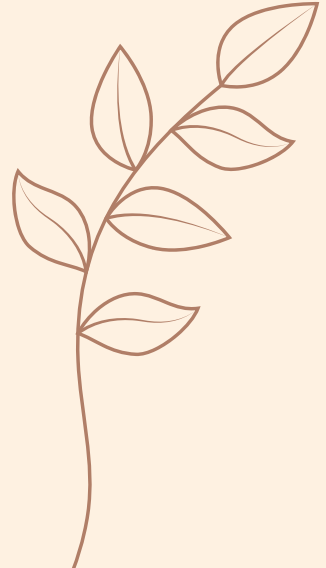


İNTİHAR ÖNLEME:
*Birlikte neler
yapabiliriz?*

S P O D





Sosyal Politika, Cinsiyet Kimliği ve
Cinsel Yönelim alışmaları Derneği

İntihar Önleme: Birlikte Neler Yapabiliriz?

Haziran 2022



Hazırlayanlar
SPoD Psiko+ Ekibi

Düzelti & Son Okuma
Psikoterapist Necib Varan
Psk. Ufuk Kořar
Uzm. Psk. Görkem Aypar
Sevcan Tiftik

Tasarım ve Uygulama
Erkan ıvık

0212 292 48 02
info@spod.org.tr
www.spod.org.tr

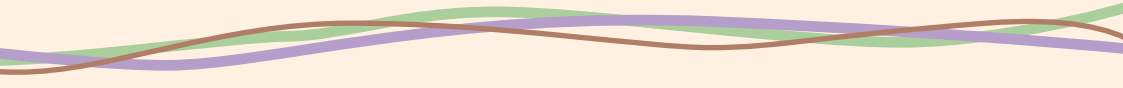


Merhaba lubunya!

Son dönemlerde ekonomik darboğaz, artan ayrımcılık ve nefret söylemleri, gitgide daralan güvenli alanlar, bizleri umutsuz ve çaresiz hissettiriyor olabilir. Yaşadığımız bütün bu zorluklar bizlere çıkışın olmadığını düşündürtebilir ve mutsuz hissedebiliriz.

Böyle zamanlarda da insanların kendine zarar verme düşünceleri açığa çıkabilir. Bu durumla başa çıkmak için çeşitli kaynaklar bulunabilir. Psikolojik destekle ilgili çalışmalarımıza göz atmak istersen internet sitemize bakabilirsin. Ancak bunun yanında yakınların için kritik durumlarda senin ne yapabileceğini de öğrenmek istiyor olabilirsin.

Bu yüzden bizler, son zamanlarda yaşadığımız kayıpları da göz önüne alarak intiharı önleme üzerine neye dikkat çekebiliriz diye düşündük ve hepimize, birbirimize nasıl göz kulak olacağımızı hatırlatalım dedik.



Eğer bir yakının:

- Daha önceden kendine zarar verme girişimi olmuşsa,
- Bir girişimi olmamış ancak kendine nasıl zarar vereceğine dair bir plan ya da fikirden söz ediyorsa,
- Söz ettiği girişim için gerekli koşullara erişimi kolaysa
- Cinsiyet kimliği ve cinsel yönelimini kabullenme sürecinde zorluk yaşıyorsa, yoğun bir utanç ve suçluluk duygusu içindeyse
- Cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim sebebiyle açık veya örtük bir ayrımcılık, damgalanma, dışlanma, şiddet tehditi yaşıyorsa
- Cinsiyet kimliği ve/veya cinsel yönelimi sebebiyle damgalanma yaşıyorsa
- Sık sık tekrarlayan şekilde aklına gelen, etkisinden kurtulamadığı bir olay varsa
- Aile desteği yoksa veya aile reddi söz konusuysa
- İşsizlik veya evsizlik gibi bir sorunla uğraşıyorsa
- Son dönemlerde önemli bir kaybı olmuşsa

- Artan düzeyde madde kullanımı (Alkol, esrar, metamfetamin, amfetamin, kokain, ketamin vs.) ve bununla ilgili sorunlar yaşıyorsa
- Kendini sosyal yaşamdan izole etmişse veya yalıtılmış hissettiğini söylüyorsa
- Kendisini riske atacak davranışlar içine giriyorsa
- Eşlik eden bir psikiyatrik tanısı varsa

Kapana kısılmışlık ve/veya taşınamaz bir acı içinde olma hissinden söz ediyorsa

- Kendini çoğunlukla başkalarına yük gibi hissetmekten söz ediyorsa

yaşadığı çeşitli zorluklarla başa çıkmak için destek almaya ihtiyacı olabilir. Paylaştığımız bu özellikler kişinin mutlaka kendine zarar vereceği anlamına gelmez. Yukarıda paylaştığımız noktaların bazıları ya da birçoğu herhangi bir yakınında olabilir.

“ Bu broşürü yayınlamamızdaki amaç, emin olmadığın noktada doğru adımlar atarak profesyonel destek alman içindir. Bu konuda karar verebilecek kişiler psikiyatrlar başta olmak üzere ruh sağlığı uzmanlarıdır. Ancak profesyonel desteğe ulaşana kadar senin de yapabileceklerin var. ”

Ne yapmalı?

Yakının olan bir kişinin intihar düşüncelerinin olması senin için endişe verici ve korkutucu olabilir. Hatırlaman gereken önemli noktalardan biri şu: ona yardımcı olmak için bir sağlık çalışanı olman gerekmiyor. Senin de yakınına destek olman mümkün.

Konuyu nasıl açmalıyım?

Yakının için endişelendiğini onunla nasıl paylaşacağını bilemeyebilirsin.

Kesintiye uğramadan onunla rahatça ve açıkca konuşabileceğin bir zaman ve yer belirle. Buluşmanızın ardından ikiniz için de acil ve önemli başka işlerin olmaması faydalı olacaktır. Konuşmanız uzun sürebilir ve yakınının onu dinlemek için yeterli zaman ayırdığını bilmesi önemli.

Yakınınıla böyle önemli bir konuşma yapmak istediğinde, zamanlamanın her ikiniz için de uygun olması en iyisidir. Örneğin onun ya da senin başka biri ile tartıştıktan sonra bu konuyu açması her iki tarafın da zorlanmasına sebep olabilir.



Nerede konuşabilirim?

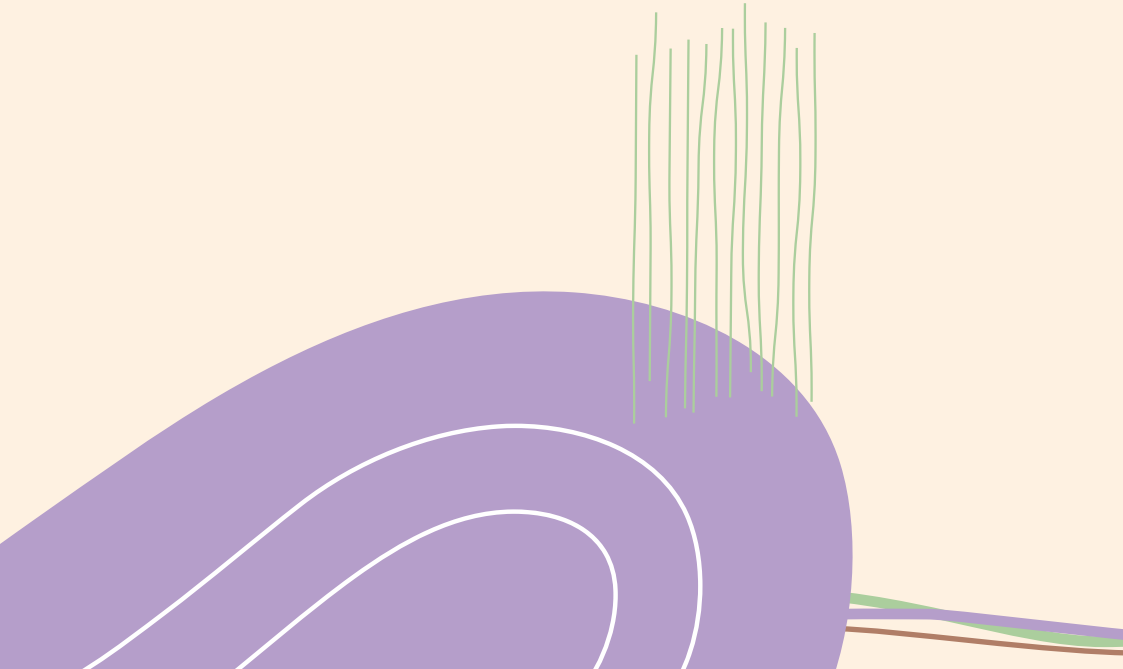
Yakının ile - daha rahat hissedeceği için- onun ortamında konuşabilirsin. Eğer ailesi ile yaşıyorsa ya da rahat konuşabileceği ortamı yoksa onun nerede kendisini rahat hissedeceğini sorabilirsin.

Bazen birlikte televizyon seyretmek, yemek pişirmek ya da bilgisayar oyunu oynarken konuşmak daha kolay olur. Yakının için karşılıklı oturup konuşmaktan daha az endişe verici olabilir.

Çevrimiçi İletişim

Eğer yakının sosyal medyada kendine zarar vereceğine dair bir paylaşımında bulunduysa kendisi ile doğrudan iletişime geçebilirsin. Çevrimiçi mesaj yollarken herkesin okuyabileceği ortak platform yerine özelden yazabilirsin.

Yakının intihar düşüncelerini dile getirmemiş olabilir. Yine de yukarıda madde madde paylaştığımız durumların varlığı nedeniyle intihar konusunda soru sorarak bu fikri onun kafasına yerleştireceğin gibi bir endişe taşıyabilirsin. Onu dinlemiş ve bocaladığını anlamış olman yakınına destekleyici ve rahatlatıcı gelecektir. Bu konuyu dile getirdiğin için aklında yokken sen sorduğun için kendine zarar vermeyecektir.



İlk ne diyeyim?

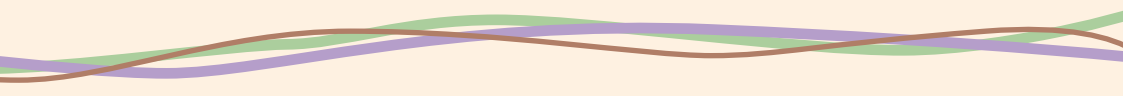
Aşağıda konuyu nasıl açabileceğine dair bazı önerilerimiz var.

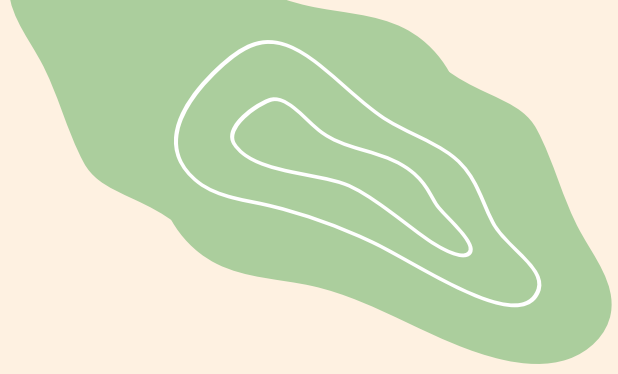
“Nasılsın?” ilk yöneltilebilecek doğru bir sorudur. Ancak “İyiyim.” yanıtına hazırlıklı olmalısın. Otomatik bir iyiyim cevabı geldiğinde eğer konuyu açmak için üstünde durmak istersen “Gerçekten nasılsın? Bilmek istiyorum. Bu aralar iyi değilsin gibi geliyor” sorusuyla bu sorunun öylesine değil gerçekten onun halini merak ettiğini gösterebilirsin.

Yakınının son zamanlarda iyi hissetmediğini, gündelik yaşamda bocaladığını fark ettiğini paylaşmak ona değer verdiğinin göstergesidir. Onun sağlığı ve iyilik haliyle ilgili endişelerin olduğunu ve son zamanlarda eskisinden farklı davrandığı için merak ettiğini ifade etmek iyi gelecektir.

Bazen konuya kendi kırılganlığını ya da bocalamalarını paylaşarak girmek de bir yöntem olabilir. ‘Berbat bir hafta geçirdim. Senin haftan nasıldı?’ diye sormak ona konuşması için bir fırsat verecektir. Ancak ona konuşma fırsatı vermeyerek sadece kendi sorunlarını anlatarak hakimiyet kurma.

‘Evde/Okulda/İşte her şey yolunda mı?’ tarzında doğrudan bir konu ile ilgili giriş sorusu da başlangıç için doğru olabilir. Unutma yakının birden çok konuda bocalıyor olabilir.





Konuşurken nelere dikkat etmeliyim?

Onu hayatında değerli nelerin olduğu ya da ailesi ve arkadaşlarının ne kadar üzüleceğine dair vazgeçirmeye yönelik konuşmak yerine onu bu noktaya getiren sebepleri anlamak üzerine konuşabilirsin. Konuşmanın içeriği, intiharı düşündüğü için onu suçlamaya ve/veya utandırmaya dönük değil, yaşadığı acılarda onun yalnız olmadığını ve bu hayatta tek başına kalmadığını hissettirmeye dönük olmalıdır.

“**Sorunlarını onun yerine çözmek yerine empati ve yargılamadan dinle.**”

İntihar düşüncelerini “dikkat çekmeye çalışıyor” diye bir kenara atma. Söylediklerini ciddiye al. Kendisi ile konuştuktan sonra destek için ikna edip etmemenden bağımsız olarak atabileceğin başka adımlar da var.



Ne söylemeli?

- Doğrudan kendine zarar vermeyi düşünüyor musun ya da intihar düşüncelerin var mı sorusu sorulabilir. Yanıtının 'evet' olmasına hazırlıklı ol. Onu yargılamadan, empati ile dinlemeye çalış.
- Kendisine açık uçlu sorular sorarak konuşmaya teşvik edebilirsin. Ne kadar zamandır böyle hissediyorsun anlatır mısın ya da daha önce benzer düşüncelerin var mıydı gibi sorular yardımcı olabilir.
- Konuştuğun kişiyi desteklemeye hazır olduğuna hissettir. Onlar konuşurken başını sallaman, göz kontağı kurman veya elini tutman onu dinlediğini ve anlamaya çalıştığını gösterecektir.
- Karşıdaki kişiye birçok kişinin intihar düşüncelerinin olabileceğini sana güvenip bu düşüncelerini paylaştığı için memnun olduğunu söyleyebilirsin.
- Aynı zamanda kendisine bu tür zor zamanlar ile baş edebilecek yolların olduğu ve birlikte bu zor dönemi geçirebilecek bir yol bulunabileceğini söyleyebilirsin.
- Yakınına ona değer verdiğini ve onu dinlemek için orada olduğunu ve aceleniz olmadığını kendisi ile istediğini paylaşabileceğini söyleyebilirsin. Senin için kimi zaman dinlemesi zor olsa bile onu dinlemeye hazır ol.
- İntihar düşünceleri olan yakının bir plan yapıp yapmadığını öğrenmeye çalış. Bu kısmı önemli. İntihar eylemini nasıl gerçekleştireceğini planlamış kişiler bunu gerçekleştirmeye oldukça yakındırlar. Nasıl yapmayı düşünüyor, ne zaman yapmayı düşünüyor, bunun için nasıl adımlar atmış soruları bir planının olup olmadığını gösterir.


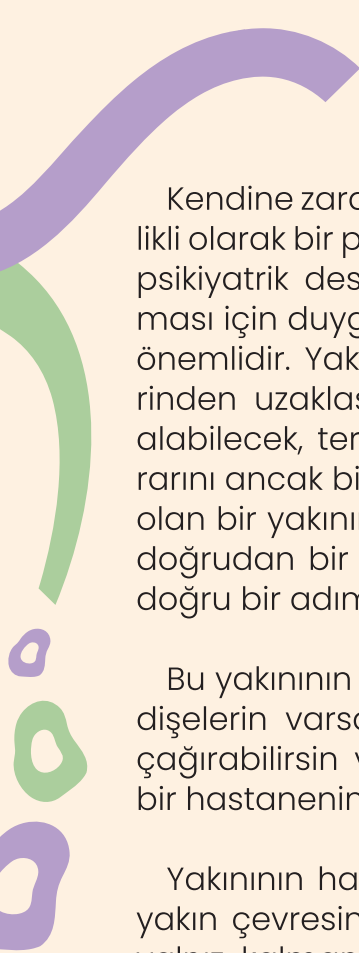
Başka neler yapabilirim?

Bu kişinin yakın çevresindeki ve güvenli bir ilişkisi olduğunu bildiğin kişilerle iletişime geçip onları bilgilendirebilir ve bu süreçte hem kendin hem de intihar düşünceleri olan yakının için destek isteyebilirsin. Özellikle yakınının saygı duyup güvendiği birinin desteği bu süreçte önemli olacaktır.

Unutma yakınının intihar düşünceleri olması onun mahremiyet haklarını yok etmez. Bu bilgileri sadece bilmesi gerekenler ile sadece gerektiği oranda paylaş. İleride kendini daha iyi hissettiği bir dönemde geriye bakıp bu dönem yaşadıklarının bilgisinin çevresindeki herkes tarafından bilinmesinden dolayı rahatsızlık duyabilir.

SPoD'un Danışma Hattı'nı arayabilir endişelerini paylaşıp SPoD ruh sağlığı ekibinden yol göstermesini isteyebilirsin.

Yakının bir LGBTİ+ derneği aracılığıyla ya da başka bir kaynaktan psikolojik destek alıyorsa birlikte çalıştığı psikolog ya da psikiyatristin adını biliyorsan bu uzmanlarla iletişime geçebilirsin. Ruh Sağlığı uzmanları gizlilik kuralı nedeniyle sana yakının hakkında bilgi veremeyebilir. Ancak ulaştığın uzmana yakının hakkında bilgi istemediğini, kendisine zarar vereceğine dair ciddi endişelerin olduğunu paylaşmak istediğini belirtebilirsin.

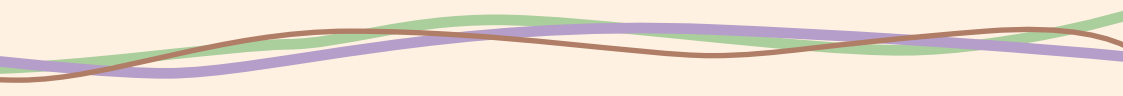


Kendine zarar verme endişesi taşıdığıın yakınını öncelikli olarak bir psikiyatrist tarafından görülmeli. Yakınının psikiyatrik destek dışında bir psikologdan destek alması için duygu durumunun stabil bir noktada olması önemlidir. Yakınının kendine zarar verme düşüncelerinden uzaklaştığı ve bir psikologdan terapi desteği alabilecek, terapi desteği alabilecek bir noktada kararını ancak bir psikiyatrist verebilir. İntihar düşünceleri olan bir yakınını bir psikiyatrist tarafından görülmeden doğrudan bir psikologa yönlendirmenin ilk aşamada doğru bir adım olamayacağını da paylaşmak isteriz.

Bu yakınınıın kendine zarar vereceğine dair ciddi endişelerin varsa ve onunla birlikteysen bir ambulans çağırabilirsin veya birlikte psikiyatri bölümü bulunan bir hastanenin acil servisine gidebilirsiniz.

Yakınının hastaneye gitmeyi reddettiği durumlarda yakın çevresindeki yine güvendiği kişiler ile bu kişinin yalnız kalmamasını sağlayabilir ve atılması gereken acil adımlar konusunda bir destek ağı oluşturabilirsin.

Yakınının kendine zarar vermeye giriştiğinden şüphelenmiş ve ona bir türlü ulaşamamışsan, yahut bu girişimden şüphe bırakmayacak şekilde haberdar edildiyse yanına gidebilir ve yine ambulans çağırabilirsin. Fakat yakınınıın kapıyı açmaması veya açabilecek halde olmaması durumunda güvenlik güçlerine haber verebilirsin. Bu durumda polisin hukuken kapıyı zorla açma yetkisi vardır ve sağlık görevlileri yakınını hastaneye götürecektir.



Neler yapabilir?



LGBTİ+
DANIŞMA HATTI
0850 888 5428

LGBTİ+ Danışma Hattı

SPoD'dan kapsamlı eğitim ve düzenli süpervizyon alan gönüllü akran danışmanlar tarafından yürütülen LGBTİ+ Danışma Hattı, LGBTİ+'lara cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim temelli ayrımcılık ve şiddet, cinsel sağlık ve cinsel yolla aktarılan enfeksiyonlar, cinsiyet uyum süreci ve askerlik muafiyet süreci gibi konularda danışmanlık vermektedir. Bununla birlikte açılma süreci, akran zorbalığı, aile ilişkileri ve ilişki zorlukları gibi konularda duygusal destek sağlamaktadır.

pazardan cumaya
12.00-18.00
0850 888 LGBT (0850 888 5428)
danisma@spod.org.tr

Neler yapabilir?
S P O D

Psikolojik Destek

SPOD, kendini LGBTİ+ olarak tanımlayan herkesin, ayırıcılığa uğramadan ruh sağlığı hizmetlerine erişebilmesini; cinsiyet kimliği ve cinsel yönelimi ile ilgili ve diğer psikolojik sorunları çerçevesinde doğru desteği almasını amaçlamaktadır. Cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim konusunda eğitim almış psikoterapistlerden oluşan bu ağda günümüz şartlarına göre daha düşük ücretli psikoterapi desteği sağlar

Nasıl Başvurabilirim?

Bu ağdan yararlanabilmek için önkayıt formunu doldurmanız yeterlidir. Formun doldurulmasından sonra en geç iki hafta içinde ön görüşmeye davet edileceksiniz. Bu görüşme sonunda uzman arkadaşımız sizi üzerinde çalışmak istediğiniz konularda size destek verecek ve düzenli çalışacağınız bir terapist arkadaşımıza yönlendirecektir. Daha detaylı bilgiler için danışma hattımızı arayabilir ya da ilk görüşme sırasında uzman arkadaşımıza sorularınızı yöneltebilirsiniz.

Ön kayıt formu
www.spod.org.tr

Neler yapabilir?
SPoD



pazar sohbetleri

Pazar Sohbetleri

Güvenli alanların oluşturulmasının esas olduğu bu toplantılarda haftalık bir konu seçilerek SPoD'un sosyal medya hesaplarında duyurulmakta ve katılımcılar tarafından bunun çevresinde deneyim, duygu ve düşünce aktarımı yapılmaktadır. Pazar Sohbetleri toplantılarında aktarılan deneyim/bilgi akışı ve grup içi grup içi destek ile LGBTİ+'ların kendi cinsiyet kimliklerini ve cinsel yönelimlerini saklamadan güvenli bir ortamda bir arada olmalarına imkan sağlamaktadır.

pazar günleri
14.30

Neler yapabilir?
S P O D



Mesafesiz Sohbetler

Açılma, cinsiyet kimliği, cinsel yönelim, aile ile ilişkiler, romantik ilişkilerdeki zorluklar dahil LGBTİ+ camiasını etkileyen ve insana dair her konuyu ele aldığımız sohbetlerin kolaylaştırıcılığını SPoD'dan eğitim ve süpervizyon alan akran moderatörleri gerçekleştiriyor. LGBTİ+'lar için güvenli alanların oluşturulmasının esas olduğu bu toplantılarda her hafta bir konu belirleyerek katılımcılarla birlikte 1,5 saat bu konu çerçevesinde deneyim, duygu ve düşünce aktarımı yapıyoruz.

salı günleri
20.00

Bu broşürü çevrendeki insanlarla paylaşmanı ve başkalarının da okumasını sağlamanı rica edeceğiz. Değişiklik önerilerinize de her zaman açığız.

**Dayanışma
ve bilgilenme
yaşatır!**



Kaynaklar

Beyond Blue. Having a conversation with someone you're worried about. 16 Mayıs 2022.

<https://www.beyondblue.org.au/the-facts/suicide-prevention/worried-about-someone-suicidal/having-a-conversation-with-someone-you%27re-worried-about>

American Association of Suicidology. Suicidal Behavior Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth Fact Sheet. 10 Mart 2022.

<https://suicidology.org/wp-content/uploads/2019/07/Updated-LGBT-Fact-Sheet.pdf>

James Madison University. Crisis Intervention. 3 Şubat 2022

<https://www.jmu.edu/uwc/tutor-resources/Crisis%20Intervention.pdf>

Suicide Prevention Research Center. LGBTQ Risk and Protective Factors. 20 Ocak 2022

<https://www.sprc.org/populations/lgbt>

Klott, J., & Berghuis, D. J. (2004). The Suicide and Homicide Risk Assessment & Prevention Treatment Planner (Vol. 165). John Wiley & Sons.

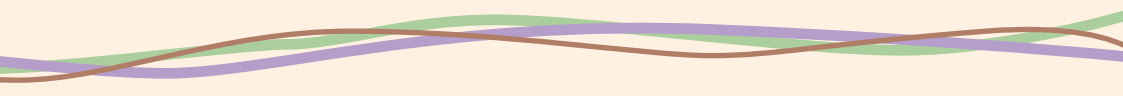
Odağ, C. (1995). İntihar (Özkıyım): Tanım-Kuram-Sağaltım. İzmir Psikiyatri Derneği. Ege Üniversitesi Basımevi, Bornova-İzmir.

Suicide Awareness Voices of Education. LGBTQ Youth Depression. A Guide for Family and Friends of LGBTQ Youth or Adults.

<https://save.org/>

National Child Traumatic Stress Network. Trauma Among LGBT Youth. 15 Mart 2022

<https://www.nctsn.org/>





S P O D