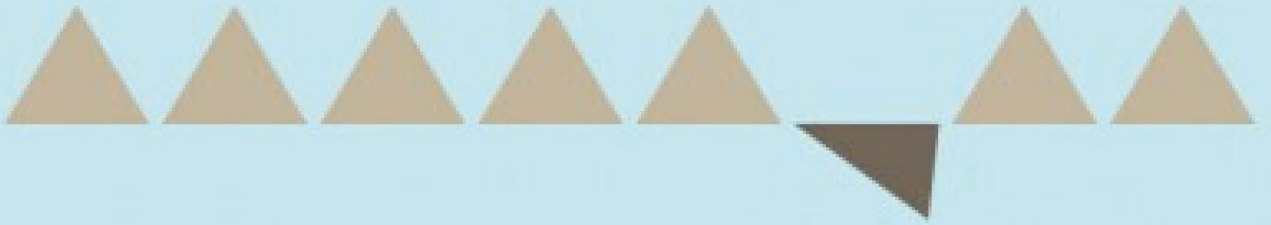


# LGBTİ+

# Mülteci

# Özbakım

# Rehberi



KAOS GL MÜLTECİ HAKLARI PROGRAMI



*Bu rehber geçirdiğimiz zor günlerde hissettiklerimizi anlamlandırabilmemizi ve bu süreçle baş etmemizi kolaylaştırması amacıyla hazırlanmıştır.*

## **Kaos GL Mülteci Hakları Programı**

Gökkuşayının altındaki dostlarımız,

LGBTİ+ ve mülteci olmak başlı başına çeşitli yaşam zorlukları deneyimlemeye neden olabilir. Tüm dünyayı etkilemekte olan Covid-19 Pandemisi sırasında bu zorluklar sizin için daha belirgin ve sıkıntı verici hale gelmiş olabilir. Mülteci ve LGBTİ+ olmaktan kaynaklı olarak bu dönemde daha fazla ayrımcılık ve dışlanma ile karşılaşılıyor olabilirsiniz. Covid-19 nedeniyle geldiğiniz ülke gerekçe gösterilerek damgalanmaya maruz kalıyor olabilirsiniz. İhtiyacınız olan yardımlardan LGBTİ+ ve mülteci olmanız nedeniyle faydalanamıyor olabilirsiniz. Kimliğiniz nedeniyle bunları deneyimliyor olmak sizin için her zaman olduğundan daha üzücü ve zor hale gelmiş olabilir.

Bu dönemde maddi koşullarınız çalıştığınız iş yerlerinin salgından dolayı kapanması nedeniyle daha da kötüleşmiş olabilir. Aldığınız maddi destekler yaşam pahalılığı nedeniyle çok daha yetersiz hale gelmiş olabilir. Ya da kurumların sağladığı maddi ve aynı desteklerden LGBTİ+ veya mülteci olmanız gerekçe gösterilerek eşit şekilde faydalandırılmıyor olabilirsiniz. Bu nedenle geleceğinizden her zamankinden daha fazla endişe ediyor olabilirsiniz.

Bu salgın döneminde fiziksel ve ruhsal sağlığımızı korumamıza yönelik olarak güvenilir sağlık kurumları ve ruh sağlığı örgütleri tarafından çeşitli önerilerde bulunuluyor. Ancak bu önerilerin bazıları zorlu yaşam koşulları altındaki LGBTİ+ mülteciler için gerçeklikten uzakmış gibi görünebilir. Yaşanan güçlüklerin travmatik etkileri karşısında uzmanlar tarafından yapılan bu öneriler anlayış ve empatiden yoksunmuş gibi gelebilir. LGBTİ+ bir mülteci olarak yaşadıklarınız bazen herkese ve her şeye karşı güvensiz, öfkeli ve umutsuz hissettiriyor olabilir.

Oysa fiziksel ve ruhsal olarak hayatta kalma mücadelesi vermek her koşulda çok değerli ve anlamlıdır. Bulduğunuz koşullar ne kadar zorlu olursa olsun kendinizi ve çevrenizdekileri korumak için yapabileceğiniz şeyler mutlaka olacaktır. Koruyucu önlemleri değersiz bulmak ya da yok saymak başınıza gelenlerden sorumlu olan kişilere olan haklı öfkenizi kendinize yöneltmek anlamına gelebilir. Bu koruyucu önlemler olumsuz duygularımızdan kurtulmayı değil bu duyguları fark etmeyi ve anlamayı hedeflemektedir. Hangi koşulda olursak olalım hissettiklerimizi ifade edebilmek sağlıklı bir eylemdir.

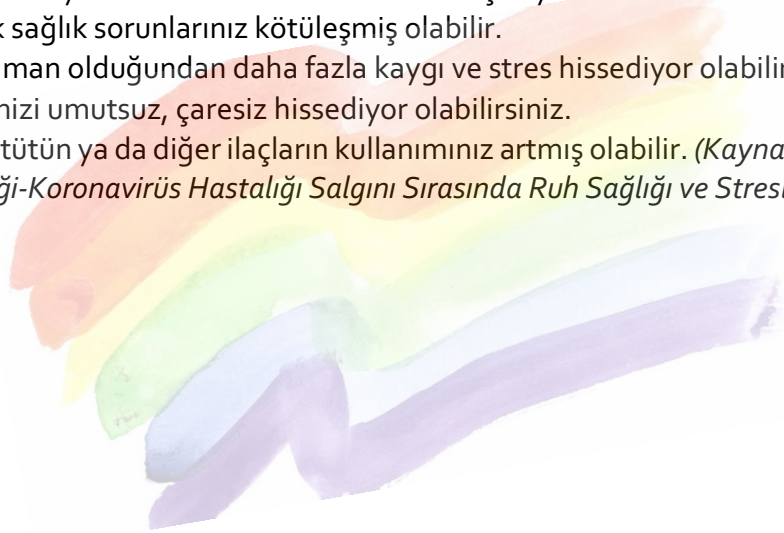
Bu süreçte yaşadıklarınızı anlamlandırmayı kolaylaştırması için sizin için bir kit hazırlamak istedik. İçine de rahatlamaya yardımcı olabilecek bazı egzersizler koyduk. Bu bilgiler bu alanda uzman olan psikiyatristler ve klinik psikologlar tarafından paylaşılmış, güvenilir bilgilerdir.

Haydi bu süreçte Türkiye’de yaşayan LGBTİ+ bir mülteci olarak kendimize nasıl yardımcı olabileceğimize ve yaşananların olumsuz etkisinden ruhsal olarak nasıl korunabileceğimize bir bakalım.

## Öncelikle pandemi sırasında bedensel ve ruhsal olarak neler yaşıyor olabileceğimizi fark ederek başlayabiliriz.

### Bu süreçte;

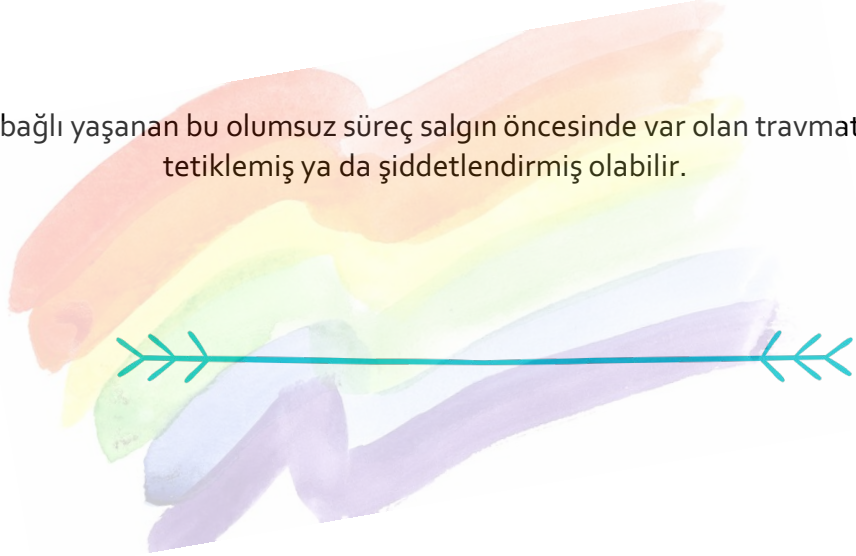
- Kendi sağlık durumunuz ve COVID-19'a maruz kalmış olabilecek sevdiklerinizle ilgili korku ve endişe duyuyor olabilirsiniz.
- Uyku ya da yeme düzeninizle ilgili bozulmalar yaşıyor olabilirsiniz.
- Uyumakta ya da konsantre olmakta zorluk çekiyor olabilirsiniz.
- Kronik sağlık sorunlarınız kötüleşmiş olabilir.
- Her zaman olduğundan daha fazla kaygı ve stres hissediyor olabilirsiniz.
- Kendinizi umutsuz, çaresiz hissediyor olabilirsiniz.
- Alkol, tütün ya da diğer ilaçların kullanımınız artmış olabilir. (Kaynak: Türkiye Psikiyatri Derneği-Koronavirüs Hastalığı Salgını Sırasında Ruh Sağlığı ve Stresle Baş Etme)





**Unutmayalım,  
“Herkes stresli durumlara farklı tepkiler gösterebilir.”**

Pandemiye bağlı yaşanan bu olumsuz süreç salgın öncesinde var olan travmatik stresinizi tetiklemiş ya da şiddetlendirmiş olabilir.





## Peki “travmatik stres” nedir?

Travmatik stres travmatik bir olayın ardından, olaya maruz kalanların duygusal, fiziksel, davranışsal ve bilişsel tepkiler ortaya koymasidir. (Kaynak: Banu Yılmaz, İnsan Hakları Savunucularında Travma ve Başaçıkma)

LGBTİ+ ve mülteci olmak zorlu yaşam koşullarını deneyimlemek anlamına gelebilir. Bu nedenle de travmatik stresi çok sık şekilde yaşıyor olabilirsiniz.

Yani bu dönemde hem pandemi stresi hem de LGBTİ+ bir mülteci olmaktan kaynaklı travmatik stresi aynı anda yaşama ihtimaliniz vardır.



## Travmatik stresin ne gibi belirtileri olabilir?

### Öncelikle Fiziksel belirtilere bakalım:

- Aktivite azalması ya da artması
- Dinlenememe
- Yeme alışkanlıklarının değişmesi
- Uyku alışkanlıklarının değişmesi

### Davranışsal ve Sosyal belirtiler:

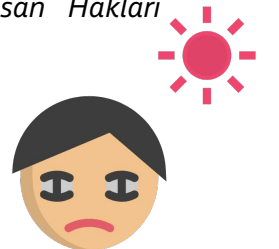
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
- Yaşananları sürekli anlatma isteği
- İletişim güçlükleri
- Mizah yoluyla başa çıkmaya çalışma
- Öfke patlamaları, sık sık tartışmalara girme
- Ağlama nöbetleri
- Yeme alışkanlıklarının değişmesi
- İş başarısında azalma
- Alkol, sigara ya da ilaç kullanımında artış
- Sosyal içe çekilme, içe kapanma
- Anıları canlandıran yerlerden ya da etkinliklerden kaçınma

### Duygusal belirtiler:

- Kendinizin ve başkalarının güvenliği konusunda endişelenme
- Öfke
- Huzursuzluk
- Üzüntü, depresyon
- Rahatsız edici rüyalar
- Suçluluk
- Umutsuzluk
- İzole olmuş, kaybolmuş, tükenmiş hissetme

### Bilişsel belirtiler:

- Bellek sorunları
- Kafa karışıklığı
- Düşünme ve kavramada yavaşlık
- Hesaplama, öncelikleri belirlemede ve karar vermede güçlük
- Dikkati toplamada sorunlar
- Sınırlı dikkat süresi
- Nesnelliğin zayıflaması
- Sürekli olarak olay hakkında düşünme (Kaynak: Banu Yılmaz, İnsan Hakları Savunucularında Travma ve Başaçıkma)





Bu süreçte hem pandemiye bağlı etkileri hem de Travmatik stresin etkilerini iç içe deneyimliyor olmanız mümkündür.

Eğer bu etkileri kendinizde görüyorsanız profesyonel destek almanız ve bir ruh sağlığı uzmanına başvurmanız çok önemlidir.

Ancak maddi koşullarınız bu dönemde çok kötüleşmiş olabilir. Bu nedenle profesyonel ruh sağlığı desteğine ulaşamıyor olabilirsiniz.





## Peki bu koşullarda neler yapabiliriz?

Kendi kendimize yardım etmenin ve stres ve kaygıyı çok şiddetli hissettiğimizde kendimizi sakinleştirmenin bazı yolları mevcuttur.

Öncelikle stres ve kaygının yükselmesini önlemek ya da azaltmak için yapabileceğimiz bazı şeylere bakalım.

### Bu süreçte;

- Bedeninize iyi bakmak için imkanlarımız ölçüsünde çaba harçayabiliriz. Örneğin imkanlarımız ölçüsünde en sağlıklı yiyecekleri tercih etmeye çalışabiliriz.
- Dans edebiliriz. Egzersiz hareketleri yapabiliriz.
- Uykusuz kalmamaya çalışabiliriz.
- Gün içinde haber takip etmeyi sınırlandırabiliriz. Mesela Whatsapp, Telegram, Instagram gibi online sosyalleştığımız mecralar bugünlerde daha az yalnız hissetmemizi sağlasalar da olumsuz haberlere daha fazla maruz kalmamıza da yol açabilirler. Bu nedenle bu mecralarda geçirdiğimiz vakti sınırlandırabiliriz. Çünkü sürekli krize dair şeyler duymak ve görüntüleri izlemek üzücü, kaygılandırıcı olabilir.
- Kaygımız yoğunlaştığında temiz hava alabileceğimiz bir alan yaratabiliriz. Mesela pencereyi açarak, birkaç derin nefes almak gibi.
- Zor düşüncelerimizi kontrol edemediğimizi fark ettiğimiz anda dikkatimizi başka bir şeye yönlendirmeye çalışabiliriz. Mesela içimizden 17'şer 17'şer saymaya çalışabiliriz. 17'şer 17'şer saymak zihnimizin alışkın olmadığı bir görev olduğu için dikkatimizi düşüncelerimizden uzaklaştırarak hesaplamaya odaklayacaktır.
- Kendimizi mutlu hissettiğimiz bir anı hatırlamaya çalışabiliriz. Hayal kurmaya çalışabiliriz.
- İyi gelişmelere odaklanmaya çalışabiliriz. Sevdiğimiz insanlarla bu bilgileri paylaşabiliriz.



- Neleri sevdiğimizi hatırlamaya çalışabiliriz.
- Bize iyi hissettiren şarkıları dinleyebiliriz. Dinleme imkanımız yoksa o şarkıları söyleyebilir, mırıldanabiliriz.
- Çizim yapabiliriz.
- Diğer insanlarla bağlantı kurabiliriz.
- Nasıl hissettiğimizi insanlarla paylaşabiliriz. Unutmayalım: Duygularımızı ifade etmek problemlili değil ruhsal olarak koruyucudur.
- Bize iyi gelen sağlıklı ilişkileri sürdürmeye çabalayabiliriz.
- Alkol, sigara ve diğer maddelerden uzak durabiliriz.
- Hayvanlarla iletişim kurabiliriz. Hayvanların videolarını izlemek bile daha iyi hissettirebilir.
- Bitki yetiştirebiliriz.
- Bu okuduklarımızı başkaları ile paylaşabiliriz.
- Elbette en zor koşullarda bile LGBTİ+ dayanışmasını sürdürebileceğimizi hatırlayabiliriz.



## Gevşemek için neler yapabiliriz? Birkaç egzersize bakalım

### ODAKLANMA EGZERSİZİ

#### Şimdi ve Burada

Ayağa kalkın. Bacaklarınız hafifçe yanlara açık olsun. Tam dengede olduğunuzu hissedene kadar duruş açınızı ayarlamaya çalışın. Kollarınız yanda ve serbest olsun. Ayakta ve dengedesiniz. Gözlerinizi kapatın ve sesleri dinleyin. Şimdi bedeninize odaklanın. Bedeniniz ne diyor? Başınız, göğsünüz, kollarınız, bacaklarınız ve ayaklarınız... Zihninizden ne geçiyor? Odaklanın ve kendinizin farkına varın. Ne hissediyorsunuz? Bu hissi bedeninizin hangi parçası yaşıyor? Kendinizi dinleyin ve baştan aşağı kendinizi algılayın. Şimdi gözlerinizi açın, buraya dönün ve etrafınıza bakın. Ve oturun.

### GEVŞEME EGZERSİZLERİ

#### Diyafram Nefesi

Rahatça oturun. İsterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz ya da önünüzde bir noktaya odaklanabilirsiniz. Burnunuzdan ve yavaşça aldığınız havayı diyaframınıza doldurup iki saniye tutun. Ardından ağzınızdan daha yavaş bir şekilde geri verin.



## Aşamalı Kas Gevşetme

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçınin.

Ayak kaslarınızdan başlayıp başınızdaki kaslara doğru çikarak, germe ve gevşetme sırasında duyumsadığınız hisleri gözlemleyin.

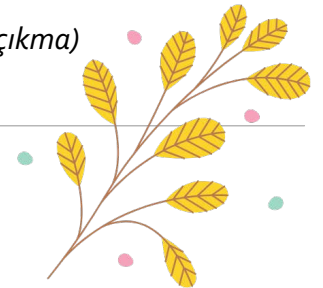
Lütfen, ayaklarınızdaki kasları gerin. Tüm dikkatinizi ayağınızdaki gerginliğe odaklayın. Bu gerilimi bir süre tutun. Eğer başka bir şey düşünmeye başlarsanız, dikkatinizi yeniden gerginliğe yönlendirmeye çalışın. Şimdi ayağınızı gevşetin. Tekrar gerin. Gevşetin.

(Aynı yönerge ile sırasıyla bacağıın alt bölümü, bacağıın üstü, karın, göğüs, omuzlar, kolların üst kısmı, kolların alt kısmı, gözler, burun, alın, tüm yüz kasları ardarda ikişer kere gerilip gevşetilir ve dikkat o esnada bu kasa odaklanır.)

## Güvenli Yer

“Olabilidiğince rahat bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi kapayın. Şimdi, kendinizi güvende, huzurlu ve rahat hissettiğiniz bir yeri düşünün. Bu yer, gerçekte varolan bir yer olabileceği gibi, tamamen kurgusal bir yer de olabilir. Tamamen güvende olduğunuz, hiçbirşeyin sizi rahatsız etmeyeceği bir yer bulduğunuzdan emin olun. Bu yer bir nehir kenarı, bir bahçe ya da kendinizi rahat hissedeceğiniz herhangi bir yer olabilir. Şimdi rahat bir nefes alın. Gözlerinizi kapalı tutmaya ve nefes alıp vermeye devam edin. Güvenli yerinizin resmini gözünüzün önüne getirin ve kendinizi orada görmeye çalışın. Orada mısınız? Kendinizi görebiliyor musunuz? Çevrenize bakın. Ne görüyorsunuz? Tüm ayrıntıları görmeye çalışın. Ne tür renkler var? Farklı renkleri görmeye çalışın. Çevrenizdeki nesnelere uzanıp dokunmaya çalışın. Nasıl bir his olduğunu fark edin. Unutmayın, burası sizin güvenli yeriniz ve istediğiniz her şeyi oraya koyabilirsiniz. Bu yere gittiğinizde, kendinizi rahat ve huzurlu hissediyorsunuz. Sesler var mı? Yoksa tamamen sessiz mi? Sessizliği hissedin. Nasıl kokular var? Nefes alıp kokuları fark etmeye çalışın. Size ait bu özel yerde istediğiniz her şeyi bulabilirsiniz. Bu yerde yalnız mısınız? Yoksa sizinle olan biri var mı? Şimdi bir an için, kendinizi bu yerde görmeye, kendinizi dışarıdan izlemeye çalışın. Kendinize bakın. Nasılsınız? Ne yapıyorsunuz? Çevrenize bir kez daha bakın. Bu yere bir isim bulun. Bu ismi aklınızda tutarak, güvenli yerinizde yeniden çevreye göz atın. Sesleri ya da sessizliği duymaya, güzel kokuları almaya çalışın. Unutmayın, burası sizin özel yeriniz ve her zaman orada olacak. Huzurlu ve güvende hissetmek istediğiniz her an oraya gidebilirsiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaş yavaş açıp odaya geri dönün. Gözlerinizi açtıkça, daha huzurlu ve sakin olduğunuzu fark edin.”

(Kaynak: Banu Yılmaz, İnsan Hakları Savunucularında Travma ve Başaçıkma)



## Dengeleme

Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri getirmektedir.

Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun. Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın. Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın. Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin. Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin. Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin. Ve şimdi bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin. Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.

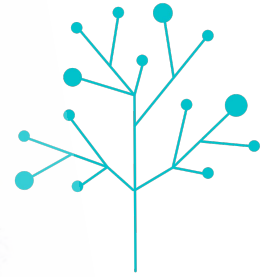
(Kaynak: İzmir Büyükşehir Belediyesi-Pandemide Koruyucu Ruh Sağlığı Kitapçığı)

## Aşamalı Kas Gevşetme

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçının. Nefes alıp verme hızınızı yavaşlatın. Hazır olduğunuzda, ilk kasınızı gereceksiniz. Her bir kas grubunu, gerginliği iyice hissedene kadar (ancak ağrı duymayacak şekilde) gerdiğinizden emin olup beş saniye boyunca germeyi sürdürmeniz; ardından aynı kas grubunu gevşetip on saniye boyunca bu gevşeme halini hissetmeniz gerekiyor. Bunu aynı kas için iki kez tekrarlayacaksınız. Kasınızın gergin ve gevşemiş hali arasındaki farkı hissetmeye çalışın.

İlk olarak sağ elinizi ve kolunuzun alt kısmını gerekçe şekilde yumruğunuzu sıkın, beş saniye bekleyin, bırakın, on saniye bu gevşemiş hali duyun. Şimdi aynı şekilde yine sağ elinizi yumruk yapın ve kolunuzun alt kısmındaki gerginliği hissedin, bekleyin ve bırakın.

Şimdi, sağ üst kolunuzu germek için, kasınız ortaya çıkacak şekilde alt ön kolunuzu omzunuza yanaştırın. Gerginliği beş saniye boyunca hissedin ve bırakın, gevşemiş hali on saniye sürdürün. Germe ve gevşetmeyi aynı şekilde tekrarlayın. Germe ve gevşetmeye aşağıdaki kas gruplarını 5 saniye boyunca sıkıp ardından yavaşça gevşeterek devam edin.



Alın (Kaşlarınızı, şaşırmışsınız gibi bir ifade alacak şekilde, mümkün olduğunca yukarı kaldırın, beş saniye tutun ve gevşetin)

Gözler ve yanaklar (İyice sıkın, beş saniye tutun ve gevşetin)

Ağız ve çene (Ağzınızı, esnediğiniz zamanki gibi geniş bir şekilde açın, beş saniye tutun ve gevşetin) 23

Boyun (oturur ya da yüzüstü yatar pozisyonda tavanda bir noktaya bakacakmışsınız gibi başınızı kaldırın, beş saniye tutun ve gevşetin)



Omuzlar (Omuzlarınızı kulaklarınıza yaklaştırırken kaslarınızı gerin, beş saniye tutun ve gevşetin)

Sırt (Omuzlarınızı birbirine yanaştırmaya çalışmışçasına arkaya doğru itin, beş saniye tutun ve gevşetin) Göğüs ve mide (Göğsünüz ve mideniz şişecek şekilde derin nefes alın, beş saniye tutun ve gevşetin)

Kalçalar (Kalçanızdaki kasları sıkın, beş saniye tutun ve gevşetin) Sağ üst bacak (sağ üstü bacağınızı sıkın beş saniye tutun ve gevşetin) Sağ alt bacak (Yavaşça ayak parmaklarınızı kendinize doğru gererek bacağınızı sıkın, beş saniye tutun ve gevşetin)

Sağ ayak: Ayak parmaklarınızı diğer yöne doğru gerin, beş saniye tutun ve gevşetin. Sağ bacak ve ayanız için yaptığınız ezgersizlerin aynısını sol bacak ve ayağınız için de uygulayın. (Kaynak: İzmir Büyükşehir Belediyesi-Pandemide Koruyucu Ruh Sağlığı Kitapçığı)

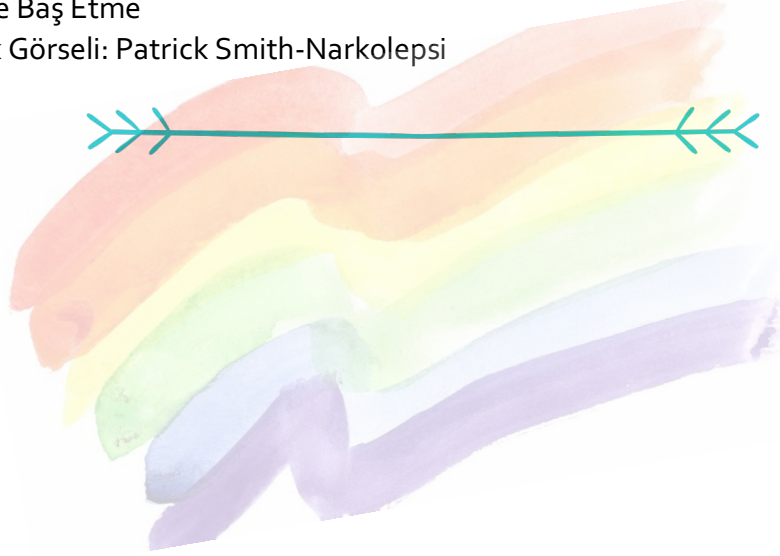


**Yayına Hazırlayan:** Sengül Kılınç

Bu kit Psikiyatrist Dr. Özge Yenier Duman'ın değerli rehberliğinde hazırlanmıştır.

## Yararlanılan Kaynaklar:

- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi- Psikolojik Sağlık Açısından COVID-19 Rehberi
- İzmir Büyükşehir Belediyesi-Pandemide Koruyucu Ruh Sağlığı Kitapçığı
- Klinik Psikolog Banu Yılmaz, İnsan Hakları Savunucularında Travma ve Başaçaıkma Rehberi
- Türkiye Psikiyatri Derneği-Koronavirüs Hastalığı Salgını Sırasında Ruh Sağlığı ve Stresle Baş Etme
- Kapak Görseli: Patrick Smith-Narkolepsi

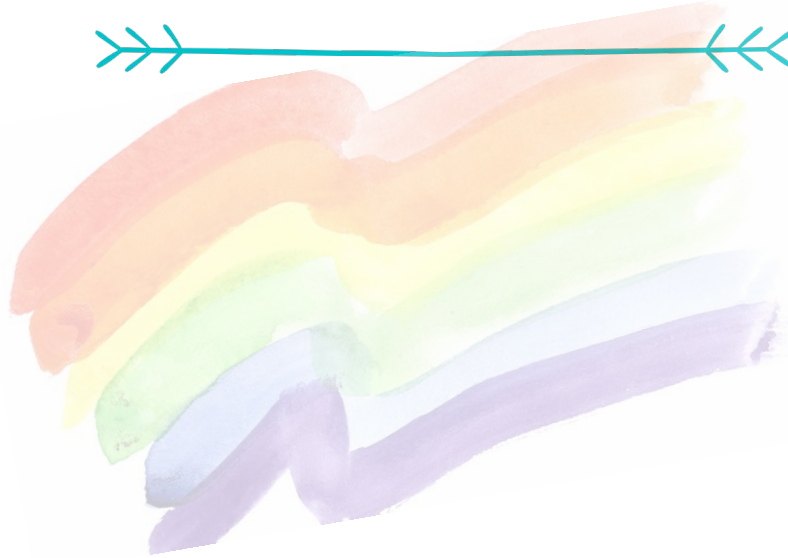




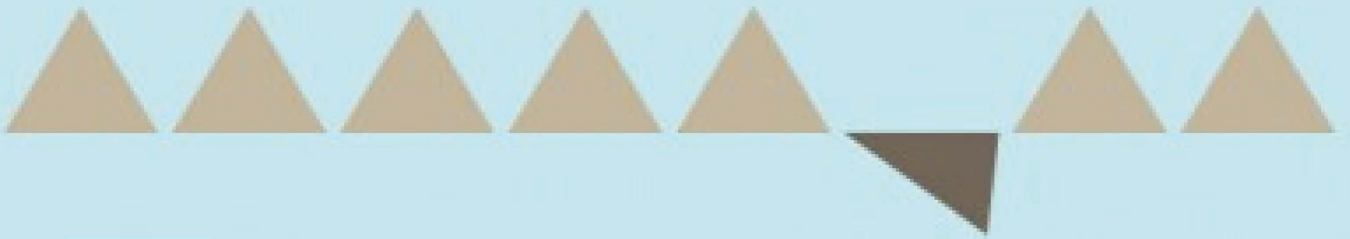
Hukuki ve psiko-sosyal danışmanlığa ihtiyacınız olan diğer konular için [refugee@kaosgl.org](mailto:refugee@kaosgl.org) mail adresine Arapça, Farsça, İngilizce ve Türkçe mail gönderebilirsiniz.

*Salı günleri saat 10:00-18:00 arası 0545 340 82 12 numaralı telefona ulaşarak Farsça tercümanımız aracılığıyla danışmanlık alabilirsiniz.*

*Perşembe günleri saat 10:00-18:00 arası 0541 720 79 23 numaralı telefona ulaşarak Arapça tercümanımız aracılığıyla danışmanlık alabilirsiniz.*







**KA  
OS  
GL**  
eçinsellerin kurluluşu  
heteroseksüelleri de  
özgürleştirecektir