneme ihtimalini arttırır.

Bağımlılık yapıcı maddeler ve etkileri hakkında bilgi aktarıldıktan sonra, ailede madde kullanan birey olmasının aileyi nasıl etkilediği konusunda aşağıdaki egzersiz ile katılımcıların görüşleri alınır.



Etkinlik

2.5. BAĞIMLILIK VE DEĞİŞİM (10 Dakika)

Eğitimci, grubu küçük grup çalışması yapmak üzere üç ya da dört kişilik gruplara böler (Bakınız Genel Ekler 1). Gruplara büyük kâğıt ve kalemler verilir, kâğıtlar tam ortadan çizgi ile ayrılır; grup üyeleri kâğıdın bir tarafına madde kullanımı öncesi, diğer tarafına madde kullanımı sonrası ifadeleri yazar. Eğitimci açıklama yapar. Aile yaşantılarını düşünmelerini ve bu süreçten öncesi ve sonrasını düşünerek nelerin değiştiğini ilgili bölüme yazmalarını ister. Gruplara düşünmeleri ve yazmaları için yeterli süre verilir. Yazma işi bitince yazılanların grup sözcüsü tarafından grupla paylaşımı yapılır.

Paylaşımlar yapıldıktan sonra, eğitimci gruba sunum eşliğinde aşağıdaki bilgileri aktarır.

Bağımlılık ve Değişim

Bağımlılık, bağımlı bireyin tek başına yaşadığı bir süreç değildir. Başta aile olmak üzere bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre ile karşılıklı etki oluşturur. Bağımlılık süreci ailede dengeleri bozarak, ailenin pek çok işlevini değiştirir. Örneği; bağımlılık ailede stres kaynağı oluşturur. Çoğu zaman nasıl başa çıkılacağı bilinmez. Ailede; çatışmalara, aile ekonomisinde krizlere neden olabilir. Ailede başka sorunlar varsa (kronik hastalık, travmatik olay, ekonomik sorun gibi...) ailede yaşanan sorunlar artar. Bağımlı ailesi ve birey sosyal dışlanma riski ile karşılaşır ve benzeri birçok sorun yaşanabilir.

Bugün sizlerle paylaşacağımız bilgileri tamamlamış bulunmaktayız.

Oturumun özeti yapılır. Bir sonraki oturum konusu hatırlatılır.

Bugün bağımlılık kavramı ve bağımlılık süreci, bağımlılık döngüsü, bağımlılık süreci ile ilgili bilinen yanlışlar ve bağımlılık yapan maddeler ve etkileri hakkında bilgi edindik.

Etkinlik

2.6. KAPANIŞ (10 Dakika)

Oturumu sonlandırmadan önce;

Grup üyelerinden bugünkü oturumda öğrendikleri iki şeyi grupla paylaşmaları istenir. Her katılımcının görüşü alındıktan sonra eğitimci katılımcılara teşekkür eder. Bir sonraki oturumun bağımlılık dönemi riskleri ve ergenlik konusu olduğunu hatırlatarak oturumu sonlandırır.



OTURUM 2 EKLER

Ek 2.1. ISINMA ETKİNLİKLERİ

Ek 2.1.1. Tanışma ve İsimleri Hatırlama

Süre: 10 Dakika

Uygulama: Tüm katılımcılar halka şeklinde dururlar sırayla herkes adını söyler ve ardından bir hareket şekli ya da mimik yapar. Katılımcıların hepsi isimlerini ve hareketlerini bitirdikten sonra sırayla herkesin adı söylenir hareketi yapılır. Bütün grup üyeleri her bir katılımcının ardından adını söyler ve onun hareketini ya da mimiğini yapar. Bütün hareketler yapıldıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

Ek 2.1.2. Tanışma ve İsimleri Hatırlama

Süre: 10 Dakika

Gerekli Malzeme: Balon, ip, kalem, müzik

Akış:

Bütün katılımcılara birer tane balon dağıtılır. Balonları şişirmeleri, iple bağlamaları, üzerine isimlerini ve kişisel özelliklerini yazmaları istenir (Ahmet uzun boylu, mavi gözlü, yeşil kazaklı....). Sonra hareketli bir müzik çalmaya başlar ve katılımcılar balonları havaya atarak karışmasını sağlar müzik durduğu zaman herkes kendine yakın balonu yakalayarak balonun üzerinde ismi ve kişisel özelliği yazan kişiyi bulmaya çalışır. Zamana ve katılımcıların isteğine bağlı olarak aynı oyun iki üç tur halinde de oynanabilir.



EK 2.2. METAFOR: 'AİLEYE ENERJİ GİRMELİ'

Her ailenin amacı mutlu güzel bir birliktelik yaşamaktır. Bunun sağlanması için sorunlar çözülmeli, bu gerçeği görmeli ve gereken yapılmalıdır. Sorunlar ve çözümler aile yaşamının sadece bir yönüdür. Eksik olmaması gereken diğer bir yönü ise aileye devamlı enerji girmesidir. Aile bireylerini mutlu eden anların daha çok yaşanması gerekir. Bu enerjiyi sadece sorunsuz dönemlerin özelliği olarak düşünmemek gerekir. Aile yaşamı için gerekli olan enerjinin (ailenin hoşuna gidenler, onu mutlu edenler) üç deposu vardır. Bu üç depo birbirinden farklıdır ve ailenin farklı bölümlerine enerji verir. Bu nedenle de depolardan sadece birinin dolu olması yeterli değildir. Tüm depolar dolu olmalıdır.

1. Depo: Ben deposu; birey olarak kişiye enerji verendir (Tek başına yapmaktan hoşlandığın şeyler; kitap okumak, yürüyüş, müzik dinlemek gibi).
2. Depo: Biz deposu; eş olarak çifte enerji verendir (Çift olarak birlikte; yemek hazırlamak, baş başa çay içmek).
3. Depo: Hepimiz; birey eş çocuklar bütünü enerji verendir (Ailece hep birlikte bir şey yapmak, pikniğe gitmek, kar topu oynamak, aile üyeleriyle kahvaltı hazırlama, evde Tosun Paşa, Hababam Sınıfı gibi filmleri izlemek).

1. Depo (Ben)	
2. Depo (Biz)	
3. Depo (Hepimiz)	

Kaynak: Fışiloğlu, H. (2014). Aile ve Evlilik Terapisi-Metoforlar. Ankara: Hermes Tanıtım Ofset Baskı Hizmetleri Ltd. Şti.



EK 2.3. BAĞIMLILIĞIN RESMİ ETKİNLİĞİ

Eğitimci grup üyelerini ikişerli küçük gruplara ayırır. Yan yana oturan kişiler de olabilir. A3 boyutunda kağıt ve renkli kalemleri grup üyelerine verir. Bağımlılık kavramını neye benzettiklerini çiftlerin birlikte bir resim ile veya istedikleri şekillerle, renklerle kağıda çizmelerini ister, çiftlerin resimleri bitirmeleri beklenir. Daha sonra tüm resimler duvara asılır. Tüm üyelerin çizilen resimleri incelemeleri istenir. Üyeler tekrar yerine oturur. Üyeler, sonra 3 ya da 4 gruba ayrılır. Eğitimci açıklama yapar. Çizilen resimlerde bağımlılık kavramına yönelik neler gördüklerini ve neler düşündüklerini birbirleri ile konuşmalarını ve bağımlılık öyküsünün bir ailenin hayatında neleri değiştirdiğini düşünüp vereceği kağıda yazmalarını ister. Grupların yazma işi bitince sırayla her gruptan bir sözcü, grubun önce resimlerle ilgili düşüncelerini, sonra bağımlılık öyküsünün ailede neleri değiştirebileceği ile ilgili yazdıklarını okur.

Kaynak: Gövebakan, R. ve Duyan V. (2015). Madde Bağımlılığı ve Aile. İstanbul: Tohum Yayıncılık Turizm Reklam ve Sağlık Hizmetleri Sanayi Tic. Ltd. Şti.

EK. 2.4. BAĞIMLILIK İLİŞKİN YANLIŞ İNANIŞLAR

DÜŞÜNCE	DOĞRU	YANLIŞ
Çocuğumu tedavi ettirsem asla bir daha madde kullanmaz.		
Çocuğum madde kullanıyorsa bu iradesiz olduğu anlamına gelir.		
Gençlikte olur böyle şeyler, dener bırakır.		
Madde kullanımı bir kişilik zafiyetidir.		
Kişi her gün madde kullanmıyorsa bağımlı değildir.		
Bağımlılık bir hastalıktır.		
Herkes bağımlı olabilir.		
Esrar kimyasal bir maddedir.		
Yurt dışında esrar kullanımı serbesttir.		
Ara sıra kullanmaktan bir şey olmaz.		
Esrar alkol ve sigaradan daha az tehlikelidir.		

OTURUM 3

Bağımlılıkta Riskli Dönem ve Ergenlik



Süre 120 Dakika

BAĞIMLILIKTA RİSKLİ DÖNEM VE ERGENLİK

Amaçlar	Bu oturumun sonunda; <ul style="list-style-type: none"> Bağımlılıkta genel risk faktörleri Riskli dönem olarak ergenlik ve bağımlılık Ailelerin yapabilecekleri ile ilgili katılımcıların bilgi edinmesini sağlamak amaçlanmaktadır.
Etkinlikler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isınma Etkinliği 2. Bağımlılıkta Risk Faktörleri 3. Kısa film “11 Madde de Ergen Nedir?” 4. Ergenliği Anlama 5. Hikaye: Peygamber ve Uzun Kaşıklar 6. Çözüm Paylaşımı 7. Kapanış
Destekleyici Bilgiler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bağımlılığın Nedenlerine İlişkin Kuramsal Açıklamalar 2. Bağımlılıkta Risk Faktörleri 3. Bağımlılıkta Koruyucu Faktörler 4. Riskli Dönem Olarak Ergenlik 5. Ergenlik ve Bağımlılık 6. Aileler Ne Yapmalı?

Oturum Planı

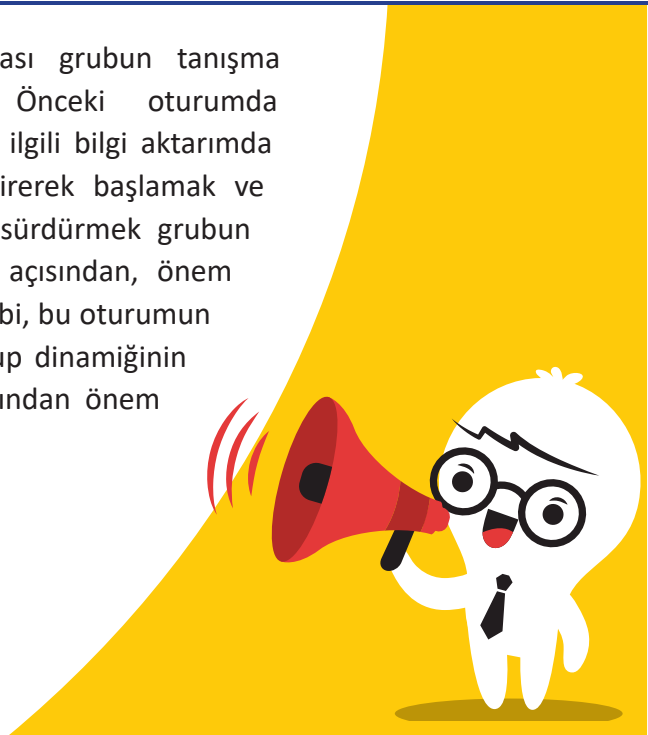
Aktiviteler	Amaç	Süre
Etkinlik 3.1. Isınma Etkinliği	Eğitime başlamadan önce grup üyelerini motive etme ve birlikte başarıya duygusunu kazandırarak grup oluşum sürecini hızlandırmak	10 Dakika
Etkinlik 3.2. Bağımlılıkta Risk Faktörleri	Küçük grup çalışması ile risk faktörlerinin grup üyeleri tarafından fark edilmesi	15 Dakika
Destekleyici Bilgi 3.1. Kuramsal Açıklamalar	Bağımlılığa ilişkin kuramlar ile ilgili kısa bilgi aktarımı yapılması	10 Dakika
Destekleyici Bilgi 3.2. Bağımlılıkta Risk Faktörleri	Risk faktörleri ile ilgili grupla bilgi paylaşılması	10 Dakika
Destekleyici Bilgi 3.3. Bağımlılıkta Koruyucu Etkenler	Koruyucu etkenler konusunda ailelerin bilgilendirilmesi	10 Dakika
Etkinlik 3.3. Kısa Film: 11 Madde de Ergen Nedir?	Farkındalığın görsel olarak artırılması	5 Dakika
Etkinlik 3.4. Ergenliği Anlama	Ergenlik döneminde değişimler hakkında farkındalığı arttırmak	10 Dakika
Destekleyici Bilgi 3.4. Riskli Dönem Olarak Ergenlik	Ergenliğin riskli dönem olarak ele alınmasının nedeni konusunda ailelerin bilgilendirilmesi	10 Dakika

Destekleyici Bilgi 3.5. Ergenlik ve Bağımlılık	Bağımlılık ve ergenlik dönemi ilişkisi ile ilgili ailelerin bilgilendirilmesi	10 Dakika
Etkinlik 3.5. Hikaye Peygamber ve Uzun Kaşıklar	Hikaye aracılığı ile grup dinamiğinin güçlendirilmesi	5 Dakika
Destekleyici Bilgi 3.6. Aileler Ne Yapmalı?	Ailelerin yapabilecekleri ile ilgili bilgi aktarımı yapılması	10 Dakika
Etkinlik 3.6. Çözüm Paylaşımı	Ailelere yapabilecekleri ve yaptıkları ile ilgili paylaşımda bulunulabilmeleri için ev uygulaması verilmesi	5 Dakika
Etkinlik 3.7. Kapanış	Oturumun sonlandırılması	10 Dakika

Ekler	
EK 3.1.	Isınma Oyunları
EK 3.2.	Kısa Film '11 Maddede Ergen Nedir?'
EK 3.3.	Hikaye 'Peygamber ve Uzun Kaşıklar'

Eğitimci için hatırlatma:

Üçüncü oturum ikinci oturum sonrası grubun tanışma sürecinin tamamlandığı oturumdur. Önceki oturumda katılımcılar bağımlılık yapan maddeler ile ilgili bilgi aktarımda bulunulmuştur. İkinci oturumla ilişkilendirerek başlamak ve daha sonra bilgi aktarımını etkinliklerle sürdürmek grubun birlikte çalışma zemininin oluşturulması açısından, önem taşımaktadır. Bütün oturumlarda olduğu gibi, bu oturumun da akışta belirtildiği şekilde yapılması, grup dinamiğinin sağlanması ve sınırların belirlenmesi açısından önem taşımaktadır.





AKIŞ

Etkinlik

3.1. ISINMA ETKİNLİĞİ VE OTURUM BAŞLANGICI (10 Dakika)

Eğitimci oturumu başlatır. Ailelerin bir önceki oturumdan bu oturuma kadar geçen sürede neler yaptıkları, edindikleri kazanımlar ve düşüncelerine ilişkin bilgiler alır. Kısa sohbet sonrası üçüncü oturumun konusu hakkında bilgi verir. Oturum esnasında power point sunumundan yararlanır. Çalışmaya geçmeden önce bir ısınma etkinliği yapılır (Bkz. Ek 3.1.).

Bugünkü oturumumuzda bağımlılıkta risk faktörleri ve ergenlik dönemini konuşacağız. Bir açıdan da bağımlılığın nedenlerini ele almış olacağız.

Destekleyici Bilgi

3.1. BAĞIMLILIĞIN NEDENLERİNE İLİŞKİN KURAMSAL AÇIKLAMALAR (10 Dakika)

Öncelikle sizlerle bağımlılığın nedenleri konusunda yapılan bilimsel açıklamalara ilişkin kısa bilgiler vermek istiyorum. Power point sunumu ve aşağıdaki tablodaki bilgilerden yararlanır.

Bağımlılığın Nedenlerine İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Bağımlılığa neden olan etkenlere ilişkin kuramsal açıklamalar psikolojik etkenler, kalıtsal etkenler, biyolojik etkenler, sosyo kültürel etkenler ve diğer olmak üzere beş başlıkta ele alınabilir (Dilbaz, 2012). Bunlar;

1. Psikolojik Etkenler

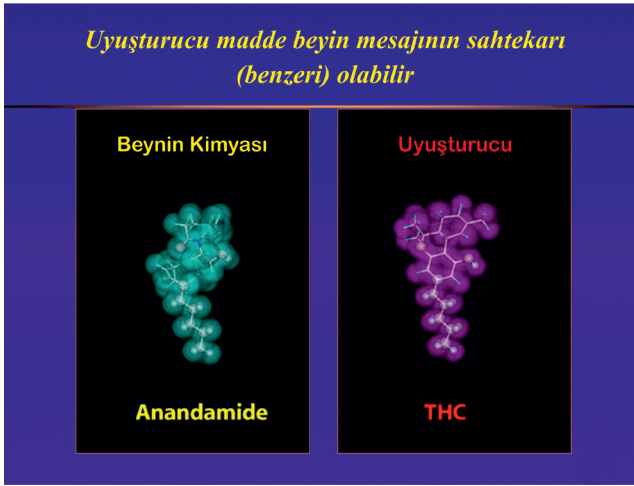
- Sosyal öğrenme
- Sosyalleşmede sorunlar
- Düşük engellenme eşiği (tahammülsüzlük)
- Risk alıcı davranışlar (ergenlik dönemi)
- Kişilik özellikleri (bağımlı kişilik, yatkınlık)
- Sorun çözme yöntemlerinin yetersiz olması
- Kompulsiyon (maddeyi tekrar kullanma isteği)

2. Kalıtsal Etkenler

Alkol bağımlılığının kalıtsal nedenleri ile ilgili destekleyici veriler vardır. Ancak diğer bağımlılıklarla ilgili yeterli bulgu yoktur.

Bu konuda yapılan çalışmalar; aile çalışmaları, ikizlerle yapılan çalışmalar, fizyolojik farklılıkları araştıran çalışmalar, evlat edinen aileler, moleküler çalışmalardır (dopamin ve serotonin seviyesinin etkinliğini araştıran araştırmalar üzerinde durulur).

3. Biyolojik Etkenler



Bağımlılık yapıcı maddenin kimyasal yapısı, çoğunlukla, beyinin hormonla ve kimyasal yapısına benzer.

Bu yapı, sinir hücreleri tarafından, maddenin hücreler arasında iletişimi sağlayan hormonlar gibi algılanmasına neden olur. Beyin onu ihtiyacı olan normal hormon zanneder, bu durum da bağımlılığı kolaylaştırır. Örneğin, maddenin kimyasal yapısı beyinde bulunan anandamide adındaki hormona çok benzer. Bu hormon ağrı, iştah, hafıza ve duygudurumu ile ilişkili birçok beyin fonksiyonunda aktiftir.

4. Sosyokültürel Etkenler

- Elde edilebilirlik,
- Kabul edilebilirlik,
- Çevresel etkiler ve sosyal bağlam,
- Sosyal cezalandırılma/dışlanma (işten atılma, terk, aile dışına itilme),
- Sosyoekonomik düzey (Her sosyoekonomik düzeyde farklı türde bağımlılık yapıcı madde kullanılabilir. Örneğin sosyoekonomik durumu düşük olan bireylerde sentetik madde, bonzai, esrar, uçucu madde, sosyoekonomik durumu yüksek olan bireylerde eroin, kokain kullanımı gibi...),



- Algılanan akran normları,
- Akran etkisi,
- Kültürel tutumlar (modern toplumlarda yaygın alkol tüketimi) ve kitle iletişim araçlarının etkisi,
- Aile (işlevi bozuk aileler)
- Yaş; ergenlik dönemi madde bağımlılığı için riskli bir dönemdir. Çünkü bu dönemde ergenler riskli davranışları denemeye ve olumsuz sonuçlarına maruz kalmaya daha açıktırlar,
- Başka hastalıklar (kaygı bozuklukları ve diğer psikolojik rahatsızlıklar).

Bütün bu kuramsal açıklamaları dikkate aldığımızda, bağımlılığa neden olan ya da risk oluşturan tek bir faktörden söz edilemeyeceği görülmektedir. Şimdi sizlerden bu açıklamaları da dikkate alarak bağımlılığa neden olabilecek risk faktörlerinin üzerinde düşünmenizi istiyorum. Bunun için sizlerle bir çalışma yapacağız.

Etkinlik

3.2. BAĞIMLILIĞA NEDEN OLAN RISK FAKTÖRLERİ (15 Dakika)

Şimdi sizlerle üç küçük grup oluşturacağız (Bakınız Genel Ekler 1). Size göre; bağımlılığa neden olabilecek risk faktörlerinin neler olduğunu, dağıttığım kağıtlara yazmanızı istiyorum.

Gruplara bir sözcü seçmeleri gerektiği söylenir ve birlikte çalışmalarını için on dakika süre verilir. Gruplardan, ellerindeki büyük kâğıtlara, bağımlılığa neden olabilecek risk faktörlerini sırasıyla yazmalarını ister. Süre bitiminde grup sözcüsü yazılanları bütün gruba aktarır. Her sunum sonrası grup üyelerine katkıları (eklemek istedikleri bilgi) olup olmadığı sorulur. Eklemeler de alınarak gruba teşekkür edilir.

Bütün grupların sunumlarından sonra eğitimci; power point sunumunda yer alan, 'Bağımlılıkta Risk Faktörleri' başlığı altında yer alan bilgiyi aktarır. Böylece katılımcılar bilgileri ile de bilgi karşılaştırılması yapılmış olur.



Destekleyici Bilgi

3.2. BAĞIMLILIKTA RİSK FAKTÖRLERİ (10 Dakika)

Grup sunumlarında ortaya çıkan risk faktörlerini tamamlayıcı aşağıdaki tabloda yer alan bilgiler verilir.

Bağımlılıkta Risk Faktörleri

Belirtilen risk faktörleri kesin olmamakla birlikte, fikir vermesi açısından önem arz etmektedir:

- Ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan ebeveynin bulunduğu kaotik aileler,
- Doğru olmayan çocuk yetiştirme stilleri,
- Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlanma sorunları ve ilgi eksikliği,
- Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar,
- Okul başarısında düşüş,
- Sosyal becerilerin zayıf olması,
- Sapkın davranışlar sergileyen arkadaşlarla "takılma",
- Okul, iş, aile ortamlarında uyuşturucu kullanımının onaylanması,
- Okulu bırakma ve erken yaşta çalışma hayatına başlama.

Diğer Ailesel Risk Faktörleri

- Parçalanmış, boşanmış aileler,
- Ebeveynlerden birinin ölümü,
- Aile içinde madde kullanan birinin oluşu,
- Aile içi iletişim eksikliği,
- Baskıcı ve ilgisiz aile, ilgi gösterilse bile kalite eksikliği,
- Aile içinde gencin örnek alacağı bir kimsenin olmayışı,
- Anne-babanın gencin sigara ve alkol kullanmasına izin verici, fazla toleranslı bir tutum içerisinde bulunması,
- Tutarsız disiplin anlayışı, anne-babaların disiplinde farklı tutum sergilemeleri,
- Anne-babanın çocuğun aktivitelerine ilgisiz kalışı,
- Başarılarını ödüllendirmeyişi,

- Suçluluk duygusu uyandırmanın bir eğitim metodu olarak uygulanması,
- Aile ve çevrenin çocuklardan gerçekçi olmayan beklentileri, çok başarı beklenmesi, başarının takdir edilmeyişi.

Destekleyici Bilgi

3.3. BAĞIMLILIKTA KORUYUCU ETKENLER (10 Dakika)

Risk oluşturan faktörleri gözden geçirdikten sonra hangi faktörlerin bağımlılığa karşı koruyucu önleyici olabileceğini düşünelim. Sizce neler olabilir. Birkaç kişiden cevaplar alındıktan sonra aşağıdaki bilgiler aktarılır.

Bağımlılıkta Koruyucu etkenler

- Güçlü ve pozitif aile bağları,
- Ebeveynlerin, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamları ile ilgili olmaları,
- Eğitime devam etme; güçlü okul bağları, okul kulüplerinin aktivitelerine katılmak,
- Uyuşturucu kullanımı ile ilgili doğru bilgilenme,
- Geleceğe yönelik hedeflerin belirlenmesi,

Bütün bu risk faktörleri ve koruyucu etkenleri ele aldıktan sonra bağımlılık açısından riskli dönem olarak değerlendirilen ergenlik dönemini de gözden geçirelim. Bunun için sizinle önce bir kısa filminiz var onu izleyeceğiz.

ETKİNLİK

3.3. KISA FİLM:

11 MADDEDE ERGEN NEDİR? (5 Dakika)

Grup üyelerine eğiticinin elinde bulunan Cd de yer alan '11 Madde de Ergen Nedir' isimli kısa video izletilir. Videoya "<https://www.youtube.com/watch?v=aRO-rlFeXPQ>." linkten de ulaşılabilir. Video izledikten sonra grup üyelerinin video hakkında görüşleri alınır.

Etkinlik

3.4. ERGENLİĞİ ANLAMA (15 Dakika)

Sizlerden ikiyeşerli gruplar oluşturarak, 13-20 yaş döneminize ilişkin hatırladıklarınızı gözden geçirmenizi ve yanınızdaki kişi ile paylaşmanızı istiyorum. Birbirinizle paylaşımında bulunurken şu soruları cevapladığınızdan emin olun; Ergenlik döneminiz nasıldı? Neler



yapmak istiyordunuz? Ailenizle ilişkileriniz nasıldı? Aile ve çevrenize aykırı olan düşünce ve davranışlarınız nelerdi?

Katılımcılara deneyimlerini paylaşmaları için on dakika süre verilir. Sonra birbirleri hakkında öğrendiklerini büyük grupla paylaşmaları istenilir. Katılımcılardan gelen bilgiler kısa notlarla flipcharta veya tahtaya yazılır, özetlenir ve ergenlik dönemi ile ilgili bilgi aktarımına geçilir.

Destekleyici Bilgi

3.4. RİSKLİ DÖNEM OLARAK ERGENLİK (10 Dakika)

Riskli Dönem Olarak Ergenlik

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik dönemi, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli, gelişimi kapsayan evredir. Bu dönem için başkalaşım veya farklılaşma evresi denilmektedir ki vücut ve düşünce yapısı hormonların etkisi ile hızlı bir değişim gösterir. Bu dönemin en belirgin özellikleri; duygusal coşku, taşkınlık, çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, kişiliğin sınırlarını aşma, toplum içinde sıyrılmaya arzusu, ilgi çekme ve rol sahibi olma gibi durumlardır.

Ergenlik döneminin özellikleri

- Kendisi ile daha çok ilgilenmeye başlar ve daha fazla benmerkezci olur.
- Davranışlarının sonucunu tahmin edebilecek yetiye sahiptir.
- Adil davranışa çok önem verir, mantıksal tutarsızlıklara aşırı tepkilidir.
- Kendi düşünceleriyle çok meşguldür.
- Bir şekilde kendini içe çekip soyutlama eğilimindedir.
- Ruhsal durumu sıklıkla değişir. Duygularını çok yoğun yaşar.
- Fikir farklılıklarında uzun süre tartışabilir.
- Yetişkinlerin kararlarını ve otoritelerini sorgular.
- Değerleri çok sık ve çabuk değişir.
- Aile alışkanlıklarını ve değerlerini sorgular.

Ergenlikte Riskli Davranışlar

Kuralın, yasağın olduğu her yerde kuralı bozma, yasağı çiğneme, doğru olandan sapma ya da yasağa karşı gelme eğilimi de olabilir. Ergen kendi arzularına ve dürtülerine doyum sağlamaya çalışırken, toplum ona 'ötekiler' adına 'dur' demektedir. Bu dönemde karşımıza çıkabilecek riskli davranışlar (Dilbaz,2012);

- Okul performansında bozulma; notlarda düşme, ödevleri tamamlama motivasyonun da azalma, okul aktivitelerine katılmama, derse girmeme,
- Kişisel alışkanlıklarda belirgin değişimler; artmış/azalmış uyku, faaliyetlerde artma/azalma, artan/azalan iştah ya da öz bakımında artma/azalma,
- Davranışlarda ve duygudurumda belirgin değişimler; iritabilitede artış, saldırganlık, motivasyon da azalma, kurallara uymama, duygusal dalgalanmalar, depresyon, intihar düşünceleri ya da intihar girişimi, bana bir şey olmaz düşüncesi (başkalarının başına gelenlerin kendi başlarına gelmeyeceğini düşünürler),
- İlgi alanlarına karşı arzusunu kaybetme, okul içi sosyal aktivitelere katılımın azalması,
- Sigara kullanımı, sokak dilini kullanmaya başlama,
- Akran gruplarına dahil olma, yasadışı işlere karışma, madde ve alkol kullanımı, evden ya da okuldan kaçma, güvenli olmayan cinsel deneyimler ve kendini yaralama (kesi, yakma...) davranışı ergenler arasında en sık görülen riskli davranışlardandır.

Bu risk faktörleri ile birlikte ergenlik döneminde ailelerden aşağıdaki yakınmaları duymak mümkündür (Dilbaz, 2012).

- Çocuğum Sözümü Dinlemiyor.
- Çok İnatçı, Hep Kendi İstedığı Olsun İstiyor.
- Hep Kötü Kişilerle Arkadaşlık Yapıyor.
- Gittikçe Yabancılaşıyor ve Bizden Uzaklaşıyor.
- Eyvah !!! Çocuğum Sigara İçiyor.
- Sınır Koyamıyoruz.
- Çocuğum Evden Kaçtı.
- Çocuğum Okuldan Kaçmış.
- Çocuğum Suç İşlemiş.

Ergenlik döneminin, insan gelişimi sürecinde riskli bir evre olduğu söylenebilir. Bu dönemde ergen/genç; kişiliğini, kimliğini, varoluş sebeplerini aramaya çalışırken çoğu zaman neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda kesin yargılara sahip olmayabilir. Bu gelişim döneminde ergenin sağlıklı bir aile ortamında büyümesi riskli dönemi tamamen ortadan kaldırmaya bile büyük ölçüde sürecin daha kolay geçmesine yardımcı olmaktadır. Ancak ergenin çevresiyle etkileşimi nedeniyle az da olsa devam edecektir. İlgili ebeveynler gencin sorumsuz, başına buyruk yaşamasına engel olduğu gibi olası risklerden korumaya yardımcı bir tampon görevi görmektedir. Yapılan araştırmalar; sağlıklı bir aile ortamında büyüyemeyen



ya da bir aile ortamında büyümeyen gençlerin, sağlıklı bir aile ortamında yaşamını sürdüren gençlere oranla, dönemin riskli ve kompleks sürecinden ve zararlı alışkanlıklarla tanışma olasılığından daha fazla etkilendiğini göstermektedir.

Bu aşamada madde kullanımında kişiyi bağımlılığa sürükleyen risk faktörleri üç başlık altında değerlendirilebilir:

Bireysel Faktörler; kendine yabancılaşma, sosyal değerlere yabancılık, asi kişilik yapısı, problemlili arkadaş çevresi, tehlike anında hayır deme becerisine sahip olmama, problemlili davranışlara eğilim, erken yaşlarda başlayan antisosyal davranışlar, akademik yetersizlik/başarısızlık, öğrenim hayatına karşı kayıtsızlık, eğitim hayatının kesintiye uğraması ya da erken bitmesi, kendine güvenin az olması, kendini kontrol etme yeteneğinin yetersizliği, sorunla başetme mekanizmalarının yeterli olmaması, heyecanlı, dürtüsel, kötümser kişilik yapıları, davranış bozuklukları gibi.

Ailevi Faktörler; ailede madde kullanım geçmişinin bulunması, aile üyelerinden birinin aktif madde kullanımı, aile içi iletişimsizlik, tutarsızlık, ilgisizlik, kayıtsızlık ya da baskıcı ve otoriter tutum, ekonomik problemler, anne ve baba desteğinin yetersizliği, anne ve babanın çocuğun boş zaman yapılandırmasındaki ilgisizliği, başarının ödüllendirilmeyişi, suçluluk duygusu uyandırmanın eğitim metodu olarak kullanılması (suçlayıcı yaklaşım), çevrenin gerçekçi olmayan beklentileri gibi.

Toplumsal Faktörler; maddeye kolay erişilebilirlik, madde kullanımına yönelik yanlış tutum ve inanışlar, göç, kentleşme ve değişimle ilgili toplumsal sorunlar, mahalleye ya da yaşanan semte karşı düşük seviyeli bağlılık, madde kullanan arkadaş grupları içinde olmak, düşük sosyoekonomik düzey, erken yaşta çalışma hayatına katılma gibi.

Destekleyici Bilgi

3.5. ERGENLİK VE BAĞIMLILIK (10 Dakika)

Ergenlik dönemi risklerini değerlendirdikten sonra bu dönemde bağımlılık nasıl gelişiyor ona da bir bakalım. Aşağıdaki tabloda yer alan bilgilerden yararlanılarak ve power point sunumu kullanılarak katılımcılara bilgi verilir.

ERGENLİK VE BAĞIMLILIK

Ergenlik ve Ergenlik Döneminde Bağımlılık Sorunu

Ergenlik dönemi bağımlılığa açık bir dönemdir. Bu dönemde madde kullanımı gencin gelecekteki bütün hayatını olumsuz etkileyecektir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik dönemi, bireyde gözlenebilen, hızlı ve sürekli gelişimi kapsar, düşünce yapısı hormonların etkisi ile hızlı bir değişim gösterir (Duyan ve Gövebakan, 2015).



Madde kullanan ve bağımlı olan ergenlerin genel özellikleri

Ögel (2014)'e göre madde kullanan gençlerin genel özellikleri aşağıdaki şekilde sıralanabilir.

- Kendi durumunu gerçekçi değerlendiremez. “Ben neyim ve ne yapıyorum?” arasında ayırım yapamaz.
- Kullandığı maddeyi içselleştirir; “madde benim” der.
- Kendi duyguları yüzünden diğerlerini suçlar.
- Kendini bir kullanıcı olarak tanımlar, kullandığı madde ve kullanma faaliyetlerine takıntılıdır.
- Sosyal olarak kendini geri çekmiştir.
- Madde kullanımına bağlı olarak ruhsal durumu aşırı uçlarda değişiklik gösterebilir. Kafasında kendi değeri ile ilgili abartılı bir imaj vardır. Eleştiriler karşısında umursamaz, kayıtsız görünür.
- Otoriteyle tartışır ve otoriteye karşı gelir. Önceki değerlerini, daha önce kabul ettiği otoriteye ve aile otoritesini reddeder. İşine gelen bilgiyi hatırlar.

Ergenler neden madde kullanır veya bağımlı olur?

Ergenlerin bağımlı olmasını kolaylaştıran etkenleri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz (Ögel, 2014).

- Ergene göre; madde ile ilişki kurmak insanlarla ilişki kurmaktan daha kolaydır. Özellikle ergenle ilişki kurmayı reddeden kişilerle ilişki kurmaktansa madde kullanmak ergene daha kolay gelir.
- Kendini madde kullanınca daha az engellenmiş hisseder.
- Maddeyi kendi ve diğerleri ile ilgili olumsuz duyguların acısından uzaklaşmak için kullanır.
- Diğer madde kullananlar tarafından kabul edilmiş hisseder.
- Madde kullanan gruplar tarafından madde kullanmak için baskı altında hisseder.
- Maddeyi her kullandığında ilk defa maddeyi kullandığı gibi iyi hissettireceğini zanneder.
- Madde kullanımını kendini kabul etmesini kolaylaştırır.



Bağımlıların Davranışları

Öğet (2014) bağımlı gençlerin davranışlarını ise aşağıdaki şekilde belirtmiştir.

- Bağımlı olduklarını kabul etmek istemezler.
- Tedavinin bazı kurallarına uymayı reddederler.
- Kullandıkları maddeyi tamamen kesmek yanlısı değildirler.
- Tercih maddeleri dışındaki diğer maddeleri tehlikeli olarak algılamazlar (Kullandıkları maddeyi bırakmayı kabul etse de diğer maddeleri kullanma eğilimindedirler. Örneğin; eroini bırakmayı kabul etse de esrar içmeye devam edebilir) .
- Talepkâr davranış sergilerler.
- Israrlı davranırlar.
- Kızdırmaya çalışırlar.
- Tehdit ederler.
- İnsanlarla arasındaki mesafeyi zorlarlar.
- Hep başkalarını suçlarlar.
- İstedikleri zaman bırakabileceklerine inanırlar.
- Çok çabuk karar verir ve değiştirirler.
- Duygusal dalgalanmalar gösterirler.
- Tartışmaya hazırdırlar.
- Engellenme eşikleri düşüktür.
- Temel değerlere ters düşme, bahane uydurma konusunda ustadırlar.
- Tedavi ile ilgili ikilem yaşarlar (örneğin; tedaviye devam edip etmemek gibi).
- Yaşam biçimini değiştirmeyi düşünmezler.
- Adsız Alkolikler (AA) gibi kendilerine yardım eden kurumların gereksiz olduğuna inanırlar.
- Eski ve özellikle madde kullanan arkadaşlarıyla görüşmeye devam etme eğilimi gösterirler.

Ailelerin yapabilecekleri ile ilgili bölüme geçmeden önce gruba bir hikâye anlatılır. Hikâye okunmasından sonra ailelerin yapabilecekleri ile ilgili bilgi paylaşımına geçilir.

Etkinlik

3.5 HİKAYE: PEYGAMBER ve UZUN KAŞIKLAR (5 Dakika)

Peygamber ve uzun kaşıklar hikayesi gruba okunur (Bakınız Ek. 3.3.). Ayrıca aşağıdaki CD de bulunan kısa film yardımı ile de hikaye görsel olarak desteklenir. Kısa filme <https://www.youtube.com/watch?v=-dsDr3uVBh8> likten ulaşılabilir.

Eğitimci hikâye ile birlikte ilgili yukarıdaki linkteki videoyu izletebilir ya da sadece videoyu izletip katılımcılardan yorum yapmasını isteyebilir. Eğitimci zor durumlarda yardımlaşmanın önemini vurgular.

Destekleyici Bilgi

3.6. AİLELER NE YAPMALI? (10 Dakika)

Bu bölümde ailelerin özellikle ergenlik döneminde olan çocuklarına olumlu yaklaşım biçimleri ile ilgili kısa bilgilendirme de bulunur. Aşağıdaki tablo içindeki bilgilerden ve power point sunumundan yararlanılır.

AİLELER NE YAPMALI?

Ergenlik dönemi, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarıyla fazla vakit geçirmeye başladığını fark ettikleri ve endişe duymaya başladıkları döneme denk gelmektedir. Ebeveynler çocuklarının kendilerinden uzaklaşarak kopmaya başladıklarını anladıklarında, bu durumu kabullenemeyip, anlamak yerine yargılamayı ve suçlamayı tercih ederler. Bu da çatışmaları daha da körükler. Ebeveynlerini örnek alan çocuk gitmiş, kendi kararlarını kendi almak isteyen ve anne babasının onu anlayamayacağını düşünen birisi gelmiştir.

Ebeveynlerin bilmesi ve öğrenmesi gerekenler

1. Alkol ve/veya madde kullanan gencin tüm davranış ve tutumlarını kontrol edemeyeceklerini,
2. Olabilecek kötü şeylerin hepsini engelleyemeyeceklerini,
3. Geçmişte yapılan hatalar ve başarısızlıkların üstünde durmamaları gerektiğini,
4. Zayıf karar alma yetenekleri ve kötü davranışları yüzünden başını belaya sokan genci, her yaptığı hatadan kurtaramayacaklarını, çünkü bu durumun onu sorumsuzluğa ve isyana ittiğini,
5. Ergeni daha fazla kötü davranışlarda bulunmaya itebilecek kadar gerçekçi olmayan isteklerde bulunmamaları gerektiğini,
6. Ergeni azarlamamaları, fiziksel ve sözlü şiddet uygulamamaları gerektiğini bilmeleri gerekir.



Etkinlik

3.6. ÇÖZÜM PAYLAŞIMI (5 Dakika)

Eğitimci bilgi aktarımını tamandıktan sonra bir mum yakarak katılımcılardan odaklanmalarını ve düşünce gücüyle mumu söndürmelerini ister. Mum sönmez. Eğitimci *'içinizde inanmayanlar var bir daha deneyin'* der. Üç defa denendikten sonra *'neden olmadı?'* sorusunu yönelterek grup üyelerinden birkaç cevap alır. Sonra kendisi, *'tek cevap var, ÇÜNKÜ SADECE DÜŞÜNEREK (EYLEME GEÇMEDEN) HİÇBİR ŞEY OLMAZ'* der.

(EV UYGULAMASI) *Sizden bugün öğrendiklerinizi dikkate alarak evinizdeki gençlerle iletişimde karşılaştığınız sorunlar ve bu sorunlara yönelik neler yaptığınızı yazmanızı ve bir sonraki oturumda bu yazdıklarınızı grupta paylaşmanızı istiyorum. Bir sonraki oturumda bu uygulamadan söz edilecek.*

Bugün sizlerle paylaşacağımız bilgileri tamamlamış bulunmaktayız.

Etkinlik

3.7. KAPANIŞ (10 Dakika)

Oturumun özeti yapılır. Bir sonraki oturum konusu hatırlatılır.

Bugün bağımlılığa ilişkin risk faktörleri ve özellikle riskli dönem olan ergenliğin üzerinde durduk. Bağımlılığın oluşmasında bireysel, aile, sosyal çevre faktörlerinin etkili olabileceğini, tek başına bir faktörün bağımlılığı açıklamayacağını konuştuk. Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişin olduğu kendine özgü bir arayış dönemidir. Ergenlik, bağımlılık gibi olumsuz birçok davranışın oluşması açısından riskli bir dönemdir. Ailelerin bu dönemin özelliklerini bilmeleri, ergenin ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve anlayışlı bir tutum içinde olmaları, riskleri fark edip ergenle birlikte başa çıkma yolları oluşturmalarının bu risklerin azalmasında yardımcı olacağını paylaştık.

Oturumu sonlandırmadan önce;

Grup üyelerinden bugünkü oturumda öğrendiklerini bir mevsime benzetirlerse hangi mevsime benzettiklerini, nedeni ve günün sonunda neler hissettiklerini paylaşmaları istenilir. Her üyenin görüşü alındıktan sonra eğitimci grup üyelerine teşekkür eder. Bir sonraki oturumun **'tedavi yöntemleri ve tedavi süreci'** konusu olduğu hatırlatılarak oturumu sonlandırır.

OTURUM 3 EKLER

Ek 3.1. ISINMA ETKİNLİKLERİ

Ek 3.1.1. Sayı Sayma Oyuna

Süre: 10 Dakika

Akış: Eğitimci katılımcıların 1’den 15’e kadar beraber saymalarını ister. Oyunun kuralı aynı rakamı aynı anda birden fazla kişinin söylememesidir. Örneğin; aynı anda iki ya da üç kişi iki derse, grup baştan saymaya başlar. Grup saymayı hata yapmadan tamamlayabilirse grup tebrik edilir.

Eğitimciye not: Oyunun ilk birkaç dakikası kurallara sıkı sıkıya bağlı kalın daha sonra grubun başarabilmesi için kural ihlallerine göz yumun.

Ek 3.1.2. Haftanın Günleri

Süre: 10 Dakika

Akış

Eğitimci katılımcılardan haftanın günlerini belirlenen bir sesli harfle söylemesini ister. (Örnek: “i” pizirtisi, sili, çirşimbi, pirşimbi, cimi ve ya “ö” pözörtösö, sölö, çörşömbö, pörşömbö...)

Ek 3.1.3. Tavuk Solucan Oyunu

Süre: 15 Dakika

Akış:

Herkesin eşleşmesini ve karşılıklı durmasını isteyin (Tüm üyeler eşleşmelidir; açıkta kalan üye olursa grup yönlendiricisi olarak onunla eşleşin). Oluşan ikili gruplara yan yana koridor oluşturacak şekilde sıralanmasını söyleyin. Üyelerden artık birbirleri ile konuşmamalarını ve kendilerine verilecek rolü istedikleri gibi hareketleri ile canlandırmalarını isteyin.

Oluşan koridorun sol tarafındakilere tavuk ve sağ tarafındakilere solucan rolü verin. Oyunu başlatın, birkaç dakika hareketli işleyen sürecin ardından oyunu dondurun. Eşlerin rolleri değiştirmelerini isteyin (Ancak eşler aynı kalsın), tavuklar solucan, solucanlar tavuk olsun. Oyun birkaç dakika bu şekilde işledikten sonra grubun eski haline gelmesini isteyin. Tekrar ilk başta oluşturdukları koridora dönen üyelere teker teker ne hissettiklerini sorun (Önce birinci eşe, yanıt aldıktan sonra ikinci eşe sorun).

Oldukça eğlenceli olan bu oyun gergin geçebilen grup çalışmalarında grup üyelerini rahatlatmak için kullanılabilir.

Eşlere farklı roller vererek bu oyunu bir süre devam ettirebilirsiniz. Örneğin koridor bozulmadan bu kez sol taraftakilerin deniz, sağ taraftakilerin güneş olmasını ya da sol taraftakilerin ağaç, sağ taraftakilerin rüzgar olmasını isteyebilirsiniz. Her etabın sonunda üyelere ne hissettiklerini sorun ve oyundaki eşleri ile ilgili değerlendirme yapmalarını isteyin. Örnek sorular ve yanıtlar şu şekilde olabilir. Nasıl bir deniz oldun? Sakindim, dalgalıydım, fırtınalıydım. Eşin nasıl bir güneşti? Parlak, sıcacık, kavurucu, rahatsız edici. Güneşin sıcaklığını hissedebildin mi?



EK 3.2. KISA FİLM '11 MADDEDE ERGEN NEDİR??

Grup üyelerine eğiticinin elinde bulunan Cd de yer alan 11 Maddede ergen isimli kısa video izletilir. Videoya aşağıda bulunan linkten de ulaşılabilir. “<https://www.youtube.com/watch?v=aRO-rIFeXPQ>.” Video izledikten sonra grup üyelerinin video hakkında görüşleri alınır.



EK 3.3. HİKAYE PEYGAMBER VE UZUN KAŞIKLAR

Ortodoks bir dindar İlyas Peygambere gelmiş. Cennet ve cehennem konularına büyük ilgi duyan ve yaşamını ona göre şekillendirmeyi amaçlamış olan adam İlyas Peygamber'e sormuş: "Cehennem nerede? Cennet nerede?" Bunları söylerken bir yandan da ona yaklaşmış, fakat İlyas Peygamber cevap vermeden adamın elinden tutmuş ve onu karanlık yollardan geçirerek saraya getirmiş. Süslü demir bir kapıyı geçerek bazıları mücevherlerle donanmış, bazıları kilimlere sarınmış zengin ve yoksul insanlarla dolu büyük bir odaya girmişler. Odanın ortasında, ateşin üstünde büyük bir çorba kazanı durmaktaymış. Yavaş yavaş kaynayan kazandan odaya çok güzel bir koku yayılıyormuş. Kazanın etrafında ise çökük yanaklı, boş gözlerle bakan insanlar çorbadan paylarını almak üzere bekliyorlarmış. İlyas peygamber ile birlikte gelen adam insanların kendileri kadar büyük kaşıklarını görünce çok şaşırmış. Kaşık, demirden yapılmış büyük bir çukur bölüm, çok tizim bir sap ve ucunda da küçük, tahta bir tutacaktan oluşuyormuş. Aç insanlar, kazanın etrafında itişip kakışarak çorbadan paylarını almaya çalışıyorlar, ancak hiçbiri bunu başaramıyormuş. Ağır kaşığı kazandan kaldırmak çok zormuş. Ayrıca kaşığın sapı çok uzun olduğu için en kuvvetli adam bile kaşığı ağzına kadar getiremiyormuş. Daha arsız olanlar çorba içeyim derken, kollarını, yüzlerini yakıyor veya çorbayı diğerlerinin üzerine döküyormuş. Dahası birbirlerine bağırıyor, kavga ediyor ve açlıklarını gidermek için kullanmaları gereken kaşıklarla birbirlerine vuruyorlarmış.

İlyas Peygamber yanındaki adamı kolundan tutarak, "İşte bu, cehennem," demiş. Daha sonra o odadan ayrılmışlar ve bir süre sonra arkalarındaki cehennemi duymaz olmuşlar. Karanlık yollardan geçerek yaptıkları uzun yolculuktan sonra başka bir odaya girmişler. Bu oda daha önceki odanın benzeriymiş, ortada çorba kazanı, etrafında dev kaşıklarıyla insanlar varmış. Fakat buradaki insanlar iyi beslenmiş görülmüyorlarmış. Çorbaya dalan kaşık seslerinin dışında, sakin, mutlu bir mırıldanma duyulmaktaymış. Çorbayı her zaman iki kişi birlikte yiyorlarmış. Biri kaşığı kaba sokuyor ve eşine yediriymiş. Eğer kaşık bir kişi için çok ağır olursa, diğer iki kişi bunlara yardımcı oluyormuş. Bu şekilde herkes kavga döğüş olmadan, barış içinde çorbasını yiyebiliyormuş.

Kaynak Peseschkian, N. (1986). Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi. Hürol Fışiloğlu (Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları

Hikaye okunduktan sonra eğitimci Cd yardımı ile yada ilgi web adresinden videoyu ailelere izletir. "<https://www.youtube.com/watch?v=-dsDr3uVBh8>"

OTURUM 4

Bağımlılıkla Mücadelede Tedavi Yöntemleri ve Süreçte Karşılaşılan Zorluklar



Süre 120 Dakika

BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE TEDAVİ YÖNTEMLERİ VE SÜREÇTE KARŞILAŞILAN ZORLUKLAR

Amaçlar	Bu oturumun sonunda; Bağımlılıkta tedavi yöntemleri, süreci ve karşılaşılan zorluklar hakkında katılımcıların bilgi edinmesini sağlamak amaçlanmaktadır.
Etkinlikler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isınma Etkinliği 2. Ev Uygulamasının Değerlendirilmesi 'Düşünerek Bir Şey Olmaz' 3. Tuğla Taşımak 4. Hikaye 'Simurgun Kanatları' 5. Madde Alanının Daraltılması 6. Kapanış
Destekleyici Bilgi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bağımlılık Tedavisinde Bütüncül Yaklaşım 2. Bağımlılıkta Tedavi Ne Anlama Gelir? 3. Tedaviye Uyum ve Terapötik İşbirliği 4. Tedavinin Süresi, Yoğunluğu ve Türleri 5. Tedavinin Aşamaları 6. Tedavide Değişim Süreci ve Değişim Evreleri 7. Tedavi Sonrası Toplumla Bütünleşme 8. Yardım ve Destek Kuruluşları

Oturum Planı

Faaliyetler	Amaç	Süre
Etkinlik 4.1. Isınma Etkinliği	Katılımcıların grup dinamiğini arttırmak ve oturumu başlatmak	15 Dakika
Etkinlik 4.2. Ev Uygulamasının Değerlendirilmesi 'Düşünerek Bir Şey Olmaz'	Ailelerin bağımlılıkla mücadele konusundaki eylemlerinin gözden geçirilmesi ve ailelere farkındalık kazandırmak	10 Dakika
Destekleyici Bilgi 4.1. Bağımlılık Tedavisinde Bütüncül Yaklaşım	Bağımlılık tedavisinde bütüncül yaklaşım konusunda bilgi aktarımı	5 Dakika
Destekleyici Bilgi 4.2 Bağımlılıkta Tedavi Ne Anlama Gelir?	'Bağımlılıkta Tedavinin Ne Anlama Geldiği' konusunda katılımcıların farkındalık kazanması	10 Dakika
Etkinlik 4.3. Tuğla Taşımak	Tedavi süreci ile ilgili gerçekçi beklentiler oluşturmak	10 Dakika
Destekleyici Bilgi 4.3. Tedaviye Uyum ve Terapötik İşbirliği	Tedaviye uyum ve terapötik işbirliğinin önemi hakkında grubu bilgilendirmek	5 Dakika

Etkinlik 4.4. Hikaye 'Simurgun Kanatları'	Bağımlılık tedavisi sürecinde karşılaşılabilecek zorluklarla ilgili katılımcılarda farkındalık yaratmak	5 Dakika
Destekleyici Bilgi 4.4.Tedavinin Süresi, Yoğunluğu ve Türleri	Tedavinin süresi ve yoğunluğunun kişiden kişiye değişimi ve tedavi türleri hakkında bilgi aktarımı	10 Dakika
Destekleyici Bilgi 4.5.Tedavinin Aşamaları	Tedavinin aşamaları ile ilgili grubu bilgilendirmek	5 Dakika
Destekleyici Bilgi 4.6. Tedavide Değişim süreci ve Değişim Evreleri	Tedavide değişim süreci ve değişim evreleri hakkında bilgi vermek	10 Dakika
Etkinlik 4.5. Madde Alanının Daraltılması	Maddeye ayrılan zamanın azaltılmasına ilişkin biliş geliştirmek	10 Dakika
Destekleyici Bilgi 4.7.Tedavi Sonrası Toplumla Bütünleşme	Tedavi sonrası toplumla bütünleşme konusunda grup üyelerine farkındalık kazandırmak	10 Dakika
Destekleyici Bilgi 4.8. Yardım ve Destek Kuruluşları	Yardım ve destek kuruluşları hakkında katılımcıları bilgilendirmek	5 Dakika
Etkinlik 4.6. Kapanış	Oturumun sonlandırılması	10 Dakika

Ekler	
EK 4.1.	Isınma Etkinliği
EK 4.2.	Tuğla Taşımak
Ek 4.3.	Hikaye 'Simurgun Kanatları'
Ek 4.4.	Madde Alanının Daraltılması

Eğitimci İçin Hatırlatma

Bu oturumda ısınma etkinliği sonrası üçüncü oturumda verilen ev uygulamasının değerlendirmesinin yapılması ve grup üyelerinin bu konuda birbirleri ile en üst düzeyde paylaşımda bulunması, grup dinamiğinin gelişmesi, güven ortamının sağlanması ve grup yapısının üyeler tarafından benimsenmesi açısından önem taşımaktadır.





**Dördüncü oturumda tedavi sürecine yer verilmiştir.
Tedavi sürecinde sorumluluk tedaviyi yürüten sağlık kuruluşuna aittir.**

AKIŞ

Etkinlik

4.1. ISINMA ETKİNLİĞİ (15 Dakika)

Eğitimci oturumu başlatır. Katılımcıların bir önceki oturumdan bu oturuma kadar geçen sürede neler yaptıkları, edindikleri bilgilerle ilgili neler düşündükleri konusunda bilgiler alır. Kısa sohbet sonrası dördüncü oturum içeriği hakkında bilgi verir. Çalışmaya geçmeden önce bir ısınma etkinliği yapılır (Bkz. Ek 4.1.).

Etkinlik

4.2. EV UYGULAMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ 'DÜŞÜNEREK BİR ŞEY OLMAZ' (10 Dakika)

Bugünkü oturumumuzda bağımlılıkla mücadelede başvurulan tedavi yöntemleri ve tedavide karşılaşılan güçlükleri konuşacağız. Ancak bu konuya geçmeden önce geçen hafta sizinle paylaştığımız bir etkinliğimiz vardı. Neydi bu etkinliğimiz? 'DÜŞÜNEREK HİÇBİR ŞEY OLMAZ'. Bir de evimizdeki gençlerle ile bir uygulama yapacaktık. Oturumda aktarılan bilgileri de dikkate alarak evinizdeki gençle iletişiminizde karşılaştığınız sorunlarla başa çıkmakla ilgili neler yaptığınızı yazmanızı istemiştik. Bugün burada paylaşacaktık. Bu etkinliği yapabildiniz mi? (Yapamayanların açıklamasına izin verilir) Yapabilenlerden kimler paylaşmak ister? Burada herkesin paylaşımda bulunması teşvik edilir. Alınan cevaplardan olumlu olanlara geri bildirim verilir. Hazırlanmamışsa birlikte o anda uygulama gerçekleştirilir.

Bu etkinlik sonrası dördüncü oturumun içeriğine geçilir. Bağımlılık tedavisine yönelik bütüncül yaklaşım konusunda katılımcılarla bilgi paylaşımında bulunulur. Konu ile ilgili power point sunumu ve gerektiğinde aşağıdaki tablo içinde yer alan bilgilerden yararlanır.

Destekleyici Bilgi

4.1. BAĞIMLILIK TEDAVİSİNDE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM (5 Dakika)

Bağımlılık Tedavisinde Bütüncül Yaklaşım

Madde bağımlılığı, farklı risk etmenleri ve koruyucu etmenlerin karşılıklı etkileşimi ile ortaya çıkan, biyolojik olduğu kadar psikososyal kökenleri de bulunan sorun olarak ele alınabilir. Madde bağımlılığı tedavisinin amacı, kişinin maddeden uzaklaştırılması ve yeniden kullanım (relaps) sürecinin olabildiğince uzatılmasıdır. Bu süreçte, bağımlının



içinde bulunduğu sosyal koşulların tedavi sırasında ve sonrasında ele alınması önem kazanmaktadır. Bağımlının çevresinde, onu madde kullanımına iten sosyal faktörler göz ardı edildiğinde tedavinin uzun süreli başarı sağlaması olanaksızdır. Bu nedenle madde bağımlılığına ilişkin güncel yaklaşım, biyopsikososyal model çerçevesinde şekillenmekte olup bu model bağımlılığı; biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bileşimi ile açıklamaktadır (Dilbaz, 2013). Bu modele göre bağımlılık; bu faktörlerin yalnızca biri tarafından değil, bileşimi ile ortaya çıkmaktadır. Biyolojik yatkınlık, kişilik özellikleri, stres, ruhsal rahatsızlıklar, başa çıkma becerilerinde eksiklik gibi pek çok faktörün yanı sıra belirli bir bölgede madde kullanımının örtük ya da açık bir biçimde onaylanması, akran grubu ve kültürünün etkisi, düşük sosyoekonomik düzey, maddenin ulaşılabilirliğinin yüksek olması gibi pek çok sosyal faktör de madde bağımlılığında etkilidir.

Aslında, madde bağımlılığına yaklaşım, konuyu ele alan disiplinin bakış açısına göre değişebilmektedir. Örneğin; sorun bir sosyal sapma, bir hastalık, bir davranış bozukluğu ya da suç eylemi olarak görülebilmektedir. Ancak madde bağımlılığı, kişinin içinde bulunduğu fiziksel, sosyal çevre ile etkileşimi sürecinde ortaya çıkan, psikolojik, sosyal ve biyolojik pek çok farklı etken ile birlikte ele alınması gereken, nedenleri ve sonuçları açısından çok boyutlu olan bir halk sağlığı sorunudur. Bu bağlamda bağımlılık tedavisinde de çok boyutlu değerlendirme yapılması gerekir. Polat (2014)'a göre bu değerlendirmeler üç boyutlu olarak ele alınmalıdır. Bunlar:

1. Birey ve Ailesine İlişkin Değerlendirme: Madde bağımlılığında tedavi planının hazırlanmasına katkı sağlamak amacıyla bağımlı birey, ailesi ve sosyal çevresine yönelik bilgiler edinilir. Bu bilgiler, hastanın tedavi planının oluşmasında kullanılabileceği gibi, üzerinde çalışılacak gereksinim ve sorunların belirlenmesi ve dolayısıyla müdahale düzeyinin saptanmasında önem teşkil eder. Örneğin; bireyin eğitim/çalışma yaşamı, sahip olduğu sosyal ağlarının özellikleri, yaşanan çevrede maddeye ilişkin riskler ve erişim durumu, aile içi dinamikler, kişinin geniş sosyal sistemlerle ilişkisi bu çerçevede değerlendirilebilecek bazı noktalardır.

2. Psikososyal Müdahaleler: Gerçekleştirilen kapsamlı değerlendirme sonrasında, birey açısından madde kullanımının ardındaki psikososyal faktörler üzerine müdahale stratejileri geliştirmek ikinci adımdır. Burada temel ilke, kişinin bulunduğu yerden başlamak olmalıdır. Bireyin ve ailesinin zorlukları ve kaynakları, tedavinin daha etkili bir şekilde yürütülmesi açısından ele alınmalıdır. Kişinin tedaviye ilişkin gerçekçi beklentiler geliştirmesine yardımcı olmak, tedavi motivasyonunu arttırmak, kişinin geleceğe ilişkin beklenti ve hedeflerini gözden geçirmek, ailelere yönelik bilgilendirme ve danışmanlık, grup çalışmaları aracılığıyla eğitici, beceri geliştirici çalışmalar ve var olan sosyal kaynaklarla kişi ve ailesinin buluşturulması örnek olarak verilebilecek bazı çalışmalardır.

3. Tedavi Sonrası Sürecin Planlanması: Türkiye’de madde bağımlılığı tedavisi, oldukça net sınırlarla çizilmiştir ve tıbbi tedavi sonrası sosyal rehabilitasyon hizmetlerinde önemli bir boşluk bulunmaktadır. Bu nedenle klinik ortamda çalışan sosyal hizmet uzmanı tedavi

sonrasında kişinin sosyal yaşama dönme sürecini planlamak açısından oldukça kilit bir konuma sahiptir. Çalışma/egitim yaşamına geçişi planlamak, tedavi sonrası önem kazanacak sosyal destek sisteminin güçlendirilmesi ve relaps sürecine ilişkin hem bireyin hem de aile ve yakın çevresinin bilgilendirilmesi önemlidir.

Sonuç olarak ailelere aşağıdaki bilgi verilir.

Bağımlılık tedavisinde bütüncül yaklaşım çok önemli olup bağımlı birey, ailesi, çevresi ile birlikte tedavi sürecinde yer alan hekim, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, hemşire gibi tedavi ekibinin de işbirliği içinde olduğu çok disiplinli bir yaklaşım gerektirir. Örneğin; tıbbi tedavi devam ederken aile ve çevrenin güçlenmesi ve düzenlemelerin yapılması açısından psikososyal destek verilmesi de çok fazla önem taşır. Unutulmaması gereken en önemli konulardan biri de bağımlılık bağımlılık tedavisi ne tek başına psikolojik destek ve tedavi yöntemleri ile ne de tek başına tıbbi yöntemlerle gerçekleştiğinde yeterli olduğudur. Tedavinin çok yönlü ele alınması gerekir. Bu bölümde ağırlıklı olarak bağımlı bireyin içinden geçtiği tedavi süreci ele alınacak olup bir sonraki oturumda aile ve çevrenin önemi üzerinde duracağız.

Bu noktada bağımlı birey üzerinden devam edersek sizce bağımlılık tedavisi ne anlama gelir? Tedavi neyi amaçlar?

Sorular gruba sorular, birkaç kişinin görüşü alınır ardından aşağıdaki tablo içindeki bilgilerden yararlanılarak gruba bilgi verilir.

Destekleyici Bilgi

4.2. BAĞIMLILIKTA TEDAVİ NE ANLAMA GELİR? (10 Dakika)

Bağımlılıkta tedavi ne anlama gelir?

Ögel (2010) bağımlılıkta tedavinin anlamı, ilkeleri ve hedefleri ve beklenen sonuçlara ilişkin aşağıdaki bilgileri aktarmıştır.

a) Tedavinin Anlamı

- Kişinin madde kullanımını bırakması
- Aile ve toplum içindeki üretken hayatına geri dönmesi
- Madde kullanımına yeniden başlamaması
- Madde, bağımlılık, yeniden maddeye başlama belirtileri gibi konularda bilgi sahibi olarak kendini değerlendirebilir duruma gelmesi
- Bağımlılık ile ilgili bilgi düzeyinin artırılması

Tüm bu basamakların tamamlanması; ne tek bir tedavi yöntemi ile olur ne de kısa zamanda gerçekleşir. Bu açıdan bakıldığında tedavinin bireysel (kişiye özgü) olması ve



bir süreç gerektirmesi zorunlu olacaktır. Öncelikle bu konuda aileler bilinçlendirilmeli bu tedavinin on günlük antibiyotik tedavisi olmadığı, aksine yüksek tansiyon ve şeker gibi kronik hastalıklarda olduğu gibi, uzun süreli takiplerin gerekeceği kronik bir rahatsızlık olduğu vurgulanmalıdır. Ek olarak kronik tıbbi hastalıklardan farklı olarak psikososyal rehabilitasyonu içeren psikolojik destek tedavilerinin de göz ardı edilemeyeceği belirtilmelidir.

Tedavinin en önemli yararlarından birisi, özellikle damar yoluyla madde kullananlar arasında sıklıkla görülen HIV ya da hepatit C gibi bulaşıcı hastalıkların önlenmesidir. Bu anlamda madde bağımlılığında tedavi aynı zamanda koruyucu bir etkinliktir. Tedavi edilenlerin bulaşıcı hastalıkları yayma olasılığı da azalmaktadır.

b) Tedavide Temel İlkeler

- Her bireye uygun tek bir tedavi yöntemi yoktur. Her bireyin kendine ait sorunları vardır ve uygulanacak tedavi yöntemi bireysel özelliklere göre belirlenmelidir.
- Tedavi için hazır olunmalıdır. Çünkü madde kullanıcıları tedaviye başlamakta ve kullandıkları maddeyi bırakmakta kararsızdırlar. Kullanıcıların karar verdikleri dönemde tedaviye hazır olmaları önemli bir avantaj olacaktır.
- Etkili tedavi, bireyin sadece madde kullanımıyla değil çeşitli gereksinimleriyle başa çıkmaya uğraşır. Bireyin sosyal, ailevi, ekonomik ve yasal sorunlarıyla ilgilenilmelidir.
- Bireyin tedavi programı, süreklilik göstermeli ve kişinin değişen gereksinimlerine uyabilmelidir. Tedavi süresince bireyin gereksinimleri değişebilir, bu nedenle gerekli esneklik gösterilebilmeli ve uygulamalarda gerekli değişiklikler yapılabilmelidir.
- Tedavinin etkili olması, bireyin tedavide kaldığı süre ile yakından ilişkilidir. Kısa süreli tedavilerin etkililiği düşüktür, süre uzadıkça başarı artmaktadır.
- İlaç ve psikolojik tedaviler birlikte uygulanabilmelidir.
- Madde kullanan ya da kullandığı maddeye bağımlı olan bireylerde görülen ruhsal sorunların tedavisi birlikte ele alınmalı ve eş zamanlı olarak tedavi edilmelidir. Çünkü bu bozuklukların birlikte görülme sıklığı oldukça fazladır.
- Detoksifikasyon (arınma) tedavinin başlangıcıdır. Ancak uzun süreli etkinliği yoktur. Tek başına detoksifikasyonun etkinliği çok düşüktür.
- Bireyin tedavi sırasında madde kullanıp kullanmadığı sürekli araştırılmalıdır. Tedavi sırasında yeniden başlama sık görülür. Tahlillerle takip edilmenin bireye de yararı vardır, böylece kendini kontrol etmeyi öğrenir. Yapılan tahliller erken teşhisin konulmasını sağladığından tedavi eden için önemli bir avantajdır.
- Yardım sırasında muhakkak AIDS, hepatit, tüberküloz gibi enfeksiyon hastalıklarının takibi yapılmalıdır. Hasta bu konuda bilgilendirilmeli, söz konusu hastalıklara neden olabilecek riskli davranışlar düzeltilmeye çalışılmalıdır.
- Madde bağımlılığında düzelme uzun sürelidir ve sıklıkla birçok kez tedavi gerektirir. Madde bağımlılığı kronik bir hastalıktır ve diğer kronik hastalıklar gibi tekrarlayabilir ve yeniden tedavi gerekir.

c) Tedavinin Hedefleri

- Alkol ya da madde kullanan kişinin kullandığı maddeyi tamamen bırakmasını ya da azaltmasını sağlamak
- Alkol ya da madde kullanan kişinin ruhsal ve fiziksel yönden sağlığına kavuşmasını sağlamak
- Kişinin sosyal yönden düzelmesini, ekonomik yönden avantajlı duruma gelmesini sağlamak
- Herhangi bir madde kullanmadan yaşamının tadını hissetmesini sağlamak
- Alkol ya da madde kullanımı ile ortaya çıkan yasal olmayan etkinliklerden uzaklaşmasını sağlamak
- Kendisine ve topluma zarar veren davranışların azalmasını sağlamak
- Yasadışı yollardan sağlanan maddeler için, her kullanıcının olası bir satıcı sayılabileceği düşüncesinden hareketle, madde pazarını ve sunumunu azaltmak

d) Tedavide Beklenen Sonuçlar

- Kişinin hayat kalitesi ve ömür süresiyle ilgili olumlu sonuçlar
- Tedavi sayesinde kaybedilmeyen kaynaklar (örneğin; sağlık bakımı ve cezai hukuk işlemlerinden kaynaklanan harcamalar)
- Diğer kazanılan değerler;
 - Toplumun diğer üyelerinin, madde kullananlar tarafından işlenebilecek muhtemel bir suçun potansiyel mağdurları olmalarının engellenmesi.
 - Halk sağlığının korunması
 - Meşru iş pazarına yeniden girebilmesiyle kişinin üretkenliğinin artması

Etkinlik

4.3. TUĞLA TAŞIMAK (10 Dakika)

Destekleyici bilgi aktarımından sonra eğitimci grupla tuğla taşımak isimli etkinliği yapar (Bakınız Ek 4.2.).

Kişinin değişime yönelik yolculuğunda önemli olan hızı değildir. Çocuğumuzun madde ile mücadele ederken ilerlediği yolda beklentilerimiz gerçekçi olmalıdır. Önce küçük hedefler konmalı küçük hedeflerde başarı sağlayarak yavaş yavaş ilerlenmelidir. Bu işi sadece her gün on tuğla taşıyarak yaptığınızda eninde sonunda amacınıza ulaştığınızı görürsünüz.

Tuğla taşımakla ilgili bu egzersiz sonrası tedaviye uyum ve işbirliğinin öneminden söz edilir.



Destekleyici Bilgi

4.3. TEDAVİYE UYUM VE TERAPÖTİK İŞBİRLİĞİ (5 Dakika)

Buradaki işbirliği, bağımlı bireyden hemen değişmesini beklememek, küçük ama güvenli adımlarla değişiminin olacağını kabul etmek ve destek olmaktır. Aşağıdaki yer alan bilgilerden ve Power Point sunusundan yararlanılır.

Tedaviye Uyum ve Terapötik İşbirliği

Bireyin tedaviye devam etmesini sağlayan en önemli etkenler arasında; isteği, aile ve sosyal desteklerinin olması ve işyerinden, aileden ya da yasal yönden bireyin baskı altında olması sayılabilir.

Tedavinin başarısını etkileyen en önemli etken tedavi edenin bağımlı bireyle bir ilişki kurabilmesidir. Hastanın tedaviyle ilgili görüşleri tedaviye devam etmek istemesi ve faydalanabilmesi bakımından, çok önemlidir. Tedavinin hastanın belirli ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, hastanın memnuniyetini, tatminini ve tedaviye bağlılığını arttıracığından tedavinin olumlu sonuçlanmasını kolaylaştırır. Hastanın tedaviden memnun kalmasını sağlayacak unsurlar arasında tedaviye erişilebilirlik, yeterlilik, iletişim ve hizmetlerin etkisi sayılabilir.

Birçok tıbbi ve psikolojik tedavi sürecinde hastaların tedaviye sonuna kadar bağlı kalmaması çok sık karşılaşılan bir durumdur.

1. Terapi seanslarına gelmemek,
2. Verilen ilaçları kullanmamak,
3. Tedavi gerekliliklerini uygulamamak
4. Tedaviden vazgeçmek gibi doktorları çok fazla zorlayan şekillerde olabilir.

Terapötik işbirliği tedavi süreci için çok önemli bir unsurdur.

Terapötik işbirliği aşağıdaki unsurları kapsar:

1. Hasta ve terapist arasında kurulan işbirlikçi ilişki
2. Hasta ve terapist arasında kurulan duygusal bağ
3. Hasta ve terapist arasında tedavinin hedeflerine ve aşamalarına dair anlaşma

Bu terapötik işbirliğinin bir benzeri bağımlı ve çevresinde en çok iletişim halinde olduğu aile bireyi ya da bakım vereni arasında oluşturulmalıdır.

Bağımlılık tedavisinde bağımlı kişinin tedaviyi kabullenmesi ve uyum sağlaması oldukça önem taşımaktadır. Bununla birlikte tedavinin ne kadar süreceği ve yoğunluğu, tedavide uygulanacak yöntemler kişiden kişiye değişim gösterebilir.



Etkinlik

4.4. HİKAYE 'SİMURGUN KANATLARI' (5 Dakika)

Bağımlılık tedavisi sürecinde karşılaşılabilecek zorluklarla ilgili katılımcılarda farkındalık yaratmak amaçlı Simurg'un Hikayesi gruba okunur (Bakınız Ek 4.3).

Destekleyici Bilgi

4.4. TEDAVİNİN SÜRESİ, YOĞUNLUĞU VE TÜRLERİ (10 Dakika)

Tedavinin Süresi ve Yoğunluğu

Birçok araştırma, tedavide 'terapötik doz'un yüksek tutulmasının, çok daha iyi gelişmeler sağlayacağını ve daha olumlu sonuçlara varılabileceğini göstermiştir. Tedavinin etkililiği genellikle hastanın tedaviye ve tedavinin olumlu sonuçlarına olan inancı ve bağlılığıyla yakından ilgilidir (Ögel, 2010). Hastanın tedaviye bağlılığı aynı zamanda tedaviye katılımın yoğunluğu ve süresiyle de ilintili bulunmuştur (Ögel, 2010).

Ögel'e (2010) göre tedavinin süresi birçok etkene göre değişmektedir. Buna göre;

- En azından tedavinin üç ay sürmesi gerektiği, bu sürenin altındaki tedavinin herhangi bir yararının olmadığı araştırmaların sonuçlarında gösterilmiştir. Genellikle tedavi birkaç kez uygulandıktan sonra başarı oranı artmaktadır. Tedavinin süresinin uzunluğu, madde kullanıcılarında tedavinin başarısını belirleyen bir etkidir. Hizmetin sürekliliğinin tedavinin başarısı üzerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu durum kronik sorunların psikososyal tedavisinde de gözlemlenmiştir. Hizmetin sürekliliğinin kesilmesi durumunda, kişinin sağladığı iyileşme de kaybolmaktadır.
- Tedavilerin, uzun sürmesinin de riskleri vardır. Kısa sürede elde edilen kazanımlar, bazen uzun süreli tedavilerde kaybolmaktadır. Çok uzun tedavi programlarında hem çalışanların hem de hastaların yön ve odak kaybetmesi tehlikesi vardır. Uzun süreli tedavi programları motivasyon veya bağlılık sorunu olan hastalara uygulandığında, programı yarıda bırakanlar programdan çok az biçimde faydalanmaktadır. Hasta ilacını kullanmazsa, tedavi mümkün değildir. Hasta penisilini almazsa veya reçetelendiği şekilde kullanmazsa Streptokokal Zatürree iyileşemez. İnsülin de kullanılmadığı sürece şeker hastalığını tedavi edemez. Panik atak bozukluğu için yapılan bilişsel terapi, hasta bütün terapi seanslarını kaçırırsa işe yaramaz. Madde bağımlılığı tedavisi, hasta tedaviye dâhil olmak istemezse ve tedavi süresince katılımında bulunmazsa, herhangi bir yarar sağlayamaz.



Tedavi Türleri

Ögel (2010) tedavi türlerini yatarak tedavi ve ayaktan tedavi olmak üzere iki grupta ele almıştır.

1. Ayaktan Tedavi:

Ayaktan tedavinin amaçları bağımlıların alkol/madde kullanımını bırakmaları için motivasyon kazandırmak, alkol/madde yoksunluğu ve onu izleyen dönemde, alkol/madde kullanımı ile başa çıkma yöntemlerini öğretmek, relapsları önlemek, alkol/madde kullanımına yol açabilecek sorunlar ile başa çıkabilmeyi sağlamaktır. Ayaktan tedaviye alınma koşulları aşağıda verilmiştir:

- Detoksifikasyonun tamamlanmış olması,
- Kişinin istekli olması,
- Zihinsel bir bozukluğun ve ağır fiziksel engelinin olmaması,
- Ağır kişilik bozukluğu ve aktif psikotik süreç içinde bulunmaması,
- Herhangi bir nedenden dolayı yatarak terapi programını tamamlayamadan, yarıda bırakmış olması,
- Yatarak tedavi görmek istemeyip ayaktan belirli aralıklarla gelebilecek olması.

2. Yatarak tedavi

Hastanın çeşitli nedenlerden dolayı yatırılması uygun olabilir.

- Bağımlılık şiddetinin değerlendirilmesi için,
- Maddelerin tıbbi etkileri üzerinde etkinlik sağlamak için,
- Alkol ve ağır madde bağımlılığında arındırma için,
- Madde kullanımının etkilerinin tedavisi tedavi için (örneğin; apse, hepatit, kan zehirlenmesi, HIV enfeksiyonu, AIDS),
- Ağır madde bağımlılığının yol açtığı genel kaos ortamından çıkartmak için,
- Ruhsal durumun değerlendirilmesi için,
- Maddeden uzak tutmak için.

Ayaktan ya da yatarak gerçekleştirilen tedavi aşağıda belirtilen aşamalarla gerçekleşir. Şimdi biraz da bu aşamalardan söz edelim.

Bağımlı bireye yönelik tedavi belirli aşamalardan geçerek uygulanır. Şimdi tedavinin bu aşamalarına bir göz atalım. Aşağıdaki yer alan bilgilerden ve Power Point sunusundan yararlanılır.



Destekleyici Bilgi

4.5. TEDAVİNİN AŞAMALARI (5 Dakika)

Tedavinin Aşamaları

Madde kullanım bozukluklarının tedavisinde uygulama belirli aşamalar göz önüne alınarak yapılmalıdır. Aslında tedavi iki temel yaklaşımdan oluşur. Bu yaklaşımlar:

- Tıbbi tedavi
- Psikososyal tedavi

Tedaviye tıbbi tedaviyle başlanmalıdır, ancak kişi uzun süredir madde kullanmıyorsa, tıbbi tedaviye gerek olmayabilir. Tıbbi tedavi çoğu zaman tek başına yeterli değildir. Bu durumda psikososyal tedaviler eklenmelidir. Tıbbi tedavi öncesinde kişinin motivasyonunu artırmak ya da hazırlık amacıyla da psikososyal tedavilere geçilebilir. Tedavinin aşamaları aşağıda özetlenmiştir (Öğüt, 2010).

İlk yardım (1.-2. gün): Entoksikasyon ya da akut yoksunluk belirtileri ve akut tıbbi sorunları tedavi edilir. İntihar ve saldırganlık, akut anksiyete reaksiyonu ve akut psikotik reaksiyonlarıyla uğraşılır.

Erken dönem (0-4 hafta): Detoksifikasyon (maddeden arınma) devam eder. Detoksifikasyon sırasında ruhsal destek sağlanır. Motivasyon artırılmaya çalışılır. Kısa danışmanlık yapılabilir.

Uzun dönem (4-24 hafta): Kronik tıbbi sorunları araştırmak ve tedavi etmek gerekir. Ruhsal bozuklukları araştırmak ve gerekiyorsa tedavisini yapmak önemlidir. Aile desteği sağlanmalıdır.

Rehabilitasyon (6 ay-2 yıl): Uzun süreli tedavi programına katılımı izlenmeli, uzun süreli tedavi programına girmesine yardımcı olunmalıdır. İzlemeye devam etmeli ve ilişki koparılmamalıdır.

Tedavinin bu aşamaları ile birlikte bağımlı bireylerin belirli bir değişim sürecine girmesi beklenir. Ailenizde bağımlılık tedavisi gören bireyde gözlemlediğiniz değişiklikler var mı? Bunları bizimle paylaşmak ister misiniz? Sorusunu soran eğitimci yeteri kadar katılımcıdan değişim süreci ile ilgili paylaşım aldıktan sonra konuya ilişkin bilgi aktarımında bulunur.



Destekleyici Bilgi

4.6. TEDAVİDE DEĞİŞİM SÜRECİ VE DEĞİŞİM EVRELERİ (10 Dakika)

Tedavide Değişim Süreci ve Değişim Evreleri

Bağımlılık yapan tüm maddelerde bağımlılığın gelişmesi bir süreç içinde olmaktadır. Kullanılan maddenin cinsine göre bu süreç uzun ya da kısa olabilir. Madde önce bir kez denenir. Daha sonra belli durumlar veya sosyal ortamlarda kullanım başlar. Bunu düzenli kullanım ve bağımlılık izler. Hekime başvuran kişinin bu sürecin neresinde yer aldığı önem taşır. Ancak alkol kullanımından farklı olarak kontrollü madde kullanımına da müdahale etmek gerekir. Bağımlılık gelişmemiş bir kişiye yapılacak erken müdahale bağımlılığın gelişmesinin önlenmesinde çok yararlı olabilecektir.

Aynı şekilde kişinin bağımlılığını bırakması da bir süreçtir. Kişinin bağımlılığını bırakması bir değişim gerektirir, değişim de bir süreçtir. İnsanlar kimi zaman davranış biçimlerini değiştirmek istemezler. Bu özgür seçimden döndürmenin yolu, onların değişime inanmalarını sağlamaktır. Zorlama başarıyı değil, çözümsüzlüğü getirecektir. Motivasyon, değişmeye hazır ya da istekli değildir ve duruma ve zamana göre değişkenlik gösterir. Kişinin değişim süreci içinde bulunduğu evreye göre yaklaşımlar da farklı olmak zorundadır. Bu nedenle öncelikle kişinin değişimin hangi aşamasında olduğu tespit edilmelidir.

De Leon (1996) on tane değişim evresi tanımlamıştır. Bunların altı tanesi tedavi öncesi, geri kalan dört tanesi tedavi süreci için geçerlidir.

Tedavi öncesi değişim evreleri şunlardır:

1. İnkâr: Var olan sorunları kabul etmeden madde kullanımına devam etmek.
2. Bocalama/Dengesizlik: Sorunların varlığını kabul etmek fakat sonuçların ciddiyetinin farkına varamamak.
3. Dışarıdan gelen motivasyon: Sorunların varlığını görmek ve kabul etmek ama sorunların kaynağının dış nedenler olduğuna inanmak.
4. İçsel motivasyonlar: Madde kullanımını ve kullanıma bağlı sorunları görmek ve kabul etmek.
5. Değişime hazır olmak: Tedavi istemeden değişim için olası seçenekleri değerlendirmek.
6. Tedavi için hazır olmak: Değişebilmek için tedaviye ihtiyaç duyulduğunu kabul etmek.

Tedavi sürecindeki değişim evreleri ise şunlardır:

1. Bağımlılıktan arınma: Madde kullanımını kesmek, davranışsal ve farmakolojik arınma.
2. Sakınma: Maddeden uzak kalınan süreci devamlı kılmak.
3. Devamlılık: Ayıklık hali ve maddeden uzak kalma davranışları, tutumu ve değerleri sergilemek.

4. Bütünlük ve kimlik değişimi: Tedavinin etkilerinin toplamı, sosyal ve kişisel değişimle sonuçlanan iyileşme ve hayat deneyimleri.

Tedavi Süreci ve Dönemler

Tedavi sürecindeki dönemler Ögel (2010) tarafından aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.

Birinci dönem: Değerlendirme ve İlişki Kurma

Bu dönemde ana hedef bireyin içinde bulunduğu durumu değerlendirmek ve onunla bir ilişki kurmaya çalışmaktır. Değerlendirme tamamlanmadan izlenecek yol ile ilgili bir karar vermemek gerekir. Özellikle, bağımlıda onun hakkında herhangi bir yol çizildiğine ilişkin bir kanı oluşturmamak gerekir. Çünkü henüz o bir karar vermemiştir ve onun adına bir karar verilmesi onun hoşuna gitmeyecektir.

İlk karşılaşmada bağımlı tedavi edeni sınavı bir tarzda davranabilir. Bir ön yargıyla içeri girebilir. Ona “madde kullanmayı bırak” denmesini beklemektedir. Çeşitli baskılar sonucu tedaviye başvurmuştur. Tedavi edenin de onu zorlaması, onun beklediği bir durum olabilir. Genellikle kullandıkları maddeyi bırakmamak için yeni bir neden arayışındadırlar. Sıcak bir karşılama çok önemlidir. Hemen madde konusuna girmemek doğru olacaktır. Okuldan, işten, giydiği kıyafetten söz etmek işe yarayabilir. Daha sonra onu tedavi eden kişinin karşısına getiren neden ve ona nasıl yardımcı olunabileceğini sormakla işe başlanabilir.

Madde kullanımı hakkında konuşmaya başladıktan sonra kişinin madde kullanımına ilişkin geniş bilgi almak gerekir. Ne kullanıyor? Hangi yolla kullanıyor? Tercih maddesi dışında kullandığı maddeler neler, kullandığı miktar, bırakma girişimleri gibi. Tüm bunlar araştırılırken konuşmanın formal bir yapıdan daha çok bir sohbet havasında geçmesi ortamı yumuşatmaya yarayacaktır. Kimi zaman ona maddeyi kolaylıkla bulup bulamadığını (bu soruyu sorarken bir polis gibi davranılmamalıdır), kaç liraya aldığını sormak, onu konuşma konusunda cesaretlendirecektir. Bu arada aile özellikleri, ailesinin ona karşı ve onun da ailesine karşı tutumları üzerinde durulmalıdır. Arkadaş ilişkileri araştırılmalı, bedensel ve ruhsal durumu gözden geçirilmelidir.

İyi bir madde kullanım öyküsü aldıktan sonra ona tedaviden ne beklediği sorulabilir. Niyeti nedir? Gerçekten maddeyi bırakmak mı istiyor, ara vermek mi istiyor, azaltmak mı istiyor? İsteğinin ne olduğunu tam olarak öğrenmek çok önemlidir.

Bu noktada diğer bir önemli adım ise bağımlıya onun istediği yönde yardımcı olunacağını belirtmektir. Ne istiyorsa yardıma o yönde hazır olunmalıdır. Bu bir anlamda tedavi edenin hep onun yanında olacağı mesajını verecektir. “Eğer bırakmak istiyorsa bırakmak için yardımcı olunacak. Eğer kullanmak istiyorsa, kullandığı maddeyi en az zararla kullanmasını sağlamak için yanında olunacak”. Tedavi eden kişinin yanında olduğunu bilmesi onu rahatlatacaktır. Ancak bu varoluşun önemli bir koşulu da bu dönem içinde bir mesajla verilmelidir. “Tedavi eden onun yanında ama o da tedavi edenle olacak. Herkes anlaşmalara sadık kalacak. Anlaşmalardan dönmek yok!”

Bir anlamda onun sorumluluğu ona verilmelidir. Alacağı kararlardan ve uygulamalarından artık tamamen onun sorumlu olacağı mesajı ona ulaştırılmalıdır. Kendi sorumluluğunu üstlenmeye başlaması, bağımlılık tedavisinin önemli ve vazgeçilmez koşullarından birisidir.



Eğer kişi kullandığı maddeyi bırakmayı istediğini belirtiyorsa, o zaman ne kadar istekli olduğu sorusunun yanıtını araştırmak gerekecektir. Genelde her madde kullanıcısı, maddeyi bırakmak istediğini söyler. Ancak bu isteğinde ne kadar gerçekçi ve samimi olduğu, ne kadar istekli olduğu ona açıkça sorulmalıdır. Bırakmanın zor bir iş olduğunu, buna karar verdikten sonra önünde uzun ve yorucu bir dönem olduğunu, ama onun bırakabileceğine ilişkin inanç belirtilebilir. Bir taraftan istekli olup olmadığını araştırırken, bir taraftan da onu bırakmak için cesaretlendirmek yararlı olacaktır. Anlamayı ve uygulamayı kolaylaştırmak için görüşme sırasında 5N Tekniği uygulanabilir.

Ne: Ne istiyor?

Neden: Neden böyle bir istekte bulunuyor?

Ne zaman: Bu isteğini ne zaman gerçekleştirmek istiyor?

Nasıl: İsteğini gerçekleştirmek için bir planı var mı?

Nerede: Bu kentte mi, başka bir yerde mi, hastanede mi, ayaktan mı?

Kişinin bırakmaktan ne anladığını değerlendirmek çok önemlidir. Sadece tek bir maddeyi bırakıp diğerlerine devam etmek mi istiyor? Ya da maddeyi bırakacak ama yine arkadaşlarıyla ve çevresiyle birlikte mi yaşayacak? Bırakmanın değişmek anlamına geldiğini ona belirtmek gerekir. Değişmek ise bir bütündür, bunun vurgulanması önem taşımaktadır. Değişmek istemeyen ya da değişmek konusunda kararsız olanlar için motivasyonel görüşme tekniği bu dönemde uygulanabilir.

Bu dönemde bağımlılık tedavisinin vazgeçilmez koşullarından biri olan kurallar koyulmaya başlanmadı. Çünkü bu dönemde kuralları koymak ve uygulamak için gerekli olan ilişkiyi kurmak için çaba gösterildi. Özetle bu dönemin özellikleri şunlardır:

- Madde kullanım özelliklerinin öğrenilmesi (kişinin maddeyi ne zaman, nerede, kimlerle ve hangi yöntemle kullandığı)
- İsteklerini ve beklentilerini öğrenmek
- Ona onun istediği yönde yardımcı olunacağını vurgulamak
- Kendi sorumluluğunu üstlenmesini belirtmek
- Ne kadar istekli olduğunu araştırmak
- 5 N tekniğini gerekirse uygulamak
- Maddeyi bırakmaktan ne anladığını araştırmak
- Motivasyonel görüşme tekniğini uygulamak

İkinci dönem: Detoksifikasyon ve Kuralların Konması

İkinci aşama detoksifikasyon (toksinlerden arınma) ve kuralların konması aşamasıdır. Detoksifikasyonun nerede yapılacağı yanıtlanması gereken ilk sorudur. Kullanıcılar genellikle hastaneye yatarak tedavi olmayı istemez. Ancak özellikle eroin gibi maddelerin detoksifikasyonunda kişinin gözetim altında olması gerekmektedir. Bunun en önemli nedeni kişinin bırakmaktan kolaylıkla vazgeçmesini önlemek ve çevresinden tekrar kullanmaya başlaması için gelen telkinlerden uzak durmasını sağlamaktır. Yatarak detoksifikasyon daha çok önerilen bir tedavi yöntemidir.

Detoks başlamadan detoksun ne kadar süreceği, bu süre içinde yaşayacağı belirtilerin neler olacağı, verilecek ilaçlarla hangi belirtilerin ne oranda düzelebileceği açıkça anlatılmalıdır. Beklentileri gerçekçi düzeye çekilmeli ve sıkıntı çekmeye hazır duruma getirilmelidir.

Eğer kişi ayaktan tedavi olmayı istiyorsa, o zaman detoksifikasyon süresince her gün görülüp değerlendirilmesi ve motivasyonunun devamı sağlanmalıdır. Ayaktan tedavide kişiden kendisine destek olacak bir aile üyesini seçmesi önerilebilir. Seçilen bu kişi tedavinin devamını kontrol edecek ve gerektiği durumlarda tedavi edenle temas kuracaktır.

Ayaktan detoks sırasında verilmesi düşünülen ilaçlar en fazla birer kutu yazılmalıdır. Bittikçe tedavi edenden istemesi beklenmelidir. Bağımlının ilacı gereksinimi kadar alması sağlanır. Öte yandan tedavi sırasında aldıkları bu ilaçları başkalarıyla paylaşma eğilimi de sık görülür. Verilen ilaçlar suistimal ediliyorsa, uyarılmalı ve gerekirse daha sonra tedavi sonlandırılmalıdır.

Eğitimciye Not:

Tedaviyi sonlandırma yetkimiz bulunmamaktadır. Bu sebeple bu türden bir bilgi öğrenildiğinde bu durumun hekimi ile paylaşılacağı bilgisi verilmeli ve durum hekim ile paylaşılmalıdır. Bu yönde bir bilgilendirmenin eğitimci için uygun olacağı değerlendirilmektedir.



Detoksifikasyon kararı verildikten hemen sonra tedavinin kurallarının konması gerekir. Bunlar arasında randevuya zamanında gelme, görüşme sırasında varılan kararlara tam olarak uyum sağlanması en önemlileridir. Bu dönem içerisinde detoksun sonuna doğru HIV, hepatit C gibi bulaşıcı hastalıklar için gerekli testlerin yapılması gündeme getirebilir. Eğer sonuçların pozitif çıkma olasılığı yüksek ve kişinin bunu ruhsal açıdan kaldırmaya hazır olmadığı düşünülüyorsa, testler ertelenebilir. Özetle bu dönemin özellikleri ve amaçları şunlardır:

- Detoksifikasyonun yerinin belirlenmesi ve kişinin bilgilendirilmesi
- Tedavinin kurallarının konması
- Bulaşıcı hastalıklarla ilgili testlerin yapılması



Üçüncü dönem: Stabilizasyon ve Zarar Azaltma

Zorlu geçen bu iki dönem içinde aslında çok şey başarılmıştır. Artık çok hızlı davranılmamalıdır ve yeni bir girişimde bulunmak yerine elde edilenlerin korunmasına çalışmak en doğrusudur. Aslında elde edilen sonucun maddenin bırakılması olduğu dikkate alınırsa, gelinen noktadan geri gitmemek çok önemlidir.

Kişi kullandığı tercih maddesini bıraktıktan sonra farklı çeşitli maddeleri kullanma eğilimine girebilir. Örneğin; eroini bırakır ama esrar kullanmaya devam eder ya da alkol almaya başlar. Kişinin bu maddeleri kullanması engellenemiyorsa, dönemi en az zararlı atlatmak hedef alınmalıdır. Eğer bu maddeleri kullanmaması için engeller konur ve o bu anlaşmalara uymazsa, o zaman tedavinin sonlandırılması gerekecektir. Ancak bunu tercih etmek önemli bir kazanç getirmeyebilir. Çünkü tercih maddesinin bırakılmış olması aslında büyük bir adımdır. Diğer maddelere bağımlı olmasını engellemek hedef olarak alınmalıdır. Maddelerin etkileri ve sonuçları konuşulmalı, gerekli bilgiler verilmelidir. Bu maddeleri neden kullanma gereği duyduğu üstünde durulmalıdır.

Relaps önleme yöntemlerine bu dönemde başlanabilir. Hangi ortamlarda daha sık kullanıyor, hangi durum onun kullanması için risk oluşturuyor, eğer kullanma isteği gelirse kime başvuracak gibi soruların yanıtlarının aranması gerekir (Relapsı önlemeye ilişkin bilgiler beşinci oturumda anlatılmıştır).

Bu dönemin en önemli özelliklerinden birisi aile ilişkilerinin düzenlenmeye başlanmasının gerekliliğidir. Çünkü kişi maddeyi bıraktığı için aile çok mutludur. Genelde aileler bu dönemde sorunun bittiğine inanmaya başlar. Bu nedenle de desteklerini azaltmaya başlayabilirler. Bırakma dönemindeki kadar anlayışlı davranmamaktadırlar. Madde kullanımını bırakması nedeniyle onun tümüyle değişeceğini beklemektedirler. Hemen çalışmaya başlayacaktır, okula gidecek ve derslerini düzeltecektir! Aile yüksek beklentiler içine girer ve bunların gerçekleşmemesi durumunda da hayal kırıklığı ve öfke yaşayabilir. Öte yandan genelde kendileri bir değişme eğilimine girmezler. Hâlbuki değişim iki yönlü olmak zorundadır. Aile bugüne kadar acı çektiğini düşünmekte ve şimdi onun acısını çıkarmaya hazırlanmakta olabilir.

Tüm bu nedenlerden dolayı aileyle yakın bir ilişkiye girilmelidir. Bağımlının istekleri ile ailenin istekleri karşılaştırılmalı ve orta bir yol bulunmaya çalışılmalıdır. Eğer orta yol bulunamayacaksa, bu dönemde ağırlık bağımlıdan yana kullanılabilir. Aile de bunu kabul ettiği takdirde, bağımlıya bunun bir taviz olduğu, gelecek dönemlerde benzer bir tavizin onun tarafından da verilmesi gerektiği belirtilmelidir. Dönemin en zor anlarından birisi yaşam krizleriyle başa çıkılmasıdır. Bu dönemde yaşanan bazı olaylar bağımlı tarafından felaket gibi algılanabilir; küçük olarak değerlendirilebilecek olaylar, çok şiddetli yaşanır. Hemen dünyanın kötü olduğundan, yeniden madde kullanmaya başlamaktan söz etmeye başlarlar. Yaşam krizleriyle (ailede ayrılık yaşanması, fiziksel veya ruhsal bir travmaya maruz kalınması, göç veya zorunlu yer değişikliği, sevdiklerinden birini kaybetmesi veya kişinin partneri ile

duygusal sorunları) başa çıkılması ve bu sorunlarla başa çıkma yollarının öğretilmesi büyük önem taşır. Sorunlar dile getirildiği zaman anlayışla dinlenmeli, kendisini ifade etmesine izin verilmelidir.

Bu dönem içinde kişinin kendisini değerlendirmesinin artırılmasına özen gösterilmelidir. Onun ayrı bir varlık olduğu ve kararlarından da kendisinin sorumlu olduğu hissettirilmelidir. Kendini ifade etmesi sağlanmalı ve bunu öğrenmesine çalışılmalıdır. Özetlemek gerekirse bu dönemin özellikleri ve amaçları şunlardır:

- Başka madde kullanımında zararın azaltılması ve bağımlılığın engellenmesi
- Aile ilişkilerinin düzenlenmesi
- Relaps önleme yöntemlerinin uygulanması
- Yaşam krizleriyle başa çıkma

Dördüncü dönem: Yeniden Yapılandırma

Stabilizasyonun sağlandığına inanılıyorsa, artık yeniden yapılandırma dönemi başlayabilir. Buradaki en önemli nokta kişinin düşünce ve davranışlarının değiştirilmesidir. Hangi düşüncelerin onu nasıl davranmaya ittiği, sonuçta nasıl davrandığı ve bu davranışlarının etkin olup olmadığı tartışılmalıdır. Sorun oluşturan davranışların nasıl başladığı ve onu nereye getirdiği konuşulmalıdır. Etkin ve yararlı olmayan düşünce ve davranışların yerine yenilerinin konması hedeflenmelidir. Davranışlarının sonuçlarına kendisinin katlanacağını kişi anlamalıdır.

Kişinin ne istediği, bu amaca ulaşmak için neyi seçtiği öğrenilmeli, mevcut davranış kalıpları değerlendirilmeli, değişmek için plan yapması ve bunlara uyması sağlanmalıdır. Bu dönemde terapist daha aktiftir. Yönlendirici ve eğitici. Daha çok hedef üstüne odaklanmıştır. Düşünce ve davranışa yönelik çalışmaktadır.

En önemli hedeflerden birisi yaşamına yön ve düzen verecek bir aktivitenin ya da bir olayın bulunmasıdır. Buna bir işe girmek ya da okulu bitirmek örnek olarak verilebilir. Düzenli yaşamaya başlaması için gerekli düşünceleri üretmesi ve uygulamaya sokması sağlanmalıdır. Düzenli bir yaşam biçimi seçmediği takdirde geri dönüş çok kolay olacaktır.

Çevrenin yeniden düzenlenmesi büyük önem taşır. Yeni arkadaşlar edinmeli ve eskilerden mümkünse uzaklaşılmalıdır. Madde kullanan arkadaşlardan kendini sakınmalıdır. Aile ilişkilerinin düzenlenmesine devam edilmelidir. Artık aile de yeni bir yapılanma içine girmelidir. Ondaki beklentilerini azaltmalı, onu olduğu gibi kabullenmeyi öğrenmelidir. İlişkiler belirli bir standarda oturtulmalıdır. Özetle bu dönem özellikleri ve amaçları şunlardır:

- Terapistin daha aktif ve yönlendirici olması
- Düşünce, davranışlar ve sonuçlarını anlamasına yardımcı olmak



- Yaşamına yön bulmasını sağlamak
- Yaşamına düzen vermesini sağlamak
- Çevresini yeniden düzenlemesine yardımcı olmak
- Ailenin yeniden yapılanmasına yardımcı olmak

Beşinci dönem: Sürdürme

Bu dönemde ana hedef daha önce elde edilen kazanımların yerleşmesini ve sürekliliğini sağlamaktır. Bu amaçlar doğrultusunda görüşmeler sürdürülmelidir. Görüşme sıklığı azaltılabilir. Ancak terapist artık bireyin ve ailesinin bir parçası haline gelmiştir. Terapist yavaş yavaş geri çekilmeye başlayabilir.

Dönemin en önemli özelliklerinden birisi relapslarla başa çıkmaktır. Öncelikle bilinmesi gereken relapsların olacağıdır. Buna göre terapist hazırlıklı olmalıdır. Önemli olan relapsların en az zararla atılmasıdır. Relapsın kısa sürmesi, bir ders alınarak sonuçlanması hedeflenmelidir. Özetle bu dönemin özellikleri ve amaçları şunlardır:

- Sürekliliği sağlamak
- Relapsları en az zararla atlatmak

Tedavi Aşamasında Kayma

Bağımlılık tedavisi boyunca kişiler kullanımı bıraktıktan sonra tekrar başlama yani kayma yaşayabilirler. Kişinin alkol ya da maddeyi bıraktıktan sonra tekrar kullanıma başlamasına kayma denir (Dilbaz, 2012).

Kaymanın Aşamaları

Kayma dediğimiz durum bir anda, bir günde, bir olayla gerçekleşebilecek kadar basit bir süreç değildir.

“O gün arkadaşımı görmeseydim içmezdim”.

“Beni kızdırmasaydınız içmezdim”.

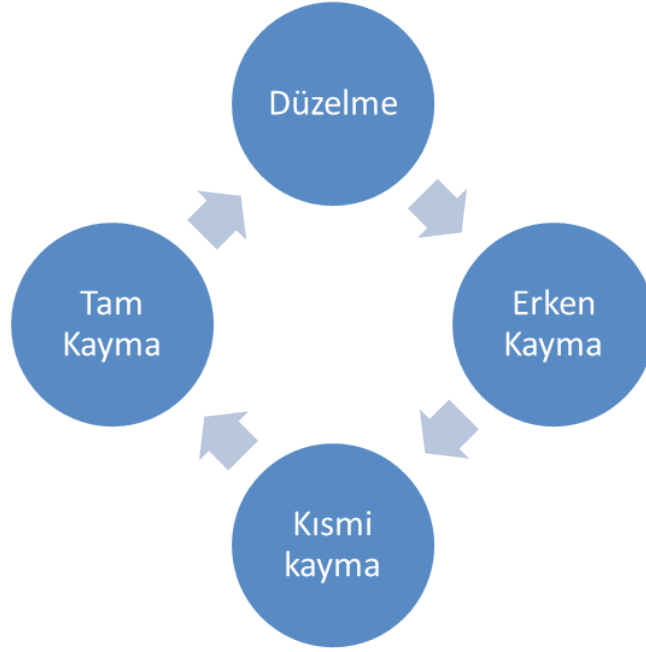
“Eğer dışarı çıkmama izin verseydiniz içmezdim”.

“Bu kadar çok beni aramasaydınız içmezdim”.

Erken kayma: Kişinin madde ya da alkolü bıraktıktan sonraki ilk kullanımıdır.

Kısmi kayma: Ara sıra kullanımdır.

Tam kayma: Eski kullanım düzenine dönüşür.



Bağımlılıktan korunma sürecinde istenen durum, bağımlı bireyin koruma evresinde kalmasını sağlamaktır. Bu evrede birey madde almadan yaşantısına devam edebilir. Fakat bireyde madde isteği bazı sinyal ve belirtilerle gözlemlenebilir. Bu kayma belirtileri gözlemlendiğinde ailelerin kayma gerçekleşmeden önlem alması gerekir.

Bunlar;

- Alkol/madde kullananlarla görüşmeye başlamak
- Kendine bakmamaya başlamak (Geç yatmaya başlamak, yemek öğünlerini aksatmak, tıraş olmamak)
- Sık sık evin dışında zaman geçirmeye başlamak
- Her zamankinden daha gergin olmak ve kolay sinirlenmek
- Alkol ya da uyuşturucuyu rüyalarında görmeye başlamak
- Kullanılan ortamlara girmeye başlamak
- Alkol ya da maddeyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olmaya başlamak
- Boş kalmaya, hiçbir şey yapmamaya başlamak (işe gitmemek, ayık arkadaşlarla görüşmemek, aileden uzaklaşmak vb)
- Yalnız kalmaya başlamak
- Sorumluluklarını aksatmaya başlamak

Bu şüphelerle yakınlarınızı suçlamak ilişkinizin bozulmasına sebep olacaktır. Tepki vermeden önce uzmana danışmalısınız.



Etkinlik

4.5. MADDE ALANININ DARALTIMASI (10 Dakika)

Katılımcılara kâğıt dağıtın. Bir kâğıt üzerine bir daire çizin ve dairenin ortasına madde yazın. *Dairedeki tüm alanı maddenin kapladığını düşünün maddenin alanını daraltmak için neler yapılabilir. Dairenin içine (alanları ile çizgili olarak) ne kadar çok ek faaliyet koyarsak maddeye ait alanın daralması hatta zamanla silik hale gelip yok olması mümkün olacaktır.*

Madde yerine mutlaka bir şey koymak gerekir. Madde, bağımlının hayatını kapsarsa aile, okul, iş, çevre hayatından çıkar. Ailesi olarak hayatından çıkmak istemeyeceğiniz için neler yapabileceğiniz üzerinde konuşalım. Sürekli birlikte yaptığınız aktiviteleriniz olsun (pazar kahvaltıları, cumartesi yemekleri, mangal yakmak, mantı günü, akşam birlikte yemek yemek, bahçe ile uğraşmak gibi).

Destekleyici Bilgi

4.7. TEDAVİ SONRASI TOPLUMLA BÜTÜNLEŞME (10 Dakika)

Tedavi Sonrası Toplumla Bütünleşme

Madde bağımlılarının tedavi ve rehabilitasyonuna yönelik kilit kavramlardan biri toplumla bütünleşmedir. EMCDDA (Avrupa Madde ve Madde Bağımlılığı İzleme Merkezi) toplumla yeniden bütünleşmeyi, bireyin, eğitim, iş, barınma ve sosyal ilişkiler/çevre aracılığıyla toplumun yeniden ve tam bir üyesi olmasına yardımcı olacak müdahaleler olarak tanımlamıştır. Bu süreç oldukça kapsamlı, çok bileşenden oluşan ve çoğunlukla tıbbi tedavinin sınırlarını aşan ve rehabilitasyon kapsamında ele alınan bir süreç olup toplumla yeniden bütünleşme, madde kullanımından olumsuz olarak etkilenmiş bireye; iş, barınma ve diğer sosyal kaynaklara erişimini sağlayacak koşulları sağlama ile ilgilidir (Polat, 2014).

Polat (2015) gerçekleştirdiği araştırmada madde bağımlılığı tedavisi görmüş ergenlerin, tedavi sonrası deneyimlerini ve toplumla yeniden bütünleşme süreçlerini incelemiştir. Araştırmada, Ankara AMATEM’de tedavisini tamamlayarak 14-19 yaş arası 18 gençle niteliksel çalışma yapılarak ergenlerle derinlemesine görüşme yapılmıştır. Araştırma sonuçları ergenlerin, tedavi sonrası sosyal bütünleşme deneyimleri arasında öne çıkan zorlukların, sosyal ilişkiler, relaps ile mücadele, eğitim ve istihdam olanaklarından yararlanma ve maddesiz bir yaşamda yeni ve üretken roller üstlenme konularında olduğunu göstermiştir.

EMCDDA 2009 yılı Türkiye Raporunda madde bağımlılığı ve sosyal dışlanma, madde bağımlılarının sosyal rehabilitasyonu ve topluma yeniden entegrasyonları madde bağımlılığında yürütülen önleme ve müdahale çalışmalarında özel bir yer verilmesi gereken önemli konulardan olduğu vurgulanmıştır. Sosyal dışlanma ve bu kişilerin adeta aile, arkadaş çevresi ve toplumca yok sayılıp kendisinden uzaklaşılması madde bağımlılığı kısır döngüsünün sürmesine neden olmaktadır. Rapora göre bu sorunu yaşayan ister sokakta yaşayan bir birey, ister sokakta çalışan/yaşayan bir çocuk, isterse evsiz bir kişi/aile olsun, toplumun bu bireyin de toplumda bir yer ve önemi olduğunun farkında olması önemlidir.

Aynı zamanda sorunu ile baş etmek için barınma, eğitim, istihdam, sosyal yardımlardan yararlanma gibi toplumsal kurumlardan yardım ve hizmet alma hakkı olduğu konusunda bilinç kazanması için çalışmalar yapılması gerekmektedir. Rapor aynı zamanda bağımlı kişinin sosyal dışlanmasının önüne geçilmesi, toplumdaki hizmetlerden tüm bireyler gibi yararlanmaları, eğitim ve istihdam imkanları kazanmaları için yeni bazı yasal düzenlemeler yapılmasının ve ulusal ve yerel düzeyde toplum genelinde bu konuda bilinç arttırılmasına yönelik olarak, okullarda, iş yerlerinde tüm sözlü, yazılı ve görsel medya araçları kullanılarak etkin çalışmaların yapılmasının, bağımlı olmuş ancak tedavi sonrası topluma dönme aşamasındaki kişilere yönelik önyargı ve sosyal dışlama davranışları en aza indirgenmede önem taşıdığı da vurgulanmıştır.

Bağımlılık tedavisi görmüş bireyleri güçlendirme, sosyal çevredeki riskleri ortadan kaldırıcı müdahalelerde bulunma, toplumdaki kaynakları harekete geçirme, toplumda var olan dışlayıcı yasal/politik düzenlemeleri değiştirme, sosyal içermeyi sağlayacak adımları geliştirme yapılması gereken çalışmalar arasında sayılabilir (Polat, 2014).

Tedavi sonrası ergenlerin toplumla yeniden bütünleşebilmesi için aşağıdaki stratejiler uygulanabilir (Polat, 2014).

- **Sosyal destek stratejileri:** Bu hizmetler var olan sosyal ağları geliştirme, yeni sosyal destek sistemleri oluşturma (kendine yardım grupları gibi), profesyonel destek sağlama gibi hizmetleri kapsamaktadır.
- **Mesleki odaklı stratejiler:** Korunmalı işyerleri, destekleyici çalışma ortamları, iş bulma, işe başvurma eğitimleri, çalışma yaşamına ilişkin savunuculuk, eski madde kullanıcılarına yönelik kurumsal engellerin azaltılması gibi çalışmaları içermektedir.
- **Aktivite odaklı stratejiler:** Eski madde bağımlılarının programlanmış aktivitelere katılımlarını sağlayıcı çalışmalar (spor aktiviteleri, gönüllü çalışmalar, etkili boş zaman değerlendirme aktiviteleri gibi).
- **Beceri geliştirme stratejileri:** Davranışsal beceri geliştirmeye yönelik çalışmalardır. Bu çalışmalar madde kullanımının sonuçlarının tartışılması, madde kullanmayan gruplarla etkileşimi başlatma ve sürdürme becerisi, stresle baş etme becerisi, karar verme ve sorun çözme becerisi, toplumsal yaşama katılım ve yaşamı sürdürebilme becerisi, toplumsal kaynaklara erişme ve onları kullanma becerisi, madde kullanıcılarıyla etkileşimden kaçınma ve yasa dışı aktivitelerden uzak durma becerisi, relaps durumlarıyla baş etme becerisi gibi eğitimler verilmesi şeklinde gerçekleştirilebilir.
- **Savunuculuk stratejileri:** Eski madde kullanıcıları için toplumsal kaynakların ve fırsatların erişilebilir ve kullanılabilir olması yönünde savunuculuk çalışmalarını içermektedir.

Tedavi ve süreci hakkında bilgi verdikten sonra eğitmeni, kısaca ailelerin yardım ve destek alabileceği kurum ve kuruluşlar ile ilgili katılımcılara bilgi verir.



Destekleyici Bilgi

4.8. YARDIM VE DESTEK KURULUŞLARI (5 Dakika)

Bağımlılıkla ilgili Yardım ve Destek Kuruluşları

Yardım almak istenildiğinde aşağıdaki kurumlarla bağlantıya geçip yetkililere danışılabilir.

- 1) Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (Kadın ve Aile Sağlığı Merkezi, poliklinik, aile hekimleri gibi), Adalet Bakanlığı (Denetimli Serbestlik Müdürlükleri), Çalışma Sosyal Hizmetler ve Aile Bakanlığı (Sosyal Hizmet Merkezleri)
- 2) AMATEM (Devlete bağlı ve özel Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezleri)
- 3) Alo 191 Uyuşturucu ile Mücadele Hattı
- 4) Meslek odaları ve birlikleri
- 5) Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları (Yeşilay)
- 6) Adsız Alkolikler/ Adsız Narkotikler
- 7) Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı

Etkinlik

4.6. KAPANIŞ (10 Dakika)

Oturum sonlandırılmadan eğitimci günün özetini yapar. Katılımcılara bir sonraki oturumun konusu (bağımlılıkla mücadelede aile ve çevre desteğinin önemi) hakkında bilgi verir ve sonlandırma etkinliği ile oturumu sonlandırır.

Oturumu sonlandırmadan önce; grup üyelerine farklı renklerde iki adet post-it verin. Birine bugün öğrendiklerinden en hoşuna gideni diğerine varsa hoşuna gitmeyen şeyleri yazmalarını isteyin. Sonra katılımcılara teşekkür ederek oturumu sonlandırın.



OTURUM 4 EKLER

Ek 4.1. ISINMA ETKİNLİĞİ

'Bir Yalan Söyle'

Süre: 15-20 Dakika

Uygulama:

Grubun eyleme ve sözsüz iletişime ısınmasını, vücut dilinin ve bu yolla yaratıcılıklarını kullanmasını amaçlayan ve üyelerin birbirlerine ve eğitmeniye belirgin özellikleriyle ilgili bilgi veren bir grup oyunudur.

Bu ısınma tekniğinde grup üyelerinden kendileri ile ilgili bir yalanı düşünmeleri istenir. Daha sonra üyeler teker teker sahneye gelerek bu yalanı sahnede oynarlar. Bunu yaparken grup üyelerinden ve çevredeki tüm objelerden yararlanabilirler. Konuşmaları yasaktır. Mimik, jest ve hareketlerini kullanacaklardır. Eğitmeni, uygulamanın anlaşılabilir olması için üyelerin sahneden yeteri kadar süre kullanmaları gerektiğini vurgulayarak kaygıyı azaltmaya çalışır. Her üye sahnede kendi yalanını canlandırdıktan sonra paylaşım aşamasına geçilir. Paylaşım aşamasında grup, üyelerin kendileri ile ilgili hangi yalanları söylediğini tahmin etmeye çalışır. Daha sonra üyeler yalanları ve neden bu yalanı seçtikleri konusunda konuşurlar. Bu çalışma grup üyelerinin birbirilerini daha fazla tanımalarına ve grup dinamiğinin gelişmesine yardım eder.

Alternatif Uygulama:

Oyunun rol oynama yerine, kişinin kendisi ile ilgili bir takım bilgiler vermesi yanlış bilgiler aktarması ve gruptan verdiği bilgilerden hangilerinin yanlış olduğunu bulunmasını istemesi şeklinde uygulanabilir. Katılımcı bilgi verirken; boyu göz rengi gibi gözlemlenen bilgiler yerine, doğum yeri, yaşı, mesleği ve benzeri bilgileri verir.



Ek 4.2. TUĞLA TAŞIMAK

Bulduğunuz odayı kaplayacak sayıda tuğla olduğunu hayal edin ve size bu tuğlaların bir saat içerisinde yan odaya taşınması gerektiği söylene;

Kendinizi nasıl hissedersiniz?

Tuğlaları taşıma konusundaki motivasyonunuz nasıl olur?

Peki hiç zaman ve hedef konulmadan böyle bir görev verilseydi?

Bu işi her gün sadece 10 tuğla taşıyarak yapabileceğiniz ifade edilseydi?

Ne düşünürdünüz?

Duyguları direkt vermeyin. Katılımcıların duygularını açıklaması için yardımcı olun. (Neler hissettiniz?) . Duyguları aldıktan sonra 'Bu tuğlaları bir saat içerisinde yan odaya taşımanız istendiğinde umutsuzluk, korku, kaygı, motivasyon düşüklüğü ve başarısızlık yaşayabilirsiniz. Bu işi sadece her gün 10 tuğla taşıyarak yapabileceğiniz ifade edildiğinde ise işi erteleme söz konusu olabilir.'

Kaynak: Dilbaz, N. (2013). (Ed.) Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.



EK 4.3. HİKAYE 'SİMURGUN KANATLARI'

Bir konuda sonuca ulaşmak için ne çok kaynak var bugünlerde değil mi?

Ama sebat için bazı yollardan geçmeli, bazı fedakârlıklar yapmalısınızdır. Bunun sonucunda da, aslında en doğru cevabın kendinizde olduğunu görürsünüz.

Efsaneye göre, kuşların hükümdarı olan, her şeyi bilen Simurg (Zümrüd-ü Anka) Kaf Dağı'nın tepesinde, bilgi ağacında yaşar, öleceğini hissettiği zaman ağaç dallarına yuvasını yapar, güneş dalları yaktığında da dallarla birlikte yanar ve küllerinden yeniden doğarmış. – Bilgi asla kaybolmuyor, görüyor musunuz?

“Bütün kuşlar, Simurg’un bilgeliğine inanır, işler ters gittikçe Simurg’un onları kurtaracağını düşünür, onu bekler dururlarmış. Ancak içlerinden onu hiç gören olmamış, bir süre sonra kuşlar da ondan umudu kesmişler. Ta ki kuşlardan biri uzak bir ülkede Simurg’un kanadından bir tüy bulana kadar. Onun var olduğuna inanan bütün kuşlar toplanmış ve Simurg’u bulup yolunda gitmeyen şeyler için ondan yardım istemeye karar vermiş.

Ancak Kaf Dağına ulaşmak için 7 dipsiz vadiyi geçmeleri gerekiyormuş. Bu 7 vadiyi geçmek öyle zormuş ki bir sürü kuş yolda kaybolmuş.

1. Vadi, kuşların isteyebileceği her şeyin bulunduğu “İstek Vadisi”. Burada, birçok kuş her şeye sahip olabilmenin büyüüne kapılıp kaybolmuş.

2. Vadi, gözlerinin sisle kaplandığı, gördükleri şekilleri birer sülün, birer kuğu sandıkları “Aşk Vadisi”. Burada, kuşların sisten ve güzelliklerine kapıldıkları kuğulardan, sülünlerden gözleri kör olmuş, birçok kayıp vermişler.

3. Vadi, her şeyin gözlerine güzel görüldüğü “Cehalet Vadisi”. Buradan geçerken bazı kuşlar hiçbir şeyi önemsememeye başlamış, önemsemedikçe düşünmemiş, düşünmedikçe unutmuşlar, Simurg’u bile unutmuşlar, unuttukça yükleri hafiflemiş ve gülümsemeye başlamışlar...

4. Vadi, gittikleri yolun, amaçlarının anlamsız görüldüğü “İnançsızlık Vadisi”. Burada kuşlar Simurg’u bulamayacaklarını, yolda öleceklerini düşünmeye başlamış. O kadar yolu boşuna gittiklerini düşünen kuşlar, geri dönmüş.

5. Vadi, hepsinin kendini yalnız başına hissettiği “Yalnızlık Vadisi”. Bu vadiden geçerken kuşlar yalnızca kendini düşünmeye başlamış. Bazıları kendi başlarına hareket edip yönlerini kaybetmişler, kendi için avlanmaya gidip büyük hayvanlara yem olmuşlar.

6. Vadi, Simurg hakkında birçok fısıltıların yayılmaya başladığı “Dedikodu Vadisi”. En arkadaki kuştan en öndekine doğru Simurg ile ilgili bir sürü dedikodu gelmiş en sonunda en öndekine Simurg’un toprak olduğu, gitmelerinin bir anlamı olmadığı söylenmiş. Bunu duyan birçok kuş doğru olup olmadığını hiç önemsemeden, yolundan vazgeçip geri dönmüş.



7. Vadi ise “Ben Vadisi”. Burada her kuş ayrı bir şey söylemeye başlamış, biri diğerinin kanadını beğenmemiş, diğeri her şeyi bildiğini iddia etmeye başlamış, yanlış yoldan gidildiği söylenmiş... Hepsi bir şey söylüyormuş ve kendi söylediğinin doğru olduğunu kabul ettirip lider olmaya çalışıyormuş. Böylece vadiyi geçip “ben” düşüncesinden uzaklaşana kadar en öne geçmek için birbirlerini ezip durmuşlar.

Nihayet Kaf Dağına vardıklarında sadece geriye 30 kuş kalmış. Bu zorlu vadileri aşmayı başaran 30 kuş yuvaya vardıklarında sırrı çözmüş: Farsça “si” otuz, “murg” ise kuş demekmiş. Yani, arayışı tamamlayan bu 30 kuş, aslında aradıkları şeyin ta kendisiymiş. Bilgelige giden yol, aslında kendilerine yaptıkları bir yolmuş.”

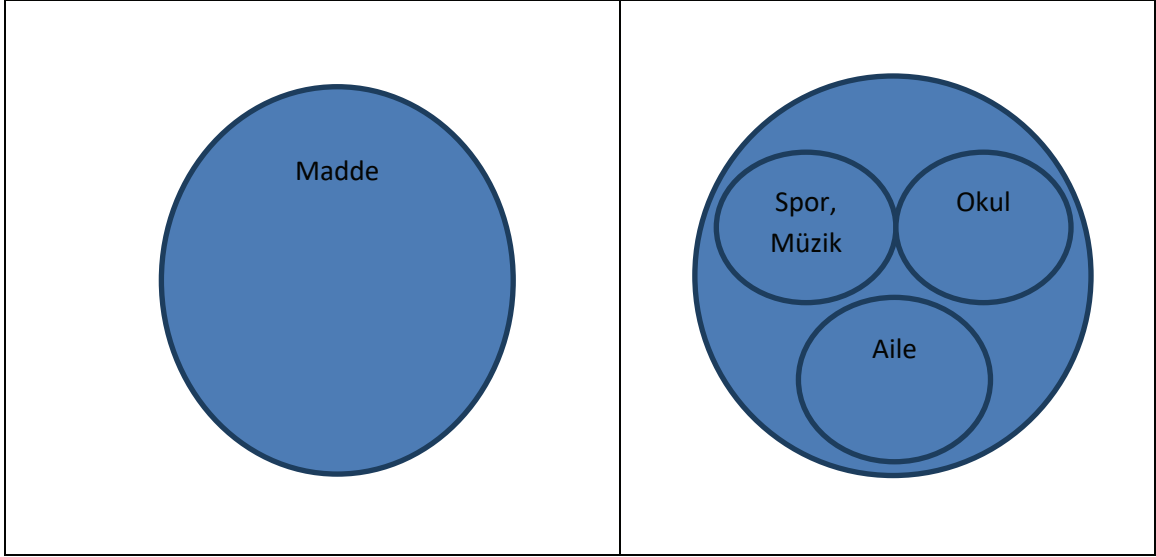
Bu hikâyedeki 7 vadi, bizim de yaşamımızda karşılaştığımız birçok zorluğu temsil ediyor. Başarıya ulaşmak için, nefsine hâkim olup kendini geliştiren, başaracağına dair inancını kaybetmeyen, sebat etmeyi bilen herkes, küllerinden yeniden doğan Simurg olabilir.

Şimdi, kendi gökyüzünde uçma zamanı...

Kaynak: Özçakmak E. (20 Mart 2017). Benliğe Doğru Yolculuk. SSimurg Efsanesi. <https://ceotudent.com/benlige-dogru-yolculuk-simurg-efsanesi>. Erişim tarihi: 06.06.2018

EK 4.4. MADDE ALANININ DARALTIMASI

Bir kâğıt üzerine bir daire çizin ve dairenin ortasına madde yazın. Dairedeki tüm alanı maddenin kapladığını düşünün maddenin alanını daraltmak için neler yapılabilir. Dairenin içine (alanları ile çizgili olarak) ne kadar çok ek faaliyet koyarsak maddeye ait alanın daralması hatta zamanla silik hale gelip yok olması mümkün olacaktır.



OTURUM 5

Bağımlılıkla Mücadelede Aile ve Çevre Desteğinin Önemi



Süre 120 Dakika

BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE VE ÇEVRE DESTEĞİNİN ÖNEMİ

Amaçlar	<p>Bu oturumun sonunda;</p> <ul style="list-style-type: none"> Bağımlılıkla başa çıkmada ailenin ve çevrenin desteğinin önemi üzerinde durulacak olup, Ailelerin sorumlulukları ve çevresel kaynakların önemi hakkında katılımcıların bilgi edinmesini sağlamak amaçlanmaktadır.
Etkinlikler	<ol style="list-style-type: none"> Isınma Etkinliği Katılımcıların Görüşleri Çevrenin Etkisi ve Ekolojik Sistem Yaklaşımı Metafor: Patinaj Yapan Araba Kısa Film 'Çocuk Görür Çocuk Yapar' Kapanış
Destekleyici Bilgiler	<ol style="list-style-type: none"> Bağımlılıkla Mücadelede Çevrenin Etkisi Bağımlılıkla Mücadelede Aile Desteğinin Önemi Bağımlı Bireye Karşı Aile Tutumları Yanlış Aile Tutumları

Oturum Planı

Faaliyetler	Amaç	Süre
Etkinlik 5.1. Isınma Etkinliği	Katılımcıların grup dinamiğinin artırılması ve oturumun başlatılması	15 Dakika
Etkinlik 5.2. Katılımcıların Görüşleri	Katılımcıların bağımlılıkla mücadelede aile desteğinin önemi üzerinde düşünmelerinin sağlanması	10 Dakika
Etkinlik 5.3. Bağımlılıkla Mücadelede Çevrenin etkisi ve Ekolojik Sistem Yaklaşımı	Madde bağımlılığı ile mücadelede bütüncül bakış geliştirilmesi	15 Dakika
Destekleyici Bilgi 5.1. Bağımlılıkla Mücadelede Çevrenin Etkisi	Bağımlılıkla mücadelede çevrenin etkisi konusunda farkındalık geliştirilmesi	10 Dakika



Destekleyici Bilgi 5.2. Bağımlılıkla Mücadelede Aile ve Desteğinin Önemi	Aile desteğinin önemine ilişkin farkındalık geliştirilmesi	20 Dakika
Destekleyici Bilgi 5.3. Bağımlı Bireye Karşı Aile Tutumları	Tedavi sürecinde aile tutumlarının önemi konusunda farkındalık geliştirilmesi	20 Dakika
Etkinlik 5.4. Metafor: Patinaj Yapan Araba	Ailelerin boşa harcanan gücü fark etmesi, gücü doğru kullanma ile ilgili farkındalık geliştirmesi	10 Dakika
Etkinlik 5.5. Çocuk Görür Çocuk Yapar	Çocukların ebeveynlerini model almaları konusunda farkındalık oluşturulması	10 Dakika
Etkinlik 5.6. Kapanış Etkinliği	Günün değerlendirilmesi ve oturumun kapatılması	10 Dakika

Ekler	
EK 5.1.	Isınma Etkinlikleri
Ek 5.2.	Metafor 'Patinaj Yapan Araba'
EK 5.3.	Kısa Film 'Çocuk Görür Çocuk Yapar'



AKIŞ

Etkinlik

5.1. ISINMA ETKİNLİĞİ (10 Dakika)

Eğitimci, oturumu başlatır ve katılımcıların bir önceki oturumdan bu oturuma kadar geçen sürede neler yaptıkları, edindikleri bilgiler ve neler düşündükleri konusunda bilgiler alır. Kısa sohbet sonrası bugünkü oturum konusu hakkında bilgi verir. Çalışmaya geçmeden önce bir ısınma etkinliği yapılır (Bakınız Ek 5.1.).

Etkinlik

5.2. KATILIMCILARIN GÖRÜŞLERİ (10 Dakika)

Geçen haftaki oturumumuzda bağımlılıkla mücadelede başvurulan tedavi yöntemleri ve tedavi sürecinde karşılaşılabilecek zorluklardan bahsetmiştik. Bugün bu tedavi sürecinde aile ve çevrenin desteğinin önemini ele alacağız. Sizlere bu konuda aktarmak istediğim bazı bilgiler olacak ancak bunlara geçmeden önce size bazı sorular sormak istiyorum.

Bağımlılıkla mücadelede aile neden önemlidir?

Aile destek olabilir mi, nasıl destek olur?

Grup üyelerinin fikirleri alınır. Bu görüşler flipcharta ya da tahtaya yazılır. Mümkün olduğu kadar katılım sağlanmasına özen gösterilir.

Etkinlik

5.3. ÇEVRENİN ETKİSİ ve EKOLOJİK SİSTEM YAKLAŞIMI (10 dakika)

Yaptığımız uygulamada aile ve çevre desteğinin önemi üzerinde durduk. Sizce aile desteği tek başına yeterli midir? Çevreden hangi kaynaklardan destek gelmesi gerekir? Çevresel sistemler iç içe geçmiş daireler şeklinde sunulur. Ekosistem yaklaşımı ile ilgili kısaca bilgi verilir. Sonra bu sistemlerin içinde nelerin etkin olacağı konusu grupta tartışılır. Gruptan gelen öneriler çemberlerin içine yazılır.



Destekleyici Bilgi

5.1. BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE ÇEVRENİN ETKİSİ (15 Dakika)

Bağımlılıkla Mücadelede Çevrenin Etkisi

Ülkemizdeki hızlı kentleşme sosyal denetimi ve sosyal dayanışmayı azaltmakta; işsizlik, gelir dağılımındaki eşitsizlikler, geleneklerin sarsılması, köy ve şehir hayatı arasındaki farklılıktan doğan çatışmalar gibi etkenler, aile ve çocuklar arasında birçok problemin doğmasına yol açmaktadır. Sayılan sebepler aile içi uyumu bozmakta, zor yaşam koşulları çocuklar üzerinde olumsuz etkiler yapmaktadır. *Tedavi sürecinde ailenin içinde bulunduğu zor koşullar dikkate alınmalı, değiştirilebilecek unsurlara odaklanılmalıdır.*

Sosyal öğrenme sürecinde en etkin unsur, yakın arkadaş ve akran grubudur. Aileden sonra sosyal hayata geçiş süreci olan akran grubu, öğrenmenin en temel yaşantısal alanıdır. Arkadaş çevresi de tutum oluşumuna etki etmektedir. Müzik, giyim, saç biçimi, davranış tarzı ve bunun gibi daha birçok tutum objesine yönelik tutumlar arkadaş çevresinden etkilenmektedir. Toplumda etkin olan, medya ve özellikle televizyon, insanların tutum

geliştirmelerinde rol oynayan önemli bir başka faktördür. Sosyal medyanın çocuklar ve ergenler üzerindeki etkisi her geçen gün artmaktadır. Bu anlamda televizyon programlarının, sosyal iletişim araçları (facebook, twitter, instagram) hayatın değişik alanlarına olduğu gibi kendi eğilimine uygun olarak olumlu ya da olumsuz yönde etkin olduğu belirlenmiştir. *Tedavi sürecindeki gencin arkadaş çevresinin iyi belirlenmesi, kendisine zarar verebilecek eski arkadaşlarından uzak durabilmesi ve medyanın etkisi hakkında dikkatli olunması gerekmektedir.*

Destekleyici Bilgi

5.2. BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE DESTEĞİNİN ÖNEMİ (20 Dakika)

Aile ve Desteği Neden Önemli?

Ergenin davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması ve sosyal yönden sorumluluklarını öğrenebilmesi için, başta anne-babalar olmak üzere yetişkinlerden yardım almaya ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacı karşılayan ve çocuk/ergenin hayatında etkili olan en önemli kurum ailedir. Çocukların kişilik yapılarının şekil almasında, aile içerisinde görülen ve yaşananlar büyük rol oynamaktadır.

Ailenin bağımlılık tedavisi sürecinde önemine ilişkin aşağıdaki unsurlara dikkat edilmez (Başkurt; 2013).

- Ailede evlilik ilişkilerinin kötü oluşu, aile içi kavgalar, ekonomik zorluklar ve aile bağlarının zayıflığı gibi faktörler genci karmaşaya, iç çatışmaya ya da istenmeyen davranışlara itebilmektedir. Bu sebeple aileler, başta aile içerisindeki olumsuzlukları gidermenin yollarını aramalı, çocuklarını dikkatli ve titiz bir şekilde takip etmeli ve arkadaşlarını tanımalıdır. Davranışlarındaki değişiklikleri gözlemek, gerekirse notlar alarak karşılaştırmak, çocukların yaşantıları hakkında ipuçları verebilir. Okul gününün nasıl geçtiği, herhangi bir olayın olup olmağı, olaylar hakkındaki görüş ve düşüncelerinin tespiti, çocukların gidişatı ile ilgili izlerin elde edilmesine katkı sağlar. Bunun için çocuklarla çok erken yaşlardan itibaren dostça ilişkiler kurmak, her durumda sevildiklerini ve kendileri için değerli olduklarını hissettirmek, onları muhatap almak ve konuşurken gözlerinin içine bakarak konuşmak gerekmektedir. Böyle bir yaklaşım, çocukların hem sağlıklı bir kişilik geliştirmelerine yarayacak hem de muhtemel tehlikelere karşı baştan tedbir alınmış olacaktır.
- Çocuklarında herhangi bir madde kullandığını öğrenen anne-babalar, endişe ve paniğe kapılmamalı, öfke ile hareket etmemeli, çocuklarını suçlamamalı, onlara kötü davranmamalıdır. Ayrıca, sorun görmezlikten gelinmemeli, durum gizlenmemeli, davranışlar takip edilmeli ve çözümü yönünde çareler aranmalıdır.



- Çocuğun sosyal çevresi incelenmeli, arkadaş ilişkileri kontrol edilmelidir. Ebeveynler, çocuklarının sigara, alkol ve uyuşturucu kullanmasında kendi eksiklerinin ve katkılarının da olabileceğini unutmamalıdır.
- Aile içerisindeki duygusal ve sosyal etkileşim açısından başarılı bir çocukluk dönemi geçiren birey, ergenlik dönemi sorunlarını daha kolay çözmekte, karşılaştığı zorlukların başarıyla üstesinden gelebilmektedir. Bu sebeple, anne-babalar çocuklarıyla daha çocukluk döneminden itibaren arkadaşça bir diyalog kurmalı, bunu ergenlik döneminde ve tedavi sürecinde de sürdürmelidirler.
- Tedavi sürecinde olan bir ergenin/bireyin de anlayış ve olumlu aile tutumlarına ihtiyacı vardır. Bağımlılıkla mücadele bir süreçtir. Bu sürecin aileler tarafından aktif, kararlı ve iyi yönetilmesi gerekmektedir. Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık düzelir ama tam olarak iyileşmez. Bağımlı kişi hayatı boyunca tedavi sürecinde olduğu aileler tarafından gibi sürekli desteğe ve korunmaya ihtiyaç duyar.
- Bağımlılık probleminin doğru bir şekilde tespiti için, bireysel, çevresel ve kullanılan maddenin özelliklerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu konuda sadece maddeyi ve onu kullanan bireyi ele almak yanlış olur. Çünkü, sorun sadece madde ve birey değildir. Esas olan, bireyi o maddeyi kullanmaya iten sebeplerin belirlenmesi yanında olumsuz sebeplerle uyumlu hale getirme çabasına iten psikolojik sonuçların tespit edilmesidir. Bunu yaparken çevre faktörünün de aynı ölçülerde ele alınması önemli bir kriterdir.
- “Bağımlılık sığağı sevmez, sıcak aile ortamında yetişmez.” Aile içi iletişimsizlik, ilgi ve sevgi eksikliği, ölüm, boşanma, baskılı ve otoriter bir eğitim anlayışı; çocukları ailelerinden uzaklaştıran, madde kullanmaya sevk eden ve suça iten diğer sebepler arasındadır. Türk ailesinin büyük bir kısmı, çocuk eğitimi konusunda bilgi ve yöntemler açısından yetersiz bir düzeydedir. Aileler, geleneksel aile yapısının bir sonucu olarak çocuklarına ilgi göstermekte yetersiz kalmaktadır. Bu durum, aile ve çocuklar arasında olması gereken barış ortamını bozmaktadır. Doğal olmayan bu süreç, ebeveyn-evlat arasındaki ilişkilerin seyrini olumsuz yönde etkilemektedir. En azından anne-babalıktan doğan yakınlığı bile hayata geçirmek neredeyse imkansız hale gelmektedir. Aile üyeleri arasında, etkili iletişim yollarının kurulması, aile üyelerinin birbirlerine karşı anlayış ve sabırla yaklaşımları, bu süreçte ailenin psikolojik olarak güçlenmesini sağlayacaktır.
- Anne-babaların, sigara, uyuşturucu ve alkol kullanan çocuklarını söz konusu problemlerden nasıl kurtaracaklarına dair bilgileri, becerileri; daha doğrusu böyle bir durumla karşılaştıklarında nasıl davranacaklarına, kime başvuracaklarına ve kimden yardım alacaklarına dair yeterli bilgileri de bulunmamaktadır. Bu aileler sorunla başedebilmek ve çözüm için şiddete başvurabilmektedir. Fiziksel ya da duygusal

şiddet (kötü sözler söyleme, incitici, kırıcı, öfkelenendirici ifadelerde bulunma) ilişkileri soğutmakta ve çocukları baskıya karşı daha direnir hale getirmektedir. Böylece, aile ve çocuklar arasındaki çatışma ve sorunlar daha da büyüyüp içinden çıkılmaz hale gelmekte, problemler çözümsüzleşmektedir. Bu çözümsüzlüğe gidilmemesi için ailelerin daha sakin davranabilmeleri önemlidir.

- Çocuk yetiştirme yöntemi olarak sadece baskı ve disiplini bilen aileler, evlerini çocukları için tehlikelere karşı koruyabilecek bir sığınak, sıcak bir yuva ve sevginin yaşandığı bir ortam olmaktan çıkarmaktadırlar. Ezilen, horlanan ve kendine değer verilmeyen çocuklar/gençler, özellikle kimliklerinin farkına varmaya başladıkları ergenlik döneminde, kimliklerini yaşayabilecekleri ortamları aramakta, bulduklarında ise kendilerini ifade edebildikleri grubun adetlerini örnek almakta, hatta bu süreçte suça sürüklenebilmektedir. Çünkü insanlar haz aldıkları şeylere yönelir, elem duydukları şeylerden kaçarlar. Hal böyle olunca, suçluluk psikolojisi, güvensizlik, reddedilmişlik duyguları, güdülenme eksikliği ve otoriteye meydan okumayı içeren kişilik örüntüleriyle suça ve maddeye yönelme arasında ilişki olduğu görülmektedir. Özellikle tedavi sürecinde, gencin ruh sağlığını koruyabilmesi ve ailesinden tam destek aldığını hissedebilmesi önemlidir. Ailesinden destek aldığını hissedemeyen gençler tedavi sürecinde başarılı olmakta zorlanmaktadır.
- Anne-baba, ergenle yetişkin değerlerinin farklılaştığı bir dönemde, ergenin kendisini özdeşleştireceği en önemli modelleri oluştururlar. Kişilik gelişiminin sağlıklı temellere oturabilmesi ve karşılaşılan zorlukların kolay bir şekilde aşılabilmesi için anne-baba olumlu rol model olmalıdır. Anne-babanın sorunlu ve üzerinde durulan konularda problemlili olmaları, gençlerin olumsuz yönde yetişmelerine sebep olmaktadır.
- Madde kullanımı bırakıldığında ya da alışılmışın altında bir dozun alındığı dönemleri izleyen zamanlarda huzursuzluk, uyuyamama, bazen uykudan uyanma, uykuya dalma şeklinde ortaya çıkan belirtiler, bağımlılarda gün boyu depresyon, hastalık derecesinde uyku (alkol, amfetamin, kokain, barbütürat ve opiyat gibi maddeleri kullanan bireylerde) anksiyete, terleme, ishal, bulantı ve kusma gibi yoksunluk belirtileri görülebilir. Aileler, bu belirtilerin yoğunluğuna ve azalıp/çoğaldığına dikkat etmeli, çocuklarını gözlemlemelidir.
- Birey, zihinsel olarak kullandığı madde ile yoğun bir meşguliyet halinde olup maddenin, ruhsal yapısı üzerinde yol açtığı değişiklikleri düşünmekte ve eksikliğini duyduğu maddeyi temin etmeye çalışmaktadır. Dürtüsel nitelikli ve anksiyete yaşantısına uygun olarak, bu dönemde kullanılan maddeye “aşırma” düzeyinde bir yöneliş vardır. Bunlar, örnekler tarafından açık ve bilinç düzeyinde ifade edilmese bile, geri planda tutum ve davranışın maddenin bir an önce bulunması doğrultusunda programlanmaktadır. Bu durum, bireyin hayat aktivitelerinin kalitesini düşürmekte



ve başarısını engellemektedir. Bu duruma gelen bağımlıların, günlük iş repertuarı gittikçe azalmakta ve ilk planda “madde kullanma” davranışı olmak üzere, birkaç davranışa indirgenmektedir. Bu daralma ve sınırlamaya uygun olarak, bireysel ve sosyal sorumluluklar, roller, görevler vs. ikinci, üçüncü plana itilmektedir. Bağımlılığın ilerlemesiyle birey, mesela alkolü günlük aktivite düzeyine yükselterek rutini hale getirebilmektedir. Tedavi sürecinde bu belirtilerin ve eğilimlerin devam edebileceği de unutulmamalıdır.

Ebeveyn olarak madde bağımlılığı ile mücadelede adım adım çıktığımız basamaklardan hızla düşmek de mümkündür. Sizce bu duruma neden olabilecek başlıca yanlış tutum ve davranışlar neler olabilir? Örneğin:

- Suçlayıcı ifadelerde bulunmak
- Reddedici davranmak
- Yok saymak
- Boğucu şekilde kısıtlamaya çalışmak
- Sürekli öğüt verircesine konuşmak
- Çocuğunuz madde etkisindeyken onunla konuşmaya çalışmak

Aileler bağımlı bireyin tedavi süreci için çok fazla çaba sarf etmiş olabilirler. Bazen farkına varmadan ya da bu çabanın sonucu gelişen olumsuz duygularla bazı yanlış tutum ve davranışlar sergileyebilirler. Bu tutum ve davranışlar tıpkı basamak basamak emek vererek çıktığımız merdivenlerin hızlı bir şekilde asansörle aşağıda inilmesi gibi tekrar başa dönülmesine neden olabilir.

Destekleyici Bilgi

5.3. BAĞIMLI BİREYE KARŞI AİLE TUTUMLARI (20 Dakika)

Bağımlı Bireye Karşı Aile Tutumları

Ebeveyn için çocuğunun madde kullandığını öğrenmek çok korkutucu bir süreç olabilir ve birçok aile böyle durumlarda suçluluk ve utanç duyabilirler. İlk adım kendini suçlamamak ve aksine çözüm için kilit bir role sahip olduğunu bilmektir. Daha önce madde deneyimi olmuş ergenlerin ebeveynlerinin ideal tutum ve müdahaleleri uygulayabilecek yetkinliği kazanmaları oldukça önem arz etmektedir.



Kayma durumunda madde deneyimi olan ergene yaklaşımda, sağlıklı ve yararlı olabilecek ebeveyn tutumları (Dilbaz 2013):

Adım 1: Eşiniz(anne/baba) ile konuşun ve fikir birliğine varın.

Adım 2: Aile olarak birbirinizle iletişim halinde olun.

Basamak 1: Dinlemek

Basamak 2: Duygularını Anlamak

Basamak 3: Olumluyu Yok Saymamak

Basamak 4: Açık ve Net Olmak

Basamak 5: Gerçekçi Olmak: Uygulanamayacak kural ya da yerine getirilemeyecek vaatlerden kaçının. “Bir daha madde kullanırsan seni eve almam” şeklinde bir ifadeden sonra bunu uygulamamak yalnızca sizin çocuğunuzun gözündeki otoritenizi zedeleyecektir.

Basamak 6: Sorumluluğu Paylaşın

Adım 3: Çocuğunuzun Destek Alması İçin Yönlendirin

Adım 4: Maddeye Karşı Halatlar Örün

Madde kullanımı ile mücadelede çocuğunuzun hayata bağlayan ne kadar çok destekleyici unsurlar olursa çocuğunuzun madde kullanımı ile mücadele ederken o kadar güçlü olur. Bu unsurları kurtarıcı bir halat olarak değerlendirirsek çocuğunuzun hayatında aile bir halat, okul bir halat, sosyal faaliyetler, hobiler hatta tüm keyif alanları birer halat olabilir. Ailece çocuğunuzun madde dışı faaliyetlerine yatırım yapmak ve bu faaliyetler konusunda destekleyici olmak önemlidir.

Adım 5: Ulaşılabilir Hedefler: Tedavide öncelikle her iki taraf da kendi yanlış tutumlarını fark etmeli ve yakınlarının iyileşmesi için ebeveynin kendilerini değiştirmeleri gerekmektedir. Bu süreçte kendilerinde değiştirilmesi gereken noktaları fark etmeleri ve değişim için motivasyon kazanmaları önemlidir.

Çevreyi Değiştirin. Yakınlarınızın madde, alkol kullanılan ortamlarda bulunması tekrar kullanma isteğinin ortaya çıkmasına ve kaymaya sebep olabilir. Ortam değişikliği, hatırlatıcılardan uzak kalmak adına yararlı olabilir.

Ortam Değişirme Konusunda Örneğin;

- Memlekete gitme
- Evi taşıma
- Çalıştığı işi değiştirme



Olumlu Yanlarını Destekleyin

- Ödüllendirilen, takdir edilen davranışların gelecekte tekrar edilme olasılığı daha yüksektir. Onları motive etmek adına olumlu yanlarını takdir edin.

Sınırlarınızı Belirleyin

- Aile içi ilişkilerde ve ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilerde sınırların net olması belirsizliği azaltır ve anlaşmazlıkları ortadan kaldırmamıza yardımcı olur.
- Bağımlılığı olan bireyler kurallara uymayı sevmez ve sınırları delmeye meyillidirler. Öte yandan çerçeveleri belirlenmiş bir ortamda olmak onların hayatlarını kolaylaştırmaktadır.
- Ergenlik döneminin özellikleri açısından da kuralların varlığı yakınlarınızın hayatlarını sürdürmesinde, sağlıklı kararlar almasında, sonuçları öngörmesinde ve önlem almasında yardımcı olacaktır.
- Ancak aile içinde kurallar koymanın bazı incelikleri vardır.
- Kurallar belirlenirken, gerçekçi ve en ince detaylarına kadar aydınlatılmış olmalıdır.
- Uygulayamayacağınız kurallar koymayın. Örneğin; “Bir daha alkol alırsan seni okuldan alırım.” dedikten sonra eğer alkol alıp eve geldiğinde okula devamlılığıyla ilgili bir uygulama yapmıyorsanız bu hem ilişkinizin bozulmasına hem de güvenilirliğinizin sarsılmasına sebep olacaktır.
- Kuralların tüm aile üyeleriyle ortak belirlenmesine özen gösterin, bir dayatma, zorlama olmasından kaçının.
- Kurallara uyulmadığında uygulanacak cezaların neler olduğunu baştan belirleyin.
- Olumsuz bir davranış karşısında yakınınıza herhangi bir yaptırım uygulanacaksa davranışın hemen ardından bunu uygulayın.
- Uygulayacağınız yaptırımın ne olduğunu seçerken davranışın şiddetini ve tekrarlanma sıklığını göz önünde bulundurun.
- Yaptırımı uygularken yakınınızın kişiliğine değil davranışına yönelik olduğundan emin olun. Çünkü onaylamadığınız yakınınızın kendisi değil, sadece o davranışdır.

Onların Kendi Seçimlerini Yapmalarına İzin Verin

- Konulan kuralların devamlılığını sağlamanın bir diğer yolu da seçenek sunmaktır. Yakınlarınızın madde kullanımını bırakma motivasyonunu artırıp, yaşanacak tartışmaları en aza indirmek için ona emirler vermek yerine onların seçim yapmasına izin verin. “Her gece dışarı çıkmayı istemiyorum.” Yerine... “Haftada 3 gün dışarı çıkma hakkın var. Hangi günleri değerlendirmek istersin?”
- Seçenek sunarak yakınına sizin de onayladığınız seçenekler arasından onun kendi isteğini seçmesine izin verirsiniz. Bu sayede ona seçme ve kendi kararını verme ve sonuçlarının sorumluluğunu alma şansı tanımış olursunuz.
- Seçenek sunarken, bu seçeneklerin konuya ve duruma uygun olmalarına dikkat edin.

Sorumluluk Verin

- Uzunca bir süre madde kullanımı olan bir birey kendi sorumluluklarını yerine getiremediği için, zamanla onun yerine o görevleri ailenin diğer fertleri üstlenirler.
- Değişimin bir parçası olarak zamanında devraldığınız sorumlulukları geri verin.
- Onun yerine, onun yapması gereken görevleri yapmayın.
- Verdiğiniz görevleri yerine getirip getirmediğini takip edin ve yerine getirmesi için yüreklendirin.
- Sorumluluk almadığında karşılaşılabileceği sonuçları görmesi için kendinize ve ona izin verin.

Çocuğunuzu Anlamaya Çalışın

- Empati: Bireyin, karşısındakinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması/ anlamaya çalışmasıdır. Aile içerisindeki çatışmaların sebeplerinden biri de aile üyelerinin birbirleriyle yeterince empati kuramamalarıdır. Kişi, bir şey anlatırken karşısındaki onu eleştirmediğinde, suçlamadığında, olayı tam olarak dinlemeden yorum yapmaya kalkmadığında kendisiyle empati kurulduğu mesajını alır ve kendisini güvende hisseder.

Sağlıklı İletişim Kurun

- İletişimin en sağlıklı şekli, söylenmek isteneni imalarda bulunmadan, karşıdakinin kişiliğine saldırmadan; kendi açısından canını sıkmanın ne olduğunu anlatarak kurulan, doğrudan, net ve dürüst iletişimdir. Bir ailenin üyelerinin birbirleriyle kurdukları iletişimin kalitesi, aile içi ilişkilerin sağlıklı devamını sağlar. Aile içi iletişim konusunda bilgi sahibi olmak ve öğrenilenlerin uygulanması, ailenin iletişim kalitesini artırır.



Çocuğunuzla Tartışmaktan Kaçınmayın

- Tartışma ve çatışma genellikle kaçınılması gereken bir durum olarak görülür. Çatışma bir hatanın değil, üstesinden gelinmesi gereken bir durumun habercisidir. Yeni öğrenmelere ve ilişkiyi geliştirmeye imkan sağlar. Belki de ailede gerekli olan değişim için fırsat sunar.

Olumlu aile tutumları ile ilgili bilgi aktarımında bulunduktan sonra ailelerin sergileyebileceği yanlış tutumlar ile ilgili de kısa bilgi aktarımında bulunulur.

Etkinlik

5.4. METAFOR: PATİNAJ YAPAN ARABA (5 Dakika)

Patinaj yapan araba metaforundan söz ettikten sonra açıklama yapılır. (Bakınız Ek 5.2.) *Bağımlılıkla mücadele de buna benzer. Bazen aileler yorulabilir. Kendilerini hep sürecin başında hissedebilir, suçlayabilir, tükenmiş hissedebilir ya da yapabileceklerini doğru değerlendirmeden bir kısır döngünün içinde yeniden başlayan, gerçekleşmesi zor beklentiler içinde olan bir süreçte görebilirler. Önemli olan değerlendirmeyi doğru yapmak ve tıpkı arabayı önce bir durdurup etrafı gördükten sonra hareket etmek gibi doğru adımlarla yeniden başlamak gerekebilir. Metafor resim olarak da katılımcılara gösterilir.*

Etkinlik

5.5. KISA FİLM 'ÇOCUK GÖRÜR ÇOCUK YAPAR' (10 Dakika)

Katılımcılara ilgili video izletilir. Amaç, çocukların ebeveynlerini model aldıkları konusunda farkındalık oluşturmaktır.

Etkinlik

5.6. KAPANIŞ (10 Dakika)

Bugün bağımlılıkla mücadelede aile ve çevrenin desteğinin önemi üzerinde paylaşımda bulunduk. Bağımlılıkla risk faktörlerini konuşurken bağımlılığın tek bir nedenle açıklanamayacağını belirtmiştik. Benzer şekilde tedavi süreci de tek başına bağımlı bireyin üstesinden gelebileceği bir süreç değildir. Bu süreçte uygulanan tedavi kadar ailenin tutumu ve yaklaşımları, çevredeki kaynaklar da oldukça önem taşımaktadır. Çevresel kaynaklar bulunduğunuz mahalle, okul, tedavi merkezi, danışma merkezleri, sivil toplum örgütleri gibi oluşumlarla birlikte daha üst düzey makro yapılanmaları; yasalar, sosyal politikalar ve kültürü de kapsamaktadır. Bağımlılıkla mücadele bu anlamda birey ve aileden başlayarak bütün sistemleri kapsayan bütüncül ve tutarlı bir yaklaşım gerektirmektedir.



Oturumun özeti yapılır. Bir sonraki oturum konusu hatırlatılır.

Bizler aileler olarak bütün sistemleri kontrol edemeyiz ancak bir yerden başladığımızda hem kendimiz sorunla mücadele için harekete başlarız hem de etrafımızdaki bireylerin sorunun farkına varmasını sağlayarak değişim ve destek için alan açmış oluruz. Sorunların farkına varılması ile birlikte güçlü hareketler oluşmaya başladıkça makro sistemlerde de değişim ortaya çıkabilir. Örneğin; bağımlı çocuğa sahip ailelerin ortak hareketi, medyada seslerini duyurması, toplumsal farkındalığın artması, olumsuz tepkilere karşı ortak tutum sergilenmesi ile gerek kültürel gerekse yönetsel düzeyde önlemlerin de artması sağlanabilir.

Oturumu sonlandırmadan önce;

Katılımcılara bugünkü oturumun nasıl geçtiği sorulur ve oturumu gülen yüz, ağlayan yüz, nötr yüzden hangisine benzettiklerini, nedeni ve günün sonunda neler hissettiklerini paylaşımları istenilir. Her katılımcının görüşü alındıktan sonra eğitimci grup üyelerine teşekkür eder. Bir sonraki oturumun 'Bağımlılıkla mücadelede aile tutum ve becerileri' konusunu hatırlatarak oturumu sonlandırır.



OTURUM 5 EKLER

Ek 5.1. ISINMA ETKİNLİĞİ

Kedi - Fare Oyunu

Süre: 20-30 Dakika

Uygulama:

Grup içinde istekli olan iki kişiyi ebe seçin. Kalan grup üyelerinin halka olmasını isteyin. Ebelerden biri fare olsun ve halkanın içine girsin. Diğer ebe ise kedi olsun ve halkanın dışında dursun. Gruba sağlam bir duvar oluşturup fareyi korumasını, kediye fareyi yakalamasını, fareye de kendisini korumasını söyleyin. 'Başla komutunuzla oyunu başlatın ve beş dakika sürdürün.

Sürenin sonunda grupla neler olduğunu konuşun (kedi fareyi yakalamışsa farklı, yakalayamamışsa farklı yorumlar gelebilir). Sırayla fare olan ve kedi olan grup üyesine 'kendini nasıl hissettin?' diye sorun. Örneğin; fareden 'korktum, telaşlandım, aciz, çaresiz, kapana kısılmış gibi hissettim, uçmak istedim gibi yanıtlar; kediden 'hırslandım, çabucak yakalamak istedim, mutlaka yakalamalıyım gibi düşündüm' gibi yanıtlar gelebilir. Bu kez gruba ne hissettiğini sorun. Sonuca yönelik olarak 'korumayı başardık, başaramadık, sorumluluk hissettim, telaşlandım, güçlü olduğumuzu hissettim' gibi yanıtlar gelebilir.

Oyunu toplumsal yaşama uyarlamalarını isteyin ve grubun rolünü gerçek hayatta nelerin alabileceğini sorun (aile, arkadaş grubu, sosyal kurumlar, sivil toplum örgütleri gibi).

Bu oyunda iki aşamalı yönerge de verebilirsiniz. Birinci aşamada fareye kıpırdamadan ortada durması, ikinci aşamada kendini koruması söylenebilir. Bu doğal olarak oyunun seyrini etkileyecektir. Hareketsiz duran fare daha fazla risk altındayken, kendini korumak için strateji üreten fare daha fazla güvende hissedecek ve kaçabilecektir. Bu çerçevede farenin elinden, kendini koruma becerisi alındığında tehlikeye daha açık duruma gelmesi üzerinden tartışma bir süre daha sürdürülebilir.

Grup içinde istekli olan iki katılımcı seçilir.

Kalan grup üyelerinin halka olması istenir.

Katılımcılardan birinin halkanın içine girmesi istenir.

Diğer katılımcının ise halkanın dışında durması istenir.

Gruba sağlam bir duvar oluşturup halkanın içindeki kişiyi korumaları istenir.

Halkanın dışındaki kişiye, halkanın içindeki kişiyi dokunmaya çalışması istenir.

'Başlayın' komutuyla oyun başlatılır ve beş dakika sürdürülür.

Sürenin sonunda grubun oyun hakkındaki değerlendirmeleri alınır.

Halkanın içindeki, halkayı oluşturan ve halkanın dışındaki katılımcılara nasıl hissettikleri sorulur.

İstekli olan katılımcılara öncelikli olmak üzere değerlendirmeleri için söz verilir.

Değerlendirmelerin ardından, katılımcılardan oyunu toplumsal yaşama uyarlamalarını ister. Grubun rolünü gerçek hayatta nelerin (aile, arkadaşlar, sosyal kurumlar, sivil toplum örgütleri gibi) alabileceğini sorulur.

Değerlendirmeleri alınır.

Seçenek

Bu oyunda iki aşamalı yönerge de verilebilir.

Birinci aşamada halkanın içindeki katılımcının kımıldamadan ortada durması istenir.

'Başlayın' komutuyla oyun başlatılır ve iki dakika sürdürülür.

İkinci aşamada halkanın içindeki katılımcının kendini korumaya çalışması söylenir.

'Başlayın' komutuyla oyun başlatılır ve iki dakika sürdürülür.

Sürenin sonunda grubun oyun hakkındaki değerlendirmeleri alınır. Bunun için öncelikle;

Halkanın içindeki ve halkanın dışındaki katılımcılara her iki aşamada nasıl hissettikleri sorulur.

Değerlendirmeleri alınır.

Halkayı oluşturan katılımcılara her iki aşamada nasıl hissettikleri sorulur.

İstekli olan katılımcılar öncelikli olmak üzere, herkese değerlendirmeleri için söz verilir.

Değerlendirmelerin ardından, katılımcılardan oyunu toplumsal yaşama uyarlamaları istenir. Grubun rolünü gerçek hayatta nelerin (aile, arkadaşlar, sosyal kurumlar, sivil toplum örgütleri gibi) alabileceği sorulur.

Değerlendirmeleri alınır.

Genel değerlendirme sonunda; birinci aşamanın halkanın içindeki katılımcı için fazla riskli olduğu, ikinci aşamanın halkanın içindeki katılımcı için daha koruyucu olduğu vurgulanır.

Bu çerçevede bireyin kendini koruma becerisi alındığında tehlikeye daha açık duruma gelmesi üzerinden tartışma bir süre daha sürdürülebilir.

EK 5.2. METAFOR 'PATİNAJ YAPAN ARABA'

Metafor Teması: Boşa Harcanan Güç.



Metafor Kullanımı ve Eşlemesi: Aile yaşamında sorunları çözmek için gayret edilmiyor değil. Hatta çoğu zaman aileler "Artık yapacak hiçbir şeyim kalmadı" ifadesi ile gayretlerini çok net belirtirler. Sorunların çözümü sadece gayret ile gelmez. Böyle durumlarda "her şey boşa gitti. Eski yerimizdeyiz. Eskisinden de kötü olduk. Sonucu kaçınılmaz olur. Patinaj yapan araba kalkmaz. Önce bu patinajın durması gerekir. Durdurmak yerine arabanın modeline güvenip daha fazla patinaja girme durumu sonunda da modeline güvenilen arabayı "kötüleme" noktasına gelinir.

Kaynak: Fışiloğlu, H. (2014). Aile ve Evlilik Terapisi-Metoforlar. Ankara: Hermes Tanıtım Ofset Baskı Hizmetleri Ltd. Şti.



EK 5.3. KISA FİLM 'ÇOCUK GÖRÜR ÇOCUK YAPAR'



Tema: Çocuklar ailelerinin yaptıklarını tekrar eder. Aile ilişkilerinde çocukların taklit yoluyla öğrenmesi üzerine vurgu yapılır. Eğitimci tarafından CD içinde verilen ya da ilgili internet sayfasından indirilen film izletilir. 'Children See, Children Do, <https://www.youtube.com/watch?v=5JrtpCM4yMM>

OTURUM 6

Bağımlılıkla Mücadelede Aile Tutumu ve Becerileri 1



Süre 120 Dakika

BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE TUTUMU VE BECERİLERİ 1	
Amaçlar	Bu oturumun sonunda katılımcıların: - Bir sistem olarak aile ve sınırlarını fark etme, - Aile içi etkili iletişimi öğrenme ve iletişim engellerini ortadan kaldırma, - Empati kurma becerisi geliştirme, konularında bilgi edinmeleri ve farkındalıklarının arttırılması amaçlanmıştır.
Etkinlikler	1. Isınma Etkinliği 2. İki Aşamalı İletişim Alıştırması 3. İletişim Engelleri Alıştırması 4. Kısa Film 'Empati' 5. Kapanış
Destekleyici Bilgiler	1. Ailede Sınırlar 2. İletişim ve İletişim Unsurları 3. İletişim Engelleri 4. Etkili İletişim-Empati ve Ben Dili 5. Gençlerle İletişim

Oturum Planı

Faaliyetler	Amaç	Süre
Etkinlik 6.1. Isınma Etkinliği	Katılımcıların aile içi iletişim ile ilgili farkındalığının arttırılması ve oturumun başlatılması	15 Dakika
Destekleyici Bilgi 6.1. Ailede Sınırlar	Ailede sınırların önemini anlaşılması	10 Dakika
Etkinlik 6.2. İki Aşamalı İletişim Alıştırması	İletişim konusuna giriş yapılması	15 Dakika
Destekleyici Bilgi 6.2. İletişim ve İletişim Unsurları	İletişim ne olduğu ve unsurlarının katılımcılar tarafından anlaşılması	15 Dakika
Etkinlik 6.3. İletişim Engelleri Alıştırma	İletişimi engelleyen tutumların canlandırılması ve farkındalık oluşturulması	15 Dakika
Destekleyici Bilgi 6.3. İletişim Engelleri	İletişim engelleri hakkında farkındalık oluşturulması	5 Dakika
Destekleyici Bilgi 6.4. Etkili İletişim-Empati ve Ben Dili	Etkili iletişim kurma, empati ve ben dili kullanılmasının iletişimdeki önemi hakkında farkındalık oluşturulması	20 Dakika
Etkinlik Kısa Film 'Empati'	Ailelerde, empatinin ne olduğu ile ilgili farkındalık oluşturulması	5 Dakika
Destekleyici Bilgi 6.5. Gençlerle İletişim	Gençlerle iletişim kurma becerilerinin kazandırılması	10 Dakika
Etkinlik 6.5. Kapanış	Oturumun sonlandırılması	10 Dakika



Ekler	
Ek 6.1.	Isınma Etkinliği
Ek 6.2.	İki Aşamalı İletişim Alıştırması
Ek 6.3.	İletişim Engelleri Alıştırması
Ek 6.4.	Video 'Empati'

AKIŞ

ETKİNLİK

6.1. ISINMA ETKİNLİĞİ (15 Dakika)

Eğitimci oturumu başlatır. Katılımcıların bir önceki oturumdan bu oturuma kadar geçen sürede neler yaptıkları, neler düşündükleri ve hissettikleri gibi konularda bilgiler alır. Edinilen bilgilerin kendileri açısından nasıl karşılık bulduğu ile ilgili görüşleri alınır. Daha sonra 6. oturumun içeriği hakkında bilgi verir. Çalışmaya geçmeden önce bir ısınma etkinliği yapılır.

Katılımcılar üçerli gruplara ayrılırlar. Bir başlangıç ve bitiş çizgisi belirlenir. 3 kişi birlikte tek parmakla kağıt bardağı taşımaya çalışır, bitiş çizgisine ilk varan kazanır. Amaç birlikte bir iş yapmak, grubun motivasyonunu ve iletişimini yükseltmektir. (Bakınız Ek 6.1). Isınma etkinliğinin tamamlanmasından sonra oturum konusuna geçilir.

Katılımcılara ailede sınırlar ve sınırların önemi konusunda bilgi aktarımında bulunulur.

Destekleyici Bilgi

6.1. AİLEDE SINIRLAR (10 Dakika)

Ailede Sınırlar

Ailenin kendi birlikteliğini, kendini temsil eden yani aileyi diğer ailelerden ayıran bir sınırının olması gerekir. Bunun yanında dışarıya karşı oluşturulan sınırın içinde ailedeki alt birimleri birbirinden ayıran, onların farklılıklarını belirleyen sınırlarının olması gerekir. Bu iç sınırlar birey, eş, anne - baba ve çocuklar iç sınırdır. Bu sınırlar net olmadığında sağlıklı aile işleyişi açısından zoluklar yaşanır. Evimiz dendiğinde onu başka evlerden ayrı bir birimden bahsederken, bu evin içinde de ayrı ayrı odalar vardır.

Alper (2014) aile içindeki iç ve dış sınırları aşağıdaki gibi açıklamaktadır.

İç Sınırlar

- Aile sisteminin kendi içinde daha küçük sistemler bulunur ve bu şekilde iç sınırlar oluşur. Örneğin; aynı kuşağa ait bireylerin oluşturduğu çocuklar, ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar gibi alt sistemler olabilir. Örneğin; aynı cinsiyetten kişiler tarafından ailesinin erkekleri, ailenin kadınları gibi alt sistemler oluşturulabilir. Aynı ilgi alanına, aynı fonksi-

yonu, aynı rollere, aynı şartlara uygun olacak şekilde alt sistemler oluşabilir. Bireyler aynı anda bir kaç alt sisteme dahil olabilirler. Zamanla, ailenin alt sistemleri arasında nasıl bir etkileşim olacağına, kimlerin dahil olacağına ve her bir üyenin ne kadar katılımında bulunacağına dair birtakım kurallar belirlenmeye başlanır. Kısaca alt sistemin iç etkileşimini ve diğer sistemlerle ilişkilerini belirleyen sınırlar olur. Örneğin; pek çok ailede ebeveyn alt sistemi (bir ya da iki ebeveyn olabilir), çocuklar sisteminden sorumlu olarak belirlenir. Kurallar ve sınırlar açık ve net olarak ortaya konur. Ebeveynler çocuklarla sık sık ve samimi bir şekilde etkileşime girmeyi tercih edebilir ya da biraz daha az görüşmeyi ve resmi olmayı seçebilir. Bazı ailelerde etkileşim o kadar özgür ve açık olur ki sınırlar belirsizleşir ve roller konusunda karışıklık yaşanabilir. Bazı ailelerde ise etkileşim kuralları öylesine katı olur ki aile bireyleri kendilerini izole edilmiş, dışlanmış ve desteksiz hissedebilir.

- Aile içindeki sorumlulukların yerine getirilebilmesi ve duygusal ihtiyaçların karşılanabilmesi için bireyler arasında yakınlaşmalar olabilir. Bu yakınlaşmalar zamanla değişebilir, fakat genelde kalıcı ve güvenilir ilişkiler kurulur. Bu aile üyelerinin beslenmesi ve desteklenmesi için güvenilir bir kaynak olur. Farklı aile sistemlerinde, kültüre ve etnik alt yapıya, geleneklere ve değerlere bağlı olarak bu kalıplar değişebilir.
- Alt gruplara kimlerin dahil olacağı konusu önemlidir. Şartlara bağlı olarak bazen bir çocuk ya da büyükanne/büyükbaba ebeveynlik sistemine dahil edilir. Bunun sebebi anne babanın çalışıyor olması, evde sadece bir ebeveynin olması ya da kültürel etkenler olabilir. Beklentiler ve düzenlemeler tüm aile üyeleri tarafından net olarak biliniyorsa, bu tür bir alt sistemin olmasında problem yoktur.
- Aile iç sınırları, aile üyelerinin birbirleriyle nasıl ilişki kuracağını belirler. Bu alt sistemler kuşağa, cinsiyete, ilgi alanlarına göre ayrılır.

Dış Sınırlar

- Dış sınırlar, ailenin dış dünyasını iç dünyasından ayıran görünmez duvar olarak düşünülebilir. Bu sınır, ailenin başka sistemlerle (diğer aileler, okullar, gruplar, sosyal kurumlar vb.) ilişkisini belirler. Bu sınır gerçek bir sınır olmasa bile, ailenin kendi yaşam alanını nasıl kullandığına bakılarak anlaşılabilir. Örneğin; aile kendi sınırlarını duvarlar, çitler, ya da çalılar ile çizebilir ya da kendi evi ile diğer ev arasında hiç bir ayırım olmayabilir. Aileler sınırları nasıl algıladıklarını anlatan kelimeler kullanabilir (Örneğin; 'özelim', 'kendi alanım', 'özel hayatım' gibi).
- Kendi alanını kullanmasının yanı sıra, aileler sınırlarını belirleyen pek çok davranış, kural ve iletişim kalıplarına sahiptirler. Aileye kimlerin dahil olabileceğini ya da kimlerin girebileceğini (akrabalar, arkadaşlar ve komşular gibi) belirleyen kurallar vardır. Ailenin sınırları aşırı kapalıdan aşırı açık olmaya kadar geniş bir yelpaze içinde bulunabilir. Kantor ve Lehr (1976) ailelerde görülen farklı yapısal düzenlemeleri belirlemiş ve **kapalı** ailelere dair aşağıdaki özelliklere işaret etmiştir:



- Aile alanı sıkı bir şekilde kontrol edilir, kapılar kapatılır, kim olduğu belli olmayan kişilerle konuşulmaz ve yabancılar kolayca aile içine sokulmaz.

- Aile üyelerinin dışarıdaki diğer sistemlerle etkileşimi, katı bir şekilde aile kurallarıyla ve otorite figürleriyle kontrol edilir. İzin verilen aktiviteler ve kimin kimle görüşebileceğine dair pek çok kural mevcuttur.

- Aile üyelerinin dışarıyla yeni ve farklı bağlantılar kurması çok zordur. Nispeten daha az ama sabit ilişkiler kurulur.

- Özel yaşama önem verilir. Aile üyeleri kendilerini korumaya yoğunlaşırlar ve bazen sır tutarlar.

- Aile içi roller ve kurallar katı bir şekilde değerlendirilir.

- İletişim hiç çatışmaya imkan vermeyecek şekilde çok net olarak ifade edilir.

- Aileye, bağlılık ve sadakat duyulması vurgulanır ve büyük bir önemi vardır.

- Şefkat ve sevgi olabilir ama duygular kontrollü bir şekilde ifade edilir.

- Disiplin ve gelenekler önemlidir. Farklılaşmaya karşı çok az tolerans vardır.

- Değişim zordur ve aile üyeleri arasında tehdit gibi algılanır.

Yelpazenin diğer ucunda ise **açık** fiziksel sınırlar içinde yaşayan aileler bulunur. Bu aile yapısını tanımlayan özellikler şöyledir:

- Aile üyeleri, arkadaşlar ve yabancılar rahatlıkla aile içine girip çıkabilirler.

- Aile üyelerinin çok az özel hayatı vardır. Aile ortamı hem içerden, hem dışarıdan çok az sınırlandırılır.

- Aile üyeleri dış çevreyle bireysel ilişkiler geliştirirler ve kendi bildiklerini yaparlar.

- İçinden geldiği gibi yaşamak esastır ve planlamaya çok fazla önem verilmez.

- Ailenin dışına doğru çok büyük oranda enerji akar.

- Belirgin bir karar verme süreci yoktur. Kurallar değişkendir.

- Özgün olmaya önem verilir ve çoğu zaman aile üyeleri kendine özgü özellikleri için cesaretlendirilir.

- Duygular ve sevgi ifade edilir ama sürekliliği yoktur.

- Değişim ailede karmaşaya sebep olabilir ve aile farklı yönere dağılır.

Yelpazenin ortalarında ise iyi tanımlanmış ve **dengeli** bir şekilde açık sınırları olan aileler bulunur.

- Aile alanına giriş kolaydır. Sık sık misafirler gelir, kapılar açıktır, dış dünya ile etkileşim özgürlüğü bulunur.



- Aile üyeleri dışarıdaki topluluklara ve gruplara katılabilir. Çok çeşitli ve güçlü bağlar geliştirirler.
- İletişim rahat ve kolaydır. Fikirler ve inançlar açıkça konuşulabilir, farklılıklar ifade edilebilir.
- Kurallar net olarak tanımlanmıştır ama esnek olunabilir.
- Aile üyelerinin büyümesi ve olgunlaşması desteklenir. Yakınlık, bakım, koruma kalıpları yeni durumlara adapte edilebilir. Özgün olmak belli bir dereceye kadar tolere edilebilir.
- Yakınlık kurmak için çaba sarf edilir. Ailenin içine ve dışına akan enerji belli bir dengeye sahiptir.
- Değişim genelde stresli yaşanır fakat aile adapte olabilecek kaynaklar bulabilir.

Açıklık ve kapalılık ailenin yapısına, tarzına, tercihlerine, kültürüne ve şartlarına göre değişir. Bu kalıplara tam olarak uyan bir aile bulmak imkansızdır. Ancak çoğu aile bu kalıplardan birine doğru yaklaşır. Pek çok ailede şartlara bağlı olarak gelişen ve karışık olarak hem açık, hem kapalı sınırlardan oluşan bir sisteme sahiptir. Açık ve kapalı sınırların dengeli olması sağlık bir aile iletişim açısından önem taşımaktadır.

Aile içi iletişimin dengeli olabilmesi için aile bireylerinin hem dış dünyayla iletişimi hem de aile içi sınırları ve rolleri net bir şekilde belirgin olmalıdır. Bu sınırlar; açık iletişimi destekleyici, kabullenici, sevgi ve saygıyı içermelidir.

Aile sınırlarının önemi vurgulandıktan sonra iletişim konusuna giriş yapılır. Bunun için önce bir alıştırma yapılarak iletişim konusuna giriş sağlanır.

Etkinlik

6.2. İKİ AŞAMALI İLETİŞİM ALIŞTIRMASI (15 Dakika)

Verilen bilgiye bağlı olarak aynı yönergenin grup üyeleri tarafından nasıl farklı algılanabileceğini gösteren iletişim alıştirması yapılır (Bakınız Ek 6.2). Alışma iki aşamalıdır. İkinci aşamada gruba daha fazla bilgi verilir. İlk çizimlerle, ikinci çizimler karşılaştırılır. Alıştırma sonucunda birinci aşama ve ikinci aşama arasındaki farklılıklar tartışılır.

Alıştırma sonrasında iletişimin ne olduğu gruba sorulur. Gruptan gelen cevaplar tahtaya yazılır ya da katılımcıların düşündüklerini küçük postitlere yazarak tahtaya asması istenilir. Daha sonra destekleyici bilgi paylaşımında bulunulur.

Destekleyici Bilgi

6.2. İLETİŞİM NEDİR? (15 Dakika)

İletişim Nedir?



İletişim denince pek çok kişinin aklına karşılıklı konuşma ve diyaloglar gelmektedir. Oysa iletişim, ne söylendiği, nasıl söylendiği, niçin söylendiği, ne zaman söylendiği, hatta ne söylenmediğidir.

İletişim ve Beden Dili:

- Yüz ifadesinin,
- Jest ve mimiklerin (el, kol hareketleri ve yüzdeki ifade),
- Bedenin duruşunun,
- Ses tonunun,
- O andaki duygunun ne olduğu da önemlidir.

İletişimde %10 kelimeler % 30 ses tonu %60 beden dili etkilidir. Kelimeler yalan söyler ama beden dili söylemez.

Beden dili duygu ve düşüncelerinizin yansıması olup duygu ve düşüncelerinizi olumlu yönde geliştirebilmek için beden dilinizin sunduğu imkanları kullanabilirsiniz.

Etkinlik

6.3. İLETİŞİM ENGELLERİ (15 Dakika)

İletişimin ne olduğu ile ilgili bilgiler paylaşıldıktan sonra iletişim engelleri alıştırması üzerinden katılımcıların farkındalık kazanmasına yardımcı olunur (Bakınız Ek 6.3).



Destekleyici Bilgi

6.3. İLETİŞİM ENGELLERİ (5 Dakika)

İletişim engelleri alıştırmaları sonrası, konu hakkında bilgi paylaşımında bulunulur.

İletişim Engelleri

İletişimsizlik, aile ilişkilerinde yakınlık, samimiyet ve güveni zedeler!

- Herhangi bir problemi tartışmaktan kaçınmak,
- Duygu ve düşüncelerin paylaşılmaması,
- Tartışma esnasında sürekli sessiz kalmanın tercih edilmesi, yorucu ve yıpratıcıdır.

Evde konuşulanlar karşısında sessizliğinizi korumak aslında,

- “Seninle ilgilenmiyorum.”,
- “Senden sıkılıyorum.”,
- “Sana öfkeliyim.”

gibi mesajları içerir.

İLETİŞİMDE ETKİLİ OLMAYAN YOLLAR

İnsanlar yaşadıkları bir sorun karşısında danışma ihtiyacı duyabilirler. Burada paylaşmak ve çözüm bulmak üzere iki amaç söz konusudur. Unutulmaması gereken, karşınızdaki kişinin bir soruna sahip olduğu, kabul görme ve anlaşılma ihtiyacının yüksek olduğu bir durumda sizinle paylaşımında bulunmasıdır. Amaç ne olursa olsun, sorun anlatan kişiyi dinlerken iyi niyetle ve yardım amacıyla yapılan, çoğu kez de alışkanlıklarımızdan kaynaklanan bazı tutum ve sözler iletişime engel oluşturabilmektedir. Bu da o kişi ile ilişkide yeni sorunlara yol açabilmektedir. Özellikle kendi kimliklerini kazanım sürecinde olan gençler, bu konuda daha hassas olabilmektedir. Dinleyen rolünde çoğu kez fark etmeden bu mesajları kullanırız. İletişim engeli olarak tanımlanan bu tutum ve sözcükler, sorunu anlatan kişide aşağıda sıralanan algılamalara neden olabilmektedir:

- Ebeveynin söylediklerine karşı direnç geliştirme,
- Söylenenin tam tersini yapma,
- Anne-baba tarafından anlaşılmadığını düşünme,
- Anne-baba tarafından yeteri kadar akıllı ve güvenilir olmadığını düşünme,
- Suçluluk duyguları,
- Kendine olan güveninde azalma,
- Gençte kendini savunma duygusu uyandırma.



Herhangi bir sorun olmadığı zaman bunları kullanmak probleme sebep olmaz, bazıları eğlenceli dahi olabilir. Ancak karşımızdaki kişinin sorun yaşadığı durumda onu dinlerken, aşağıda sıralanan iletişim engelini kullanmak ilişkide sorunlara sebep olur. Şimdi iletişim engellerinin neler olduğuna bakalım:

Emir Vermek: “O kağıdı buruşturma.” “Oda hemen toplanacak.” “Kapat o bilgisayarını.” Size sorununu anlatan bir kişiye bu tarz mesajlarla yaklaşmak, “duygularının, ihtiyaçlarının ve sorunlarının önemsiz olduğu” mesajını verir. Anne-baba gücü, korkuya dönüşür. Karşılık verme, inatlaşma, düşmanca duygular geliştirme, direnme vb. davranışlara yol açar.

Gözdağı Vermek: “Kendine çeki düzen vermezsen, neler yapabileceğimi görürsün.” “Zayıf gelirse yaz tatilini unut.” Karşımızdaki kişiye “senden daha güçlüyüm ve sana istediğimi yaptırırım” mesajını verir. Düşmanlık duyguları uyanabilir. Söylenen uyarının yapıp yapılmayacağını görmek, sizi denemek isteyebilirler.

Ahlak Dersi Vermek: “Dürüst bir insan olarak doğruları söylemelisin.” “İyi arkadaşlar birbirine küsmemelidir.” Gençler “-meli, -malı” içeren, dış otorite ve zorunluluğu temsil eden bu yaklaşımlar karşısında genellikle daha büyük bir şiddetle kendilerini savunurlar. Gence, onun yargısına güvenilmediği, başkalarınınca doğru kabul edilen genel ahlak anlayışına uygun davranmasının daha iyi olacağı mesajı verilir. Yaş dönem özelliği ile bireyselleşme çabasında olan gençlerde bu tarz yaklaşımlar tam tersi etki uyandırır.

Sürekli Öğüt Vermek: Bu tarz mesajlar karşındaki kişiye, sorunlarına çözüm bulma yeterliliğine inanılmadığı-güvenilmediğine yönelik mesaj verir. “Arkadaşların olmadan da projeyi tamamlarsın. Aç internetini, araştır, yaz.” “Bence gidip öğretmenle konuşmalı, nasıl daha başarılı olacağını sormalısın.” Öneri, üstünlük tavrı olarak algılanır. Karşı tarafın bağımlı kişilik geliştirmesine sebep olur. Öneriyi sunan kişinin kendisini anlamadığını düşündürür.

Nutuk Çekmek: “Şimdiki gençlerin bunu anlaması mümkün değil.” “Biz çocukken ailemizin yanında gülemezdik bile. Siz ne kadar şanslısınız ama farkında değilsiniz.” Sorun olmadığı zamanlarda gençlerin yetişkinlerden öğrenmesi kaçınılmazdır. Ancak sorun varken bu yaklaşım sergilendiğinde genellikle içe kapanıklık, anlaşılmaışlık, küskünlük uyandırır. Kendi düşüncelerine daha çok sarılırlar. Dinliyormuş gibi görünüp, dinlemeyebilirler. Bunu güç gösterisi olarak algılayabilirler.

Suçlamak: “Sen arkadaşını önceden arayıp anlatsaydın, bunlar olmayacaktı.” “Ne zaman verdiğin sözde durdun ki.” “Bunu yapmış olduğuna inanamıyorum.” Bu iletişim engelleri içinde kişinin benlik kavramını en olumsuz yönde etkileyenlerdendir. Karşı tarafı savunmaya iter. Yoğun kızgınlık, öfke duygusu açığa çıkarır. Benzer bir zorlukta kendisini eleştirmeyecek ve yargılamayacak bir kişi ile sorununu paylaşmayı tercih eder.

Gereksiz Övmek, Doğruları Söylememek: Olumlu da olsa bu da bir yargılama biçimidir. Kişi sürekli övülme beklentisi geliştirebilir. Kendisinin düşüncesi de farklı ise anlaşılmadığını düşünür. “Neden beğenmedin, saçın güzel olmuş.” “Benim çocuğum çalışınca başarır.” Unutulmaması gereken, gencin size anlaşılmak üzere bir sorunla geldiğidir. Bu yaklaşımla “anlaşılmıyorum” düşüncesi uyanır.



Ad Takmak, Alay Etmek: “Şimdi bebek gibi davrandın, işte.” “O kıyafet ne öyle, soytariya dönmüşsün.” Bu yaklaşım da gencin benlik algısını olumsuz etkiler. Hayal kırıklığına sebep olur. İlişki ciddi anlamda zarar görür.

Yaftalamak: “Ben senin neden böyle davrandığını çok iyi biliyorum. Küçükken de istediğin olamayınca küsüp giderdin.” “Arkadaşın senin dikkatini çekmeye çalışmış, o kadar belli ki.” Bu mesajlar, karşı tarafa “ben tüm davranışların nedenlerini anlıyorum, çünkü güçlüyüm” mesajını verir. Sorun anlatan kişi kendisinin yetersiz olduğunu düşünür. Konuşma isteğini ortadan kaldırır. Yapılan yorum doğru olduğunda bu duygular daha şiddetli yaşanabilir.

Sorguya Çekmek: “Ne zaman oldu, sen ne dedin?” “O ne yapıyordu? Konuşabildin mi?” Sorun anlatan kişiye yöneltilen sorular, onun anlatım düzenini, sorunu algılayışını bozar. Sorgulanıyormuş duygusu uyandırır, anlatmaktan vazgeçirir. Sorun anlatan kişiye sorulan her soru onun konuşmasını sınırlar. Açık iletişimi engeller.

Hafife Almak: “Sizin gibi gençleri okullarda görmek isteriz” “Çocuğum boş ver şimdi partiyi, sınavlar ne zaman?” Bu iletiler karşı tarafa, anlattığının ve kendisinin önemli olmadığını düşündürür. Sıkıntılarını anlatmaktan vazgeçer, erteler ya da kendilerini anlayacaklarına inandıkları başkalarına yönelirler.

Kaynak: http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/42/09/973964/dosyalar/2015_02/19035145_rehberlikvepsikolojikdanismanlik_makaleler_%C4%B1iletisime ngelleri.pdf.

Destekleyici Bilgi

6.4. ETKİLİ İLETİŞİM-EMPATİ VE BEN DİLİ (20 Dakika)

İletişim engelleri ile ilgili alıştırmaya ve bilgi paylaşımı sonrasında gruba ‘Sizce etkili bir iletişim nasıl olmalıdır’ sorusu yöneltilir. Birkaç üyeden sözlü görüş alındıktan sonra etkili iletişim, empati ve beden dilinin iletişimdeki etkisi ile ilgili bilgi paylaşımında bulunulur.

Etkili İletişim-Aktif Dinleme, Empati ve Ben Dili

İletişimin amacı, kısaca sorunlarımızı çözmek, gereksinimlerimizi karşılamaktır. Bunun için bir takım becerilere ihtiyaç vardır. Bu beceriler;

- Kendini tanımak
- Kendini açmak ve kendini doğru ifade etmek
- Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek
- Empati kurabilmek (karşımızdakinin bakış açısıyla bakmak)
- Hoşgörülü ve önyargısız olmak
- Eleştirilere karşı açık olmak
- Beden dili, göz kontağı, hitap ve ses düzeyidir.

Kaynak: http://kobitek.com/etkili_iletisim_teknikleri_iletisim_becerileri_ve_yapilan_hatalar



Aktif dinleme için;

Eskilerin deyişiyile “Can kulağıyla dinlemek bir beceridir.”

- Yargılama, eleştirme gibi bir huyunuz varsa bundan vazgeçin.
- Daha iyi anlamaya çalışın.
- Ne söylemek istediği üzerinde düşüncelerini ve hislerini tam olarak anlatabilmesi için cesaretlendirin.
- Düşünüp kendi cümlelerinizle bir kez de siz ifade edin.
- Sonuç olarak çıkarttığınız ana fikri özetleyin.
- Sizinle paylaştıkları ve anlatma çabası için ona teşekkür edin.

Sağlıklı insan ilişkilerinde 3 temel kabul vardır.

1. Koşulsuz kabul (koşulsuz sevgi ve saygı)
2. Dürüstlük, içtenlik (açıklık, saydamlık)
3. Empatik anlayış.

Çatışmaları Önleyen Formül : Ben Dili

Kişiler arası ilişkilerde en önemli nokta duygularımızın bizi ve kurduğumuz iletişimi etkilemesidir. Düşüncelerimizi karşımızdaki insanlara iletirken kurulan cümleler “sen dili” ya da “ben diliyle” olabilir.

Sen Dili

Karşımızdaki kişiyi suçlayan bir konuşma şeklidir. Sağlıklı bir konuşma tarzı değildir.

- Kişiliğe yöneliktir.
- Suçlayıcı ve incitcidir.
- Karşındaki kişide savunma ihtiyacı oluşturur.
- İş birliği yerine çatışma oluşturur.
- Bu tarzda devam eden iletişim, problemin kaynağından uzaklaşıp suçlayıcı bir diyaloga dönüşür.
- Gelecekte kurulacak iletişimlerde ön yargı oluşturur, diyalogu azaltır.

Ben Dili

Karşındaki kişiye; duygu, düşünce ve isteklerin birinci tekil şahıs “ben” ifadesi kullanılarak aktarıldığı iletişim yöntemidir.

- Davranışa yöneliktir.
- Suçluluk değil yardım duygusu uyandırır.
- Kişiyi düşünmeye iter.
- İşbirliği isteği uyandırır.
- Sorunu tanımlar, yardım isteği uyandırır.
- İletişimi kuvvetlendirir, diyalogu artırır.

İletişiminizi geliştirmek ve sağlamlaştırmak için tartışmalar esnasında karşınızdakinin hislerine dikkat etmeyi öğrenin.

Başarılı bir iletişimin en temel noktasının sevgi olduğunu unutmayın.

Empati nedir?

Empati, kişinin kendini karşısındakinin yerine koyması sonucu, duygularını anlaması anlamına gelmektedir. Empati kurulduğunda ve kişiler anlaşıldığında etkili bir iletişim gerçekleşmektedir. Çoğu kişi empati kurmayı maalesef anlayamamakta ve hep bencilce kendisinin haklı olduğunu savunmaktadır. Empati kurarak karşınızdakini anlamak yaşamı kolaylaştırır.

Empati, bir başkasının içinde bulunduğu **düşünce ve ruh halini anlama** çabasıdır. Empati kurabilmek için bazı özelliklere sahip olmak gerekir (<https://bilgihanem.com/empati-nedir>).

- Bu özelliklerden birincisi **iyi bir dinleyici** olmaktır. Eğer dinlemeyi bilerseniz karşınızdakine bunu hissettirseniz öğrenmek istediklerinizi daha rahat elde edersiniz.
- Empati kurmak için gereken özelliklerden bir diğeri sabırdır. **Sabırla karşınızdakini anlamaya** çalışırsanız, sinirlenmez ve ılımlı davranırsanız iletişim gücünüz çok daha kuvvetli olur.
- Yapılan araştırmalara göre **güler yüzlü, samimi ve sıcakkanlı** kişilerin empati kurma becerisi çok daha yüksektir. Bunun temel nedeni ise karşısındaki kişilerin onlara daha rahat güvenmesi daha rahat diyalog kurmasıdır.

Empatinin tam anlamıyla kusursuz olarak kurulabilmesi için ilk olarak 3 ana kurala uyulması gerekmektedir (Türkoğlu,2018). Bu ana kurallar şunlardır:

- Karşıdaki bireyin yerine kendimizi koyarak olay ve eylemlere onun bakış açısıyla bakmak ve tarafsız olarak değerlendirmek
- Karşıdaki bireyin tüm duygu ve düşüncelerini doğru yönde değerlendirmek ve tam anlamıyla hissedebilmek
- Son olarak da karşıdaki bireyin tüm duygu ve düşüncelerini tam anlamıyla anlayabildiğini ona ifade etmektir.

Empati kurmanın bazı avantajları vardır(<https://bilgihanem.com/empati-nedir>).

- En önemli faydası kişiye çevresini anlama fırsatı sunmasıdır.
- Empati ile kişi kendini daha huzurlu hisseder çünkü **bencillikten kurtulur**. Anlamak ve karşısındakıyla daha huzurlu anlaşmak empatinin faydalarıdır.

Özetle iyi bir iletişim kendimizi ben dili ile ifade edebilmek ve kendimizi ifade etme çabası kadar karşı tarafı da anlama çabası ile gerçekleşir. İki taraflı iletişim dengesi kurulmadığında iletişim istenilen sonuçlar yerine olumsuz sonuçlar ve çözümsüzlük ile sonuçlanabilir.

Etkinlik

6. 4. Kısa Film 'EMPATİ' (5 Dakika)



Destekleyici bilgilerde yer alan empati konusuna giriş yapmadan önce empati ile ilgili çağrışım oluşturacak video izletilerek katılımcılardan kısaca duyguları alınır ve konuya geçilir. Videoya ilgili CD ve <https://www.youtube.com/watch?v=IFAPTjyxNzY> internet adresinden ulaşılabilir.

Destekleyici Bilgi

GENÇLERLE İLETİŞİM (10 Dakika)

Gruba 'Çocuğunuz ergenlik dönemindeyse biraz daha dikkatli davranmanızda fayda var. İletişiminizin kopmaması için biraz çaba sarf etmenize gerek var. Hiç alışık olmadığınız davranışlarla karşılaşabilirsiniz.' bilgisi verilir. Daha sonra Peki nasıl davranmalısınız? sorusu yöneltilir. Birkaç katılımcıdan cevap alındıktan sonra aşağıdaki bilgilerden yararlanılarak bilgi paylaşımında bulunulur.

6.5. Gençlerle İletişim (10 Dakika)

Ergenlik döneminde çocuğu olan anne-babaların işleri, bir yanıyla oldukça keyifli, diğer yanıyla da zordur. Evlerinde, büyüdüğünü ve yetişkin olduğunu iddia eden, bunu da ispatlamak için risklere girebilen bir birey vardır. Aile bu durum karşısında doğal olarak kaygılıdır. O halde, anne-baba bu süreci nasıl yönetebilir? Çocuğunun riske girmesini nasıl önleyebilir? Ebeveynlik ilişkisi bozulmadan kuralları nasıl uygulayabilir?

Bir ergenle iletişim kurarken, onun gerçekliklerini dikkate almak son derece önemlidir. Ergenlik döneminde sergilenen birçok davranışı "sorun" olarak değil, "doğal" olarak kabul etmekle işe başlamak gerekir. Çocuğun davranışları sorun olarak kodlandığında, daha kaygılı ve telaşlı tepkiler verme eğilimimiz artar; oysa doğal olarak kabul ettiğimizde daha sakin ve kontrollü tepkiler verebiliriz.

Gençlerle iletişime yardımcı olacak bazı ip uçları Aydın (2014) tarafından aşağıdaki şekilde verilmiştir.

- Anne-baba olmak başka, arkadaş olmak başkadır. Anne-babaların bazıları, çocuklarıyla iletişimlerini arkadaşlık ilişkisi olarak görmeyi tercih etmektedir. Bu ilk bakışta çok hoş

gelebilir. Ancak, doğru bir yaklaşım değildir. Çünkü, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kuralları ile arkadaş-arkadaş ilişkisinin kuralları farklıdır. Buradaki en kritik nokta, ebeveynin algısıdır. Bu algının ana fikri, “Kaliteli ilişki sadece arkadaşlık ilişkilerinde olur” şeklinde ifade edilebilir. Bu da çocukla kurulacak iletişimin başlangıç noktası adına hatalı bir düşüncedir.

- Kendini ifade etmesine izin verin! Bir insanı etkilemenin en iyi yollarından biri görüşlerine değer vermektir. Bir ergen için ise bu daha da önemlidir. Zaman zaman çocukla çeşitli konularda tartışma açılmalı ve onun bu konudaki görüşleri sorulmalıdır. Bu konudaki bilgi ve görüşlerini geliştirmesi için de desteklenmelidir.
- Küçük notlar ve mektuplar yazın. Küçük kağıtlara “Seni seviyorum”, “İyi ki varsın, varlığın beni çok mutlu ediyor”, “Dün bizim için yaptığın şey bizi çok duygulandırdı” gibi hoş, anlamlı ve çocuğun duygularına hitap edecek ifadeleri küçük not kağıtlarına yazarak, yatağına, defterinin arasına koyun ve gün içinde sürpriz şekilde fark etmesini sağlayın.
- Duygusal destek sağlayın. Anne-babaların çocuğa vereceği en büyük destek onun duygularını anladığını göstermektir. Ergenin bir anlamda kendi kendisiyle başı derttedir. Bedeniyle, düşünceleriyle, duygularıyla, ilişkileriyle boğuşup dururlar. Bu süreçte, anne-babalar ona güven duyduklarını, duygularını anladıklarını ve onu gerçekten de çok sevdiklerini hissettirmelidirler. Aynı zamanda onun özgürleşme çabalarına da genel anlamda engel olmamalıdır.
- Kurallar konusunda anlaşmalar yapın. Kurallar bütün ilişkilerde olmazsa olmazlardandır. Kurallar, çocuğun sorumluluklarını hatırlamasını sağlar ve risklere karşı da çok açık olmasını önler. Bu nedenle abartılı olmadan belirli kurallar konusunda anlaşmak gerekir. Kuralların mümkün olduğunca az olması, tüm aile üyeleri için geçerli olması ve uygulanmadığında ne gibi sonuçların olacağına açıkça belirtilmesi önemlidir.

Etkinlik

6.5. KAPANIŞ (10 Dakika)

Daha sonra oturumun özeti yapılarak sonlandırmaya geçilir. Oturumu sonlandırmak için üyelerden bir ağaç ismi seçerek günü nasıl değerlendirdikleri ve günün sonundaki duyguları ile ilgili bilgi alınır. Sonra grupla vedalaşarak oturum sonlandırılır.



OTURUM 6 EKLER

EK 6.1. ISINMA ETKİNLİKLERİ

6.1.1. Anne Baba Çocuk

Süre: 15 Dakika

Amaç: Bu ısınma etkili çekirdek aile çatışmalarını ele alan ısınma oyunlarından biridir.

Uygulama:

Eğitimci üyelerin ayağa kalkarak yürümelerini ve üçlü gruplar halinde eşleşmelerini ister. Gruptaki üyelerden birisi anne birisi baba, birisi ise çocuk olacaktır. Üyeler bu seçimleri, kendi aralarında tamamladıktan sonra spontan olarak rollerini oynamaya başlarlar. Eğitimci gerekli gördüğü noktalarda oyuna yeni yönergeler ekler. Örneğin; 'çocuklar herhangi bir konuda hırçın davransın' gibi yeteri kadar çalışıldığına inanan eğitimci, oyunu sonlandırarak grup görüşmesine geçebilir. Paylaşım aşamasında üyeler, kendi rolleri ve başkasının rolleri ile ilgili olarak yaşadıkları duyguları dile getirirler.

6.1.2. Birlikte Çizelim

Süre: 15 Dakika

Uygulama:

Grubu dörde veya beşe ayırın. Küçük gruplar salonda uygun yerlere oturduktan sonra her gruba bir kalem ve kağıt verin. Yönerge olarak "elinizdeki kağıtlara hep birlikte bir çiçek çizmenizi istiyorum. Herkes destek versin ve ardından da çiçeğinize bir isim verin" diyerek alıştırmayı başlatın çiçek yerine kendi seçtikleri herhangi bir şeyi çizmelerini de isteyebilirsiniz.

Grup işbölümü yaparak çizimi paylaşabilir, bir temsilci seçerek 'sen yap' diyebilir, grubun lider özellikteki üyesi kaleme atılarak doğal olarak çizime başlayabilir ya da grup 'kimin çizimi daha iyi' diye sorarak resim çiziciyi seçebilir. Çizimler tamamlandıktan sonra gruplardan tema olarak seçilen konu ile ilgili görüşlerini derleyip büyük gruba aktaracak bir sözcü seçmelerini isteyin.

Paylaşım aşamasında gruba sorun: Çiçeği (veya kendi seçtikleri resmi) çizerken ne hissettiler? Çizim sırasında nasıl kararlar aldılar? Çizime nasıl isim verdiler; ortak karar mıydı? Herhangi bir çatışma yaşandı mı? Yaşandıysa nasıl çözdüler? Grup üyelerinin birbirlerini nasıl etkilediği, iletişim becerileri ve grup dinamiği açısından yorumlanabilir. Herkes karardan memnun oldu mu? Bu tartışmalar sırasında ben dilinin kullanılmasına, yargılayıcı olunmamasına özellikle dikkat edin.

Gruptan gelen geri bildirimler yorumlanır. Grup süreci ilerlerken belki de katılımcıların farkına bile varmadığı, varsayım ve beklentilerin, iletişim becerilerinin ne kadar da etkili olduğuna dikkat çekin. Grup olmanın anlamı, amaç birliğinin ve birlikte hareket etmedeki keyif ve sonuca ulaşmadaki başarı, grup dinamiğinde farklı da olsa ortak çözüm üretmede pek çok sonuç edinilebileceği gerçeği, etkileşimin önemi, farklılıkların olabileceği, farklılıklardan yararlanmasının gruba katacağı zenginlik bilgisine kadar pek çok şey tartışılabilir.



EK 6.2. İKİ AŞAMALI İLETİŞİM ALIŞTIRMASI

Eğitimci aşağıdaki alışmalardan birisini seçerek gruba uygular.

Alıştırma 1

1. Aşama: Grup üyelerinden kalem kâğıt çıkartmalarını isteyin yoksa siz dağıtın. Gruba, arkanızı döneceğinizi, onlara bir talimat vereceğinizi, onlardan da bunu çizmelerini isteyeceğinizi söyleyin. Size herhangi bir soru sormayacaklarını da belirtin, birbirlerinin çizimlerine bakmamalarını isteyin. (Gruptan bir katılımcıdan da bu rolü oynamasını isteyebilirsiniz.) Sırtınızı dönünce 6 yuvarlak bir çizgi çizin talimatını verin. (Veya kendiniz bir çizim belirleyin). Bir iki dakika sonra gruba yüzünüzü dönün katılımcıların birbirlerinin çizimlerini incelemelerini söyleyin, siz de çizimlere göz atın. Çizimlerin ne kadar farklı olduğuna, tek cümlelik bir talimatın bile insanların ne kadar farklı algılayabileceğine dikkat çekin, soru sorma ihtiyacı duyup duymadıklarını sorun.

2. Aşama: Bu kez aynı çizimi gruba dönük olarak tarif edin. Sorular sorabileceklerini söyleyin. (Örneğin çizgi eğimli mi veya çizgi sağa mı sola mı eğimli veya yuvarlaklar yan yana mı veya yuvarlaklar aynı boyda mı gibi?) Grup istediği kadar soru sorabilir. Ama bu kez evet ve hayır olarak cevaplayabilirsiniz. Herkes doğru anladığını ve çizdiğini düşündüğünde çizimleri inceleyin.

Alıştırma sonucunda dikkat edilmesi gereken noktalar: Birinci aşama ve ikinci aşama arasındaki farklılıkları tartışın ve bundan yola çıkarak iletişimi gruba beraber tanımlayın.

Alıştırma 2

Bir çizim (geometrik şekillerden oluşan) kağıdı olacak. İstekli bir katılımcı belirlenir ve katılımcı kendisine verilen kağıdı başkalarına göstermeden gruba anlatmaya çalışır. Anlatımı bittikten sonra eğitimci kağıdı gösterebilirsiz talimatını verir. Katılımcılar kendi çizdikleri ile kağıdı kıyaslarlar.



Ek 6.3. İLETİŞİM ENGELLERİ ALIŞTIRMASI

Gerekli olan malzemeler: Bir konuşma konusu üzerinde iletişim engellerinin (örneğin; beni azarlayın, benim sözümü kesin, bana devamlı öğüt verin, benim söylediklerime aldırış etmeyin, beni suçlayın, bana saygı duyun) yazılı olduğu 6 tane sırtlarına iğneleyecek şekilde kağıt, toplu iğne.

Gruba istedikleri bir konuda (örneğin evde iş bölümü, çocuk bakımı iş yerindeki sorumluluk vb.) konuşma yapmak üzere beş, altı gönüllü istediğinizi söyleyin. Gönüllülerin sırtlarına kendilerine göstermeden iletişim engellerini içeren yazıları teker teker iğneleyin ve kendi kağıtlarını okumamalarını söyleyin gruptan gönüllüler konuşurken diğerlerinin sırtlarında yazan engellere uygun şekilde, davranmalarını isteyin (örneğin; kişinin sırtında “benim sözümü kesin”, yazıyorsa bütün grup o kişi her konuşmaya başladığında sözünü kesmeli). Grubunuzda okuma yazma bilmeyen katılımcılar varsa onlara karşısındaki kişilerin arkalarında yazan notları sadece o kişinin duyabileceği şekilde okuyarak yardımcı olabilirsiniz. Eğer oyunu kolaylaştıracağını düşünüyorsanız, konuşmacılara konuşma konularıyla ilgili ayrı önerileri kâğıtlara yazarak verebilir ve bu fikirleri savunmalarını isteyebilirsiniz. Bu uygulama oyunu, yapılandırıldığı için oyun süreci kolaylaştırılabilir. Her konuşmacıya beş dakika süre verin. Konuşmalar bittikten sonra kişilere kendilerine grup içinde nasıl davranıldığını ve neler hissettiklerini sorun. Kendi arkalarında ne yazdığını tahmin etmelerini isteyin.

Alıştırma sonucunda dikkat edilmesi gereken noktalar:

İletişim engellerinin, iletişim sürecini ne şekilde bozduğu ve savunmacı iletişime yol açtığı üzerine bir tartışma başlatın.



Ek 6.4. KISA FİLM 'EMPATİ'



Empati ile ilgili ön fikir oluşturmak üzere video izletilir. Eğitimci video izlendikten sonra katılımcılardan duyguları hakkında görüşlerini alır. Videoya CD ve <https://www.youtube.com/watch?v=IFAPTjyxNzY> ilgili internet adresinden ulaşılır.

OTURUM 7

Bağımlılıkla Mücadelede Aile Tutumu ve Becerileri 2



Süre 120 Dakika

Bağımlılıkta Mücadelede Aile Tutumu ve Becerileri 2	
Amaç	Bu oturumun sonunda: - Ailelerin öfkeyle başa çıkma, problem çözme ve kriz yönetimi hakkında bilgi edinmeleri ve farkındalıklarının artırılması amaçlanmıştır.
Etkinlikler	1. Isınma Etkinliği 2. Duygu Tenceresi 3. Kısa Film 'Köstebek' 4. Çok Boyutlu Düşünmek ve Sınırların Dışına Çıkmak 5. Gevşeme Egzersizi 6. Kapanış Alıştırmaları
Destekleyici Bilgiler	1. Öfkenin Tanımı, Nedenleri ve Sonuçları 2. Öfke İle Başa çıkma Becerileri 3. Problem Çözme Becerileri 4. Kriz Yönetimi

Oturum Planı

Faaliyetler	Amaç	Süre
Etkinlik 7.1. Isınma Etkinliği	Oturumun başlatılması	10 Dakika
Etkinlik 7.2. Duygu Tenceresi	Temel duygularla ilgili farkındalık geliştirmek	10 Dakika
Destekleyici Bilgi 7.1. Öfkenin Tanımı, Nedenleri ve Sonuçları	Öfke hakkında genel farkındalık sağlamak	15 Dakika
Etkinlik 7.3. Kısa Film 'Köstebek'	Öfkenin doğal süreci hakkında farkındalık sağlamak	5 Dakika
Destekleyici Bilgi 7.2. Öfke İle Başa çıkma Becerileri	Öfkenin doğru ifadesi ve başa çıkma becerileri üzerinde çalışmak	15 Dakika
Etkinlik 7.4. Çok Boyutlu Düşünmek ve Sınırların Dışına Çıkmak	Problem çözme becerileri ile ilgili yöntem geliştirmek	15 Dakika
Destekleyici Bilgi 7.3. Problem Çözme Becerileri	Problem çözme becerileri ile ilgili farkındalık kazandırmak	15 Dakika
Destekleyici Bilgi 7.4. Kriz Yönetimi	Kriz durumları ve yönetimi ile ilgili bilgi vermek	10 Dakika
Etkinlik 7.5. Gevşeme Egzersizleri	Oturum sonunda rahatlamayı sağlamak ve gevşeme egzersizlerinin iletişimdeki önemi hakkında farkındalık sağlamak	15 Dakika
Etkinlik 7.6 Kapanış Alıştırmaları	Oturumun sonlandırılması	10 Dakika



Ekler	
Ek 7.1.	Isınma Etkinliği
Ek 7.2.	Duygu Tenceresi
Ek 7.3.	Çok Boyutlu Düşünmek ve Sınırların Dışına Çıkmak
Ek 7.4.	Gevşeme Egzersizi
Ek 7.5.	Kapanış Alıştırmaları

AKIŞ

ETKİNLİK 7.1. ISINMA ETKİNLİĞİ (10 Dakika)

Eğitimci oturumu başlatır. Katılımcıların bir önceki oturumdan bu oturuma kadar geçen sürede neler yaptıkları, neler düşündükleri konusunda bilgiler alır. Kısa sohbet sonrası bu günkü oturum konusu hakkında bilgi verir. Çalışmaya geçmeden önce bir ısınma etkinliği yapılır (Bakınız Ek 7.1.).

ETKİNLİK

ETKİNLİK 7.2. DUYGU TENCERESİ (10 Dakika)

Katılımcılara ilgili “duygu tenceresi” sunusunu gösterilir. Amaç, duygular hakkında farkındalık geliştirmek ve öfkenin temel duygular arasında yer aldığı hakkında grubu bilgilendirmektir. Gruba temel duyguların neler olduğu sorulur ve gelen cevaplar tahtaya yazılır. Gruptan gelirse/ ya da gelmezse eğitimci yedi temel duygunun varlığını belirtir. Bunlar korku, öfke, üzüntü, mutluluk, sevgi, tikslenme ve utançtır. Bu duyguların bütün insanlarda bulunduğu ve nasıl ifade edildiğinin önemli olduğu vurgulanır. Şu bilgiler gruba paylaşılır. **Öfkenin de temel bir insan duygusu olduğu, kaçınılmaz olduğu, sağlıklı bir şekilde ifade edilmesinin önemli olduğundan söz edilir. Öfke bir duygudur. Öfkeyi nasıl ortaya koyduğumuz bir davranıştır. Duygu doğal ve kaçınılmaz iken öfkelendiğimiz zaman nasıl davranacağımızı seçeriz. Örneğin; öfkelenince sakinleşmek için ortamdan uzaklaşmak ya da ortamda kalıp bağırıp çağırmak gibi davranışlar seçimlerimizdir. Davranışlarımız ve sonuçlarından da kendimiz sorumluyuzdur.**

Katılımcılardan kendilerinin nelere öfkelenildiğini ve bunun sonuçlarında neler olduğu sorulur. Öfkelenildikten sonra gerçekleştirdikleri davranışlardan sonra sorunları çözdüğünü mü ya da daha kötü sonuçlara mı neden olduğu konuşulur. Sonuçta öfkenin doğru ifade edilmemesi ve saldırgan davranışa dönüşmesinin sorunu çözmediği, daha olumsuz sonuçlara neden olduğu gelen örnekler üzerinden vurgulanır. Aşağıda belirtilen örnek olay üzerinden çözüm yolu konuşulabilir.



Örnek Olay: Çocuk madde etkisi altında eve geldi, annesine bağırdı, eşyalara zarar verdi.

Ebeveynin Duygusu: Öfke

Ebeveynin Düşüncesi: Ben iyi bir ebeveyn değilim, başkalarının çocukları böyle değil benimki niye böyle, buna tepki vermezsem yine yapar, sürekli aynı şey oluyor.

Ebeveynin Davranışı: Çocuğa bağırmak, çocuğu rencide etmek, çocuğa hakaret etmek, çocuğu evden kovmak.

Beklenen sonuç: Çocuğun davranışlarına son vermesi.

Ortaya çıkan Sonuç: Çocuk kapıyı çarpıp evi terk etti, madde kullanmaya devam etti.

Sizce ne yapılabilirdi?

- 1.
- 2.

Eğitimciye not: Ne yapılabileceği katılımcılara sorulur. İstenen sonuca ulaşabilmek için neleri değiştirebiliriz?

Bu alıştırma ile öfke konusuna giriş yapılmış olur. Destekleyici bilgiler yardımı ile öfkenin tanımı, nedenleri ve sonuçları ile ilgili gruba detaylı bilgi verilir.

Destekleyici Bilgi

7.1. ÖFKENİN TANIMI, NEDENLERİ VE SONUÇLARI (15 Dakika)

Öfkenin tanımı:

Doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir. Başka bir deyişle dışa vurulamayan duyguların, haksızlığa uğradığına dair düşüncelerin birikimi sonucu ortaya çıkan bir duygudur.

- Herkes zaman zaman öfke yaşar.
- Öfke doğal bir duygudur.
- Olumsuz bir sonuçla karşılaşmadan kontrol altına alınmalıdır.
- Kişilerin haz dünyasını engelleyecek her durum, insandaki öfke duygusunun başlıca nedenidir. Öfkelenmek; karıştırdığımız olay ve kişisel değerlendirmelerde bizce doğru, dürüst ve adil olmayan bir durum ile karşılaştığımızda ortaya çıkan doğal bir duygudur.
- Saldırganlığa dönüşmediği sürece sağlıklı ve normal bir duygudur. Önemli olan öfkemizi nasıl ifade ettiğimizdir. Çoğu zaman öfkemizi ve memnuniyetsizliğimizi ifade etmemek için büyük çabalar harcarız. Harcadığımız bu çaba öfke oluşturan enerjinin yer değiştirmesine sebep olur. Olumlu bir yöne kanalize olmaz.



- Diğer duygularda olduğu gibi öfkeye de fizyolojik ve biyolojik değişiklikler eşlik eder.
- Öfkelendiğiniz zaman kalp atımınız ve tansiyonunuz yükselir; adrenalin ve noradrenalin gibi enerji hormonlarınız patlama yapar.
- Öfke dış kaynaklı olacağı gibi içsel de olabilir.
- Belirli bir insana ya da olaya öfkelenildiği gibi kişiyi kaygılandıran özel sorunlara karşı da öfke duyulabilir.
- Öfke, sadece o anda yaşanan olaya bağlı olmayıp, yaşanan geçmiş travmatik olaylar da buna sebep olabilir.

Öfkenin Nedenleri

Öfke, değişik nedenlerle ortaya çıkar.

- Bazı durumlar bazı kişilerde hiçbir etki yaratmazken, kimi insanları ise son derece öfkeli edebilir.
- Genellikle insanlar, hoşnut olmadıkları, takdir etmedikleri, beklemedikleri ve istemedikleri bir durum ile karşı karşıya geldiklerinde ve başkalarının onlar adına karar alıp bunu hayata geçirmesi durumunda öfkelenirler.
- Kişiler engellendiği hissine kapıldığında öfkelenebilirler.
- Kişiler haksızlığa uğradığını düşündüğünde öfkelenebilirler.

Öfkenin Sonuçları

Olumlu Sonuçları

- Karşınızdakileri, sizi zorladıkları konusunda uyarıcı etkisi,
- Karşınızdakileri zorladığınızda, öfkelerinin uyarıcı etkisi,
- Bir sorun olduğunu fark etmek,
- Sorunu çözmek için motivasyon, itici güç.

Olumsuz Sonuçları

- Başka şeylere sinirlenmek
- Olayları kişiselleştirmek (olayları üzerine alınmak)
- Bir durumun kontrolünü kaybetmek



- Tehdit altında olduğunu hissetmek
- Öfkeyi kullanarak çevreyi kontrol etmeyi yaşam biçimi haline getirmek
- Geçmiş deneyimlerin etkisinde kalmak

Örnekler:

Pazarda birisi size çarptı; sizde biraz daha dikkatli olsanız dediniz, çarpan kişi bağırmaya başladı, siz de onu ittiniz. Neler olur?

- Kendini daha iyi hissetme (+)
- Arkadaşlarının önünde iyi gözükmek (+)
- Sonradan pişmanlık duyma (-)
- Saygınlığını kaybetmek
- Zaman kaybetmek
- Yaralanma riski
- Geri adım atmak
- Olayın adli bir sürece dönüşmesi

Öfkeyi saldırganlığa dönüştürmek kısa vadede rahatlama sağlayabilir. Ancak uzun vadede sorun çözülmemiş olur. Hatta sorunun daha fazla büyümesine sebep olabilir. Bazı özlü sözlerle de bunun desteklendiği görülmektedir.

- ‘Pişman olacağınız en güzel konuşmayı yapmak istiyorsanız, öfkeliyken konuşmalısınız’ Ambrace Bierce
- “Keskin sirke küpüne zarar.” Türk atasözü
- “Öfkeyle kalkan zararlar oturur.”
- “Yelen değirmen yağını kırar ya çarkını.”

Öfkeyi saldırgan davranışlarla ortaya koymak kadar öfke duygusunu ifade etmemek de kişiye zarar verici olabilir. İçte atılan olumsuz duygular uzun vadede daha olumsuz sonuçlara yol açabilir. Özellikle kişilere karşı oluşan ve içte biriktirilen öfkeler, intikama, öce dönüşürse bu hem öfkenin sahibine hem de öfkelenen kişiye büyük zararlar verebilir.



Etkinlik

7.3. KISA FİLM 'KÖSTEBEK' (5 Dakika)

Köstebek film gruba izletilerek (Bakınız Ek 7.3.) öfkenin nasıl geliştiğine dair grup üyelerinin düşünmesi sağlanır. Daha sonra öfkenin doğru ifade etme ve saldırganlığa dönüştürmeden öfke ile başa çıkma yöntemleri ile ilgili katılımcıların aktif katılımını sağlayarak bilgi paylaşımında bulunur.

Destekleyici Bilgi

7.2. ÖFKENİN DOĞRU İFADESİ VE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ ÜZERİNDE ÇALIŞMAK

(15 Dakika)

İnsanlar birçok problemle karşı karşıya gelirler. Bu problemin çözümünde izlenecek yol, sonucu doğrudan etkilemektedir.

Etkinlik

7.4. ÇOK BOYUTLU DÜŞÜNMEK VE SINIRLARIN DIŞINA ÇIKMAK (15 Dakika)

Ek 7.4'te yer alan senaryolar üzerinden grupta uygulama yapılır. Sorun çözüm formu katılımcılara dağıtılır. Eğitimci grubun durumuna göre senaryonun bir tanesini seçer ve olay 1 olarak gruba okur.

Gruba sırasıyla aşağıdaki soruları tek tek sorar ve cevapları ilgili bölümlere yazmalarını ister. Örneğin: Birinci soru sorulduktan sonra bütün katılımcılar olay 1'in birinci kısmını doldurur. Eğitimci ikinci soruyu sorar ve ikinci kısmı doldurmalarını ister. Bütün sorular böyle tek tek doldurulur. Tüm sorular sorulduktan sonra katılımcılardan formlarını grupta paylaşması istenir. PPT yardımı ile sorular yansıtılır, olay 2 için kendi yaşadıkları bir sorunu ve çözümüne yönelik maddeleri 3 dakika içinde doldurmalarını ister. Katılımcılardan formlarını grupta paylaşması istenir. Eğitimci paylaşımları için gruba teşekkür eder ve sorunların çözümü için farklı yaklaşımlar olabileceği ile ilgili bilgi aktarımında bulunur.

Destekleyici Bilgi

7.3. PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ (10 Dakika)

Öfke ile Başa Çıkmak

Yakın ilişkilerde eşinizle, çocuğunuzla, anne babanızla, yakın arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde öfkelenme ihtimaliniz daha fazladır. Sakin olmak ve saygı sınırlarını korumak önemlidir.

Aileler öfkeyi kontrol etmek ile ilgili olumsuz yöntemler önerebilir. Örneğin; madde kullanımı, hızlı araba kullanımı, susma, sorun yokmuş gibi davranma vb. Böyle öneriler karşısında katılımcılara bu gibi davranışların öfkeyi kontrol etmede anlık işe yarayabileceğini



ancak bu gibi davranışların ilerleyen süreçte kişinin öfkesini kontrol etmesinden ziyade problem çözümünü ertelerek, yeni problemlere davetiye çıkaracağı söylenebilir.

Öfkeyi Kontrol Etmede Basit Stratejiler

Öfkeyle başa çıkabilmek için öfkeyi neyin tetiklediğini araştırıp bu tetikleyicilerin tekrar sizi etkilememesi için stratejiler geliştirilmesi gerekebilir.

Herkes günlük yaşamında bu basit stratejileri uygulayabilir.

1. Öfkeyle Başa Çıkma Başvurulabilecek Bedensel Rahatlama Teknikleri

- *Fiziksel egzersiz*
- *Müzik dinleme*
- *Duş alma*
- *Yoğun çalışma*
- *Okuma*
- *Başkalarıyla konuşma*
- *Duygularını kağıda dökme*
- *Meditasyon*
- *Gevşeme egzersizi*
- *Spor*
- *Kişiyi iyi gelen diğer yöntemler*

Bu yöntemler;

Olay sonrasında istenmeyen bedensel gerginliği azaltmaya yardımcı olur. Gevşemek, istenmeyen gerginlik ve uyarılmışlıkla başa çıkmanın bir yöntemidir. Basit bir çalışmayla öğrenilir. Hemen her gün sakin zamanlarda uygulanmalıdır. Öfkeye neden olan olay sırasında fiziki belirtiler algılandığı an gevşeme teknikleri uygulanabilir. Derin, düzenli nefesler almak, 10'dan geriye doğru saymak, kendi kendilerine "gevşemelerini" söylemek vb.

Öfkelendiğimiz zaman beynimize giden oksijen miktarı azalır. Patlamaya hazır bir düdüklü tencereye benzeriz. Düdüklü tencereden buhar boşalımı sağlanmazsa tencere patlar. Biz de nefes egzersizleri ile tencerenin patlamasının engellenmesi gibi öfkelenip patlamaya engel oluruz bu nedenle nefes egzersizleri önemlidir.



2. Öfkeyle Başa Çıkma Yolları ile Yararlanılabilecek Bilişsel Teknikler

- Kızgınlığınızı ifade edin.

Öfke normal bir duygudur. Öfke ifade edilmezse birikir. Kişinin kendisine zarar verebilir. Birtakım ruhsal sorunlarla sonuçlanabilir ya da öfke patlamaları denilen durum ortaya çıkabilir. Öfkenin nasıl ifade edildiği önemlidir. Yanlış öfke ifadesi bizi haklı iken haksız konuma düşürebilir.

- Kızgınlığınıza neden olan ipuçlarını önceden fark etmeye çalışınız. Böylece öfkeniz artmadan kendinizi sakinleştirebilirsiniz.
- Kızgınlığa neden olan düşüncenizden **daha farklı bir düşünce** aklınızdan geçirmeye çalışın. “Beni hiçe saydığı için dediğimi yapmıyor” yerine “Şu anda kendisi için daha önemli işleri var.”
- Kendinize söylediğiniz sözleri gözden geçirin! Kendimize yönelik ifadeler aklımızdan kendi kendimize söylediğimiz sözlerdir. Olumlu ve olumsuz olabilirler. Ya öfkeyi körükler ya da bu duyguyu dindirir. Örneğin; yolda yürürken bir arkadaşınızı görürsünüz ve o size selam vermez. Bunun üzerine siz, onun yaptığını “terbiyesizlik” olarak nitelendirebilir ya da sizi önemsemediğini düşünebilirsiniz. Burada olay “arkadaşınızın size selam vermemiş olmasıdır” ve bu birçok nedene bağlı olabilir. Bir acele içindedir, derdi olduğu için dalgındır, hatta lensini kaybetmiş ve bu yüzden sizi görmemiş bile olabilir. Size herhangi bir nedenle kızgınlık ya da kırgınlık hissedebilir. Bunların hepsi birer olasılıktır ve ne yazık ki insanlar sıklıkla en olumsuz ihtimali düşünürler.
- Kızgınlık yaşadığınızda hem sizin hem de karşıdaki kişi için olabilecek 10 olumsuz etkiyi listeleyin.
- Geçmişte kızgınlıklarınızı uygun yollarla ifade ettiğiniz ve olumlu sonuçlar aldığınız durumları hatırlayın.
- **Kaplumbağa tekniği:** Kabuğunuza çekilin, üç derin nefes alıp verin ve sakinleşene kadar kabuğunuzdan çıkmayın.
- Rahatlatıcı cümleleri aklınızdan geçirin.
- **Tilki tekniği:** Duygunuzu olumlu yansıtma ile ifade ederek karşıdaki kişinin kendi yanlışını görmesini sağlayabilirsiniz. Eşiniz eve geç geldiğinde ona “nerede kaldın, beni nasıl bekletirsin” demek yerine “seni çok merak ettim” şeklinde cümleler kurabilirsiniz.
- **Sandviç tekniği:** Önce olumlu duygunuzu sonra olumsuz duygunuzu sonra tekrar olumlu duygunuzu ifade edip iletişimin olumlu sonuçlanmasını garanti altına alabilirsiniz.



Öfkeli Birine Yardımcı Olmak

- Konuşmaya teşvik edin
- Sakinlik modeli sunun
- Dinlemeye açık olun
- Anlayış gösterin
- Onurunu korumasına yardımcı olun
- Siz de öfkeliyseniz sorunun çözümünü erteleyin
- Dinleyici pozisyon olun
- Saldırganlık risk varsa ortamdan uzaklaşın

Öfkeyi Atılğan Bir Tarzda İfade Etmek

Öfkenin ifadesinde farklı davranış seçenekleri vardır. Bunlar (Öfke kontrol Programı Uygulayı El kitabı, 2013);

- Çekingen davranmak→Kendini gizleyici ve diğerlerine bağımlı
- Saldırgan davranmak→Saldırı ve baskı kullanmak
- Atılğan davranmak→Baskı kurmadan hakkını savunmak

(Beden dilinde kültürel farklılıklar mevcuttur.)

Öfkeliyken sergilenen *davranışlar, duruma ve karşıdaki kişiye göre seçilebilir. Yani farklı durumlarda farklı insanlara farklı davranışlar sergilenebilir. Çatışma durumunda atılğan davranışlar önem kazanmaktadır.*

- Olumsuz duyguları dile getirirken karşı tarafı küçük düşürmemek, rencide etmemek, aşağılamamak gerekir.
- Öfkeyi dile getirmenin tek yolu saldırganlık değildir.
- Öfke normal bir duygudur. Önemli olan nasıl ifade edildiğidir.
- Öfkeyi açık iletişim ve ben dili tekniği ile ifade edebilirsiniz.
- Atılğan olmak; kararlı ve dürüst davranmaktır.
- Kişiliğe değil, değiştirilmesi istenen davranışa odaklanılmalıdır.
- Sen mesajı savunma oluşturur, saldırgan ve cezalandırıcıdır.
- Ben mesajı atılğan mesajdır. Doğru iletişim sağlar. Neler hissedildiğini dile getirir.



Öfkeyi dile getirirken atılganlığı kullanmanın iki yolu vardır.

- TDBS → Tanımla (Davranışın kısa ve tarafsız tanımlanması)
Dile Getir (Duyguların 'Ben dili' ile ifade edilmesi)
Belirt (Ne istendiğinin belirtilmesi)
Sonuçlar (Sonuçların olumlu ortaya konması)

Davranışta değişiklik istenildiğinde durumun netleştirilmesi, açık bir ifadeye dönüştürülmesi ve karşı tarafa sunulması için bir formül sunar.

Örneğin;

“Ahmet bazen radyosunu arkadaşı Osman’a ödünç verir. Osman da radyoyu çoğu kez pili bitmiş olarak iade eder. Ahmet, Osman ile arasının bozulmasını istemez, ama onun da artık radyoya pil takarak iade etmesini bekler.”

“Osman, bu akşam radyomu iade ettiğinde, pillerin bitmiş olduğunu fark ettim.” (*Davranışı objektif olarak tanımlayın*)

“Bu gerçekten canımı sıktı.” (*Ne hissettiğinizi ifade edin*)

“Bundan sonra, biten pilleri değiştirmen beni mutlu eder.” (*İsteddiğiniz davranışı belirtin*).

“Bunu yapmazsan, bir dahaki sefere radyomu sana ödünç vermeyeceğim.”

(*Sonuçları ortaya koyun*)

Kendi örnekleri üzerinden gidin.

Ben-Dili Cümlesi Oluşturma Yöntemi

- Davranışın Tanımı: Davranışın durumla birlikte net ifadesi
- Belirgin Etki: Davranışın bizde sebep olduğu etki
- Duygu: Belirgin etkinin bizde ortaya çıkardığı duygu

Atılganlığın 4 Temel Kuralı

- Açık ve net olun.
- Karşıdakine onu dinlediğinizi gösterin.
- Gerekliyse tekrar edin.
- Gerçekçi olun.

Atılgan davranış ile beden dili arasında uyum olmalıdır. Duruş şekli, mimikler ve hareketler, göz teması, yüz ifadeleri, sesin şiddeti ve zamanlama bunu desteklemelidir.



Öfke Kontrolünde Genel Stratejiler

Öfkeyi neyin tetiklediğini araştırıp bu tetikleyicilerin tekrar sizi etkilememesi için stratejiler geliştirilmesi gerekiyor.

Herkes günlük yaşamında bu basit stratejileri uygulayabilir.

1. Rahatlama ve Farkındalık Oluşturma

Derin bir soluk ve rahatlatan bir görüntü gibi basit rahatlama araçları öfke duygusunu yatıştırabilir.

Ancak ikili ilişkilerde her iki tarafın da bu konuda eğitilmesinde fayda vardır. Bu hedefe yönelik atılacak basit adımlar şöyledir:

Diyaframdan derin bir soluk alın; göğüsten alınan soluk sizi rahatlatmaz. Soluğunuzun karından geldiğini hayal edin.

“Rahatla”, “aldırma” gibi, yavaşça, sakinleştirici ve yatıştırıcı sözcükleri tekrarlayın. Bu arada derin soluklar almaya devam edin.

Hayal gücünüzü kullanın; sizi rahatlatan bir deneyiminizi anımsayın.

Bu teknikleri gün boyu tekrarlayın. Bunlar stresli ortamlarda otomatik olarak uygulanacak hale gelsin.

2. Bilişsel Yapılandırma

Bu strateji yalın olarak düşünme şeklini değiştirmek anlamına gelir.

Öfkeli insanlar küfür ederler, içlerinden geçen duyguları yansıtan kaba sözcükler kullanırlar.

İnsanlar öfkeli olduğu zaman düşünceler abartılır ve dramatik bir hal alır.

Bu duyguların yerini daha rasyonel duyguların alması için gayret sarf edin.

Ayrıca kendinizle ya da yabancılarla konuşurken “asla” ya da “daima” gibi sözcükleri dikkatli kullanın.

“Sen zaten benim söylediklerimi daima kulak arkası ediyorsun”,

“Bu aptal makine hiçbir zaman çalışmaz” gibi yorumlardan kaçının.

Çünkü bunlar doğru olmadıkları gibi sorunun çözümüne katkı sağlamazlar.

Kaldı ki bu sözcüklerin muhatabı olan kişi kendisini aşağılanmış ya da dışlanmış gibi hissedeceği için yardım edeceği varsa bile etmez.

Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke, haklı bir tepki olduğuna inandığınız durumlarda bile, çok kısa bir süre içinde mantık dışına çıkar.



Öfkeli insanlar adalet, övgü beklerler; işlerin kendi istedikleri gibi yürümesini arzu ederler.

Bunlar olmadığı zaman büyük bir hayal kırıklığı yaşarlar ve bu hayal kırıklığı giderek öfkeye dönüşür.

Bilişsel yapılanmanın bir parçası olarak, öfkeyle baş etmenin ilk adımlarından biri öfkeli olduğunuzun farkında olmaktır.

Öfkenin ilk işaretlerini tespit edebilirsiniz, ileri aşamalara geçmeden kendinizi frenleyebilirsiniz.

Öfkenizin gerçek nedenini keşfetmeye çalışın.

Umutsuz, korkak, çaresiz, suçlu, yitık, terk edilmiş gibi hissetmektense, öfke ile salgılanan adrenalinden kaynaklanan güçlülük hissi insanlara daha iyi gelebilir.

Düzenli olarak vücudunuzda fiziksel belirtilerin bulunup bulunmadığını kontrol edin.

Dişlerinizi ya da yumruklarınızı sıkıyor musunuz?

Midenize kramplar giriyor mu?

Yutkunma zorluğu çekiyor musunuz?

Dudaklarınızı ısırıyor, kaşınmadığı halde sürekli olarak aynı bölgeyi kaşıyor musunuz?

Herkes sinirlendiği ya da öfkelendiği zaman ne gibi belirtiler sergilediğini keşfedebilir.

Bazen öfke ve bunalım, hayatımızda kaçamadığımız bazı sorunlardan kaynaklanıyor olabilir.

Öfke nöbetlerinin tümü yanlış hedefe yöneltilmiş olmayabilir; sorunlar karşısında gösterilen son derece sağlıklı, doğal tepkiler olabilir.

Her sorunun bir çözümü olduğu yönündeki yanlış yönlendirmenin sonucunda çözümsüz durumlarda bunalıma girebilirsiniz.

Böylece sorun çözülmemiş olsa bile daha sabırlı olmayı öğrenebilirsiniz.

Bu gibi çözümsüz durumlarda çözüme odaklanmak yerine, sorun ile nasıl baş edeceğimize ve en az zararı göreceğ şekilde nasıl bir strateji belirlememiz gerektiğine odaklanmalıyız.



Öfkelendiğimiz zaman gerçekleştirdiğimiz davranışların yararları ve zararları üzerine grup üyeleri ile birlikte alıştırmaya yapılır. Örnek davranışlar grup üyelerinden istenebilir ya da eğitiminin verdiği bir örnek üzerinden alıştırmaya yapılır.

Örneğin; Geç saatte arkadaşlarıma buluşmak istedim. Aile üyeleri onaylamadı, ancak kapıyı çarpıp dışarıya çıktım.

Bu davranışı yaparsam;

Yararları

Zararları

1 -

2 -

3 -

3) Soğukkanlı ve Sakin Bir İletişim Kurun

Öfkeli insanlar hemen sonuca odaklanıp, eyleme geçme eğilimindedir.

Ne var ki bu sonuçların bazıları doğru olmayabilir.

Çok ateşli bir tartışmanın içindeyseniz, önce sakin olmaya çalışıp tepkilerinizi denetim altına alın.

Aklınıza gelen ilk şeyi dile getirmeyin.

Diğerlerinin söylediklerini dikkatlice dinleyip öyle cevap verin.

Eleştiri karşısında savunmaya geçmeniz normaldir.

Ancak savunma saldırı haline dönüşmemeli.

Önce muhatabınızın eleştirilerini açıklamasına izin verin, hatta sorular sorun, ancak öfkenizin tartışmayı rayından çıkartmasına izin vermeyin.

Sakin kaldığınız sürece iletişim daha yapıcı bir yola girecektir.

4) Mizaha Yer Verin

Bazı espriler öfkeyi pek çok açıdan yatıştırır.

Öncelikle daha dengeli bir bakış açısı kazanmanızı sağlar.

Esri yapmak, stresli bir ortamdaki gerginliği azaltabilir.

Deffenbacher, kendisini aşırı ciddiye alan insanların her koşulda haklı olduklarına inandıklarını ve bu nedenle planlarının bozulmasına tahammül edemediklerini belirtiyor.

Öfke ciddi bir duygudur, ancak öfkeye eşlik eden duygular, sonradan düşünüldüğünde sizi güldürecek kadar gayri ciddi olabilir.



5) Çevrenizi Değiştirin

Bazı durumlarda insanları içinde bulunduğu ortam öfkeliendirebilir.

Sırtınıza yüklenen sorunlar ve sorumluluklar kapana kısırlanmış olduğunuzu düşünmenize ve çaresizlik hissetmenize neden olabilir.

Bu gibi durumlarda kendinize mola verin. Stres yüklü anlarda, kişisel kaçış planları yapın.

Örneğin,

İşten eve dönen bir anne, “Evde yangın çıkmadıkça kimse benimle 15 dakika konuşmasın” diyerek kendisine soluk alacak bir zaman ayırabilir.

Bu 15 dakikanın sonunda çocuklarının taleplerine daha büyük bir sabırla karşılık verebilir.

6) Kendinizi Rahatlatmanın Diğer Yolları

Zamanlama

Tartışmaların kavgaya dönüşmeyeceği zamanlarda tartışmaya girin.

Özellikle yorgun olduğunuz zamanlarda tartışmalardan uzak durun.

Göz ardı etme

Çocuğunuzun odasının dağınıklığı sizi öfkeliendiriyorsa kapısını kapatın.

Sizi kızdıran olaylardan ve nesnelere uzak durun.

“Çocuğum nasılsa bir gün odasını toplar ve ben de sinirlenmem” diye düşünmeyin. Hedefiniz bu olmamalı; hedefiniz sükûnetinizi korumak olmalı.

Alternatifler oluşturmak

İşe gidip gelirken trafikten rahatsız oluyorsanız farklı yolları deneyin.

Kısaca sizi öfkeliendirmeyecek yeni seçenekler bulun.

Öfkenin İfade Ediliş Şekilleri

Öfkenin doğal dışavurumu şiddetli bir tepki şeklindedir.

Öfke, aslında tehditlere karşı doğal bir uyum tepkisidir. (savunma)

Saldırıya uğradığımız zaman mücadele etmemizi ve kendimizi savunmamızı sağlayan güçlü, çoğunlukla saldırgan bir duygudur.

Dolayısıyla hayatta kalmamız için yaşamsal bir önemi vardır.



Diğer taraftan bizleri sinirlendiren, kızdıran herkese ve her şeye fiziksel olarak saldıramayız.

Yasalar, sosyal normlar ve sağduyu fren vazifesi görür.

İfade edilmeyen öfke başka sorunlara gebe dir.

Pasif-agresif davranışlar (Öfkeli kişi kızdığı insanla yüzleşmek yerine, dolaylı yollardan acısını çıkartır) hastalıklı tepkilere yol açabilir.

Ya da sürekli alaycı ve düşmanca duygularla beslenen kişilik bozukluklarına yol açar.

Devamlı olarak yanındakileri aşağılayan, eleştiren, alaycı yorumlar yapanlar genellikle öfkelerini yapıcı bir şekilde ifade etmeyi öğrenememiş insanlardır.

Problem Çözme Becerileri

Problem çözme beş adımdan oluşur:

1. Problemin tanımlanması
2. Bilgi toplama
3. Alternatif çözümler üretme
4. Problemi ele alma
5. Değerlendirme

1. Adım: Problemi Tanımlama

İşimizin aksamasına neden olan ekip arkadaşımızın direk ekipten çıkmasını sağlamaya çalışmak yerine, işimizle ilgili ortaya çıkan problemin ne olduğunu net ve tarafsız bir biçimde tanımlayabilmek gibi.

2. Adım: Bilgi Toplama

- Çok bilgi topla!

(5N1K – Kim ? Ne? Neden? Nerede? Ne zaman? Nasıl?)

- Bilgilerin niteliğini değerlendirin.
- Bilgi doğru kaynaklardan gelmelidir.
- Yorumlara değil gerçeklere bakılmalıdır.

Gerçek bilgi: Duyu organları ile algılanan doğrulanabilir bilgilerdir.

Kanı: Hisler ve düşüncelerle ulaşılan bilgilerdir.

İnanç: Kişinin inandığı bilgiler ve değerlerdir.



Sorun, bilgilerin hangi kaynaktan geldiği ile ilgili değildir. Gerçek ile kanıyı birbirine karıştırmak asıl sorundur.

3. Adım: Alternatifler Üretmek

Bu aşama için beyin fırtınası yöntemi kullanılabilir. Böylece bir dizi seçenek üretilir. Bireye daha fazla seçme şansı sunar. Daha iyi bir çözüm bulunmasına yardımcı olur.

4. Adım: Problemi Ele Alma

Probleme ilişkin üretilen alternatiflerden en uygun olanları seçip eyleme geçin.

5. Adım: Değerlendirme

- Seçilen ve uygulanan çözümü değerlendirin.
- Problem devam ediyorsa, adımları tekrar gözden geçirin.
- İşe yaramayan çözümde ısrar edilmesi, problemin devam etmesine neden olur.

Destekleyici Bilgi

7.4. KRİZ YÖNETİMİ (10 Dakika)

Kriz Yönetimi

Ergenler ve ebeveynler arasında krizlere çok sık rastlanır. Ebeveynler kriz anında tartışarak sorunun tırmanmasına neden olabilirler. Bu tür durumlarda konuşmayı ertelemek daha yararlı olur. Gövebakan ve Duyan (2015) kriz anında ergene yaklaşımla ilgili aşağıdaki bilgileri aktarmışlardır.

- Ebeveynler kriz anında öfke ve tartışmadan kaçınmalı ve sorunu konuşmayı ertelemelidirler. Bunu yaparken de durum tespiti yapmalıdırlar. Örneğin; eve madde kullanmış halde geldiği ve bunun anlaşıldığını nötr bir şekilde gence aktarmalı ve ardından sessizliğe bürünmelidir. Ertesi gün gencin iyi olduğu bir dönemde konu gündeme gelebilir. Konunun gündeme geç gelmesi ebeveynler için bir avantajdır. Çünkü bu dönem içinde genç kendisini değerlendirme fırsatı bulacaktır.
- Anne-baba duygularını kontrol etmek zorundadır. Kabahatin kimsede olmadığını, sorunun gençle aralarındaki ilişkide olduğunu kabullenmelidir. Her şeyin yeni başladığını düşünmeli, ümitsizliği bir kenara bırakmalıdır. Aile yeni stratejiler geliştirerek gencin kurallara uymasını sağlamalıdır. Bu kurallar baskı biçimde olmamalı, ortak bir yol geliştirilmeye çalışılmalıdır.
- Madde kullanımını tanımak ve anlamak için, her yöntemin uygulanması sırasında etik değerlere dikkat edilmeli, ilişkinin bozulmamasına özen gösterilmelidir. En iyi çözüm iyi bir ilişki ve iletişim içinde olmak, uzun süreli takip ve sabırlı yaklaşımdır. Bu süreçte ebeveynlerin çocuklarının düzelmesine ilişkin umutları iyice kırılmış olabilir. Burada hatırlanması gereken, gelişimsel süreç içinde bu noktanın aşamalardan birisi olduğudur.



Ebeveynin yaşadığı umutsuzluk geriye çevrilmesi gereken önemli aşamalardan biridir

- Ebeveynler kendi çocuklarını diğer çocuklarla aynı görmemeli, kendi çocuklarının bilincine varmalıdırlar. Farklı olduğunu kabullenmek tüm davranışlarını onaylamak anlamına gelmez. Sadece onlara farklı bir gözlükle bakmalarını sağlamak gerekir.
- Ebeveynlerin beklentisini düşürmek iyi bir hedef olabilir. Beklentinin düşmesi ebeveynleri de rahatlatacaktır, kabullenmeyi arttıracaktır. Süreç içindeki zorlukların aşılmasını kolaylaştıracaktır. Hayal kırıklığı, mutsuzluk ve karamsarlık duygularını da azaltacaktır.
- Her madde kullananın bağımlı olmayacağı da ailelere anlatılabilir. Kullanımdan bağımlılığa doğru giden yolu bilmeleri ebeveynleri rahatlatacaktır.

Etkinlik

7.5. GEVŞEME EGZERSİZLERİ (15 Dakika)

Grupla öfke ile başa çıkmada bir yöntem olarak gevşeme egzersizleri uygulaması yapılır (Bakınız Ek 7.5). Uygulamada aşamalı derin kas gevşetme egzersizleri verilmiştir. Egzersizlerin birinci bölümü nefes egzersizleri eşliğinde kasların gerinmesi ve gevşetilmesi ile gerginlik ile gevşeme arasındaki farkı fark etmeye, ikinci bölümü ise sadece rahatlamaya yöneliktir. Gevşeme egzersizlerinin uygulanması CD de yer alan müzik eşliğinde gerçekleştirilir. Aileler öğrendikleri egzersizleri kendileri günlük yaşamlarında uygulayabilirler.

Etkinlik

7.6. KAPANIŞ ALIŞTIRMASI (10 Dakika)

Gevşeme egzersizleri sonrası oturum kısaca özetlenir ve katılımcıların duygu ve düşüncelerinin alındığı kapanış etkinliği ile oturum sonlandırılır (Bakınız Ek 7.6.) Bir sonraki oturumun programın son oturumu olduğu katılımcılara hatırlatılır.



OTURUM 7 EKLER

EK 7.1. ISINMA ETKİNLİKLERİ

Ek 7.1.1. Kaynaşma

Süre: 5-10 Dakika

Eğitimci gruptan halka olmasını ister. Katılımcılara, alkış yaptığında zıplayacaksınız, zıpladığınızda parmak şıklatacağınız, parmak şıklattığınızda alkışlayacaksınız komutlarını söyler. Etkinliğe bu komutlardan biri ile başlar. Grubun yapılan bu etkinlikle kaynaşmaları beklenir.

Ek 7.2. Tavuk Solucan Oyunu

Süre: 20-30 dakika

Herkesin eşleşmesini ve karşılıklı durmasını isteyin. (Tüm üyeler, eşleşmelidir; açıkta kalan üye olursa eğitimci olarak onunla eşleşin). Oluşan ikili gruplara yan yana, koridor oluşturacak şekilde sıralanmasını söyleyin. Üyelerden artık, birbirleri ile konuşmamalarını ve kendilerine verilecek rolü istedikleri hareketler ile canlandırmalarını isteyin.

Oluşan koridorun sol tarafındakilere tavuk ve sağ tarafındakilere solucan rolü verin. Oyunu başlatın, birkaç dakika hareketli işleyen sürecin ardından oyunu dondurun. Eşlerin rolleri değiştirmelerini isteyin, ancak eşler aynı kalsın. Tavuklar solucan, solucanlar tavuk olsun. Oyun birkaç dakika bu şekilde işledikten sonra grubun eski haline gelmesini isteyin. Tekrar ilk başta oluşturdukları koridora dönen üyelere teker teker ne hissettiklerini sorun. (önce 1. eşe, yanıt aldıktan sonra 2. eşe sorun.)

Oldukça eğlenceli olan bu oyun gergin geçebilen grup çalışmalarında üyeleri rahatlatmak için kullanılır. Ayrıca şiddetin etkilerine dikkat çekmek için de etkili bir oyundur.

Eşlere farklı roller vererek oyunu bir süre daha devam ettirebilirsiniz. Örneğin; koridor bozulmadan bu kez sol taraftakilerinin deniz, sağ taraftakilerin güneş olmasını, ya da sol taraftakilerin ağaç, sağ taraftakilerin rüzgâr olmasını isteyebilirsiniz. Her etabın sonunda üyelere ne hissettiklerini sorun ve oyundaki eşleriyle ilgili değerlendirme yapmalarını isteyin. Örnek sorular ve yanıtlar şu şekilde olabilir: Nasıl bir deniz oldun? - Sakindim, dalgalıyım, fırtınalıyım. Eşin nasıl bir güneşti?- Parlak, sıcacık, kavurucu, rahatsız edici. Güneşin sıcaklığını hissedebildin mi?

Ek 7.2. 'DUYGU TENCERESİ'

CD de yer alan kısa sunum gruba izletilir.

Ek 7.3. KISA FİLM 'KÖSTEBEK'

CD de yer alan kısa film gruba izletilir ve grup katılımcılarının film ile ilgili duyguları alınır.

EK 7.4. ÇOK BOYUTLU DÜŞÜNMEK VE SINIRLARIN DIŞINA ÇIKMAK

Süre: 15 Dakika

Alternatif üretirken çok boyutlu düşünmek ve sınırların dışına çıkmak üzerine aşağıdaki **6 Kürdan** veya **9 Nokta** alıştırmalarından birisini gruba açıklayarak yaptırın.

Alıştırma-1: Alternatif Üretirken Çok Boyutlu Düşünmek

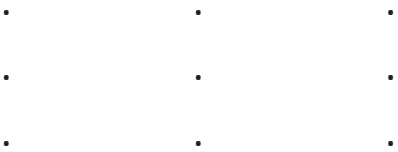
Yönerge: 6 kürdan ile 4 tane eşkenar (birbirinin aynı ve her kenarı bir kürdandan oluşan) üçgen yapmalarını isteyin ve bunun için 3 dakika zaman verin. Alıştırmanın 2. dakikasında ipucu vererek *“Çok boyutlu düşünün.”* deyin.

Çözüm üçgen prizma şeklindedir. Çözümü gösterdikten sonra, çözememe nedenlerini sorun. Bu nedenleri ;

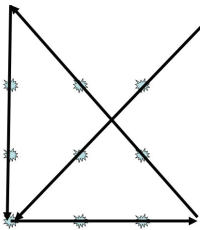
- Alışıldık çözüm yollarına saplanmak,
- İşe yaramayan alternatifi tekrar tekrar denemek v.b şeklinde açıklayın.

Alıştırma-2 : Alternatif Üretirken Sınırların Dışına Çıkmak

Yönerge: Aşağıdaki 9 noktayı ellerini kaldırmadan, bir seferde çizecekleri 4 çizgiyle birleştirmelerini isteyin ve bunun için 3 dakika zaman verin. Alıştırmanın 2. Dakikasında *“Sınırların dışına çıkın.”* diyerek ipucu verin.



Çözüm: Çözümü aşağıdaki gibi gösterdikten sonra 1. alıştırmadaki gibi, alternatif üretmede kalıplara ve alıştığımız bakış açısına saplanmanın çözümü görmeyi engellediğini söyleyin.



Daha sonra örnek olay üzerinden ailelere sorun çözüm formu verilir. Örnek senaryo seçilerek gruba okunur. Çözüm yollarını, kendilerine dağıtılan formlara yazmaları istenilir.



Senaryo 1

- Çocuğunuzu birkaç kez okuldan kaçmaması yönünde uyardınız. Okul yönetimi tarafından arandınız ve ilgisiz bir anne/ baba olmakla suçlanarak okula çağrıldınız.

Senaryo 2

- Eşinizde duran kredi kartınızla evinize ait faturaları ödemeye kalktığınızda limitinizin dolmuş olduğunu öğrendiniz. Eşinizi aradığınızda eşinizin yüksek miktarda giyim alışverişi yaparak kredi kartı limitini doldurduğunu öğrendiniz.

Senaryo 3

- Eşiniz eve geç ve alkollü geldi. Size karşı kaba ve kırıcı davrandı.

Senaryo 4

- Yakın akrabanıza ay sonunda ödemesini yapması koşulu ile borç para verdiniz. Paranızı istemek için akrabanızı defalarca kez aramanıza rağmen telefonunuzu açmadı

Sorun Çözüm Formu

S.N	Olay 1	S.N	Olay
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	



Grup katılımcıları formu doldurduktan sonra eğitimci aşağıdaki soruları sorarak katılımcıları buldukları çözümler üzerinde düşünmelerini teşvik eder.

1. Akla ilk gelen çözüm yöntemi ne?
2. Bu yöntem sorununu çözdü mü? Tekrar ortaya çıkmasını engelledi mi?
3. Başka sorunların çıkmasına neden oldu mu?
4. Sorunun temel kaynağı nedir?
5. Sorunun çözümü için başka neler yapılabilir?
6. Bulduğunuz yeni yöntemler sorunun tekrarlamasını engeller mi?



EK 7.5. GEVŞEME EGZERSİZİ

Derin Kas Gevşetme Alıştırması

Grup üyeleri, kendi gruplarının ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla ve ayrıca kendi tercihlerine göre aşağıdaki gevşeme egzersizlerini uyarlayabilirler. Ancak metin, çok çeşitli gruplar için yararlı olacak niteliktedir. Bu alıştırmaya için fazla zamanınız yoksa, A noktası ile B noktası arasındaki kısmı atlayabilirsiniz.

A ve B noktaları arasındaki verilen alıştırmaya 'Hayali Sığınak' adını taşımaktadır. Bu yöntem kimi zaman kişinin fiziksel olarak mekan değiştirmesinin mümkün olmadığı hallerde zihninde yer alan kendisini huzurlu ve güvende hissettiği bir yere sığınmasına imkan sağlar. Bu yer hayal edilen veya gerçekten var olan bir yer olabilir. Önemli olan aşağıdaki alıştırmada yer aldığı şekilde hayal edilirse, zihinde farklı bir biçimde muhafaza edileceği ve kişilerin ne zaman isterlerse huzur bulabilecekleri bir yer olarak kalacağı aktarılmasıdır. Bu paragrafta verilen bilgileri tüm alıştırmaya sona erdikten sonra grupla paylaşabilirsiniz. Her zaman neyin niye yapıldığını anlatmak katılımcıların teknikten faydalanmaları açısından önemlidir.

Ailelere şimdi bir gevşeme egzersizi yapacağımızı ve bunun amacının insanların daha rahat olmasını sağlamak olduğunu söyleyin.

Bazı katılımcılar egzersizleri yapmakta zorlanabilirler. Bu nedenle katılımcılara, egzersizlere başlamadan önce rahatlama duygusunu zihinlerine yerleştirmeye çalışmalarının yararlı olacağı ifade edilmelidir. Dolayısıyla egzersizleri yapmakta zorlanacak bir şey olmadığı konusunda ikna edilmelidirler.

Bazı katılımcılar ise, kendilerini rahat bırakamadıkları için bu egzersizi zor bulabilirler, dolayısıyla rahat edebilecekleri pozisyonda uygulamaya katılmalarını teşvik etmelisiniz. Örneğin; rahatsız oluyorsa uygulamayı gözleri açık yapabilir. Bu durumda daha sonra kendilerini hazır hissettiklerinde gözlerini kapatmalarını söyleyebilirsiniz.

Uygulama esnasında egzersizleri ciddiye alma konusunda sıkıntı yaşayan katılımcılardan odanın merkezine sırtlarını verecek şekilde daire oluşturmaları istenebilir. Bu durum göz kontağı kurmayı engelleyecek ve problemleri engellemeye yardımcı olacaktır.

Alıştırma aceleye getirilemeyeceği için zamanlama büyük önem taşır. Direnen grup üyelerinden, başkalarının katılımına imkan vermek açısından sessizce oturmalarını isteyin. Bazı katılımcılar ise, sıkılgan oldukları için ya da gevşeme egzersizi konusunda deneyimli oldukları için egzersizleri layıkıyla yapmayabilirler, bu gibi durumda sessizce oturmaları ve diğer katılımcıları rahatsız etmemeleri konusunda uyarılmalıdır.

Gevşemenin bitiş zamanı, oturumun sonuna 5-10 dakika kaladır. Katılımcılar yavaş yavaş ve sessizce kendine gelecek, kendilerini nasıl hissettikleri konusunda konuşmak isteyecektir, katılımcılardan konuşmak isteyeninin düşüncesi kısaca alınır, kapanış etkinliği dışında gevşeme egzersizleri sonrasında başka bir uygulama yapılmaz. Üyeleri düzenli gevşeme egzersizi yapmaları yönünde teşvik edin.

"Şimdi sizlerle bir gevşeme egzersizi yapacağız. Bu egzersizde tam bir gevşeme diye bir "hedef" söz konusu değildir. Tek amaç şu anda biraz daha gevşemek, rahatlamaktır."



Gevşeme egzersizi için aşağıdaki yönergeleri okuyun.

Metni okuyan kişinin sakin, düzgün bir ses tonu kullanması ve hareket etmemesi gerekir. Uygulayıcı metni fazla bağırmadan ve yavaşça, sesinde iniş-çıkış yapmadan okumalıdır.

“Öncelikle kendinizi oturduğunuz yerde en rahat hissettiğiniz pozisyonu alın, kendinizi serbestçe bırakın. Gözlerinizi kapatın. Elinizi midenizin üzerine koyarak, midenizi aşağı itecek kadar yavaşça, derin bir nefes alın, tutun (bu arada uygulayıcı 5’e kadar saymalıdır), şimdi uzunca bırakın (yine 5 sayıda nefesi bırakmak önerilir). Tekrar derin bir nefes alın, tutun ve bırakın. Bir kez daha...Bu arada nefesin burnunuzdan girip, ciğerlerinizi doldurup sonra yavaşça vücudunuzu nasıl terk ettiğini hissetmeye çalışın. Bir kez daha...Dikkatinizi nefesinize verin.

Önce, gözlerinizi sınıksız yumun, sıkın, sıkın, ve bırakın. Gevşeme ve kasma arasındaki farkı hissedin. (2 defa)

Kaşlarınızı kaldırarak, iyice alınızı kırıştırın, tutun, tutun ve bir anda bırakın. Gevşemenin göz çevrenize, şakaklarınıza ve alınınıza yayıldığını fark edin. (tekrar)

Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın...

Dudaklarınızı sıkıca birbirine bastırın, bastırın, şimdi bırakın, bırakın çeneniz gevşesin. Tekrar, derin bir nefes alın, tutun, bırakın ve dudaklarınızı sıkıca birbirine bastırın, bastırın, şimdi bırakın ve gevşemenin çene kaslarınıza yayıldığını hissedin.

Tekrar derin bir nefes alın, tutun ve bırakın...

Çenenizi, göğüs içine deydirmek istermiş gibi başınızı iyice öne eğin, eğin, eğin ve şimdi bırakın. (Tekrar). Şimdi yine derin bir nefes alın, tutun ve bırakın. Bırakın gerginlik yavaş yavaş sizi terk etsin.

Omuzlarınızı kulaklarınıza deydirmek ister gibi yukarı kaldırın. İyice kaldırın, tutun, tutun, şimdi bırakın. (Tekrar). Şimdi yine derin bir nefes alın, tutun ve bırakın. Ensenize ve boynunuza yayılan gevşeme hissinin farkına varın. Gevşeme ve gerginlik arasındaki farkı iyice hissedin.

Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın...

Ellerinizi oldukları yerdeyken, yumruklarınızı iyice sıkın, bütün gücünüzle sıkın, sıkın, şimdi bırakın. (Tekrar)

Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın. Gerginliğin nasıl vücudunuzu terk ettiğini iyice hissedin. Gevşeme ve gerginlik arasındaki farkı iyice hissetmeye çalışın. Kollarınızı gergince öne uzatın parmak uçlarınız tavanı gösterecek şekilde, ellerinizle bir duvarı iter gibi yaparak, iyice kollarınızı kasın, kasın, kasın ve şimdi bırakın. Bırakın kollarınız düşsün. (Bekleyin) Şimdi tekrar, kollarınızı gergince öne uzatın, ellerinizle bir duvarı iter gibi yaparak, iyice kollarınızı kasın, kasın, kasın ve şimdi bırakın. Gevşeme ve gerginlik arasındaki farkı iyice hissedin.



Midenizi ve karnınızı iyice kasın. İyice sert hale gelsin mide kaslarınız, kasın, kasın, ve şimdi bir anda bırakın. Bırakın gevşesin. (Tekrar)

Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın.

Oturduğunuz yerde kalçanız iyice sıkın, sanki oturduğunuz yerde en az alanı kaplamak ister gibi iyice sıkın kalçanızı sıkın, sıkın, sıkın ve şimdi bırakın. Bırakın iyice gevşesin. Şimdi tekrar kalçanızı sıkın, sıkın, sıkın ve şimdi bir anda bırakın...

Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın.

Şimdi bacak kaslarımızı gevşetelim. Bacaklarınızı dümdüz ileri uzatın. Ayak parmaklarınızı kendinize doğru çevirmeye çalışın. İyice kasın, baldır kaslarınızın iyice gerildiğini hissedin, kasın, kasın, ve şimdi bırakın. Bırakın bacaklarınızı düşün, gevşeme hissinin bacaklarınıza, baldırlarınıza, ayaklarınıza yayıldığını hissedin. Tekrar uzatın bacaklarınızı, gerin, parmak uçlarınız kendinize doğru, kasın, kasın, kasın, ve şimdi birden bırakın. Bırakın bacaklarınızdan gerginlik çıkıp gitsin. Yerine gelen gevşeme hissinin tadını çıkarın.

Derin bir nefes alın, tutun ve bırakın.

Şu anda içinde bulunduğunuz gevşeme halini iyice hissedin. Tüm vücudunuzdaki kasları gevşetmeye çalıştınız. Göz çevreniz, yüzünüz, şakaklarınız, çeneniz artık daha gevşemiş durumda...Enseniz, boynunuz, sırtınız, mideniz ve karnınızdan gerginlik gitti. Kollarınız, elleriniz, bacaklarınız ve ayaklarınıza yayılan gevşeme hissinin tadını çıkarın. Bu saydıklarım arasında hala gergin olan bir kasınız varsa onu gevşetmek için ne yapmaya ihtiyacınız varsa yapın. İçinde bulunduğunuz gevşeme halinde derin bir nefes alın, tutun ve şimdi bırakın."



(A) aşaması

Bu bölüm gevşeme egzersizinin bu noktasından itibaren uygulanmak üzeredir, bu kısmı atlamak isteyenlerin (B) noktasından devam etmeleri gerekir.

“Şimdi, gözleriniz kapalı bütün vücudunuz gevşemiş halde iken, kendinizi çok rahat hissededeceğiniz bir yerde hayal etmenizi istiyorum. Bu yer daha önce gitmiş olduğunuz bir yer olabilir, görmüş olduğunuz bir yer olabilir ya da tamamen hayali bir yer olabilir. Olduğunuz yerde yavaş yavaş hayalinizdeki resme bakmanızı istiyorum. Görüntülere dikkat edin. Nasıl bir yerdesiniz? Hayal edin. Siz resmin neresindesiniz? Oturuyor musunuz yoksa rahatça uzanmış bir halde misiniz? Altınızdaki zeminin sertliğine dikkat edin... Etrafınızda gördüklerinizi iyice zihninize yerleştirin. Renklere dikkat edin. Günün hangi saati olduğunu anlamaya çalışın. Havanın ne kadar aydınlık ya da karanlık olduğuna bakın. Isıyı fark edin. Hava sizi üşütmeyecek kadar serin, bunaltmayacak kadar sıcak olmalı... Etraftaki seslere dikkat edin... Rüzgar sesi, dalga sesi, su sesi, yaprakların hışırtısı, kuş sesleri... Ne tür sesler duyduğunuzu iyice zihninize yerleştirin... Bulduğunuz yerin huzurunu iyice içinize sindirin. Etrafta herhangi bir koku var mı? Buna dikkat edin... Toprak kokusu, orman kokusu, deniz kokusu... Bu kokuları da görüntüyle beraber zihninize yerleştirin. Şu anda bulunduğunuz bu huzurlu yerde, tamamen gevşemiş olarak dinlenin... bütün resmi, sesleri, kokuları, sıcaklığı ve renkleriyle birlikte iyice içinize sindirin. Derin nefesler alarak, dinlenin...”

(Uygulayıcı 10 saniye kadar beklemeli...)

(B) aşaması

“Şimdi yavaş yavaş 10 dan geriye doğru sayacağım. Sıfır dediğimde yavaşça gözlerinizi açacaksınız. Dinlendiğiniz bu huzurlu yerin anısı ve gevşemişliğiniz, rahatlığınız sizinle beraber kalacak.”

(Uygulayıcı saniyelerin hızından biraz daha yavaş geriye doğru yüksek sesle saymalıdır)10..9..8..7..6..5..4..3..2..1..0 şimdi gözlerinizi açın...

Kişi zor durum içerisinde öfkeyi hissettiği an gevşeme egzersizinin uzun formunu kullanabilmesi için bazen uygun zaman ve mekan bulamayabilir. Bu gibi durumlarda kişi gevşeme egzersizinin kısa formunu kullanabilir. Fakat kısa gevşeme egzersizinin gerçekten etkili olabilmesi için kişinin uzun formunu gerçekten içselleştirmesine bağlıdır.



Ek 7.6. KAPANIŞ ALIŞTIRMASI

Ek 7.6.1. Hava Durumu Alıştırması

Süre: 5-10 Dakika

Bu alıştırmaı hem belirli bir süreç sonrasında değerlendirme amacıyla, hem de güne başlarken katılımcıların o günkü ruh halini anlamak için verebilirsiniz her katılımcıdan gruba hava durumu terimlerini kullanarak ruh halini anlatmasını isteyin. Örneğin; 'bu gün güneş benim için parlıyor', 'kara bulutlar belirmeye başladı,' bugün çok yağmurluyum' ya da 'fikrim yok' gibi.

Sadece paylaşmak isteyen katılımcılardan hava durumlarını isteyin.

Ek 7.6.2. Köşe Kapmaca Alıştırması

Süre: 10-15 Dakika

Uygulama:

Odanın tam orta noktasında toplanan katılımcılara bir soru soracağınızı soruya, sözlü yanıt vermek yerine kendi duygu ve düşüncelerine göre odanın değişik yerlerine dağılmalarını söyleyin.

Duygu ve düşünceleri olumlu olanların oda ortasına daha yakın ve dik durmasını, duygu ve düşünceleri olumsuz olanların ise bunun dercesine göre odanın orta noktasından uzaklaşıp, bedenlerini bükmesini isteyin.

Değerlendirilmesini istediğiniz soruyu sorun. Örneğin; 'bu grup çalışması / alıştırma / vb.. hoşunuza gitti mi?', alıştırma günün değerlendirmesinde 'bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz' soruları da kullanılabilir. Katılımcıları dikkatle takip edin ve olumsuzluk belirten katılımcılara bunun nedenini grupta paylaşmayı isteyip istemediğini sorun. Paylaşımlar sırasında ben dilinin kullanılmasına dikkat edin. Olumsuz görüş bildirmek isteyen katılımcılar varsa yanlarına gidip konuyu anlamaya çalışın. Örneğin; 'zaman az geldi' gibi teknik bir yorum gelirse nedenini açıklayın, 'alıştırma /süreç ağır geldi' gibi yorum gelirse empati gösterip destek olun.

OTURUM 8

Eğitim Değerlendirme ve Gözden Geçirme



Süre 120 Dakika

Eğitim Değerlendirme ve Gözden Geçirme	
Amaç	Eğitimin Değerlendirilmesi ve Sonlandırılması
Etkinlikler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isınma Etkinliği 2. Değerlendirme Alıştırmaları 3. Beklentilerin Karşılanmasının Değerlendirilmesi 4. Eğitimi Gözden Geçirme ve Gelecek Planlarının Yapılması 5. Son Testin Uygulanması 6. Eğitim Değerlendirme Anketi Uygulanması 7. Bitirme Alıştırmaları 'Olumlu Geribildirim' 8. Kapanış 9. Katılımcıların Katılım Belgelerinin Verilmesi
Destekleyici Bilgiler	Bu oturumda bilgi aktarımına yer verilmemektedir. Katılımcıların kendi öğrendiklerini aktarmaları üzerinden program özeti yapılacak ve olumlu geri bildirimle programın sonlandırılması sağlanacaktır. Kazanımların geleceğe aktarılması üzerinde durulacaktır. İzleme oturumu yapıp yapılmayacağına katılımcılarla birlikte karar verilecektir.

Oturum Planı

Faaliyetler	Amaç	Süre
Etkinlik 8.1. Isınma Etkinliği	Oturumun başlangıcı	15 Dakika
Etkinlik 8.2. Değerlendirme Alıştırmaları	Eğitimin katılımcılar tarafından interaktif değerlendirilmesi	30 Dakika
Etkinlik 8.3. Beklentilerin Karşılanmasının Değerlendirilmesi	Başlangıçta alınan beklentilerin ne kadar karşılandığının gözden geçirilmesi	5 Dakika
Etkinlik 8.4. Eğitimi Gözden Geçirme ve Gelecek Planlarının Yapılması	Eğitimci tarafından eğitimin özetlenmesi ve kazanımların geleceğe yansıtılması	15 Dakika
Etkinlik 8.5. Son Testin Verilmesi	Kazanımların ölçülmesi (Birinci oturumda verilen test tekrar verilerek edinilen kazanımlar değerlendirilir.)	10 Dakika
Etkinlik 8.6. Eğitim Değerlendirme Anketi Uygulanması	Genel olarak katılımcılar tarafından eğitimin değerlendirilmesi	5 Dakika
Etkinlik 8.7. Bitirme Alıştırmaları 'Olumlu Geri Bildirim'	Eğitimin, grup üyelerinin birbirleri ile kurdukları olumlu etkileşim ile sonlandırılması	15 Dakika
8.8. Kapanış	Eğitimin sonlandırılması	15 Dakika
Etkinlik 8.9. Katılım Belgelerinin Verilmesi	Katılım belgelerinin verilmesi	10 Dakika



Ekler	
Ek 8.1.	Isınma Etkinliği
Ek 8.2.	Değerlendirme Alıştırması
Ek 8.3.	Beklentilerin Karşılanmasının Değerlendirilmesi

AKIŞ

Etkinlik

8.1. ISINMA ETKİNLIĞİ (15 Dakika)

Eğitimci oturumun açılışını yapar. Katılımcılara bir önceki oturumdan sonra neler yaşadıkları, neler hissettikleri gibi sorular yöneltir. Birkaç kişiden cevap alındıktan sonra, eğitimci tarafından Ek 8.1. de yer alan ısınma etkinliği yapılarak oturumun başlangıcı sağlanır.

Etkinlik

8.2. DEĞERLENDİRME ALIŞTIRMASI (30 Dakika)

Eğitimin katılımcılar tarafından interaktif olarak değerlendirilmesi amacıyla bütün katılımcıların eğitimle ilgili düşündüklerini, öğrendiklerini, hissettiklerini ve bundan sonra yapacakları konusunda görüşlerinin alındığı değerlendirme alıştırması yapılır (Bakınız Ek 8.2.).

Etkinlik

8.3. BEKLENTİLERİN KARŞILANMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ (5 DAKİKA)

İlk oturumda üyeler tarafından yazılmış olan, gruptan beklentilerin yazılı olduğu kağıtları kişiler ellerine alırlar. Eğitimci katılımcılardan, beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığını düşünmelerini ister. Tahtayı ikiye böler, bir tarafa beklentileri karşılananların, diğer tarafa beklentileri karşılanmayanların ellerindeki kağıtları yapıştırmaları istenir. Beklentileri ortada olanların da ellerindeki kağıtları çizginin ortasına yapıştırmaları istenir.

Etkinlik

8.4. EĞİTİMİ GÖZDEN GEÇİRME VE GELECEK PLANLARININ YAPILMASI (15 Dakika)

Eğitimci katılımcılara eğitimden akıllarında neler kaldığına ilişkin her oturum içeriğine uygun sorular sorar. Her katılımcıdan, eğitimci, eğitim süresince kazanılanların gerçek yaşama uygulanmasının önemi ile ilgili paylaşımlarda bulunmalarını ister. Eğitimci mümkün olduğunca tüm katılımcıların cevaplarını almaya ve doğru cevapları pekiştirmeye zen gösterir.



Etkinlik

8.5. SON TESTİN VERİLMESİ (10 Dakika)

Eğitimden önce verilen tüm ölçme araçları katılımcılara yeniden uygulanır. Okuma yazma konusunda problemi olan katılımcılara eğitimci ölçme araçlarını doldurma konusunda yardım eder.

ETKİNLİK

8.6. EĞİTİM DEĞERLENDİRME ANKETİ UYGULANMASI (5 Dakika)

Eğitimle ilgili nicel değerlendirme yapmak amacı ile kısa değerlendirme anketi katılımcılara verilir.

ETKİNLİK

8.7. BİTİRME ALIŞTIRMASI-OLUMLU GERİ BİLDİRİM (15 Dakika)

Eğitimci, Ek 8.3. de yer alan olumlu geri bildirim alıştırmasını gruba uygular. Bütün üyelerin birbirlerinden olumlu geri bildirim alması sağlanır. Katılımcılar aldıkları geri bildirimleri kendilerinde tutarlar. Daha sonra eğitimin kapanış bölümüne geçilir.

Etkinlik

8.8. KAPANIŞ (15 Dakika)

Eğitimci tüm çalışma hakkındaki düşünceleri ve tüm gruba veda cümlelerini söylemelerini ister. Tek tek paylaşımlar alınır. Daha sonra ayağa kalkılır ve üyelerin birbirleri ile veda etmesi istenir. Vedalaşmaya eğitimci de katılır. Tüm üyelerin birbirlerine vedasından sonra, üyeler ayakta iken eğitimci de veda konuşması yapar ve konuşmasında katılımcıların çalışmaya olan katkısını, kendilerini geliştirme konusundaki çabalarını ve güçlü yanlarını özellikle vurgular. Grup çalışması iyi dileklerle sonlandırılır.

Etkinlik

8.9. KATILIM BELGELERİNİN VERİLMESİ (10 Dakika)

Eğitimci tek tek katılımcıları davet ederek katılım belgelerini verir. Daha sonra toplu fotoğraf çekilir ve grup ayrılır.



OTURUM 8 EKLER

EK 8.1. ISINMA ETKİNLİĞİ

Karışık salata (10-15 dakika)

Oyun için sandalyeleri bir halka olacak şekilde dizin.

Katılımcılardan bir ortada ayakta duracak şekilde, bütün katılımcıların sandalyelere oturmalarını isteyin. Gruba oyunu anlatın; ortadaki katılımcı gruptan bazılarını uyacak bazı özellikler söyleyin. Bu özelliklere uyan katılımcılar yer değiştirirken ortadaki katılımcı yerlerden birini kapmaya çalışsın. Bu özelliklerin 'tüm gözlüklüler yer değiştirsin', 'tüm yüzük takanlar yer değiştirsin', 'tüm evliler yer değiştirsin' gibi genel ve eğlenceli olmaları gerektiğini söyleyin. Ortadaki katılımcı arada sırada 'herkes yer değiştirsin' diyerek oyunu daha eğlenceli bir hale getirebilir. Oyunu yeterli gördüğünüzde ya da hemen hemen herkes bir iki kez ortaya geldikten sonra bitirin.

EK 8.2. DEĞERLENDİRME ALIŞTIRMALARI

Kartopu Savaşı: (30 dakika)

Katılımcıları 6-8 kişilik gruplara ayırın. Her katılımcıya bir küçük kağıt ve kalem dağıtın. Kağıtları iki sütuna bölün. Sonra 1. Sütuna; 'grup çalışmaları, eğitiminin rolü, içerik, dağıtılan ekler, yapılan araştırmalar, oyunlar hakkındaki düşüncelerini' ikinci sütuna bu çalışmanın kendilerine kazandırdıkları, yada kendilerinde yarattığı davranış değişikliklerini, ya da grubun üzerlerinde yarattığı duyguyu yazmalarını isteyin.

Daha sonra kağıtları buruşturarak birbirlerine atmalarını söyleyin. Bir kar topu savaşı gibi. Toplar yeterince karıştıktan sonra herkesin bir kağıt topunu almasını ve yazılanları okuyup, gruba paylaşmasını isteyin. Grubun odaklaştığı noktaları raporlaştırabilirsiniz.

Değerlendirme aşamasında, toplantı bitimlerinde ya da programın sonunda değerlendirmek için kullanılır. (Kihep Alıştırma Kitabı)

Dört yapraklı yonca:

Amaçlar:

1. Oturumların genel değerlendirilmesinin yapılması
2. Oturum amaçlarına ilişkin üyelerden düşüncelerinin alınması
3. Üyelerin birbirleriyle ve eğitimciyle vedalaşmalarının sağlanması

Gereken malzemeler:

İlk oturumda üyeler tarafından yazılmış olan gruptan beklentilerin yazılı olduğu kağıtlar,

- Yaprak biçiminde kesilmiş dört adet yeşil renkte karton
- A4 kağıt ve kalem
- Şeffaf bant



Grup yönlendiricisi dört grup oluşturur. Her gruba yonca yaprağı şeklinde kesilmiş kartonlardan birer tane verir. Her kartonun başlığı vardır.

- Düşündüklerim
- Öğrendiklerim
- Hissettiklerim
- Bundan sonra yapacaklarım

Eğitimci gruplara kartonları verdikten sonra tüm oturumları değerlendirerek, her başlığa göre ne yazmak istiyorlarsa kartona yazmalarını ister. Gruplar kendi kartonlarına istedikleri şekilde yazılarını yazdıktan sonra kartonlar diğer gruplarla değiştirilir. Her kartonun her grup tarafından yazılması sağlanır. Bütün gruplar her kartonu yazdıktan sonra, kartonlar dört yapraklı yonca şeklini alacak şekilde üyelerin de yardımıyla duvara yapıştırılır. Tüm üyelerin yazılanları okuması istenir.

EK. 8.3. BİTİRME ALIŞTIRMASI-OLUMLU GERİBİLDİRİM

Bütün grup üyelerinin sırtlarına A4 kağıt yapıştırılır. İlk sıradaki üye yanındakinden başlayarak bütün üyelerin sırtlarındaki kağıtlara o üye hakkında olumlu görüş yazarak devam eder. İlk sıradaki üye ikinci üyeye yazar yazmaz o da kalkar aynı sırada diğer üyelerin sırtlarındaki kağıtlara olumlu dileklerini yazar. Sonra bütün üyeler döngüyü tamamlar ve üyelerinin hepsi diğer üyelerin sırtlarına olumlu düşüncelerini yazdığı anda alıştırma tamamlanır. Alıştırma sonunda üyeler kendi sırtlarındaki kağıtları alır ve okurlar.

KAYNAKÇA

- Alper. Ç. (23 Ağustos, 2014). Aile Sistem Teorisi <http://www.urlaterapi.com/2014/08/aile-sistem-teorisi/>. Erişim Tarihi: 01.03.2018.
- Altımay, D. (2016). Psikodrama 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknikler. İstanbul: Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic San. Ltd. Şti.
- Aydın, O. (16 Ekim 2014). Etkili İletişim Teknikleri: İletişim Becerileri ve Yapılan Hatalar (http://kobitek.com/etkili_iletisim_teknikleri_iletisim_becerileri_ve_yapilan_hatalar). Erişim Tarihi: 01.03.2018.
- Başkurt İ. (2003). Gençlik Madde Bağımlılığı ve Korunma Yolları 'Psikososyal Bir Yaklaşım'. İstanbul Üniersitesi İlahiyet Fakültesi Dergisi, (8):73-114.
- Dilbaz, N. (2013). (Ed.) Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığında Korunma. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Dökmen, Ü. (2006). İletişim Çalışmaları ve Empati. İstanbul: Sistem Yayıncılık ve Mat. San. Tic. A.Ş.
- DSM-IV-R- Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı (2005). Ertuğrul Körüköğlü (Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- EMCDDA (2009). Türkiye Raporu Yeni Gelişmeler, Trendler, Seçilmiş Konular. Ankara: Ulusal temas Noktası TÜBİM.
- Empati Nedir? Nasıl Kurulur Faydaları elerdir?. <https://bilgihanem.com/empati-nedir/>. Erişim tarihi: 06.06.2018.
- Ergen çocuğumla nasıl iletişim kurabilirim? <http://www.gazetevatan.com/yard-doc-dr-okt-ay-aydin-687505-yazar-yazisi-ergen-cocugumla-nasil-iletisim-kurabilirim-/>.Erişim Tarihi: 06.06.2018.
- Fışiloğlu, H. (2014). Aile ve Evlilik Terapisi-Metoforlar. Ankara: Hermes Tanıtım Ofset baskı Hizmetleri Ltd. Şti.
- Gövebakan, R., ve Duyan V. (2015). Madde Bağımlılığı ve Aile. İstanbul: Tohum Yayıncılık Turizm Reklam ve Sağlık Hizmetleri Sanayi Tic. Ltd. Şti.
- İletişim Engelleri. http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/42/09/973964/dosyalar/2015_02/19035145_rehberlikvepsikolojikdanismanlik_makaleler_%C4%B1letisimengelleri.pdf. Erişim Tarihi: 01.02.2018.
- Leon, G.(2009) Integrative Recovery: A Stage Paradigm, Substance Abuse, (17:1):51-63.
- Öfke Kontrol Programı Uygulayıcı El Kitabı (2013). Ankara: Ceza ve Tevfik Evleri Genel Müdürlüğü. Denetimli Serbestlik Şube Müdürlüğü.



Ögel, K. (2010). Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, tedavi ve Önleme İstanbul: Yeniden Yayınları

Ögel, K., ve Başabak, A. (2012). Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi programı (SAMBA). Aile Uygulayıcı Kılavuzu. İstanbul Yeniden Yayınları.

Ögel K (2014) Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap 'Alkol Uyuşturucu, Bilgisayar Sigara ve Diğer Bağımlılıkları olanların Yakınlarına Bilgiler'. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Özçakmak E. (20 Mart 2017). Benliğe Doğru Yolculuk. Simurg Efeanesi. <https://ceotudent.com/benlige-dogru-yolculuk-simurg-efanesi>. Erişim tarihi: 06.06.2018

Peseschkian, N. (1986). Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi. Hürol Fışıoğlu (Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları

Polat, G. (2014). 'Madde Bağımlılığı Tedavisinde Sosyal Hizmet Mesleği' Okmeydanı Tıp Dergisi 30(2):143-148.

TUBİM (2015) Raporu. <http://www.narkotik.pol.tr/TUBIM/Documents/TURKIYE%20UYUSTURUCU%20RAPORU%202015.pdf>Erişim Tarihi: 01.04.2018

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası <https://www.tbmm.gov.tr/anayasa/anayasa82.htm>. Erişim Tarihi: 01.04.2018.

Türkoğlu, E. Empati Nedir? Faydaları Nelerdir? <https://www.bilgiustam.com/empati-nedir-faydaları-nelerdir>. Erişim Tarihi: 06.06.2018

Voltan-Acar, N. (2013). Grupla Psikolojik Danışma Alıştırma ve Deneyler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.



KISA FİLM BAĞLANTI ADRESLERİ

1. Oturum

Çocuklar hangi anıları hatırlıyor? #anıbiriktir (Sosyal Deney). <https://www.youtube.com/watch?v=dxqZCWPIG9U> veya <https://youtu.be/rIQ1LIT2I6g>

3. Oturum

11 Maddde de Ergen Nedir? <https://www.youtube.com/watch?v=aRO-rlFeXPQ>

Peygamber ve Uzun Kaşıklar, <https://www.youtube.com/watch?v=-dsDr3uVBh8>

Children See Children Do, <https://www.youtube.com/watch?v=5JrtpCM4yMM>

6. Oturum

Empati. CGI Animated Short Film HD "The Present" by Jacob Frey CGMeetup <https://www.youtube.com/watch?v=96ki8Mp1uOU&list=PLMizheSITLyA9b9acpvPmZt60Qk48ponj>



GENEL EKLER

1. KÜÇÜK GRUP ÇALIŞMASI

Grup üyeleri katılımcı sayısı baz alınarak 3 ya da 4 gruba bölünebilirler. Grup üyelerine sırayla (tek tek) birden üçe ya da dörde kadar saymaları istenir. Örneğin 3. Kişi saydığında tekrar birden başlanır. Sonra 1 ler bir grup, 2 ler bir grup, 3 ler bir grup oluşturur. Gruplar bir araya gelerek belirtilen süre zarfında verilen konu üzerinde kendi aralarında tartışır. Daha sonra büyük grupla fikirlerini paylaşırlar. Gruplarda bir yazıcı bir de grup sözcüsü seçilir. Çalışma için gruba renkli tahta kalemleri ve büyük kâğıtlar verilir. Bu tür çalışmalarda gruplara aynı konular verilebileceği gibi her gruba konunun farklı bölümleri verilebilir. Örneğin; geniş aile risk faktörleri, çekirdek aile risk faktörleri, bölünmüş aile risk faktörleri, erken yaşta çalışma, okulu terk etmek gibi.

2. ÖN GÖRÜŞME FORMU

BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE EĞİTİM PROGRAMI EĞİTİM ÖNCESİ AİLE GÖRÜŞME FORMU

Aşağıda size ve ailenizde madde kullanan kişiye yönelik sorular yer almaktadır. Bu sorular katılımınızın uygunluğunun değerlendireceği aile eğitim programı öncesi bilgi edinmek amaçlı hazırlanmış sorulardır. Vermiş olduğunuz bilgiler, eğitim uzmanlarımızda kalacak olup üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Sorulara eksiksiz cevap vermeniz sizi ve ailenizi daha iyi tanımak açısından önemlidir.

Aileye ilişkin Genel Bilgiler:

Katılımcı Aile Üyesi Adı Soyadı:	
Tel ve irtibat Bilgileri:	
Adresi:	
Yaşı:	Cinsiyeti:
Medeni Durumu: Evli () Bekar () Boşanmış () Dini Nikahlı () Diğer ()	Eğitim Durumu: Okuryazar değil () Okur yazar () İlköğretim () İlkokul () Ortaokul () Lise ve Dengi () Yüksek okul () Üniversite () Yüksek Lisans ve Üstü ()
Mesleği:	Çocuk Sayısı:
Çocukların Yaş ve Cinsiyetleri 1. Yaş () Cinsiyet () 2. Yaş () Cinsiyet () 3. Yaş () Cinsiyet () 4. Yaş () Cinsiyet () 5. Yaş () Cinsiyet ()	Hanedeki Kişi Sayısı
Ailenin Aylık Ortalama Geliri	Aile de Gelir Getiren Kişi Sayısı
Yaşanılan Hane Durumu: a. Apartman Dairesi, b) Bağımsız Ev	Yaşanılan hane mülkiyeti a) Kira b) Kendi evi c) Diğer (akraba vb.)
Ailede herhangi bir yoğun stres veren olay yaşandı mı? (ölüm, ayrılma, iflas, doğal afet vb.)	Ailede herhangi bir psikiyatrik tanı öyküsü var mı? Varsa kim ve tanısı?

Daha önce bağımlılık konusunda herhangi bir eğitim ve seminere katıldınız mı?

Daha önce bağımlılık konusunda herhangi bir eğitim veya seminere katıldıysanız. Katıldığınız program adı, yeri ve süresi hakkında bilgi verebilir misiniz?

Program adı Yeri Süresi

1)

2)

3)

Aileleri bilgilendirmek amaçlı düzenlenen bir eğitime katılmak ister misiniz?

Diğer bağımlı aileleri ile birlikte eğitime katılmak ister misiniz?

Eğitime katılmak isterseniz hangi günler ve saatler sizin için uygun olur?



3. ÖN TEST-SON TEST

BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE AİLE EĞİTİM PROGRAMI

ÖN TEST- SON TEST

Aşağıda katılmış olduğunuz eğitim öncesi bilgilerin gözden geçirilmesi amacı ile bazı sorulara yer verilmiştir. Soruları dikkatlice okuyarak size uygun seçeneği işaretleyiniz. Kendinize bir rumuz belirleyerek bütün soruları cevaplamanızı rica ederim.

Kişisel bilgiler

Rumuz:	
Yaşınız:	Cinsiyetiniz:
Eğitim Durumunuz: Okur Yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Diğer.....	
Mesleğiniz:	
Ailenizde Madde Kullanan Kişi: (birden fazla şık işaretleyebilirsiniz) Oğlum () Kızım () Torunum () Diğer (belirtiniz) ()	

Seçenekli Sorular;

1. Sizce kimler madde bağımlısı olabilir? a) Zenginler b) Yoksullar c) Boşanmış aile çocukları d) Eğitim düzeyi düşük insanlar e) Barınacak yeri olmayan bireyler f) Herkes
2. Bağımlılığa ilişkin aşağıdakilerden hangisi doğrudur? a) Bağımlılık bir hastalıktır. b) Ara sıra madde kullanmakla bir şey olmaz. c) Bağımlılar istedikleri zaman maddeyi bırakırlar. d) Tedavi olunduktan sonra tekrar bağımlı olunmaz. e) Bağımlılar iradesi zayıf insanlardır.
3. Gençlerde hangi davranışlar madde kullanımına işaret olabilir? a) Davranışların değişmesi (dalgınlık, arkadaşlarını değiştirme) b) Son zamanlarda daha fazla para harcama, evdeki eşyaları satma ya da eşyaların eksilmesi, c) Okula devam sorunları, d) Duygusal iniş ve çıkışlar (aşırı hassasiyet, aşırı tepkiler) e) Uykusuzluk, halsizlik, iştahsızlık, vb. f) Hepsi

4. Madde kullanan aile bireyine nasıl davranmalısınız?

- a) Harçlığını keserek
- b) Şiddet uygulayarak
- c) Evden çıkmasını yasaklayarak
- d) Konuşarak, anlamaya çalışarak
- e) Dikkate almayarak

5. Sizce yakınınızın madde kullanımına başlamasına neden olan nedir?

- a) Sosyal medya (internet)
- b) Okul, iş, arkadaş çevresi
- c) Kişisel sorunlar
- d) Aile sorunları
- e) Genetik faktörler
- f) Hepsi

6. Bağımlılık tedavisi ile ilgili bilginizin ne kadar yeterli olduğunu düşünüyorsunuz?

- a) Tamamen yeterli
- b) Yeterli
- c) Orta
- d) Yetersiz
- e) Çok yetersiz

7. Bağımlılık tedavisi ile ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- a) Bağımlılık tedavisinde ilaç tedavisi yeterlidir.
- b) Bağımlılık tedavisi psikolojik bir tedavidir. İlaça gerek yoktur.
- c) Bağımlılık tedavisinde ilaç tedavisi ya da psikolojik tedavi uygulanır.
- d) Bağımlılıkta tedaviye gerek yoktur kişi isterse bırakır.
- e) Bağımlılık tedavisinde ilaç tedavisi ve psikolojik tedavi birlikte uygulanır, aile ve diğer sosyal faktörler de dikkate alınarak müdahale planı oluşturulur.

8. Aşağıdakilerden hangisinde bağımlılık tedavisindeki aşamalar doğru verilmiştir?

- a) İlk yardım - erken dönem - uzun dönem - rehabilitasyon
- b) İlk yardım - rehabilitasyon - erken dönem - uzun dönem
- c) Erken dönem - ilk yardım - uzun dönem - rehabilitasyon
- d) Erken dönem - ilk yardım - rehabilitasyon - uzun dönem
- e) Hiçbiri

9. Aşağıdakilerden hangisi bağımlılıkla mücadelede başvurulacak kuruluşlar arasında yer alır?

- a) Alo 191 Uyuşturucu ile Mücadele Hattı
- b) Yeşilay
- c) AMATEM (Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi)
- d) Bakanlıklar - Sağlık Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Adalet Bakanlığı
- e) Hepsi



10. Bağımlılık tedavisi aşamasında aşağıdakilerden hangisi tedaviye uygun aile tutumları arasında yer alır?

- a) Sabırlı olmak
- b) Kısıtlamak
- c) Suçlayıcı olmak
- d) Sürekli öğüt vererek konuşmak
- e) Yok saymak

11. Aşağıdakilerden hangisi bağımlı bireye karşı olumlu aile tutumları arasında yer alır?

- a) Dinlemek
- b) Duygularını anlamaya çalışmak
- c) Olumluyu yok saymamak
- d) Açık ve net olmak
- e) Gerçekçi olmak
- f) Hepsi

12. Aşağıdakilerden hangisi öfke ile başa çıkma da başvurabileceğiniz yöntemler arasında yer almaz?

- a) Spor yapmak
- b) Müzik Dinlemek
- c) Sakin kalmaya çalışmak
- d) Bağırıp çağırmak
- e) Meditasyon

13. Öfkeli olduğunuz zaman aşağıdaki davranışlardan hangisini seçmeniz uygun olur?

- a) Öfkenizi içinize atmak
- b) Öfkenizi dışa vurup içinizden ne geliyorsa onu yapmak
- c) Öfkenizi saldırganlığa dönüştürmeden uygun biçimde ifade etmek
- d) Hiçbiri
- e) Öfkeliyken sorunu çözmeye çalışmak

Teşekkür ederiz..

4.EĞİTİM DEĞERLENDİRME FORMU

BAMAP Eğitim Değerlendirme Formu						
Eğitimin Adı:						
Eğitim Programı Tarihleri:						
Katılımcının Görevi:			Eğitim Programı Süresi : gün			
.....						
Görev Yaptığı Kuruluş Türü:						
.....						
Aşağıdaki konuları kutucuklara X işareti koyarak puanlayınız.		ÇOK İYİ 5	İYİ 4	ORTA 3	YETERSİZ 2	ÇOK KÖTÜ 1
A) EĞİTİCİLER						
1	Eğiticilerin konuyla ilgili bilgisi ve konuya hakimiyeti					
2	Katılımcılarla iletişim kurma yeteneği					
3	Toplantıya / Eğitime hakimiyet durumu					
4	Pratiğinizi teşvik ettirici yöntem ve kullanışlı bir geri besleme takip etme yeterliliği, örnek kullanım yeterliliği					
5	Eğiticilerin, katılımcıların durumlarını dikkate alma yeteneği, nezaketi					
6	Eğiticilerin konuyu sunuşta kullandığı dil ve seviye seçimi					
7	Eğiticilerin güler yüzlülüğü, genel olarak eğitime motivasyonu					
8	Eğiticilerin eğitim süresini etkin ve verimli kullanımı					
B) EĞİTİM						
1	Eğitimin genel beklentilerinizi karşılama derecesi					
2	Eğitim süresinin yeterliliği					
3	Eğitim konularının güncelliği					
4	Eğitim içeriğinin yeterliliği					
5	Eğitimin genel organizasyonu					
TOPLAM						



Görüş ve Önerileriniz:

Teşekkür ederiz.

