

Ruh
Sağlığı
Alanında
LGBTI+
Odaklı
Yaklaşımlar:
KAYGI

**Ruh
Sağlığı
Alanında
LGBTİ+
Odaklı
Yaklaşımlar:
KAYGI**

**Ruh Sağlığı Alanında LGBTİ+ Odaklı Yaklaşımlar:
KAYGI**

Aralık 2022

Proje Koordinatörü

Hazal Dinçel

Editör

Görkem Aypar

Yazarlar

Deniz Asolar, Görkem Aypar, Begüm Babuşcu,
Büşra Çilem Dibek, Hazal Dinçel, Aras Örgen,
Necib Varan, Hüsnü Beha Yıldız

Tasarım & Uygulama

Myra

**Sosyal Politika, Cinsiyet Kimliği ve
Cinsel Yönelim Çalışmaları Derneği**

İstanbul

+90 212 292 48 02

info@spod.org.tr

psikolojikdestek@spod.org.tr

www.spod.org.tr

@spodlgbti

 | spodlgbti



Almanya Federal Cumhuriyeti
Başkonsolosluğu
İstanbul

Bu yayını, Almanya Federal Cumhuriyeti İstanbul Başkonsolosluğu desteğiyle hazırlanmıştır. İçeriğın sorumluluğu yalnızca SPoD'a aittir ve Almanya Federal Cumhuriyeti İstanbul Başkonsolosluğu'nun görüşlerini yansıtmayabilir.

İÇİNDEKİLER

04

Hakkımızda

07

“Psikoterapistlerin LGBTİ+ Danışanlarla
Çalışma Kapasitelerinin Geliştirilmesi” Projesi

08

Başlarken

10

Kayı Üzerine - Görkem Aypar

16

Trans kimlik: Yaşam Deneyimleri, Uyum Süreci ve
Anksiyete - Hüsnü Beha Yıldız

22

Monoseksist Bir Dünyada Biseksüel Olmak ve
Kaygı - Begüm Babuşçu

32

LGBTİ+ Toplumu İçinde Olmak ve Kaygı -
Deniz Asolar

46

Belirsizlik Korkusu Üzerine - Necib Varan

58

İlişkiler ve Kaygı - Büşra Çilem Dibek

70

Ruh Sağlığı ve LGBTİ+ Aktivizmi - Aras Örgen

86

SPoD Hakkında

HAKKIMIZDA

2011 yılında bir grup akademisyen, hukukçu ve aktivist tarafından kurulan, hak temelli ve hizmet yönelimli çalışmalar yürüten bir LGBTİ+ örgütüyüz.

Gökkuşaağının altında adil, eşit ve özgür bir dünya hayaliyle yola çıktık ve Türkiye’de lezbiyen, gey, biseksüel, trans, interseks ve artıların (LGBTİ+) cinsiyet kimliği ve cinsel yönelimlerine dair kendilerini baskı altında hissetmeyecekleri bir yaşam için gerekli sosyal politikaların üretilmesine katkı sunmayı amaçlıyoruz.

Bu amaçla yürüttüğümüz savunuculuk çalışmalarının yanında LGBTİ+ topluluklarına yönelik hizmet modelleri geliştirerek kamu kurumlarına örnek oluşturmayı, buralardaki ayrımcılığın her şeklini ortadan kaldırmayı ve uzun vadede LGBTİ+’lara özel hizmetleri kamu ve özel sektör işbirlikleri ile sunmayı hedefliyoruz. Sosyal Politika, Cinsiyet Kimliği ve Cinsel Yönelim Çalışmaları Derneği’nde (SPoD), LGBTİ+’lara hukuki, sosyal ve psikolojik danışmanlık sunuyor, kampanya dava takibi yapıyor; ruh sağlığı uzmanlarına, hukukçulara, kurumlara ve belediyelere eğitimler veriyor; akademik araştırmalar yürütüyor; seminerler, paneller, siyaset ve aktivizm okulları ve seçim kampanyaları düzenliyor; destek grupları oluşturuyor ve savunuculuk toplantıları yapıyoruz.

Ruh Sağlığı Alanı

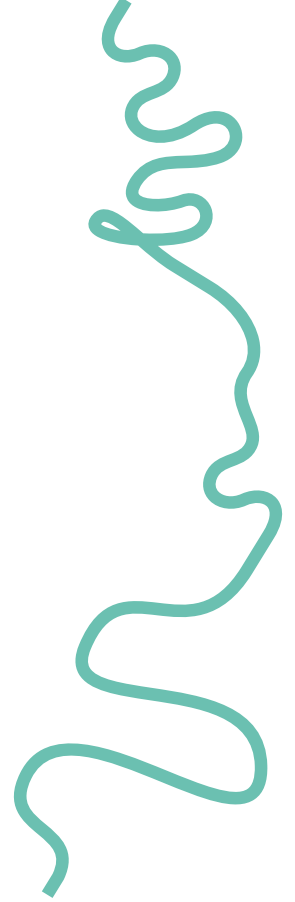
LGBTİ+’ların ayrımcılığa uğramadan ruh sağlığı hizmetlerine erişebilmesini, cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim ile ilgili ve diğer psikolojik sorunları çerçevesinde doğru desteği almasını sağlamayı ve bununla birlikte LGBTİ+’ların yaşadığı ayrımcılık, dışlanma, zorbalık gibi toplumsal sorunların psikolojik etkileri ile ilgili söz üretmeyi amaçlıyoruz.

Ruh Sağlığı Alanı olarak alandaki çalışmalara yönelik stratejiler geliştirme, psikolojik destek yönlendirmeleri, ruh sağlığı alanında eğitimler, atölyeler ve yayınlar üzerine çalışmalar düzenliyoruz.

Psikolojik Destek

Derneğimizin uzun yıllardır yürüttüğü çalışmalar arasında psikolojik destek önemli bir odak noktası oldu. Var olan psikolojik destek mekanizmalarının tüm cinsiyet kimlikleri ve cinsel yönelimleri kapsamadığı, LGBTİ+'ların ayrımcılığa, etik ihlallere maruz bırakılmadan istedikleri ruh sağlığı hizmetlerine erişimde zorluk yaşadığı şartlar içerisinde biz SPoD Ruh Sağlığı Alanı olarak hem LGBTİ+'ları uygun destek sistemleriyle buluşturmak hem de ruh sağlığı alanında çalışan uzmanları cinsel yönelim ve cinsiyet kimlikleriyle çalışmakla ilgili desteklemek üzere faaliyetlerimize devam etmekteyiz.

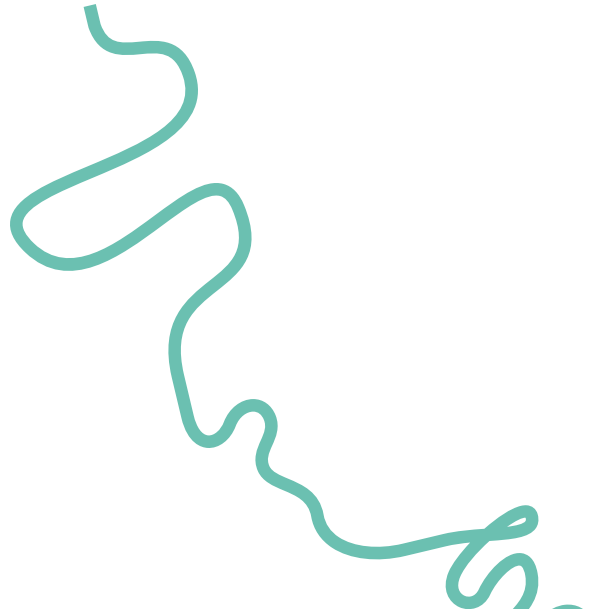
Psikolojik desteğe ulaşmak amacıyla bize başvuruda bulunan danışanları n görüşme yaparak danışmanlık ağımızda bulunan uygun uzmanlara yönlendiriyoruz. Danışmanlık ağı, "Cinsiyet Kimliği ve Cinsel Ynelimle İlgili Başvuruların Ele Alınması" başlıklı ruh sağlığı çalıştaylarına katılan ve düzenli olarak süpervizyon çalışmalarına devam eden ve LGBTİ+'lara psikolojik destek sağlayan yarı gönüllü danışmanlardan oluşuyor. Ekibimizden gönüllü psikologların ücretsiz olarak yaptığı n görüşmeler sonrasında cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim konusunda eğitim almış 75 psikolojik danışmandan oluşan uzman ağımıza yönlendirme yaparak günümüz şartlarına ve danışanların ekonomik durumuna göre düzenlenen ücretlerle danışmanlık desteği (bireysel terapi, çift terapisi ve aile terapisi) sağlıyoruz. Bunun yanı sıra değerlendirme sonucu psikiyatristlere de yönlendirme yapabiliyoruz.



Psiko+ Ekibi

Psiko+ ekibimiz ruh sağlığı alanında savunuculuk çalışmalarını misyon ediniyor. Ekibin çalışmaları ruh sağlığı alanında LGBTİ+'lara yönelik konuları takip etmek ve bu alanda savunuculuk materyalleri üretmeye dönüktür. Savunuculuk materyalleri ise gerek LGBTİ+'ların toplumsal sorunlar sebebiyle yaşadıkları psikolojik problemlere dönük bilgilendirme metinleri gerekse mevcut gündemdeki konuların LGBTİ+'lara psikolojik etkileri çerçevesini içermektedir. Psiko+ ekibindeki uzmanlar aynı zamanda dernek içinde ruh sağlığı alanında düzenlenen atölye, eğitim ve süpervizyon çalışmalarında yürütücülük yapmaktadır.

Psiko+ ekibi yine ruh sağlığı çalıştayına katılmış olan psikolog, psikolojik danışman ve psikiyatristlerden oluşmaktadır. Ruh sağlığı alanında dikkat çekmek istediğimiz konulara dair söz üretmeyi amaçlıyoruz. Ekip olarak hazırladığımız "Birlikte Neler Yapabiliriz?" isimli bir serinin ilk sayısı olan "İntihar Önleme" broşürü web sitemizde mevcuttur.



“PSİKOTERAPİSTLERİN LGBTİ+ DANIŞANLARLA ÇALIŞMA KAPASİTELERİNİN GELİŞTİRİLMESİ” PROJESİ

Bu yayın Sosyal Politika, Cinsiyet Kimliği ve Cinsel Yönelim Çalışmaları Derneği'nin (SPoD) 2013 yılından itibaren yürüttüğü LGBTİ+'ların ayrımcılığa uğramadan ruh sağlığı hizmetlerinden faydalanabilmeleri için psikolojik destek hizmetini sürdürebilmek üzere Almanya Konsolosluğu ile yürüttüğümüz “Psikoterapistlerin LGBTİ+ Danışanlarla Çalışma Kapasitelerinin Geliştirilmesi”projesi kapsamında hazırlandı.

2013 yılından bu yana belirli aralıklarla uzmanlara yönelik “Cinsel Yönelim ve Cinsiyet Kimlikleri ile İlgili Başvuruların Ele Alınması Çalıştayı”nı düzenliyoruz. Belirtilen bu proje kapsamında 2022 yılında Ruh Sağlığı Çalıştayı'nın altıncısını tamamladık. Geçtiğimiz senenin çalıştaylarına ek olarak bu seneki çalıştayda chemsex ve bi+fobi gibi oturumlar eklendi ve konu başlıkları da güncellenerek geliştirildi. Ücretsiz düzenlenen son çalıştaya tıp, psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanlarından 38 uzman katılım sağladı. Bu uzmanların 20'si psikolojik destek almak için başvuran kişileri yönlendirdiğimiz uzmanların bulunduğu danışmanlık ağımıza eklendi.

Proje kapsamında; ağıdaki uzmanların mesleki olarak ve cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği ile ilgili çalışmaya yönelik desteklenmesi için uzmanların ihtiyacına göre belirlenen farklı psikoterapi yaklaşımlarından oluşan süpervizyon grupları kuruldu. Oluşturulan süpervizyon grupları 6 ay boyunca ayda bir toplantı olacak şekilde çalışmalarına devam ediyor.

Ruh sağlığı alanındaki kişilerin kapasitelerinin güçlendirilmesi hedefiyle hazırlanan “Kaygı” temalı bu yayının LGBTİ+'ların ayrımcılığa, hak ihlallerine ve etik ihlallere maruz bırakılmadığı hizmetlerin sağlanmasına katkı sunmasını umuyoruz.



BAŞLARKEN

SPoD kurulduğu 2011 yılından itibaren ruh sağlığı alanında çalışmalar yapıyor. Aslında yola çıkarken ruh sağlığı alanı çalışma hedeflerimiz arasında olmamasına rağmen LGBTİ+ camiasının ihtiyaçları bir şekilde yolumuzu belirledi. Birkaç gönüllü emeğiyle 10 yıl önce başlayan çalışmalarımıza bugün ruh sağlığı alanında LGBTİ+'lara psikolojik destek veren danışmanlık ağı ve savunuculuk çalışmaları yürüten Psiko+ ekibine dahil olan çok sayıda gönüllümüz ile devam ediyoruz.

Uzun zamandır SPoD ruh sağlığı alanı olarak son 10 yılda edindiğimiz deneyimlerimizi hem bu alana gönül vermiş uzmanlar hem de yukarıda bahsettiğimiz hizmetleri kullanan danışan ve katılımcılar ile nasıl paylaşabileceğimiz üzerine kafa yoruyoruz. İlk adımıımız LGBTİ+ camiasını derinden etkileyen intihar üzerine bir kitapçık hazırlamak oldu. Elinizdeki yayın ise sadece LGBTİ+ camiasını değil toplumun genelini etkileyen "Kaygı" başlığı üzerine.

Kaygıya dair yayın hazırlamaya karar vermemizde önemli etkenlerden biri aldığımız psikolojik destek başvurularında bununla sıkça karşılaşmamız oldu. Pandemi dönemi, politik atmosfer, açılma süreçleri, keşişimsel kimlikler, dışlanma ve ayrımcılık deneyimleri gibi etkenlerin kaygı nedeniyle gelen başvuruları etkiliyor olduğunu gözlemleyerek yayının içeriğinde bu alanlara değinmeyi amaçladık. LGBTİ+'ların kaygı nedeniyle artan başvurularının cinsel yönelim ve cinsiyet kimliklerinden bağımsız olarak, yayında ele alabildiğimiz ve alamadığımız birçok başka değişkenle de ilgili olduğunu vurgulamak isteriz.

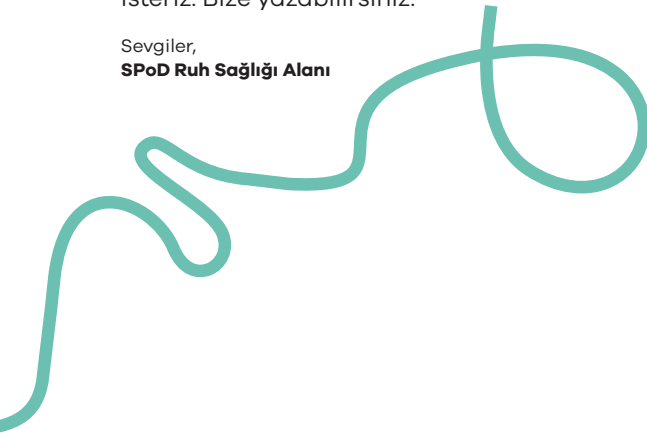


Ruh sağlığı alanında düzenlediğimiz çalıştaylarda cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği temelli başvuruların ele alınması üzerine alanda çalışanlar ve öğrencilere yönelik farklı temalarda oturumlara yer veriyoruz. En başından beri böyle bir çalışmayla; LGBTİ+'ların ayrımcılığa uğramadan, zgr bir alanda ve olması gerektiği şekilde danışmanlık alabilmesini sağlamayı amaçlıyoruz. Bu yayın da ruh sağlığı alanındaki kişiiler için, LGBTİ+'ların kayđı teması etrafında neler yaşadığına ve alandaki çalışmalarımızı nasıl dönüştürmemiz gerektiğine dair bilgiler sunuyor. Bu aynı zamanda diğer çalışmalarımızda olduğu gibi, hepimizin sorumluluk alması adına bir davet.

Yayının hazırlanmasının son aşamalarındayken Taksim'de bomba patlaması sonucu birçok kişiinin hayatını kaybettiği ve sayısız yaralı olduğu haberini aldık. Hepimizi derinden etkileyen bu olayın dokunduğu duygulardan en önemlisi belki de kayđı. Yayınımız LGBTİ+ odaklı kayđı üzerine yoğunlaşmasına rağmen yaşadığımız bu belirsiz günlerde cinsiyet kimliğine bakılmaksızın kendi ruh sağlığımızı koruma konusunda neler yapabileceğimize dair herkes için şık tutmasını umuyoruz.

Her zamanki gibi yayın ile ilgili geri bildirimlerinize açık olduğumuzu belirtmek isteriz. Bize yazabilirsiniz.

Sevgiler,
SPoD Ruh Sağlığı Alanı



KAYGI ÜZERİNE

Görkem Aypar
SPoD Ruh Sağlığı
Koordinatörü, Uzman
Psikolog, Formasyonda
Psikanalist

Kaygının tanımı

Anksiyete veya yaygın kullanımıyla kaygı, kişinin anlamlandıramadığı bir durumla karşılaştığında oluşan tehlike beklentisi ve geleceğe dair çıkarımlarıdır. Karşılaştığımız durumla birlikte gelecekle ilgili hem bir varsayımda bulunuruz hem de kendi baş etme gücümüzü küçümseriz.

Bunu bir tepki olarak düşünebiliriz. Bu tepki, “evet, burada ters giden bir şeyler olabilir ve bununla nasıl baş edeceğimi bilmiyorum” demektir.

Kaygı daha çok geleceğe dair varsayımlar ve beklentilerle ortaya çıkar. Korktuğumuz şeyi genellikle adlandırabiliriz; ancak çoğu zaman deneyimlediğimiz kaygı karşısında bedenimizle de etkileniriz. Kaygılanan kişi bedeninde bunun karşılığını görür. Kaygı kendini bazen kalp çarpıntısı bazen nefes alamama, uyuşma şeklinde gösterebilir ve buna huzursuzluk, endişe, bunalma eşlik edebilir.

Kaygı birçok farklı biçimde ortaya çıkabilir. Yaşadığımız kaygıyı bazen korkuya çeviririz ve altındaki başka anlamları somut durumlar üzerinden deneyimlemeye başlarız. Örneğin kalabalık içinde olmak, insanların karşısında konuşmak, gelecekle ilgili sorular, sokağa çıkmak gibi konularda kaygılı olduğumuzu fark etmeye başlarız.

Genellikle geçmiş deneyimlerin kalıntıları, etkileri, travmatik yaşantılar ve geleceğe dair tehlike beklentileri kaygı yaratır. Kişi kaygılandığında bunun neden olduğunu tam olarak adlandırılmaz. Dolayısıyla terapötik bir çalışmada farklı yaklaşımlarla kaygının kaynağı, anlamı, davranışlara yansımaları üzerine çalışabiliriz. Kişinin kaygı düzeyi bu anlamlandırmalar çözümlendikçe ve geçmişle

gelecek arasındaki bağlantı üzerine çalışıldıkça azalma gösterebilir ve yerini terapide bunları söze dökmeye ve eyleme bırakabilir. Dolayısıyla

kaygılanıyorsak bunun hakkında yapılabilecek bir şeyler vardır. Konuşmanın etkisi şaşırtıcı ve dönüştürücü olur.

Kaygı o anı yaşamamıza engel olur ve gelecekteki olası bir tehdit ile kısır bir döngünün içine girebiliriz. Gerçekçi olmayan bazı bağlantılar kurarız. Belki de kaygıyı konuşulamayan varsayımların beden aracılığıyla dile gelmesi olarak nitelendirebiliriz. Konuşamıyorum, yazı yazamıyorum, üretemiyorum diyen bir özne kaygıya verilen bir cevap sonucunda ketlenmiş olabilir.

Kaygının sınıflandırılması

Kaygı bozuklukları ise daha çok sınıflandırma içinde tanı kategorileri şeklinde ele alınır ve tıbbi yaklaşımlarda özellikle tanı açısından önemlidir. Bunlar panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete, agorafobi, özgül fobi, başka bir duruma bağlı anksiyete bozukluğu, madde ile ilişkili anksiyete bozukluğu, ayrılık anksiyetesi ve seçici konuşmazlık (selective mutizm) şeklinde sınıflandırılır. Burada kaygıyı kavramsal olarak ele alışıımız ve yaklaşımımıza göre semptomlarla nasıl çalıştığımız değişkenlik gösterir. Ancak kaygının etrafında oluşan söylem onunla çalışmak için önemlidir.

Cinsel Yönelim, Cinsiyet Kimliği ve Kaygı¹

Kaygıyı tıbbi söylemin içinden çekip çıkarırsak bu kavram bir "bozukluk" olarak ele alınmadığında bize ne söyler? Kaygı bize kendimizle ilgili ne göstermeye çalışır?

¹ Psikanalizde kaygı belirsizlik değil daha çok kesinlik üzerinden ele alınır. Eksişğin, boşluğun olması gereken yer dolduğunda kaygı oluşur. Kişinin semptomları da önemli bir yere işaret ettiği için bir çözüm niteliğindedir. Kaygı bir yandan da bir işlevi yerine getirir.



LGBTİ+'ların hak ihlalleri ve ayrımcılık açısından yaşadıkları yerde- bu bir ev de olabilir, geniş açıdan bakıldığında bir şehir, bir ülke de- güvende olma beklentisinin olduğu yerde aynı zamanda bir o kadar da yabancı olan, tedirginlik yaratan Őeyle karŐılaŐmak ve oluşan bu anlamsızlık tekinsizliği beraberinde getirir. Tekinsizlik içinde hem eve yakın hem eve yabancı bir Şekilde kaygıyı deneyimleriz.

Anlam veremediğimiz bir Őeylerle karŐılaŐmada kaygının oluŐtuęunu söyleyebiliriz. Cinsiyet ve cinsellik de başta karŐılaŐmalarla ve kendimizi tanımlama çabası ile ilişkilidir. Bizden farklı olanla karşılaşma ve kendimizi ötekiler karşısında konumlandırma da kaygı vericidir. "Ben kimim?", "Cinsiyetim ne?", "Kime arzu duyuyorum?" soruları oluşur.

Cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği konusu tüm özneler için geçerli bir soruyu dahil eder. eŐitlidir ve her özne için tekindir. Bir terapist yönelim ve kimliklerle ilgili alıŐamadıęını söylüyorsa özneyle çalıŐamaz; öznenin kaygısını, arzusunu çalışmak tekillikle ilgilidir. Bu, aynı zamanda toplumsal olanla da ilintilidir. Terapötik çalışmada ayrımcılığın ve yargının yeri yoktur. Bunu dikkate alarak kaygıyla karşımıza gelen kişinin öznel hikayesini dinlemek, kaygının nerede sinyal verdiğini görmek ve çalışmaya bir dayanak noktası olmasını sağlamak önemlidir.

Terapi de bir karŐılaŐmadır; danışman ve danışanın karşılaştığı bir alandır ve bu kaygı tekrar oluŐacaktır.

Kaygı, LGBTİ+'ların psikolojik destek başvurularında yoğun olarak getirdiği bir duygulanımdır ve genellikle psikolojik destek çalışmalarının baŐlamasında kaygının etkileri engellenemez bir hal aldığı noktada kişinin danışmanlık almaya karar verdiğini gözlemleriz.

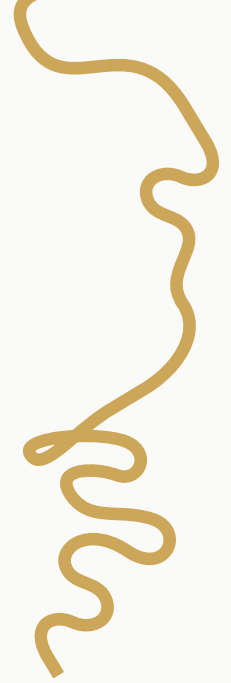
LGBTİ+'ların başvurularında açılma, trans kimlik süreci, dışlanma ve ayrımcılık deneyimleri ve beklentisi, gelecek kaygısı gibi konularla sıkça

karşılaşabiliriz. Özellikle ayrımcılık temelli de gelişen işsizlik ve ekonomik krizin yol açtığı zorluklar, açılma sürecinde yaşanan deneyimler sıklıkla seansa getirilir. Aynı zamanda söze dökülemeyenler de önemlidir. Korku duyduğumuz durum ortadan kalktığında da kaygımızın devam etmesi tam da kurduğumuz bağlantılarla ilgilidir. Kişinin güvende hissetme ihtiyacı sürekli güvensiz bir ortamla kesintiye uğrar. Ruh sağlığı alanındaki kişiler olarak danışanlarla çalışırken ve kişinin çatışmalarını ele alırken bir yandan da komünitede neler olduğunu takip ediyor olmak ve danışanların danışmanlık dışında da kaynaklara, etkinliklere, derneklere erişimi için destekleyici bir konumda olmak önemlidir.

LGBTİ+'ların psikolojik destek başvurularında, örneğin açılma konusunda kaygı bazen bir açılma deneyiminin olumsuz etkileri sonucunda ayrımcılık beklentisi sebebiyle oluşur. Örneğin yakın zamanda pandemi gibi dış kaynaklı bir olayın halihazırda kaygı oluşturan etmenlerle bir araya geldiğinde yoğun depresyon ve katlanan bir kaygı deneyimini beraberinde getirdiğini gözlemledik. Pandemiyle birlikte mesela evde ailesiyle olmak durumunda kalan LGBTİ+'lar için ev ortamının kaygı uyandıran bir yer olduğuna dair deneyimleri dinledik. Yine yakın zamanda hormona erişimle ilgili engeller² gündeme geldiğinde trans kimlik sürecindeki kişiler için gelecek kaygısı oluşmaya başladı. Dolayısıyla bir de bütün bu koşulların bir araya geldiği durumları düşünmemiz gerekir.

Uygun uzmanı bulmaya çalışmak bile LGBTİ+'lar için kaygı uyandıran bir mesele olabilir; çünkü burada da güvenli ortamın kurulması için yargı ve ayrımcılıkla işi olmayan bir alan gereklidir.

2 <https://m.bianet.org/bianet/lgbti/264086-hormona-erisim-kampanyasi-desteginizi-bekliyor>



Fobik söylemler ve geçmiş danışmanlık deneyimleri yeni karşılaşmalara dair çekince ve danışmanlığa/psikoterapiye başvurmaktan geri durma gibi sonuçlar doğurabilir. Özne i dünyasında kaygı verici sorularla beraberken diş dünyada da içeriye mesaj veren, o sorulara sürekli farklı cevaplar veren sesler vardır.

Bütün bunlarla beraber kayıp teması da ortaya çıkar.

Kaybın ihtimali ve geleceğe dair elimizdekileri kaybetmeyle ilgili endişelerimiz elbette tedirginlik getirir. Aslında ayrımcılık beraberinde gelen tüm engellerin etkisiyle; konuşma, görünür olma ve özgürce yaşamayla ilgili ihtimalleri kaybetme endişesi peyda olur.

Yaşadığımız yerde gelişen olayların bizi nasıl etkilediğini verilerle de gözlemleyebiliriz.

SPoD LGBTİ+ Danışma Hattı'nın Kasım ayında yayınladığı verilere göre Saraçhane'deki LGBTİ+ karşıtı gösteriyle birlikte danışma hattından gelen sosyal hizmet danışmanlığı yönlendirmeleri % 220 ve ruh sağlığı danışmanlığı yönlendirmeleri % 47 oranında artış göstermiştir. Yine 2021 yılı verilerine göre Boğaziçi niversitesi protestolarının başlangıcı, İstanbul Sözleşmesi'nden ekilme, Onur ayı etkinliklerinin yasaklanması gibi durumlardan sonra gelen başvurularda artış ve genel olarak duygusal destekle ilgili başvurularda 2020 yılına kıyasla artış gzlenmiřtir³.

Geçtiğimiz 4 yıl içinde SPoD'da psikolojik destek başvuruları sonrasında yürüttüğümüz n görüşmelerde ve başvuru sayılarındaki dönemsel değişimlerde ülkede gelişen olayların psikolojik desteğe başvuru sebeplerinde nasıl bir değişiklik yarattığını gözlemledim. Ancak gözlemlediğim bir diğer Şey de, kaygıyla gelen bir danışan için bunu konuşabilmenin, komünite ile bağlantı kurmanın ve güvenilir bir danışmanlık sürecine başlamının ne kadar önemli olduğuydu.

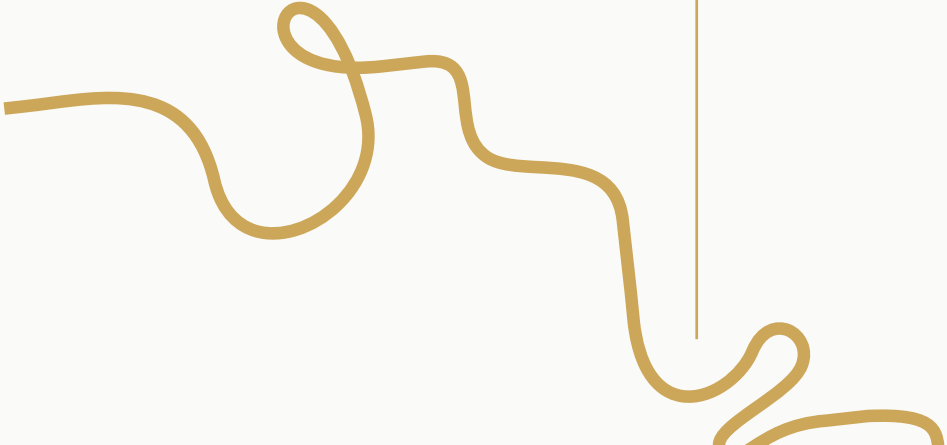
3 <https://spod.org.tr/wp-content/uploads/2022/10/LGBTI-Danisma-Hatti-2021-Verileri.pdf>

Günümüzde belirsizliğin hakim olduğu bir ekonomik krizin ve politik ortamın içindeyiz. LGBTİ+'ların özgürlüğün temsili olarak nasıl hedef gösterildiğini, baskıya dair nasıl bir cevap oluşturduğunu birlikte görüyoruz. Çocukluk döneminde bakım verenlerden, aileden, okuldan başlayarak; çalışma hayatı, yasalar, eğitim ve barınma sürecinde karşımıza çıkan söylemler, baskı ve kısıtlamalar ayrımcılıkla ve dışlanmayla örülü olduğunda bu saldırgan ve nefret içeren ses kendimizi nasıl konumlandırıdığımızı etkiler. Bütün bunlar gelecekte beklenenler, sosyal ilişkilerdeki yerimiz ve açılma gibi konularda kaygıları ortaya çıkarır. İçimizdeki sese verilen fobik cevaplar bizi sıkıştırır. Ancak

her zaman bizim öznel bir cevabımız olacaktır ve dışarıdaki sestən ayrışmak mümkündür. Bu ayrışma fiziksel olmasa bile- sokakta, okulda, işte, sosyal ilişkilerde, yaygın söylemlerde karşımıza çıkmaya devam etse bile- bu kaygının yatışması ve bir özne olarak var olmamızın yolu açıktır.

Örgütlenme ve destek sistemleri de bu noktada oldukça güçlendiricidir.

Kaygıyı arzuya çevirmek ve özgürleşip alanımıza sahip olmak, hareket etmek mümkündür.



TRANS KİMLİK: YAŞAM DENEYİMLERİ, UYUM SÜRECİ VE ANKSİYETE

Hüsnü Beha Yıldız
SPoD Yönetim Kurulu
Sekreteri, son sınıf
sosyoloji öğrencisi

Bir giriş yapabilmek adına ilk olarak neden bu yazıya veyahut bu soruya ihtiyacımız olduğunu anlatmaya çalışmak istiyorum. Buna geçmeden önce de bir konuya açıklık getirmekte fayda görüyorum. Bu yazıda trans varoluşları tıp ve psikoloji tarihinde alışlageldiği gibi patolojikleştirme tavrını/geleneğini/metodunu/önyargısını bozmaya, biz transların yaşamını, “diğerlerinden” farklı olarak neyi nasıl deneyimlediğimizi anlatmaya ve gasp edilmiş haklarımızın iadesi yolunda adım atmaya çalışıyorum. Bunun yanı sıra toplum tarafından çok farklı şekillerde dışlanmış bir topluluğun ruh durum ve sağlığını anlayabilmek de biz transların deneyimlerini en iyi şekilde duymaktan ve buna yönelik yapıcı hareket etmeye çalışmaktan geçiyor. Dolayısıyla

bu yazıda daha spesifik olarak biz translara yönelik ruh sağlığı çalışmalarının bağlamının ve kapsamasının nasıl olması gerektiğine dair bir izlençe sunmaya çalışıyorum. Kendimce trans deneyimleri anlamlandırmanın yollarına katkı sağlıyorum.

Trans deneyim ve varoluşlardan çoğu zaman daha önemli de addedilebilinen uyum süreci, biz transların ruh sağlığına yönelik çalışmaları için bakabileceğimiz bir referans noktası olabilir. Tam bu noktada Hayat Çelik’ten okuduğum şu cümleler aslında tam olarak asıl konuşulması gereken şeylere dair anlamlı bir referans sunuyor. “Bazı translar, cinsiyet kimliği ile bedensel cinsiyet özellikleri ‘uymadığı’, ‘örtüşmediği’ için hoşnutsuzluk duyup bir sürece ihtiyaç duyabilir. Ancak bu hoşnutsuzluk halinin şiddeti, başlı başına kişisel değildir ve ne kadarının toplumsal ne kadarının kişisel

olduğu da görecelidir. Dolayısıyla buradaki hoşnutsuzluğun oluşmasında, ikili cinsiyet normlarını esas alan ailenin-toplumun-devletin payı oldukça fazla olduğu halde; devletin-toplumun cinsiyet kimliğine yönelik sağlaması gereken 'uyum'a işaret etmiyor. Oysaki transların sürecinde, yaşadığı zorlukların çoğu da devletin cinsiyet kimliği odaklı göz ardı ettiği, kendi uyumsuzluğundan kaynaklanıyor. Devletin cinsiyet kimliği uyum sorunu var, biz transların değil. İlla sorunu uyum süreci olarak kodlayacaksanız, devletin uyum sürecine bizden daha çok ihtiyacı var. Toplumsal cinsiyet eşitliğine ve cinsiyet kimliği çeşitliliğine uyum sağlamış bir devlet, biz transların sürecini oldukça kolaylaştıracaktır."¹ Aslında biz translara yönelik ruh sağlığı çalışmalarını da benzer bir konumda gördüğüm ve bu yazıda özellikle ruh sağlığı çalışanlarına trans ve kuir danışanlarla çalışma kapasitelerini güçlendirme amacı güttüğüm için bu alıntıyla başladım. Yazının devamında güncel olarak trans ve/ya kuir varoluşların yaşam deneyimlerini ve anksiyetelerini oldukça etkileyen belli başlı durumlardan bahsedeceğim ve ruh sağlığı çalışanlarının bunlardan ne çıkarabileceğini ve nasıl tavır alabileceğini tartışmaya çalışacağım.

Bugün biz transların yaşamını en yakıcı şekilde etkileyen, hayatlarımızı çok farklı şekilde baskılayan/kısıtlayan, ruh sağlığımızı ve iyi olma halimizi tehdit eden ve ayrıca bizleri almamız gereken ruh sağlığı desteklerinden sistematik olarak uzaklaştıran yoksulluk meselesinin anlaşılmasının iyi bir başlangıç noktası olacağı kanaatindeyim. Bizler barınmaya, beslenmeye; hormona, eğitime, desteğe ulaşmaya çalışırken çok farklı sorunlar ve sistemik eşitsizlikler çok boyutlu şekilde kendini gösteriyor.

1 <https://kaosgl.org/gokkusagi-forumu-kose-yazisi/cinsiyet-disforisi-buzdaginin-gorunen-kismi-devletin-cinsiyet-kimligi-hosnutsuzlugunu-gorunur-kilmalimiz>

Geçtiğimiz günlerde 17 Mayıs Derneği'nin çıkardığı "Ayrımcılıktan Yoksulluğa: Türkiye'de LGBTİ+lar" raporu bizlerin en can alıcı sorunlarından biri olan barınma problemine dair önemli bir gerçeğliği ortaya koyuyor. "LGBTİ+lar, aile olarak ev tutmadığı için ev tutarken zorlanıyor. Ayrıca, saldırıya uğramamak için yaşayabilecekleri semtler çok kısıtlı olabiliyor ve orada yaşayabilmek için çok fazla şeyden feragat etmek zorunda kalabiliyorlar. Dolayısıyla demografik haritalamada bu ihtiyaç gözden kaçabilir. Örneğin Nişantaşı'nda yaşayan bir trans kadın, trans erkek veya bir eşcinselin ihtiyaç sahibi olmadığını kolaylıkla söyleyemiyoruz. Çünkü kişi, saldırıya uğramayacağını düşündüğü için kazandığı paranın çoğunu Nişantaşı'ndaki ev için ödemeyi tercih edebilir."² Yine Bayram Sokak'ta yaşayan trans seks işçisi kadınların evlerinin mühürlenmesiyle ilgili konuşan Avukat Evrim Demirtaş'ın da hatırlattığı gibi bu kadınların cinsiyet kimlikleri ve işleri nedeniyle ev sahipleri tarafından fahiş fiyatlar ödemeye zorunda bırakılmalarının yanı sıra trans seks işçileri ev sahipleri ve/ya komşuları tarafından yaygın olarak şikayet edilebiliyorlar ve bu da trans seks işçilerinin evsiz kalmasına ve/ya güvenli olmayan alanlarda çalışmalarına neden olabiliyor.

Tüm bunlar başta ruh sağlığı çalışanları olmak üzere herkesin göz önünde bulundurması gereken çok önemli birtakım gerçeklikleri ortaya koyuyor. Birincisi, danışan ailesiyle yaşıyor ve gereken ruh sağlığı desteğini alamıyor veya kendine/kendini ait hissetmediği bir yerden, arkadaş/partner evi, kamusal alan vb. bu desteği yürütüyor olabilir. Danışan, kendine ait bir evi olsa dahi evin kirasını ödemek için alınması gereken ruh sağlığı desteği dahil olmak üzere pek çok şeyden feragat etmek zorunda olabilir. Veya ev arkadaşı/ev sahibi/komşu tarafından dillendirdiği, dillendiremediği pek çok ayrımcılığa ve dahi tacize maruz kalıyor olabilir. Translarla çalışan her ruh sağlığı çalışanı ve

2 <https://www.17mayis.org/images/publish/pdf/ayrimciliktan-yoksulluga-turkiye-de-lgbti-lar-27-09-2022.pdf>

translarla temas eden her kişi barınma hakkının bu denli ihlalinin sosyal ve ruhsal sonuçlarını gözetmelidir.

Yine şu an transların ruh sağlığına büyük tehdit oluşturan ve medikal yoksulluk olarak adlandırılabilen sağlık hizmetlerinden yararlanamama hali büyük bir problem. Translar özellikle cinsiyet uyum sürecinde son derece önemli olan hormona çok farklı yollarla ulaşamıyorlar veya ulaşırken büyük zorluklar deneyimiyorlar. Derinleşen ekonomik krizle beraber hormonlara gelen %200'e varan zamlar ve buna rağmen hormonların ne eczanelerde ne de ecza depolarında bulunması, hem hâlihazırda hormon tedavisine devam eden hem hormon tedavisine yeni başlayacak olan translar için oldukça kaygı verici bir durum. Zira yapılan araştırmalar; hormona erişimin yaşam kalitesini artırdığını, depresyon, kaygı, stres ve öfke duygusunu azalttığını ortaya koyuyor. Artan yoksulluk hormonlara erişimi kısıtlarken daralan stoklara çözüm üretilmemesi transların temel özgürlük ve sağlık haklarının direkt olarak ihlaline yol açmakla beraber ruh sağlığımız ve iyilik halimiz için de büyük bir tehdit oluşturuyor. Tam da bu noktada, ruh sağlığı çalışanlarının trans danışanları açısından iki şeyi gözetiyor olmasını önemli buluyorum.

Bunlardan birincisi, kişinin kendi bedenini kendi tayin etme hakkının ne kadar biliniyor olduğu ve bu doğrultuda danışanın kısa ve/ya uzun vadede medikal süreçlerin uyum sürecine ne kadar dahil olmak istediğinin konuşulması. İkincisi de kişi şayet süreçteyse ne gibi haklarına ve taleplerine nasıl yollarla erişebiliyor veya erişemiyor bunun değerlendirilmesi ve bunun konuşulması üzerine belki başka destek mekanizmalarına yönlendiriliyor olması. Her ne kadar ruh sağlığı uzmanlarına büyük bir iş düşse de danışanı başka destek mekanizmalarına -dernek, terapi grubu vs.- yönlendirmenin ve akran desteğinin de gözetilmesinin önemli olduğunu düşünüyorum.



Biz translar için bir diğer yakıcı konu eğitimimiz konusunda önümüze çıkan duvarlar; bazılarımız için başlamanın bile büyük bir şans olduğu, bazılarımızın ise çeşitli sebeplerden dolayı devam ettiremediği okullar...

Ruh sağlığı hizmetlerine erişmek istemenin bile belli başlı yapı ve sistemlere uymaktan geçmesi sebebiyle eğitime erişim sıkıntıları aslında ruh sağlığımız ve yaşam kalitemizle direkt olarak bağlantılıdır. Kişinin içinde olduğu koşulların farkına varması ve gerekli desteklere ulaşmasında eğitim kurumlarının -ideal bir düzende- oldukça büyük bir rolü vardır. Yine benzer şekilde, istihdama giden yollardan biri olan eğitim, eğitime erişimi kısıtlanan trans topluluğunun istihdam sürecinde de bizleri geriye çeken bir noktaya gelebiliyor. Sesimizden, dış görümümüzden, boyumuzdan, kilomuzdan, saçımızdan, sakalımızdan türlü bahanelerle pek çok işe alınmıyoruz. Alındığımız işlerde de sömürüye en açık topluluklardan biri olabiliyoruz. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda transların gece hayatına kayması ve/ya seks işçiliği yapması/ yapmak zorunda olması kaçınılmaz bir hal alıyor. "Trans" saatlerde işte olan translar, cis-hetero kodlanmış ekonomik ve sosyal düzenden mahrum bırakılıyorlar.

Yine benzer şekilde çoğunlukla gündüz erişilebilen ruh sağlığı etkinlikleri, terapi desteği, terapi grupları da dahil kamusal ve özel hizmetlerden yararlanamayabiliyorlar.

Hayatlarımızın ne derece ket çizgilerle ve sarmal, çok boyutlu eşitsizliklerle çevrelendiği gerçeği ruh sağlığı çalışanları başta olmak üzere herkesin düşünmesi gereken bir mevzu. Tam bu noktada, biz transların kesişimsel sorunları olduğunu ve bunların ayrı ayrı kişilerin hayat hikayelerini, davranışlarını, iyilik hallerini ve anksiyetelerini etkilediğini her seferinde hatırlamalıyız. Ve yine bunları çözmek adına aldığımız aksiyonların kesişimsel sorunlara da işaret etmek zorunda olduğu da not edilmeli.

Belki de bu yazıyı bitirmeden birkaç ufak veriyi görünür kılmak, bizlerin ruh sağlığı desteklerine olan ihtiyacımızın ve gasp edilmiş haklarımızın sonucu olan birtakım “özel” ihtiyaçlarımızın karşılanması bağlamında önemli olabilir. Bu noktada ABD’de The Trevor Project’in “Facts About LGBTQ Youth Suicide”³ çalışması hem etki alanı hem de güncelliği bakımından önemli veriler ortaya koyuyor. “Bu projenin 2021 Ulusal LGBTQ Gençlik Ruh Sağlığı Araştırması önceki yıl yarısından fazlasının trans ve non-binary gençlerin oluşturduğu LGBTQ gençlerin %42’lik bir bölümünün ciddi anlamda intihar girişiminde bulunmayı düşündüğünü ortaya koydu.”⁴ Yine Trevor Project araştırmacıları tarafından 2020’de yapılan ve hakem sürecinden geçerek Journal of Adolescent Health’de yayınlanan başka bir çalışma, trans gençlerin depresif semptomları deneyimleme, ciddi anlamda intihar etmeyi düşünme ve intihar girişiminde bulunma olasılıklarının natrans LGBTQ yaşlılarına oranla 2-2,5 kat daha yüksek olduğunu gösterdi. Yine 2021’de yaptıkları başka bir çalışma, yetişkinler ve yaşlıları tarafından cinsiyet kimliğinin kabul gördüğünü bildiren trans ve non-binary gençlerin intihar girişiminde bulunma olasılığının önemli ölçüde düşük olduğunu gösterdi. Tüm bu veriler de aslında trans kimliklerin ruhsal desteği erişimlerinin önemi hakkında fazlasıyla düşündürücü olmalı; bir ihtimal değil zorunluluk olarak.

3 <https://www.thetrevorproject.org/resources/article/facts-about-lgbtq-youth-suicide/>

4 <https://kaosgl.org/haber/lgbtq-genclerin-intiharlari-hakkinda-gercekler>

MONOSEKSİST BİR DÜNYADA BİSEKSÜEL OLMAK VE KAYGI

Begüm Babuşcu
SPoD Yönetim Kurulu
Üyesi, Uzman Psikolog

Birden fazla cinsiyete ilgi, arzu ya da çekim duyan biseksüeller, istatistiksel verilere göre LGBTİ+ topluluğu içinde sayıca en büyük gruptur. Buna karşılık, biseksüellere odaklanan LGBTİ+ ruh sağlığı araştırmalarının oranı oldukça azdır. Heteroseksüel olmayan tüm cinsel yönelimlerin tek bir grupta toplanabileceği varsayımı ile LGB'lerin ruh sağlığı literatürde çoğunlukla ortak ve tek bir kategori olarak ele alınmaktadır. Ne var ki, biseksüellerin deneyimlerinin heteroseksüellerin yanı sıra, lezbiyen ve geylerin deneyimlerinden de önemli ölçüde farklı olduğuna dair çok sayıda kanıt vardır (Barker vd., 2012).

Araştırmalar bize biseksüellerin, heteroseksüel veya lezbiyen ve gey popülasyonlarına göre önemli ölçüde daha yüksek düzeyde stres ve ruh sağlığı sorunlarına sahip olduğunu gösteriyor.

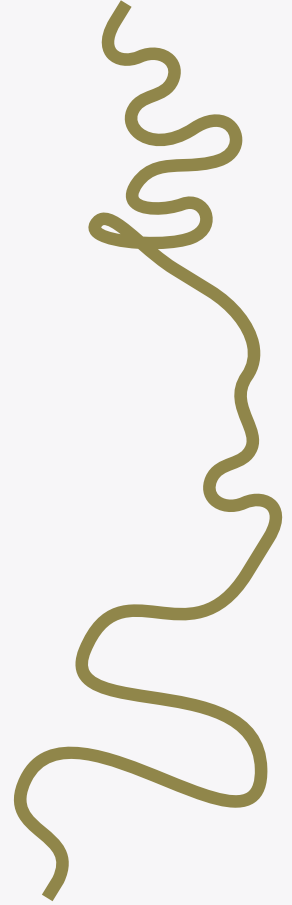
Depresyon, intihar riski, madde kullanımı gibi kaygı da biseksüellerin hem heteroseksüellere hem de lezbiyen ve geylere kıyasla daha yüksek düzeyde yaşadığı ruh sağlığı meselelerinden birisi (Ross vd., 2017). Biseksüellerin ruh sağlığında daha olumsuz sonuçların ortaya çıkmasında etkisi olduğu düşünölen spesifik faktörlere ve bunların biseksüellerin kişisel, ilişkisel ve toplumsal deneyimlerindeki çıktılarına bakıldığında biseksüel olmak ile kaygı arasındaki ilişkinin anlaşılması hiç de güç değil.

Kaygı bozukluklarının yanı sıra, biseksüellerin yaşamlarındaki genel kaygı seviyesinin de diğer cinsel yönelimlere kıyasla daha yüksek olmasıyla ilişkili olan faktörlerin başında cinsel yönelime dayalı ayrımcılık geliyor. Biseksüellerin maruz kaldığı cinsel yönelime dayalı ayrımcılık, lezbiyen ve geylerin maruz kaldığı heteroseksizmin bir çıktısı olan homofobiyle

ortak özellikler taşısa da bununla sınırlı kalmıyor (APA, 2020). Binegativite ya da bifobi olarak adlandırılan bu ayrımcılığın, lezbiyen ve geylerin karşılaştığı ayrımcılıktan niteliksel olarak farklı olduğuna ve biseksüellerin toplum tarafından nasıl görüldüğüne, diğerleriyle ilişkileneceklerine ve kendilerine yönelik algılarına oldukça zararlı etkileri olduğuna dair birçok kanıt bulunmaktadır (Taylor, 2017).

İnsanların “özünde, doğalında, normalinde” tek bir cinsiyete çekim duyabilecekleri varsayımına dayanan “monoseksizm”den temellenerek ortaya çıkan bifobi; biseksüelliğin geçersiz, tutarsız, geçici bir yönelim olduğunu iddia eden, biseksüel insanların ise toplum tarafından güvenilmez, ne istediğini bilmeyen, kafası karışık, açgözlü, sapkın kişiler olarak görülmesine sebep olan negatif tutumları ve ayrımcı yargıları içermektedir. Son yıllarda üzerine daha fazla konuşulsa da genelde homofobi kadar üzerinde durulmayan bifobi sanıldandan daha yaygındır ve daha zarar verici özellikler gösterebilmektedir.

Tahmin edilebildiği gibi bifobi heteroseksüeller arasında oldukça yaygın görülmektedir. Heteroseksüellerin diğer cinsel yönelimlere dair tutumlarını araştıran bazı çalışmalar, heteroseksüel kişilerin lezbiyen ve geylere kıyasla biseksüellere karşı daha fazla olumsuz tutuma sahip olduklarını göstermektedir (akt. Ross vd., 2017, s. 12). Hatta Herek tarafından 2002 yılında ABD’de yapılan bir çalışmada heteroseksüellerin biseksüellere yönelik tutumlarının yalnızca enjeksiyon uyuşturucu kullanan kişiler haricinde, değerlendirilen hemen hemen tüm diğer gruplara (çeşitli kültürel ve dini gruplar dahil) yönelik tutumlardan daha olumsuz olduğu çarpıcı bir bulgu olarak karşımıza çıkıyor. Bu bulgular biseksüellerin toplumda var olmalarının ne kadar kaygı uyandırıcı olabileceğine dair bir kanı oluştursa da bize biseksüellerin maruz kaldığı bifobiye dair tüm resmi henüz göstermemektedir.



Araştırmalar ne yazık ki bize biseksüellere yönelik yargıların ve ayrımcılığın LGBTİ+ topluluğu içerisinde de oldukça yaygın olduğunu gösteriyor. Biseksüeller, LGBTİ+ topluluğunda da inkar içinde oldukları, kararsız ve cinsellikleri konusunda kafalarının karışık olduğu, lezbiyen veya gey olarak açılmaya cesaret edemedikleri veya "heteroseksüel ayrıcalıkları" nı korumak için açılmadıkları, LGBTİ+ ve lezbiyen feminist harekete ihanet ettikleri, ilişkilerinde ise güvenilmez, aldatmaya eğilimli ve cinsel olarak açgözlü oldukları varsayımları gibi birçok olumsuz tutumla karşılaşılıyorlar (Barker vd., 2012; MacLaren ve Castillo, 2021). Özellikle lezbiyen ve geyleyler için güvenli bir aidiyet ve sosyal destek alanı sağlayarak ruh sağlığını koruyucu bir etki gösteren LGBTİ+ toplulukları, içerisinde barındırdığı bifobik tutumlar sebebiyle biseksüeller için benzer faydaları sağlayamıyor. Hatta biseksüeller için bu topluluklar bazı çalışmalardaki bulgulara göre; dışlanmış, ayrımcılığa uğramış ve reddedilmiş hissettikleri bir stres ve kaygı kaynağı olabiliyor (McLean, 2008; Feinstein ve ark., 2017). Bunlarla ilişkili olarak da biseksüeller, lezbiyen ve geyleylerle karşılaştırdığında LGBTİ+ topluluklarına daha az dahil oluyorlar ve kendilerini bu topluluğa daha az ait hissettiklerini belirtiyorlar (Chan vd., 2019; Persson ve Pfaus, 2015). İki taraflı yaşanan bu ayrımcılık sebebiyle biseksüeller, heteroseksüel topluluğa da LGBTİ+ topluluğuna da dahil olurken ait hissetme ve kabul görmeye dair süregelen bir gerginlik hissettiklerinden sıkça söz etmektedirler.

Biseksüelliğe yönelik olumsuz tutumların hem heteroseksüeller arasında hem de LGBTİ+ toplulukta bu denli yaygın olması, ikili cinsellik anlayışına (heteroseksüellik-eşcinsellik) meydan okuyarak hem toplumda hem de insanların zihinlerinde oluşturduğu belirsizlik ile anlamlandırılabilir.

Yaşam içinde biseksüelleri diğer cinsel yönelimlere kıyasla tahmin edilebilir bir toplumsal kategoriye koymak daha güçtür. Bu kişilerin bir sonraki partnerlerinin hangi cinsiyetten olacağı, evlenip evlenmeyecekleri, çocuklarının olup olmayacağı gibi soruların

cevapları daha fazla belirsizlik ve değişkenlik göstermektedir. Bu durum da kişileri kategorize edip onlardan ne bekleyip ne bekleyemeyeceğinden mümkün olduğunca emin olmak isteyen toplumsal sistemler için pek de hoş karşılanmamaktadır. Aynı zamanda, o anki veya geçmiş partnerlerine göre kolaylıkla bir kategoriye oturtulamayan biseksüel arzu, heteroseksüel ve lezbiyen/geyler gibi tek bir cinsiyete çekim duyan monoseksüeller tarafından da empati kurulması güç ve oldukça tekinsiz bulunmaktadır. Bu belirsizliklerin toplumda ve insanların zihinlerinde yarattığı tedirginlikler biseksüellere yönelik olumsuz tutumların ve ayrımcılığın daha da çok beslenmesiyle sonuçlanmaktadır.

Monoseksizm ve bifobi pek tabii biseksüellerin sosyal ilişkilerine de sirayet ediyor ve bu alanda da biseksüellere özgü sorunlar ve kaygılara yol açıyor. Biseksüelliğe yönelik yaygın olumsuz tutumlarla bağlantılı olarak biseksüeller; lezbiyen ve geylere kıyasla etraflarındakilere cinsel yönelimlerini daha az açıyorlar, kimliklerini daha fazla gizliyorlar ya da içinde buldukları sosyal çevreye göre kendilerini heteroseksüel ya da lezbiyen/gey olarak tanıtabiliyorlar (Chan vd., 2019; Feinstein vd., 2020). Yönelimi gizlemek için kişinin kendisini sürekli izliyor olması ve gerçeğin ortaya çıkması durumunun yaratabileceği olası çevresel tehditlerin tedirginliği; tahmin edilebileceği gibi daha fazla kaygı, öfke ve hüsranla sonuçlanıyor (Taylor, 2017; McLean, 2008).

Çevrelerindeki kişilere açılan birçok biseksüel ise kimlikleri nedeniyle genellikle aileleri, arkadaşları ve daha geniş toplum tarafından desteklenmemiş ve kabul edilmemiş hissettiğini belirtiyor (Bradford, 2004; Ross vd., 2010). Seans odalarında karşılaştığımız danışanlar da aile üyelerine veya arkadaşlarına açıldıklarında biseksüelliğın çok da ciddiye alınmadığını, biseksüelliğe geçici bir heves olarak yaklaşıldığını, diğer cinsiyetten bir partner bulma konusunda ima ve yönlendirmelerin geldiğini sıkça dile getiriyorlar. Sonuç olarak, biseksüellerin hayatlarında psikolojik sağlığın en önemli koruyucu



faktörlerinden biri olduğu bilinen sosyal desteğin diğer cinsel yönelimlere göre daha düşük seviyede olduğu bulgusu (Hughes ve ark., 2010; Ross vd., 2010) kulağa pek de şaşırtıcı gelmiyor.

Konu yakın ilişkilere geldiğinde ise bifobinin boyutlarını ve bu ilişkilerin biseksüeller için ne derece büyük bir tedirginlik alanı yarattığını daha da net bir şekilde görebiliyoruz. Biseksüeller için bir yakın ilişki içinde olmak kaygı bozukluğu yaşıma ihtimalini artıran bir etmendir (Feinstein vd., 2016). Bu bulgu ilk bakışta şaşırtıcı gelse de, biseksüellerle ilişkilenebilirliğin olumsuz tutumları ve biseksüellerin ilişkilerinde maruz kaldıkları bifobik tavır ve söylemleri göz önüne aldığımızda oldukça anlaşılır bir hal alıyor.

Biseksüel kimlikle ilgili kalıp yargılar ve damgalar; heteroseksüel, lezbiyen ve geelerin flört etmeye veya biseksüel bir partnerle yakın ilişkiye girmeye yönelik tutumlarını ve isteklerini olumsuz etkiliyor (Israel ve Mohr, 2004). Genel olarak kişilerin bağlılık düzeyi arttıkça biseksüeller ile ilişkiye girme isteğinin azaldığı ve güvensizlik düzeylerinin de arttığı görülüyor. Bu bulgular; biseksüel partnerlerin sadakatsiz, güvenilmez ve kafalarının karışık olduğu ve dolayısıyla bağlı ilişkiler için uygun olmadıkları fikirleriyle bağlantılıdır (akt. DeCapua, 2017). Biseksüel kadınların ilişkilerinde maruz kaldıkları bifobiyi araştıran bazı çalışmalarda katılımcıların dile getirdikleri bazı ortak temaların; biseksüel kimliğin geçersiz bir kimlik olarak görülmesi ve yok sayılması, bir erkekle aldatma olasılığının güvensizliğinin gündeme gelmesi, cinsel yönelimlerinin partnerin cinsiyetine göre değiştirdiğinin varsayılması/ beklenmesi, (özellikle erkeklerden) üçlü cinsel ilişki beklentisi, geçmiş cinsel deneyimlere dair sorgulama, fetişize edilme ve nesneleştirilme olduğu görülüyor (DeCapua, 2017; Serpe vd., 2020).

Kadınların biseksüel erkeklerle ilişkilerinde ise sıklıkla karşılaşılan temaların yüksek düzeyde güvensizlik, endişe, baskı ve kıskançlık olduğu belirtiliyor (akt. DeCapua, 2017). Bu bulguları ve seans odasında karşılaştığımız danışan

deneyimlerini göz önüne aldığımızda, biseksüellere yönelik olumsuz yargıların sadece öznelde değil onlarla ilişkilenen kişilerde de aldatılma, başka birine/bir cinsiyete tercih edilme, biseksüel birine cinsel olarak yetmeyecek olma ve diğer cinsiyetten kişilerde hep aklının kalacağı gibi varsayımlarla kaygıyı ortaya çıkardığını söyleyebiliriz.

Sonuç olarak da yakın ilişkiler biseksüeller için tedirginliklerin kol gezdiği bir alan olabiliyor. Kişiler flört döneminden itibaren “acaba biseksüel olduğumu öğrenince nasıl bir tepki verecek?”, “kadınlardan mı erkeklerden mi daha çok hoşlandığıma dair sorular ve sorgulamalarla karşılaşacak mıyım?”, “biseksüel diye bir cinsel yönelimin aslında olmadığına, her insanın biraz biseksüel olduğuna dair klişe yorumlara cevap vermek zorunda kalacak mıyım?”, “üçlü cinsel ilişki teklifi ile acaba ne zaman karşılaşacağım?”, “yine sadece biseksüel olduğum için aldatmaya meyilli olduğuma dair ithamlar duyacak mıyım?”, “cinsel yönelimimden ötürü beni sadece zaman geçireceği, bağlanmak istemeyeceği biri olarak mı görecek?” gibi endişelerle baş etmek durumunda kalabiliyorlar.

Hem toplumda hem de kişilerarası ilişkilerinde cinsel yönelimlerine dair bu kadar olumsuz yargı ve tutuma maruz kalan biseksüellerin kendilerini, cinsel yönelimlerini ve kimliklerini algılayışı da bunların olumsuz etkilerinden azade olmuyor. Biseksüeller diğer cinsel yönelimlerdeki kişilere kıyasla daha fazla kimlik çatışması ve kimlik belirsizliği yaşıyorlar (Chan vd., 2019). Bunlar akla “biseksüeller tutarsızdır, kafaları karışıktır” mitinin aslında doğru bir çıkarım olup olmadığı sorusunu getirebilir. Fakat durum bundan farklıdır; biseksüeller tam da bu mitler, biseksüel kimliğin silinmesi ve hakim olan monoseksizmin içselleştirilmesi sebebiyle cinsel yönelimleriyle ve kimlikleriyle ilgili belirsizliği daha fazla deneyimiyorlar. Daha önce belirtildiği gibi; biseksüelliğin gerçek ve geçerli bir kimlik olmadığına, aslında bu kişilerin heteroseksüel olup geçici bir hevese kapıldıklarına ya da



lezbiyen/gey olup henüz tam olarak kendilerini keşfedemediklerine dair yargılar biseksüellerin kendi arzularını ve deneyimlerini tekrar tekrar sorgulamalarıyla sonuçlanabiliyor.

Ayrıca, içselleştirilen bifobi sebebiyle biseksüelliği kimlik olarak benimsemek zorlaşabiliyor. LGBTİ+ topluluğunda sayıca fazla olsalar bile daha az açıldıkları ve hem toplumda hem de medyada daha çok silinmeye uğradıkları için biseksüeller cinsel yönelim kimliğinin gelişme sürecinde daha az temsille karşılaşılıyorlar. Bunun sonucu olarak da kendi deneyimlerini adlandırma ve anlamlandırma diğer cinsel yönelimlere kıyasla daha uzun bir zaman alabiliyor (akt. Ross vd., 2017). Bu süreci seans odasında danışanların zihinlerindeki "Acaba kendimi mi kandırıyorum? Biseksüel değil de lezbiyen/gey miyim?", "Dış dünyada heteroseksüel gibi yaşayıp böyle bir şey yokmuş gibi mi davransam?", "Belki de sadece özeniyorum, bir süre sonra bu hisler geçecek", "Bir tarafa yönelmem gerekiyor gibi hissediyorum.", "Şimdiye kadar daha çok X cinsiyetle deneyimlerim oldu, biseksüel olsaydım cinsiyetlere duyduğum ilginin eşit olması gerekmez miydi?" gibi endişeli soruları ve ifadelerini de gözlemleyebiliyoruz.

Özetle, monoseksizmin ve sebep olduğu bifobinin bu kadar hâkim olduğu bir dünyada biseksüel cinsel yönelime sahip olmanın hem toplumsal yaşamda, hem ilişkilenmelerde, hem de kişinin kendisine dair algılarında daha yüksek seviyede yaşanan kaygı ile nasıl bağlantıları olduğunu görebiliyoruz. Bu kaygılarla baş etme yolunda güçlenmek adına literatürde LGBTİ+ların psikolojik esenlikleri için en sık önerilen LGBTİ+ toplulukları ya da örgütleriyle bağ kurma ve LGBTİ+ olumlayıcı psikolojik danışma/psikoterapi alma gibi destek mekanizmalarının, faydalı olabileceği düşünölmektedir. Yalnızca, burada dikkat edilmesi gereken şey, kişilerin bu mekanizmalarda da biseksüel kimliğin silinmesi ya da bifobi ile karşılaşma ihtimalleridir.

LGBTİ+lara destek sunan örgütler biseksüel kimliğe sahip kişilerin spesifik ihtiyaçlarını daha dikkatlice gözetmeli, homofobiyle mücadelenin bifobiyle mücadele için yeterli olmadığını farkına varmalı ve kendi içsel mekanizmalarında, ürettikleri politikalarda ve verdikleri hizmetlerde; silinmeye, dışlanmaya, üzerinden şakalar yapılmaya bu kadar açık olan bu cinsel yönelimin hak savunuculuğunu yapma konusunda ısrarlı ve somut adımlar atmalılardır.

Benzer bir gerekliliğin LGBTİ+ olumlayıcı psikolojik destek mekanizmaları için de geçerli olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmalarda biseksüellerin ruh sağlığı uzmanlarına da diğer cinsel yönelimlere göre daha az açıldıklarını, LGBTİ+lara özgü hizmet veren yerlerde bile ruh sağlığı uzmanlarının çoğu zaman biseksüelle ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıklarını, bifobiye maruz kalabildiklerini, lezbiyen ve geylere kıyasla ruh sağlığı hizmetlerinden daha düşük seviyede fayda gördüklerini ve sonuç olarak da ruh sağlığı hizmetlerine başvurmadan daha fazla kaçındıkları belirtilmiştir (Smalley vd., 2015). Bu sebeple

LGBTİ+lara hizmet veren ruh sağlığı uzmanlarının uygulamalarını; monoseksizmin, toplumda ve ilişkilerde maruz kalınan bifobinin ve içselleştirilmiş bifobinin biseksüellerin ruh sağlığına olan etkilerinin farkında olarak gerçekleştirmelerinin pazarlığı yapılamaz bir gereklilik olduğunu söyleyebiliriz.

Tüm LGBTİ+ların adil, eşit ve özgür bir dünyada yaşamaları hayaliyle gerçekleştirdiğimiz çalışmalarda, "tüm" LGBTİ+ların huzurla, kimlikleri silinmeden, değersizleştirilmeden ve dışlanmadan var olabildikleri güvenli alanları sağlayabilmek umuduyla...

Kaynaklar

American Psyciahtic Association (2020). *Mental health facts on bisexual populations*. psychiatry.org

Barker, M., Richards, C., Jones, R., Bowes-Catton, H., Plowman, T., Yockney, J. & Morgan, M. (2012). *The bisexuality report: Bisexual inclusion in LGBT equality and diversity*. Milton Keynes: The Open University Centre for Citizenship, Identities and Governance. ISBN: 978-1-78007-414-6.

Bradford, M. (2004). The bisexual experience: Living in a dichotomous culture. *Journal of Bisexuality*, 4(1/2), 7–23.

Chan, R. C. H., Operario, D. Mak, W. W. S. (2020) Bisexual individuals are at greater risk of poor mental health than lesbians and gay men: The mediating role of sexual identity stress at multiple levels. *Journal of Affective Disorders*, 260, 292–301.

DeCapua, S. R. (2017). Bisexual women's experiences with binegativity in romantic relationships. *Journal of Bisexuality*, 17(4), 451–472. <https://doi.org/10.1080/15299716.2017.1382424>

Feinstein, B. A., Latack, J. A., Bhatia, V., Davila, J., & Eaton, N. R. (2016). Romantic relationship involvement as a minority stress buffer in gay/lesbian versus bisexual individuals. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 20(3), 237-257.

Feinstein, B. A., Dyar, C., & London, B. (2017). Are outness and community involvement risk or protective factors for alcohol and drug abuse among sexual minority women? *Archives of Sexual Behavior*, 46(5), 1411–1423. doi:10.1007/s10508-016-0790-7

Feinstein, B. A., Hall, C. D. X., Dyar, C. & Davila, J. (2020): Motivations for sexual identity concealment and their associations with mental health among bisexual, pansexual, queer, and fluid (Bi+) individuals. *Journal of Bisexuality*, DOI: 10.1080/15299716.2020.1743402

Hughes, T. L., Szalacha, L. A., Johnson, T. P., Kinnison, K. E., Wilsnack, S. C., & Cho, Y. (2010). Sexual

- victimization and hazardous drinking among heterosexual and sexual minority women. *Addictive Behaviors*, 35(12), 1152–1156. <https://doi.org/10.1016/j.add-beh.2010.07.004>
- Israel, T., & Mohr, J. (2004). Attitudes toward bisexual women and men: Current research, future directions. *Journal of Bisexuality*, 4(1/2), 117–134.
- McLaren, S & Castillo, P. (2021) The relationship between a sense of belonging to the LGBTIQ+ community, internalized heterosexism, and depressive symptoms among bisexual and lesbian women. *Journal of Bisexuality*, 21(1), 1-23, DOI: 10.1080/15299716.2020.1862726
- McLean, K. (2008). Inside, outside, nowhere: Bisexual men and women in the gay and lesbian community. *Journal of Bisexuality*, 8(1-2), 63–80. <https://doi.org/10.1080/15299710802143174>
- Ross, L. E., Dobinson, C., & Eady, A. (2010). Perceived determinants of mental health for bisexual people: A qualitative examination. *American Journal of Public Health*, 100, 496–502. doi:10.2105/AJPH.2008.156307
- Ross, L. E., Salway, T., Tarasoff, L. A., Mackay, J. M., Hawkins, B. W., & Fehr, C. P. (2017). Prevalence of depression and anxiety among bisexual people compared to gay, lesbian, and heterosexual individuals: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Sex Research*, 55(4-5), 435–456.
- Serpe, C., Brown, C., Criss, S., Lamkins, K. & Watson, L. (2020): Bisexual women: Experiencing and coping with objectification, prejudice, and erasure. *Journal of Bisexuality*, DOI:10.1080/15299716.2020.1820421
- Smalley, K. B., Warren, J. C., & Barefoot, K. N. (2015). Barriers to care and psychological distress differences between bisexual and gay men and women. *Journal of Bisexuality*, 15(2), 230–247. <https://doi.org/10.1080/15299716.2015.1025176>
- Taylor, J. (2017): Bisexual mental health: A call to action. *Issues in Mental Health Nursing*, DOI: 10.1080/01612840.2017.1391904

LGBTİ+ TOPLUMU İÇİNDE OLMAK VE KAYGI

Deniz Asolar

Klinik Psikolog, SPoD
Psiko+ Ekip Sorumlusu

Kaygı bir toplum içerisinde yaşayan birbirinden farklı toplulukları farklı şekillerde etkileyebilir. Deneyimlenen duygulanım ve bedensel semptomlar benzer olsa da toplumun farklı kesimleri için, tıpkı bireysel farklılıklar gibi, kaygının kaynakları, manifestosu ve sonuçları bu topluluğa özgü olabilir.

LGBTİ+'ların deneyimledikleri kaygıyı daha iyi anlayabilmek için, topluluk içerisinde kaygıya yol açan kaynakların üzerinde durmak gerekir.

Her şeyden evvel, kaygı insani ve doğal bir deneyimdir. Kaygıyı bireysel ve toplumsal kaynakları olan bir insani deneyim olarak ele almak buna yol açan faktörleri daha açıkça anlamamızı sağlar. Kaygıdan kaçınmaktan ziyade, bizim için nelerin buna yol açtığına dair farkındalığa ulaşmak, kaygıyı yönetmede bize yardımcı olacaktır. Aynı farkındalık topluluklar için de geçerlidir. Ruh sağlığı uzmanları olarak bu faktörlerin farkında olmak, bizlere LGBTİ+'lar için kaygının olası kaynaklarını daha iyi anlama ve kaygı ile daha iyi çalışma imkânı verir.

LGBTİ+'lar için de kaygının toplumsal ve bireysel kaynakları vardır. Toplum tarafından reddedilme, dışlanma ve önyargı ile karşılaşma LGBTİ+'lar için kaygının en önemli toplumsal kaynaklarıdır¹.

Reddedilme kaygısı özellikle LGBTİ+ ergenleri heteroseksüel yaşıtlarına kıyasla daha fazla etkilemekte, depresyon ve intihar riskini artırmaktadır². Yakınları ve sosyal çevreleri tarafından kabul görmemeye dair endişe duymak birçok LGBTİ+ için kaygının en önemli

1 Meyer, Ilan H. "Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence." (2013): 3.

2 Katz-Wise, Sabra L., Margaret Rosario, and Michael Tsappis. "Lesbian, gay, bisexual, and transgender youth and family acceptance." Pediatric Clinics 63.6 (2016): 1011-1025.

kaynaklarındandır. Bazı durumlarda ailenin ve sosyal çevrenin LGBTİ+'ları reddetmesi ve toplumda zaman zaman artan ötekileştirici ve ayrıştırıcı söylemler bu kaygıyı gerçekçi kılmaktadır.

Toplumsal sebeplerin yanı sıra, bazı bireysel sebepler de LGBTİ+'lar için kaygının önemli kaynaklarındandır. Bunların başında açılmaya dair kaygılar ve içselleştirilmiş homofobi/bifobi/transfobi geliyor. Araştırmalar LGBTİ+'ların deneyimledikleri kaygı ve depresyonun bir bölümünün içselleştirilmiş fobilerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır³.

Yasaklar, toplumsal baskı ve yaş, içselleştirilmiş fobiler ve ruh sağlığı problemleri arasındaki ilişkiyi güçlendiren faktörlerdir. Bunun yanında, açılma ve LGBTİ+ kimliği kabullenme de hem LGBTİ+'ların hayatında oldukça önemli ve gruba has bir yaşam olayı, hem de kaygıyı artıran bir süreçtir.

Böyle bir evrede, özellikle hayatındaki farklı kesimlere açılmakta olan bir LGBTİ+'nın bu süreçte daha kaygılı olması beklenebilir. Bunun en önemli sebepleri ise hem gelecek tepkilere dair endişeler hem de rahatlamanın yanında değişim ve kabullenmenin yarattığı endişedir⁴. Bu sürecin en nihayetinde psikolojik iyi olma halini olumlu etkilemesinin yanında zorlu geçebileceğini akılda tutmak faydalı olacaktır.

Açılma süreci olumlu ve olumsuz duyguların aynı anda deneyimleneceği bir süreç olabilir.

3 Newcomb, Michael E., and Brian Mustanski. "Internalized homophobia and internalizing mental health problems: A meta-analytic review." *Clinical psychology review* 30.8 (2010): 1019-1029.

4 Zavala, Claudia, and Lea Waters. "Coming out as LGBTQ+: The role strength-based parenting on posttraumatic stress and posttraumatic growth." *Journal of Happiness Studies* 22.3 (2021): 1359-1383.

Toplumun farklı grupları için kaygının önemli bir kaynağı da bu alt-kültüre mensup olmak, dolayısıyla dezavantajlı ve zaman zaman azınlık olmaktadır.

LGBTİ+ toplumu hem dünyada hem ülkemizde daha olumsuz yaşam deneyimlerine sahip olmaları ve ayrımcılığa uğramaları dolayısıyla dezavantajlı gruplar arasında sayılmaktadır.

Çalışmalar LGBTİ+'ların azınlık olma stresi deneyimlediklerini göstermektedir⁵. Bunun yanında, bir toplum içerisinde farklı bağlamlarda dezavantajlı bir gruptan olmak, deneyimlenen kaygıya zaman zaman bir katman daha eklemektedir⁶. Ülkemizin göç yolları üzerinde bulunması ve tarihsel olarak toplumumuzun göçle ilişkisi, bu coğrafyada hemen herkesin kişisel tarihinde göçe dair hikayelere rastlayabileceğimiz anlamına geliyor. Bugün LGBTİ+'lar da bu göç hikayelerinden bağımsız değildir elbette. LGBTİ+ kimlik dolayısıyla maruz kalınan olumsuz deneyimlerden ötürü gerek Türkiye'ye gerek sonrasında başka bir ülkeye göç etmek üzere öncelikle Türkiye'ye göç etmek, deneyimlenen kaygıya yeni bir katman ekleyebilmektedir. Elbette ki kendisi başlı başına psikolojik travma ile ilişkilendirilebilecek olan göç deneyimi, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilmektedir.

Sığınma arayışındaki LGBTİ+'lar hem sığınma arayışı sürecinin zorlukları dolayısıyla, hem de çoklu azınlık olma deneyimini yaşamakta oldukları için daha fazla kaygı deneyimlemektedir^{7,8}.

5 Mongelli, Francesca, et al. "Minority stress and mental health among LGBT populations: An update on the evidence." (2019): 27-50.

6 McConnell, Elizabeth A., et al. "Multiple minority stress and LGBT community resilience among sexual minority men." *Psychology of sexual orientation and gender diversity* 5.1 (2018): 1.

7 Nematy, Azadeh, Yudit Namer, and Oliver Razum. "LGBTQI+ Refugees' and Asylum Seekers' Mental Health: A Qualitative Systematic Review." *Sexuality Research and Social Policy* (2022): 1-28.

Tıpkı göç gibi, başka bazı demografik özellikler de LGBTİ+'lar için bu meselelerin gerek toplumda karşılanma alışkanlıkları gerekse bireysel seviyede neden olduğu stres dolayısıyla kaygı seviyesini artırabilmektedir. Bu bireysel farklılıklar yaşlı olmak, seks işçisi olmak ve HIV'le yaşamak gibi toplumun uzun zamandır etiketlemekte olduğu pozisyonlardır. Bu deneyimlerin her biri ayrıştırılma ve etiketlenmeyi artırabilmekte, dolayısıyla bu deneyimleri LGBTİ+ kimlik ile birlikte yaşamak LGBTİ+'ların daha fazla kaygı deneyimlemelerine sebep olabilmektedir.

Yaş almak hepimizin zaman zaman kaygı duyduğu fakat kaçınılmaz olarak yaşadığı bir durum olsa da, yaşa bağlı ayrımcılık da buna paralel olarak var olan bir olgudur.

Daha yaşlı LGBTİ+'lar daha genç benzerlerine kıyasla, dezavantajlı olmanın yarattığı kaygıyı daha uzun süredir deneyimlemektedir. Yıllarca süregelen bu kaygı ruh sağlığı ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilmektedir⁹.

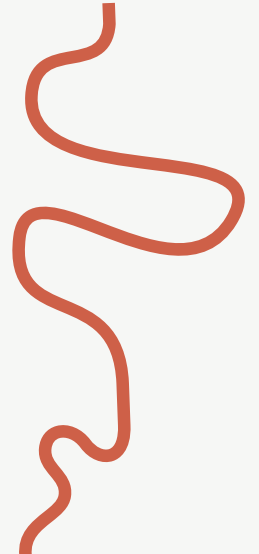
Araştırmalar daha yaşlı LGBTİ+'lar için uzun süre kaygı deneyimlemenin hem yaşam süresinin kısalmasında hem de bilişsel becerilerin gerilemesinde etkili olduğunu göstermektedir⁹. Yaşlı LGBTİ+'lar için artan sağlık ve bakım ihtiyaçları karşısında sağlık profesyonellerinin ayrımcı tutumuyla karşılanma kaygıları LGBTİ+'ların sağlık hizmetlerinden faydalanmaktan kaçınmalarına sebep olmaktadır¹⁰. LGBTİ+'lar yaşlı bakım evlerinde ihmal ve kötü muameleyle daha açık durumdadırlar¹¹.

⁸ Yarns, Brandon C., et al. "The mental health of older LGBT adults." *Current psychiatry reports* 18.6 (2016): 1-11.

⁹ Correro, Anthony N., and Kristy A. Nielson. "A review of minority stress as a risk factor for cognitive decline in lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) elders." *Journal of Gay & Lesbian Mental Health* 24.1 (2020): 2-19.

¹⁰ Duffy, Francis, and John Paul Healy. "A social work practice reflection on issues arising for LGBTI older people interfacing with health and residential care: Rights, decision making and end-of-life care." *Social Work in Health Care* 53.6 (2014): 568-583.

¹¹ "Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Aging". *APA*, 2013, (<https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/aging>).



Yaşlı LGBTİ+'lar jenerasyon farkından kendilerini güvende hissetmedikleri için kimlikleriyle ilgili çok açık olmayabilirler. Heteroseksüel benzerlerine kıyasla evlenme çocuk sahibi olma oranları daha düşük olduğu için yalnız yaşama ve yaşlanma ihtimalleri daha yüksektir bu da izolasyona dair bir kaygı yaratmaktadır.

Yaşlı LGBTİ+'lar bütün bu sebeplerden dolayı hem daha fazla kaygı deneyimleme, hem de uzun süreli kaygının sonuçlarıyla daha ağır biçimde yüzleşme ihtimali yüksek olan kırılgan bir gruba oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu kişilerin ruh sağlığı hizmetlerine başvurmaları durumunda biz ruh sağlığı çalışanlarını üzerinde çalışılacak daha fazla mesele beklemektedir. Sağlık hizmetlerinde yaşlı LGBTİ+'ların refahını gözeten politikaların geliştirilmesi bir halk sağlığı gerekliliğidir.

Seks işçiliği ruh sağlığı problemleri, şiddete maruz kalma, ötekileştirilme ve fiziksel sağlık açısından yüksek risk barındıran bir meslek grubudur¹². Türkiye'de seks işçiliğine dair mevzuat da toplumun bakış açısı da son derece karışık ve çelişkilidir¹³. Bu da bu mesleğin güvenle yapılmasının önündeki en önemli engeldir. Bu sebeple seks işçileri hem can güvenliğine hem maddi güvenceye hem de fiziksel ve ruhsal sağlığa dair kronik stres deneyimlemektedirler. LGBTİ+'lar için seks işçisi olmak, tıpkı başka katmanlarda olduğu gibi, deneyimlenen kaygıya yeni bir boyut daha eklemektedir.

Ruh sağlığı profesyonelleri olarak LGBTİ+ bir seks işçisi ile çalışırken karşılaştığımız kişinin önemli seviyede ve birbirinden ayrı alanlarda kaygı deneyimliyor olduğunu aklımızda bulundurmak, bizi süreç içerisinde karşılaşılabileceğimiz kaygı seviyesi açısından uyarıyor olacaktır.

12 Ördök, Kemal. "Seks İşçiliği: Mitler ve Gerçekler". *Seks İşçiliği: Mitler ve Gerçekler / STGM*. 17.02.2014, STGM, <https://www.stgm.org.tr/seks-isciligi-mitler-gercekler>.

13 Yılmaz, Kardelen. "Türkiye'deki seks işçiliği mevzuatı ve uygulamadaki seks işçiliği anlayışına saha deneyimlerinden örnekler" *Kaos GL - LGBTİ+ Haber Portalı*, 16.01.2021, KaosGL, <https://kaosgl.org/gokkusagi-forumu-kose-yazisi/turkiye-deki-seks-isciligi-mevzuati-ve-uygulamadaki-seks-isciligi-anlayisina-saha-deneyimlerinden-ornekler>.

Ortaya çıktığı 1981 yılından itibaren toplumlarda en fazla damgalanan ve önyargıyla karşılanan sağlık durumlarından biri olan HIV enfeksiyonu, HIV'le yaşayan ve yaşamayan LGBTİ+'lar için farklı kaygı türlerine sebep olabilmektedir.

Güncel tedavi yöntemleri ile klinik olarak vücuda zarar vermesi önlenemeyen HIV, toplumdaki düşük farkındalık seviyesi ve ötekileştirmenin sebep olduğu hak ihlalleri dolayısıyla kişilerin ruh sağlığını etkileyebilmektedir¹⁴.

HIV'e dair doğru bilinen yanlışlar hem HIV'le yaşayan kişileri hem onlarla temas halindeki toplum kesimlerini kaygılandırmakta, HIV'le yaşayan kişilerin etiketlenmesine ve kendilerinden kaçınılmasına, izole edilmelerine sebep olmaktadır. Bunun yanında HIV ve AIDS'in uzun zamandır süregelen bir kalıp yargı ile LGBTİ+ kimliğe has bir virüs ve sendrom olarak yansıtılması bireylerin yaşadığı ötekileştirilme kaygısını artıran en önemli sebeplerdendir. HIV'le yaşayan kişilerin maruz bırakıldıkları eğitim, sağlık, barınma, çalışma gibi alanlardaki hak ihlalleri HIV tanısı sonrası kişilerin gelecek kaygısı yaşamalarına sebep olabilmektedir. Günlük hayatta yaşanan hak ihlallerinin büyük bir çoğunluğunun sağlık hizmetlerine erişimde yaşanıyor olması, sağlığa erişimde halihazırda dezavantajlı olan LGBTİ+'lar için HIV test, tanı ve tedavi hizmetlerine erişimi sınırlandırabilmekte ya da kişilerin bu hizmetlere erişme motivasyonlarını zedeleyebilmektedir. Yine aynı şekilde bu hak ihlalleri ve HIV'in sosyal hayattaki yansımaları HIV negatif LGBTİ+'ların cinselliklerini HIV kaygısı altında yaşamalarına ve hatta cinsellik ve fiziksel hazdan çekinmelerine de yol açabilmektedir. Ruh sağlığı profesyonelleri olarak hem HIV ile yaşamının ve sosyal damgalanmanın birey düzeyinde yarattığı kaygının hem de ötekileştirilmenin yarattığı

14 "Consolidated guidelines on HIV, viral hepatitis and STI prevention, diagnosis, treatment and care for key populations". WHO, 29.07.2022, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052390>.



stresin farkında olmanın yanında HIV'le yaşıyan ve HIV'den etkilenen LGBTİ+lar ile çalışırken bu konuda bilgi sahibi olarak kendimizde oluşan kaygıyı yönetmek bize HIV'le yaşıyan bireylerle çalışırken bir avantaj sağlayacaktır.¹⁵

LGBTİ+ toplumunun deneyimlediği kaygıyı LGBTİ+'ların sıklıkla deneyimlediği yaşam olayları penceresinden değerlendirmek, bize ruh sağlığı profesyonelleri olarak karşılaştığımız kişilerin olası kaygı kaynaklarını duyabilmemiz açısından yardımcı olacaktır.

Çalışmalar LGBTİ+'ların daha fazla olumsuz yaşam deneyimine sahip olduğuna, daha fazla travmatik olay yaşadıklarına işaret etmektedir¹⁶.

Bu travmatik deneyimlerin başında cinsiyet kimliğine ve cinsel yönelime dair deneyimlenen ayrımcılık gelmektedir. Araştırmalar her uç LGBTİ+'dan birinin LGBTİ+ karşıtı nefret suçu ya da istismara maruz kaldığını göstermektedir¹⁷. LGBTİ+'ların % 42'si okulda zorbalığa maruz kaldıklarını belirtmektedir. Bu ayrımcılığın en uç noktası cinsel ve fiziksel saldırılardır. Araştırmalar, özellikle transların cinsel ve fiziksel saldırılara daha fazla maruz kaldığını göstermektedir. Trans cinayetlerinde ülkemiz maalesef Avrupa ülkeleri arasında birinci sıradadır¹⁸. Bu da saldırıya uğramaya dair kaygıları önemli oranda gerçek kılmaktadır. Bütün bu olumsuz deneyimlerin sonucu olarak LGBTİ+'lar ruhsal ve fiziksel sağlık problemlerine karşı daha kırılğan durumdadırlar.

15 Bu bölüm HIV Çalışmaları Birim Sorumlusu Oğuzhan Nuh tarafından hazırlanmıştır.

16 Sarda, Carolina. "Exploring current literature on the impact of traumatic events on the mental health and functioning of LGBTQ individuals." *Research roundup: Traumatic events and the LGBTQ community*. APA, September, 2019, <https://www.apaservices.org/practice/ce/expert/traumatic-events-lgbtq>.

17 "LGBTQ+ facts and figures".08.03.2016, *Stonewall*, <https://www.stonewall.org.uk/cy/node/24594>.

18 Prunas, Antonio, et al. "Transphobic murders in Italy: An overview of homicides in Milan (Italy) in the past two decades (1993-2012)." *Journal of interpersonal violence* 30.16 (2015): 2872-2885.

Not edilmesi gereken bir başka olumsuz yaşam deneyimi de açılmaya dair tepkiler, özellikle de ailenin olumsuz tepkisi ve zaman zaman reddidir. Kişinin kime açıldığı önemli bir meseledir. Aileye açılmak zaman zaman her LGBTİ+'nın tercih etmediği bir eylem olsa da aileye açılmak isteyen kişiler açısından anlam ve duygu yüklü önemli bir hayat olayıdır¹⁹. Açılmaya aileden gelen olumsuz tepkileri LGBTİ+'lar için reddedilme deneyimi olarak değerlendirebiliriz.

Çalışmalar aile tarafından reddedilmenin düşen destek dolayısıyla kaygı ve depresyonla ilişkili olduğunu göstermektedir²⁰.

Özellikle kabullenilmek/reddedilmek kişi için çeşitli sebeplerden önemli ve hassas bir tema ise, kaygı ve depresyona yol açması daha olasıdır. Ailesi tarafından reddedilmiş bir LGBTİ+ ile çalışırken bu temaların yoğunlukla dile getiriliyor olmasını bekleyebiliriz. Aile reddi zaman zaman aile içi şiddete sebebiyet verebilir, hatta can güvenliği tehdit eden boyutlara gelebilir. Böyle bir durumda LGBTİ+'lar için yaşanan kaygıya can güvenliği endişesi de eklenecek, kişinin daha ajite durumda olma ihtimali yükselecektir. Ruh sağlığı uzmanları olarak buradaki önceliğimiz kişinin can güvenliği olmalıdır.

LGBTİ+ topluluğu heterojen bir topluluktur ve çeşitlilik vurgusu önemlidir. LGBTİ+ topluluğu içinde herkesin deneyimi birebir benzerlik göstermemektedir. Araştırmalar grup içerisinde özellikle LGB kimlik dışında, trans, non-binary kimliğe sahip bireylerin, daha fazla olumsuz hayat deneyimi yaşadığını göstermektedir²¹.

19 Fredriksen-Goldsen, Karen I., et al. "The unfolding of LGBT lives: Key events associated with health and well-being in later life." *The Gerontologist* 57:suppl_1 (2017): S15-S29.

20 Puckett, Julia A., et al. "Parental rejection following sexual orientation disclosure: Impact on internalized homophobia, social support, and mental health." *LGBT health* 2.3 (2015): 265-269.

21 Schnarrs, Phillip W., et al. "Differences in adverse childhood experiences (ACEs) and quality of physical and mental health between transgender and cisgender sexual minorities." *Journal of psychiatric research* 119 (2019): 1-6.



Çalışmalar transların natranslara kıyasla daha fazla olumsuz çocukluk deneyimine sahip olduğunu göstermektedir. Transların nefret suçuna maruz kalma ihtimalleri natranslara kıyasla dört kat daha yüksektir²². Paralel olarak non-binary ve translar daha fazla ruh sağlığı problemi yaşamaktadırlar²³. Bu, depresyon riskini bu bireyler açısından grubun geneline kıyasla artırmaktadır. Deneyimlenen kaygı ve sonuçları açısından da yine paralel olarak bu bireyler daha fazla risk altındadır. Kronik olarak daha da fazla ötekileştirilmenin yaratacağı sonuçlar olacağını düşünmek grup içerisindeki farklılıkları anlamamızı sağlayacak ve bize non-binary ve translarla çalışırken yol gösterecektir.

Uzun süre kaygı deneyimlemek kişileri birtakım alışıl gelmiş tepkilere yönlentmektedir. Madde kullanımı bu tepkiler arasında en sık rastladıklarımızdandır.

Araştırmalar son yıllarda LGBTİ+'ların arasında madde kullanımının yaygınlaşmakta olduğunu göstermektedir^{24,25}. Madde kullanımı üzerine yıllardır yapılan araştırmalar, bazı biyolojik yatkınlıkların ve aile öyküsünde madde kullanımı ve psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra, olumsuz erken yaşantıların madde kullanımı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır^{26,27}.

22 "Transgender people over four times more likely than cisgender people to be victims of violent crime." *UCLA Williams Institute School of Law*, 23.032021, <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/press/ncvs-trans-press-release/>.

23 Crissman, Halley P, et al. "Gender and frequent mental distress: Comparing transgender and non-transgender individuals' self-rated mental health." *Journal of women's health* 28.2 (2019): 143-151.

24 "Substance Use and SUDs in LGBTQ* Populations". *National Institute on Drug Abuse*, (t.y.), <https://nida.nih.gov/research-topics/substance-use-suds-in-lgbtq-populations>.

25 Kocabaş, Doğan. "Metamfetamin meselesi üzerine". *Kaas GL - LGBTİ+ Haber Portalı*, 04.02.2022, <https://kaosgl.org/gokkusagi-forumu-kose-yazisi/metamfetamin-meselesi-uzerine>.

26 Potenza, Marc N. "Biological contributions to addictions in adolescents and adults: Prevention, treatment, and policy implications." *Journal of Adolescent Health* 52.2 (2013): S22-S32.

27 Lee, Grace P, et al. "Association between adverse life events and addictive behaviors among male and female adolescents." *The American Journal on Addictions* 21.6 (2012): 516-523.



LGBTİ+'lar için daha fazla olumsuz yaşam deneyimine sahip olmak madde kullanımı için de bir risk oluşturmaktadır. Madde kullanımı ise ruh sağlığı uzmanları için çalışmaya yeni bir zorluk boyutu eklemektedir. Burada unutulmaması gereken, madde kullanımının birçok etkene bağlı karmaşık bir durum olduğu ve yeri geldiğinde çalıştığımız kişileri farklı kaynaklara (örn. Grup çalışmaları, psikiyatrik yardım vb.) yönlendirmemiz gerektiğidir. Bu çalışmanın zorlu olacağını en başında göz önünde bulundurmak, bize karşımıza çıkacak terapötik engeller konusunda görece hazırlıklı olma imkânı verecektir. LGBTİ+'lar için kaygı deneyiminin bir başka önemli bir sonucu toplumdaki geri çekilme ve izolasyondur.

Birçok LGBTİ+ ayrımcılık ve dışlanma kaygısı ile topluma katılma konusunda tereddüt yaşamaktadır.

LGBTİ+'ların üçte birinden fazlası iş yerinde kimliklerini gizlemektedir 18. Dörtte biri ise iş yerinde ayrımcılığa maruz kaldıklarını belirtmektedir 20. Bu durum çalışma hayatına katılma ve maddi imkanlara dair birtakım sorunlara yol açmaktadır. Bu önyargıların toplum tarafından tutuluyor olması LGBTİ+ işsizliğini artıran en önemli faktör olduğu için, bu geri çekilme ve istihdam edilmeme birbirini besleyen iki kronik sorundur. Bu durum LGBTİ+'ları gelir adaletsizliği içinde maddi açıdan dezavantajlı uca itmektedir. Çalıştığımız kişilerin maddi dezavantajlar deneyimliyor olmaları, genel kaygı durumlarının finansal zorluklar gibi son derece öncelik gerektiren bir boyutla da artıyor olması yüksek bir ihtimaldir.

Kaygı LGBTİ+'ları hayatın birçok alanında farklı biçimlerde etkileyebilmektedir. LGBTİ+'lar için kaygının belirli içsel ya da toplumsal kaynakları ve sonuçları vardır. Deneyimlenen kaygıyı artıran ve bunun doğurduğu sonuçları büyüten bazı grup içi farklılıklara dayalı etkenler mevcuttur. LGBTİ+'lar için kaygının kaynak ve sonuçlarının grup içi farklılıklarla da birlikte bilincinde olmak bize ruh sağlığı çalışanları olarak hem LGBTİ+'larla deneyimlerinin farkında olarak çalışma imkanı verecek, hem de bireysel farklılıkları anlama imkanı verecektir.

Kaynaklar

1. Meyer, Ilan H. "Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence." (2013): 3.
2. Katz-Wise, Sabra L., Margaret Rosario, and Michael Tsappis. "Lesbian, gay, bisexual, and transgender youth and family acceptance." *Pediatric Clinics* 63.6 (2016): 1011-1025.
3. Newcomb, Michael E., and Brian Mustanski. "Internalized homophobia and internalizing mental health problems: A meta-analytic review." *Clinical psychology review* 30.8 (2010): 1019-1029.
4. Zavala, Claudia, and Lea Waters. "Coming out as LGBTQ+: The role strength-based parenting on posttraumatic stress and posttraumatic growth." *Journal of Happiness Studies* 22.3 (2021): 1359-1383.
5. Mongelli, Francesca, et al. "Minority stress and mental health among LGBT populations: An update on the evidence." (2019): 27-50.
6. McConnell, Elizabeth A., et al. "Multiple minority stress and LGBT community resilience among sexual minority men." *Psychology of sexual orientation and gender diversity* 5.1 (2018): 1.
7. Nematy, Azadeh, Yudit Namer, and Oliver Razum. "LGBTQI+ Refugees' and Asylum Seekers' Mental Health: A Qualitative Systematic Review." *Sexuality Research and Social Policy* (2022): 1-28.
8. Yarns, Brandon C., et al. "The mental health of older LGBT adults." *Current psychiatry reports* 18.6 (2016): 1-11.
9. Corro, Anthony N., and Kristy A. Nielson. "A review of minority stress as a risk factor for cognitive decline in lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) elders." *Journal of Gay & Lesbian Mental Health* 24.1 (2020): 2-19.

10. Duffy, Francis, and John Paul Healy. "A social work practice reflection on issues arising for LGBTI older people interfacing with health and residential care: Rights, decision making and end-of-life care." *Social Work in Health Care* 53.6 (2014): 568-583.

11. "Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Aging". APA, 2013, (<https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/aging>).

12. Örddek, Kemal. "Seks İşçiliği: Mitler ve Gerçekler". *Seks İşçiliği: Mitler ve Gerçekler I STGM*. 17.02.2014, STGM, <https://www.stgm.org.tr/seks-isciligi-mitler-gercekler>.

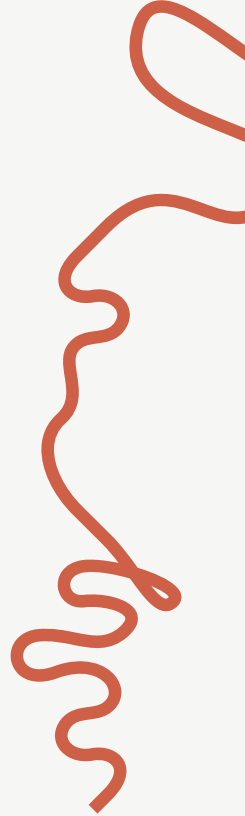
13. Yılmaz, Kardelen. "Türkiye'deki seks işçiliği mevzuatı ve uygulamadaki seks işçiliği anlayışına saha deneyimlerinden örnekler" *Kaos GL - LGBTİ+ Haber Portalı*, 16.01.2021, KaosGL, <https://kaosgl.org/gokkusagi-forumu-kose-yazisi/turkiye-deki-seks-isciligi-mevzuatı-ve-uygulamadaki-seks-isciligi-anlayışına-saha-deneyimlerinden-ornekler>.

14. "Consolidated guidelines on HIV, viral hepatitis and STI prevention, diagnosis, treatment and care for key populations". WHO, 29.07.2022, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052390>.

15. Sarda, Carolina. "Exploring current literature on the impact of traumatic events on the mental health and functioning of LGBTQ individuals." *Research roundup: Traumatic events and the LGBTQ community*. APA, September, 2019, <https://www.apaservices.org/practice/ce/expert/traumatic-events-lgbtq>.

16. "LGBTQ+ facts and figures".08.03.2016, *Stonewall*, <https://www.stonewall.org.uk/cy/node/24594>.

17. Prunas, Antonio, et al. "Transphobic murders in Italy: An overview of homicides in Milan (Italy) in the past two decades (1993-2012)." *Journal of interpersonal violence* 30.16 (2015): 2872-2885.



18. Fredriksen-Goldsen, Karen I., et al. "The unfolding of LGBT lives: Key events associated with health and well-being in later life." *The Gerontologist* 57.suppl_1 (2017): S15-S29.

19. Puckett, Julia A., et al. "Parental rejection following sexual orientation disclosure: Impact on internalized homophobia, social support, and mental health." *LGBT health* 2.3 (2015): 265-269.

20. Schnarrs, Phillip W., et al. "Differences in adverse childhood experiences (ACEs) and quality of physical and mental health between transgender and cisgender sexual minorities." *Journal of psychiatric research* 119 (2019): 1-6.

21. "Transgender people over four times more likely than cisgender people to be victims of violent crime." *UCLA Williams Institute School of Law*, 23.03.2021, <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/press/ncvs-trans-press-release/>.

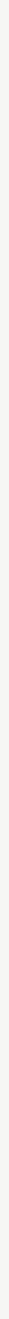
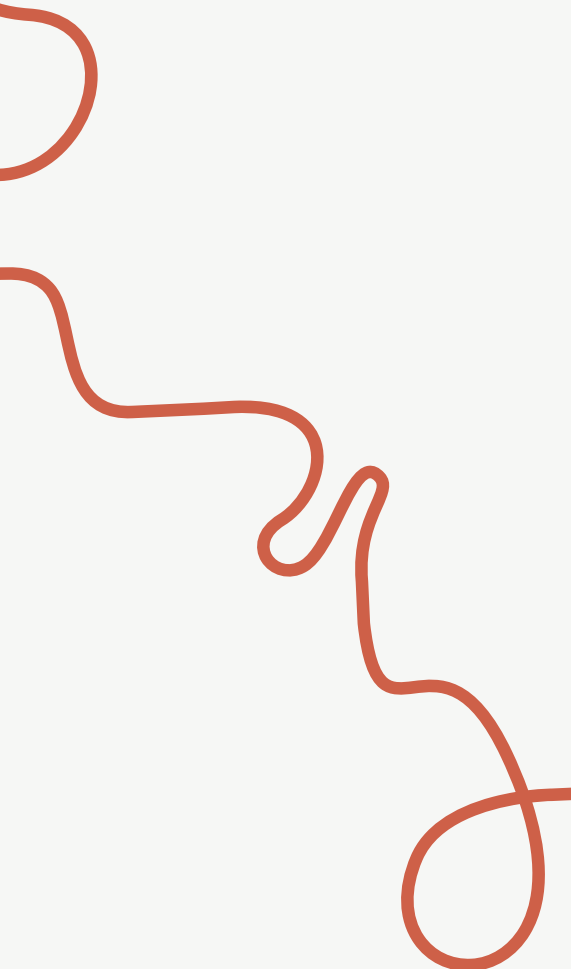
22. Crissman, Halley P., et al. "Gender and frequent mental distress: Comparing transgender and non-transgender individuals' self-rated mental health." *Journal of women's health* 28.2 (2019): 143-151.

23. "Substance Use and SUDs in LGBTQ* Populations". *National Institute on Drug Abuse*, (t.y.), <https://nida.nih.gov/research-topics/substance-use-suds-in-lgbtq-populations>.

24. Kocabaş, Doğukan. "Metamfetamin meselesi üzerine". *Kaos GL - LGBTİ+ Haber Portalı*, 04.02.2022, <https://kaosgl.org/gokkusagi-forumu-kose-yazisi/metamfetamin-meselesi-uzerine>.

25. Potenza, Marc N. "Biological contributions to addictions in adolescents and adults: Prevention, treatment, and policy implications." *Journal of Adolescent Health* 52.2 (2013): S22-S32.

26. Lee, Grace P., et al. "Association between adverse life events and addictive behaviors among male and female adolescents." *The American Journal on Addictions* 21.6 (2012): 516-523.



BELİRSİZLİK KORKUSU ÜZERİNE

Necib Varan
SPoD Ruh Sağlığı
Danışmanı

Zor dönemlerden geçiyoruz.

Çevremizdeki birçok insanın kafasında aynı soru.

‘Ne olacak?’

Hala bitip bitmediği belli olmayan pandemi, ekonomik kriz, siyasi baskılar, nefret söylemleri, kadın cinayetleri, hapse atılan muhalifler, gelecek kaygısı, seçim olacak mı, gerçekten bu sefer gidecekler mi, giderlerse bizi ne bekliyor... Soruların sonu gelmiyor.

Türkiye bir ev ise üzerinde durduğu zemin sallantılı.

Bir de depresyon korkusu var değil mi?

Bu sallantılı zemin üzerinde yaşamını sürdürmeye çalışan her birimiz için ne olacak sorusu kadar önemli bir ikinci soru daha var.

Peki bu belirsiz gelecekte bize ne olacak?

Birçoğu bizim kontrolümüz dışında gelişen olaylara karşı nasıl hazırlıklı olabiliriz?

Ya bir yerlerde çuvallarsak?

.....

Hepimiz aynı sokaklarda yürüyoruz. Aynı zemin üzerinde duruyoruz.

Danışan bize hangi sorunla gelirse gelsin güvenli alan dediğimiz terapi odasının etrafı sarıldı. Danışan ile aynı kapıdan dışarı çıkacağız aynı hayatın içine gireceğiz. Benzer soruları soracağız. Halbuki en çok istediğimiz şey kendimizi güven içinde hissetmek.

Kendimizi güvende hissetmek ve yaşamımız üzerinde bir şekilde bir kontrolümüz olduğunu, birtakım şeylerin sonuçlarını çaba gösterirsek belirleyebileceğimizi bilmek istiyoruz. Öte yandan geleceğin pek de bilinebilir bir şey olmadığını da farkındayız.

Bu belirsizlik korkusu içinde birçok danışanımız kendini güçsüz ve kaygılı hissedebiliyor. Birçoğu en kötü durum senaryolarına kendini hazırlamakla meşgul iken bugünü yaşamakta ve gününü kendisi için biraz da olsa anlamlı bir yere oturtmakta zorlanabiliyor.

Bu yazı, ruh sağlığı uzmanları olarak bu sallantılı zemin üzerinde danışanımızla dururken bu belirsizlik korkusunu terapi odasında nasıl değerlendireceğimizi ve danışanlarımıza nasıl yol göstereceğimize biraz ışık tutmak amacını güdüyor.

Nerede yaşıyor olursak olalım belirsizlik her yerde. Ancak Türkiye’de bu belirsizlik korkusu diğer ülkeler ile karşılaştırıldığında daha fazla. Kısacası bu yaşadığımız toprakların kültürü belirsizlik ile baş etmekte pek de iyi bir sınav vermiyor.

Zemini anlamak anlamında önemli bulduğum bir araştırmayı burada paylaşmak istiyorum.

Hofstede’in Kültürler Boyu Teorisi

Geert Hofstede, Hollanda asıllı bir sosyal psikolog. Alandaki en önemli çalışması dünya genelinde farklı kültürleri ölçebilecek bir çerçeve hazırlamış olmasıdır. Kısacası farklı farklı kültürleri birbirinden ayıran özelliklerin neler olduğuna bakmış. Bu amaçla da karşılaştırma yapabilmek adına altı ana kategori belirlemiştir.



- Güç Mesafesi (Power Distance)
- Bireysellik- Toplumsallık (Individualism vs. Collectivism)
- Eril Toplum- Dişi Toplum (Femininity vs. Masculinism)
- Belirsizlikten Kaçınma (Uncertainty Avoidance)
- Kısa Vadeye Dönüklük- Uzun Vadeye Dönüklük (Short-Long Term Orientation)
- Heveslilik-Kısıtlılık (Indulgence vs. Restraint)¹

Aslında bu kategoriler birbirinden bağımsız alanlar değil. Hepsini birbirini etkileyebiliyor. Şimdilik başlığımız ile ilgili olduğunu düşündüğüm iki kategoriyi kısaca açıklamak istiyorum. Türkiye'nin diğer kategorilerde nasıl olduğu ile ilgilenenler yazının sonundaki linkleri kullanarak daha çok bilgi edinebilir (Bkz. Link 1).

Güç mesafesi toplumdaki hiyerarşik yapıya verilen önemin toplumun genelinin davranışlarını nasıl etkilediğini gösterir. Güç mesafesinin az olduğu toplumlarda halkın yöneticiler ile ilişkilerinde daha rahat oldukları ve onları eleştirebildikleri gözlemlenmiştir. Aynı zamanda toplumu etkileyen kararlarda daha çok söz sahibi olmaktadır.

Güç mesafesinin yüksek olduğu kültürlerde ise halk ile yönetici sınıf arasındaki iletişim kopuktur. Çözüm hep bir kurtarıcıya bağlıyken halk kendisinin olayların gidişatı üzerindeki etkisinin çok az olduğunu düşünür. Yönetici sınıfa itaat önemlidir. İtaatsizlik en ağır şekilde cezalandırılır.

Türkiye'nin güç mesafesindeki skoru yüksektir (66/100). Türkiye'nin güç mesafesi skorunun yüksekliğinin kendini gösteriş özellikleri şöyle açıklanabilir:

"Bağımlı, hiyerarşik, yöneticiler ulaşılamaz ve ideal patron tipi bir baba figürüdür. Güç merkezileşmiştir ve müdürler patronlardan yol göstermesini ister ve kurallara bağlıdır. Çalışanlardan söyleneni yapması beklenir.

Kontrol etmek edilmek doğaldır ve yöneticilere yönelik davranışlar resmidir. İletişim dolaylıdır ve bilgi akışı sınırlıdır. Aynı yapı aile biriminde de gözlenir ve baba, diğerlerinin boyun eğmesi gereken bir çeşit patriyarkadır⁷².

Peki bu güç mesafesinin terapi odasına, danışan ile terapist arasındaki ilişkiye yansımaları nasıl oluyor diye sorduğunuzu düşünüyorum.

Genel olarak toplumda güç mesafesinin yüksekliğinin danışanların destek için geldikleri uzmanlardan beklentilerini, ilişkilene biçimlerini, uzmanın kimi zaman sorgulanamaz kimi zamansa yıkılması gereken bir figür olması gibi birçok yönden terapötik ilişkiyi etkileyebileceğini tahmin edebilirsiniz.

Çözümü dışarıda, bir kurtarıcı da arayan danışana bireysel sorumluluğu anlatmanın zorluklarının bazılarına tanıdık gelebileceğini düşünüyorum. Özellikle de belirsizlik korkusu yaşayan bir danışana...

Belirsizlikten Kaçınma kuramı bir toplumun geleceğin bilinemez olduğu gerçeği ile nasıl baş ettiği üzerinedir. Belirsizliğin hayatın olağan bir parçası olduğunu düşünen toplumlar bu süreci daha iyi yönetebiliyorlar. Belirsizlikten kaçınan toplumlar ise beklenmedik durumlarla karşılaştıklarında ya da gelecekle ilgili tahmin yürütemedikleri durumlarda çok daha fazla bocalarlar. Belirsizliğin yarattığı endişe kimi zaman dayanılmaz olur ve doğrudan verim düşüklüğüne neden olabilir.

Türkiye'nin Belirsizlikten Kaçınma skoru yüksektir (85/100). Bunun anlamı Türkiye toplumunun belirsizlik ile baş etme konusunda zorlandığı ve belirsizliğin insanların kendilerine güvenini azalttığı ve en önemlisi de değişimin arzulanan bir durum olmadığıdır. Bu yüzden de bazılarımız için seçim dönemleri öncesi artan tansiyon, saldırgan söylemler ve birçok kayıp verilen bomba olaylarının nasıl oy artışı yarattığının da açıklamasıdır.



Hofstede Insights Türkiye'nin bu yüksek skorunun yansımasını şöyle açıklıyor;

"Türkiye'nin bu kategoride skoru 85'tir. Bunun anlamı kanun ve kurallara çok ihtiyaç olduğudur. Kaygıyı azaltmak için, insanlar birçok ritüele başvururlar. Yabancılara Allah'a yapılan bir çok atıf yüzünden dindar bir toplum olarak görünebilirler. Ancak bunlar tansiyonu azaltmak amacıyla belli durumlarda kullanılan geleneksel sosyal kalıplardır"³.

Türkiye'de yaşayan ve uluslararası bir şirkette üst düzey yöneticilik yapan Michael'in yayınladığı blog'ta bu kanun ve kurallara ihtiyacı şöyle açıklıyor;

"Türkiye'nin Belirsizlikten Kaçınma skorunun doğrudan sonucu neyin yanlış neyin doğru, neyin yasak ya da serbest ve kendilerinden ne beklendiği konusunda hem resmi hem de gayri resmi bir dizi kanun ve kurala büyük bir duygusal ihtiyacı olduğudur. Kuralların olması belirsizlik ile bağlantılı endişeyi azaltır. Herhangi bir kural hiç kural olmamasından, çok kuralın olması az olmasından ve boşlukların ek kurallar, onay, kontrol ve istisnalar ile doldurulmasından daha iyidir. Bu kuralların basit, kolay anlaşılması ve istikrarlı olmasına da gerek yoktur. Tam tersi, benim gözlemim Türkler için kurallara uyulup uyulmadığının kontrol edildiğinin ve uymayanlara yaptırım olacağını bilmesi daha önemli olduğudur"⁴.

Bu noktaya kadar paylaştıklarım üzerinden meraklısı için bazı ülkelerin hem güç mesafesi hem de belirsizlikten kaçınma skorlarını paylaşmak istiyorum. Daha çok ülke görmek isterseniz yazının sonunda paylaştığım linkten bütün ülkelerin karşılaştırmalı skorlarını görebilirsiniz (Bkz. Link 2).

| | Güç Mesafesi | Belirsizlikten Kaçınma |
|------------|--------------|------------------------|
| Kanada | 39 | 48 |
| Arjantin | 49 | 86 |
| Yunanistan | 60 | 100 |
| İran | 58 | 59 |
| İsviçre | 34 | 58 |
| Mısır | 80 | 55 |
| Türkiye | 66 | 85 |

Peki buraya kadar paylaştıklarım ruh sağlığı alanı ile ilgili neler söylüyor? Bu kadar yüksek bir oranda belirsizlikten kaçınan bir toplumda belirsiz bir gelecekle yüz yüze olan danışanlarımız ile nasıl çalışacağız?

Belirsizlik ile baş etmeyi öğrenmek

Her birimizin belirsizlikle nasıl baş ettiği kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bazılarımız risk almayı severken bazılarımız için bu durum endişe vericidir. Yine de her birimizin ne kadar belirsizlikle baş edeceğinin bir sınırı vardır.

Birçoğumuz sürekli olarak gelecek ile ilgili endişelenerek kendini beklenmedik gelişmelere hazırlar. Bu endişe ile yaşamak bazılarımız için bir şekilde gelecekte olmasını beklediğimiz olaylara hazırlıklı olma anlamına gelir. Bir şekilde olacakları kontrol edebileceğimize inanırız. Her şeyi etraflıca, bütün olasılıkları ile düşünürsek bizi ne gibi sorunların beklediğini bilebileceğimizi umarız. Yukarıda belirttiğim gibi bu endişe hali bazılarımız için o boyuta gelir ki kişi bir endişe topuna dönüşür ve kendini büyük bir baskı altında hisseder.

Belirsizlik ile baş etmeyi öğrenmek atılacak ilk adım olmasına rağmen bakış açımızı değiştirmek hiç de o kadar kolay olmayabiliyor.



Peki çözüm ne?

Eğer belirsizlikle baş edemiyorsanız bunu yönetmeyi öğrenmenin tek yolu belirsizliği tolere etmeyi öğrenmektir.

Burada bir parantez açıp LGBTİ+ açılma süreci ile ilgili birkaç hatırlatma yapmak istiyorum.

Açılma ve kimlik gelişimi üzerine yazılan teorileri göz önüne alırsak kişi ilk önce kimliğini başkaları ile karşılaştırır. Bir süre sonra cinsel kimliğinin toplumun geneli yerine bir azınlık grubu ile daha uyumlu olduğunu anladığında bir belirsizlik süreci içine girer. Yaşadığı toplum içinde ne kadar kabul görecektir, kendine nasıl bir yer açacak tarzı endişeleri yaşar. Kişiden kişiye değişen bir zaman süreci içerisinde kişi açılmanın faydaları ve zararlarını kendi içinde tartar.

Kişi açılacağı insanların nasıl bir tavır alacağını bilemeyebilir. Açılma süreci boyunca sürprizler ve birçok hayal kırıklıkları yaşar. Girdiği süreçte topun bir yandan da karşı tarafta olduğunu da bilir. Bu belirsizliğe rağmen birçok kişi açılma yolunu seçer. Özellikle kendisine benzer insanlar ile tanıştıktan sonra kişi cinsel kimliğini daha çok içine sindirir. Yönelim kişiden bağımsız gizlenen ayrı bir kimlik olmak yerine bütünü bir parçası olur.

Kısacası birçok LGBTİ+'nın belirsizliğin ne olduğunu erken yaşta öğrenmeye başladığını söyleyebiliriz. Hayatı boyunca birçok LGBTİ+'nın tekrar tekrar yaşayacağı bir durumdur bu belirsizlik. Yukarıda belirttiğim gibi herkesin bu belirsizliği ne kadar kaldırabileceği kişiden kişiye değişir ve bir sınırı vardır.

Terapi süreci içerisinde bir danışanın bu belirsizliği ne kadar taşıyabileceği, ne kadar manevra yapabileceği ve sınırının ne olduğunu anlamak esenliği açısından önemlidir.

'Belirsizliği tolere edebilmek kullanılmadığı zaman zayıflayan bir kas gibidir. Bu yüzden de bir daha belirsizlikle karşılaştığınızda o kası kullanır.'¹⁵

Belirsizlikle baş edebilmek için çeşitli kaynaklardan topladığım bazı önemli bulduğum noktaları aşağıda paylaşmak istiyorum:

Önemli bir amaca hizmet etmek - Nobel ödüllü Rita Levi-Montalcini İtalya'da faşistler iktidara geldiğinde umut veren Yahudi bir bilim kadınıydı. 2. Dünya Savaşı patlak verdiğinde ailesi ile saklandığı evde bir odayı gizli bir laboratuvara çevirerek hücre büyümesi üzerine çalışmış. Daha sonra yaptığı bu çalışmada bulunduğu anlamın evin dışında süren kötülük ve her an yakalanma korkusu ile baş etmesine yardımcı olduğunu söyleyecektir.⁶

Kimse SPoD'da 10 yıla yaklaşan gönüllüğüm için bana Nobel ödülü vermeyecek ama çevremi saran bu belirsizlik içinde benim için anlamı olan işler yapmaktan fayda gördüğümü yadsıyamam. Gönüllü olmanın belki de en güzel yanı bu.

Kecmanovic, danışanlarımıza yaşamlarına anlam verecek şeylerin ne olduğunu sormamızı istiyor. Yaşamlarının amacının ne olduğunu keşfetmelerinin belirsizlik ile gelen stres ve endişe ile baş etmelerini sağlayacağına inanıyor.

'İster din, ister spiritüellik veya bir davaya bağlılık olsun bir sonu olan insan hayatını aşana yönelmek belirsizliğin yarattığı kaygı ve depresyonu azaltacaktır.'⁷

Kesinliğe olan ihtiyacınıza meydan okuyun - Belirsizliğe tahammül edemeyenler her şeyden emin olmadıkça adım atmaz. Yaşamını daha iyi hale getirebilecek kararlardan kaçınarak belirsiz, riskli durumlardan tamamen kaçınabilir. Kendini ihtiyaçlarını karşılamasa da tanıdık, bildik alanın içine hapsedebilir.

- Belli durumlar ve insanlardan kaçınma, sorumlulukları erteleme,
- sürekli olarak kendimizi gün içinde meşgul ederek belirsiz durumlar hakkında düşünmemeye çalışma,

- bir karar vermeden önce sürekli olarak arkadaş veya aileden onay bekleme,
- yaptığımız bir işi tekrar tekrar kontrol etme ve
- sorumluluklarımızı bizim gibi doğru şekilde yerine getirmeyecekler endişesi ile başkalarıyla paylaşmamak belirsizlikten kaçınan insanların sıklıkla başvurdukları yollardan bazılarıdır.

Her şeyi bu derecede kontrol etmeye çalışmak oldukça yorucu bir süreçtir.

Beklenmedik olaylara karşı hazırlıklı olmaya çalışıp risk almaktan çekindiğimiz durumlarda hayatımızda olumlu gelişmelerin olması da engellenecektir. Belirsizlik korkusu yüzünden önümüze çıkan fırsatları da değerlendiremeyiz.

Bu davranışları değiştirebilmelerine yardımcı olmak için danışanlarımıza sorabileceğimiz bazı sorular var:

- Hayatta her şeyden emin olmanın avantajları ve dezavantajları nelerdir?
- Hayatta her şeyden tamamen emin olmak mümkün mü?
- Sonucunun ne olacağı belli olmayan belirsiz durumlarda aklına nasıl düşünceler geliyor?
- Eğer düşüncelerin olumsuz ise bunların doğru olma olasılığı ne kadardır?⁸

Öz bakıma önem vermek - Klasik bir nokta belki ama nasıl uyuduğunuz belirsizlik ile ne kadar baş edebileceğiniz ile ilişkilidir. Düzenli olarak spor yapmak, özellikle kardiyo çalışmak stres, anksiyete ve depresyon üzerinde olumlu etkilerinin yanı sıra belirsizlik ile baş etmeye de yardımcı olacaktır.

Duygularınızı tanımlayın ve size ne

anlatmaya çalıştığınıza bakın - Olaylar bizim beklediğimiz gibi gelişmediği ya da belirsizlikle karşılaştığımızda bizi rahatsız edecek duygular duyabiliriz. Duyguları inkar etmek, baskılamak kimi zaman iyi bir çözüm gibi görünse de stres ve anksiyete düzeyimizi artıracaktır.

Beklenmedik olumsuz bir durumla karşılaştığımızda ne kadar zor olursa olsun içimize bakabilir ve ne hissettiğimizi anlayarak duygularımızla yüzleşebiliriz. Kendimize bu izni vermek aynı zamanda buradan iç huzura çıkış yolunu da gösterecektir.⁹

Kontrol Edebileceklerinize Yoğunlaşın -

Zor bir dönemden geçiyorsanız, örneğin iş aramalarınızdan sonuç alamıyorsanız hala sizin kontrolünüz altında olan bazı durumlar vardır. İş aramaya ne kadar enerji harcayacaksınız? Özgeçmişinizde değişiklikler yapacak mısınız? Yeni iş bağlantıları kurmak için çaba harcayacak mısınız? Bu soruların yanıtını hala verebilirsiniz.

Sorunun sizin kontrolünüz altında olan bölümlerine yoğunlaşarak bir kısır döngü içinde kalıp olumsuz düşüncelerle uğraşmak yerine kendinizi sorun çözücü bir noktada görebilirsiniz.

Olaylarla baş etme gücünüzü göz ardı etmeyin

- Kaygı bozukluklarının temel nedeni gelecekte olacak bir olayın büyüklüğünü abartırken bu olası durumla baş etme gücünüzü en az düzeyde görmektir. Birçok kişi beklenmedik olumsuz bir olay ile karşılaştıklarında çok kötü hissedeceklerini düşünülebilir.

Unutmayın beklenmedik bir durumla karşılaştığınızda kendi iç gücünüz ile karşılaştığınızda şaşırabilirsiniz.¹⁰

Belirsizlik Korkusunu tetikleyen durumları tespit

edin - Hangi durumlarda endişeli olduğunuzu, olumsuz düşünceler içinde kaybolduğunuzu anlamaya çalışın. Örneğin Twitter'da geçirilen uzun saatler, okuduğunuz kimi zaman yarı-

doğru haberler sizi nasıl etkiliyor? Olumsuz duygular içinde bir kısır döngü içinde sıkışmış bir arkadaşınız ile uzun saatler geçirdikten sonra nasıl hissediyorsunuz? Sizi tetikleyen durum, olay ve kişileri belirleyerek kendinizi koruyabilir ve stres düzeyinizi azaltabilirsiniz.¹¹

Belirsizlik ile baş etmek hayatımızın kaçınılmaz parçasıdır. Bunu kabul etmeye başladığımızda hayatımız daha kolaylaşacaktır. Geleceği bilemeyiz. Ne olacağını tekrar tekrar tahmin etmeye ve her şeyi kontrol etmeye çalışmak stres ve kaygı dolu bir süreç yaratacaktır. Belirsizlik ile baş etmenin en iyi yolu sizin için anlamlı ve aktif bir sosyal hayatın olması ve gerektiği zaman başkalarından yardım istemekten çekinmemektir.

Türkiye'nin diğer skorlarını ve başka ülkelerle karşılaştırmasını görebilmek için aşağıdaki linkleri kullanabilirsiniz.

Link 1.

<https://www.hofstede-insights.com/country/turkey/>

Link 2.

<https://geerthofstede.com/culture-geert-hofstede-gert-jan-hofstede/6d-model-of-national-culture/>



Kaynaklar

- 1-** https://medyaveiletisim.kulup.tau.edu.tr/hofstedenin-kulturel-boyutlar-teorisi/#Geert_Hofstede_Kimdir
- 2,3-** <https://www.hofstede-insights.com/country/turkey/>
- 4-** <https://ethical-culture.com/2019/11/17/culture-compliance-and-turkey-part-3/comment-page-1/>
- 5,6,7,9-** <https://www.fastcompany.com/90421343/5-ways-to-manage-your-fear-of-uncertainty>
- 8,10,11-** <https://www.helpguide.org/articles/anxiety/dealing-with-uncertainty.htm>



İLİŞKİLER VE KAYGI

Büşra Çilem Dibek
Klinik Psikolog, Çift ve
Aile Terapisti

Partnerlik ilişkisi ve kaygı üzerine düşünmeye başladığımızda zihnimizde birçok alt başlık belirir. Bu alt başlıklardan bazıları kaygıyı arttıran ilişkilerin kendisine özgü faktörler; ilişkide bulunan tarafların öznellikleri, kişisel zorluk alanları ve kapsandıkları sistemsel koşullar; LGBTİ+ öznelerin ilişkilendirilen maruz kaldıkları ve ilişkiye doğrudan/ dolaylı olarak taşıdıkları LGBTİ+ olmaya ve LGBTİ+'larla ilişkilenebilmeye özgü zorluklar olarak sıralanabilir. Diğer bir kısmı ise; duyulan kaygılarla birlikte, bu kaygıları regüle edeceğine inanılan ilişkilere sarılma ya da tam tersi ilişkilenebilirlik fikrine dair duyulan kaygının yoğunluğundan ilişkiye yaklaşamama hallerine, başka bir ifadeyle bağlanma biçimlerimize ilişkin başlıklar ve sınıflandırmalardır denebilir.

Bir ilişki terapisti olarak düşünmeye başladığımız noktada ise, öncelikle en az iki öznenin (tek eşli bir ilişki sürdürmekte sözleşmiş bir çift için) arasındaki var olan ilişki, her bir öznenin bizimle yani terapistle kurduğu ve en az üçümüzün bir arada, seans odasında deneyimlediği ilişki olmak üzere dört farklı ilişkilenebilirlik her birine süreç boyunca dikkatle eğilmek önem arz etmektedir.

İlişkideki öznelerin cinsiyetleri, cinsiyet kimlikleri ve ifadeleri, cinsel yönelimleri, ilişkilerini tek eşli veya aşklı mı veya çok eşli veya aşklı mı yaşadıkları, ilişkilerinin hangi çerçevede yapılandırıldığı fark etmeksizin, odada bulunanların her biri kaygı hissetmeye başladığında zihinlerinde oluşan düşünceler ve kaygıyı tetikleyen tüm faktörler karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir.

Baktığımızda, partnerlerin kaygılarını tetikleyen ve akabinde kaygıların etkisinin daha da yoğunlaştığı durumları, bireysel ve bağlamsal olmak üzere iki ana başlıkta sınıflandırmak mümkündür. Örneğin, öz değerini bağlamsal ve dışsal faktörlere bağlayan bir partnerin, kaygıyı, kendisinde ve dolaylı olarak partneri üzerinde, son olarak da ilişkide kontrol edemeyeceği yoğunluklarda deneyimlemesi az rastlanır bir durum değildir. Burada önemli olan ve terapi sürecinde vurgulanması gereken, ilişkinin zorluklarına eğilmeden evvel; sürdürülebilir bir kendilik kabulünün partnerlerdeki yansımalarını gözlemlemektir.

Kimlik gelişimi, gelişimsel zorluklar, açılma/açılmama kararları, içselleştirilmiş homofobi/transfobi/bi+fobi/HIVfobi, sürdürülebilir kimlik kabulünü olumsuz yönde etkileyebilmekte olan bazı kavramlar ve bireysel yaşantılardır. İkinci ana konuya örnek olarak, bir partnerin kendisi için güvensiz olan bağlamlarda, aidiyet hissedememesi; hatta tersine, bireyin "azınlık stresi" (minority stress) (Meyer, 1995, 2003a, 2003b, 2010, 2015) ile mücadele etmek durumunda olması, yine öznenin doğrudan hem kendisinin hem partnerinin hem de aralarındaki ilişkinin etkilenmesi ile karşımıza çıkar.

Son olarak, ilişkinin kendisi de kimi zaman partnerin veya partnerlerin ve bir arada çift olma hallerinin üzerinde kaygının kaynağı olarak da işlev görebilmektedir,

ki bu durumu genellikle danışanların deyiimiyle "toksik ilişki" olarak tanımlamak mümkündür. Altında neler olduğuna ayrıca eğilmeden, genel tanımıyla, herhangi bir türde şiddeti ilişki denklemine yerleştirdiğimizde tam da böyle bir ilişki biçimi odada beliriyor denebilir.



İlişki(ler)deki öznelerin kendi kendilerine içselleştirilmiş fobileri yöneltebildiği; bunların yarattığı stres ve kaygılarla aynı zamanda partnerlerini ve ilişkilerin kendisini de kimi zaman çıkmaza sokabildiği sıklıkla gözlenebilen bir durumdur. Ancak daha da zorlayıcı ve zarar verici olanı, yine çalıştığımız ilişkilerde görülebilen, karşı taraftaki partner(ler)in de bu fobi, nefret ve ayrımcılıklara ortak olduğu durumlarıdır (Galop, 2019). Bu ikinci tür ilişki tablolarını daha da korkutucu kılan nokta, söz konusu bi+, trans, HIV ile yaşıyan, eşcinsel öznenin partner(ler)i tarafından şiddete maruz bırakılıyor olması ve bunun bir tarafı maruz bırakan bir tarafı ise maruz bırakılan/kalan pozisyonlarına yerleştiriyor oluşudur. Burada çoğunlukla mitler ve ön kabuller, partnerler tarafından kendilerine ya da partnerlerine yönelttiklerinde fobiyi, etiketlemeyi ve şiddeti yaratmaya ilk adım olarak karşımıza çıkabilir.

Örneğin, Bi+ şemsiyesi altında ele alınabilecek birçok oluştan biri olarak aseksüellik, terapiye gelen partnerlerden birinin/her birinin ifadesi olabilir. Aseksüel bireye yönelik diğer partnerin onun adına veya bireyin kendisinin kendi adına dile getirebileceği muhtemel mitlerden biri, en sık duyulan biçimiyle, cinsel çekimin ve cinsel pratiklerin mutlak surette değişmez yokluğu olmaktadır. Burada, aseksüelliğin neleri ifade edebileceğine ilişkin bilgi sahibi olan bir ilişki terapisti, aslında kavramın bir yokluk veya asla sahip olunmayan, eyleneleyen, hissedilemeyen çağrışımlarından sıyrılıp partner(ler)i gerçekliği konuşmaya ve dile getirilen mitleri sorgulamaya yönlendirmelidir. Yani aslında, aseksüelliğin cinsel çekimin değişkenlik göstermesiyle veya cinsel bir çekim olmamasıyla; bir öteki ile gerçekleştirilecek cinsel pratiklere dair arzu duyulmamasıyla tanımlanabilecek, bir mittin daha farklı, daha fazla ve geniş bir spektrum olduğunu anlatmak; bazen bütün bir seans süresince, problemi bir kenara koyup, bekletip tüm bu etiketlemeleri ve doğru bilinen yanışları konuşabilmek gerekebilir.

İlişkilerdeki partnerler, diğerlerinin ya da kendilerinin kendilerine ve birbirlerine yönelttikleri önyargıların, ilişkilerinin gündelik yaşamındaki muazzam etkisini fark etmeyebilmektedirler. Örneğin, her alanda açık sevgi gösterilerinde bulunup bulunamayacakları, içlerinden geldiği gibi yakınlık kuramayacakları, tatiller nerede kimlerle geçirilirse daha rahat edebilecekleri, kime ne kadar açılımda bulunacakları gibi aslında zihinlerinde uğraşmak zorunda kaldıkları birçok konu yer almaktadır¹. Tüm bunlar LGBTİ+ ilişkilerin “özel stres alanları” (Green & Mitchell, 2002) olarak yaşadıkları kaygıların altında başlıklandırılabilir.

Partnerlerin cinsel sadakat, romantik mutluluk, bağlanma stilleri, ekonomik güvenlik, iletişim ve problem çözme güçlükleri, geniş aileler ve daha geniş sosyal çevre etkileri gibi baskın söylemleri, çift terapisinde en çok karşılaşılan konular arasındadır. Ancak

tüm bu baskın söylemlerin ve ortak sorun alanlarının yanı sıra, LGBTİ+'ların, seans odasına getirdikleri, LGBTİ+ olmaya mahsus bazı tuzaklar mevcuttur. Bunlara kısaca, “partnerliği daha geniş bir ilişkiler topluluğu içinde bulmak” şeklinde ifade edebiliriz (DeDiego, 2016).

Bu noktada terapistin ilk görevi, partnerlerin sorunlarının, diğer genel çift sorunlarının aksine LGBTİ+ olmanın özel zorluklarıyla bağlantılı olup olmadığını ve bağlantılıysa da bunun ne ölçüde bağlantılı olduğunu değerlendirmektir. LGBTİ+ olmaya ilişkin bazı gelişimsel zorlukları (APA,2012) başlıklandırarak olursak:

1- Azınlık Stresi: İlişkilerin dışında kalan kişiler ve kurumlar tarafından maruz kalınan önyargı, ayrımcılık ve marjinalleştirilen sebep olduğu stres faktörlerindedir. Bu stres unsurlarının yoğunlaşmasıyla birlikte anksiyete gündeme gelmektedir. Bu stres kaynağının bir ucunda, bireyin/partnerin kendi içinde

kendine yönelik taşıdığı “içselleştirilmiş homo-negativite/homofobi” yer almaktadır. Bu fobinin veya negativitenin içerisinde, “kendini gerçekleştiren kehanetler”, yani açıklanamayan argümanlar, sıklıkla deneyimlenen hayal kırıklığı, kendine yönelik (çoğu zaman bir diğerinin gözünden kendine yönelttiği) eleştiriler, yetersizlik ve değersizlik gibi duygular; bunlara bağlı cinsel istek veya performans güçlükleri, stresin yol açtığı bir başka güçlük olarak depresyon ve partnerden geri çekilme, “damgalanma hassasiyeti”, yani LGBTİ+ ve/veya çift olmaya dair önyargısı, beklentisi ve kaygısı yer almaktadır.

İlişki terapistlerinin azınlık stresine yönelik benimseyebileceği feminist, LGBTİ+ olumlayıcı (Gay Affirmative Therapy) yaklaşımlar ve çok kültürlü, bağlamsal, anlatısal ilişki sistemleri terapisi ilkeleri ilk adımda bu konularla çalışırken hem terapistin kendisi hem de danışan partnerler için kolaylaştırıcı olabilmektedir (Belous, 2015).

LGBTİ+ olumlayıcı (Gay Affirmative Therapy*) yaklaşım, en temelde, ilişkideki ortakların toplumun önyargılı görüşlerini içselleştirmeye veya bunlarla sınırlı kalmaya devam etmek yerine bunları tartışmaya, yapılarını bozmaya ve yıkmaya teşvik edildiği bir terapi yaklaşımı modelidir. Anlatısal terapistin ilkeleri ile kastedilen ise, var olan sorunları dışsallaştırmaya ve yeniden çerçevelemeye yönelik eğilimdir (Gurman et al., 2015). Örneğin, maruz kalınan stres unsurlarını dile getiren partnerin/ partnerlerin azınlık stresini bireysel ve ilişkisel etkileri çerçevesinde kapsamak, ele almak; ancak akabinde sorunu konuşmanın ötesinde partnerleri bu ilişkideki döngüsel etkiyi kırabilmeleri için cesaretlendirmek değişimi kolaylaştıracaktır. Bu amaçla partneri/partnerleri;

- 1- Mevcut sosyal çevrelerinde değişim için aktif olarak çalışmaya,
- 2- Eğer mümkünse farklı bir sosyal çevreye geçmeye,
- 3- Sıkıntının nedenini farklı faktörlere yeniden bağlamaya,
- 4- Bazı ayrımcı durumların değiştirilemeyeceği gerçeğiyle uzlaşp, daha sonra kişinin umut ve tatmin kaynağı olarak hayatındaki diğer alanlarına odaklanmasına yönlendirmek
- 5- Topluluk katılımı, siyasi savunuculuk için cesaretlendirmek fayda sağlayabilmektedir.

Sürecin başında, terapist, öncelikle kendi kalıp yargılarını ve ön kabullerini olabildiğince objektif bir bakış açısıyla değerlendirmeli ve bunların terapistin ilişkiyi, ilişkideki öznelere nasıl görmesine yol açacağının ayırdaında olmalıdır. Seans odasına gelen öznelere ve ilişkilere yönelim atamamak, ilişki terapistleri için öncelikle üzerinde durulması gereken bir mevzudur. Diyelim ki, ilişkilerde her iki özne de trans olduğunda veya partnerlerden en az biri trans ise ilişkilerin dışarısı ve dolayısıyla terapi odasında, dışarının iğerdeki bir temsili olan, terapist tarafından ayrımcılığa uğrama ihtimalini kapsayan görünürlük meselesini vurgulamak önemlidir.

Yine benzer bir başka tehlike olarak, yalnızca birlikte olunan partnerin/ partnerlerin cinsiyetlerine dayanarak ilişkideki diğer tarafın heteroseksüel/ homoseksüel olduğuna dair peşin hükümlere karşı dikkatli olunmalıdır. Her öznenin ilişkisini herhangi bir yönelime ve kalıba yerleştirerek tanımlama hali, monoseksizm üretmekte; böylece bi+'ların ve ilişkilerinin görünmezliğine ortam hazırlamaktadır. Zira monoseksizm, terapistlere, öznenin veya ilişkinin ya eşcinsel ya da heteroseksüel olabileceğini söyleyen toplumsal ve dolayısıyla



kültürel bir sistemdir (Erdem, 2019²). Bu sistemin özellikle bi+ öznelerin zihinsel ve psikolojik zorlanmalar yaşamasına, öznelerin ihtiyaç duydukları desteklerden mahrum kalmalarına ve sağlıkla ilgili haklarından, tedavilerden yararlanamamalarına kadar birçok fiili etkisi söz konusudur. Bunların birey düzlemindeki etkileri, muhakkak ilişkiyi çalışırken de karşımıza bir kaygı başlığı olarak çıkabilmektedir.

Ayrıca süreç içinde ilerlerken, ilişki terapisti, LGBTİ+ partnerlerle de geleneksel toplumsal (ikili) cinsiyet normlarını içselleştirme durumlarını araştırmalıdır.

2- İlişkisel Belirsizlik: İlişkideki sınırlar, yani “ilişkiye/ilişkilere kimlerin ve nasıl katıldıklarını belirleyen kurallar” (Minuchin), ilişki(ler)deki belirsizliği ve dolayısıyla kaygıyı azaltma işlevindedir. Bunları azaltabilecek bir diğer konuşma, partnerler tarafından mevcut ilişki(leri)nin tanımlanma şeklini netleştirmek üzerine gerçekleştirilebilir. Örneğin, ilişkilerini iyi bir arkadaşlık olarak mı tanımlıyorlar? Partner(ler) i o/onlar için sosyal bir tanıdık mı? Bu romantik bir ilişki mi? Birincil taahhüt var mı ve kimle kim arasında? Yoksa ilişki geçici bir flört ilişkisi mi? Ağırıklı olarak cinsellik üzerine deneyimlenen bir karşılaşma mı? Ömür boyu sürececek bir çift ortaklığı mı? Başka özneleri ve ilişkilenmeleri içerebilir mi? İlişki sadece iki partner arasında mı yoksa tek veya iki partnerin de başka öznelerle ilişkilene ihtimaline açık mı bırakılmakta? İlişki(ler)deki roller ve pozisyonlar nasıl dağılım göstermekte?...

Tüm bu soruların terapide partnerler tarafından yanıtlanmasına yardımcı olmak, ilişki belirsizliğin getirdiği kaygıyı elimine etmeye yardımcı olacaktır.

² Erdem, U. (2019). Görünmezleştirilen Bi+ Meselesi. <https://kaosgl.org/gokkusagi-forumu-kose-yazisi/gorunmezlestirilen-bi-meselesi-sayfasindan-aindi>.

Özellikle eşcinsel partnerlik ilişkilerinin yasallaştırılmasındaki boşluk, yine bu başlık altında kaygı verici bir faktör olarak terapiye gelmesi muhtemel konulardandır.

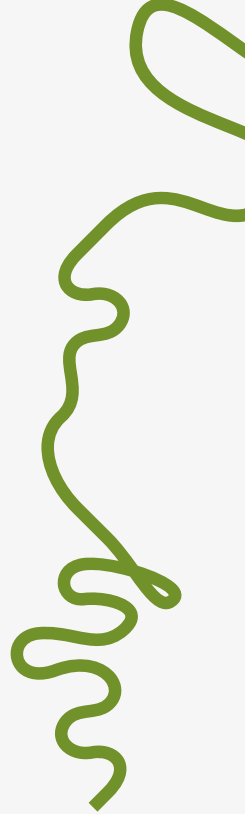
İlişkisel belirsizliğe yönelik, ilişki terapistinin uygulayabileceği bazı spesifik müdahaleler bulunmaktadır:

- Partnerlerin birbirlerine karşı duygusal bağlılıklarının ve niyetlerinin kapsamını ve niteliğini netleştirmek, ilişkilerinin ilk aşamalarında LGBTİ+ çiftlerle çalışmanın merkezinde yer alır.
- Partnerlerin bağlılık konusundaki çatışmalarını çözmeleri için destek olmak.
- Partnerlerin tartışmalı alanlardaki beklentilerini ve anlaşmalarını netleştirmelerine yardımcı olan herhangi bir müdahalede bulunmak.

3- Bütünlüklü destek sistemleri oluşturmanın önündeki engeller:

Sosyal desteğin LGBTİ+ partnerlerin refahı, ilişki memnuniyeti, bağlılığı ve stres düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin araştırmalar azımsanmayacak düzeydedir. Varlığı halinde birer kaynak ve destek sistemi işlevi görebilecek iken; mahrum kalınması halinde partnerleri ve ilişkileri olumsuz olarak etkileyen en içerden en dışa kadar birçok sistemden söz edebiliriz.

İlk olarak, kök aile desteğinin olup olmaması halinde ilişkinin sistemindeki her öznenin ve unsurun olumsuz yönde etkilenmesi sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, partnerlerden birinin veya hiçbirisinin kök ailesine cinsel yönelimi ve/veya cinsiyet kimliği hakkında açık olmaması halinde ilişkiler de bu dolapta sıkışma halinden nasibini almaktadır. Araştırmalara göre, partnerlerden birinin/bazılarının açık olması; diğerinin/diğerlerinin açık olmaması halinde hiçbir tarafın açık olmamasına nazaran ilişki üzerinde daha yıkıcı etkiler söz konusudur (LaSala, 2000).



Elbette bu, tarafların herhangi bir sosyal sistemi içerisinde açılma kararının yalnızca kendilerine ait olduğu gerçeğini değiştirmez veya taraflardan birinin/birilerinin diğerine/diğerlerine açılmaya yönelik baskıda bulunmasını meşrulaştırmaz.

“Seçilmiş aile” kavramı, bu noktada en sık duyabileceğimiz kavramların başında gelmektedir. Bunun anlamı, ilişkideki partnerlerin kök ailelerinden sağlayamadıkları desteği, kendi seçtikleri bireylerden oluşan, alternatif bir aile yapılanması üzerinden sağlayabilmesi durumudur. Bu yaratılan destek sisteminin isminin, aile olarak konulması ve o şekilde yapılandırılması zorunda olmamakla birlikte, terapi odasında en sık duyuduğumuz ve ilişkinin en yakınındaki tanıkları içeren bir sistem olarak oldukça önem arz etmektedir.

Partnerlerin başa çıkmak durumunda kaldıkları önyargılar ve açılmaya ilişkin karar verme süreçleri ile açılma deneyimleri yalnızca kök ailelerinde değil; sosyal çevrelerinde de nasıl olması gerektiği konusundaki çatışmalar üzerinden yine seanslara taşınabilir.

İlişki terapisti, bütünlüklü destek sistemleri oluşturabilmelerinin önündeki engelleri araştırabilmek için, partnerleri bazı çalışmalara yönlendirebilir ve bunlara yönelik spesifik sorular yöneltebilir.

- Partnerlerin Sosyal Destek Ağının Haritalandırılması (Sosyogram) ve en yakından en uzağa doğru bu ağların gruplara ayrılması. Bunların akabinde partnerler şu soruları yanıtlamaya teşvik edilir: “Mevcut destek ağlarının, ilişkilerini desteklediği yollar var mı? Eğer varsa bu yollar nasıl daha fazla artırılabilir veya yeterli seviyeye getirilebilir? Eğer yoksa mevcut ağların desteğini arttırmak mümkün mü? Mümkünse, mevcut destek ağları ile nasıl daha fazla etkileşime girilebilir/cevap alınabilir? Değilse, ilişkiyi desteklediğini düşündükleri başka destek ağları var mı? Varsa nasıl destek alabilirler?”

- Spesifik olarak kök aile desteklerinin incelenmesi için, terapist: a) Aile üyelerinin birey olarak partnerlere sunduğu genel destek, b) aile üyelerinin özellikle öznelerin LGBTİ+ olmalarıyla ilgili desteği, c) aile üyelerinin LGBTİ+ ilişkinin kendisine desteği olmak üzere üç ayrı konuyu sorgulamalıdır.

Kök Aile Desteği için partnerlerle birlikte denenebilecek bazı müdahaleler mevcuttur:

- Partnerin/partnerlerin, terapist olmadan, kök ailesinde/ailelerinde benliğini farklılaştırmaya yönelik adımlar attığı Bowen tipi koçluk ödevleri verilebilir. Bu ödevlerin amacı, öznenin benliğini farklılaştırıp ayrışabilmesini sağlamak ve böylece ilişkinin içindeki kaygı verici “mesafe ayarı” sorunlarının da bir denemesini gerçekleştirmektir.
- Tüm aile üyelerinin (eğer partnerler kök ailelerden birine veya her birine açılmışsa) terapistin ofisinde bir arada olduğu birleşik aile terapisi seansları düzenlenebilir.
- Son olarak, her iki yöntemin bir kombinasyonundan yararlanılabilir.

LGBTİ+ özneler olarak ilişkilenenlerin terapi odasında yankı bulduğu meseleler yukarıda yer alan başlıklar ile özetlenmeye ve tek tek birbirlerinden ayrı ele alınmaya çalışıldıysa da kimi ilişkinin/ilişkilerin odadaki mevcudiyeti tüm bunların toplamından farklı ve hatta fazla bir şeydir. Yine de ilişkileri çalışabilmeyi kolaylaştırması adına ayrılmış olan tüm bu stres kaynakları ve dolayısıyla kaygı yaratıcılar çoğunlukla iç içe geçmiş haldeyse de, bunlara yönelik hedefler ve uygulanabilecek müdahaleler ilişki terapistlerine bir yol haritası sunabilmesi adına ayrı ayrı ele alınmaya çalışılmıştır.



Kaynaklar

American Psychological Association (2012). Guidelines for psychological practice with lesbian, gay, and bisexual clients. *The American Psychologist*, 67(1), 10.

Belous, C.K. (2015). Couple therapy with lesbian partners using an affirmative-contextual approach. *The American Journal of Family Therapy*, 43(3), 269-281.

DeDiego, C.A. (2016). *A systemic perspective for working with same-sex parents*. Link: <https://ct.counseling.org/2016/09/systemic-perspective-working-sex-parents/>

Galop (2019). Myths and stereotypes about violence and abuse in same-sex relationships. Link:<https://www.galop.org.uk/myths-and-stereotypes-about-violence-and-abuse-in-same-sex-relationships/>

Green, R-J., & Mitchell, V. (2002). Lesbian and gay couples in therapy: Homophobia, relational ambiguity, and social support. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 546-568). New York: Guilford Press.

Kerqueli, A., & Kadriu, F. (2017). Manual for Psychological Practice with Lesbian, Gay and Bisexual Clients. *Center for Equality and Liberty of the LGBT community in Kosovo*.

LaSala, M. C. (2000). Lesbians, gay men, and their parents: Family therapy for the coming-out crisis. *Family Process*, 39, 67-81.

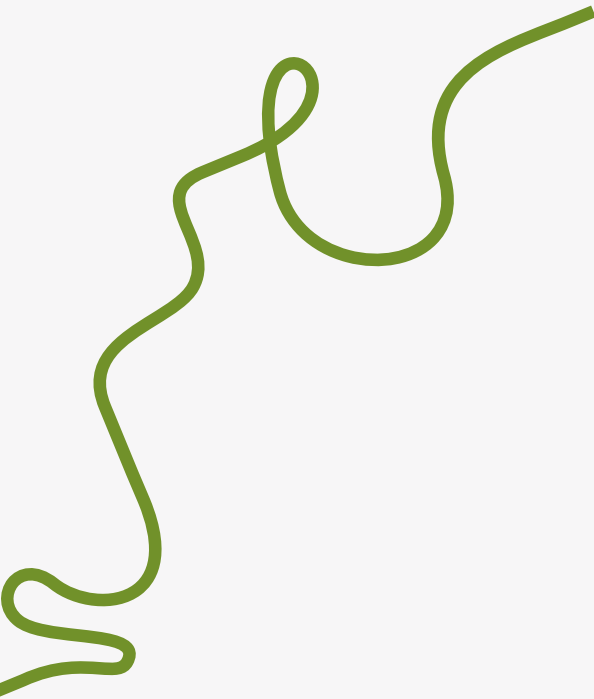
Meyer, I. H. (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of Health and Social Behavior*, 36, 38-56.

Meyer, I. H. (2003a). Prejudice as stress: Conceptual and measurement problems. *American Journal of Public Health*, 93(2), 262-265.

Meyer, I. H. (2003b). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.

Meyer, I. H. (2010). Identity, stress, and resilience in lesbians, gay men, and bisexuals of color. *The Counseling Psychologist*, 38(3), 442–454.

Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 209–213.



RUH SAğLIğI VE LGBTİ+ AKTİVİZMİ

Aras Örgen

Sosyal hizmet uzmanı,
17 Mayıs Derneği
Esenlik ve Savunuculuk
Program Koordinatörü,
Padova Üniversitesi
İnsan Hakları Yüksek
Lisans Öğrencisi

Aktivizm yapmak ve insan hakları savunucusu olmak kendi başına stresli bir iş olarak ele alınabilir. Özellikle hak ihlallerinin travmatik doğasına, içinde bulunulan coğrafyanın politik ve hukuki koşullarının zorlukları eklendiğinde; insan hakları savunuculuğu kriminalleştirilmekte, hak savunucuları yargılanmakta ve aktivistler için hareket alanları kısıtlanabilmektedir. Bununla birlikte LGBTİ+ alanında hak savunuculuğu yürüten LGBTİ+'lar için bu risk daha da yoğun deneyimlenebilmektedir.

Özellikle 2015 yılından sonra Türkiye'de insan hakları ihlallerine yönelik baskıların artışı en yoğun deneyimleyen grup olan LGBTİ+'lar için aktivizm ve savunuculuk alanları yoğun bir şiddet ile daralmakta ve aktivistler ve çalıştıkları örgütler rutin bir şekilde hedef gösterilmektedir. Böylesi bir gerçeğin içerisinde, toplumun genel fobilerine yönelik mücadele yürüten kişilerin ruh sağlığı olumsuz etkilenebilmektedir. Tekinsiz ve belirsiz bir gerçeğin içerisinde haklar için çalışmalar yürüten kişiler yüksek derecede kaygı ile birlikte yaşarken, buna dair destek mekanizmalarının eksikliği kişileri tükenme veya empati yorgunluğu gibi olumsuz durumlara sürükleyebilir.

Benzer şekilde bireylerin yaşadıkları bireysel düzlemde görülen kaygılar, hareketin genelinde kolektif bir kaygı halini de ortaya çıkarabilmektedir.

Bu yazıda hak savunucularının yaşadıkları spesifik sorunlar, kaygı ve stresin nasıl ortaya çıktığı, nasıl deneyimlenebileceği, kişilerin yaşayabilecekleri sınırlılıklar, ihtiyaçlar ve aktivistlerle çalışan terapistler için tavsiyeler yer almaktadır.

İnsan Hakları Savunucuları ve Ruh Sağlığı

İnsan hakları alanında savunuculuğun dünya genelinde çok çeşitli yöntemleri vardır. Çalışma alanlarına ve bölgelerine göre kişilerin savaş alanlarında bulunmaktan uluslararası bir örgütün ofisinde çalışmaya kadar değişebilen deneyimleri olabilir. Ancak araştırmalara göre tüm bu değişkenler içinde sabit olan bir şey; insan hakları savunucularının zorlu, şiddet içeren, refahı tehdit edici veya ruh sağlığı için risk oluşturabilecek rahatsız edici davranışlara maruz bırakılma olasılığının yüksek olmasıdır. Bir başka ortak olan konu ise bu alandaki çalışmaların yetersizliği ve kişilerin potansiyel ruh sağlığı risklerine dair destek alanlarının sınırlı olmasıdır (Knuckey, Satterthwaite, & Brown, 2018).

Hak ihlallerinin travmatik doğası nedeniyle insan hakları savunucularında travma, ikincil travma, depresyon ve yüksek düzeyde kaygı yaygın şekilde görülebilmektedir (Yılmaz, 2019). Buna rağmen çalışmalarda hak savunucularının dayanıklılık becerileri yüksek çıksa da uzun vadede insan hakları alanının ruh sağlığına etkilerine dair daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmüştür (Joscelyne, Knuckey, & et al., 2015). York Üniversitesi tarafından 2017 yılında yapılan bir araştırmada, risk altındaki insan hakları savunucularının %86'sı zihinsel ve duygusal sağlıkları konusunda "biraz endişeli" veya "çok endişeli" olduklarını ifade etmişlerdir (Nah A. M., 2017).

Tüm bu etmenler düşünüldüğünde alanın kendisinin barındırdığı genel kaygı riskine ek olarak, coğrafya ve sosyo-kültürel pratiklerin de kaygı deneyimine etkisi vardır. Bu sosyo-kültürel etmenler hak savunucuları için benzersiz stres faktörleri oluşturabilmekte ve bu noktada baş etme mekanizmalarının politik ve sosyo-kültürel olarak yetersiz oluşu kişileri rutin bir kaygıya sürükleyebilmektedir (Knuckey, Satterthwaite, & Brown, 2018). Özellikle toplumsal cinsiyet ve



cinsellik alanında çalışan kişilerin stres yönetimi ve tükenmeyi önlemeye dair daha fazla ihtiyacı olduğu görülmüştür (Tarshi; Nazariya;, 2019).

Alanın kendi zorluklarına ek olarak dünya genelinde artan sağ popülist söylemler ve otoriter rejimler insan hakları savunucularına yeni zorluklar yaratmakta ve stresi artırmaktadır. Özellikle iç silahlı çatışma veya şiddetli sivil kargaşanın mevcut olduğu ve/veya insan haklarının yasal ve kurumsal korumaları ve güvenceleri tam olarak sağlanmayan veya hiç mevcut olmayan ülkelerde hak savunucularının risk altında olduğu görülmektedir (OHCHR, 2022). Buna ek olarak hak örgütlerinin de bu çalışmalara yeteri kadar alan açmadığı veya çabaların yetersiz kaldığı görülmektedir (Satterthwaite, ve diğerleri, 2019).

LGBTİ+ Aktivizmi ve Ruh Sağlığı

Bu bağlamda Türkiye ele alındığında 2015'ten beri artan baskılar ve Covid-19 pandemisiyle birlikte ekonomik, sosyal ve kültürel birçok hak kaybı yaşandığı görülmektedir (İHD, 2021). LGBTİ+'ların insan hakları düşünüldüğünde ise onur haftalarına yönelik yasaklardan etkinlik yasaklarına, sokakta artan nefret söylemi ve tacizden yoksulluğa ve barınma hakkı ihlallerine kadar uzanabilen hak ihlalleri yaşanmaktadır. Bu noktada Kaos GL'nin LGBTİ+'ların İnsan Hakları 2021 Yılı Raporu güncel durumu şu şekilde sunmaktadır:

"2021, LGBTİ+'lar açısından, önceki yıllardan süregelen hak ihlallerinin derinleştiği, bunların yanına yeni alanlarda yeni hak ihlallerinin eklendiği bir yıl olmuştur. Seçilmiş veya atanmış üst düzey kamu yöneticileri ve siyasetçilerin ürettiği ve yaydığı nefret söylemine paralel olarak devlet destekli medya ile sürdürülen nefret kampanyası, LGBTİ+'lar açısından insan haklarında önemli bir gerileme anlamına gelmiştir. 2021'e Cumhurbaşkanı, bakanlar ve üst düzey kamu yöneticileri dahil olmak üzere

seçilmiş ve atanmışların, LGBTİ+'lara dönük kimi zaman nefret söylemi de içeren ayrımcı söylemleri damga vurmuştur" (Kaos GL, 2022).

LGBTİ+'lar ruh sağlığı ve esenlik deneyimlerinde, ayrımcılığın etkileri ve sağlığın sosyal belirleyicileri (hizmetlere erişim, ekonomik ve sosyal durumu vb.) nedeniyle bazı ruh sağlığı sorunları için daha yüksek risklerle karşı karşıyadır (Rainbow Health Ontario; CMHA Ontario, 2021). Bu doğrultuda LGBTİ+'ların esenliğine dair düşünürken ve çalışırken, bütüncül bir yerden değerlendirme yapmak gerekirken, grup içerisindeki farklı deneyimlerin farklı ihtiyaçlarını unutmadan hareket etmek gerekmektedir.

LGBTİ+'ların içerisinde natrans eşcinsel bir erkek ile lezbiyen bir trans kadının deneyimi nasıl birbirinden ayrı ise, esenlikleri de boyutları ve esenliği etkileyen faktörler açısından bir o kadar farklı algılanabilir (Bower, Lewis, Anneliese, & Bermúdez, 2021). Bu faktörler, kişisimsel bir yerden yaş, cinsiyet, ekonomik ve sosyal sınıf, ırk, HIV statüsü gibi etmenler ile daha da genişletilebilir. Bu da aslında yine grup içerisinde her bir kişinin birbirinden farklı deneyimleri olduğunu gösterirken, farklılaşan ihtiyaçları da gösterir. Bu bağlamda Türkiye'de özellikle artan hedef göstermeler ile birlikte hem LGBTİ+ olmanın hem de LGBTİ+ haklarını savunmanın kendisi zorlu bir hale gelmekte ve alandaki kişiler için yeni stres faktörleri eklenmektedir.

Avustralya merkezli bir kuruluş olan Rainbow Health Victoria'nın 2021 yılında hazırladığı kapsamlı bilgi notlarında; biseksüeller, trans deneyimli ve cinsiyet çeşitliliğine sahip kişilerin farklı ruh sağlığı ve esenlik ihtiyaçlarının olduğu görülmektedir.¹ Raporlarda özellikle Covid-19 pandemisi ile birlikte, trans deneyimi olan

1 Rainbow Health Ontario; CMHA Ontario. (2021). *Lesbian, Gay, Bisexual, Trans & Queer identified People and Mental Health*. Canadian Mental Health Association. <https://ontario.cmha.ca/documents/lesbian-gay-bisexual-trans-queer-identified-people-and-mental-health/>. adresinden alındı



ve cinsiyet çeşitliliğine sahip kişilerin daha fazla stres ve depresyon yaşadığı, barınma ve sosyalleşme ihtiyaçlarının natranslara göre daha fazla olduğu ve tüm bunların kişilerin esenliklerini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Biseksüeller açısından ise lezbiyen ve geylere kıyasla komünite içi ve dışındaki stigmalarından kaynaklı stresin esenlik düzeyine daha olumsuz etki ettiği belirtilmiştir.²

Her ne kadar farklı bağlamlar olsa da Türkiye özelinde de LGBTİ+'ların arasında farklı deneyimlerden kaynaklı çeşitli sağlık ihtiyaçları olduğu görülmektedir. Özellikle kesişimsel kimlikler taşıyan; HIV ile yaşayan LGBTİ+'lar (Güzel & Dikmen, 2020), yaşlı LGBTİ+'lar (Öz, 2020) ve interseks kişiler birden fazla ayrımcılık yaşayabileceğinden esenliklerini tehdit eden dışsal ve içsel unsurlar da grubun diğer kimliklerine kıyasla daha fazla olabilmektedir (Kaos GL, 2019).

Bu alanda kişilerin esenliğine dair çalışırken esenlik kavramı; psikolojik, ekonomik, duygusal, fiziksel ve sosyal iyilik halleri ile boyutlandırılabilir (Banceviča & Gataūinas, 2014). Bu boyutlar ise aslında esenliği ölçmek ve değerlendirmek için ayrılan boyutlardır. Boyutların kendisi dinamik olduğu gibi iç içe olduğu durumlar da olabilir ve bu iç içe olma hali esenliği değerlendirirken bütüncül bir yaklaşımı gerektirir (Uymaz, 2021). Ancak LGBTİ+'ların da dahil olduğu, sistem tarafından 'dışlanan veya baskılanmış topluluklarda', esenlik sadece bireysel iyilik halleri değil, kolektifin/topluluğun iyilik halleri ile de ilişkili olduğundan, bu bütüncül bakış açısı esenliği ölçmek için elzemdir (Roberts & Christens, 2021). Ek olarak, boyutlar arası etkileşimi etkileyen sosyal ve politik etmenler (yasaklar, baskılar, genel ahlak gibi), esenliğe

2 Rainbow Health Victoria. (2021). *Research Matters: Bisexuality, health and wellbeing*. <https://www.rainbowhealthvic.org.au/media/pages/research-resources/research-matters-bisexual-health-wellbeing/2357976875-1631079965/bisexuality-health-wellbeing.pdf> adresinden alındı

doğrudan etki ettiğinden çalışmalarda her zaman dikkate alınmalıdır (Carter & Cecily, 2019).

Tüm bu bilgiler ışığında Türkiye’de açık kimlikli bir lubunya olmak ve buna dair aktivizm yapmak birden fazla stres faktörünü beraberinde getirebilir. Bu noktada 17 Mayıs Derneği’nin 2021 yılında Murat Yüksel ile birlikte yürüttüğü çalışmada LGBTİ+ alanında çalışan kişilerdeki en yoğun 5 stres faktörünün politik ve ekonomik olduğu görülmüştür (Yüksel, 2021). Belirtilen çalışma LGBTİ+ örgütlerinde profesyonel veya gönüllü çalışan aktivistlerin katılımı ile, aktivistlerin esenlik ihtiyaçlarının tespit edilmesi adına gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında online anket ve grup çalışmaları yapılmış, bu sayede aktivistleri etkileyen belirli stres faktörleri, ihtiyaçlar ve limitler ile birlikte önerilere de yer verilmiştir. Çalışmanın bulguları bir sonraki başlık içerisinde detaylandırılacaktır.

Sınırlılıklar ve İhtiyaçlar

17 Mayıs Derneği’nin yürüttüğü araştırma ve atölyeler sonucunda (Yüksel, 2021) LGBTİ+ alanında çalışan aktivistlere dair kilit bulgular aşağıdakiler olmuştur:

- Yoğun çalışma saatleri (iş saatleri dışında çalışmaya yatkınlık)
- Kişilerin aynı zamanda hak mücadelesinde özne olması ile ilgili olarak iş hayatı / özel hayat dengesinde zorlanmalar
- Ülkedeki ekonomik kriz ve proje bazlı çalışmanın getirdiği belirsiz gelecek
- Ruh ve beden sağlığına yönelik en yaygın 5 tehdit ve risk: Türkiye’deki siyasi atmosfer, LGBTİ+ toplumuna yönelik artan şiddet ve nefret, ekonomik kriz ve işsizlik tehdidi, pandemi ve hükümetin LGBTİ+ örgütlerine yönelik baskısı olmuştur.



- Katılımcılar tarafından algılanan en yaygın tehdit ve risklerin kişi ve kuruluşların kontrolünde olmayan alanlar olduğu gözlemlenmiştir.
- Katılımcıların çoğunun ruh sağlığı sorunları yaşadıklarında yaşamlarında kullanabilecekleri olası kaynakların farkında oldukları görülmektedir. Ancak, bu kaynaklar genellikle kişiseldir ve örgütsel yapıya ve personelin refahı için tahsis edilen kaynaklara ihtiyaç duymaktadırlar.
- Katılımcıların çoğu, zihinsel ve fiziksel sağlıklarına olumlu katkı sağlayan etkinlikler için plan yapmakta ve harekete geçmekte güçlük çekmektedir.
- İkincil travma katılımcılardan özellikle danışmanlık veren/komünite ile sıkça temas eden kişilerin çoğu tarafından olası bir risk olarak tanımlanmıştır.
- İşyerinde kişilerarası ilişki, iş arkadaşlarının aynı anda arkadaş, ev arkadaşı, takım arkadaşı ve/veya iş yerindeki hiyerarşik yapıda farklı pozisyonlarda olmaları gibi durumlarla birlikte çok boyutludur. Bu çok boyutlu kişisel ilişkilerin doğası, başa çıkmayı daha karmaşık hale getirmektedir (Yüksel, 2021).

Yukarıdaki bulgulara baktığımızda en temelde yaşanabilecek zorlukların büyük bir kısmının dışsal etmenlerle (devlet baskıları, ekonomik kriz ve pandemi gibi) ilgili olduğu, diğer zorlukların ise komünite ve kişiye dair (özel hayat/iş hayatı dengesi, yoğun çalışma, özne olup aktivizm yapma, kişilerarası ilişkilerin çok boyutluluğu gibi) olduğu görülmektedir.

Bu bağlamda sınırlılıkları düşünürken hem bireysel hem de kolektif bir çaba ile bunların aşılabileceği ortaya çıkmaktadır.

Ancak tüm bu zorluklara rağmen, katılımcılar genel olarak yaptıkları işi anlamlı bulduklarını ve çalıştıkları örgütün kendi değer ve ilkeleriyle uyumlu olduğunu belirtmişlerdir. Bu ruh sağlığı için koruyucu bir faktör

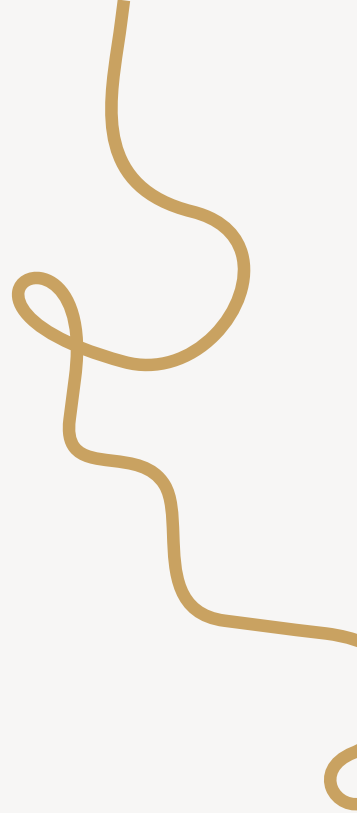
olarak değerlendirilebilir. İş yerindeki kişilerarası ilişki algısı her ne kadar bir zorluk olabilse de katılımcılar arasında bu ilişkiler tatmin edici ve destekleyici de bulunmuştur. Buna ek olarak katılımcıların büyük bir çoğunluğu iş yerlerinin ruh sağlığı konularını konuşmak ve müdahale yapmak için kapsayıcı olduğunu belirtmiştir. Bu noktada katılımcıların aynı zamanda ruh sağlığına iyi gelebilecek yöntemlerin farkında olduğunu ancak uygulamaya dair zorluklar olduğunu aklımızda tuttuğumuzda, kişisel bilgilerin ve deneyimlerin buna açık bir alanda (kapsayıcı iş yeri) var olduğu, ancak pratik konusunda eksiklikler olduğu ortaya çıkmaktadır.

Başka araştırmalara baktığımızda, LGBTİ+ özelinde olmasa da insan hakları savunucularının dayanıklılık ve baş etme becerilerinin aslında yüksek olduğu görülmektedir (Rodin, ve diğerleri, 2017). Ancak yine aynı araştırma baş etme becerilerinin bazen fazla ileriye bakma veya optimizm ile şekillendiği de görülmüş ve bunun uzun vadede negatif etkileri olabileceği ve bu konuda daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu da belirtilmiştir.

York Üniversitesi'nin 400'den fazla insan hakları savunucusu ile yaptığı çalışmada ise esenlik aleyhindeki sınırlılıkların; kültürel önyargılar, finansal eksiklikler, "insan hakları çalışmalarında risk ve fedakarlık beklentileri" ve birçok savunucunun "kolektif" başa çıkma mekanizmalarından ziyade "kişisel" mekanizmaları tercih etmesi olduğu görülmüştür.

Özellikle alanda çalışmaya dair fedakarlık beklentisi, başka kaynaklarda da 'cesaret kültürü' şeklinde yer almakta ve insan hakları savunucularının kendilerine ve başka savunuculara dair de beklentileri olduğunu altını çizmektedir.

Bu 'cesaret / şehitlik kültürü' kişilerin öz bakım konusunda eksik kalması, kendini her zaman yeterli olmaya zorlaması ve yoğun çalışmaların içinde kaybolması gibi durumlar ile birlikte tükenmişliği ortaya çıkarmakta ve ruh sağlığı açısından negatif bir etmen olarak görülmektedir (Gorski & Chen, 2015).



Bu doğrultuda da örgütlenmenin hem dayanıklılığı hem de esenliği olumlu etkilediği düşünöldüğünde, LGBTİ+'ların birlikte daha güçlü olduğu unutulmamalıdır (Roberts & Christens, 2021). Ancak yine de örgütlenme süreçlerinde özellikle açık bir şekilde insan hakları aktivizmi yapan kişiler hem dışarıdan hem de içeriden gelen birden fazla faktörden dolayı daha fazla stres, tükenmişlik ve ikincil travma yaşama riskiyle karşı karşıya kalabilmektedir (Nah A. , 2021).

Tüm bu pozitif ve negatif etmenler düşünöldüğünde genel olarak insan hakları hareketinde ve özelinde LGBTİ+ aktivizminde esenlik ve dayanıklılık konularını çalışmaya yönelik bir ihtiyaç olduğu görölmektedir. Özellikle esenlik çalışmalarının olumlu etkileri olduğu ve kişilere iyi gelmekle birlikte yaptıkları için de daha verimli olmasına yol açtığı da ortaya çıkmıştır (Guntzel & Johnson, 2020). 17 Mayıs Derneği'nin çalışmasına döndüğümüzde ise, katılımcıların ruh sağlığına ilişkin en yaygın 5 ihtiyacının; güvenli bir alanda sosyalleşme, bireysel psikoterapi (örgütler tarafından finanse edilen), grup terapisi/ süpervizyon, işyerinin fiziksel koşullarının iyileştirilmesi, çalışma ortamının motivasyon için teşvik edilmesi ve öz bakım olduğu belirtilmiştir.

Aktivist LGBTİ+'ların yaşadıkları yüksek kaygı ve tehditleri düşünödüğümüzde bu ihtiyaçların karşılanması ile birlikte kaygı düzeyinin de azalabileceği düşünölebilir. Ancak bu ihtiyaçları karşılariken sadece aktivistlerin veya onlarla çalışan ruh sağlığı uzmanlarının sorumluluğu değil, devletin ve toplumun da sorumlulukları ortaya çıkmaktadır.

Örneğin 'güvenli bir alanda' sosyalleşme her ne kadar basit bir talep gibi görünse de LGBTİ+'lar için bu alanlar oldukça az ve değişken olabilmektedir.

Bireysel terapi talebine baktığımızda ise, alandaki LGBTİ+ dostu terapist azlığı, terapistlerin LGBTİ+ temel kavramları bilseler bile aktivizmi ve hareketi bilmemesi/takip

etmemesi, terapi ücretlerinin aktivistler için yüksek olması, özellikle ruh sağlığı alanında çalışan aktivistlerin alanın geçmişinde ve güncelinde var olan cis-heteronormatif tutumların yeniden tekrar edebileceğine dair endişeleri kişileri yer yer terapiden uzaklaştırmaktadır. Tüm bu sınırlılıkları ve ihtiyaçları düşündüğümüzde kaygı içerisinde olan aktivistlere yönelik destek hizmetlerinin oldukça az olduğu görülmektedir.

Bu noktada hem aktivistin kendi kaygılarını fark etmesi hem de kaygı yaratan etmenlerin (politik iklim gibi) azaltılması hedeflenmelidir. Özellikle kişiler kaygıları ile baş etse ve işlerini yapmaya devam etseler bile, kazanılmış alanların ve hakların devlet/toplum tarafından daraltılıyor oluşu, kişilerde başarı hissini ortadan kaldırabilir ve kişilerin hayata ve harekete dair anlam duygusunu olumsuz etkileyebilir. En genelinde yüksek kaygı düzeyi olan LGBTİ+ aktivistler için dayanıklılık ve esenlik çalışmaları iyi bir önlem olabileceği gibi, kaygının azaltılması politik iklimle de yakından ilişkilidir. Peki bu noktada ruh sağlığı uzmanları neler yapabilir?

Öneriler

Yazının bu kısmında LGBTİ+ aktivistlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarına yönelik öneriler yer almaktadır. Öneriler incelenirken LGBTİ+ danışanlarla çalışırken dikkat edilmesi gerekenler unutulmamalı ve problemlerin politik yönleriyle de değerlendirme yapılmalıdır. Öneriler aynı zamanda LGBTİ+ örgütleri ile temas etmek isteyen ruh sağlığı uzmanlarına yönelik olumlu olabilecek tavsiyeleri de kapsamaktadır.

- LGBTİ+ oluşumları genel olarak esenlik alanında kapasiteye ve fona ihtiyaç duymaktadırlar. Bu nedenle LGBTİ+ örgütlerle temas eden uzmanların bu alanda destek sağlaması olumlu bir etki yaratabilir.



- LGBTİ+ oluşumlarının düzenlediği eğitimlerde ve çalıştaylarda ruh sağlığı problemlerini tanıma, olası başa çıkma mekanizmalarını güçlendirme ve dayanıklılık gibi konularda katkıda bulunmak.
- Bireysel psikoterapi ihtiyacının yüksek düzeyde olduğu göz önüne alındığında, özellikle Onur Haftası gibi yoğun şiddetinden olduğu gündemlerden sonra ücretsiz destek sağlamaya dair motivasyon ve destek.
- Aktivist danışanlarla çalışırken, LGBTİ+ hareketinin tarihi ve dönüm noktalarını bilmek önemli bir ön hazırlık olabilir.
- Aktivizm yürüten kişilerin yaşadığı güncel sorunlardan (örneğin TERF tartışmaları ve sosyal medya linçleri) haberdar olmak.
- Aktivizm, tükenmişlik ve insan hakları ilişkisine dair yeterli bilgiye sahip olmak.
- Hareket içerisindeki 'cesaret kültürü'nün ve etkilerinin farkında olmak.
- Kişilerin daha önceden ruh sağlığı alanına dair çekinceleri olabileceğini ve bunun da ruh sağlığı alanının cis-heteronormatif geçmişinden geldiğini unutmamak.
- Aktivizm yürüten kişiler arasında yaşanabilecek olaylara dair komüniteyi takip etmek ve karmaşık ilişkilene yapısını kabul ederek çalışmak.
- LGBTİ+ aktivizminin çok çeşitli yöntemleri (dernekler, kolektifler, bireysel ve dijital aktivizm gibi) olabileceğini unutmamak.
- Psikolojik ilk yardım, tükenmişlik, empati yorgunluğu, ikincil travma gibi konularda öğrenmeye dair istekli olan örgüt ve oluşumlara destek olmak.

- Lubunya kültürüne dair günceli (tartışmalar, çalışmalar ve haberler gibi) düzenli olarak takip etmek.
- Esenlik ve dayanıklılık çalışmalarına dair literatürün bazen neo-liberal kökenleri olabileceğini akılda tutmak ve kolektif pratiklere dair araştırmaları incelemek. Konunun politik yönünü akılda tutmak.
- LGBTİ+'ların insan hakları taleplerini ve yaşadıklarını mümkün olduğu kadar meslek örgütlerinde dile getirmek ve savunuculuk yapmak.

Önerilere baktığımızda en temel başlangıç noktası olarak ruh sağlığı uzmanlarının LGBTİ+ örgütleri ile temasının önemini görebiliriz. Hem aktivizmi anlamak hem de hareketi takip etmek adına bizi güçlendiren bu temas aynı zamanda beraberinde bir sorumluluk da getirmektedir. Bu da ruh sağlığı alanı başta olmak üzere LGBTİ+'ların hak taleplerini dile getirmek ve buna dair savunuculuk yapmaktır. Benzer şekilde bu savunuculuk için çalışmak aktivist danışanlarla çalışma noktasında ufuk açıcı bir deneyim olabilir. En temelinde güçlendirici bir pratik olan örgütlenmenin getirebileceği sorunların aşılabilir olduğuna dair motivasyon, hem LGBTİ+ aktivistleri hem de LGBTİ+ hareketini güçlendirebilir.



Kaynaklar

Öz, Y. (2020). *Yaşlı LGBTİ+'lar: Dünyada ve Türkiye'de Durum*. Ankara: 17 Mayıs Derneği.

Banceviča, M., & Gataūlinas, A. (2014). Subjective Health and Subjective Well-Being (The Case of EU Countries). *dvances in Applied Sociology*, 212-223.

Bower, K., Lewis, D., Anneliese, A., & Bermúdez, J. (2021). Narratives of Generativity and Resilience among LGBT Older Adults: Leaving Positive Legacies despite Social Stigma and Collective Trauma. *Journal of Homosexuality*, 230-251.

Carter, S., & Cecily, A. (2019). *Theoretical Conceptualisations of Wellbeing*. University of Southern Queensland: Wellbeing in Educational Concepts: <https://usq.pressbooks.pub/wellbeingineducationalcontexts/chapter/theoretical-conceptualisations-of-wellbeing> adresinden alındı

Güzel, D., & Dikmen, K. (2020). *HIV ile Yaşayan Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Trans, İnterseks ve Artıların İnsan Hakları Raporu*. Ankara: 17 Mayıs Derneği.

Gorski, P., & Chen, C. (2015). "Frayed All Over:" The Causes and Consequences of Activist Burnout Among Social Justice Education Activists. *Educational Studies*, 385-405.

Guntzel, S., & Johnson, M. (2020). *Wellbeing Inspires Welldoing: How Changemakers' Inner Wellbeing Influences Their Work*. The Wellbeing Project.

İHD. (2021). *2021 Yılı: İnsan Hakları İhlalleri Raporu*. Türkiye: İnsan Hakları Derneği.

Joscelyne, A., Knuckey, S., & et al. (2015). Mental Health Functioning in the Human Rights Field: Findings from an International Internet-Based Survey. *PLoS ONE*, 10(12).

Kaos GL. (2019). *LGBTİ'nin İ'si: İnterseksler Vardır!*. Ankara: Kaos GL Derneği.

Kaos GL. (2022). *Her Şeye Rağmen: LGBTİ+'ların İnsan Hakları 2021 Yılı Raporu*. Ankara: Kaos GL Derneği.

Knuckey, S., Satterthwaite, M., & Brown, A. (2018). Trauma, Depression, and Burnout in the Human Rights Field: Identifying Barriers to Resilient Advocacy. *Columbia Human Rights Law Review*, 270.

Nah, A. (2021). Navigating mental and emotional wellbeing in risky forms of human rights activism. *Social Movement Studies*, 20-35.

Nah, A. M. (2017). *Wellbeing, Risk, and Human Rights Practice, Human Rights Defender Hub Policy Brief 1*. Centre for Applied Human Rights, University of York: <https://static1.squarespace.com/static/57ab08756a49635fe426003e/t/58ee2a3debbd1a718d29553c/1505738548404/HRD+Hub+Policy+Brief+1+EN.pdf> adresinden alındı

OHCHR. (2022, 10 31). *Challenges faced by human rights defenders Special Rapporteur on human rights defenders*. United Nations Human Rights Office of the High Commissioner: <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-human-rights-defenders/challenges-faced-human-rights-defenders> adresinden alındı

Rainbow Health Ontario; CMHA Ontario. (2021). *Lesbian, Gay, Bisexual, Trans & Queer identified People and Mental Health*. Canadian Mental Health Association. <https://ontario.cmha.ca/documents/lesbian-gay-bisexual-trans-queer-identified-people-and-mental-health/>. adresinden alındı



Rainbow Health Victoria. (2021). *Research Matters: Bisexuality, health and wellbeing*. <https://www.rainbowhealthvic.org.au/media/pages/research-resources/research-matters-bisexual-health-wellbeing/2357976875-1631079965/bisexuality-health-wellbeing.pdf> adresinden alındı

Rainbow Health Victoria. (2021). *Research Matters: Trans and gender diverse health and wellbeing*. <https://www.rainbowhealthvic.org.au/media/pages/research-resources/research-matters-trans-and-gender-diverse-health-and-wellbeing/80199998-1620985996/research-matters-trans-and-gender-diverse-health-and-wellbeing.pdf> adresinden alındı

Roberts, L., & Christens, B. (2021). Pathways to Well-being among LGBT adults: Sociopolitical Involvement, Family Support, Outness, and Community Connectedness with Race/Ethnicity as a Moderator. *American Journal of Community Psychology*, 405-418.

Rodin, R., Bonanno, G., Knuckey, S., Satterthwaite, S., Hart, R., Joscelyne, R., . . . Brown, A. (2017). Coping flexibility predicts post-traumatic stress disorder and depression in human rights advocates. *International Journal of Mental Health*, 327-338.

Satterthwaite, M., Knuckey, S., Sawhney, R., Wightman, K., Bagdoria, R., & Brown, A. (2019). From a "Culture of Unwellness" to Sustainable Advocacy: Organizational Responses to Mental Health Risks in the Human Rights Field. *Review of Law and Social Justice*, 443.

TARSHI; NAZARIYA;. (2019). *Stress management and burnout prevention for case workers and human rights activists working on issues of gender and sexuality in India*.

Uymaz, P. (2021). Kontrollü Sosyal Hayatın Esenlik Algısına Etkisi: 3 Yıllık Öğrenci İzlenimi. *Alanya Akademik Bakış Dergisi*, 925-939.

Yüksel, M. (2021). *Well-Being Module for LGBTI+ organizations/human rights defenders in Turkey*. 17 Mayıs Derneği.

Yılmaz, B. (2019). *İnsan Hakları Savunucularında Travma ve Başaçıkma*. Ankara: İnsan Hakları Ortak Platformu (İHOP).



SPoD HAKKINDA

Hazal Dinçel



Çalışma Alanlarımız

Hukuk ve Adalete Erişim: Derneğimizde çalışan hukuki danışmanımız, avukat ağımız ve hukuk ekibimizden oluşmaktadır. LGBTİ+'ların adalete erişebilmesini desteklemek amacıyla ücretsiz hukuki danışmanlık sunmaktayız. Bunun yanında cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği temelli ayrımcılık saikiyle ortaya çıkan hak ihlallerini de yargılamaya konu edip kampanyalaştırmaktayız. Siz de cinsiyet kimliğiniz ya da cinsel yöneliminiz nedeniyle ayrımcılığa uğradığınızı ve/veya şiddet gördüğünüzü düşünüyorsanız danışma hattımızı arayarak ya da hukuk@spod.org.tr adresine e-posta yoluyla bize ulaşabilirsiniz.

LGBTİ+ Danışma Hattı: SPoD bünyesindeki bir ekran destek sistemi olan LGBTİ+ Danışma Hattı, cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim odaklı soru ve sorunlar için doğru, güncel ve güvenilir bilgiyi aktarmak amacıyla 2017 yılından beri hizmet vermektedir. LGBTİ+ Danışma Hattı'na başvuran danışanlar ihtiyaç ve talepleri doğrultusunda hukuki danışmanlık, psikolojik destek ve sosyal hizmet konularında SPoD'un ilgili çalışma alanlarındaki uzmanlara yönlendirilmektedir. Danışma Hattı resmi tatiller hariç pazardan cumaya 12.00-18.00 saatleri arasında 0850 888 LGBT (0850 888 5428) numaralı telefonda sözlü, danisma@spod.org.tr e-posta adresinden yazılı olarak ücretsiz destek sunmaktadır.

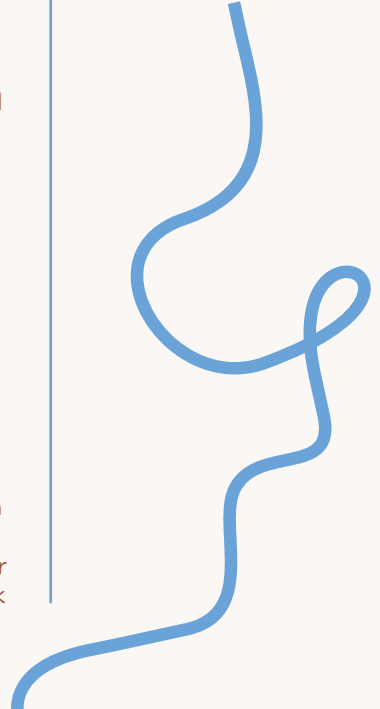
Pazar Sohbetleri/Mesafesiz Sohbetler: Güvenli alanların oluşturulmasının esas olduğu Pazar Sohbetleri toplantılarında, her sohbet için bir konu seçilerek SPoD'un sosyal medya hesaplarında duyurulmakta ve paylaşılan tema etrafında güvenli bir alanda moderasyon eşliğinde toplantılar gerçekleştirilmektedir. Pazar Sohbetlerinde grup içi destek ile LGBTİ+'ların güvenli bir ortamda bir arada olmalarına imkan sağlanmaktadır. Sohnete katılmak için sosyal medya hesaplarımızı ve web sitemizdeki duyuruları takip edebilirsiniz.

2016'dan beri düzenli olarak sürdürdüğü Pazar Sohbetlerine ek olarak COVID-19 pandemisiyle birlikte aramızdaki fiziksel uzaklığı yakınlaştırmak niyetiyle Mesafesiz Sohbetler toplantıları başlatıldı. Mesafesiz Sohbetler her salı saat 20.00'da çevrimiçi görüşme platformlarında devam ediyor. Mesafesiz Sohbetler, iletişimde kalarak birbirimizden haberdar olmamızı ve bir arada kalabilmemizi amaçlıyor ve dünyanın her yerinden LGBTİ+'ları bir araya getiriyor. Sohbetlere haftalık olarak güncellenen kayıt formunu doldurarak ve cumartesi akşamı size gönderilen zoom bağlantısını kullanarak katılabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için Danışma Hattı'mızı arayabilir veya mesafesizsohbetler@spod.org.tr e-posta adresi üzerinden bize ulaşabilirsiniz.

Sosyal Hizmet: LGBTİ+'ların var olan psiko-sosyal iyilik hallerinin güçlendirilmesi için barınma, sosyal yardım, şiddet sonrası destek mekanizmalarına erişim ve iş başvuru süreçleri gibi konularda destek ve danışmanlık hizmeti vermektedir. Destek ve danışmanlık hizmetimizden yararlanmak için ön kayıt formunu doldurmanız yeterlidir. Formun doldurulmasından sonra en geç 5 iş günü içinde size e-posta yoluyla dönüş sağlanacaktır. Sosyal Hizmet Birimi'ne başvuru ve sorularınız için sosyalhizmet@spod.org.tr e-posta adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Akademik Çalışmalar: Türkiye'deki akademik bilgi birikimine toplumsal cinsiyet ve kuir teori perspektifiyle katkı sağlamayı amaçlamakta, LGBTİ hareketi ve öznelere ilgili çalışmaları derlemeyi ve bunları tek bir çatı altında birleştirmeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda, danışanlara; etkinlik programlarının hazırlanmasına katkıda bulunmak, ihtiyacı doğrultusunda danışan kişiyi ilgili akademisyenlere yönlendirmek, akademik yayın için editoryal destek vermek, LGBTİ+ ve queer odaklı çalışmalarda yöntem, terminoloji, literatür konusunda ve ölçek geliştirmede destek sunmak



şeklinde danışmanlık verilmektedir. Her türlü iletişim için akademi@spod.org.tr mail adresini kullanabilirsiniz.

HIV Çalışmaları: HIV üzerine söz üreten, araştırma çalışmaları yapan, HIV politikası tartışan gönüllülerden oluşmaktadır. Aylık toplantılarda HIV'in Türkiye'de ve Dünya'da akademik ve sosyo-politik gündemini takip ederek, sağlık politikaları, HIV'le yaşamak, ayrımcılık, damgalama ve hak ihlalleri üzerine tartışmaktadır. Sorularınız, önerileriniz, deneyim paylaşımlarınız ve destek için hivcalismalari@spod.org.tr mail adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Siyasal Katılım: LGBTİ+'ların yerel ve merkezi karar alma mekanizmaları konusunda kapasitelerini arttırma, güncel siyaset üzerine konuşabilecekleri güvenli alanlar oluşturma, siyaset kurumuna ve karar alıcı konumundaki kişi ve kurumlara yönelik beklentileri görünür kılma, LGBTİ+ haklarını aktif siyasetin gündemine taşıma, LGBTİ+ haklarının siyaset kanalıyla ana akımlaştırılmasını sağlama amacıyla toplantılar, odak grup çalışmaları, çalıştaylar, atölyeler, eğitimler düzenleyen birimiz; kampanyalar gerçekleştirmekte, izleme ve raporlama çalışmaları yapmaktadır. Siyasal Katılım Alanı ile ilgili sorularınız, önerileriniz ve destek için siyasal@spod.org.tr mail adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Ruh Sağlığı Alanı

Ruh sağlığı alanında danışmanlık ağı, Psiko+ ekibi ve ön görüşme ekibi bulunmaktadır.

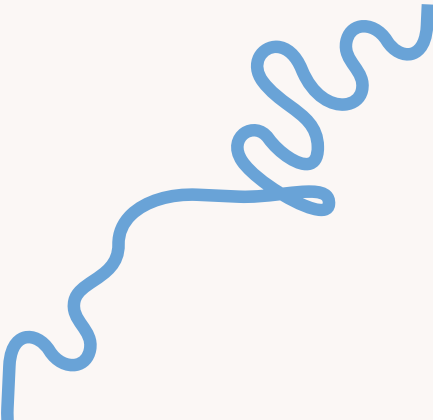
Psikolojik destek programımız 2013 yılında düzenlediğimiz ilk çalıştay sonrasında kuruldu ve 2014 yılında danışanları uygun uzmanlara yönlendirmeye başladık. Psikolojik desteğe başvurmak isterseniz web sitesindeki ön kayıt formunu doldurmanız yeterlidir. Başvurunuz sonrasında en geç iki hafta içinde ön görüşmeye davet edileceksiniz. Bu görüşme sonunda

uzman arkadaşımız sizi üzerinde çalışmak istediğiniz konularda size destek verecek ve düzenli çalışacağınız bir danışmana veya ilgili uzmanlara yönlendirecektir.

Danışmanlık ağımıza katılmak isteyen uzmanlar çalıştay duyurularını takip edip başvuruda bulunabilirler. Çalıştaya katılan uzmanlar Psiko+ ekibimize katılmak için de başvuruda bulunabilirler. Ruh sağlığı alanındaki çalışmalarımızla ilgili sorularınız ve önerileriniz için psikolojikdestek@spod.org.tr mail adresinden bize ulaşabilirsiniz.

İletişim Kurulabilecek Psikolojik Destek Hizmeti Veren LGBTİ+ Sivil Toplum Örgütleri Listesi:

- Ankara için Pembe Hayat LGBTİ+ Dayanışma Derneği: <https://www.pembehayat.org/>
- Ankara için 17 Mayıs Derneği: <https://www.17mayis.org/>
- Bursa için Özgür Renkler Derneği: <http://www.ozgurrenkler.org/>
- İzmir için Genç LGBTİ+ Derneği: <https://genclgbti.org/>
- Mersin için Muamma LGBTİ+ Derneği: psikodestek@muammalgbti.orgw





Sosyal Politika, Cinsiyet Kimliği ve
Cinsel Yönelim alışmaları Derneği