

## YAŞAM ÖYKÜLERİNDEN İKİNCİL TRAVMAYA GİDEN YOLDA SİĞİNCİLERLE ÇALIŞMAK

Okan Cem Çırakoğlu  
okanc@baskent.edu.tr

Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Ülkemiz 2011 yılında Suriye’de yaşanan iç karışıklık nedeniyle başlayan ve sonrasında giderek artan sayıda sığınmacıya ev sahipliği yapmaya başladı. Göç İdaresi Genel Müdürlüğü verilerine göre ülkemizdeki kayıtlı Suriyeli sığınmacı sayısının 3.589.327 olduğu görülmektedir (GİGM, 24 Ekim 2018). Türkiye’de başka statülerde bulunan çoğunluğunu Irak, Afganistan, İran ve Somali vatandaşlarının oluşturduğu diğer sığınmacılarla birlikte bu sayının yaklaşık 4.500.000 olduğu tahmin edilmektedir. Bu rakamlar 2018 yılı itibariyle Türkiye Cumhuriyeti’nin dünyada en fazla sığınmacıya ev sahipliği yapan ülke olduğunu göstermektedir.

Çok kısa sayılabilecek bir sürede bu denli büyük bir sığınmacı nüfusuna sahip olmak Türkiye’nin deneyimi olmadığı bir alanda önemli uygulamalar yapması zorunluluğunu da beraberinde getirmiştir. Sığınmacı kamplarında verilen barınma desteğinin yanı sıra, eğitim, sağlık, sosyal alanlarda da belirli düzenlemelerin yapılması gerekliliği ortaya çıkmıştır. 2014 yılında yayımlanan “Geçici Koruma Yönetmeliği” bu anlamda atılmış en önemli adımlardan biridir. Bu yönetmelikle birlikte sığınmacı statüsündeki Suriye vatandaşları ülkemizdeki sağlık, eğitim ve haklardan yararlanmaya başlamışlardır. Kamplarda barınmakta olan sığınmacı sayısının azalması özellikle güney sınır ilimizdeki ve büyükşehirlerdeki yurttaşlarımız da büyük bir sığınmacı nüfusuyla temas etmesi durumunu beraberinde getirmiştir. Kısaca özetlenen bu süreç içinde üzerinde durulması gereken en önemli konulardan bir de sığınmacı bireylere hizmet veren personelin yaşadığı duygusal deneyimdir. Zira kentlerde yaşayan nüfusun sığınmacı bireylerle sosyal teması çoğunlukla yüzeysel ve kısa süreli karşılaşmaları içermektedir. Öte yandan, sığınmacılara verilen hizmetlerde çalışan kamu görevlileri ve Sivil Toplum Kuruluşlarındaki (STK) uzmanlar için söz konusu temas bir zorunluluktur. Sığınmacı bireylerin göç öncesinde, sırasında ve sonrasında çok sayıda zorluk ve psikolojik travmaya yaşamış oldukları bilinmektedir. Bu yaşantılar ise hem travmaya maruz kalmış birey hem de onlarla çalışan görevliler için önemli bir stres kaynağıdır. Bu nedenle, sığınmacılarla çalışmak durumunda olan görevlilerin bu temas sonucunda ortaya çıkabilecek farklı düzeydeki duygusal/psikolojik deneyime açık oldukları ve kimi zaman da bu yaşantılarla başa çıkmakta zorlandıkları söylenebilir. Bu yazıda sığınmacılarla çalışan uzmanların yaşayabilecekleri psikolojik güçlüklerden biri olan ikincil travmatizasyon ele alınacaktır.

Sığınmacı bireylere verilen hizmetlerin türü ve niteliği oldukça farklılaşmaktadır. Bu hizmetlerin önemli bir bölümü (eğitim, sağlık gibi) devlet kurumlarınca verilmektedir. Ayrıca, çok sayıda STK’da sığınmacı bireylere farklı alanlarda hizmet vermektedir (psikososyal destek, hukuki danışmanlık gibi). Yukarıda değinildiği gibi sığınmacı grupları içinde travmatik yaşantılara maruz kalmış çok sayıda birey bulunmaktadır. Bu bireylerin önemli bir bölümü yer değiştirmenin ardından gelen barınma problemleri, eko-

nomik güçlükler, uyum güçlüğü, ayrımcılığa maruz kalma gibi farklı problemleri yaşamaya da devam etmektedir. Dolayısıyla, sözü edilen yaşantılar hem deneyimleyen hem de bu yaşantıları görevi gereği dinlemek durumunda olan bireyler için oldukça zorlayıcıdır. Kayıt görevlileri, psikososyal destek veren uzmanlar, tercümanlar ve insan ticareti/kaçakçılığı alanında çalışan kolluk görevlileri sığınmacıların travmatik deneyimlerine en fazla maruz kalan ve bu yaşantılardan duygusal anlamda en çok etkilenme olasılığı olan bireylerdir. Farklı düzeylerde yaşanabilecek bu psikolojik ve duygusal etkilenme durumu “İkincil travma” ya da “dolaylı travma” olarak anılmaktadır. İkincil travma bireylerin travmatik yaşantılarını dinleyen bireylerde ortaya çıkan bir travma türüdür. İkincil travmaya maruz kalan bireyler, travmaya maruz kalan bireylerinkine benzer travma sonrası stres belirtileri göstermektedir. İkincil travmatizasyon yaşayan çalışanlar bu belirtileri farklı düzeylerde yaşayabilmektedir. Sözünü ettiğimiz bu belirtilerin en sık görülenleri olayın bazı bileşenlerini sürekli olarak yeniden yaşantılama, uyku bozuklukları, fizyolojik olarak aşırı uyarılmışlık hali, dikkat ve bellek problemleri, karamsarlık, umutsuzluk, kendini suçlama, dünyayla ilgili temel inançların değişmesi, kişilerarası güvensizlik gibi belirtilerdir.

Kolaylıkla öngörülebileceği gibi sığınmacılarla çalışan uzmanları ikincil travma açısından daha riskli kılan bazı faktörler vardır. Bu risk faktörlerine sahip çalışanlar diğerlerine göre daha yüksek ikincil travmatizasyon olasılığıyla yüz yüze kalmaktadır. Bu risk faktörlerinin en önemlilerine aşağıdaki bölümde değinilmektedir. Bu yazının kapsamı gereği tüm risk faktörleri ele alınamamıştır. Dolayısıyla, bu yazıda özetlenenler dışında da çok sayıda risk faktörü bulunduğu unutulmamalıdır.

*Geçmiş travma öyküsü:* Sığınmacılara hizmet veren bireyler arasında da geçmişte travmatik yaşantılara maruz kalmış çalışanlar bulunması olasıdır. Geçmişte travmatik deneyimler yaşamış olmanın bireyleri doğrudan ikincil travmaya açık hale getirdiğini söylemek mümkün değildir. Bu deneyimle etkili biçimde baş edebilmiş bireyler için söz konusu risk azalmaktadır. Ancak, hala geçmişte yaşadığı olay(lar)ın etkileriyle mücadele eden bir birey için sığınmacı bireylerin travmatik deneyimlerini dinlemek başa çıkmayı zorlaştıran bir durum olarak değerlendirilmektedir.

*Psikolojik ve fiziksel sağlık:* Sığınmacılara hizmet veren bireyler de psikolojik ve fiziksel bazı problemler yaşıyor olabilirler. Bu problemler genel olarak bireyin yaşamında stres yaratan ve başa çıkma kapasitesini zorlayan durumlardır. Ayrıca, belirli psikolojik ve bedensel problemlerin zaten etkili yönetilemeyen stresle ilişkili olduğu ve hatta kimi durumlarda sağlığı bozucu etkileri olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla, psikolojik ve bedensel sağlık problemleri yaşayan çalışanlar sığınmacıların travmatik yaşantılarından etkilenmeye açık hale gelebilmektedir.

**Empatik yatkınlık:** Bazı bireyler gerek geçmiş yaşantıları gerekse kişilik özellikleri nedeniyle yüksek empatik yatkınlığa sahiptir. Bu bireyler kendilerine anlatılan olayı ve duruma eşlik eden duyguları tıpkı kendileri yaşıyor gibi hissedebilmektedir. Yardım ilişkileri bağlamında çok önemli bir nitelik olan empati kurabilme becerisi olması gerekenden fazla düzeyde gösterildiğinde bireyin ikincil travma yaşama olasılığını artırmaktadır.

**Önemli yaşam güçlükleri:** Her birey yaşamının belirli dönemlerinde ilişkisel ya da ekonomik problemler yaşamaktadır. Yaşamın doğal akışında ortaya çıkan bu problemler şiddetli ya da kronik olduklarında bireyin başa çıkma mekanizmalarının zorlanması ve yaşamın diğer alanlarında ortaya çıkacak stresin de etkili yönetilememesine neden olmaktadır. Bu nedenle, kendi yaşamında zaten önemli problemlerin üstesinden gelmeye çalışan birey sığınmacı bireylerin travmatik öykülerinden etkilenmeye de daha yatkın hale gelmektedir.

**Profesyonelliğe ilişkin inançlar:** Neredeyse tüm yardım ilişkileri hizmet sağlayanın bireysel ve mesleki yeterlilikleri ve sınırları konusundan tartışmasız biçimde net fikirlerle sahip olmasını gerektirmektedir. Zira, sığınmacılara verilen hizmetler her zaman için hizmet verenin kendi yeterliliklerini ve sınırlarını sorgulamasına neden olmaktadır. Hizmet sağlayan birey mesleki olarak elinden gelen çabayı doğru biçimde verdiğinde bile bilişsel ve duygusal düzeyde yetersizlik algılıyorsa ya da “daha fazlasını yapabilmeliydim” inancı besliyorsa ikincil travma yaşamaya yatkın hale gelmektedir. İnsani açıdan sığınmacılara verilecek hizmetlerin sosyal, siyasal, ekonomik boyutları vardır. Dolayısıyla, hizmet sağlayan bireylerin kendi yeterlilik ve sınırları hakkında zihinsel karışıklık yaşamaları beraberinde başka riskleri de getirmektedir.

İkincil travma açısından ülkemizdeki durumu değerlendirdiğimizde sözü edilen risk faktörlerinin önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Sığınmacılara verilen hizmetler içinde bireyin yaşam öyküsünü almak durumunda olan çalışanların başında devlet kurumlarında sığınmacılarla çalışan personel, tercümanlar ve psikososyal destek alanında ça-

lışın uzmanlar gelmektedir. Bu gruplar çalışma koşulları gereği diğer risklere de maruz kalmaktadır.

Kamu kurumlarında sığınmacılarla ilgili kayıt ve geri gönderme gibi işlemleri hizmetleri yürüten bireylerin önemli bir bölümü yaşça genç uzmanlardan oluşmaktadır. Göç İdaresi Genel Müdürlüğü ülkemizde yakın geçmişte kurulmuş ve gelişimini sürdüren bir kurum olarak söz konusu hizmetlerin önemli bir bölümünü yürütmektedir. Genç ve dinamik bir personele sahip olmak bu açıdan önemli bir şans olarak değerlendirilmelidir. Ancak, temel uzmanlığı sığınmacılarla ya da göç eden bireylerle çalışmak olmayan bu uzmanlar mesleğe yeterli psikolojik olarak hazırlanmadan başlamakta ve başa çıkma becerilerini bireysel olarak geliştirmek durumunda kalmaktadır. Yoğun iş temposu altında çalışmak, yeterli deneyime sahip olmamak ve psikolojik açıdan kendini koruma yöntemleri konusunda eğitim almamış olmak bu uzmanların ikincil travma ve tükenmişlik karşısındaki direncini düşürmektedir. Ne yazık ki, kurumsal anlamda sağlanan destekler ve eğitimler de bu uzmanları psikolojik anlamda korumak açısından yeterli olmamaktadır. Zira bu eğitimler, çoğunlukla kısa süreli ve farkındalık artırmaya yönelik olarak düzenlenmekte olup genellikle zamansal kısıtlar nedeniyle beceri geliştirmeye yönelik uygulamaları içermemektedir.

Psikososyal destek alanında hizmet veren psikolog, sosyal hizmet uzmanı, psikolojik danışman gibi uzmanlar da çoğunlukla genç bir grubu oluşturmaktadır. Bu gruptaki bireyler sıklıkla sığınmacı bireylerin tüm travmatik deneyimlerini dinlemekte ve destekleyici psikolojik hizmet vermeye çalışmaktadır. Ne yazık ki, bu gruptaki bireylerin önemli bir bölümü de mesleki deneyimi kısıtlı ve ilgili alanda eğitim almamış bireylerden oluşmaktadır. Oysa psikolojik müdahale içeren tüm görüşmeler uzmanlık gerektirmektedir. Ayrıca, travmaya müdahale alanı da özel bir eğitim ve yeterlilik gerektirmektedir. Bu alanda eğitim almamış uzmanların ister istemez psikolojik travmaya müdahale alanında çalışmalarını hem kendileri hem de hizmet alanlar için sorunlar doğurabilmektedir. Mevcut durumda, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ya da travmayla ilişkili diğer stres bozuklukları yaşayan bireylerin uygun tedavi



için yönlendirilmeleri zaten yapılmaktadır. Ancak, bu durumun tespit edilmesine kadar geçen süre bile psikososyal alanda çalışan uzmanların ikincil travma riskine maruz kalması için yeterli olabilmektedir.

İkincil travma açısından ele alınması gereken bir diğer grup da tercümanlardır. Bu gruptaki bireylerin önemli bir bölümü Türkçe bilen ve sığınmacı gruplarla aynı milliyete mensup bireylerden oluşmaktadır. Tercümanlar da tıpkı uzmanlar gibi görüşmelerdeki tüm travmatik deneyimleri dinlemek ve aktarmak zorunda kalmaktadır. Çevirinin doğasından kaynaklanan zorluklar nedeniyle uzmana aktarım sırasında bazı değişiklikler olsa da tercümanlar travmatik deneyimi kendi ana dillerinde dinlemektedir. Bu nedenle, travmatik deneyime empati kurmaları ya da bu durumdan etkilenmeleri olası hale gelmektedir. Kendi ülkesinden bireylerin travmalarını dinlemek tercümanlar açısından oldukça zorlayıcı bir deneyimdir. Ayrıca, tercümanlar arasında da travmatik deneyimlere maruz kalmış ve hala bu olayların etkilerini yaşayan bireyler olabileceği unutulmamalıdır.

Yukarıda kısaca ele alınan problemler için bazı önerilerde bulunulabilir:

- Sığınmacılarla çalışmak için istihdam edilen personelin hangi görevde olursa olsun psikolojik özbakım becerilerini güçlendirilecek eğitimlerle desteklenmesi gerekmektedir. Ülkemizdeki sığınmacı nüfusunun sayısal durumu ve ülkenin coğrafi konumundan kaynaklanabilecek yeni sığınmacı akınları bu alanda elde edilen deneyimin önemini göstermektedir. Hizmet sağlayan uzmanların psikolojik olarak güçlendirilmemeleri yakın zamanda ikincil travma, tükenmişlik gibi zorlayıcı olgular ve bunların olası sonuçları nedeniyle mevcut yetişmiş personelin başka çalışma alanlarına yönelmesine neden olabilecektir. Bu durum da elde edilen deneyimin ve belleğin aktarımında aksaklıklar yaratacaktır.

- Sığınmacılarla çalışan bireylerin sözü edilen özbakım becerilerini güçlendirmek için uzun ve sistematik eğitimlere ağırlık verilmesi daha etkili sonuçlar üretecektir. Farkındalık düzeyini artıracak eğitimler uzmanların yaşamakta olabilecekleri travmayla ilişkili problemleri tanımları ve bunlara kendi öz kaynaklarını kullanarak çözüm bulabilmeleri için düşünme olanağı sağlaması açısından değerlidir. Ancak, uzun vadeli başa çıkma becerilerini bu yöntemle geliştirmek mümkün değildir. Beceri eğitimlerinin uygulama ve süpervizyon desteği içerecek biçimde tasarlanması gerektiği hizmet veren bireylerin psikolojik sağlığını korumak açısından daha etkili sonuçlar üretecektir.

- Ülkemizdeki sığınmacı nüfusun büyüklüğü ve hizmet verilen alanların çeşitliliği bazı eğitsel faaliyetlerin üniversite eğitimi sırasında yürütülmesinin gerekliliğini işaret etmektedir. Bu kapsamda psikoloji, sosyal hizmet, sağlık, eğitim, hukuk gibi alanlarda lisans eğitimlerine mülteci ve sığınmacıları odağa alan dersler eklenebilir.

- Psikososyal destek hizmeti veren psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, psikolojik danışmanlar gibi meslek elemanlarının özellikle uzmanlık eğitimi yapmış bireylerden seçilmesi ve sürekli süpervizyonlarla kurumsal olarak desteklenmeleri önemlidir. Bu sayede hem hizmet veren hem de alan bireylerin en etkili biçimde desteklenmesi mümkün olabilecektir.

- Tercümanlık yapan bireylerin özellikle desteklenmesi gerektiği açıktır. Tercümanların eğitimle desteklenmelerinin yanısıra bu gruptaki bireylerin erişebileceği psikolojik destek kanallarının oluşturulması ve kullanımının sürekli olarak teşvik edilmesi sığınmacılara hizmet veren kurumlarda öncelikli olarak alınması gereken tedbirlerin başında gelmektedir.

Bu yazıda ele alınan ve ikincil travmaya odaklanan güçlükler sığınmacılarla çalışan uzmanların yaşadığı güçlüklerin yalnızca bir bölümünü oluşturmaktadır. İş yükünden ve gerek kurumsal gerekse sığınmacılardan gelen yoğun talep nedeniyle yaşanabilecek tükenmişlik sendromu gibi çok sayıda başka problem de dikkate alınması ve çözüm üretilmesi gereken konulardır.

### Kaynaklar

Barrington, A. J. ve Shakespeare-Finch, J. (2014). Giving voice to service providers who work with survivors of torture and trauma. *Qualitative Health Research*, 24(12) 1686-1699.

Göç İdaresi Genel Müdürlüğü. (24 Ekim 2018). [http://www.goc.gov.tr/icerik3/gecici-koruma\\_363\\_378\\_4713](http://www.goc.gov.tr/icerik3/gecici-koruma_363_378_4713)

Puvimanasinghe, T., Denson, L. A., Augoustinos, M. ve Somasundaram, D. (2015). Vicarious resilience and vicarious traumatisation: Experiences of working with refugees and asylum seekers in South Australia. *Transcultural Psychiatry*, 52(6) 743-765.

Simich, L. ve Andermann, L. (2014). *Refuge and resilience: Promoting resilience and mental health among resettled refugees and forced migrants*. New York: Springer.

Splevins, K., Cohen, K., Joseph, S., Murray, C. ve Bowley, J. (2010). Vicarious posttraumatic growth among interpreters. *Qualitative Health Research*, 20(12), 1705-1716.