

ALMANYA'DA ONLINE TÜRKÇE PSİKOTERAPİ \ GURBET PSİKOLOJİSİ

GÖÇ PSİKOLOJİSİ

GÖÇ; Ekonomik, siyasal ve toplumsal sebeplerle bireyin içinde bulunduğu toplumdan\ ülkeden başka bir ülkeye gitmesi olarak tanımlanır. Bu sadece fiziksel bir eylem değildir, psikolojik etkileri mevcuttur. Göç ve ruh sağlığı üzerine birçok araştırma yapılmıştır.

İnsanlar yaşamlarında belli sebeplerden dolayı, istemli veya istemsiz ülkesinden ayrılıp farklı bir ülkeye göç ediyor. Bu göç sonucunda, zorunlu bir gidiş değil, istemli bir gidiş olsa dahi **özlem ve mental zorlanmalar** dile getiriliyor. Bireyler ailesini, ülkesini, dostlarını ve varsa evcil hayvanlarını özleyiyor. Gidilen ülkenin şartları ne kadar iyi olursa olsun bireyler bazen özlem duygusuyla başa çıkamama, sosyal destek sorunları, sosyal kaygı, ağır çalışma koşulları, ülkenin kültürüne ayak uyduramama, önyargılar, damgalanma, dil sorunları yaşama, düşük gelir, sosyalleşmenin azalması, içe kapanma gibi sorunlarla karşılaşabiliyor. Bu sorunların beraberinde getirebileceği *depresyon, panik bozukluk, stres, endişe, mutsuzluk, uyumsuzluk, travma sonrası stres bozukluğu* ve *anksiyete* gibi durumlarla karşı karşıya kalınabilir. Bu zor dönemlerle tek başınıza başa çıkamayabilirsiniz çünkü **sosyal desteğin olmaması** ve **sosyal kaygının oluşması** alışma sürecini oldukça geriletir ve zorlar. **Sosyal Destek** her ne kadar önemi yeterince anlaşılmasa da birey için çok önemlidir. Tüm yaşlardaki bireylerin yaşamla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. **Sosyal kaygısı** olan insanlar ise sosyal ortamların çoğunda zorluk yaşarlar, başkalarıyla konuşurken kendilerini beceriksiz ve gergin hissettiklerini belirtmişlerdir. Başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğüyle çok ilgilenirler, yeni birisiyle tanışırken ya da topluluk içinde oldukça gerginleşirler. Çoğu zaman yaptıkları şeylerin yanlış, söyledikleri şeylerin ise aptalca olduğunu düşünürler ve konuşmalarına o kadar takılırlar ki bir süre sonra konuşmayı yürütemez hale gelirler. Diğer insanlara göre daha utangaç oldukları için, yeni insanlarla tanışmak onlar için oldukça zordur. Bu saydığım sebeplerden dolayı yeni bir ülkede yaşamak, yeni bir dil konuşmak, yeni insanlarla tanışmak ve yeni bir toplumun içinde hayatını sürdürmek **sosyal kaygısı olan\ oluşan ve sosyal desteği olmayan\ hissetmeyen** insan için oldukça zorlayıcıdır. Saydığım tüm bu sebepler alışma sürecini oldukça uzatır ve bu da beraberinde uyum sorunları getirir. Bu süreçte **profesyonel destek** almak size çok iyi gelebilir ve oldukça önemlidir. Bu zorlanma sürecini daha kolay atlatmanıza yardımcı olur.

GURBETE ALIŞMAK

Gurbetteyken kendinizi yalnız, mutsuz, endişeli, özlem dolu, şaşırılmış, kızgın ve yeni kültür üyeleri tarafından reddedilmiş hissedebilirsiniz. Bu da oldukça zorlanmanıza sebebiyet verir. Tüm bunların sebebi ise alışılmışın dışına çıkıldığı için **kültür şoku** yaşamanızdır. *Yapılan araştırmalar*, bazı insanların bu süreci daha kontrollü geçirirken bazılarının ise yeni kültüre ayak uydurmadığını ve madde kullanımı gibi olumsuz davranışlara yöneldiğini göstermiştir. Gurbete alışmak, daha kolay ayak uydurabilmek için psikolojik desteğin yanında yapabileceğiniz diğer yöntemler;

- Dili daha iyi konuşabilmek adına dil kurslarına yazılabilirsiniz. (sizin durumunuzda olan diğer insanları görmek özgüveninizi yerine getirebilir.)
- Eğlence için yapılan hobi kurslarına katılabilirsiniz.
- Tur vb. etkinliklerde aktif olabilirsiniz.
- Spor veya düzenli yürüyüş yapabilirsiniz. (bilimsel olarak yürüyüş yapmak stresi azaltır.)
- O ülkeye\ kültüre özgü kitaplar okuyarak hem dilinizi geliştirir hem de bilmediğiniz şeyleri öğrenebilirsiniz.

GÖÇ EDEN TÜRKLERİN YAŐADIĐI ZORLUKLAR

Türkler 1960'lı yılların başında ekonomik, siyasal, toplumsal vb. zorluklar sebebiyle ülkelerinden başka bir ülkeye göç etmişlerdir fakat bu göçün büyük oranla sebebi iş bulmak, çalışmaktır. Bu göç başlangıçta erkek vatandaşlarımız ağırlıklı olsa da daha sonra iş vs. düzene oturunca tüm ailesini yanlarında istemesiyle ülkedeki Türk nüfusunu oldukça arttırmışlardır. Göç başlangıçta **Almanya** ağırlıklıdır çünkü oradaki iş olanağı o zamanlar daha fazladır. (fabrikalar vb.) Göç eden Türk vatandaşlar Almanya'daki düşük bütçeli ve oradaki vatandaşların çalışmak istemediğı yerlerde çalışmaya başlamışlardır. Daha sonra dünyanın birçok farklı ülkesine göç devam etmiştir. Yazımızın başında da bahsettiğimiz **GÖÇ PSİKOLOJİSİ** yeni bir kültüre alışma aşamasında Türk vatandaşlarımızı oldukça zorlamıştır. Türkler kültür şoku yaşamışlardır. Zorlanmalar sadece memleket özlemiyle kalmamış aynı zamanda barınma, fırsat eşitsizliğı (barınma imkanları, iş imkanları), dışlanma, eğitim, dil, işsizlik, düşmanlık (2000li yıllarda) gibi sorunlar da ortaya çıkmıştır. Ayrıca 1961 yılında Almanya'ya giden vatandaşlarımızın çoğı kırsal kentlerden göç etmiştir bu da beraberinde uyum sorunlarıyla karşı karşıya kalmalarını sağlamıştır. Uyum

sorunu göçün beraberinde getirdiği en önemli sorunlardan biridir. Göç edilen ülkenin kültürü, dili, dini, çalışma saatleri hatta insanların birbiriyle iletişim tarzı bile farklı olduğu için vatandaşlarımızın tüm bunlara hemen uyum sağlayamamış olması, zorlanması psikolojik olarak da yıpranmalarını sağlamıştır. İlk giden Türk vatandaşların çok azı o ülkenin **dilini** bildiği için dil, bu uyum sorununun da başında gelmektedir. Dertlerini anlatamadıkları, bir şey sorarken dahi çok zorlandıkları, anlatılanları anlamamaları vatandaşlarımızın uyum sağlayamamasının dışında içe kapanmasını, sosyalleşme konusunda da bir o kadar geri kalmalarını sağlamıştır. Daha sonraki nesillerde dil sorunu bir derece ortadan kalkmış, dili öğrenerek büyümüşlerdir fakat bu sefer de ne yeterince Türkçe ne de yeterince Almanca öğrenebilmişlerdir. Bu da okulda başarısızlığı, eğitim sorunlarını beraberinde getirmiştir.

Almanya'ya ilk giden Türk vatandaşların yaşadıkları yerlerin de normal koşullardan bir tık daha kötü olması onları dışlanmış ve mutsuz hissettirmiştir. Bir süre sonra ev kiralayabilmeleriyle bu sorunu da aşabilmişlerdir.

Son olarak Yabancı düşmanlığından bahsetmek gerekirse; Türkler çok düşük maaşlarla, çok fazla saat çalıştıkları için artık iş alımı tercihi ilk vatandaşlarımızdan yana oluyordu. Bu da o ülkenin vatandaşlarını oldukça kızdırıyor, işsiz kalma sebeplerini Türklerin göç etmesi olarak görüyorlardı. Hatta bu durum bazı Avrupa ülkelerinde Türklere saldırı düzenleme gibi birçok olaya da sebebiyet vermiştir. Şu an durum eskisi kadar kötü olmasa da tamamıyla düzeldiğini söyleyemeyiz.

ALMANYA'DA ONLINE TÜRKÇE PSİKOTERAPİ



Almanya Türk Psikolog ihtiyacının en fazla olduğu ülkelerden biridir ve **online** şekilde **Türkçe psikoterapi** desteği pandemi ile birlikte çok yaygınlaşmıştır.

Türkler Almanya'nın birçok önemli şehrinde bulunmaktadır (**Frankfurt, Berlin, Köln, Hamburg, Düsseldorf, Stuttgart ve Münih** başta olmak üzere daha birçok şehir). Bu kişilerin bazıları şartları iyi veya kötü ne olursa olsun memleketlerini özlemekte ve özlem duygusuyla beraber birtakım zorluklarla da başa çıkmaya çalışmaktadır.

Online terapi sürecinin işleyişi; Almanya 'da yaşayan Türkler, yaşadıkları çeşitli problemlerle başa çıkmak adına Türkçe terapi almak istiyorlar. Bu da artık internetle mümkün. Online şekilde birçok platform (zoom, whatsapp, Skype, Facetime vb.) yoluyla psikoterapistlerle iletişime geçilebiliyor. Bu da bireyin rahatlmasına, kendini güvende hissetmesine ve oldukça kolay bir şekilde psikoloğa ulaşmasını sağlıyor. Zamandan da oldukça tasarruf edilmiş olunuyor.