

İyileşme Danışmanlığı ve İyileşme Koçluğu Çalışma Grubu

Yeşilay Danışmanlık Merkezi Müdürlüğü bünyesinde Şubat 2023'te kurulan İyileşme Danışmanlığı ve İyileşme Koçluğu (İDİK) Çalışma Grubu, YEDAM Modeli çerçevesinde iyileşme danışmanlığı ve iyileşme koçluğu programına yönelik bir rehber geliştirmiştir. Bu rehber temel alınarak hazırlanan e-kitap çalışması, YEDAM Sanal Kütüphane web sitesinde halka açık bir kaynak olarak erişime sunulmuştur.



Rehberin hazırlanma sürecinde YEDAM'da görev alan uzmanlar ile hastaneler ve diğer yatılı rehabilitasyon merkezlerinde çalışan iyileşme danışmanlarının da bilgi ve deneyimlerinden yararlanılmıştır. Kurum bünyesinde görev yapan tüm iyileşme danışmanları ve iyileşme koçları, çalışma grubunun doğal üyesi olarak kabul edilmekte; grup, rehber geliştirme faaliyetlerinin yanı sıra mesleki deneyimlerin paylaşıldığı ve karşılıklı destek sağlandığı bir platform işlevi de görmektedir.

Çalışma grubu hem YEDAM uzmanlarına hem de programa dâhil edilecek iyileşme koçlarına yönelik eğitim içerikleri ve sunumları hazırlayarak bu eğitimlerin uygulanmasını sürdürmektedir. Bunun yanı sıra, İDİK Çalışma Grubu ile on iki basamaklı iyileşme programlarının tanıtılması ve bu programlara yönlendirmelerin güçlendirilmesi amacıyla bilgilendirme sunumları geliştirilmektedir. Öte yandan, Adalet Bakanlığı ile yürütülen iş birliği kapsamında ceza infaz kurumları ve denetimli serbestlik müdürlükleri için İDİK odaklı YEDAM tanıtım materyalleri hazırlanmıştır. Tanıtım ve bilgilendirme faaliyetleri, hükümlülere yönelik olarak yüz yüze veya çevrim içi ortamda yürütülmektedir.

Nisan 2026 Verileri

Danışma Hattı'na
gelen çağrı sayısı

Tütün

629

Alkol/Madde

2.531

Kumar/İnternet

3.467

İlk defa başvuran
danışan sayısı

381

690

1.106

Takip edilen
danışan sayısı

676

2.427

3.731

Nisan ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **21.234** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda **1.667.283** çağrı sayısına ulaştı. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız, bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.



81 il ve KKTC'de toplam **105** Yeşilay Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi sürdürmeye devam ediyoruz.



DENEYİMDEN GELEN GÜÇ, BİRLİKTE GELEN İYİLEŞME

Mayıs ayının "Ruh Sağlığı Farkındalık Ayı" ve 15 Mayıs'ın "Uluslararası Aile Günü" olması vesilesiyle, bağımlılık tedavisi ve ruh sağlığı alanını bütüncül bir perspektifle ele almak büyük önem taşımaktadır. Bağımlılık, yaşamın her alanını etkileyen fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir hastalıktır. Bu hastalık yalnızca bireyin değil, aynı zamanda tüm ailenin ruh sağlığını ve dinamiklerini derinden etkilediği için bağımlılık çalışmalarında sıklıkla "bir aile hastalığı" olarak tanımlanmaktadır.

Psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları tarafından yürütülen profesyonel destek hizmetlerini tamamlayıcı nitelikte olan İyileşme Danışmanlığı ve Koçluğu (İDİK) Programı, bağımlılıklarla mücadele eden bireylerin ve ailelerinin iyileşme sürecinde umutlarını güçlendirmeyi amaçlamaktadır. İyileşme danışmanları ve koçları, bağımlılıklarla mücadele etmiş ve uzun süre temiz kalmayı başarmış, danışmanlık yapma becerisi kazanan kişilerdir. Kendi deneyim, güç ve umutlarını paylaşarak bağımlıların iyileşmesine destek olurlar.

Aile Hastalığı Olarak Bağımlılık ve Aile Görüşmeleri

Bağımlılık, yalnızca bireyi değil, onunla yakın ilişki içerisinde bulunan aile üyelerini ve sosyal çevresini de doğrudan ya da dolaylı biçimde etkileyen bir hastalıktır. Bu nedenle ailelerin tedavi ve iyileşme sürecine aktif olarak dâhil edilmesi, tedavi sonuçlarının güçlenmesine ve iyileşme sürecinin sürdürülebilirliğine önemli katkı sağlamaktadır. Öte yandan aile üyeleri, bağımlılığın yol açtığı sorunlarla mücadele ederken yoğun stres, kaygı, öfke, çaresizlik ve tükenmişlik gibi duygusal zorluklar yaşayabilmektedir. Bu durum, bağımlılıklarla mücadelede yalnızca danışanın değil, ailelerin de desteklenmesini gerekli kılmaktadır. Aile görüşmelerinde, danışanın tedaviye zorlanmasının etkili bir yöntem olmadığı ve tedavinin gönüllülük esasına dayandığı aile üyelerine aktarılır. Böylece sürece ilişkin beklentilerin daha gerçekçi bir zeminde şekillenmesi sağlanır. İyileşme danışmanları ve koçları ise kendi deneyimlerinden yararlanarak iyileşmenin mümkün olduğunu gösterir, ailelerin umutlarını ve sabırlarını korumalarına destek olur.

Grup Çalışmaları

Grup çalışmaları, danışanların ve ailelerinin yalnız olmadıklarını hissettikleri, karşılıklı destek ve dayanışma yoluyla güçlendikleri önemli iyileşme alanlarından biridir. İyileşme danışmanları ve koçları, alkol ve madde bağımlılığı yaşayan bireyler ile yakınlarına yönelik yürütülen SAMBA grup çalışmalarına belirli bir süre gözlemci olarak katılır. Gerekli deneyimi kazanıp SAMBA eğitimlerini tamamladıktan sonra ise uygulayıcı olarak bu süreçlerde görev alabilir; kendi iyileşme deneyimlerini paylaşarak grup çalışmalarına katkı sunarlar.

On İki Basamaklı Aile Grupları: Al-Anon ve Nar-Anon

On İki Basamaklı iyileşme anlayışı, bağımlılıklarla başa çıkmak amacıyla ilk olarak Adsız Alkolikler (AA) ve ardından Adsız Narkotik (NA) gibi kendine yardım grupları tarafından geliştirilen, deneyim paylaşımına, karşılıklı desteğe ve dayanışmaya dayanan bir iyileşme yaklaşımıdır. Bir asra yaklaşan bir süredir, yüzden fazla ülkede, on iki basamaklı kendine destek grupları varlığını ve etkililiğini göstermektedir. Bağımlılık sorunlarını ve yardıma duydukları ihtiyacı kabul ederek kapsamlı bir öz değerlendirme yapar, geçmişte neden oldukları zararlarla yüzleşir ve mümkün olduğunca bunları telafi etmeye çalışırlar. Dürüstlük, açık fikirlilik ve isteklilik ilkeleri üzerine kurulu olan bu süreç, bireyin değiştiremeyeceği durumları kabullenmesini ve değiştirebileceği alanlarda cesaretle sorumluluk almasını teşvik eder. Programın son aşamasında ise bireylerin, iyileşme yolculuklarında edindikleri deneyim ve kazanımları bağımlılıklarla mücadele eden diğer kişilerle paylaşmaları hedeflenir. Böylece iyileşme süreci, karşılıklı destek ve dayanışma temelinde sürdürülebilir bir yapıya dönüşür.

İyileşme danışmanları ve koçları, aileleri AA ve NA gibi grupların açık toplantıları hakkında bilgilendirirken aynı zamanda aileler için olan on iki basamaklı programlardan da haberdar ederler:

Al-Anon Aile Grupları: Alkol bağımlılığı yaşayan bir aile üyesi veya arkadaşı olan insanlara yardım eden, deneyim ve umut paylaşımına odaklanan bir destek programıdır. Al-Anon üyeleri, alkolizmin bir aile hastalığı olduğuna ve kendi davranışlarını değiştirmenin bağımlının iyileşmesine de yardımcı olabileceğine inanırlar. Hiçbir kurumla bağlantısı olmayan, gönüllü katkılarla ayakta duran kuruluşun tek amacı alkolik yakınlarına yardım etmektir.

Nar-Anon Aile Grupları: Bir başkasının uyuşturucu bağımlılığından etkilenenler için kurulan, on iki basamaklı bir programdır. Üyelik için tek koşul, bir akraba veya arkadaşta bağımlılık sorunu olmasıdır. Adsız Narkotik (NA) programından uyarlanmış ve kendi On İki Basamak, Gelenek ve Kavramlarını kullanır.

15 Mayıs Uluslararası Aile Günü ve Ruh Sağlığı Farkındalık Ayı kapsamında vurgulamalıyız ki, bağımlılıklarla mücadelede bireyi ve aileyi bir bütün olarak ele almak şarttır. Ruh sağlığı sorunları yaşayan bireyleri desteklemek, daha şefkatli bir toplumun inşası için atılacak en güçlü adımdır. Bağımlılık döngüsünü kırmak, ancak bağımlı bireyin ve ailenin kendi davranışlarını değiştirmek üzere sorumluluk aldığı, bütüncül bir yaklaşımla mümkündür. Ruh Sağlığı Farkındalık Ayı vesilesiyle bir kez daha hatırlatmalıyız ki psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, iyileşme danışmanları/koçları ve on iki basamaklı grupların omuz omuza verdiği bir iyileşme ve destek atmosferinde, değişim umutları yeşerecek ve büyüyecektir.

Veysel Boy

İyileşme Danışmanı

KAYNAKÇA

Coşkun, B., Kovanlıkaya, Ç., Akbulut, E., Akbaş, E., Sekmen, F., Demiryas, İ. C., ... Boy, V. (2024). İyileşme danışmanlığı ve iyileşme koçluğu (Sürüm 1.0). Türkiye Yeşilay Cemiyeti.

Adsız Alkolikler Türkiye. Erişim adresi: <https://www.adsizalkolikler.com/>

Adsız Narkotik Türkiye. Erişim adresi: <https://na-turkiye.org/>

Al-Anon Türkiye. Erişim adresi: <https://alanonturkiye.com/>

Nar-Anon Türkiye. Erişim adresi: <https://nar-anonturkiye.com/>