



# GÖÇ TRAVMASI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



### Göçün Toplumsal Etkileri

Hem iç hem de dış göçler, göçmenlerin hayatlarında önemli sosyal ve psikolojik değişimler ve sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Göçmenler memleketlerinden ayrılırken yanlarında sadece bavullarına koydukları bir kaç parça eşyayı değil, bütün kültürel birikimlerini, hayat tecrübelerini, yaşam biçimlerini ve hayallerini de almaktadırlar. Bu yönüyle bakıldığında göç sadece coğrafi bir yer değiştirme değil, göçmenlerin bütün hayatını değiştiren, mekânsal ve insanî ilişkileri yeniden düzenleyen, bazen kuşak-lar boyunca etkisini hissettiren bir süreç olarak görülmelidir.

### Göçmenlerin Yaşaması Muhtemel Sorunlar

**Temel/Hayati Sorunlar:** Can güvenliği, barınma, yiyecek ve içecek bulabilme, temiz suya erişebilme güçlüğü, giyecek ve hijyen sorunları.

**Sosyal Sorunlar:** Yeniden sosyalleşme, yeniden kültürleşme, gettolaşma, dışlama ve ayrımcılık, kültür şoku.

**Psikolojik Sorunlar:** Mültecilerin kendi ülkelerini bırakıp, önceden tanımadıkları baş-ka bir ülkeye gitmelerinden dolayı, eski yaşamında sahip olduğu konumlar, ilişkiler vb. kaybedilmekte ve gidilen ülkedeki kısıtlayıcı uygulamalar nedeniyle de kendilerini pasif, değersiz ve işe yaramaz hissedebilmektedirler.



## Göç Travması

**Göç:** Göç, siyasal, ekonomik, dini, sosyal ve diğer nedenlerle kişilerin veya toplulukların hayatlarının tamamını ya da bir kısmını geçirmek üzere mevcut yaşam alanlarından başka bir yere yerleşmek koşuluyla yer değiştirmesini ifade etmektedir. Göçün biçimi (gönüllü/zorunlu, geçici/sürekli, iç/dış, bireysel/kitlesel vb.) ne olursa olsun her türlü nüfus hareketleri (mülteciler, sığınmacılar, ül-ke içinde yerinden edilmişler, sürülmüşler, ekonomik göçmenler vb.) göç tanımı içinde kendine yer bulmaktadır (Adıgüzel, 2018).

**Göçmen:** Maddi ve sosyal koşullarını iyileştirmek, kendileri ve ailelerine ilişkin beklentilerini geliştirmek amacıyla başka bir ülkeye veya bölgeye hareket eden kişiler ve aile fertleridir.

**Gönüllü Göç:** İnsanların, ikamet ettikleri yerleri kendi iradeleri ile yani serbest veya gönüllü olarak terk ederek başka bir coğrafi mekâna yerleşmeleridir.

**Zorunlu Göç:** İnsanların yaşadıkları yerlerden kendi iradeleri dışında ölüm tehlikesi, işkence görme ve cezalandırılma korkusu, birtakım şahsi hürriyetlerin sınırlandırılması ve resmi otoritelerin baskıları sonucunda zorunlu olarak terk etmek zorunda kalmalarıdır.

**İç Göç:** İnsanların siyasi bir sınır değiştirmeksizin, kendi ülkeleri içinde, zorunlu veya gönüllü olarak yer değiştirmeleridir. İç göçler sürekli olabileceği gibi, geçici bir süreyi de kapsayabilir.

**Dış Göç:** İnsanların zorunlu veya gönüllü olarak yaşadıkları ülkeden belli bir süreliğine veya sürekli olarak ayrılarak, başka bir ülkeye göç etmeleridir.



## Kırılganlık

## Psikolojik Sağlamlık

Bireyin kişilik yapısı  
Bilgi ve beceri eksikliği  
Göç motivasyonu  
(İsteklilik/zorunluluk)



Bilişsel/Duyuşsal hazırlık  
Gönüllülük

İşkence  
Kayıp  
Yitirme Duygusu  
Yas  
Stres Bozukluğu



Sosyal destek

Kültür Şoku  
Kültürel Çatışma  
Başarısızlık  
Özlem  
Bağımlılık  
Aileden Ayrılık



Olumluk kültürel kimlik  
Sosyal destek  
Sosyoekonomik avantaj

Kültürleşme  
Kültürleşme Stresi  
Sosyal Yalnızlık  
Asimilasyon  
Şizofreni



Öz benlik



## Psikolojik Belirtileri

Göçmen çocuklar ve ergenler, göç deneyiminin kendisinden, kültürel uyuma ilişkin beklentilerinden ve sosyo-ekonomik dezavantajlardan dolayı psikolojik olumsuzluklara karşı kırılgan bir hale gelmektedirler (Bozdağ, 2015).

Göç sürecinde çocukların bireysel anlamda olumsuz yaşantılarının üstüne ailelerinin de yaşadıkları bir takım olumsuzluklar çocuklara yansıdığına, çocukların yaşadıkları stres katlanmakta, çocuklarda bilişsel ve duyuşsal problemler ortaya çıkabilmektedir. Williams ve Berry (1991)

Göç eden ergen ve çocuklarda en sık rastlanılan problemler; gelecek endişesi ve güvensizlik duygusu, uyku problemleri, kabuslar, benlik çatışması, psikosomatik semptomlar, dil problemleri (örneğin kekemelik), okul başarısızlığı, davranım bozuklukları, anksiyete bozuklukları, depresyon, somatik bozuklukları, enurezis (altını ıslatma) ve travma sonrası stres bozukluklarıdır (Cadoret, 2005; akt., Gün, 2006).

Travma yaşayan öğrenciler genellikle öğrenme güçlüğü yaşayabilir, öğrenme görevleri üzerine tam olarak yoğunlaşamayabilir, hatırlamakta, kodlamakta ve tepkilerini denetim altına almakta zorlanabilir. Başlarına bir şey gelebilecekleri korkusuyla endişeli ve şüpheli tavırlar sergileyebilir, terkedilme korkusu yaşayabilir; ölüm ve ölmeye ilgili sorular sorabilir. İnsanlara, yaşama ve geleceğe bakış açısı olumsuz yönde etkilenebilir, karamsar bir hâle bürünerek güvenlerini kaybedebilirler.



## Sağaltımda Yapılması Gerekenler

### Önerilen Müdahaleler

Birey ailelere yönelik  
profesyonel tedavi

Birey, aile ve grup  
müdahaleleri

Psikososyal destek  
faaliyetleri

Temel  
ihtiyaçların  
karşlanması

Uzmanlaşmış  
Hizmetler

Odaklı Uzmanlaşmış  
Hizmetler

Topluluk ve Aile Destekleri

Temel Hizmetler ve Güvenlik

### Topluma Etkileri

Travmaya bağlı  
psikopatoloji

Hafif ile orta şiddette  
travmaya bağlı sorunlar

Hafif psikososyal  
sorunlar

Genel nüfusun  
etkilenmesi

IASC (Inter-Agency Standing Committee) Kılavuzunda (2007) acil durumlardaki bireylere akıl sağlığı ve psikososyal destek için sunulan müdahale piramidi.



### ACT Modeli Aşamaları

<b>İhtiyaçların belirlenmesi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Müdahale edilecek kişilerin saptanması</li><li>• Tıbbi ihtiyaçların değerlendirilmesi</li><li>• Triyaj değerlendirilmesi</li><li>• Kriz değerlendirme</li><li>• Travma değerlendirme</li><li>• Bio-psiko-sosyal ve kültürel değerlendirme</li></ul>
<b>Krize Müdahale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Destek gruplarıyla bağlantı kurulma</li><li>• Afet yardımı ve sosyal hizmetlerin sağlanması</li><li>• Strese neden olan travmaya ilişkin bilgilendirme</li><li>• Krize müdahalenin gerçekleştirilmesi</li><li>• Güçlü perspektif oluşturma ve başa çıkma girişimlerini destekleme</li></ul>
<b>Travma sonrası strese müdahale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travmatik stres tepkilerinin iyileştirilmesi</li><li>• Travmanın neden olduğu kalıcı işlev bozukluklarıyla baş etme</li><li>• Travma sonrası stres bozukluklarının giderilmesi</li><li>• Akut travma ve stres bozukluklarının giderilmesi</li><li>• Travma ve stres bozukluklarının tedavisi için protokol oluşturma</li><li>• Travma ve stres yönetim protokolü oluşturma ve iyileşme stratejilerini gerçekleştirme</li></ul>



### Öğretmenin Rolü

- Kendi değerleri, varsayımları ve ön yargılarının farkında olması,
- Farklı etnik kökene sahip olan kişilere karşı basmakalıp görüşlerinin farkında olması,
- Çalıştığı grup veya kültür hakkında bilgiye sahip olması,
- Farklı kültürlere mensup olan danışanın yaşam deneyimlerinin, kültürel mirasının ve geçmişinin farkında olması ve bu görüşleri saygı ve takdir ile karşılaması,
- Farklı kültürlere mensup öğrencilerin aile yapılarını, hiyerarşilerini, değer ve inançlarını, yaşadığı toplumun özelliklerini ve ailedeki destek kaynaklarını bilmesi,
- Sözel ve sözel olmayan mesajları alması ve iletebilmesi,
- Göçmen öğrencilerinin kültürlerine uygun müdahale yöntemleri ve teknikleri uygulayabilmesi.

### Sosyal Destek (Öğretmen-Akran-Aile)

- Öğrenciyi sakinleştirmeden önce, kendi sakinliğinizden emin olun. İsimleriyle seslenerek ve şu anki tarihi hatırlatarak güvende olduğunu söyleyin.
- Şu ana gelememesi durumunda daha güçlü duyu uyarısı oluşturmak için biraz sesinizi yükseltin, onlara kollarına hafifçe dokunacağınızı söyleyin.
- Şimdiye gelen öğrenciye neler yaşadığını hızlı bir şekilde açıklayın. Öğrenci buraya geri döndüğünde, dinlenmesi ve kendine gelmesi için tatlı türü bir şey yemesi, su veya tatlı bir içecek içmesi için teşvik edin.
- Sınıf içerisindeki bu yaşantıya tanık olan diğer öğrencilere; göçmen öğrencinin yaşadığı stres nede-niyle bu şekilde tepki gösterdiğini ve bazı zamanlar böyle tepkiler verebileceğini söyleyin. Ayrıca göçmen arkadaşlarının ruhsal olarak iyileşebilmesi için onların desteklerine gereksinim duyduğunuzu belirtin.





### Ailelere Öneriler

- Travma tetikleyicilerini belirleyin.
- Çocuğunuza duygusal ve fiziksel olarak erişebilir sınırlar içerisinde olun.
- Yanıt verin, tepki göstermeyin.
- Çocuğunuzun yoğun tepkilerini kendinize yapılmış bir saygısızlık olarak ele alıp, durumu kişiselleştirmeyin.
  - Dinleyin
  - Çocuğunuzun rahatlamayı öğrenmesine yardımcı olun.
  - Sabırlı olun.
  - Çocuğunuzun öz benlik saygısının oluşmasına ve öz-denetim geliştirmesine destek olun.

### KAYNAKÇA

- 1) Psikososyal Destek Programı Kitabı, Göç Travması Modülü, MEB