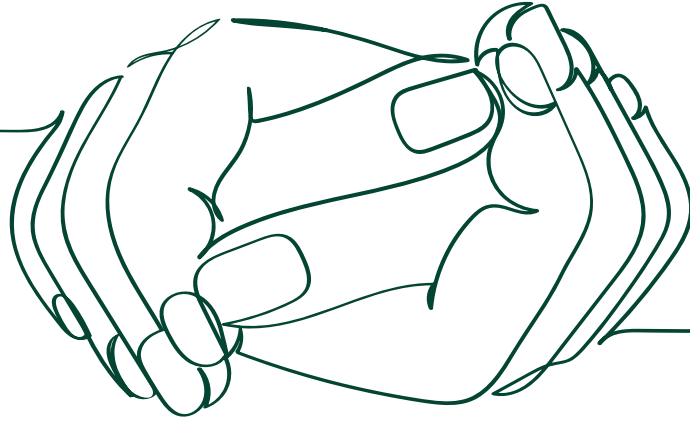


# İYİLEŞME DANIŞMANLIĞI VE İYİLEŞME KOÇLUĞU



# İYİLEŞME DANIŞMANLIĞI VE İYİLEŞME KOÇLUĞU

## Hazırlayanlar

Buket Coşkun  
Çağatay Kovanlıkaya  
Engin Akbulut  
Evrin Akbaş  
Funda Sekmen  
İsmail Cem Demiryas  
Latif Çıvgın  
Mert Kamçı  
Niyazi Aydemir  
Saliha Yücebaş Arslan  
Veysel Boy

## Danışmanlar

Prof. Dr. Kültegin Ögel

**Sürüm:** 1.0  
Ağustos 2024

Bu program Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde (YEDAM) uygulanmak üzere Bireysel Bağımlılık Tedavi Programı (BİBAP) temel alınarak, YEDAM çalışanları tarafından geliştirilmiştir.

© TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye Yeşilay Cemiyetine ait olup kitabın hiçbir bölümü kısmen veya tamamen izinsiz kopya edilemez, basılamaz, elektronik ve mekanik bir şekilde çoğaltılamaz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.



# İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	4
İYİLEŞME DANIŞMANLIĞI VE İYİLEŞME KOÇLUĞU.....	5
İyileşme Danışmanlığı & Koçluğu Nedir? .....	5
Tarihsel Gelişim Süreci .....	6
İyileşme Danışmanları & Koçları Neler Yapar? .....	8
On İki Basamaklı Programlar (Aa/Na ve Diğerleri) .....	9
Yarı Yapılandırılmış Görüşme Nedir? .....	11
Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde (YEDAM) İşleyiş Nasıldır? .....	12
İyileşme Danışmanlığı Ne Değildir? .....	15
İyileşme Danışmanlığı ve Psikoterapi Arasındaki Farklar Nelerdir? ...	15
Türkiye’de Yaygınlık Durumu.....	16
İyileşme Danışmanları ve Koçları Kendilerini Nasıl Korurlar?.....	16
KAYNAKÇA.....	21

# GİRİŞ

Bağımlılık, fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara yol açan bir hastalık olarak kabul edilmektedir. Bağımlılığın temelinde, kontrolsüz ve düzenli madde/alkol kullanımı veya belirli davranışların işlevselliği bozacak şekilde yinelenmesi bulunmaktadır. Bu durum, bireyin yaşamını olumsuz etkileyerek aile, iş ve sosyal ilişkilerinde sorunlara neden olmaktadır. “Bağımlılık, yaşamın her alanını etkileyen fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir hastalıktır.” Bu ifade bağımlılık hastalığını en net şekilde özetlemektedir.

Bağımlılık sadece kişinin fiziksel sağlığını değil, zihinsel ve ruhsal sağlığını da etkileyen bir hastalıktır. Bu durumu anlamak ve tedavi etmek için, kişinin yaşadığı deneyimlerin ve içsel süreçlerin anlaşılması önemlidir. Bağımlılıkta iyileşme yolculuğunda, kişiler arasındaki deneyim paylaşımı ve destek ağları önemli rol oynamaktadır.

Bağımlı bireyler iyileşmek adına yüz yıldan fazla bir süredir bir araya gelerek kendi deneyim, güç ve umutlarını paylaşmakta ve böylece birbirlerine destek olmaktadır. Kişiler, kullanımı durdurma ve iyileşme konusunda ortak bir yol bularak bu deneyimlerini özveriyle paylaşmakta ve benzer sorunlar yaşayan diğer insanlara ulaşmaya çalışmaktadırlar. İyileşme deneyimlerini paylaşan kişiler, bağımlılık tedavisi ve toplum için önemli bir yaklaşım ve kaynak oluşturmuşlardır.

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), dünya genelinde etkili olan tedavi sistemlerini, İyileşme Danışmanlığı ve Koçluğu Programı'nı kültürel adaptasyonu da gözeterek geliştirmiş ve uygulamaya başlamıştır. İyileşme danışmanları/koçları, bağımlı bireylerin iyileşme sürecinde kendilerini özdeşleştirebilecekleri ve rol model alabilecekleri kişilerdir. İyileşme danışmanları/koçları, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanlarının sunduğu destekle birlikte, çalışmalarını disiplinler arası bir model dâhilinde yürütmektedirler.

Alkol/madde bağımlılığına müdahale etmek için psikolog ve sosyal hizmet uzmanlarıyla psikososyal destek sunan Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), bu hizmeti tamamlayıcı

bir program olan, iyileşme danışmanı ve koçlarıyla uygulanan İyileşme Danışmanlığı ve Koçluğu Programı'nı hayata geçirmiştir. İyileşme Danışmanlığı ve Koçluğu Programı; on iki basamaklı programlar (Adsız Alkolikler-Adsız Narkotik), ayaktan ve yatılı rehabilitasyon süreçlerinden geçerek iyileşen bağımlıların deneyimleri, farklı kültürlerde uygulanan iyileşme yöntemleri incelenmiş ve edinilen bilgiler, bilimsellik süzgecinden geçirilerek hazırlanmıştır.

İyileşme danışmanlığı ve koçluğunun detaylı ele alındığı bu kitabı okurken, iyileşmekte olan bağımlıların danışmanlık becerilerinin tarihsel gelişimi, YEDAM dâhilindeki İyileşme Danışmanlığı ve Koçluğu Programı hakkında bilgi sahibi olacağınızı umuyoruz.

# İYİLEŞME DANIŞMANLIĞI VE İYİLEŞME KOÇLUĞU

## İyileşme Danışmanlığı & Koçluğu Nedir?

Kişiler, bağımlılıkla mücadele süreçlerinde gösterdikleri kararlılık ve çabayla olumlu sonuçlar elde etmektedirler. İyileşme, kişinin yaşamında olumlu değişimlere kapı aralamakta ve kişisel gelişimine katkıda bulunmaktadır. İyileşmekte olan kişiler, iyileşme yolculukları sırasında elde ettikleri değerli deneyimlerle daha sağlıklı ilişkiler kurma yeteneği geliştirmekte ve hayatlarını sağlıklı bir şekilde sürdürme hedefine ulaşmaktadırlar. Ayrıca, bu süreçte edindikleri bilgi ve deneyimleri paylaşarak diğerlerine destek olmaktadır.

İyileşme, kişinin sadece fiziksel sağlığını değil, zihinsel ve duygusal sağlığını da kapsayan bütüncül bir süreçtir. Bağımlılıkla mücadelede kazanılan başarılar, kişinin yaşam kalitesini artırmakta ve geleceğe ümitli bakmasına olanak tanımaktadır. Bu süreçte kazanılan deneyim ve güç, bağımlılıktan kurtulan kişilerin diğer insanlara da ilham kaynağı olmalarını sağlamaktadır.

İyileşme danışmanı & koçu, bağımlılıkla mücadele eden kişilere destek sağlayan, model olan, iyileşmenin mümkün olduğunu kanıtlayan ve deneyimlerini paylaşan, kullanım geçmişi olan kişilerdir. Danışman ve koçlar, bağımlılıkla ilgili destek almak isteyen kişilere bağımlılığın bir hastalık olduğunu anlatarak ve bu hastalığın hayatlarına etkilerini anlamalarını sağlayarak, riskli durumlarla ilgili farkındalıklarının gelişmesine yardımcı olmaktadır.

İyileşme danışmanları, bağımlılıkla mücadele konusunda uzmanlaşmış, kullanımı durdurmuş ve iyileşme sürecinde uzun yol katetmiş ve bu süreçle alakalı deneyim sahibi bireyler-

dir. İyileşme danışmanları, bağımlılıkla mücadele eden kişilere rehberlik etmek, destek vermek ve kendi iyileşme süreçlerinde edindikleri deneyimleri paylaşmak konusunda uzmanlaşmışlardır.

İyileşme danışmanları, profesyonel eğitim almışlardır ve sertifikaları vardır. Bunun da ötesinde, iyileşme danışmanlarının en önemli özellikleri genellikle kendi bağımlılık deneyiminden iyileşmeye yönelik davranışlar geliştirmiş, bağımlılığı anlayabilen ve empati kurabilen kişiler olmalarıdır. İyileşme danışmanı ve koçu, bağımlılıkla mücadele edenlere umut verici bir model olmakta ve onları destekleyerek bu zorlu süreçte onlara danışmanlık etmektedir.

Bağımlılık tedavisinde iyileşme danışmanları, terapi uzmanlarından farklı olarak genellikle deneyimsel bir yaklaşım sergilerler. Yani kişinin bağımlılıkla nasıl mücadele ettiğini anlamak adına, kişinin deneyimlerinden faydalanarak görüşme tekniği oluştururlar.

Yeşilay Danışmanlık Merkezinde (YEDAM) çalışan iyileşme danışmanları, müdahale ekibinin bir parçasıdır. Uzun süre temiz olan, rehberlik ve danışmanlık becerisi kazanmış, çalıştığı kurumun kültürünü özümsemiş ve disiplinler arası ekip çalışmasını benimsemiş kişilerdir.

İyileşme koçları, bağımlılıkla mücadele konusunda uzmanlaşma sürecinde olan ve genellikle bağımlılıkla mücadele sürecini başarıyla sürdüren, iyileşme deneyimlerine sahip kişilerdir. Temiz kalma süreleri en az 2 yıldır. Bağımlılık konusundaki bilgilerini ve kendi bağımlılık hikâyeleri sonucunda kazandıkları deneyimlerini, iyileşmekte olan bağımlıların değişimini desteklemek için görüşmelerde kullanırlar.

Yeşilay Danışmanlık Merkezinde (YEDAM) iyileşme koçları görüşmelerini psikologlarla eş zamanlı ilerletmektedirler. İyileşme danışmanı, görüşme yapacağı kişiyi psikologtan tabiri caizse devralmaktadır; ihtiyaç olması hâlinde psikolog desteğine başvurmaktadır. İyileşme danışmanları ve koçları, danışanın takibini YEDAM modeline uygun olarak çalışan ve disiplinler arası ekip çalışmasını benimsemiş kişilerdir.

İyileşme Danışmanlığı ve Koçluğu modeli, bağımlılıkla mücadelede kullanımı durdurmanın öncelikli olduğu, kişinin davranışsal

değişimine yönelen ve iyileşme odaklı bir yaşam tarzını benimsemesine destek olmayı amaçlamaktadır. İyileşme danışmanları veya koçları, kendi deneyimlerinden yola çıkarak bağımlı bireyin iyileşme sürecinde etkin bir rol oynamakta ve bu süreci bilimsel değerlere dayanarak yönlendirmeyi hedeflemektedirler.

## Tarihsel Gelişim Süreci

İyileşme Danışmanlığı ve Koçluğu modeli, bağımlılıkla mücadele konusunda tarihsel süreç içerisinde gelişmiş bir perspektiftir. Bu yaklaşım, tarih boyunca madde ve alkol kullanım sorunlarıyla ilintili deneyimlerin ve toplumların bağımlılıkla başa çıkma çabalarının sonucunda gelişmiştir. İyileşme danışmanları ve koçları, kişilerin bağımlılıkla mücadele süreçlerindeki davranış değişikliklerine odaklanır ve temizlik ve iyileşmenin önemi üzerinde çalışarak iyileşmeyi öncelerler.

Amaç, bağımlılıktan kurtulan kişilerin temiz bir yaşam tarzını benimsemelerine ve bu süreçteki değişimlerini sürdürmelerine destek olmaktır. İyileşme danışmanlığı ve koçluğu, kişinin kendi iyileşme yolculuğunda karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi için ona pratik beceriler kazandırmayı, bilgi paylaşımını teşvik etmeyi ve olumlu davranış değişikliklerini desteklemeyi amaçlar. Bu yaklaşım, bağımlılıkla mücadelede kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmesini destekleyen bir paradigmanın benimsenmesiyle şekillenmiştir.

İyileşme danışmanlığının tarihsel gelişim süreci, Amerika'da yapılan araştırmalar incelendiğinde, 18. yüzyılın sonları ve 19. yüzyılın başlarına kadar uzanmaktadır. Bu dönemde, iyileşmekte olan ve iyileşmiş alkolikler, alkol bağımlılığıyla mücadelede deneyim, güç ve umut vererek diğer bağımlılara ilham vermeye başlamışlardır.

Amerika'da meydana gelen iki önemli olay, deneyim, güç ve umut paylaşma yaklaşımının ortaya çıkmasında etkili olmuştur: İlk olay, Kızılderili kabileleri arasında alkol kullanımıyla ilgili sorunların artmasıdır. İkinci olay ise Amerikan Bağımsızlık Savaşı'ndan Amerika'da alkol kullanımının artmasıdır.

Bağımlılıktan kurtulma süreciyle ilgili farklılık bahsedilen iki durumun etkisiyle

güçlenmiş ve iyileşen kişilerin bağımlı olan kişilere umut aşılama için harekete geçme çabalarını ortaya çıkarmıştır.

## Amerikan Yerli Kabilelerinde Artan Alkol Sorunu

Amerika Yerlileri (Kızılderililer) arasında alkolle ilgili sorunların artış göstermesi, bir dizi karmaşık etkenin bir araya gelmesiyle açıklanmaktadır. Kızılderili toplulukları, Avrupalıların kıtayı keşfetmesi ve yerleşmesiyle birlikte alkolle tanışmış ve bu topluluklarda alkolün kötüye kullanımı önemli bir sorun hâline gelmiştir. Bununla ilişkili olarak Kızılderili topluluklarının geleneksel değerleri, yaşam tarzları ve toplumsal yapılarında değişiklikler meydana gelmiştir. Bu değişimler, alkol kullanımının toplum içinde daha yaygın ve sorunlu hâle gelmesine zemin hazırlamıştır.

Temperance Hareketi, 19. yüzyılın ortalarından itibaren Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan ve alkol tüketimini azaltmaya, hatta tamamen kaldırmaya yönelik bir harekettir; Amerika Yerlileri (Kızılderililer) arasında yaşanan alkol sorununun çözümüne ivme kazandırmıştır. Bu hareketin çatısı altında, alkol sorunu olan ve iyileşmeyi başarmış liderlerin önemli katkıları olduğu araştırmalarda gösterilmektedir.

Amerikan Devrimi sonrası dönemde, özellikle 19. yüzyılın başlarına doğru, ülkede alkol kullanımı ve bağımlılık önemli bir sorun hâline gelmiştir. Ekonomik zorluklar ve belirsizlikler, savaş bıraktığı travmatik etkiler, alkolün yasaklanacağı bilindiği için alkol stoklanması, kutlamalar ve sosyal etkinliklerde çokça alkol tüketilmesi alkol kullanımının artmasına sebep olmuştur; buna bağlı olarak da bağımlılık vakaları çoğalmıştır. Bu süreç, zaman içinde alkol kullanımı ve bağımlılıkla mücadele stratejilerinin geliştirilmesine zemin hazırlamıştır.

Temperance Hareketi'nin etkisiyle esmeye başlayan alkol karşıtı rüzgâr, Washingtonian Hareketi'ni doğurmuştur. Washingtonian Hareketi 1800'lerin ortalarında 500 binden fazla üye kazanarak dikkat çekici bir başarı kazanmıştır.

Washingtonian Hareketi, 19. yüzyılın ortalarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan, alkol bağımlılığından kurtulma hareketidir;

alkol bağımlılığıyla mücadele eden kişilerin birbirlerine destek olmasını hedefler; harekete katılanlar alkolden tamamen uzak durmayı taahhüt eder, günah çıkarırlar. Hareket içerisinde deneyim paylaşımı toplantıları düzenlerler.

1860 yılından itibaren 1900'lerin başına kadar Amerika coğrafyasında alkol sorunu olanlar için akıl hastaneleri, ayyaş evleri ve bağımlılık tedavi enstitüleri ortaya çıkmış ve zamanla yaygınlaşmıştır.

Boston Jacoby Kulübü, 1908'de Emmanuel Episcopal Kilisesi'nde Dr. Elwood Worcester ve Emmanuel Hareketi tarafından kurulmuştur. Worcester, kilisedeki görevlerinin yanı sıra nevroitik rahatsızlıklar için ruhsal şifa yöntemleri uygulamış, özellikle alkol kullanım bozukluğu olan hastalarına yardım etmeyi amaçlamıştır. İş adamı Ernest Jacoby, 1908'de alkolizm hastalarına yardım etmeyi amaçlayan Jacoby Kulübüne katılmıştır.

Kulüp, 1913'te Emmanuel Hareketi'nden ayrılarak kendi binasını kurmuştur. Sloganları "Başkalarına yardım ederek kendilerine yardım edecek erkekler kulübü" olmuştur. Kulüp, üyelik için sadece "onurlu bir yaşam sürme arzusu ve diğer erkeklere yardım etme isteği" şartını koymuştur. Alkol bağımlılığı olan erkeklere ve yoksul yaşlı erkeklere sosyal hizmetler sunan kulüp, toplantılarda yemek vermiş, eğlence ve konferanslar düzenlemiştir. Ernest Jacoby'in 1934'teki ölümünden sonra kulüp, 1941'de hizmetlerinin bir kısmını Ellis Memorial Center'a taşımıştır. Jacoby Kulübü, 1987'de programlarını sonlandırarak fonlarını kendileriyle benzer hizmetler sunan Boston Vakfına devretmiştir. Jacoby Kulübü gibi destek grupları, iyileşen alkol bağımlılarına sosyal destek ve yardım sağlamıştır. Kliniğin alkol bağımlılarıyla çalışması, 20. yüzyılda alkol bağımlılığının tedavisi üzerinde derin bir etki yaratan "meslekten olmayan terapi" hareketini ortaya çıkarmıştır.

Emmanuel Kliniğinde tedavi gören ve 1919 yılında *Remaking A Man* [Bir Adamı Yeniden Yaratmak] adlı eseri yazan Courtenay Baylor, aynı klinikte işe alınarak meslek dışı ücretli terapist olarak önemli bir örnek olmuştur.

Richard Peabody, 1922 yılında alkol bağımlılığı konusunda yardım almak için Emmanuel Kliniğine gelmiş ve Baylor tarafından tedavi edilmiştir. Richard Peabody daha sonra önde ge-

len bir danışman olmuştur ve alkol bağımlılığı konusunda 20. yüzyılın en etkili metinlerinden biri olan *The Common Sense of Drinking*'i [İçki İçmenin Sağduyusu (1931)] yazmıştır.

Bu dönem, iyileşme danışmanlığının gelişiminin başlangıcı olduğu gibi, meslek dışından danışmanların alkol bağımlılığı tedavisine önemli katkılar sağladıkları bir süreç de olmuştur. İyileşme danışmanlığı, bu dönemde bireylerin birbirine destek olması ve deneyimlerini paylaşması temelinde şekillenerek bugünkü bağımlılıkla mücadele stratejilerine zemin hazırlamıştır.

Richard Peabody'nin 1931'de yayımlanan *The Common Sense of Drinking* eseri, alkolizmle mücadelede pratik ve anlaşılır bir yaklaşım sunarak önemli bir kaynak hâline gelmiştir. Bu eser, iyileşme danışmanlığı tarihinde meslek dışı terapistlerin rolünü anlamak açısından önemli birer referans niteliğindedir.

1935'te kurulan, bağımlıların oluşturduğu kendine destek gruplarının (Adsız Alkolikler ve onu takip eden Adsız Narkotik gibi oluşumlar) temiz kalma ve ayıklık üzerindeki etkisi görüldükçe iyileşme danışmanlığının yaygınlığı artmaya başlamıştır. Amerika'da 1950'lerde, sonradan Minnesota Modeli olarak anılan tedavi yöntemi kullanılmaya başlanmıştır. Bu yöntem Adsız Alkolikler'in on iki basamaktan oluşan ilkelerinden hareketle tasarlanmıştır. Yönteme göre, iyileşme sürecinde olan kişiler 28 günlük yatılı tedavi esnasında yoğun bir eğitim sürecinden de geçerler. Minnesota Modeli, iyi yapılandırılmış olması ve günün neredeyse her dakikası ne yapılacağına belirlenmiş olması açısından terapötik topluluk yaklaşımıyla benzer.

Alkol bağımlılığında iyileşmeyi karşılıklı destek konusuyla ele alan bir çalışmada, Adsız Alkolikler kurulmadan önce iyileşme danışmanlığının bu alana kattığı değerler şu şekilde özetlenmektedir:

*Bağımlılığın fizyolojisi, psikolojisi ve kültürü hakkında doğrudan deneyimlerden elde edilen bilgi.*

*Bağımlı ile duygusal özdeşlik kurma kapasitesi ve buna açıklık.*

*Paylaşılan deneyim ve savunmasızlığın eşitliğinden kaynaklanan küçümseme ve hor görmenin olmaması;*



*Kendi iyileşmeleri için derin bir kişisel minnettarlık duygusundan kaynaklanan başkalarını iyileştirme gayreti (çağrısı).*

*İyileşme potansiyeline dair umudu teşvik etmek için kendi hikayelerini kullanma becerisi.*

*İyileşmenin ilk aşamalarındaki alkoliklere danışmanlık yaparken (geleneksel olarak eğitim almış yardımcı profesyonellerden) daha yönlendirici olmaya istekli olmak.*

*Danışan için bir rol model olma ve erken iyileşme sürecinde karşılaşılan günlük sorunlarda danışana koçluk yapma kapasitesi.*

*Danışanlara Adsız Alkolikler ve diğer kendine yardım toplulukları hakkında ayrıntılı ve kişisel bir oryantasyon sağlama becerisi.*

## İyileşme Danışmanları & Koçları Neler Yapar?

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) bünyesinde, iyileşme danışmanları ve koçları hizmet vermektedir. Genel hatlarıyla iyileşme danışmanı ve koçunun görevleri şu şekildedir:

- Temiz kalma sürecini başlatmak ya da devam ettirmek için danışanı motive ederler.
- Danışanın motivasyonunu ve uygunluğunu değerlendirerek on iki basamaklı iyileşme anlayışını benimsemesi ve Alkolikler ve Adsız Narkotik gibi kendine yardım gruplarına katılması için yönlendirme sağlarlar. Bu kapsamda danışanın online görüşmelere katılmalarını destekler ve ona yol gösterirler.
- Aileleri, aile grup çalışmalarına veya ruhsal destek gerekliyse psikoloğa yönlendirebilirler.
- Danışana bağımlılığın bir hastalık olduğunu öğretirler, bu hastalığın danışanın hayatını nasıl etkilediğini fark etmesini sağlarlar. Kısacası, danışana bağımlılık hakkında bilmesi gerekenleri öğreterek kendi iyileşme deneyimlerini paylaşırlar.
- Danışanın, onu madde kullanımına götüren davranışlarını ve bağımlılığın hayatına etkilerini fark etmesini sağlarlar.

- Danışanı, önceki kullanım dönemlerinde yaşadığı deneyimler hakkında bilgilendirir ve riskli durumlarla ilgili süreçlerin sorumluluğunu alması için desteklerler.
- Danışanın, kaymayı tetikleyebilecek nitelikteki davranış biçimlerini fark etmesine yardım ederler.
- Danışanın, madde kullanımının ortaya çıkaracağı sorumlulukları ve bu sorunların düşünce, davranış ve yaşam biçimiyle ilgili olduğunu fark etmesine yardım ederler.
- Danışanı yaşam boyu devam edecek bir iyileşme planı geliştirmesi için desteklerler.
- Danışanı, Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) bünyesinde veya anlaşmasında olan atölye ve diğer yeni yaşam etkinliklerine katılması için teşvik eder, Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde hizmet veren sosyal hizmet uzmanına yönlendirirler.
- Danışanın ihtiyaç durumuna bağlı olarak yönlendirildiği tıbbi destek süreçlerinde Yeşilay Danışmanlık Merkezinde (YEDAM) hizmet veren sosyal hizmet uzmanlarıyla danışana eşlik edebilir.
- Danışana iyileşme sürecinde model olmak amacıyla, kendi iyileşme süreçlerini paylaşırlar.
- İyileşme danışmanı veya koçu, görüşme dışında, kurumda program arasında danışanlarla sohbet edebilir, atölyelere katılabilir ve çay içebilirler.
- Yeşilay Danışmanlık Merkezindeki (YEDAM) uzmanların gerçekleştirdiği kurum ve saha ziyaretine katılabilirler.
- Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) bünyesinde düzenlenen Yeni Yaşam Etkinlikleri (YeYeYe) çerçevesinde planan aktivitelere ve/veya gezilere danışanlarla birlikte katılabilirler.
- İyileşme danışmanları veya koçları, buldukları merkezlerde yapılan grup çalışmalarına daha çok gözlemci olarak katılır ve kendi deneyimlerini ekiple paylaşırlar.
- Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) bünyesinde planlanan kurum/kuruluş tanıtımlarında ekibe dâhil olurlar. Eğer bir



sunum söz konusuysa, sunumdaki iyileşme koçluğu & danışmanlığı bölümünü aktarırlar.

- İhtiyaca yönelik danışanın ailesiyle aile görüşmeleri yapabilirler. Ailelere iyileşmenin mümkün olduğunu anlatarak onlara model olabilirler. Aileyi bağımlılık ve bağımlıya nasıl davranılacağı konusunda bilgilendirir, kendi iyileşme süreçlerini ve iyileşmede ailenin önemini anlatırlar.
- Danışanı, iyileşme sürecine başlaması için cesaretlendirir, zorlandığı durumlarda onu anladığını hissettirir ve bağımlılıkta iyileşmenin mümkün olduğuyla ilgili deneyim paylaşımı yaparlar.
- İyileşme danışmanı ve koçunun danışmanlık becerileri, yüz yüze ve online görüşme yapabilmeye uygundur.
- Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) bünyesinde uygulanan İyileşme Danışmanlığı & Koçluğu modelini geliştirmek ve gereksinimlere göre güncellemek için düzenli olarak deneyim toplantıları yapmaktadırlar.

## On İki Basamaklı Programlar

### Adsız Alkolikler / Adsız Narkotik ve Diğerleri

1935'te kurulan, bağımlıların oluşturdukları kendine yardım gruplarından Adsız Alkolikler gibi oluşumların temiz kalma ve ayıklık üzerindeki etkinlikleri görüldükçe, eski kullanıcı (ex-user) olarak tanımlanan eski bağımlıların tedavi programlarına katılımları artmıştır. Bağımlılık tedavisi sürecinde danışanın tekrar kullanıma dönmesi sık görülen bir durumdur. Bu durumda tıbbi tedavilerin ya da psikososyal desteğin kimi zaman tek başına yeterli olmamasının etkisi vardır. Bu kapsamda kendine yardım grupları, ilerleyen zamanlarda iyileşmede kendi deneyimlerinden faydalanarak on iki basamaklı programı oluşturmuşlardır.

On İki Basamak, ilk olarak Adsız Alkolikler üyelerinin 1939'da yazdığı Büyük Kitap'ın beşinci bölümünde "Nasıl çalışır?" başlığı altında tanımlanmıştır. Tanımlanan ve uygulanan on iki basamak şu şekildedir:

1. Alkole karşı güçsüz olduğumuzu ve hayatımızın yönetilemez hâle geldiğini kabul ettik.
2. Sadece bizden üstün bir gücün akıl sağlığımızı geri getirebileceğine inandık.
3. İrademizi ve hayatımızı, algıladığımız anlamdaki Tanrı'ya teslim etmeye karar verdik.
4. Geçmişimizin ahlaki bir dökümünü araştırmacı ve korkusuz bir bakışla yaptık.
5. Kusurlarımızı açık bir biçimde Tanrı'ya, kendimize ve bir başkasına itiraf ettik.
6. Tanrı'nın bu kişilik bozukluklarını düzeltmesi için tüm benliğimizle hazırlandık.
7. Tanrı'dan eksikliklerimizi gidermesini alçak gönüllülükle diledik.
8. Zarar verdiğimiz insanların listesini çıkardık ve hatalarımızı telafi etmeye istekli hâle geldik.
9. Daha önce zararımız dokunan kişilerden, onları veya başkalarını rahatsız etmeyeceğimize emin olduğumuz zaman doğrudan özür diledik ve hatalarımızı mümkün olduğu kadar telafi ettik.
10. Kişisel dökümümüzü yapmaya devam ettik, hatalı olduğumuz zamanlar bunu derhal itiraf ettik.
11. Dua ve meditasyon yoluyla, algıladığımız anlamdaki Tanrı ile bilinçli bağlantımızı geliştirmeye devam ettik. Onun bizlere uygun gördüğü şeyleri anlamak, bunları yerine getirebilmek ve gerekli gücü vermesi amacıyla dua ettik.
12. Bu basamakların sonucu olarak, ruhsal bir uyanışla bu mesajı alkoliklere taşımaya ve bu ilkeleri bütün işlerimizde uygulamaya çalıştık.

Amerikan Psikoloji Derneği (APA) sözlüğünde On İki Basamaklı Program şöyle tanımlanır:

“Bağımlılık yapıcı, kompulsif veya davranışsal sorunların üstesinden gelmek için ilk olarak Adsız Alkolikler (AA) tarafından alkol kullanım bozukluğundan kurtulmaya kılavuzluk etmek için geliştirilen ve günümüzde genellikle uyarlanmış bir biçimde bir dizi başka kendi kendine yardım grubu tarafından kullanılan ayırt edici bir yaklaşım. Adsız Alkolikler’deki on iki basamaklı program her üyeden (a) alkol kullanımlarını kontrol edemediklerini kabul etmelerini; (b) üyeye güç verebilecek üstün ruhsal bir gücü tanımalarını; (c) rehber olarak hizmet veren başka bir üye ile yürütülen bir süreç olan geçmiş hataları incelemelerini; (d) bu hatalarını telafi etmelerini; (e) yeni bir kod ve yaşam tarzı geliştirmelerini ve (f) desteğe ihtiyacı olan alkol bağımlısı diğer bireylere yardım etmelerini ister. Bu modelin varyasyonları, uyuşturucu kullanımı ve bağımlılığı, kumar bağımlılığı ve diğer sorunlar için de mevcuttur.”

Adsız Alkolikler oluşumu faaliyetlerini tüm dünyada sürdürmektedir. Türkiye’deki Adsız Alkolikler toplantıları 1988 yılında İzmir, İstanbul ve Ankara’da başlamıştır ve bir yıl sonra ilk konvansiyonunu gerçekleştirmiştir.

1953’te kurulan Adsız Narkotik oluşumu ise Türkiye’de 1993 yılında, İstanbul’da ilk toplantısını yaparak faaliyete geçmiştir. Ayrıca, Adsız Alkolikler ve Adsız Narkotik oluşumunun etkisiyle kumar ve obezite sorunları yaşayan üyeler, Adsız Kumarbazlar ve Adsız Obezler gibi on iki basamaklı program girişimleri yapmış fakat kalıcı olamamışlardır. Alkol bağımlısı ve bağımlı yakınlarının on iki basamaklı kendine destek grupları Al-Anon ve Nar-Anon da Türkiye’de online ve yüz yüze toplantılar yapmaktadır. Al-Anon, alkol bağımlılığından mustarip bir aile üyesi veya arkadaşı olan insanlara yardım eden, bu kişilerin deneyimlerini paylaşmalarına ve birlikte iyileşmelerine odaklanan bir destek programıdır. Nar-Anon ise uyuşturucudan mustarip insanlara destek programıdır.

Adsız Alkolikler (AA), Adsız Narkotik (NA), Al-Anon Aile Grupları ve Nar-Anon Aile Grupları, Türkçe kaynaklarında kendilerini şu şekilde tanımlamaktadırlar:

“Adsız Alkolikler, alkol bağımlılığı konusunda ortak sorunlarını çözebilmek ve diğer alkoliklere yardımcı olabilmek için deneyimlerini, güçlerini ve umutlarını paylaşan kişilerin bir araya geldikleri kardeşliktir. Kuruluş, sürecin sonucunda erişilen ruhsal uyanışı diğer alkoliklere taşımayı hedefler. Adsız Alkolikler gönüllülük esasına dayalı, hayatın her kesiminden kadın ve erkeğin bir araya gelerek ayıklığa ulaşip, ayıklığı sürdürdükleri dünya çapında bir kardeşlik kuruluşudur.”

“Adsız Narkotik, uyuşturucular hayatlarında önemli bir problem haline gelmiş kadın ve erkeklerin oluşturduğu, kâr amacı gütmeyen bir arkadaşlık birliğidir. Adsız Narkotik iyileşmekte olan bağımlılar için toplum tabanlı uluslararası bir organizasyondur ve 116’nın üzerinde ülkede çalışmaktadır. Adsız Narkotik (NA) üyeleri birbirlerinden uyuşturucularsız nasıl yaşayacaklarını ve bağımlılığın yaşamlarındaki etkilerinden nasıl iyileşeceklerini öğrenirler.”

“Al-Anon Aile Grupları, alkolik yakınları ve arkadaşlarının ortak problemlerini çözebilmek için deneyimlerini, güçlerini ve umutlarını paylaştıkları bir programdır. Alkolizmin bir aile hastalığı olduğuna ve davranışlarımızı değiştirmenin iyileşmeye yardımcı olabileceğine inanıyoruz. Al-Anon’un hiçbir tarikat, mezhep, siyasi parti, örgüt veya kurumla bağlantısı yoktur; toplumsal tartışmalara katılmaz, taraf olmaz veya karşı çıkmaz. Üyelik için ücret yoktur. Al-Anon gönüllü katkılarla kendini ayakta tutar. Al-Anon’un tek bir amacı vardır, o da alkolik yakınlarına yardımcı olmaktır. Bunu On İki Basamaklı uygulayarak, alkolik yakınlarını bağrımıza basarak ve alkoliğe anlayış gösterip onu cesaretlendirerek yaparız.”

“Nar-Anon Aile Grupları, bir başkasının bağımlılığından etkilenenler için dünya çapında bir arkadaşlık birliğidir. On iki basamaklı bir program ile deneyim, güç ve umudumuzu paylaşarak yardım sunuyoruz. Üyelik için tek koşul bir akraba veya arkadaşta bağımlılık sorunu olmasıdır. İyileşme programımız NA’dan uyarlanmış ve kendi On İki Basamak, On İki Gelenek ve On İki Kavram’ımızı kullanıyoruz.”

Türkiye’de günümüzde birden fazla ilde Adsız Alkolikler ve Adsız Narkotik toplantıları her gün yüz yüze ve de çevrim içi yapılmaktadır. İnternet sitelerinden, bilgi hatlarından, sosyal medyadan bu tür kendine destek grupları

hakkında bilgi almak ve açık toplantılarına katılarak on iki basamaklı programları tanımak mümkündür.

İyileşmenin ömür boyu süren bir hastalık olduğu, deneyimlerin iyileştirici gücü, iyileşmek isteyen iki bağımlının bir araya gelmesiyle oluşan bağ, değiştirilemeyecek şeyleri kabul etme, değiştirilebilecekler için cesaret ve motivasyon, aralarındaki farkı anlamak için yardım aramak ve programın ortak ilkeleri olan dürüstlük, açık fikirlilik ve isteklilik gibi yol gösteren kavramlar bu programın temelini oluşturmaktadır. On iki basamak programı temiz kalmayı sağlamak için bazı pratik önerilerde bulunur. Örnek olarak:

- Yalnızca bugün için/24 saat için temiz kalmak,
- Paniğe kapılmamak, telaş etmemek,
- Günlük olarak destek ağıyla iletişimde kalmak,
- Kendini aç, yorgun, kızgın ve yalnız bırakmamak,
- Ne olursa olsun gelmeye devam etmek,
- Huzur Duası (AA/NA programına aittir.) ("Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyler için huzur, değiştirebileceklerim için cesaret ve aralarındaki farkı anlayabilmem için akıl ver/bağışla.")

İyileşme danışmanı ya da koçu, on iki basamaklı programların bu yaklaşım ve kavramlarını buldukları kurumun kullandığı yol/yöntemlere uygun olarak ve kendi deneyimleriyle de destekleyerek yarı yapılandırılmış görüşme formatında danışanlara/hastalara aktarabilirler.

## Yarı Yapılandırılmış Görüşme Nedir?

Yarı yapılandırılmış görüşme, uzman ile danışan arasındaki etkileşimin kombinasyonunu içeren bir görüşme türüdür. Bu yöntem, tamamen serbest konuşma ve tamamen yapılandırılmış bir rota arasında bir yerde bulunur.

Yarı yapılandırılmış görüşmeler, terapistin belirli konuları ele alması, belirli sorular sorması

ve belirli teknikleri kullanması için bir çerçeve sağlar; aynı zamanda danışana da hayat ve duygusal deneyimlerini ifade etme özgürlüğü tanır. Bu, terapistin hem rehberliğe dayalı olmasını sağlar hem de danışanın kendi keşiflerini yapmasına fırsat tanır. Yarı yapılandırılmış görüşme, danışanın terapistle iş birliği yaparak derinlemesine çalışmasını ve kişisel gelişimini desteklemeyi hedefler. Terapist, danışanın ihtiyaçlarına ve terapi hedeflerine göre belirli stratejiler ve teknikler kullanabilir, aynı zamanda danışanın kendini özgürce ifade etmesine ve keşfetmesine olanak sağlar ve bunu destekler.

İyileşme danışmanı ya da koçu, genellikle bağımlılık şiddeti orta ve yüksek olan, bağımlılık kaynaklı ortaya çıkan olumsuz sonuçları fark etmekte zorlanan danışanlarla çalışmaktadır. Bundan dolayı uzmanların iyileşme sürecindeki kişisel deneyimleri, bağ kurmak için önemli bir araçtır. İyileşme Danışmanlığı & Koçluğu Programı, danışmanın çalıştığı kurumun modeline uygun olarak yarı yapılandırılmış görüşme formatında yürütülür.

YEDAM bünyesindeki görüşmeler; alanlarına göre belirlenmiş, alandan bir uzmanın kolaylıkla uygulayabileceği, özel tasarlanmış, sınırları belli görüşmelerdir.

Yarı yapılandırılmış model ise, danışmanın veya koçun kendi deneyimlerini danışana zarar vermemek için kurum modeli çerçevesinde anlattığı, terapötik bağ kurma becerisinin kazanıldığı bir görüşme türüdür. Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde hizmet veren iyileşme danışmanları/koçları, yarı yapılandırılmış görüşme türünde destek vermektedir.

Yarı yapılandırılmış görüşme kısaca aşağıdaki şekilde açıklanabilir:

- İyileşme danışmanı ya da koçu görüşmelerde geçmişteki kullanım sorunlarını ve iyileşmeye dair deneyimlerini danışana aktararak danışanın iyileşme sürecini desteklemek için yarı yapılandırılmış görüşme türü üzerinden ilerler.
- İyileşme danışmanı ya da koçu, danışanınla benzer deneyimlerini; danışanla bağ kurmak, onu bağımlılıktan kurtarmak, temizliği sürdürmesi için ruhen güçlendirmek ve bir sonraki görüşmeye katılması için terapötik bağ aracı olarak kullanabilir.

- İyileşme danışmanı ve koçunun özellikle kendini koruması ve kurumun görüşme modelini desteklemesi açısından, yapılandırılmış sınırlara uyması oldukça önemlidir.

## Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde (YEDAM) İşleyiş Nasıldır?

### Yönlendirme

Klinik İlk Görüşmesi (KİG) yapılan danışanlar, Risk ve İhtiyaçlar Raporu'nda ön planda olan ruhsal bir bozukluk veya psikotik belirti tespit edilmediği sürece (maddeye bağlı olanlar hariç), iyileşme ihtiyaçlarına yönelik olarak ilgili birimlere yönlendirilirler. Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) modelinde iyileşme danışmanına/koçuna yönlendirme aşamalarında farklılıklar bulunmaktadır.

İyileşme koçuna yönlendirme kriterleri şunlardır:

- Değişim motivasyonu orta ve düşük olan madde ve alkol danışanları, psikologlar tarafından iyileşme koçuna yönlendirilir ve süreç beraber takip edilir.

- Psikolog ve sosyal hizmet uzmanları, danışanlarıyla yaptıkları görüşmeler sırasında, deneyim paylaşımının iyileşme sürecinde faydalı olacağını düşündükleri durumlarda, danışanlarını iyileşme koçuna yönlendirebilirler.
- Danışanlar ve görüşmeler iyileşme koçuna tamamen devredilmez.

İyileşme danışmanına yönlendirme kriterleri şunlardır:

- Değişim motivasyonu düşük olan madde ve alkol danışanları, psikologlar tarafından iyileşme danışmanına yönlendirilebilir.
- Psikolog görüşmelerine direnç gösteren, iyileşme motivasyonunda belirgin değişim olmayan veya psikologla görüşmek istemeyen danışanlar, iyileşme danışmanına yönlendirilebilir.
- Belirgin ruhsal sorunu olmayan ve yukarıdaki kriterleri karşılayan danışanlar iyileşme danışmanına yönlendirilebilir.

### Görüşmeyi Sürdürme

Şekil-1 Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi Formülasyonu (Ögel, K., 2016)



Yukarıda ifade edildiği gibi yönlendirme kriterlerine uygun olarak yönlendirilen danışanlarla Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) modeli içerisinde hizmet veren (Bağımlılık Danışmanlığı Matriksi ile formüle edilen) iyileşme danışmanı/koçu, yarı yapılandırılmış görüşme formatında aşağıdaki görüşme başlıklarını çalışırlar:

### Ortak Görüşme Başlıkları:

- Danışanla tanışmak
- Bağımlılık geçmişini öğrenmek
- Alkol-madde kullanımının kişinin hayatına etkisi

### İyileşme Koçlarının Danışan ile Görüşme Başlıkları:

- Aktif bağımlılığa bağlı davranışların kullanmayı sürdürmeye olan etkileri
- İyileşmenin sorumluluğunu almak

### İyileşme Danışmanlarının Aktif Alkol-Madde Kullanımı Olan Danışanla Görüşme Başlıkları:

- Kişinin kullanımı bırakmayı hem istediği hem de istemediği ambivalans süreçleriyle çalışmak
- Dirençlerle çalışmak

Yukarıda ifade edildiği gibi yönlendirme kriterlerine uygun olarak yönlendirilen danışanlar ile Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) modeli içerisinde hizmet veren (Bağımlılık Danışmanlığı Matriksi ile formüle edilen) iyileşme danışmanı/koçu, yarı yapılandırılmış görüşme formatında aşağıdaki görüşme başlıklarını çalışırlar:

- Tıbbi desteğe ve ilaca direnç
- Bağımlılık hastalığını kabullenmeye karşı direnç
- Belirli ilaçları talep etmekten doğan direnç
- Umutsuzluk ve inançsızlık
- Nasıl yaşayacağını bilememekten kaynaklı direnç
- Kullanım hayatındaki ilişkilerinden ve davranışlardan doğan dirençler

### İyileşme Danışmanlarının/Koçlarının, Temiz Kalmaya Başlayan Danışanla Görüşme Başlıkları

- Bağımlılığı anlamak
- Kullanma isteğini tanımak ve bununla başa çıkmak
- Tetikleyiciler
- İnkâr ve kendine dürüstlük
- İyileşmenin aşamaları
- İyileşme planı
- İyileşmeyi olumsuz etkileyen duygu, düşünce ve davranışlar
- İlişkiler
- Bağımdeşlik/eş bağımlılık
- Kendinle ilişki
- Kullanmaya dönüşü engelleme
- Davranışsal bağımlılıklar ve kendine zarar verme
- Sonlandırma

### Grup Çalışmaları

İyileşme danışmanları/koçları buldukları merkezlerde yer alan alkol ve madde danışanlarının ve yakınlarının dâhil olduğu SAMBA grup çalışmalarına katılabilirler. Belirli bir dönem gözlemci olarak katıldıkları SAMBA programına, deneyim kazandıktan ve SAMBA eğitimi aldıktan sonra uygulayıcı olarak da dâhil olabilirler.

### Atölye Çalışmaları

Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde (YEDAM) davranışsal bağımlılıklar dışındaki (kumar ve internet) grup ve atölye çalışmalarına gözlemci olarak katılarak gerekli durumlarda grubu bilgilendirmek amacıyla kendi iyileşme süreçlerinden söz edebilirler.



## Hastane Süreçlerine Eşlik Etmek

İyileşme danışmanları/koçları; danışanlar için planlanan tıbbi tedaviye eşlik sürecine Yeşilay Danışmanlık Merkezinde hizmet veren sosyal hizmet uzmanıyla eşlik edebilirler. İlk üç ay sosyal hizmet uzmanıyla hastane süreçlerine eşlik eder, sonrasında onay ve uygunluk durumu danışılarak tek başına eşlik etme süreçleri değerlendirilir.

## Aile Görüşmeleri

“Bağımlılık bir aile hastalığıdır.” Bağımlılık sadece danışanı değil, yakın çevresini de doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen bir hastalıktır. Bu nedenle Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YE-DAM) modelinde danışanlarla gerçekleştirilen görüşmelerle birlikte danışanların aileleri ve yakınlarıyla da görüşmeler yapılması önemsenmektedir. Araştırmalar, danışanların aileleri ve yakın çevrelerinin sürece dâhil edilmesinin bağımlılık tedavisine olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Psikolog ve sosyal hizmet uzmanları, danışanla görüştükleri gibi ailelerle de görüşmektedirler. Görüşmelere aile dâhil edilmeden önce danışanın izni ve onayı sözlü olarak alınmalıdır. Danışanın izni olmadığında aile görüşmesi gerçekleştirilmemektedir. Danışan her aile üyesiyle görüşülmesini onaylayabilir. Uzman, danışanın iyileşmesine en doğru katkıyı sağlayacak aile üyesini belirleyerek danışanın görüşme onayını almalıdır. Aile üyeleriyle aşağıdaki konular çalışılmaktadır:

- Aile üyelerine, danışan alkol veya madde etkisindeyken onunla iletişim kurmanın doğru bir iletişim biçimi olmadığı, duygu ve düşüncelerin danışan tarafından doğru anlaşılması için kişinin kendine gelmesi gerektiği aktarılır ve bu aşamada zorlanılan davranışlar çalışılır.
- Aile üyeleri, geçmişte yaşanan zorlu olaylara fazla kapılıp bu durumdan çıkmakta zorlanabilirler. Bu nedenle onlara, geçmişin geride kaldığı ve bugüne odaklanmanın faydaları anlatılır.
- Aile üyelerinin, iyileşme sürecinde danışandan beklentileri öğrenilir ve bu konuda farkındalık oluşturulur. İyileşmenin

zaman aldığı belirtilerek aile üyelerinin süreçle ilgili beklentileri düşürülür.

- Aileye, bağımlılıkta tedavi sürecinin gönüllülük esaslı olduğu, danışanı tedaviye zorlamanın işe yaramayacağı anlatılır.
- Aile üyelerinin değişim için sabırlı olmaları gerektiği açıklanarak bu konuda destek sağlanır.

İyileşme koçları/danışmanları, aile görüşmelerinde bu genel çerçeve içerisinde kendi kişisel deneyimlerini de kullanarak bağımlılık hastalığını ve iyileşme umudunu paylaşırlar. Aileleri anlamak ve aktif dinlemek önemlidir. İyileşme danışmanları/koçları, diğer uzmanların alanlarına da dikkat ederek gerekli yönlendirmeleri yaparlar. Aile ve danışanın ısrarlarını ve beklentilerini dinlerken, buldukları yarı yapılandırılmış görüşme türüne bağlı olarak hem aile üyeleri hem de danışan için objektif ve güvenilir bir yaklaşım sergilemelidir.

## İyileşme Danışmanlığı/ Koçluğu Ne Değildir?

İyileşme danışmanları/koçları çalıştıkları kurumların sınırlarına dikkat ederek çalışırlar:

- **Sponsor/Rehber:** Adsız Alkolikler ve Adsız Narkotik gruplarında uygulanan sponsor/rehber işlevini üstlenmezler.
- **Telefon Numarası:** Danışanlarına kişisel telefon numaralarını vermezler.
- **Psikolog/Psikiyatrist:** Bağımlılık dışı psikolojik/psikiyatrik problemlerle numaralarını tanı koymazlar; bu tür konularda, danışanları psikoloğa yönlendirirler.
- **Sağlık Çalışanı:** İyileşme danışmanı/koçu; hemşire, doktor ya da hasta bakıcı gibi bir sağlık çalışanı değildir. İlaç, tedavi vs. tavsiyelerinde bulunmazlar.
- **Ruhsal Danışman:** Dinî ya da ruhsal alanlarda çalışma yapmaz, tavsiyeler vermezler. Ruhsal danışman değildir.



## İyileşme Danışmanlığı/ Koçluğu ile Psikoterapi Arasındaki Farklar Nelerdir?

İyileşme danışmanlığı/koçluğu ve psikoterapi arasındaki sınırların net bir biçimde belirlenmiş olması son derece önemlidir. Bu sınırlar klinik uygulamada sıklıkla karıştırılabilmektedir.

İyileşme Danışmanlığı/ Koçluğu	Psikoterapi
Kısa dönemli hedefler	Kısa ve uzun dönemli hedefler
Sosyal öğrenme temelinde davranışsal hedefler	Bilişsel, duygusal ve davranışsal hedefler
Sadece bağımlılıkla ilgili hedefler	İyileşmenin her alanı ile ilgili hedefler
Bugüne odaklanmak	Geçmişe, bugüne ve geleceğe odaklanmak

**Kısa dönemli hedefler:** İyileşme danışmanlığı/koçluğu, danışanı kısa dönemli hedefler oluşturması ve bu hedefler üzerinde çalışması desteklemektedir. İlk bakışta temizliğin sürdürülmesi için gereken yaşam biçiminin değişimi ve değişim için ihtiyaç duyulan zamanın uzunluğu ile kısa dönemli hedefler örtüşmüyor gibi görünse de, "Bugün nasıl temiz kalırım?" anlayışı, temiz bir bağımlının bütün yaşamını ve ihtiyaç duyduğu değişimi kapsayacak şekilde, kısa dönemli hedefler oluşturmasına yardım etmektedir.

**Sadece bağımlılıkla ilgili hedefler:** İyileşme danışmanlığının/koçluğunun bütün amaçları bağımlılıktan iyileşme ile doğrudan ilişkilidir. Örnek olarak danışanı kullanmaya teşvik eden, istismar içeren bir ilişkinin sonlandırılması bağımlılık danışmanlığının çalıştığı konular içinde yer alır.

**Bugüne odaklanmak:** Danışmanın, kişinin geçmişine dair bilgi sahibi olması, geçmiş olayların bugüne etkisini anlaması demektir; ancak bu, doğrudan müdahaleyi gerektirmez. Danışman, geçmiş yaşantıların bağımlılık süreciyle bir ilintisi varsa geçmişe odaklanmayı seçebilir.

## Türkiye'de Yaygınlık Durumu Nedir?

Türkiye'de eski kullanıcı (ex-user), iyileşme danışmanı, iyileşme koçu, bağımlılık terapisti, spor hocası ve belletmen gibi ünvanlarla, alkol/madde kullanım geçmişi olan kişiler, bağımlılık alanında tedavi ekibinin bir parçası olarak yer almaktadırlar. Dünyadaki örneklerinin gerisinde olsa da, son yıllarda iyileşme danışmanı ve koçlarının görev alanlarının giderek arttığı görülmektedir. AMATEM'ler, çeşitli dernekler ve STK'lar, özel hastaneler, belediyelerin ilgili birimleri, psikiyatri klinikleri gibi kurumlarda, gerek ayaktan gerekse yatılı rehabilitasyon merkezlerinde ücretli çalışabilmektedirler. On iki basamaklı programlarda, kullanımını durdurmuş ve iyileşmeyi sürdüren uzmanlarla birlikte, hastane ve diğer rehabilitasyon süreçlerinden geçerek bu alanda çalışan uzmanlar da bulunmaktadır.

## İyileşme Danışmanları ve Koçları Kendilerini Nasıl Korurlar?

Bağımlılık alanında çalışmak, uzmanlar için zorlayıcı ve yıpratıcı olabildiği gibi, birden çok yaklaşımın görüldüğü bir alandır. Bu alanda, kullanım geçmişi olan, alan temelli eğitimi bulunmayan, deneyimleri üzerine ilişki ve iyileşme temeli sağlayan iyileşme danışmanları/koçları için farklı riskler de olduğu bilinmektedir. Bağımlılık, kesin olarak iyileşmeyen, ancak düzelebilen ve iyileşmenin ömür boyu sürdüğü bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır.

Alanda çalışan iyileşme danışmanlarının/koçlarının iyileşmekte olan bir bağımlı olduğunu unutmamaları, riskleri düşürme farkındalığının ilk aşamasıdır. Devamında, uzmanın kendisini alkol ve madde kullanımına götürecek riskleri tanımlayabilmesi, kendi iyileşmesi için yardım almayı sürdürmesi ve bir destek ağının olması oldukça önemlidir. Aktif kullanımı olan danışanlarla çalışırken çeşitli duygusal karmaşalar (öfke, suçluluk, utanç, umutsuzluk) yaşayabilirler; bu durum oldukça normal-

dir. Fakat duygularla başa çıkmanın zorlaştığı, geçmediği ve başa çıkılamayacak duruma geldiği fark edildiğinde yardım istemek kendini koruma adımlarındandır. Ailelerle çalışma sürecinde, beklenti içinde olan ve zorlu durumlarla karşılaştıklarında, buldukları kurumdaki alan uzmanlarından ve kendi destek ağlarından yardım alarak, kendilerini korumalıdır.

### a. Danışan ile yaşanabilecek sınır sorunları için:

Bağımlılık hastalığı, bireyin kendi içsel dinamikleri, ailesi, sosyal çevresi, kurumlar ve tedavi ekibi ile yaşadığı yoğun, duygusal, fiziksel ve sosyal çatışmalara dek uzanmaktadır. Danışanlar, bağımlılık hastalığının sebep olduğu sınırlama ve sınırların ihlaliyle ilgili sorunlardan kaynaklanan bir dizi zorluk nedeniyle de tedavi arayışına yönelmektedirler.

Bağımlılığa müdahale alanında çalışan uzmanlar, bağımlılığın doğasından kaynaklanan sınır sorunlarıyla sıkça karşılaşır. İyileşme danışmanları ve koçları, danışanlarla yaptıkları görüşmeler sırasında sık sık sınır ihlalleriyle karşılaşabilirler. Bu profesyoneller, hâlâ iyileşme sürecinde oldukları için benzer sınır ihlallerini anlama konusunda deneyimlidirler ve bu da çözüm odaklı çalışmada avantaj sağlamaktadır. Zorlanma ve sıkışma hissi bu aşamalarda normaldir. Eğer karşılına aşamayacakları bir sınır ihlali çıkarsa, bu durumu tedavi ekibiyle paylaşarak ortak bir çözüm bulmaları gerekir. Ayrıca, konuyu süpervizyona veya ekip-vaka toplantılarına taşıyarak zorlandıkları noktalarda destek almaları da önemlidir.

Adsız Alkolikler ve Adsız Narkotik grup toplantılarında paylaşılanlar, gizlilik ilkesi gereğince korunur ve bu bilgiler toplantıya katılanların arasında kalır. Danışanlara, kendine destek grupları ile profesyonel kurumlar arasındaki farkın yanı sıra, uzmanın bu toplantılara kişisel destek amacıyla da katıldığının hatırlatılması önemlidir.

İyileşme danışmanları ve koçları, diğer meslek uzmanlarından farklı olarak yarı yapılandırılmış görüşme türünde destek sağladıkları için danışanlarla bağ kurma süreçlerinde esneklik gösterirler. Ancak, bu iletişim tarzının getirdiği zorluklar nedeniyle sınır ihlallerine karşı

dikkatli olunmalı, danışanla her durumda profesyonel mesafeyi korumaya ve buna uygun davranışlar sergilemeye özen gösterilmelidir.

### b. Kendimizi kullanıma geri dönmekten korumak ve kullanım isteğiyle başa çıkmak için:

İyileşme danışmanları/koçları, bağımlılıkla mücadele eden bireylerle çalışan profesyonellerdir ve aynı zamanda kendi bağımlılıklarıyla mücadele eden kişilerdir. İyileşmenin bitmemesi ve sürmesi, bağımlılığın kronik bir hastalık olduğu gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Ayıklık veya temizlik süresi ne kadar olursa olsun aktif kullanıma geri dönme riski her zaman mevcuttur. Bu riskleri tetikleyen faktörler arasında, bağımlılık alanında çalışmanın sebep olduğu tükenmişlik, madde veya alkol kullanımı olan bireylerle temas etmek (iş gereği olsa dahi), bağımlılığın yol açtığı travmalara şahit olmak (ölüm, kayıp, cezaevi, hastalık, ayrılık, öfke, çaresizlik, çıldırma gibi), bağımlılıkla ilgili entelektüel bilgi birikiminin kişiyi kendi bağımlılığından uzaklaştırması ve kişinin kendi iyileşme araçlarının zaman içinde azalması gibi durumlar bulunmaktadır. Ayrıca, kişi ne kadar dikkatli olursa olsun, kronik bir hastalığa sahip olmanın, bu riskleri beraberinde getirebileceği unutulmamalıdır. Bu alanda çalışan bir profesyonel, öncelikle kendi bağımlılığını fark etmeli ve bağımlılıkta iyileşmenin ömür boyu sürdüğünü hatırlayarak kendi iyileşmesine özen göstermelidir.

Uzman, kendini korumayı sürdürmek için iyileşme araçlarını aktif bir şekilde kullanmalıdır. Bu araçlar psikoterapi (psikiyatrist, psikolog vb.) ve kendine yardım grupları olabilir. En öncelikli tedbir, işler daha da kötüye gitmeden alınacak önlem olan dürüstlüktür. Kişi, her ne yaşıyorsa veya yaşamışsa bu durumu gerekli kişilerle paylaşmalıdır.

Kullanım isteği geldiğinde bir başkasına itiraf etmek, paylaşmak, terapilerde bu durumdan söz etmek, psikologlardan yardım istemek, odak değiştirmek, nefes egzersizi yapmak, ortam değiştirmek, varsa temiz kalma sürecine rehberlik eden kişiyi aramak, kendine yardım gruplarının toplantılarına katılmak, yemek yemek, tatlı yemek, bu isteğin ömür boyu gelebileceğini hatırlamak, sakın kal-

mak, bir süre sonra geçeceğini hatırlamak, istekle başa çıkma konusunda işe yarayan ve kolay ulaşılabilen (cüzdan, çanta vb.) fotoğraflara bakmak, iyileşmenin sorumluluğunu almak, istekle başa çıkmanın bütün yollarını tekrar hatırlamakbu durumda başa çıkmada faydalı olacaktır.

### c. Danışanın suçlamalarına maruz kalma durumlarında:

Bağımlılığa müdahale alanında çalışan uzmanlar, danışanlarla yaptıkları görüşmelerde bazen danışanların zorlandığı noktaların, uzmana yöneltilen suçlamalara dönüştüğü durumlarla karşılaşabilirler ve bu uzmanlar için zorlayıcı bir durum olabilir. İyileşme danışmanı veya koçu danışan tarafından yönlendirilen suçlamaları ilk olarak danışanla çözümlenmeye çalışır; ancak bu süreç zorlaştığında suçlamalar ekiple değerlendirilir, eksik veya yanlışlıklar tespit edilir ve düzeltme yoluna gidilir. Suçlamalar, uzmanın danışanla görüşme sürecinde hassas noktalara temas etmesi sonucu ortaya çıkabilir. Ancak bu, danışanın kendi süreçleri içinde yaşadığı zorlukların bir yansıması olabilir. Herkesin hata yapabileceği göz önünde bulundurularak özyıkıma düşmeden gerekli adımların atılması önemlidir.

Danışanın yanılgısı durumunda, koordinatör tavsiyesiyle sonraki adımlar planlanır. Uzman, bu durumları kişiselleştirmemeli, sakin kalmalı, kendini korumalı ve kurumundaki diğer uzmanlardan yardım almalıdır. Hadise, öfkeye kapılmadan, danışanla münakaşaya girmeden, birlikte çalışılan ekiple paylaşılır. Verilecek karar birlikte uygulanır. Eğer uzman görüşmelerdeki zorlanmaya devam ederse süreç tekrar değerlendirilir ve alternatif çözümler gözden geçirilir.

### d. Öfkeli danışanlarla çalışırken:

Görüşmelerde öfke en sık ortaya çıkan duygudur. Öfke bazı durumlarda, görüşmeyi yapan uzmana da yansiyabilir. Bu gibi durumlarda, öfkeli danışana müdahale eğitimlerinde vurgulandığı gibi, duruşa ve göz temasına, aradaki mesafeye dikkat ederek sakin kalmak önemlidir. Danışanı ikna etmeye çalışmak, olayı çözecek bir kahraman rolünü üstlenmek gibi yaklaşımlardan kaçınılmalıdır. Çay, su ve tatlı ikramı ısrar etme-

den teklif edilerek masaya bırakılabilir. Yoğun öfkeli bir danışanla karşılaşıldığında, başa çıkmanın riskli olduğu düşünülüyorsa, ekibin haberi olmadan tek başına müdahale edilmemelidir.

Kurumda bulunan güvenlik personeli bilgilendirilerek görüşme yapılacak odaya/yere ani durumlarda hızlıca müdahale edebilmesi için yakın konumda bulunması istenmelidir. Eğer danışanın öfkesi başka birine yönelikse ve anlatmak istediği bir şeyler varsa, "Anlatmak ister misin lütfen?", "Seni dinliyorum. Sana nasıl yardımcı olabiliriz?", "Yapabileceğimiz bir şey var mı?" gibi cümlelerle kişinin paylaşması için alan açılır. Eğer anlattıklarında iletmek istediği bir mesaj varsa ve danışanın öfkesinin haklı olduğu düşünülüyorsa, "Duydum seni. Bunları not almamı ister misin?" gibi ifadelerle, danışana, dinlendiği ve ona önem verildiği duygusu aktif olarak aktarılmalıdır.

Maddeye bağlı psikotik ruh hâli içerisinde bir öfkeyle karşılaşılma ihtimali de mevcuttur. Bu durumlarda danışanın suçlamaları cevaplanmadan bozuk plak yöntemiyle devam edilir. Danışana sakinleştiğinde tekrar randevu oluşturularak görüşülebileceği ifade edilir. Görüşmeler kısa tutulmalı ve danışana, görüşme talebinin kendi kararı olduğu da vurgulanmalıdır. Danışan ortamdaki uzaklaşmaya veya nefes egzersizi uygulamaya uygun ve açıksa, kurumun önünde bir süre hava alması ve rahatlaması için iyileşme danışmanı/koçu kendisine eşlik edebilir.

### e. İyileşme danışmanı ya da koçu, madde ile karşılaştığında:

Danışanlar veya aileler, görüşmeler sırasında bilgi vermeden madde getirebilirler: Aileler, bilmedikleri bir maddeyle karşılaştıklarında uyuşturucu olup olmadığını doğrulamak için, danışanlar da kullanımı bırakma veya hazır olmama gibi sebeplerle maddeyle görüşmelere gelebilirler. Bu durumda, maddeyi tanımak için detaylara odaklanmadan hızlıca kurum içindeki ekibe bilgi vermek önemlidir. Uzmanlar, yaşanan duruma karşı merak veya şok yaşayabilir. Fakat bu duyguları bir kenara bırakarak güvenlik ve diğer uzmanlardan yardım istemek gerekir.

Yaşanan olayın ruhsal etkileri devam edebilir. Uzmanlar, destek sistemleriyle iletişim

kurarak meditasyon, nefes egzersizleri gibi yöntemleri kullanmalı ve duygusal etkileri kontrol etmeye çalışmalıdırlar. Öfke, heyecan, tahammülsüzlük gibi duygular normal olabilir; fakat bu duyguların peşine düşmek yerine, destek ağında kalmak ve duygularını paylaşmak önemlidir.

Danışanlar görüşmelere madde etkisi altındayken gelebilirler ve yine yukarıda bahsedilen durumlar ortaya çıkabilir. Bu durumda temas mümkün olduğunca kısa tutulmalı ve gerekli önlemler alınmalıdır.

#### f. Diğer uzmanlarla sınır sorunlarının daha az yaşanması için:

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), çok disiplinli bir çalışma sistemine sahiptir. Merkezlerde psikolog, sosyal hizmet uzmanı, iyileşme danışmanı/koçu ve halkla ilişkiler uzmanlarına ek olarak temizlik personeli ve güvenlik destek elemanları da görev almaktadır. Uzmanların ve destek elemanlarının sorumlulukları ve sınırları, kurum tarafından belirlenmiş ve ilgili uzmanlara iletilmiştir. İyileşme danışmanları/koçları, diğer uzmanlar gibi meslekî tanımlarına ve kurum tarafından belirlenen kılavuzlara tamamen hâkim olmalıdır; böylece sınırlar konusunda karışıklık yaşanmasının önüne geçilir. Ayrıca, birlikte çalıştıkları diğer uzmanların meslekî sınırlarını ve görevlerini de bilmeleri, çalışma ortamını ve koşullarını kolaylaştırmaktadır.

İyileşme danışmanları/koçları kendi görev ve sorumluluklarının getirdiği sınırlara dikkat etmelidirler.. Psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve halkla ilişkiler uzmanı ile yürütülen (danışan takibi, iş birlikleri, kurum içi çalışmalar, takvim planlamaları gibi) konular dışında kendi alanlarında kalarak işlerini yürütmelidirler. Çalışma sürecinde görev ve sınırlarla ilgili problemler ortaya çıkabilir. Bu problemleri çözmek için, zorlandıkları konularda ekiple ve sorumlu kişilerle istişare ederek çözüm sürecini konuşabilirler.

#### g. Ailenin İsrarlarından ve Manipülatif Tutumlarından Korunmak İçin:

Aileler, uzmanlarla yaptıkları görüşmelerde danışanların iyileşme sürecine yönelik tutum ve davranışlarda ısrarcı ve manipülatif tutumlar içinde olabilirler. Bu durumlar, ailelerle

görüşme sürecini zorlaştırdığı gibi iyi yönetilemediğinde iyileşme sürecini de zorlaştırabilmektedir. Aileler, kendi bildikleri ve işe yarar gözüyle baktıkları yol ve yöntemler için iyileşme danışmanı/koçunun onayını almak ve bunlar için uzmanı aracı olarak kullanmak isteyebilirler. Örneğin, “Çalışırsa düzeler”, “Kendi evini kapatmak istemiyor”, “Kuantum enerjisiyle tüm travmalarını sildirecek bir terapi satın aldım”, “O arkadaşlarıyla görüşmezse içmez” ya da “Evlenirse kesin bırakır” gibi...

Aile ile çalışırken bilgilendirme odaklı bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Aileler, uzmanın alanının dışında farklı beklentilere sahip olabilirler. Bu süreç dikkatlice gözlemlenmeli ve uzman alan dışına çıkmamaya özen göstermelidir. Ancak bu süreçte uzman, ailenin tarafında ya da karşısında olmamalıdır. Bu yaklaşım, aileden gelebilecek suçlamaların ve sınır sorunlarının önüne geçilmesine yardımcı olacaktır.

Bilgilendirme yapılırken ailenin konu dışına çıkmamasını sağlamak ve konuya odaklı kalmak, uzmanın görüşme becerileri arasında yer almaktadır. Aile üyeleri ısrarla konu dışına çıkmaya çalıştıklarında, iyileşme danışmanı veya koçu bozuk plak tekniğini kullanarak konuda kalmayı kolaylaştırabilir. İyileşme koçları, iyileşme danışmanlarından farklı olarak, aile üyelerine kısa bir bilgilendirme yapar ve ailenin talep ettiği veya zorladığı konular üzerinde çalışmak için danışanı ve aileyi, görüşmeleri sürdüren psikoloğa veya sosyal hizmet uzmanına yönlendirebilir.

#### h. Zorlanılan Diğer Durumlar (üst aramalarında yaşanan zorluklar, rehabilitasyon merkezine adaptasyon süreci, danışanın madde getirmesi ya da kullanımına şahit olmak):

Bağımlılıkla mücadele alanında birden fazla kurum ve kuruluş hizmet vermektedir. Bu kuruluşlarda farklı tekniklerle ve zorlanılan durumlarla karşılaşabilmektedir. Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) ayaktan destek veren, yatışın ve tıbbi desteğin olmadığı, Yeşilay'a bağlı bir kurumdur. YEDAM'lar gibi ayaktan destek veren kurumların yanı sıra yatışın ve tıbbi desteğin sağlandığı devlet hastaneleri (AMATEM, ÇEMATEM vb.), özel hastaneler, tıp merkezleri, danışanların tedavi ve rehabilite edildiği rehabilitasyon merkez-

leri de vardır. Bu kurumların kendi içlerinde farklı müdahale yöntemleri olabilmektedir.

Yatış yapılacak bir kurumda danışanın üstünün aranması genellikle zorunludur. Üst aramasında öncelik, hijyen konularına dikkat edilmeli ve aramalarda tek kullanımlık eldiven kullanılmalıdır. Arama yapılırken göz temasının alın bölgesinde olmasına ve belli bölgelere bakmamaya dikkat edilir. İyileşme danışmanı, danışanın adaptasyon sürecini kolaylaştırmak için ona kendi iyileşme sürecinden bahseder; böylece danışanla ortak bir dilde ve paydada buluşabilir. Bazı danışanlar yatış sürecine gelirken yanlarında madde getirebilirler. Yatış yapılan kurumlarda madde kullanımı ve getirilmesi yasaktır. Bu sürece bağlı olarak kişiyi taburcu ederken iyileşme danışmanı yanına mutlaka bir güvenlik görevlisi alır, kurumsal bir dille kuralları tekrar hatırlatarak kişinin taburculuk işlemi gerçekleştirilir. Kurum içerisinde madde kullanımı fark edildiğinde, iyileşme danışmanı kişiden tahlil talep edebilir. Tahlil pozitif çıktığında, kişi merkez kuralları hatırlatılarak taburcu edilmelidir.

Tüm bu süreçlerle birlikte, bağımlılık alanında çalışmak kimi zaman yorucu ve hatta tetikleyici olabilir. İyileşme danışmanı ve koçu kendini tükenmişlikten koruyabilmek için yorulduğunu özgürce söylemeli, ara vermeli ve gerektiğinde kenara çekilebilmelidir.

## Sonuç

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri bünyesindeki iyileşme danışmanları ve koçlarının çalışma sistemleriyle başa çıkma becerilerini ele alan ve iyileşme danışmanlığı alanına tarihsel bir bakış sunan bu çalışma, bağımlılıkla mücadelede sağlanan önemli bir ilerlemeyi yansıtmaktadır. Kitap, Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) bünyesinde hizmet veren iyileşme danışmanları ve koçlarının alan içinde ve iyileşme sürecinde karşılaştıkları zorlukları ele alırken aynı zamanda bu sorunlarla baş etme stratejilerini detaylıca aktarmaktadır. Bağımlılıkla mücadeledeki bu evrim, iyileşme danışmanlığı ve koçluğunun etkili ve duyarlı bir şekilde uygulanmasını sağlamaktadır. Bu e-kitap, Yeşilay Danışmanlık Merkezlerindeki profesyonellerin sunduğu değerli katkıları vurgularken, uzmanların kıymetli deneyimlerinden yola çıkılarak iyileşme danışmanları ve koçları tarafından hazırlanmıştır. İyileşme danışmanlığı ve koçluğu modelinin bağımlılıkta iyileşme yolculuğunda daha geniş kitlelere ulaşması ve gelecekte bağımlılığa müdahale alanında yaygınlaşması hedeflenmiştir.



# KAYNAKÇA

Adsız Alkolikler Türkiye (no date) Adsız Alkolikler Türkiye. Available at: <https://www.adsizalkolikler.com/> (Accessed: 24 January 2024).

Anthony, M. (1977). Al-Anon. *Jama*, 238(10), 1062-1063.

Akbaş E. 12 Basamaklı Programlar. Bağımlılık, Tanı, Tedavi, Önleme. Ögel K, Bilici R, Evren C, Öztürk M (editörler). Ankara: Yeşilay Yayınları, 2019.

Daniel J. Anderson PhD , John P. McGovern MD & Robert L. Dupont

MD (1999) The Origins of the Minnesota Model of Addiction Treatment—A First Person

Account, *Journal of Addictive Diseases*, 18:1, 107-114, DOI: 10.1300/J069v18n01\_10

“Hakkımızda” - al-Anon türkiye (2024) Al. Available at: <http://alanonturkiye.com/> (Accessed: 24 January 2024).

<https://dictionary.apa.org/twelve-step-program>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Serenity\\_Prayer](https://en.wikipedia.org/wiki/Serenity_Prayer)

Hoşgeldiniz (2020) Adsız Narkotik Türkiye. Available at: <https://na-turkiye.org/> (Accessed: 24 January 2024).

Ögel, K. ve Şimşek, M. ve Bozdoğan, Ö.F. (Ocak 2001), Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Modeli (1. Baskı)

McCarthy, K. “Early Alcoholism Treatment: The Emmanuel Movement and Richard Peabody.” *Journal of Studies on Alcohol*, Vol. 45, No. 1, 1984.

Read, E. M. (1995). Posttreatment Supervision Challenges: Introducing Al-Anon, Nar-Anon, and Oxford House, Inc. *Fed. Probation*, 59, 18.

The Boston “Anti-Suicide Club” Has Its Twenty-Fifth Birthday,” *The Boston Transcript*, 20 April 1935.

Turkey — Nar-Anon Family Groups. Available at: <https://www.nar-anon.org/turkey> (Accessed: 24 January 2024).

William L. White MA (2000) The History of Recovered People as Wounded Healers, *Alcoholism Treatment Quarterly*, 18:1, 1-23, DOI: 10.1300/J020v18n01\_01

William L. White MA (2000) The History of Recovered People as Wounded Healers, *Alcoholism Treatment Quarterly*, 18:2, 1-25, DOI: 10.1300/J020v18n02\_01

William L. White MA (2001) Pre-A.A. Alcoholic Mutual Aid Societies, *Alcoholism Treatment Quarterly*, 19:2, 1-21, DOI: 10.1300/J020v19n02\_01