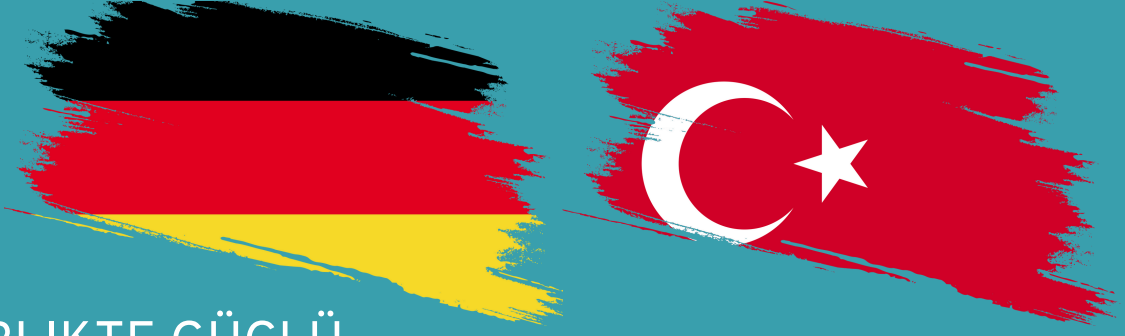


MARTIAL ARTS FOR PEACE
GEMEINNÜTZIGE GMBH

PROJE RAPORU

UZMAN DEĞİŞİMİ



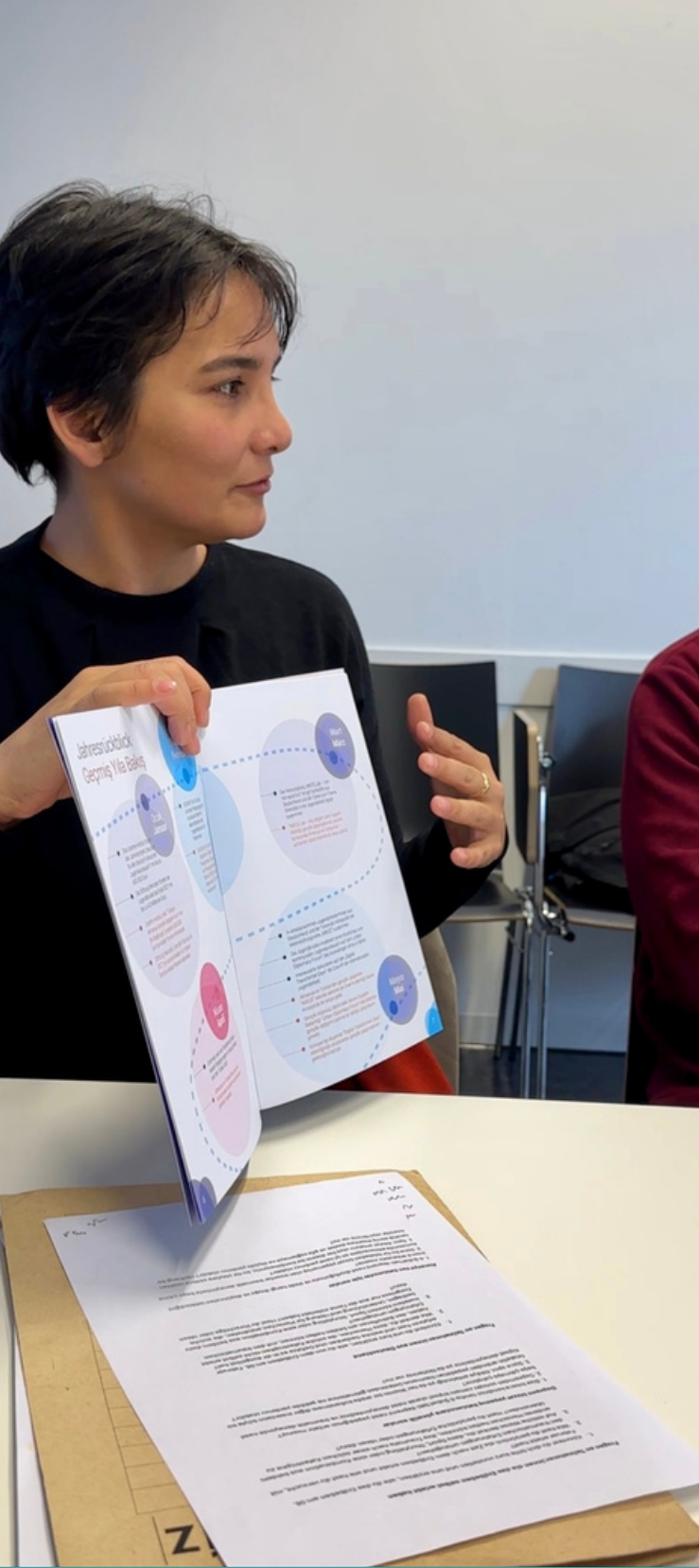
BIRLIKTE GÜÇLÜ
DEPREM FELAKETİNİN ARDINDAN
TRAVMANIN ÜSTESİNDEN GELMEK
SPOR VE HİKAYE ANLATIMI YOLUYLA



finansal desteği ile



DEUTSCH-TÜRKISCHE
JUGENDBRÜCKE
GENÇLİK KÖPRÜSÜ
TÜRKİYE-ALMANYA



ÖNSÖZ

Sevgili okurlar,

Uzman değişimine ilişkin nihai raporumuzu sunmaktan mutluluk duyuyoruz

"Deprem felaketinden sonra birlikte güçlü olmak - spor ve hikaye anlatımı yoluyla travmanın üstesinden gelmek". Martial Arts for Peace tarafından uluslararası ortaklarla işbirliği içinde düzenlenen ve Alman-Türk Gençlik Köprüsü tarafından mali olarak desteklenen değişim, Almanya'dan ve Türkiye'deki deprem bölgelerinden uzmanları bir araya getirerek spor ve hikaye anlatımı yoluyla travmanın üstesinden gelmek için yenilikçi yaklaşımlar geliştirmeyi amaçladı.

Aillerleyen sayfalarda, İzmir, Türkiye ve Frankfurt am Main, Almanya'daki bu ilham verici buluşmaların faaliyetleri, atölye çalışmaları ve bulguları hakkında kapsamlı bir fikir vermek istiyoruz. Bu değişimin, depremden etkilenen bölgelerde ve ötesinde travma yönetimi için önemli itici güçler sağlamasından memnuniyet duyuyoruz. Bu nihai raporun yalnızca yürütölen faaliyetlere genel bir bakış sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda benzer girişimlerin daha da geliştirilmesine katkıda bulunacağını umuyoruz.

Jasmin Dirinpur
JASMIN DIRINPUR

MARTIAL ARTS FOR PEACE
GEMEINNÜTZIGE GMBH -
GENEL MÜDÜR



martialartsforpeace

GİRİŞ

Projenin arka planında Türkiye'nin yaşadığı en büyük doğal afet yer alıyor. 6 Şubat 2023 günü saat 04:17'de 7.8 büyüklüğünde büyük bir deprem ülkenin güneydoğusunu sarstı. Yeryüzü 65 uzun saniye boyunca sallandı. Bunu on bir dakika sonra Richter ölçeğine göre 6.7 büyüklüğünde ikinci bir deprem izledi. İlk kurtarma ekipleri çalışmaya başlarken, saat 13.24'te Richter ölçeğine göre 7.6 büyüklüğünde üçüncü bir şiddetli deprem meydana geldi.

Felaketten 14 milyon nüfuslu on bir güneydoğu vilayeti etkilendi; bu alan Hollanda ve Belçika'nın toplamı kadar bir büyüklüğe sahip. Sonuç: 520.000 evin bulunduğu 230.000 bina ağır hasar gördü ya da yıkıldı.

Enkazdan 50.738 ceset çıkarılmış, 125.000'den fazla kişi yaralanmış ve 850.000'i çocuk olmak üzere 1,9 milyon kişi evsiz kalmıştır.

Proje 01.07.2023 - 31.03.2024 tarihleri arasında yürütülmüş, bu süre zarfında İzmir ve Frankfurt am Main'da 3 çevrimiçi toplantı ve 2 fiziksel toplantı gerçekleştirilmiştir.

Organizatörler ilk toplantıyı depremden doğrudan etkilenen Gaziantep'te yapmak istiyorlardı. Ancak Alman Dışişleri Bakanlığı tarafından yayınlanan seyahat uyarısı nedeniyle bu mümkün olmadı.

İzmir, kolay erişilebilirliği ve deprem konusuyla ilgisi nedeniyle üçüncü mekan olarak seçildi. Şehir 2020 yılında 119 kişinin hayatını kaybettiği ve 1.000 kişinin yaralandığı 6,6 büyüklüğünde bir depremle sarsılmıştı.

Üç günlük iki toplantının programı bu raporun ekinde yer almaktadır. Barış için Dövüş Sanatları, 14 katılımcının seyahat, konaklama, yemek ve organizasyon masraflarını karşılamak üzere Alman-Türk Gençlik Köprüsü'nden 19626 Avro'ya kadar hibe almıştır. Ayrıntılı bir kullanım raporu bu raporun ekinde yer almaktadır.





KATILIMCI KURULUŞLAR

Almanya'daki proje organizatörü:
Martial Arts for Peace gemeinnützige GmbH

Misyonumuz, sosyal açıdan dezavantajlı çocuklara ve gençlere duygu kontrolü, özgüven ve barış ve işbirliğine yönelik bir zihniyetle çatışma çözme becerilerini öğretmektir. Dövüş sanatları dersleri düzenleyerek, içsel ve sosyal gelişimin gerçekleşebileceği karşılaşma, hareket ve değişim alanları yaratıyoruz. Faaliyetlerimiz, dönüştürücü eğitim teorisine dayalı olarak sosyal etkileşimi, dayanıklılığı ve sosyal bağlılığı teşvik etmektedir. Fiziksel deneyim, duygusal algı, kendini yansıtma ve etkileşim merkezi öneme sahiptir.

Çocuklar ve gençler belirli hareket dizilerini sistematik olarak uygulayarak değer ve tutumlarında kalıcı değişiklikler geliştirirler. Ne dövüş sanatlarının ne de eğitimin kendi başlarına barışı teşvik edici bir etkisi olmadığından, hareket ortamının barışı teşvik edici sahnelenmesi ve iletişimdeki netlik çok önemlidir. Kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan Barış için Dövüş Sanatları olarak, hareketin oyun unsuru ve karşıtlık içinde birliktelik gibi estetik eğitim potansiyelini hedefli bir şekilde kullanıyoruz. Barış eğitimi yaklaşımımız şiddeti bir çatışma çözümü aracı olarak reddetmekte, çatışmanın nedenlerini tanımaya odaklanmakta ve çatışmalarla barışçıl bir şekilde başa çıkma becerilerini teşvik etmektedir.

Türkiye'deki proje ortağı:

Ayıntap Dağcılık Arama Kurtama ve Spor Kulübü Derneği

Kuruluş, her koşulda tüm canlıları tehlikeli durumlardan kurtarmayı kendine hedef olarak belirlemiştir. Spor kazaları, doğal afetler ve diğer olaylarda kurtarma operasyonlarına odaklanılmaktadır. Gönüllü çalışma ve eğitim yoluyla, hızlı ve etkili bir şekilde kurtarma yapabilmek için uygun personel belirlenir ve sertifikalandırılır. Spor, dostluk, barış, sevgi ve kardeşliğin teşvik edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Programın uygulanmasında yer alan kuruluşlar (alfabetik sırayla):

AFAD: Türkiye Afet Yönetimi Kurumu (AFAD), Türkiye'de afetlere hazırlık, müdahale ve iyileştirme çalışmalarının koordinasyonundan sorumlu bir devlet kuruluşudur. Doğal afetlere ve acil durumlara etkin bir müdahale sağlamak için çeşitli devlet kurumları, STK'lar ve uluslararası kuruluşlarla yakın işbirliği içinde çalışmaktadır.

AKUT Derneği: AKUT Derneği, özellikle engebeli arazilerde veya doğal afetlerden sonra zor durumdaki insanların aranması ve kurtarılması konusunda uzmanlaşmış, kâr amacı gütmeyen bir Türk kuruluşudur. Gönüllülerden oluşur ve acil durumlara hızlı ve etkin bir müdahale sağlamak için devlet kurumları ve diğer yardım kuruluşlarıyla yakın işbirliği içinde çalışır.

Bayetav Vakfı: Merkezi İzmir'de bulunan Bayetav Vakfı, bir arada yaşama kültürünü güçlendirmek amacıyla disiplinler ötesi bir yaklaşımla bilgi, sanat ve siyaseti teşvik eden eğitim ve araştırma kurumları kurmayı kendisine hedef olarak belirlemiştir.

Capoeira Frankfurt: FTG Frankfurt'un bir parçası olan Capoeira Frankfurt, bu geleneksel Brezilya dövüş sanatını uygulamak için dinamik ve kültürel açıdan zenginleştirici bir ortam sunmaktadır. Nitelikli eğitmenler ve çeşitli bir eğitim programı sadece fiziksel zindeliği teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda tarihsel bilgi ve kültürel yakınlık da kazandırır.

I.S.A.R. Almanya: I.S.A.R. Almanya, 2003 yılında Duisburg'da kurulan ve dünya çapında faaliyet gösteren, kâr amacı gütmeyen bir yardım kuruluşudur. "Uluslararası Arama ve Kurtarma" ağının bir parçası olarak ve Bundesverband Rettungshunde e.V. ile işbirliği içinde, özellikle doğal afetler ve insani felaketler durumunda uluslararası yardım faaliyetlerinde bulunmaktadır. I.S.A.R.'ın görevleri arasında, kurtarma köpeği ekipleri ve en son teknolojiyle donatılmış yüksek nitelikli kurtarma uzmanlarının yardımıyla deprem kurbanlarının aranması ve kurtarılması da yer almaktadır.

Kızılay: Türk Kızılayı olarak da bilinen Kızılay, kurulduğu 1868 yılından bu yana kendini insani yardıma adanmış bir yardım kuruluşudur. Afet yardımı, sağlık hizmetleri ve ihtiyaç sahiplerine sosyal destek gibi çeşitli alanlarda faaliyet göstermektedir.

KATILIMCILAR

Türkiye ve Almanya'daki deprem bölgelerinden katılımcılar (alfabetik sırayla):

Akdemir, Pınar - Gaziantep - İnşaat Mühendisi - Yapı Denetim - AFAD gönüllüleri

Bayram, Çimen - Diyarbakır - Proje Görevlisi - Support to Life

Filiz, Volkan - Gaziantep - Öğretmen - Milli Eğitim Bakanlığı

Sarıkaya, Ümit - Adiyaman - Eğitimci ve danışman - Gençlik ve Spor Bakanlığı

Süleymanoğlu, Melike - Gaziantep - Kamp lideri - Gençlik ve Spor Bakanlığı

Volkan, Can - Hatay - LÖğretmen - Milli Eğitim Bakanlığı

Taşcı, Fatma - Gaziantep - Çocuk koruma ve MHPSS temsilcisi - Save the Children

Tıbık, Ömer - Gaziantep - Eğitimci - Gençlik ve Spor Bakanlığı & Ayıntap Dağcılık Arama Kurtama ve Spor Kulübü Derneği

Aratoğlu, Kayhan - Wing Chun eğitmeni ve zihinsel koç - kendi dövüş sanatları akademisi

Beuck, Sera Tijen - Frankfurt am Main - STK çalışanı - NG International

Dirinpur, Jasmin - Düsseldorf - Proje Yöneticisi - Şu anda ebeveyn izninde

Fidan, Betül - Würzburg - Sosyal pedagoğ - Transfer GmbH und Co.

Grybos, Natalia - Frankfurt am Main - Danışman - GIZ GmbH

Krings, Nora - Aachen - Pedagojik çalışan - Háwar.help SCORING GIRLS*

*Minarik, Martin - Göttingen - Araştırma Görevlisi - Uni Göttingen

*Zimmerspitz, Sascha - Frankfurt am Main - Eğitimci - FTG (Frankfurter Turn- und Sportgemeinschaft) FIU (Familia Irmaos Unidos) Capoeira

*İzmir'de bulunan ancak Frankfurt'ta yer alamayan iki katılımcının yerine geçmiştir.





ETKİNLİKLER VE ATÖLYE ÇALIŞMALARI

İlerleyen sayfalarda İzmir ve Frankfurt am Main'daki toplantılarda gerçekleştirilen en önemli faaliyetlerin ve atölye çalışmalarının bir özetini bulacaksınız. Toplantılarda travmayla başa çıkma, spor yoluyla dayanıklılık, dövüş sanatları, psikososyal destek ve hikaye anlatımı konularına odaklanılmıştır. Katılımcılar teorik bilgi edinme, pratik beceriler geliştirme ve deneyimlerini paylaşma fırsatı buldular.

I.S.A.R. Almanya ile video konferans

I.S.A.R. Almanya, uluslararası afet yardım ve kurtarma operasyonlarında uzmanlaşmış tanınmış bir Alman yardım kuruluşudur.

1999'daki büyük depremin ardından Türkiye'de görev yapmış olan I.S.A.R. Almanya Genel Müdürü Michael Lesmeister, Şubat 2023'te Türkiye'nin Hatay ilinde meydana gelen yıkıcı depremin ardından ekibinin gerçekleştirdiği kurtarma operasyonuna ilişkin benzersiz bir bakış açısı sundu. Şubat 2023'te Türkiye'nin Hatay ilinde meydana gelen yıkıcı depremin ardından ekibinin gerçekleştirdiği kurtarma operasyonuna ilişkin benzersiz bir bakış açısı sundu.

Katılımcılar, gömülü mağdurlarla nasıl başa çıkılacağı, diğer yardım kuruluşlarıyla koordinasyon, 1999'daki büyük depremlerle farklılıklar ve benzerlikler, mültecilerin tepkilerindeki tanınabilir modeller ve özellikle psikolojik zorluklar dahil olmak üzere çok sayıda soru sordu.

Deneyimlerini ve karşılaştığı zorlukları uygulamalı olarak sunması, doğal afetlerle başa çıkma ve afetlerden etkilenenlere psikososyal destek sağlama konusunda bize değerli bilgiler verdi.

Bayetav Vakfı Ziyareti

Vakıf çalışanları, deprem felaketinin yaralarını sarmak için yapılan ortak çalışmayı, sürece dahil olan herkes için birliktelik duygusunu güçlendiren dönüştürücü bir deneyim olarak tanımladı. Depremzedeler ile afetten doğrudan etkilenmeyen vatandaşlar ve STK'lar arasındaki ani dayanışma ve hatta kamu sektörünün ortak seferberliği, yeni ve kapsayıcı bir birlikte yaşama deneyimine yol açtı.

Vakfın İzmir'de ulaştığı afetzedeler arasında, önce Suriye'deki savaş nedeniyle Gaziantep'e, ardından da Gaziantep'teki deprem nedeniyle tekrar İzmir'e gelen ve travma yaşayan Suriyeli mülteciler de vardı.

Vakfın projeleri arasında doğal afetlerden etkilenen toplulukları desteklemek için çeşitli önlemler yer alıyor. Şubat 2023'te Kahramanmaraş'ta meydana gelen depremin ardından vakıf, bir dayanışma ekibi kurarak, psikolojik destek sunarak ve etkilenen aileler için orman yürüyüşleri düzenleyerek sahada ve İzmir'de yardım sağladı.

Oyuncak atölyesi, deprem bölgelerindeki çocuklar için oyuncak yapmak ve travmayla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla gönüllüler tarafından kurulmuştur.

Çocuklara aidiyet ve neşe duygusu veren oyuncakların üretimine odaklanılarak, oyuncaklar çeşitli illerdeki depremzedelere dağıtılmış, dağıtımda eşitlik ve ayrımcılık yapılmamasına özellikle dikkat edilmiştir. Bir grup bilim adamı, ihtiyacı belirlemek için etkilenen bölgelerde araştırmalar yaptı. Uzun vadeli destek sağlamak amacıyla depremden etkilenen gençlere eğitim bursları da verilmektedir.

Türk sivil koruma kurumu AFAD'a ziyaret

İlk olarak, Gaziantep'te AFAD gönüllüsü olarak çalışan bir katılımcımızın deprem sonrası verdiği destek için teşekkür plaketini sunmak üzere İzmir'deki AFAD müdürlüğünü ziyaret ettik.

Daha sonra AFAD personelinin insanları enkaz altından nasıl kurtaracaklarını öğrendikleri bir eğitim alanı olan AFAD eğitim sahasına gittik. Burada, kurtarma operasyonlarının ardından karşılaşılan zorluklar ve 6 Şubat'ta yaşanan doğal afetten elde edilen deneyimler hakkında pratik bilgiler edindik. Depremden sonra ortaya çıkan sayısız sorun tartışıldı: Yangınlar çıktı, dağlar kaydı, kayalar yerinden oynadı, erişim yolları tıkanı ve yollar toprak kaymaları nedeniyle tahrip oldu.

Bu muazzam zorluklar yardım çabalarını o kadar zorlaştırdı ki artık tek başına yönetilemez hale geldi ve ilk kez acil durum seviyesi 4 ilan edilerek uluslararası yardım talep edilmek zorunda kalındı.

Deprem gibi doğal afetlerden sonra gömülü kurbanların hayatta kalma şansının bağlı olduğu çeşitli faktörler açıklanmıştır. Oksijen mevcudiyeti, enkazdaki boşlukların varlığı ve ortam sıcaklığı hayatta kalma süresini etkilemektedir.

Gömülü kurbanların sağlık durumu, özellikle mevcut yaralanmalar ve kronik hastalıkların yanı sıra yiyecek ve sıvılara erişim de belirleyici bir rol oynamaktadır. Doğal afetlerden sonra gömülü kurbanların kurtarılması, başlangıçta başırma, vurma sinyalleri veya cep telefonu sinyalleri gibi çeşitli yollarla ve ayrıca koklayıcı köpeklerin kullanılmasıyla yerlerinin tespit edilmesini gerektirir.

Bir çalışan, koklayıcı köpeklerin enkaz altında yaşayan insanlara odaklanmaları için nasıl eğitildiklerini ayrıntılı olarak anlattı. Canlı insanlara zarar vermeyen özel köpek ırklarının seçilmesi de önemlidir.

Kurtarma ekipleri daha sonra enkazı kaldırarak gömülü kazazedelere dikkatlice yaklaşmalı ve daha fazla yaralanmayı önlemek için özel dikkat göstermelidir. Eğitim ekibinin başı, kazazedelerin aranmasında kullanılan matkaplar, beton kesiciler ve taşları kaldırmak için hava yastıkları gibi ekipmanları tanıttı.

Bir kişi bulunduğu, dışarıdan yaralanmamış gibi görünse bile, herhangi bir iç yaralanmayı tedavi etmek ve hayatlarını kurtarmak için dikkatli bir tıbbi müdahale yapılmalıdır. Deprem büyüklüğü ve yaralıların sayısı o kadar fazlaydı ki, tıbbi bakım sırasında triyaj yapılması gerekiyordu.

Otele dönmeden önce, 6 Şubat 2023'te meydana gelen depremin kurbanları ve depremden etkilenenler ile 2020'deki İzmir depreminin kurbanları ve depremden etkilenenler için bir dakikalık saygı duruşunda bulunduk.



Sivil toplum kuruluşları AKUT ve Kızılay ile panel tartışması

İkinci gün öğleden sonra Türk Kızılayı, arama kurtarma kuruluşu AKUT ve AFAD gönüllüleri ile heyecan verici bir panel gerçekleştirdik. Bir Kızılay çalışanı Kahramanmaraş'ta gıda yardımı ve mobil mutfaklar konusunda yaptığı çalışmalar hakkında bilgi verdi.

Kahramanmaraş'taki yeni bir sitede bulunan 22 yüksek apartman bloğunun neredeyse tamamı çöktü. 1.400 apartman sakini hayatını kaybetti. Evlerin çoğu sadece birkaç yıl önce tamamlanmıştı. Birçok insan depreme dayanıklı inşaat yönetmeliklerine uyulmadığı için hayatını kaybetti.

Kızılay'a yönelik eleştiriler ve hükümetin doğal afetin sonuçlarını kötü idare ettiği yönündeki suçlamalar açıkça tartışıldı. Türkiye'nin en büyük yardım kuruluşu olan Türk Kızılayı, depremzedelere en kısa sürede ücretsiz çadır sağlamak yerine 2050 çadırı yaklaşık 2,3 milyon avro karşılığında başka bir yardım kuruluşuna satmakla eleştirildi.



Bu arada bağış yapma isteği ve kan bağışları da azalmıştı, ancak olumsuz kampanya sona erdi ve bağış yapma isteği yeniden artıyor.

AFAD, zayıf koordinasyon ve çok geç müdahale nedeniyle eleştirilmiştir. Özellikle bazı eleştirmenlere göre, yıkımın boyutu çok geç fark edilmiş ve dış yardım depremden sonraki ilk 3-5 saat içinde değil, ancak bir gün sonra talep edilmiştir.

Konuşmacılar, kurumlarının eleştiri noktaları üzerinde düşündükleri ve bunlardan ders çıkardıkları konusunda hemfikirdi. Amaç, gelecekteki olaylara daha hızlı tepki verebilmeleri için çalışanlara ve yardımcılara daha da iyi eğitim vermektir.

DAKUT ekip lideri Osmaniye ilindeki çalışmaları hakkında bilgi vermiş ve afetzedelere STK'lar tarafından psikososyal destek verilmesinin önemini vurgulamıştır.

Yerel çocukların çoğu sunulan psikososyal desteği kabul etti, ancak bazılarının açılması biraz zaman aldı ve yetişkinler için de genel olarak daha uzun sürdü.

Kuruluşun ülke genelinde yaklaşık 3.500 gönüllüsü bulunuyor ve bu gönüllüler aynı zamanda enkazdan ceset çıkarmak için de görevlendiriliyor. Örneğin enkazda gündelik eşyalar bulunduğunda, bu durum yardım görevlileri için önemli bir duygusal strese yol açabiliyor. Sunumunda, duygularla başa çıkma ve yardımcılar üzerindeki psikolojik baskı hakkında ayrıntılara girdi.



Program, dış girdilere ek olarak, katılımcıların kendileri tarafından hazırlanan ve yönetilen bir dizi atölye çalışmasını da içeriyordu.

Travma

Travma kavramına ilişkin atölye çalışması, travmanın tanımı ve travmatik deneyimlerin farklı türleri ve ayrımları üzerine odaklanmıştır. Travmanın etkilerini etkileyebilecek faktörlere özellikle vurgu yapılmıştır. Ayrıca, insanların travmatik deneyimlere nasıl tepki verdikleri ve özellikle çocuklarda ve gençlerde ne gibi semptomların ve sonuçların ortaya çıkabileceği tartışılmıştır.



Grup içindeki tanıklıklar, travmanın karmaşıklığı ve üstesinden nasıl gelinebileceği konusunda ek bilgiler sağlamıştır. Örneğin, deprem bölgelerinden bazı katılımcılar, yeryüzü hiç sarsılmamış olmasına rağmen, olaydan aylar sonra bile hala sarsıntı hissettiklerini hayal ettiklerini bildirmişlerdir. Özellikle bölgedeki çocuklar, evleri kapsamlı incelemelerin ardından güvenli olarak sınıflandırılmış olsa da üst katlara çıkmaya hala korkuyorlardı. Bu nedenle aileler hala çadırlarda kalmaktadır.

Capoeira & Yoga

Capoeira & Yoga atölyesinde nefes teknikleri ve capoeiranın çocuklar ve gençler için travma terapisine bir yaklaşım olarak kullanımı anlatıldı. Afro-Brezilya gelenekleri ve baskıya karşı direnişle yakından bağlantılı olan capoeiranın tarihi de vurgulandı. Katılımcılar, bu hikayelerin anlatılmasının ve capoeira unsurlarının hikaye anlatımına entegre edilmesinin travmanın üstesinden nasıl gelinebileceği konusunda nasıl daha derin bir anlayış yaratabileceğini öğrendiler. İyileşme sürecini desteklemek için hareket, nefes ve farkındalığın entegrasyonuna özellikle dikkat edildi.

Frankfurt'ta Frankfurter Turn- und Sportgemeinschaft (FTG) Familia Irmaos Unidos (FIU) Capoeira Kulübünü ziyaret ettik. İzmir'deki içeriğin üzerine inşa ettik ve hem pratik egzersizleri hem de hikaye anlatımı, topluluk ve travmanın üstesinden gelme üzerine tartışmayı derinleştirdik. Capoeiracıların capoeira oynamak, güç ölçmek ve hareket ve müzik yoluyla hikayeler anlatmak için bir araya geldiği yuvarlak bir oda olan son "roda "da, topluluktaki çeşitliliği, kapsayıcılığı ve güçlenmeyi deneyimledik.

Okullarda çalışmak

Okullarda çalışma konulu atölye çalışmasında Gaziantep'ten bir öğretmen, oyun yoluyla öğrenme yoluyla çocukların eğitimini ve gelişimini desteklemeyi amaçlayan "Oyun Hakkı" yaklaşımını sundu. Çocukların haklarını güçlendirmeyi ve sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmeyi amaçlayan çeşitli yöntemler ve etkinlikler tartışıldı.

Katılımcılar, Oyun Hakkı yaklaşımının pratikte uygulanmasına ilişkin bilgiler edindiler ve olumlu bir öğrenme ortamı yaratmak için bu yöntemleri günlük okul yaşamlarına nasıl entegre edebileceklerini öğrendiler.

Hatay ilinden bir öğretmen, depremden sonra bu tarihi bölgedeki benzersiz durumu anlattı. Deprem, Türkiye'nin en eski şehirlerinden biri olan Antakya'yı neredeyse tamamen yerle bir etmiş ve burada yaşayan herkesin sevdiklerini, evlerini ya da her ikisini birden kaybetmesine neden olmuştu.

Binaların yaklaşık yüzde 90'ı yıkılmış durumda ve tamamen yıkılmaları gerekiyor; bu da her yıkımın daha fazla ev kaybı anlamına geldiği anlamına geliyor. Nüfusu 500.000'in üzerinde olan il başkenti Antakya'da şimdiden on binlerce insan hayatını kaybetmiş, ekonominin büyük bir bölümü harap olmuş ve bu da işsizlikte keskin bir artışa yol açmıştır.



Kendisi de o zamandan beri evli ve eşiyle birlikte olmak için İstanbul'a taşındı. Frankfurt'ta verdiği "Deprem bölgesindeki öğrenciler ve öğretmenler" başlıklı konferansta, ulusal ve uluslararası öğrenci değişimlerinin katma değerini tartıştı ve kendi değişim deneyimlerini kullanarak bakış açısı değişikliğinin ne kadar zenginleştirici olabileceğini gösterdi. Bu alanda öğretmenler için kapasite geliştirme ihtiyacı vardır. Kültürlerarası öğrenmeyi teşvik edecek karşılaşmalar deprem sonrası travmanın azaltılmasına yardımcı olabilir.

Spor yoluyla dayanıklılık

Dayanıklılık atölyesi, sporla birleştirerek konuya dinamik bir giriş yaptı. Başlangıçta katılımcılar, dayanıklılık ve bunun kişisel gelişim için önemine ışık tutan teorik kavramlara kendilerini kaptırdılar. Zorlukların üstesinden gelme ve aksiliklerden kurtulma yeteneği gibi çeşitli yönler tartışıldı. Dayanıklılığı güçlendirmek için etkili bir araç olarak sporun rolü özellikle vurgulandı. Çalıştayda öne çıkan bir husus, insan hakları kuruluşu HÁWAR.help'in özellikle genç kızlar arasında spor yoluyla dayanıklılığı teşvik eden yenilikçi SCORING GIRLS* projesinin sunumuydu.

Dayanıklılığın ek stresle başarılı bir şekilde başa çıkmak için önemli olduğu ve dinamik bir spektrum olarak anlaşılabilceği vurgulanmıştır. Bilişsel yetenekler, kişilik özellikleri, davranışsal ve sosyal beceriler, temel tutumlar ve değerler gibi kişisel kaynaklar da dahil olmak üzere dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunan çeşitli faktörler tanımlanmıştır.

Aile bağları ve sosyal ağlar gibi ilişkisel kaynakların yanı sıra işgücü piyasasına entegrasyon, sosyal katılım ve eğitim ve sağlık sistemlerine erişim gibi yapısal kaynaklar da dahil olmak üzere çevresel kaynaklar da vurgulanmıştır. Katılımcılar bu faktörleri tartışarak dayanıklılığın önemi ve gelişimi konusunda daha derin bir anlayış geliştirebilmişlerdir.

Dövüş sanatları

Dövüş sanatları atölyesi, çocuklarla ve gençlerle çalışırken dövüş sanatları tekniklerinin kullanımını göstermek için pratik örnekler ve alıştırımlar kullandı. Merkezi bir kavram olan "Chum Kiu", hedeflerle, insanlarla bağlantı kurmak ve sorunları çözmek için bir sembol olarak hizmet eden köprü metaforuydu.

İster fiziksel olarak üstün rakipler ister doğal afetler şeklinde olsun, her zaman daha güçlü kuvvetlerin var olacağına dikkat çekildi. Onlara direnmek yerine, ilerlemek için enerjilerini kullanmayı öğrenmeliyiz. Önemli bir ilke de bu zorlukların gücünü gelecek için kullanmak ve bunları kişisel gelişim için bir itici güç olarak görmektir. Ayrıca, zor durumlarda esnek olmayı ve ister savaşta ister hayatta olsun, boşlukları fark edip doldurmayı öğrenmemiz gerektiği vurgulandı. "Güzel bahar" anlamına gelen Wing Chun sayesinde stresle başa çıkmayı ve tıpkı baharda olduğu gibi zor zamanlardan sonra yeniden çiçek açmayı öğrenebilir ve hayatın zorluklarıyla yüzleşmek ve daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmak için yeni bir güç kazanabiliriz.



Frankfurt'ta, Gaziantep'ten bir katılımcı, dövüş sanatlarının çeşitli travmalardan sonra hayata geri dönmesine nasıl yardımcı olduğuna dair dokunaklı kişisel hikayesini anlattı.



MHPSS

MHPSS (Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek) çalışmayı, zarar vermeden psikososyal desteğin nasıl sağlanacağına odaklanmıştır. Daha fazla travma veya soruna neden olmamak için destek sağlamanın hassas bir şekilde yapılması gerektiği vurgulanmıştır.

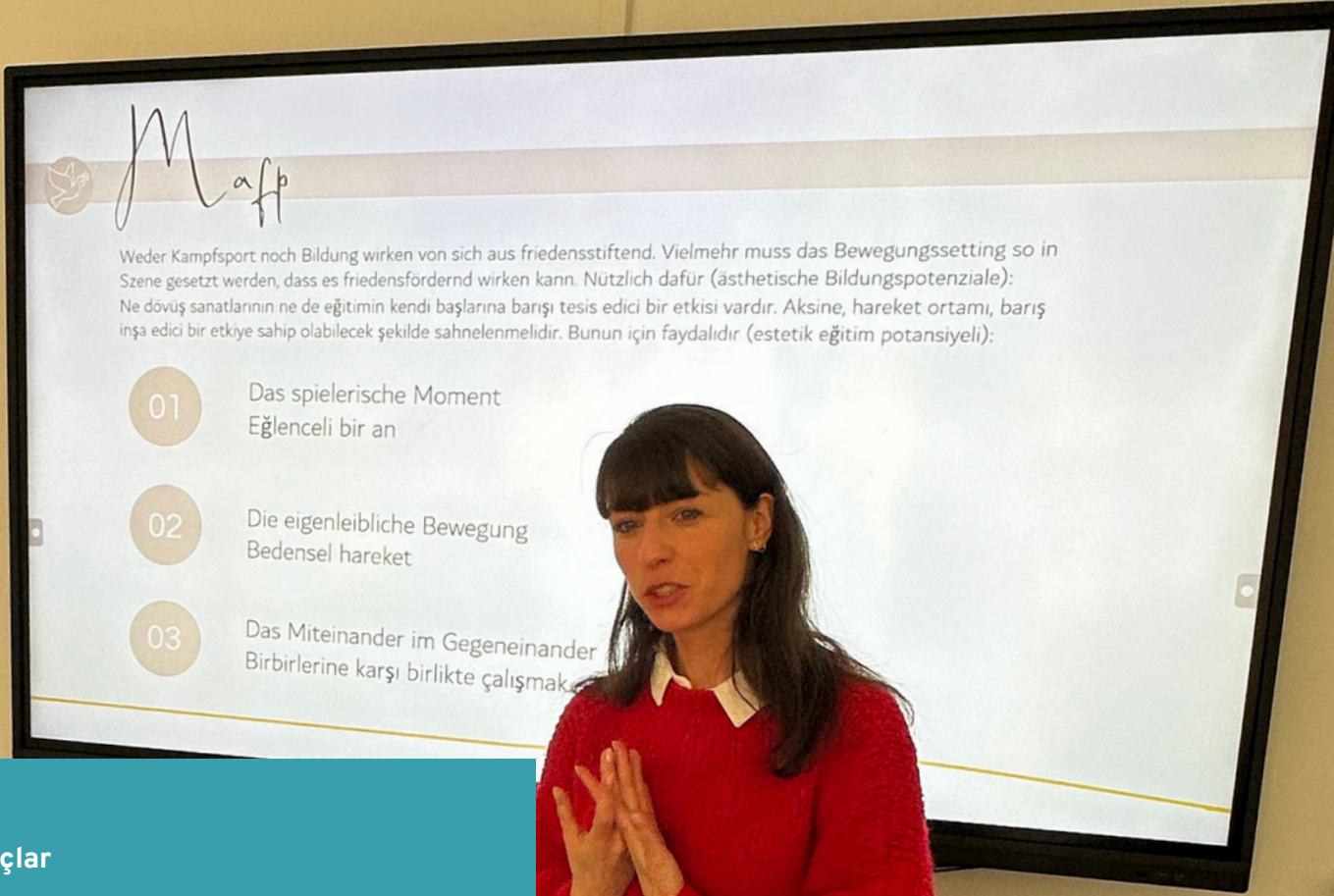
Depremden etkilenenlerin ihtiyaçlarına ve kendi kaderlerini tayin etmelerine saygı göstermek amacıyla desteğin nasıl sunulması gerektiğini tartışmak için deprem bağlamından çeşitli örnekler kullanılmıştır. Örneğin, enkaz altındaki insanların, özellikle de çocukların fotoğraflarının çekilmemesi; örneğin, yakınlık ve kucaklaşma ihtiyacı gösteren çocuklara önce alkışlamaları için iki elin birden uzatılması gibi. Ayrıca katılımcıları psikososyal çalışmalarda potansiyel riskler ve etik zorluklar konusunda duyarlı hale getirmeye ve zararı en aza indirecek stratejiler geliştirmeye odaklanılmıştır. Genel olarak çalıştay, psikososyal desteğin kalitesini ve etkinliğini artırmayı ve "Zarar Vermeyin" felsefesinin ilkelerine uygun olmasını sağlamayı amaçlamıştır.

Hikaye Anlatımı

Hikaye anlatımı atölyesinde Profesör Mooli Lahad tarafından geliştirilen ve travmayla başa çıkmanın altı temel boyutuna odaklanan BASIC-Ph Başa Çıkma Modeli tanıtıldı. Bunlar İnanç, Duygu, Sosyal, Hayali, Bilişsel ve Fizyolojik. İnanç, kişinin travmanın üstesinden gelebileceğine ve travmadan ders çıkarabileceğine dair inancını ifade eder. Duygulanım, travmaya verilen duygusal tepkileri ve bunların hikaye anlatımı yoluyla nasıl ifade edilebileceğini ifade eder. Sosyal, travmanın sosyal etkisine ve hikâye anlatımının sosyal desteği teşvik etmeye nasıl yardımcı olabileceğine atıfta bulunur.

İmgesel, travma hikayesini işlemek için yaratıcı ifade ve hayal gücünün kullanımını ifade eder. Bilişsel ise travmayı anlamaya ve yeni düşünce kalıpları geliştirmeye yardımcı olan bilişsel süreçleri ele almaktadır. Atölye çalışması, Gaziantep'ten bir katılımcının modeli kullanarak depremden nasıl kurtulduğunu, sonrasında nasıl deneyimlediğini ve travmasıyla nasıl başa çıktığını anlattığı kişisel hikayesi ile kolaylaştırılmıştır.





Maff

Weder Kampfsport noch Bildung wirken von sich aus friedensstiftend. Vielmehr muss das Bewegungssetting so in Szene gesetzt werden, dass es friedensfördernd wirken kann. Nützlich dafür (ästhetische Bildungspotenziale):
Ne dövüş sanatlarının ne de eğitimin kendi başlarına barışı tesis edici bir etkisi vardır. Aksine, hareket ortamı, barış inşa edici bir etkiye sahip olabilecek şekilde sahnelenmelidir. Bunun için faydalıdır (estetik eğitim potansiyeli):

01

Das spielerische Moment
Eğlenceli bir an

02

Die eigenleibliche Bewegung
Bedensel hareket

03

Das Miteinander im Gegeneinander
Birbirlerine karşı birlikte çalışmak

Sonuçlar

Bu bölümde, katılımcıların ve konuşmacıların deneyimlerine ve içgörülerine dayanan sonuçlarımızı paylaşıyoruz.

Travma ile başa çıkma ve psikososyal esenliği destekleme aracı olarak sporun son derece etkili olduğu kanıtlanmıştır. Fiziksel aktivite ve nefes tekniklerinin kullanımı yoluyla, duyguların düzenlenmesi ve stresin azaltılması üzerinde olumlu etkisi olan nörobiyolojik süreçler uyarılmaktadır. Endorfin salınımı ve serotonin gibi nörotransmitterlerin teşviki duygusal dengeyi destekler. Buna ek olarak, fiziksel güç ve dayanıklılık oluşturmak travma mağdurlarına daha güçlü bir öz yeterlilik duygusu ve vücutları üzerinde kontrol sağlar.

Nörobiyolojik etkilerinin yanı sıra sporun önemli sosyal ve psikososyal yönleri de vardır. Travma mağdurları sportif faaliyetlere katılarak aidiyet ve topluluk duygusu yaşayabilir, bu da sosyal ağlarını güçlendirmeye yardımcı olur. Buna ek olarak, spor genellikle güvenlik ve istikrarı teşvik edebilecek yapı ve rutinler sağlarken, birlikte antrenman yapmak veya yarışmak takım çalışması, iletişim ve güvenin gelişmesine olanak tanır. Sportif başarı genellikle kişisel gelişim için bir metafor görevi görürken, duyguların bir ifadesi olarak egzersiz duygusal işleme sürecini destekler.

Öte yandan, hikaye anlatımı travmanın üstesinden gelmede önemli bir rol oynar. Hikaye anlatımını, hikaye anlatma ve bilgi, duygu ve mesajları heyecan verici ve ikna edici bir şekilde aktarma sanatı olarak anlıyoruz.

Hayatta kalanlar kendi hikayelerini anlatarak bir anlatı kimliği oluşturabilir ve bir anlam bağlamı yaratabilirler. Bu kendini yansıtmaya ve ifade etme süreci, travmatize olmuş kişilerin iyileşme süreçlerinde aktif bir rol almalarını sağlayarak güçlenmelerini ve kendi hayat hikayeleri üzerinde kontrol sahibi olmalarını teşvik eder. Ayrıca hikaye anlatımı, grup terapisi seanslarında bir topluluk ve anlayış duygusu yaratarak benzer deneyimler yaşayan insanlar arasında bağlantılar kurar.

Spor ve hikaye anlatımı, insanların travmayla başa çıkmalarına, deneyimlerini işlemelerine ve duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak için farklı şekillerde birleştirilebilir:



1) Sporcu hikayeleri antrenörler veya terapistler tarafından dayanıklılığın ve zorlukların üstesinden gelmenin önemini vurgulamak için kullanılabilir. İlham kaynağı olabilir ve travmadan etkilenen kişilere travmaya rağmen başarılı olmanın mümkün olduğu mesajını iletebilirler. Verilen örneklerden biri, Suriye'deki iç savaş nedeniyle kaçmak zorunda kalan olağanüstü bir Suriyeli yüzücü olan Yusra Mardini'nin hikayesiydi. Avrupa'ya ulaşan Mardini daha sonra Rio de Janeiro'da düzenlenen 2016 Olimpiyat Oyunlarında Mülteci Olimpiyat Takımının bir üyesi olarak ünlendi. Mardini cesaretin, kararlılığın ve olağanüstü zorluklara rağmen devam edebilme becerisinin sembolüdür.

2) Sportif faaliyet yoluyla kendini ifade etme, travma geçirmiş kişilerin deneyimlerini işlemesine ve kendilerini güçlü hissetmesine olanak tanır. Bu süreç çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilir; örneğin günlük tutarak, sanat eserleri yaratarak veya spor deneyimlerini belgeleyen videolar kaydederek.

3) Grup spor faaliyetleri, travma geçirmiş kişilerin deneyimlerini paylaşabilecekleri ve birbirlerine destek olabilecekleri güvenli bir alan yaratır. Sportif zorluklarla birlikte mücadele etmek, katılımcılar arasında güçlü bağlar ve kendilerini daha az izole hissetmelerine yardımcı olan bir aidiyet duygusu yaratır.

Brezilya dövüş sanatı capoeira, spor ve hikaye anlatımının birleşimine harika bir örnektir. Hareket ve müziği birleştirerek büyüleyici bir hikaye anlatma biçimi yaratır. Ritmik dövüşlerinde ve danslarında capoeiracılar direniş, özgürlük ve kültür hikayeleri anlatırlar. Spor ve hikaye anlatımının bu güçlü birleşimi, bir topluluğun tarihinin ve kimliğinin canlı tutulmasını ve kutlanmasını sağlar.

4) Sporda sembolizm, metaforik anlamları olan ve travmanın üstesinden gelmekle ilişkilendirilebilen belirli sporlara veya hareketlere atıfta bulunabilir. Örneğin, yürüyüş veya tırmanış sırasında bir dağa tırmanmak, engellerin üstesinden gelmeyi sembolize ettiği şeklinde yorumlanabilir. Bir başka örnek olarak, köprü metaforu "Chum Kiu" dövüş sanatları atölyesinde sunulmuş ve hedeflerle, insanlarla ve sorunlara çözümlerle bağlantı kurmayı sembolize etmek için ilgili bir egzersizle gösterilmiştir. Kelime anlamı "güzel bahar" olan Wing Chun öğretileri, zor zamanlardan sonra bile tıpkı baharda olduğu gibi yeniden çiçek açabileceğimizi ve yeni bir güç kazanabileceğimizi vurgulamıştır.

Spor ve hikaye anlatımının birleşimi, travmanın üstesinden gelmek için bütüncül, güçlendirici ve işbirliğine dayalı umut verici bir yaklaşım sunmaktadır.



Geri bildirim ve değerlendirme

İzmir ve Frankfurt am Main'daki toplantıların ardından, proje hakkında kapsamlı geri bildirim elde etmek amacıyla sözlü ve yazılı geri bildirim toplanmıştır. Anket sonuçları aşağıda özetlenmiştir:

Kayıt ve öncesindeki iletişim de dahil olmak üzere değişimin organizasyonu ve planlamasını nasıl değerlendirirsiniz?

Genel olarak, katılımcılar değişimin organizasyonu ve planlamasını olumlu olarak değerlendirmiş, önceden etkili iletişim kurulmasını ve organizasyon için Slack uygulamasının kullanılmasını övmüşlerdir. Katılımcıların çoğu iletişimin sorunsuz ve güvenilir olduğunu düşünmektedir. Genel olarak etkinlik iyi organize edilmiş, harika ve karmaşık olmayan bir etkinlik olarak değerlendirilmiştir.

En çok hangi atölye çalışmalarını veya program öğelerini beğendiniz ve neden?

Katılımcılar, her biri yararlı görülen yeni bir bakış açısı sunduğu için atölye çalışmaları ve program öğelerinin çeşitliliğinden hoşlandılar. Bayetav'ın evine yapılan gezi, AFAD'ın eğitim alanına yapılan gezi gibi özellikle zenginleştirici olarak görülmüştür. Katılımcılar ayrıca pratik alıştırma, katılımcıların kendi katkıları ve dışarıdan gelen uzmanların içerikle ilgili girdilerinin karışımını da takdir ettiler. Travma konusundaki profesyonel katkı, İzmir'deki dövüş sanatları atölyesi ve Frankfurt'ta spor ve hikaye anlatıcılığı arasındaki bağlantı üzerine verilen konferans özellikle dikkat çekici olarak değerlendirildi.

Programa dahil edilmesini istediğiniz ancak eksik kalan belirli içerikler veya konular var mı?

İzmir'deki etkinlikten sonra alınan ara geri bildirimler, bazı katılımcıların programın travma yönetimi ile bağlantıya daha fazla odaklanmasını ve bu temelde başa çıkma araçları geliştirilmesini istediklerini ortaya koymuştur. Bir başka katılımcı, hikaye anlatımı ve daha fazla pratik alıştırma üzerinde daha fazla çalışıldığını görmek isterdi. Bir başka katılımcı ise hikaye anlatımı ve diğer sporlara daha fazla ağırlık verilmesini önermiştir. Frankfurt'ta hikaye anlatımına daha fazla vurgu yapılarak ve daha fazla pratik alıştırma dahil edilerek bu geri bildirimlere yanıt verilmeye çalışılmıştır.

1 (çok zayıf) ile 10 (mükemmel) arasında bir ölçekte, FRANKFURT İZMİR'deki atölye çalışmalarının içeriğini derinleştirmede ne kadar başarılıydı?

Frankfurt'taki toplantının İzmir'de ele alınan konuları ne ölçüde geliştirip derinleştirebildiği sorusuna ortalama 8.3 puan verilmiştir.

Konuşmacıların ve eğitmenlerin kalitesini nasıl değerlendirirsiniz? Öne çıkan eğitmenler veya konuşmacılar var mıydı?

Konuşmacıların ve eğitmenlerin kalitesi genel olarak çok iyi olarak değerlendirilmiş, hepsi teknik açıdan yetkin ve bilgilerini profesyonelce aktarabilen kişiler olarak algılanmıştır.

Katılımcılar, kişisel deneyimlerden farklı yöntemlere kadar değişen katkı çeşitliliğini takdir etmiş ve renkli karışımı ilginç bulmuşlardır. Genel olarak, konuşmacılar ve eğitmenler harika olarak değerlendirildi.

Diğer katılımcılarla etkileşim ve ağ kurma fırsatları hakkında ne hissettiniz?

Katılımcılar etkileşim ve ağ kurma fırsatlarını çok iyi olarak değerlendirdi. Slack ve WhatsApp gibi platformların kullanımı ve ortak konaklama, iletişimde kalmak ve ortak faaliyetler yürütmek için iyi fırsatlar sundu. Çeviri imkanı ağ kurmayı daha da kolaylaştırdı. Türkçe bazen tartışmalara hakim olsa ve dil engelleri ortaya çıksa da, herkes ortak bir anlayış bulmak için her türlü çabayı gösterdi. Genel olarak, etkileşim fırsatları çok iyi olarak değerlendirildi.

Öğrendiklerinizin mesleki pratiğinizde uygulanabilir olduğunu düşünüyor musunuz?

Katılımcılar, atölye çalışmalarından elde edilen birçok kavram ve içgörünün doğrudan mesleki uygulamalarına aktarılabilceği konusunda hemfikirdir. Sporun tüm yönleri ilgili olmasa bile, edinilen bilgiler özgüveni güçlendirmeye, dayanıklılık oluşturmaya ve bireysel başa çıkma stratejileri geliştirmeye yardımcı olabilir.

Uygulamaya aktarım konusundaki tartışmalar çok faydalı olarak algılanmış ve genel olarak atölye programları mesleki uygulamalar açısından zenginleştirici olarak değerlendirilmiştir.

1'den (çok zayıf) 10'a (mükemmel) kadar bir ölçekte, vasıflı çalışanların değişimini genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

Almanya'dan katılımcıların İzmir'deki etkinlik için verdikleri ortalama puan 9, Türkiye'den katılımcıların verdikleri ortalama puan ise 8,5'tir.

Frankfurt'taki etkinlik için Almanya'dan katılımcıların ortalama değerlendirmesi 9,6 ve Türkiye'den katılımcıların ortalama değerlendirmesi 8,2'dir.

Gelecekteki bu tür etkinlikler için başka bir geri bildiriminiz veya iyileştirme öneriniz var mı?

Bazı katılımcılar, programı yaymak ve atölye çalışmaları ve tartışmalar için daha fazla zaman ayırmak amacıyla başka bir seminer günü planlanmasını önerdi. Ayrıca daha fazla molanın günü daha rahat geçirmelerini sağlayacağını düşündüler. Otel genel olarak hoş olarak algılanmıştır, ancak bazı katılımcılar yakınlarda yemek ve alışveriş için daha fazla altyapı olsaydı daha pratik olacağını düşünmüşlerdir (otel geri bildirimimiz İzmir'deki toplantıya atıfta bulunmaktadır). Ancak genel olarak katılımcılar değişim ve etkinlik için çok minnettardı.



Genel bakış ve teşekkür

Uzman değişiminin deneyim ve tartışmalarına dayanarak, bir sonraki adım, spor ve hikaye anlatımı yoluyla travma yönetimi alanındaki profesyoneller için pratik bir rehber olarak bir el kitabı oluşturmak olacaktır. Ayrıca, Gaziantep ve Hatay bölgelerinden öğretmenlerle bir değişim için proje fikirleri hazırlanmaktadır. Bu değişimin başarısına katkıda bulunan herkese teşekkür etmek isteriz. Organizatörler ve konuşmacılardan katılımcılara ve destekçilere kadar, sizlerin bağlılığı ve desteği olmadan bu değişim mümkün olamazdı.

Künye

Tarafından yayınlandı
Martial Arts for Peace gemeinnützige GmbH
Eschersheimer Landstr. 42
60322 Frankfurt am Main
+49 69 24756649
contact@martialartsforpeace.org
www.martialartsforpeace.org

Sorumlu
Jasmin Dirinpur

Düzenleme ve tasarım
Martial Arts for Peace gemeinnützige GmbH

FOLLOW US

