



# ESENLIK PROGRAMI

FİNAL RAPORU - 2022



HEINRICH  
BÖLL  
STIFTUNG  
DERNEĞİ  
TÜRKİYE  
TEMSİLCİLİĞİ

 **PROTECTION**  
international

# İÇİNDEKİLER

- 1** GİRİŞ
- 2** BİREYSEL ESENLIK DESTEĞİ
- 3** ESENLIK DESTEK AĞI
- 4** ÖRGÜTSEL ESENLIK EĞİTİMLERİ
- 5** ESENLIK ATÖLYELERİ
- 6** ESENLIK BULUŞMALARI
- 7** ESENLIK NEDİR? & TAVSİYELER

# GİRİŞ

**2022 YILI LGBTİ+'LAR İÇİN ZOR BİR YIL OLSA DA ÖRGÜTLENMENİN İMKANLARININ YENİDEN ORTAYA ÇIKTIĞI, ESENLİĞİN DE BU NOKTADA ÖRGÜTLEYEN VE ÖRGÜTLERKEN KİŞİLERE İYİ GELEN BİR TEMA OLDUĞU GÖRÜLMEKTEDİR. ESENLIK PROGRAMI 2022 YILINDA BİR ÇOK AKTİVİSTİN VE ÖRGÜTÜN İYİLİK HALİNE YÖNELİK OLUMLU MÜDAHALERE YOL AÇMIŞ, ÖRGÜTLERİ VE KİŞİLERİ KENDİ ESENLIKLERİNE DAİR ÇALIŞMALARININ MÜMKÜN VE GEREKLİ OLDUĞU NOKTASINDA MOTİVE ETMİŞTİR.**

LGBTİ+ topluluklarını ve aktivizmini güçlendirmeyi hedefleyen 17 Mayıs Derneği bu hedefe ulaşmak amacıyla gerçekleştirdiği çalışmalar kapsamında, Ağustos 2021 itibari ile Esenlik Programını başlatmıştır. LGBTİ+ aktivistlerin ve kurumların esenlik halini arttırmaya yönelik tasarlanan programda, bireysel ve kurumsal destekler ile esenlik halinin artırılması, aktivistlerin çalıştıkları kurumda esenlik konusunun öne çıkarılması, programın diğer faaliyetleri ile birlikte LGBTİ+ İnsan Hakları Savunucularının sistematik olarak maruz bırakıldığı ayrımcılığa ve şiddete karşı güçlendirilmesi hedeflenmektedir. Heinrich Böll Vakfı'nın desteğiyle program 2022 yılında da büyüyerek devam etmiş ve birçok aktivist ve kurum için yeni bir alan açılmasını sağlamıştır.

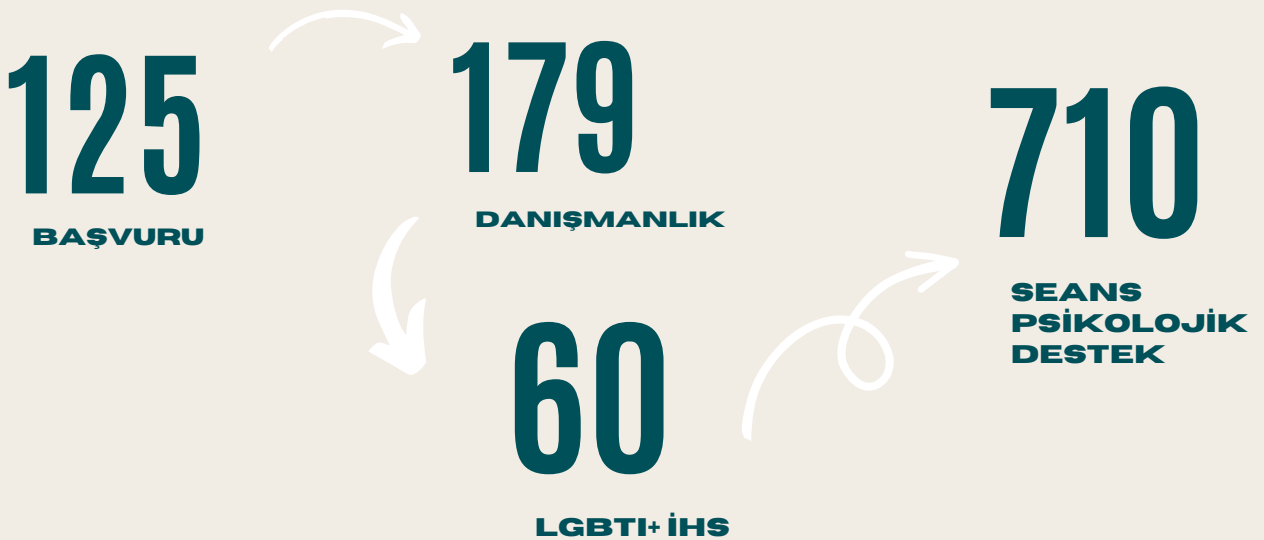
Program kapsamında, 2022 yılında 60 LGBTİ+ aktivistine toplamda 710 seanslık psikoterapi desteği sağlanmıştır. 4 LGBTİ+ örgütüne örgütsel esenlik eğitimi düzenlenmiş, 48 ruh sağlığı uzmanına 4 süpervizyon eğitimi verilmiş ve toplamda 98 ruh sağlığı uzmanına 9 adet kapasite geliştirme eğitimi düzenlenmiştir. Bunlara ek olarak LGBTİ+ ve kesişimsel hak alanında çalışan 77 kişiye yönelik 6 adet esenlik atölyesi ve toplamda 727 LGBTİ+'nın katıldığı 20 esenlik buluşması düzenlenmiştir.

2022 yılı etkinliklerinin planlanması aşamasında hem ülkenin güncel gündemi hem de 2021 yılında alınan geri bildirimler dikkate alınmıştır. Ancak esenlik için çalışırken, ülke gündeminde LGBTİ+'lara yönelik nefret söyleminin artması, LGBTİ+'lara yönelik artan şiddet ve polis müdahaleleri, onur haftaları ve etkinliklerine yönelik yasaklar, aile yürüyüşleri ve meclisteki ayrımcı yasa tasarıları çalışmaları, örgütlerin ve LGBTİ+'ların esenliğini olumsuz yönde etkilenmiştir. Bu nedenle bireysel ve örgütsel desteklerle kişilerin ve örgütlerin esenliğinin artırılabilceği ancak genel ülke gündeminde artan şiddetin bunu oldukça zorlaştırdığı ortaya çıkmıştır. Tüm bu sürece rağmen 2022 yılında hem LGBTİ+ hareketinin hem de insan hakları hareketinin gündemine girmeyi başaran esenlik kavramı, sürdürülebilir aktivizme olan ihtiyacı bir kez daha teyit etmektedir.

# BİREYSEL ESENLIK DESTEĞİ

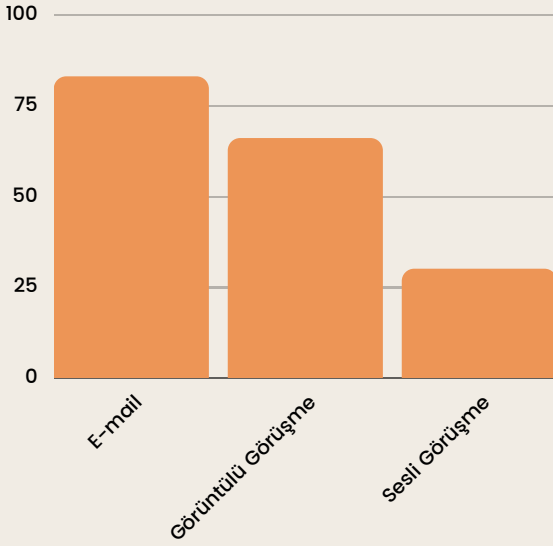
Program kapsamında yıl içerisinde iki kez bireysel destek çağrısı yapılmıştır. Özellikle Haziran ayının yoğun bir ay olacağı düşünülerek bu dönemler; Şubat-Mayıs ve Temmuz-Aralık olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda her iki dönemde de çağrılar yapılmış, kısa liste görüşmeleri ve yönlendirmeler yapılmış ve başvuran herkese dönüş yapılmıştır. Başvurular, proje koordinatörü ve danışma kurulu ile birlikte değerlendirilerek nihai liste ortaya çıkmıştır.

Programın her iki çağrı döneminde de toplam 125 başvuru alınmıştır. Bu başvurulardan 60 kişiye (her dönem 30 kişi) bireysel destek hizmeti verilmiştir. Diğerleri ise ilgili destek mekanizmalarına yönlendirilmiştir. Bireysel destek başvuru süreci; bireylerin başvurularını etki ve ihtiyaca göre puanlandırmak, ardından kısa liste oluşturmak, kısa listedeki kişilerle görüşmeler yapmak ve ilgili yerlere yönlendirmek şeklinde gerçekleşmiştir. Öngörüşmesi olumlu olan 60 LGBTİ+ insan hakları savunucusuna toplam 710 seans psikoterapi desteği verilmiştir. Destekler Esenlik Destek Ağı'ndan 19 psikolog tarafından sağlanmıştır. Seanslar danışanın ihtiyacına göre psikolog ile birlikte 5 seans ile maksimum 12 seans arasında belirlenmiştir.

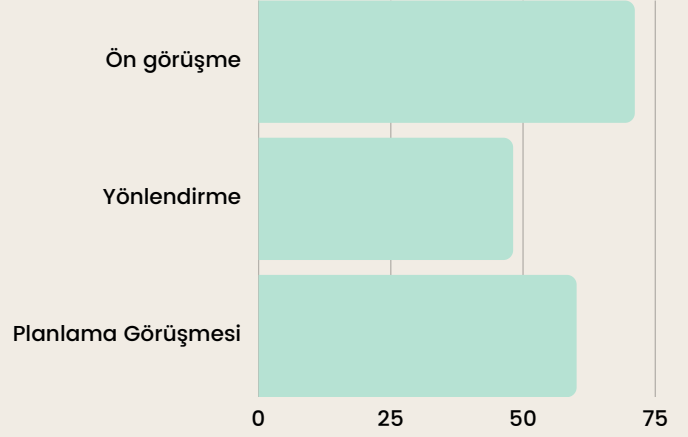


# PROJE KOORDİNATÖRÜ TARAFINDAN VERİLEN DANIŞMANLIKLAR

## Danışmanlık Araçları



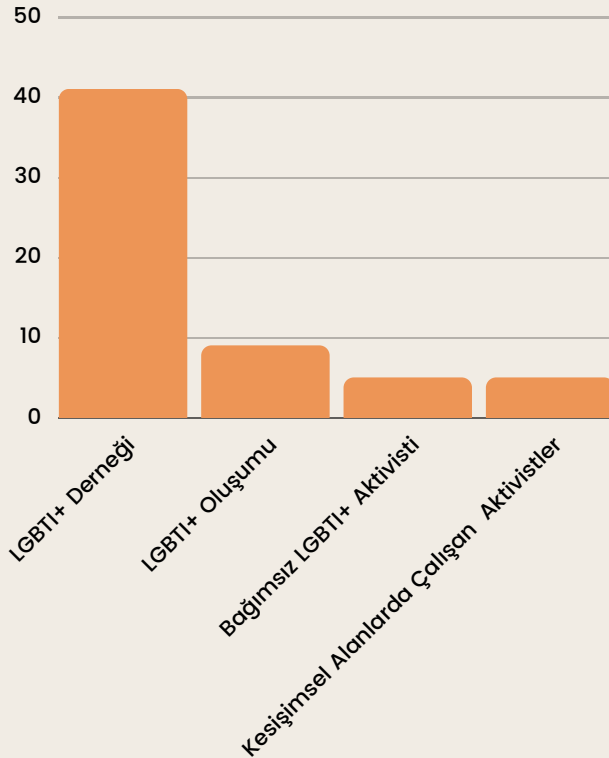
## Danışmanlık Türleri



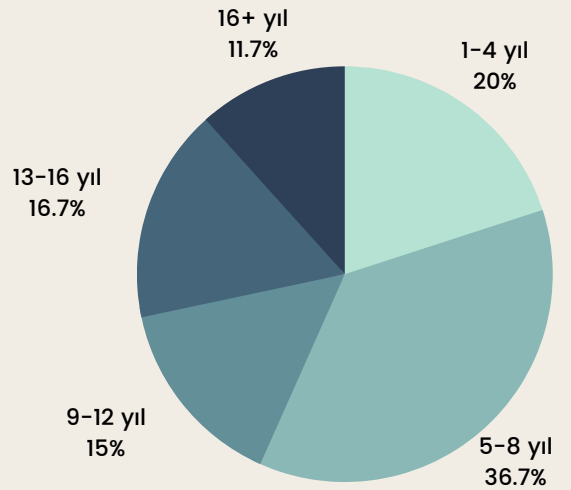
# LGBTİ+ İHS'LERE YÖNELİK BİREYSEL DESTEKLER

Destek alan 60 aktivistin aktivizmde geçirdikleri yıl sayısı ve örgütlendikleri yerler şu şekildedir:

## Örgütlenen Yerler



## LGBTİ+ Aktivizmde Geçirilen Süre



# EŞENLİK DESTEK AĞI

Esenlik Destek Ağı, toplamda 55 psikolog ile faaliyetlerini sürdürmektedir. Bu kapsamda 2022 yılı boyunca 60 aktivist ağdaki 19 psikoloğa yönlendirilmiştir. Ağ faaliyetlerine şu şekilde devam edilmiştir:

## 9 KAPASİTE GELİŞTİRME EĞİTİMİ

2022 yılında ağdaki uzmanlara yönelik toplam 9 adet kapasite geliştirme eğitimi düzenlenmiştir. 17 Mayıs Derneği'nin psikolojik destek ağı ile birlikte düzenlenen eğitimlere toplam 98 ruh sağlığı profesyonelinin katılımı sağlanmıştır.



## 4 GRUP SÜPERVİZYONU

Program kapsamında LGBTİ+ aktivistleri ile çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin güçlendirilmesine yönelik toplam 48 uzmanın katılımıyla süpervizyon toplantıları gerçekleştirilmiştir.

# ÖRGÜTSEL EŞENLİK EĞİTİMLERİ

Proje döneminde 3 örgütsel esenlik eğitimi hedeflenmiş, 4 farklı LGBTİ+ örgütü için 4 eğitim düzenlenmiştir. Eğitimlere toplam 40 aktivist katılmıştır. Her eğitimde; esenlik ve bütüncül koruma nedir?, bireysel düzeyde esenliğe nasıl ulaşılabileceği, başa çıkma mekanizmaları ve kolektif iyi olma hali tartışılmıştır. Yüz yüze eğitimler her gün 6 saat olmak üzere toplam 2 gün sürmüştür.. Eğitimlerden alınan geri bildirimlerden de görüldüğü gibi eğitimler katılımcı kuruluşları esenlikleri için çalışmaya motive etmiştir.



# ESENLIK ATÖLYELERİ

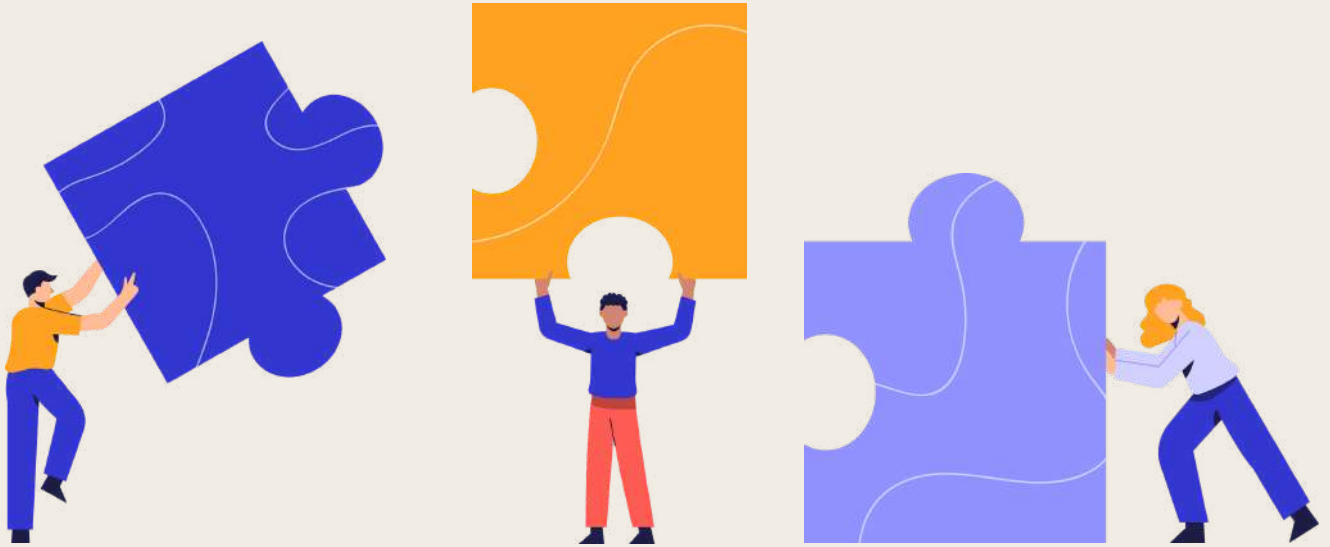
LGBTİ+ hakları ve insan hakları alanında çalışan, esenlik teması üzerinde çalışan/çalışmak isteyen uzmanlara (proje koordinatörleri, örgütsel esenlik alanında çalışanlar veya bu alanda görev ve yetkileri olanlar) yönelik toplam 6 adet online eğitim düzenlenmiştir. Toplam 77 katılımcıya ulaşılmıştır.

## 3 EĞİTİM OTURUMU

İnsan hakları savunucularının esenliği, örgütsel esenlik ve alanın belirli zorlukları üzerine eğitimler.

## 3 KOORDİNASYON VE DENEYİM PAYLAŞIMLARI BULUŞMALARI

Esenlik üzerine çalışan kuruluşlarla tanışma ve deneyim paylaşımı buluşmaları





# ESENLIK BULUSMALARI

Proje kapsamında toplumsal cinsiyet, LGBTİ+ ve bu alanların kesiştiği alanlarda çalışan insan hakları savunucularının ve LGBTİ+ topluluğunun esenliğini güçlendirmeye yönelik toplam 20 etkinlik düzenlenmiştir. Hibrit bir şekilde düzenlenen etkinliklere toplam 727 kişi katılmıştır.



## 20 ESENLIK BULUSMALARI

Yoga, meditasyon, karikatür ve dans atölyeleri, queer hafıza turları, film gösterimleri, piknikler, tiyatro gösterileri ve forumlar.



## 727 KATILIMCI

LGBTİ+'lar ve insan hakları savunucuları

# ESENLIK NEDİR?

Yakın zamanda kendinizi esenlik içinde hissettiğiniz bir anı düşünün. Sizin için esenlik nedir?

Tüm bu tanımlar bazen yetersiz kalabiliyor. Özellikle esenlik bireysel olarak çok değişebilen bir kavram olduğu için, literatürde de genellikle tanımından çok esenliği etkileyen faktörler üzerinden gidilmiştir.

Esenlik, kişinin kendisini iyi hissetmesi ve iyi işlev görmesinin birleşimi olarak tanımlanmaktadır; mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duyguların deneyiminin yanı sıra kişinin potansiyelinin gelişimi, kişinin hayatı üzerinde bir miktar kontrol sahibi olması, bir amaç duygusuna sahip olması ve olumlu ilişkiler yaşaması ile bağlantılıdır. Kişinin kendi yaşamıyla birlikte; sosyal, ekonomik, politik ve çevresel bağlamlarda düşünüldüğünde anlamlı hale gelen ve arzu edilen, bireyin kendi iç benliği ile dış çevresi arasında sürekli bir diyalog içinde olduğu dinamik bir durumdur. Aynı zamanda yaşamın farklı evrelerindeki (çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık) bireysel deneyimlerin birikiminden etkilenen bir süreçtir.

Kavram aynı zamanda kişilerin, psikolojik, ekonomik, duygusal, fiziksel ve sosyal iyilik halleri ile birlikte boyutlandırılabilir. 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. Ancak LGBTİ+'ların da dahil olduğu, sistem tarafından 'dışlanan veya baskılanmış topluluklarda', esenlik sadece bireysel iyilik halleri değil, kolektifin/topluluğun iyilik halleri ile de ilişkilidir. Ek olarak, boyutlar arası etkileşimi etkileyen sosyal ve politik etmenler (yasaklar, baskılar, genel ahlak gibi), esenliğe doğrudan etki ettiğinden çalışmalarda her zaman dikkate alınmalıdır.

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. Bu doğrultuda LGBTİ+'ların esenliğine dair düşünürken ve çalışırken, bütüncül bir yerden değerlendirme yapmak gerekirken, grup içerisindeki farklı deneyimlerin farklı ihtiyaçlarını unutmadan hareket etmek gerekmez. Bu faktörler, kişisel 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.

# TAVSİYELER

## 17 MAYIS'TA ESENLIĞİ BİRBİRİYLE İLİŞKİLİ VE UYUM İÇİNDE ÇALIŞAN 6 BOYUTTA TANIMLIYORUZ. İŞTE BU 6 BOYUT VE KENDİ ESENLIĞİMİZİ KONTROL ETMEK İÇİN BAZI İPUÇLARI:

Her bir boyutu düşürken kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- 1'den 10'a kadar düşündüğünüzde ilgili boyuta dair esenliğinize kaç puan verirsiniz?
- Size buraya dair neler iyi geliyor?
- Neyi daha farklı yapmak istersiniz?

## BEDEN

güvenli bir alan, beden ile ilişkimiz, otonom sinir sistemimizin tepkileri, temel ihtiyaçlarımız,

- Dikkati odaklama çalışmaları – mindfulness pratikleri
- Nefes egzersizleri
- Yoga, esneme
- Gevşeme ve Görselleştirme
- Ritmik aktiviteler

## DUYGULAR

pozitif ve negatif duygulara dair farkındalık, otokontrol, sorumluluk ile birlikte, duyguları tanıma ve işleme

- Planlanmış, düzenli keyif veren aktiviteler
- İyi hissettiren duyguların tadını çıkarmak
- Bize iyi gelen en az 3 şeyi listelemek
- Vermek ve almak

# İLİŞKİLER

kendimiz ve başkaları ile olan ilişkilerimiz

- Başkalarıyla bağlantı kurmak;
- Aidiyet ve öz değer hislerini yükseltir.
- Pozitif deneyimlerimizi paylaşma olanağı sağlar.
- Duygusal destek almamıza ve vermemize yardımcı olur.
- Sınırlarımızı çizebilmeyi öğrenmek önemlidir.
- Çatışmalarımızı ihtiyaçlar ve beklentiler ekseninde bir hikaye olarak görmek

# YETKİNLİK

sosyal ve profesyonel becerilerimiz

- Yeni becerile geliřtirmek: evdeki bir mobilyayı tamir etmek
- Öğrenmek için spesifik zamanlar yaratmak
- Psikolojik ilk yardım gibi kullanışlı beceriler öğrenmek

# ZİHNİYET

inanışlar, değerler, beklentiler ve motivasyonlar

- Anlatı yaklaşımı: yeniden hikayeyi yazmak
- Farkındalık çalışmaları
- Bilişsel yapılarımızı ve bunlardan dolayı davranışlarımızı gözden geçirmek

# ANLAM

yaşama bakış açımız, anlam duygusu ve varlığa dair farkındalık

- Anlamı yaratmak ve algılamak
- Takdir etmek
- Yaptıklarımızdan mutluluk duymak ve severek yapmak

# TEŞEKKÜRLER LUBUNYA!



17 Mayıs Derneği  
info@17mayis.org

esenlik@17mayis.org (esenlik programı)

HEINRICH  
BÖLL  
STIFTUNG  
DERNEĞİ  
TÜRKİYE  
TEMSİLCİLİĞİ

 PROTECTION  
international