

Sosyal Hizmetler

Bülteni



Ergenlerle İletişim

Ankara'nın Başkent Oluşu

Öğrencilere Barınma Evi

3 Aralık Dünya Engelliler Günü

İyilik Biriktiren Başkent Kart'a 3 Ödül



**T.C.
ANKARA
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ**





MANSUR YAVAŞ

ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANI

ÖN SÖZ

Değerli hemşerilerim;

Sosyal hizmetler denilince insancıl duygularla herhangi bir karşılık aramaksızın yapılan yardımlar akla gelir. Sosyal devlet anlayışı ile Ankara Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığınca siz değerli hemşerilerimiz için hizmetlerimiz devam etmektedir.

Sosyal hizmetler ve sosyal yardımlar, insanlık tarihi boyunca yoksulluk ve diğer sosyo ekonomik sorun ve ihtiyaçlarla birlikte var olmuştur. Bu hizmet ve yardımların niteliği, kapsamı, yöntemi, kurumsal yapısı ve finansmanı zaman içerisinde farklılık gösterse bile yüzyıllardır toplum ve devlet yaşamının en önemli konularını teşkil etmiştir.

Sosyal belediyecilik anlayışıyla, iyilik hastalıktan daha bulaşıcıdır diyerek Ankara'da sıkıntısı olup da ulaşamadığımız hiç kimse kalmaması diye çabalıyoruz.

Bizim belediyecilik anlayışımız ve en büyük hedefimiz, hiçbir çocuğun boynunun bükük kalmaması ve eğitimlerinden mahrum olmaması ve hiç kimşenin yatağa aç girmemesidir.

Çocuk, genç, yetişkin, engelli, yaşlı tüm vatandaşlarımıza sosyal hizmetleri ulaştırarak yaşam kalitelerini yükseltmek için çalışmalar yapan Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığının hizmetlerini bültenimiz ile duyurarak daha fazla vatandaşımızın bu hizmetlerden faydalanmasını istiyoruz.

Güzel yarınlar için daha çok çalışmaya da devam edeceğiz. Bu umut dolu duygularla dergimizin beşinci sayısını sizlere sunmaktan mutluluk duyuyor, keyifli okumalar ve sağlıklı günler diliyoruz.



**T.C.
ANKARA
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ**

Sahibi-Genel Yayın Yönetmeni

Ankara Büyükşehir Belediyesi adına
Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanı
Adnan TATLISU

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Hüseyin ÇELİK

Haber Koordinatörü

Büşra ÖZACAR
Rabia KARABULUT

**Yayın Kurulu ve Katkıda
Bulunanlar**

Ayşe KARACA
Büşra ÖZACAR
Duygu KAYIN AZER
Gamze ASLAN
Halil İbrahim YILDIRIM
Kübra Sancar YILDIRIM
Melike KOLÇAK
Rabia KARABULUT
Saime ATKAN
Yasemin YILMAZ

Grafik Tasarım ve Uygulama

Hürriyet KARADAĞ

Fotoğrafçı

Ali İhsan CANSIZ
Emre ŞENOĞLU
Ramazan KARACA
Sedat AYAZ
Toygar DÜNDAR
Yunus Emre AYAN

Baskı Dağıtım

Golden Kağıt Reklam Matbaacılık
San. Tic. Ltd. Şti.
Gersan Sanayi Sitesi Batı Sitesi Mah.
2308 Sok. No: 20-22
Yenimahalle-ANKARA

Basım Tarihi

01.01.2022

Yönetim Yeri

İvedik Cad. No:93 Kat:1
Yenimahalle/Ankara
Tel: (0312) 507 34 50-51

Mansur
Ankara Büyükşehir
Belediye Başkanı

İÇİNDEKİLER

1 Önsöz

**4 Sosyal Yardımlar Planlamave Koordinasyon
Şube Müdürlüğü**

4- İyilik Biriktiren Başkent Kart'a 3 Ödül

5- Sosyal Yardımlar Röportaj

6- Kara Kış Destek Paketi

8- Gaz Kiosklarından Faturalı Doğalgaz
Borcu Ödenebilecek ya da
Yüklenebilecek

9- Yavaş'tan Öğrencilere ve Başkent
Kartlılara Yeni Müjde

10- Osmanlı İş Merkezi Yenilenen Yüzüyle
Hizmet Vermeye Devam Ediyor

12- Sosyal Yardım Başvuru Merkezleri

**14 Yaşlı Hizmetleri ve Şefkat Evleri Şube
Müdürlüğü**

14- Bize Değer, Maneviyat Katan Canım
Öğretmenlerimize Sevgilerle

16- "Kimse Yatağa Aç Ve Açıkta
Girmeyecek"

18- Ankara Büyükşehir Belediyesinden Yeni
Bir Hizmet Daha: Öğrencilere
Barınma Hizmeti

20- Yurt Öğrencilerine Konser Etkinliği

21- Yaşlı ve Şefkat Evleri İletişim Bilgileri

22 Engelliler ve Rehabilitasyon Şube Müdürlüğü

22- 3 Aralık Dünya Engelliler Günü
Farkındalık Programı

24- Engel Tanımayan Bir Başarı Hikâyesi



30 Belediye İçi Ulaşım Hizmetleri Şube Müdürlüğü

- 31- Ankara'nın Başkent Oluşu
- 34- 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı

36 Psikolojik Danışmanlık ve Destek Eğitimleri Şube Müdürlüğü

- 36- Ergenlerle İletişim
- 38- Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma
- 40- Okul Öncesi Çocuklar İçin Neşeli Etkinlikler
- 42- Düşüncedeki Engellerimiz
- 44- Psikorehber Programından

49 Sosyal ve İdari İşler Şube Müdürlüğü

- 49- Ücretsiz Tatil Kampları
- 52- Yarıyıl Tatilinde Çocuklarla Yapılabilecek Aktiviteler
- 55- Çocukluk Çağı Obezitesi ve Nedenleri

6



15



49



23



SOSYAL YARDIMLAR PLANLAMA VE KOORDİNASYON ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ

Eğitmen

Melike KOLÇAK

İyilik Biriktiren Başkent Kart'a

Başkent'te 'Bir elin verdiği diğerini görmeyecek' diyerek sosyal yardım anlayışını kökten değiştiren Mansur Yavaş'ın başlattığı "Başkent Kart" uygulaması 'Sardis Ödülleri' kapsamında 3 altın ödüle layık görüldü.

2021 Sardis Ödülleri Kapsamında Başkent Kart'a

Pozitif Sosyal Etki bölümünde:

- Toplumsal Sosyal Sorumluluk Altın Ödülü
- Ekonomik Sorumluluk Altın Ödülü
- Sosyal İnovasyon Altın Ödülü



Sardis Awards @SardisAwards - 17s

.@BirlesikOdeme #Sardis21 Pozitif Sosyal Etki Bölümü'nde "Başkent Kart" çalışmasıyla Altın Sardis Ödülü'nün sahibi oldu.



SOSYAL YARDIMLAR

Röportaj

Röportajı
Düzenleyen

Zeynep DENİZ



İsmi vermek istemeyen vatandaşımız; A.E

1.) Sosyal yardımlarımızdan ne zamandan beri faydalanıyorsunuz?

-2020 senesinin başlarında pandemi sürecinde yardım talebim oluştu.

2) Kayıt yaptırmaya sürecinde herhangi bir zorlukla karşılaştınız mı?

-Kayıt yaptırmak önceki döneme nazaran çok daha kolaydı 4 yıl öncesinde ekonomik sıkıntılarım sebebiyle kayıt yaptırmak istemiştim. Fakat mahalle muhtarlığı, borçlu bulunduğum banka vs. olmak üzere birçok kurumdan aldığım belgeleri bizzat giderek teslim etmem ve o şekilde kayıt yaptırmam gerekiyordu. Fakat şimdi internet sitesi üzerinden kolaylıkla kaydımı yaptırdım.

3) Sosyal yardımlarımız beklentilerinizi karşılamakta mıdır?

-Bildiğiniz üzere zorlu bir süreçten geçtik ve vatandaş olarak ummadığımız birçok zorlukla karşılaştık. Hastalığın yanı sıra işten çıkarmalar, maaş ödemelerinde gecikmeler, esnaf olan

arkadaşlarımızın iş yerlerini kapatmak zorunda kalması vs. birçok maddi ve manevi zorluk yaşadık. Belediyemizin bu dönemde yapmış olduğu gıda kolisi, Başkent Kart sistemiyle birlikte yapılan nakdi yardımlar bizi oldukça rahatlatmıştı. Özellikle Kovid-19 hastası olan yaşlı anneme hastalık süreci boyunca gönderilen sıcak yemek yardımı bizi fazlasıyla rahatlatmış gözümüzün arkada kalmamasını sağladı diyebilirim.

4) Sosyal yardımlarımızın tarafınıza ulaşması noktasında sorun yaşıyor musunuz?

-Hayır, yardımlarımız tarafımıza ulaşmadan önce telefonumuza gelen mesaj sayesinde ne zaman ne şekilde yardım alacağımın bilgisini önceden biliyorum.

5) Bizlere iletmek istediğiniz başka bir şey varmıdır?

-Mansur Başkan başta olmak üzere mağdur vatandaşın yanında olan bizlere sahip çıkan ve desteklerini esirgemeyen Ankara Büyükşehir Belediyesi personeline teşekkür ediyorum.

Kara Kış Destek Paketi

Eğitmen

Melike KOLÇAK

Başkente sosyal yardım anlayışını kökten değiştirerek kapı kapı kömür dağıtma devrine son veren Ankara Büyükşehir Belediyesi, şimdi de sosyal yardım alan aileler için 'Kara Kış Destek Paketi'ni hazırladı. Kömür kullanmayan ihtiyaç sahibi ailelere doğal gaz desteğinde bulunacakları müjdesini veren Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş, "600 milyon TL'lik Kara Kış Destek Paketimizi

başlatıyor. "Ankara ayazında dayanışmayla ısınıyoruz. Başkent'te kimse yatağa aç girmeyecek, okumayan hiçbir çocuk kalmayacak. Çetin günleri birlikte aşacak, güneşli günlere birlikte ulaşacağız" dedi.

Ankara Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı Başkan Mansur Yavaş'ın talimatıyla harekete geçerek çalışmalarını başlattı.





Kapı kapı kömür dağıtma devrine son vererek 28.609 ailenin kömür alımları için Başkent Kartlarına 2.150'şer TL'den toplam 61.509.350 liralık kömür yardımı yatırıldı. Vatandaşlar belirlenen üye işyerlerine giderek kömürlerini alabiliyor.

Başkanımız Mansur Yavaş yaptığı açıklamalarla Ankara halkının yanında olduğunu bir kez daha gösterdi. "Ekonomik gidişat hiçbir hemşehrımızın belini bükmesin diye elimizi taşın altına koyuyoruz. 186 bin 209 ailemizin Başkent Kartlarına 4 ayda toplam 2 bin 150'şer TL'den 400 milyon 349 bin 350 TL doğalgaz desteğimizin 500 TL'lik ilk ödemesini 16 Kasım'da yapacağız. Birlikte iyileşeceğiz" dedi. Sosyal yardım alan aileler, Başkent Kartları ile abone numaralarını girerek gaz kiosklarından doğal gaz kartlarına yükleme yapabilecek ya da faturalı borçlarını ödeyebilecek.

Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş'ın sosyal yardım alan ailelere yönelik açıkladığı 600 milyon TL'lik "Kara Kış Destek Paket'i"nde" ilk doğal gaz ödemesi 16 Kasım'da başladı.

Ankara Büyükşehir
Belediye Başkanı
Mansur Yavaş,
"600 Milyon TL"lik
Kara Kış Destek Paketimizi
başlatıyor, Ankara ayazında
dayanışmayla ısınıyoruz.



GAZ KİOSKLARINDAN FATURALI DOĞAL GAZ BORCU ÖDENEBİLECEK VE YÜKLEME YAPILABİLECEK

Sosyal yardım alan aileler, Başkent Kart'ları ile faturalı ise abone numaralarını girerek gaz kiosklarından borçlarını ödeyebilecek, kartlı ise yükleme yapabilecek.

Yatırılan tutarlar; doğalgaz faturası, kartlı sayacılar ve "<http://gaz.ankara.bel.tr/>" adresinde konumları bulunan gaz kiosklarından sadece doğal gaz yüklemelerinde geçerli olacak. Destek ödemeleri 3 ay 500 TL, 1 ay ise 650 TL şeklinde Başkent Kart'lara yatırılacak.

Ekonomik gidişat hiçbir hemşehrimizin belini bükmesin diye elimi taşın altına koyuyoruz.



Mansur Yavaş @mansuryavas... · 9.11.2021 ...
Ekonomik gidişat hiçbir hemşehrimizin belini bükmesin diye elimizi taşın altına koyuyoruz.

186.209 ailemizin Başkent Kart'larına 4 ayda toplam 2150'er TL'den 400.349.350 TL doğalgaz desteğimizin 500 TL'lik ilk ödemesini 16 Kasım'da yapacağız.

Birlikte iyileşeceğiz.

ANKARA AYAZINDA DAYANIŞMAYLA ISINIYORUZ
186.209 hanemize dört ayda 500'er TL'den toplam 400.349.350 TL doğalgaz desteğimize bu ay başlıyoruz.
İlk ay ödeme tutar toplamı: 93.104.500 TL

Mansur

236 1.278 14,3B



YAVAŞ'TAN ÖĞRENCİLERE VE BAŞKENT KARTLILARA YENİ MÜJDE

Başkent'te sosyal yardım anlayışını kökten değiştiren uygulamalara imza atan Ankara Büyükşehir Belediyesi, ihtiyaç sahibi ailelere yönelik destek paketlerini çeşitlendirmeye devam ediyor.

Başkan Yavaş: "Tüm bunların yanında, yılbaşından itibaren, sosyal yardım alan her ailemizin Başkent Kartıyla günlük birer ekmek ve aylık birer kilo et alabilmeleri için hazırlıklarımızı sürdürüyoruz. Gelecek eğitim döneminde, 20 bin civarında evladımızın da servis ücretlerini ödemeye başlayacağız. Hiçbir çocuğumuz yatağa aç girmesin, kimse aç ve açıkta kalmasın diye hazırladığımız kara kış destek paketimiz ile çetin ayları birlikte aşacak, güneşli günlere hep birlikte ulaşacağız" dedi.

Büyükşehir Belediyesi, sosyal yardım alan ailelere verilen Başkent Kart'lara bugüne kadar yaklaşık 140 milyon TL ödeme yaparken, geçtiğimiz aylarda okullar açılmadan önce 164 bin 910 öğrenciye de yaklaşık 25 milyon TL eğitim desteği sağladı.



OSMANLI İŞ MERKEZİ

Yenilenen Yüzüyle Hizmet Vermeye Devam Ediyor

Eğitmen

Melike KOLÇAK

Ankara Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı bünyesinde hizmet veren Osmanlı İş Merkezi'ndeki Sosyal Yardım Başvuru Merkezimiz baştan aşağı yenilendi. Önceki görünümünden eser kalmayan yeni haliyle sizlere daha iyi hizmet verebilmek adına daha konforlu ve daha ulaşılabilir görünüme sahip oldu. Bugüne kadar **233.000** haneye **Başkent Kart** dağıtımını gerçekleştirmiş bulunmaktayız.





Girişte numaratorler cihazlarından sıra numarası alan vatandaşlarımız personellerimizle birebir iletişime geçerek kayıt işlemlerini yaptırırken, sosyal yardımlar konusundaki öğrenmek istediği tüm bilgilere erişim sağlayabiliyor.



Sosyal belediyecilik anlayışıyla hizmet vermeye ve yardımcı olmaya devam ediyoruz.

Aynı zamanda; Başkent 153 Mavi Masa üzerinden gelen taleplerinizi hızlı bir şekilde çözmeye ve dönüşler sağlamaya devam ediyoruz.

Sosyal Yardım talepleriniz hakkında öğrenmek istediğiniz konular için
İletişim numaralarımız;
0312 507 37 00 - 0312 322 11 33
0312 321 08 06





SOSYAL YARDIM BAŞVURU MERKEZLERİ

MERKEZ	ADRES
ORTAPINAR YENİKENT GENÇLİK MERKEZİ	Fevzi Çakmak Mahallesi 70 Cadde 23/49 Yenikent \ Sincan
SİNCAN AİLE YAŞAM MERKEZİ	Yunus Emre, Gazi Mustafa Kemal Blv. No:14, Sincan Osb Sincan / ANKARA
SİNCAN MERKEZ ŞUBE	Atatürk Mah Peçenek Caddesi No:116 Sincan
ELVANKENT AİLE YAŞAM MERKEZİ	Atakent Mah. Atatürk Cad.553 Sokak Elvankent
BATIKENT GENÇLİK MERKEZİ	Yerleşim Mahallesi 1872 Sokak No: 50 Batıkent
YAHYALAR AİLE YAŞAM MERKEZİ	Aşağı Yahyalar Mahallesi 990 Sok. No:1 Yenimahalle
ŞENTEPE KADIN LOKALİ	Güventepe Mah. Demirbağ Cad. No:3 Şentepe / Yenimahalle
YAŞLILARA HİZMET MERKEZİ	Etlik Caddesi Osmanlı İş Merkezi No:103 Kat:2 Keçiören 0312 507 23 43
KUŞÇAĞIZ AİLE YAŞAM MERKEZİ	Sanatoryum Cad. No:273 Kuşcağız
DEMETEVLER KADIN LOKALİ	İvedik Cad. Karşıyaka İş Merkezi Kat:2 No:486/2 Demetevler / ANKARA
ETLİK OSMANLI İŞ MERKEZİ	Etlik Osmanlı İş Merkezi 103/B Keçiören
YENİMAHALLE GENÇLİK MERKEZİ	Emniyet Mahallesi Silahtar Caddesi No : 36 Yenimahalle
ALTINDAĞ MERKEZ ŞUBESİ	Önder Mah.Altunay Cad. No:70 Siteler İtfaiye İçi Altındağ / ANKARA
ALTINDAĞ GENÇLİK MERKEZİ	Altındağ Caddesi No:31 Dışkapı Altındağ
SOKAKTA ÇALIŞAN ÇOCUKLAR MERKEZİ	Sıhhiye Çok Katlı Otoparkı 1. Kat Sıhhiye / ANKARA
DİKMEN KADIN LOKALİ	Dikmen Cad.no:97/98 -115 Stüdyo Evleri Altı Dikmen / Çankaya
MAMAK GENÇLİK MERKEZİ	Asım Gündüz Caddesi No : 1-2 Abidinpaşa Mamak
ARAPLAR AİLE YAŞAM MERKEZİ	Araplar Mah. 1339/6 Sok. No:23 F Mamak
GÖLBAŞI KADIN LOKALİ	Bahçelievler Mah.186.Sok No:4/E Yunusemre Külliyesi 2. Bodrum Karı Gölbaşı
AKYURT AİLE YAŞAM MERKEZİ	Beyazıt Mah.9 Mayıs 90.Cad.No:1 Akyurt
HASANOĞLAN KADIN LOKALİ	Hasanoğlan Kasabası Havuzbaşı Mah. Belediye Sok. No:1 Hasanoğlan / Elmadağ
ELMADAĞ GENÇLİK MERKEZİ VE ÇOCUK KULÜBÜ	Bülent Ecevit Caddesi İsmetpaşa Mahallesi No:42 Elmadağ



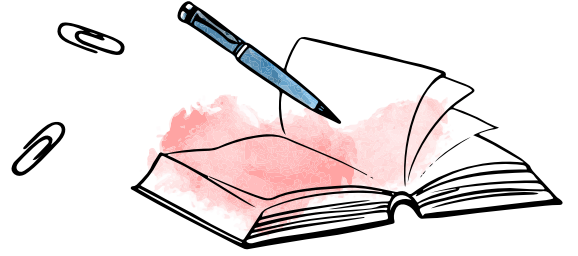
MERKEZ	ADRES
KAZAN AİLE YAŞAM MERKEZİ	Fatih Mah. Ankara Bulvarı No:295 Kahramankazan
ÇUBUK AİLE YAŞAM MERKEZİ	Yavuz Selim Mah.şeyh Şamil Bulvarı No:19 Çubuk
KALECİK KADIN LOKALİ	Şenyurt Mah. İstasyon Cad. Toplu Belediye Konutları B/Blok No:27/6 Kalecik
POLATLI AİLE YAŞAM MERKEZİ	Zafer Mahallesi Adnan Menderes Cad. No:80 Polatlı
BALA GENÇLİK MERKEZİ VE ÇOCUK KULÜBÜ	Şentepe Mahallesi Atatürk Bulvarı Bala
HAYMANA (FEN İŞLERİ)	Yeni Mah. Bünyamin Adacı Cad. 17 Haymana / ANKARA
POLATLI AİLE YAŞAM MERKEZİ	Zafer Mahallesi Adnan Menderes Cad. No:80 Polatlı
ŞEREFLİKOÇHİSAR TERMİNALİ	Hacienbiya Mah E 90 Bulvarı Otobüs Terminali 2/4 Şereflikoçhisar / ANKARA
KIZILCAHAMAM GENÇLİK MERKEZİ VE ÇOCUK KULÜBÜ	Akçay Mahallesi Gençlik Caddesi Adem Özbekler Kültür Merkezi
KAZAN AİLE YAŞAM MERKEZİ	Fatih Mah. Ankara Bulvarı No:295 Kahramankazan

YAŞLI HİZMETLERİ VE ŞEFKAT EVLERİ ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ

**Bize Değer, Maneviyat Katan
Canım Öğretmenlerimize Sevgilerle...**

Sosyal Hizmet
Uzmanı

Aylin KOYUNER



24 Kasım Öğretmenler Günü etkinlikleri kapsamında Ankara Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığına bağlı Yaşlılara Hizmet Merkezine üye olan emekli öğretmenlerimizle kahvaltı etkinliği düzenledik. Etkinlikte değerli üyelerimizle günün anlam ve önemi birlikte kutladık.

Emekli öğretmenlerimizle, Başöğretmen Gazi Mustafa Kemal Atatürk'e minnet ve şükran duygularımızın ifadesi olarak Anıtkabir'i ziyaret ederek, heyet töreni ile etkinliğimiz açtık.

Geleceğin mimarı siz değerli öğretmenler ile bu güzel gününüzde bir arada olmaktan Ankara Büyükşehir Belediyesi olarak onur duyduk. Genç nesillerimizi, evlatlarımızı size emanet ettik. Biz de sizin gibi bir öğretmenlerimizin öğrettikleri ile bu mevkilere, görevlere geldik. Neslimizi, geleceğimizi emanet ettiğimiz siz değerli öğretmenlerimize minnettarız.

Bu vesileyle Ankara Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı Yaşlılara Hizmet Merkezi olarak Başöğretmen Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve ebediyete intikal etmiş tüm öğretmenlerimize Allahtan rahmet diliyoruz, görevini en iyi şekilde yerine getiren, aydınlık geleceğe ışık olan değerli öğretmenlerimizin öğretmenler gününü kutluyor, ellerinden öpüyor, sağlıklı uzun ömürler diliyoruz...





KİMSE YATAĞA AÇ VE AÇIKTA GİRMEMEYCEK”

Sosyal Hizmet
Uzmanı

Erhan SÖKÜK

Aralık 2019 itibarıyla tanımlanan ve ilk olarak Çin’ in Wuhan şehrinde ortaya çıkan Koronavirüs (Kovid-19) salgını, ilk bulgulara göre hayvandan insana bulaşarak yayılmaya başlamış ve diğer dünya ülkelerini de etkisi altına alarak her bir ülkenin kendisi için ivedi tedbirler almasını gerektirmiştir. Ülkemizde de; seyahat ve ulaşım kısıtlamaları, kitleli hareketliliği azaltmaya yönelik kısıtlamalar, çalışma hayatına yönelik kısıtlamalar gibi rutin yaşamımızı etkileyecek sınırlamalar alınan tedbirler arasında olmuştur.

Pandeminin olumsuz etkisi ve alınan bu tedbirler toplumda sosyo-ekonomik ve psikolojik olarak olumsuzluklara neden olmuştur. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki bu olumsuz etkiyi en çok hisseden grupların başında yaşlı, engelli ve bu hastalığa yakalanmış vatandaşlarımız gelmektedir. Alınan bu tedbir ve kısıtlamalar ile birlikte vatandaşlarımız için yeni hizmet çeşitlerine ve anlayışına ihtiyaç duyulmuştur.

Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığımız tarafından da Kovid-19 sürecinde pek çok önlem alınmış, süreç yakından takip edilerek vatandaşlarımıza yönelik hizmetlerde yeniden yapılandırılma ve kurumsal kapasitemizin geliştirilmesine yönelik çalışma başlatılmıştır.

Bu kapsamda Ankara Büyükşehir Belediye Başkanımız Sayın Mansur Yavaş’ın “Kimse yatağa aç ve açıkta girmeyecek” ve “Dayanışma ile iyileşeceğiz” sözlerini de kendisine hedef belirleyen Daire Başkanlığımız pandeminin olumsuz etkisini en aza indirmek için muhtaç yaşlı, muhtaç engelli ve Kovid hastası olup yemeğini yapamayacak durumda olan vatandaşlarımıza yönelik kahvaltı ve akşam yemeği olmak üzere iki öğün yemek hizmetini başlatmıştır.



Yaşlı, engelli ve kovid hastası olup sıcak yemek hizmetine ihtiyaç duyan vatandaşlarımızın Başkent 153 Mavi Masa yoluyla gelen talepleri Sosyal Hizmet Uzmanlarınca değerlendirilmekte, ivedi olarak sonuçlandırılmakta ve sıcak yemek hizmeti uygun görülen vatandaşlara dağıtım, ertesi gün itibarıyla başlamaktadır.

Dezavantajlı gruplara yönelik sosyal hizmetlerde en köklü hizmet geçmişine sahip, aynı zamanda yüksek hizmet kalitesi ile sosyal refah alanında yetkinlik sahibi kurumlardan biri olan Ankara Büyükşehir Belediyesi, insanî değerlere öncelik veren hizmet anlayışı ile sosyal belediyecilik alanında öncü çalışmalara imza atmaya devam edecektir.



ANKARA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİNDEN YENİ BİR HİZMET DAHA: ÖĞRENCİLERE BARINMA HİZMETİ

Sosyal Hizmet
Uzmanı

Gamze ASLAN

Ankara Büyükşehir Belediyesi Yaşlı Hizmetleri ve Şefkat Evleri Şube Müdürlüğü olarak, Başkanımız Mansur Yavaş'ın, 2021-2022 eğitim öğretim yılı kapsamında üniversite eğitimi için Anadolu'nun çeşitli yerlerinden Ankara'ya gelen ve barınma sorunu yaşayan öğrencilere geçici konaklama imkanı sağlayacaklarını açıklaması üzerine binlerce öğrenci belediyemize başvurmuştur. Yurt bulamayan ya da ekonomik zorluklar nedeniyle ev kiralayamayan konaklama sorunu nedeniyle Belediyemize başvuran öğrenciler Şefkat Evleri, kiralanan otel ve Araplar Mahallesi Eserkent Konutlarına yerleştirilmiştir. Ankara Büyükşehir Belediye Başkanımız Mansur Yavaş, sosyal medya hesaplarından otel ve yurt sahiplerine de dayanışma çağrısında bulunmuştur.

Ankara Büyükşehir Belediyesinin üniversite öğrencilerinin barınma sorununu çözmek amacıyla hayata geçirdiği geçici barınma hizmetine 8300 öğrenci başvurmuş, bugüne kadar toplamda da 5627 öğrencimiz yararlanmıştır. Bugün itibarıyla ise 3055 öğrencimiz bu barınma hizmetinden faydalanmaya devam etmektedir.

Başkent'e gelen öğrenciler AŞTİ'de belediye ekipleri tarafından kurulan "Danışma Masası"nda karşılanırken, burada öğrencilere Büyükşehir Belediyesinin onlar için sunduğu imkanlar ve Ankara'ya dair bilgilendirmeler yapılmaktadır. Büyükşehir Belediyesinde bilgilendirilen öğrenciler aileleriyle birlikte Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş'a teşekkür ziyaretinde bulunmuşlardır.

Yurt sırası bekleyen, yurt hakkı elde edemeyen ya da ev kiraladıklarının yüksek olması nedeniyle barınma sıkıntısı çeken öğrenciler kadar veliler de rahat bir nefes aldıklarını belirterek, Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş'a teşekkür



kürlerini iletmişlerdir. **“Başkent 153”** üzerinden ya da online olarak başvuran öğrencileri Büyükşehir Belediyesi Konferans Salonu’nda ağırlayan ekipler, kayıt işlemlerinin ardından öğrencileri Büyükşehir Belediyesinin servisleri ile kalacakları yerlere yerleştirmiştir. Kiralanan otel ve yurtlara servislerle taşınan öğrencilerin güvenliğini, Zabıta Daire Başkanlığı ve ANFA Güvenlik ekipleri sağlamaktadır.

Ankara Büyükşehir Belediyesi; ailelerin bize emanet ettiği gençlere sahip çıkarak barınmadan yemeğe, çamaşır yıkamadan ulaşım kadar birçok hizmeti ücretsiz karşılamaya devam etmektedir. Öğrencilerin kalacakları merkezlerde ulaşım sıkıntısı yaşamaması için metro istasyonlarından üniversite kampüslerine ücretsiz Kızılay, Ulus gibi merkezi yerlere ücretsiz ring seferleri, her sabah üniversite kampüs giriş kapısı önünde, ücretsiz çorba servisi hizmeti uygulaması başlatılmıştır.

Öğrencilere sağladığımız geçici barınma hizmeti içinde sabah kahvaltısı ve akşam yemeği her an kullanabilecekleri internet hizmeti, sıcak su, ücretsiz çamaşır yıkama hizmeti de bulunmaktadır. Öğrencilerin ayrıca barınma noktalarındaki odalarına hijyen kitleri de bırakılmıştır.

Ankara’ da eğitim gören üniversite öğrencilerimizin bütçelerine katkı sağlayabilmek ve temiz çamaşırları kullanabilmeleri amacı gözetilerek hizmet veren giysi yıkama merkezlerimiz, öğrencilerimiz tarafından getirilen kıyafetlerinin hijyenik koşullara uygun olarak yıkama, kurutma ve ütü hizmeti vermektedir.

Daha fazla öğrencimize fayda sağlayabilmek amacıyla hizmet vermekte olan Kurtuluş ve Beşevler şubelerimize Mamak Araplar Giysi Yıkama Merkezi de eklenmiştir. Hafta içi ve hafta sonu olmak üzere yedi gün hizmet verilmektedir.

Ankara Büyükşehir Belediyesi olarak hiçbir öğrencimizi açıkta bırakmayarak bu hizmeti vermeye devam edeceğiz.



Yurt Öğrencilerine KONSER ETKİNLİĞİ



Büyükşehir belediyemizin düzenlediği sosyal etkinliklere ve konserlere yurtlara yerleştirdiğimiz öğrencilerde davet edilerek güzel bir gün geçirmişlerdir.





YAŞLI VE ŞEFKAT EVLERİ İLETİŞİM BİLGİLERİ

BİRİM ADI	ADRES	TELEFON
AHMETLER ŞEFKAT EVİ	Kültür Mahallesi Çaldıran Sokak No:18 Kolej/Çankaya	0312 507 36 81- 507 36 82
ONKOLOJİ ŞEFKAT EVİ	Özevler Mahallesi İvedik Caddesi No:201 Demetevler/Yenimahalle	0312 335 68 21
RÜZGARLI ŞEFKAT EVİ	Fuat Börekçi Caddesi Tokur İş hanı No:9 Ulus	0312 309 37 93
ETLİK ŞEFKAT EVİ	Aşağı Eğlence Mah. Etlik Cad. Osmanlı İş Merkezi Kat:7 No:103/146 Keçiören	0312 326 79 16
ULUS ŞEFKAT EVİ	Kale Mahallesi Hisar Park Caddesi Firuzağa Sokak No:11 Ulus	0312 309 82 06
BARINMA EVİ	Kale Mahallesi Hisar Park Caddesi Firuzağa Sokak No:9 Ulus	0312 311 11 07
YENİ BARINMA EVİ	Ziraat Mahallesi Şehit Ömer Halis Demir Cad. No:12/1 Altındağ	0312 312 42 21
YAŞLILARA HİZMET MERKEZİ	Bardacık Sokak No: 21 Küçükesat/Çankaya	0312 507 23 43
YAŞLILAR BİLGİ ERİŞİM MERKEZİ	Aziziye Mah. Cinnah Cad. Kırkpınar Alt Geçidi İçi Çankaya	0312 440 53 09

ENGELLİLER ve REHABİLİTASYON ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ

3 ARALIK DÜNYA ENGELLİLER GÜNÜ FARKINDALIK PROGRAMI

Eğitmen

Saime ATKAN

Birleşmiş Milletler tarafından engelli bireylerin toplumsal yaşama tam katılımları ve diğer bireylerle eşit sağlanmalarına ilişkin çalışmalar yürütülmüştür. Bu bağlamda engellilerin sorunlarına dikkat çekmek ve onları daha iyi anlayabilmek, toplumsal bilinç ve farkındalığın artırılması için 3 Aralık günü, ‘**Uluslararası Engelliler Günü**’ olarak ilan edilmiştir. Birleşmiş Milletler’in 1992 yılında almış olduğu karar sonrasında tüm dünya genelinde “**3 Aralık Dünya Engelliler Günü**” olarak kutlanmaya başlanmıştır.

Belediyemiz tarafından gerek engelli vatandaşlarımıza verilen hizmetler gerekse düzenlenen etkinliklerle eğitim, sağlık, çalışma hayatı gibi alanlarda fırsat eşitliği sağlanması, farklılıklara saygı gösterilmesi, fiziki çevre erişim yanında teknoloji ve bilgiye erişimin engelli bireyler için ne kadar önemli olduğuna dikkat çekilerek toplumsal farkındalık oluşturulmaya çalışılmaktadır.



Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı bünyesinde faaliyet gösteren Engelliler ve Rehabilitasyon Şube Müdürlüğümüzce Ankara il sınırları içerisinde yaşayan tüm engelli vatandaşlara ulaşılması ve hizmetlerimiz aracılığı ile engellilerin; sosyal, kültürel, sağlık bakımından desteklenmesi, problemlerin çözümünde rehberlik edilmesi ve her türlü ihtiyaçların karşılanmasını ilke edinmekteyiz. Bu bağlamda engelli vatandaşlarımız için sosyal hizmet ve sosyal yardımlarımıza her geçen gün yenilerini ekleyerek hizmet vermeye engelli vatandaşlarımızın bu zorlu mücadelesinde yanlarında olmaya devam ediyoruz.

Bu amaçla “3 Aralık Dünya Engelliler Günü”nde düzenlemiş olduğumuz Farkındalık Programı ile engelli vatandaşlarımızı bu özel günde yalnız bırakmadık.

Gençlik Parkı Necip Fazıl Salonu’nda Covid-19 sebebiyle alınan tedbirler eşliğinde yapılan programda girişte engelli üyelerin yapmış olduğu resimler sergilenmiştir. Sergi alanını ziyaret eden konuklarımıza trio müziği eşliğinde ikram servisi yapılmıştır. Genel Sekreter Yardımcısı Mustafa Kemal ÇOKAKOĞLU, Kadın ve Aile Hizmetleri Dairesi Başkanı Serkan YORGANCILAR, Sağlık İşleri Dairesi



Başkanı Seyfettin ASLAN, Kültür ve Sosyal İşler Dairesi Başkanı Hacı Ali BOZKURT, Belpa Genel Müdürü Ramazan DEĞERLİ, EGO Genel Müdürlüğü Destek Hizmetleri Dairesi Başkanı Bülent KILIÇ, İnsan Kaynakları Dairesi Başkanı Serpil ARSLAN ve Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanı Adnan TATLISU, Şube Müdürleri, Sivil Toplum Kuruluşları Temsilcileri katılım sağlamıştır. Öncelikle saygı duruşu ve İstiklal Marşı ile başlayan programımız Mehteran Takımı'nın eşsiz gösterisiyle devam etmiştir. Mehteran Takımı gösterisi sonrasında Genel Sekreter Yardımcısı Mustafa Kemal ÇOKAKOĞLU yapmış olduğu konuşmasında "Sayın Başkanımız Mansur YAVAŞ yoğun programı nedeniyle katılamamıştır. Sizlere saygı ve selamlarını iletmıştır. Bugün bir kutlama günü değil dünyadaki engelliler için farkındalığı, erişilebilirliği ve ulaşılabilirliği artırabilmek için neler yapılması gerektiğinin anlaşılması gerektiği gündür. Bu sebeple hepimiz burada bulunmaktayız." Engelliler için dünyada ve ülkemizdeki yasal düzenlemelerden bahseden ÇOKAKOĞLU "2015 yılında düzenlenen yasaya göre sürdürülebilir-

lik, erişilebilirliğin artırılabilmesi için Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Sayın YAVAŞ'ın önderliğinde yerel yönetimlerde uygulama programına dâhil etmiştir. Bütçe imkanları dâhilinde dezavantajlı gruplar için erişilebilirlik ve sürdürülebilirlik farkındalığını artırabilmek ve sosyal hizmet alanlarında planlamalar ve çalışmalar, engelli bireylerin en üst seviyede onurlu, düzeyli, seviyeli bir yaşamda her alanda olmaları için sürdürülmektedir. Bestway duygularla yapılan faaliyetlerle engelliler için farkındalıkların artırılması anlamında 3 Aralık Dünya Engelliler Günü kutlu olsun. Teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım" dedi.

Ardından Engelliler ve Rehabilitasyon Şube Müdürü Mehmet BAĞDAT ise konuşmasında "3 Aralık bir kutlama günü değil, farkındalık günüdür. Sayın Başkanımız Mansur YAVAŞ Ankara Büyükşehir Belediyesi olarak Ankara'da yaşayan engelli vatandaşlarımızın hizmetinde olduğumuzu açıkça beyan etmiştir. Biz de Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı olarak Ankaradaki engelli vatandaşlarımız için ürettiğimiz her



hizmeti kendimiz için ürettiyormuşçasına titizlikle hayata geçiriyoruz. Engelli vatandaşlarımız için yapacak çok şey var. Bu farkındalık gününde engelli vatandaşlarımızın ihtiyaçlarının farkında olduğumuzu ve bunları çözebilmek adına samimi çözüm odaklı duygu ve yaklaşım içerisinde olduğumuzu belirtmek isteriz. Hepinize katılımlarınızdan dolayı teşekkür eder saygılarımı sunarım.” demiştir. Protokol konuşmalarının ardından Belediyemiz Aykome Şube Müdürlüğü personeli Gülben PARLAK’ın seslendirdiği şarkı ile duygusal anlar yaşanmıştır. Ardından Elvankent Aile Yaşam Merkezi Engelliler Lokali üyelerinin sahnelediği pandomim, ritim dinletisi ve Ankara oyun havaları gösterileriyle devam etmiştir. Program sonunda Engelliler ve Rehabilitasyon Şube Müdürlüğü personelleri %90 görme engelli ve Milli Sporcu (Halter) Meltem TIRIKLI ve Ömer Galip KESİM’e spor dalından gösterdikleri üstün başarıdan dolayı plaket verilmiştir.



ENGEL TANIMAYAN BİR BAŞARI HİKÂYESİ

Sosyal Hizmet
Uzmanı

Hatice ÇİMEN

Şu hayatta yaşanan güzellikler, sıkıntılar, zorluklar hep bizler için bir imtihan değil midir? İnsanın yaşamı boyunca elde ettiği başarılar, sevinçlerin yanı sıra karşısına çıkan zorluklarda pes etmemesi hayatına sıkı sıkı sarılıp yoluna devam etmesi insanı insan yapan meziyetlerden birisi değil midir?

İnsan hayatı bir ressamın tuvalindeki renkler gibidir. Asıl önemli olan bizim bu renkleri hayatımıza nasıl yansıtacağımızı bilmek ve o yolda ilerlemektir. Tıpkı engelli birey olan Nazife TURAN CANBAZ'ın hayatıyla ilgili bize anlattıkları gibi. Nazife Hanımla yaşadıklarıyla ilgili yapmış olduğumuz röportajımızda nasıl yaşam mücadelesi verdiğini bizlerle paylaşmaktadır.

- Nazife Hanımsizi tanıyabilir miyiz?

Ben Nazife TURAN CANBAZ. Adıyamanlıyım, uzun yıllar Gaziantep'te yaşadım, hayatımın son üç yılında tedavimin devamı ve iş imkânı bulduğum için Ankara'da yaşamaya başladım. Ankara barosunda avukatlık stajımı bitirdikten sonra özel bir hukuk bürosunda avukat olarak çalışıyorum.

- 2003 yılında yaşadığınız trafik kazası hayatınızı değiştirmiş, sizi üzmeyecekse o günlerden bahsedebilir misiniz?

2003 yılında bir kaza geçirdim, kaza sonucu d1 seviyesinde yani omurilik zedelenmesi geçirdim. Bunun üzerine parapleji tanısı ile uzun süre hastanede tedavi gördüm, ameliyat süreçleri oldu. Hayatın farklı bir halini yaşamış oldum, engelli hali. Çünkü yapılan ameliyatlar sonucunda uzun bir süre bacaklarımı kullanamayacağımı söylediler. Uzun soluklu bir fizik tedavi almam gerektiğini ifade ettiler. Tabii

sağlıklı bireyken birden engellisiniz!.. Aslında engelliliği bir hastalık olarak ifade etmek istemiyorum. Bu engelli halini kabullenmeye çalışmak zorlu bir süreçti. Özellikle hastaneden çıktıktan sonra eve geçişte çok zorlandım. Tekerlekli sandalyeye alışmak, bacaklarınızı kullanamamak, her yere erişememek... Hani bir nebze kendinizi eksik hissetmeye başlıyorsunuz, bu süreçler zorlu süreçlerdi. Ailem, arkadaşlarım, dostlarım, akrabalarım ve karşıma çıkan güzel insanlar sayesinde bir şekilde o zorlu süreçleri atlatıp normal hayatıma, kazadan 4 yıl sonra ancak 2007 yılında dönebildim. Bu süreçler çok çabuk kabullenilmiyor. Daha doğrusu ben çabuk kabullenemedim. Sürekli depresif dönemler yaşamadım desem yalan olur. Sonra adeta bir aydınlanma dönemi yaşıyorsunuz. Kendime diyorum ki ne oldu? Hayat bir şekilde devam ediyor. Allah sana bu nefesi vermiş ve bu nefesi alıyorsan hakkını vereceksin diye kendimi motive edip tekrar okula başladım.

- 2003 yılında kaç yaşındaydınız? Eğitiminiz hangi seviyedeydi?

20 yaşında, hukuk fakültesi 2.sınıf öğrencisiydim. Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ndeki eğitimime ara verdim. Eklemelerinizi korumaya çalışıyorsunuz, onları iyileştirmeye çalışıyorsunuz. Bir taraftan da engel durumunuzu kabullenmeye çalışıyorsunuz. Kabullenmedikten sonra hiçbir şeyin üstesinden gelemiyorsunuz. Engelli halini sevmeye de başlıyorsunuz. Sonrasında baktım ki onun bana sunduğu, öğrettiği şeyler var. Burada bir hayat hikâyesi yatıyor. Allah ya da hayat bir şey öğretmek için sana bu durumu yaşatmış oluyor.



Ben kurban değilim noktasına gelinceye kadar baya bir zorlandım ama anladım ki ben kurban değilim, bu hayatın sonu anlamına gelmiyor, hayat devam ediyor. Ben de hayatı nasıl güzelleştirebilirimi algılamaya fark etmeye başlayınca tekrar okula başladım. Kazadan sonra okula baya geç başladım. Bir dönem bu sefer de çok fazla oturmaya bağlı olarak bazı yaralar başladı. Engelliler için çok büyük bir problemdir. Çünkü çok fazla yatınca ya da oturunca hele de havalı minder falan da kullanmıyorsanız ve bunları tedarik edemiyorsanız mutlaka yatak yaraları açılıyor. Yatak yaraları da okulumu geç bitirme sebep oldu. Bir yıl sonrasında tekrar okula ara verdim. Daha sonra biraz iyileşme dönemi başlayınca tekrar okula başladım ama okula etkin bir şekilde gidemedim. Sadece vize final dönemi Ankara'ya gidebildim.

- Engeli bir birey olarak iş arayışında herhangi bir problem yaşadınız mı? Bu süreç zor oldu mu?

Engellilerin eğitim hayatı biraz zorlu geçiyor. Okulların çoğunda engellilerin okula girmesi için rampa olmuyor, temel ihtiyaçları karşılayabileceğin şekilde engelli lavabosu bulunmuyor, sınıflara erişimimiz zor olabiliyor. Bu zorluklarla karşılaştım. Ben bir şekilde önümüze çıkan tüm bu engelleri annemin, arkadaşlarımdan desteği ile aştım. Ama bir taraftan da bunların gerekli donanımın yapılması için, engellinin hayatını kolaylaştırması için tabii müracaatlarda bulunulması gerekiyor. Sağlıklı bireyler bir engellinin neye ihtiyacının olduğunu bilemeyebilir. Bunu bizim anlatmamız gerekiyor. Bu kesinlikle ayıp utanılacak şey değil, yani ben şuraya gidiyorsam benim şuna ihtiyacım var. Mesela ben tüm arkadaşlarıma, bir yere gideceksek önce şunu soruyorum; "Gideceğimiz yerde engelli rampası var mı? Gideceğimiz yerde engelli lavabosu var mı?" Lütfen siz de bunları sorun. Eğer bunlar yoksa ben gidemem çünkü oraya gitmem demek benim sıkıntıya düşmem, arkadaşlarıma zora sokmam demek. Tabii bu isteklerime dikkat ve talep etmeye başladıktan sonra mutlaka geri dönüşünü belirtmek gerekiyor.

İş hayatında devlet tarafından desteklenmesi gereken bir grubuz. İşe yerleşmek için ya EKPSS'ye gireceğiz ki gerçekten EKPSS de üstün başarı göstermemiz bekleniyor. Bir engellinin kamu kurumunda çalışması aslında çok da kolay değil, sınav süreçlerinden geçiyorsunuz, donanımlı olmanız lazım aksi takdirde hemen iş bulamıyorsunuz. Evet kontenjanlar veriliyor ama yani çoğu engelli sadece kendi hayatına yönelemiyor. Öyle olunca da kimse oturduğu yerden senin işe ihtiyacın var, senin ekonomik olarak desteklenmeye ihtiyacın var demiyor. Sadece sosyal hizmet noktasında engelli maaşı, evde bakım yardımı alan ailelere çok yüksek bir şekilde iyileştirmeler de başladı ama yeterli değil. Bir engellinin tamamen eğitim hayatına yönelmesi aile, eş dost tarafından desteklenmesiyle başarıyı getiriyor. Onun içinde düşünün sizin aileniz, arkadaşlarınız yeri geliyor eşiniz dostunuz sizi eksik bir insan olarak görüyor. İşverenin de sizi tam sağlıklı bir

insan olarak görmesini bekleyemeyiz. Sadece şunu biliyorum benim en büyük şansım şükürler olsun Allah' a güzel insanlarla karşılaştım.

Çalıştığım iş yerindeki patronum maddi ve manevi her yönden beni destekledi. Beni sağlıklı bir birey olarak işe kabul edip ben ne yapabileceğim hem bedenimi yormadan, hem de tedavime devam edecek şekilde iş teklifinde bulundu. Ben de bu teklifi seve seve kabul ettim. Ve şu anda çok memnunum. Allah onlardan razı olsun. İşveren bizi eksik insan olarak görüyor çünkü onun amacı kendisine ekonomik değer katmak öyle olunca da yani belki masa başında çok kolay iş yapabiliyorum ama bizim bir de rehabilitasyon, tedavi kısmımız var. Bunun sürekli olması lazım ki yaşadığımız en büyük problemlerden çözülmesini ümit ettiğim konulardan bir tanesi de bu. Sürekli kontrol altında tutulması gereken bir grubuz. Nedeni ise; mesela bende kemik erimesi, kas erimesi başlıyor, vücudumda başka deformasyonlar olmaya başlıyor. Bedenen acı çekmem haliyle insanları gergin hale getiriyor. İşverende senin bu halini anlamıyorsa, sana belli aralıklarla molalar vermiyorsa bizim için iş hayatı çekilmez hale geliyor.

- Bu azim ve gayretinizi neye borçlusunuz?

Önce Allah'a sonra beni destekleyen insanlara borçluyum. Allaha şükürler olsun ki bir şeylere inanmak, hayata tutunmak için çok önemli. Önce bir inanca tutunmuş olmam sonrasında ailemin, arkadaşlarımla, dostlarımla desteği ile ben de bu hayatta varım diyebildim. Hayata tutunmalıyım, beni seven destekleyen insanlar da var bu dünyada ben de bir değerim diye düşünmeye başladıktan sonra azmim geldi ve hayata devam etmem gerektiğini anladım.

- Şu an ki yaptığınız iş, işinizi yapmanıza engel oluyor mu?

Mesela çok oturduğumda yaralar oluşabiliyor yani şöyle uzun süre oturduğum zaman kasılmalarım oluyor, bacak ağrılarım artıyor, bel ve sırtta ağrılar oluyor, bizlerin hareket etmesi lazım. Mevcut olan sağ ayağımı çalıştırabiliyordum, sağ ayağımın sürekli o harekete ihtiyacı var ama sürekli oturduğum takdirde bir şekilde artık işlevi azalmaya başlıyor, kas gerilemeye başlıyor. Masa başında ayağımı çalıştırmadığım zaman köreliyorum.

- Peki burada çalışma koşullarınız nasıl?

Normalde mesai saatimiz 09.00-18.00 aralığındadır. Sabahın en verimli vaktini kendime ayırıyorum, egzersizimi yapıyorum sabah saatlerinde. Bazen sabah 10.00 da gelebiliyorum, iş yoğunluğuna bağlı mesaim 18.00 da bitiyor ama bazen 19.00 da çıkıyorum ya da cumartesi, pazarları çalışıyorum.

- Bir iş gününüz nasıl başlıyor ve bitiyor

Bütün insanlar gibi sabah kalkıyorum, kendime geliyorum, kahvaltımı yapıyorum, hazırlanıyorum, iş yerine sabah 09.00 gibi geliyorum, sabahları eşim bırakıyor çıkışta da eşim alıyor.

- Günlük yaşantınızda ve çalışma hayatınızda ön yargı veya mobbinge karşılaştınız mı?

İş yerinde herhangi bir mobbinge karşılaşmadım ama günlük hayatımdan bir örnek vermek gerekirse;

Bazı taksi şoförleri ön yargılı olabiliyor yardımcı olmak istemiyorlar. Ben normalde aracın ön koltuğuna rahatlıkla kendim geçiş yapabiliyorum. Pandemi süreci sizin öne oturma yasak, diyor. Diyorum ki beyefendi ben arkaya tek başıma oturamıyorum. Size yardımcı oluruz, yani ben tek başıma oturabiliyorsam, ön koltuğu kullanayım istiyorum böyle tartıştığım taksi şoförleri ile karşılaştığımda anlatmaya çalıştım veya başka bir taksi çağırmıştım.

Bazı insanlar tekerlekli sandalyeyi katlayıp bagaja koyarken dahi yüz ifadesinden anlıyorsun, sanay yardımcı olmak istemiyor ve bu engelli bireyler için olumsuz bir davranış, bu olumsuz davranışı gören bir engelli ki buna kendimi de katıyorum, biraz görmezden gelmeye başladım. Bir daha taksiye binmek istemeyebilirsiniz. Karşıdaki insanın ona karşı davranışı sosyal yaşama karışmasını çok olumsuz etkiliyor, karşılaştığı bir söz ya da bir bakış onu ezici, küçümseyici, yadırgayıcı bir durumda kendini geri çeker.

- Engelli bireyler çalışma hayatında kendilerine yeteri kadar istihdam bulabiliyor mu?

Bunların istatistik oranını bilmiyorum. EKPSS ye bir kez girdim, çok çalışmamıştım, çok da iyi bir puan almadım açıkçası. Sonrasında buradan iş teklifi alınca özel sektörde



çalışmaya başladım. Önümde şöyle bir engel olmuştı; hâkimlik ve savcılık sınavına girdim. O sınav sonrası mülakatta istenen raporlara uyumlu olmadığım için, sağlık kurulu rapor veremeyeceğini söyledi. O dönemde çok üzül-müştüm yani bizim hakim ya da savcı olmamızı engelleyen belki çok koşuşturmalı hareketler olabilir. Ancak kürsü hakimi olmadan da Adalet Bakanlığı veya çoğu kurumda masa başında işler var.

Engellilerin çoğu da hukuk seçerler, devam zorunluluğu yoktur, rahattır, onun için istihdam noktasında biz kendimizi çok geliştirmeliyiz. EKPS dedğimiz sınav öyle gerçekten kolay bir sınav değil. KPSS' nin daraltılmış, sıkıştırılmış hali, öyle olunca buna hazırlanman lazım, bu hazırlanma süreci evde o donanımı sağlayıp çalışmanız gereken bir süreç yani ben engellilerin öyle çok istihdam edildiğini zannetmiyorum. Kamu kurum ve kuruluşları belirli kontenjanlar veriyor, çok isteyenler yerleşmiştir. Benim de birkaç arkadaşım var, kamu kurumuna yerleştiler ama tabi ön yargılar olduğu için, bazen çalıştıkları yerde tutunamayabiliyorlar, başka problemleri var, iş hayatında yüzde yüz adaptasyon gibi bir durum olmuyor.

- Röportajımızın sonuna doğru gelirken engelli bireylere ne söylemek istersiniz?

Hepimiz çok değerliyiz, engelimizle değerliyiz, ortopedik engelli, zihinsel engelli, görme engelli hani engel durumu ne olursa olsun bilmeliyiz ki bizler yüce varlıklarız. Hayat çok güzel, hayat yaşamaya değer, elimizden gelenin en iyisini yapmak için mücadeleyi bırakmayalım çünkü ben bizleri seçilmiş insanlar olarak görüyorum. Demek ki bize verilen bu imtihan aşılması gereken şeyler, aşılmayacak hiçbir şey yok sadece isteyelim kendimize değer verelim ve bu değer karşılığında da bize iyi gelen her ne iyi ise biz bulup mücadele edip çalışmaya ve çabalamaya devam edelim. Kendimizi evlere tıkmayalım, elimizden geldiği kadar, ailelerimize iyileşmek istediğimizi bu sadece bedensel iyileşme değil, ruhsal olarak da iyileşmek istediğimizi dile getirelim ve bunun yollarını bulalım. Sosyal hayata katılalım lütfen hiçbir şeyden taviz vermeyin. Eğer kadınsan kuaförüne git, alışverişine git, alışveriş merkezleri engelli bi-

reylerin kullanımı için çok ideal. Sosyalleşmek adına alışveriş merkezinde sinemaya gidin, arkadaşlarınızla buluşun kafelerde dışarıya çıkın gösterin kendinizi ben de bu dünyadayım, ben de yaşıyorum, ben de değerliyim, ben de bu hizmetlerden eşit bir şekilde yararlanmak istiyorum diyelim lütfen. Benim onlara söyleyeceğim utanmasınlar durumlarından dışarı çıksınlar eğer bunları yapacak fırsatları yoksa belediye aracılığıyla yardım istesinler. Lütfen yardım istemekten utanmayın, çekinmeyin, birileri bize yardım ediyorsa o da mutlaka bir manevi tatmin kazanıyordur emin olun buna. Bütün engelli arkadaşlara söylüyorum kendilerini sevsinler, her halleri ile kendilerini sevsinler, hayatta gerçekten şükür edecek çok şey var. Şükür edecek şeylere odaklansınlar, bunları tespit etsinler, hayatlarında ben nelere şükür edebilirim diye. Ufacık bir şey dahi olsa şükür etsinler, şükür ettikçe her şey çoğalıyor, artıyor ve dünya güzelleşiyor...

Nazife Hanım bu güzel röportajınız için çok teşekkür ederim.

- Zaman ayırıp beni dinlediğiniz ve sesimi duyurabildiğim için asıl ben teşekkür ederim.



BELEDİYE İÇİ ULAŞIM HİZMETLERİ ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ

Bilgisayar
İşletmeni

Kübra SANCAR YILDIRIM

Ulaşım, hizmet sektörü içinde çok önemli bir yer tutmakta olup, ekonomik, toplumsal ve kültürel anlamda çok geniş etki alanlarına sahiptir. Bu kapsamda Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığına bağlı Belediye İçİ Ulaşım Hizmetleri Şube Müdürlüğümüz bünyesinde bulunan 45 adet Ego Otobüsü ve 12 adet üstü açık Turistik Gezi Otobüsüyle halkımıza ücretsiz ulaşım imkânı sağlamaktadır.

Gerek Ankara içi gerekse Ankara dışından tarihi ve kültürel geziler için müdürlüğümüze başvuru yapan okul öğrencileri, dernek üyeleri, spor kulüpleri vb. kuruluşlara düzenlenmesi planlanan etkinliklerin gerçekleşmesi anlamında önemli bir faktör olan ulaşım hizmeti, imkânlar dâhilinde şube müdürlüğümüz tarafından verilmektedir.

Belediye İçİ Ulaşım Hizmetleri Şube Müdürlüğümüz tarafından verilen hizmetler bu güne kadar birçok kurum ve kuruluştan takdir görmüştür. Temel ilkelerimizin başında yer alan "Hizmet sunduğumuz toplulukların rahat, huzurlu ve emniyetli bir şekilde ulaşımının sağlanması" konusundaki çalışmalarımız sonucunda aldığımız memnuniyet geri dönüşleri devam edilebilirlik ve gelişebilirlik anlamında bize yol göstermektedir.

Çocuklarımıza Mutluluk Dağıtılmasına Vesile Olduk...

Lösev (Lösemili Çocuklar Derneği)

- Tedavisi tamamlanan kanser hastası çocuklar için düzenlenen gezi etkinliklerine şube müdürlüğümüz bünyesinde hizmet veren üstü açık Turistik Otobüslerimizle sağladığımız ulaşım hizmeti sayesinde birçok çocuğun mutluluğuna mutluluk kattık.



Başkentte "Hayata Bağlanıyoruz" Projesinin hedeflerinden biri de Ankara ve çevresinin turizmine katkı sağlamaktır. Büyükşehir Belediyesi Mayıs ayından bu yana kanser hastaları için düzenlenen Ankara gezilerinin gerçekleşmesi konusunda Vakfımıza değerli desteğini vermektedir.
(LÖSEV)

ANKARA'NIN BAŞKENT OLUŞU

'Türkiye'nin kalbi' Ankara, başkentlik vasfını ve sorumluluğunu 98 yıldır büyük bir onurla taşıyor...

Bu kapsamda verdiğimiz ulaşım hizmetlerimize aralıksız devam ediyoruz.

Ankara Seğmen Ekiplerinin Meclis ve Ankara Kalesinde yapılan etkinliklere taşınması;

Kutlama etkinlikleri kapsamında, Ankara Kalesi önünde bir araya gelen Seğmenler, kortejle İç Kaleye yürüdü. Müdürlüğümüz tarafından ulaşım hizmeti sağlayan Seğmen Ekipleri vatandaşların gönlünü bir kez daha fethetti.



- Mardin-Nusaybin'den gelen Çocuk Gelişim Merkezi öğrencilerine Ankaramızın tanıtılması konusunda ulaşım hizmeti verdik.

Şehrimizin tarihi ve kültürel mirasını görmeye gelen Mardinli öğrencileri Anıtkabir ve Birinci Meclis'e götürdük. Ankara'ya ilk kez gelen öğrencilerin heyecanı görülmeye değerdi.





• Cumhurbaşkanlığı Muhafız Alay Komutanlığı ve Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi

Milli bayramlarda düzenlenen törenlere katılacak personel ve birliklerin Anıtkabir, TBMM ve Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde yapılan etkinliklere gidiş - dönüşlerinin sağlanabilmesi amacıyla şube müdürlüğümüz tarafından ücretsiz otobüs hizmeti verilmektedir.

• Okulların Sinema Etkinliği

Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından desteklenen sinema programına öğrencilerin katılım sağlayabilmeleri için seferber olduk. Okullardan gelen talepler değerlendirilerek imkânlarımız dâhilinde öğrencilerin düzenlenen etkinliklere ulaşmalarını sağladık.

Ayrıca; Ankara'da faaliyet gösteren tüm resmi kurum ve kuruluşların Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumlarının; kâr amacı gütmeyen dernek, vakıf ve sivil toplum kuruluşlarının özel ve resmi günlerde düzenledikleri; sosyal ve kültürel organizasyonları için talep edilen, ücretsiz otobüs tahsisleri imkânlar ölçüsünde Belediye İç Ulaşım Hizmetleri Şube Müdürlüğümüz tarafından karşılanmaktadır.

Şube Müdürlüğümüz, Belediyemiz bünyesinde Sosyal Hizmetler kapsamında faaliyet gösteren Aile Yaşam Merkezleri, Kadın Lokalleri, Gençlik Merkezleri ve Çocuk Kulüplerine üye vatandaşlarımızın bu merkezlere belirli noktalardan ulaşmalarının ücretsiz olarak sağlanması hizmetlerini de yürütmektedir.

2021 Eğitim Öğretim yılında şehir dışından Ankara'ya eğitim için gelen üniversite öğrencilerine Ankara Büyükşehir Belediyesi tarafından tahsis edilen yurtlardan okullarına taşınmaları ve motivasyonlarını artırmak amaçlı düzenlenen etkinliklere katılım sağlayabilmeleri amacıyla ücretsiz otobüs hizmeti vermeye devam etmekteyiz.



E-mail:
belediyeiciulasim@ankara.bel.tr
Telefon:
0312 507 37 56



29 EKİM

* CUMHURİYET BAYRAMIMIZ

Kutlu olsun!

Bilgisayar
İşletmeni

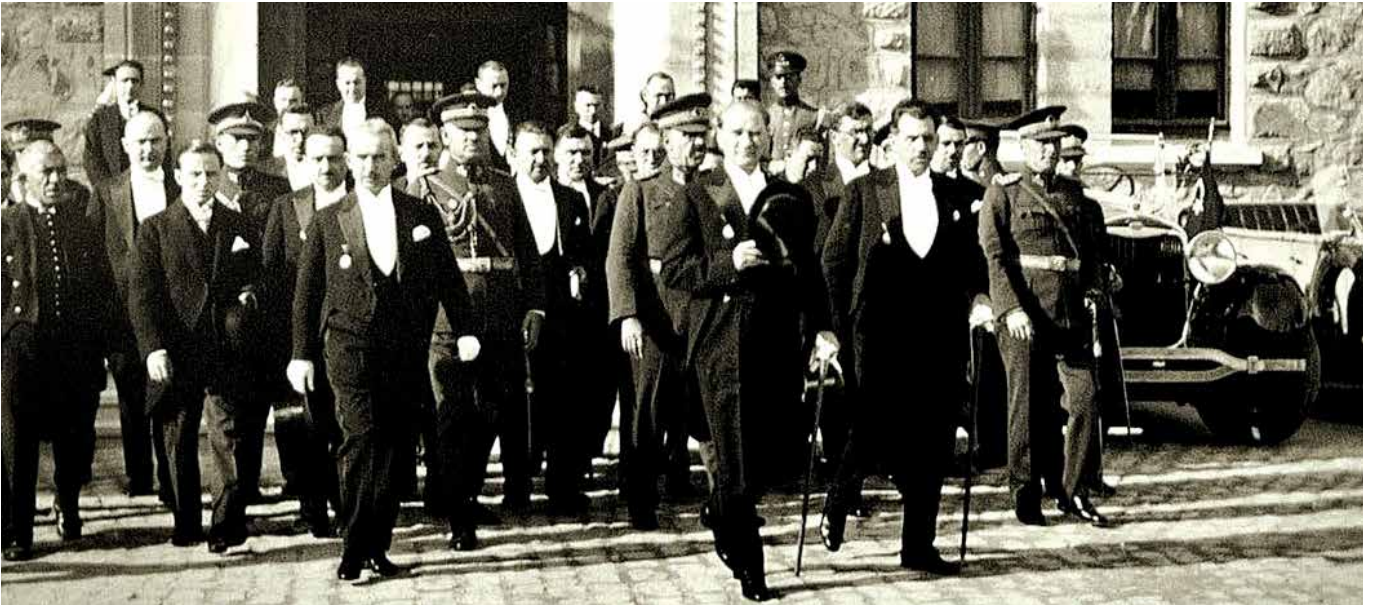
Kübra Sancar YILDIRIM

Türkiye’de “Egemenlik kayıtsız şartsız milletindir.” kuralını devlet yönetimine yerleştiren ve demokrasiyi taçlandıran Cumhuriyet’in ilanının üzerinden 98 yıl geçti...

Ankara’nın, Türkiye’nin hükümet merkezi olmasının ardından mevcut rejimin isminin de bütün açıklığıyla konulması, yeni devletin başkanının da seçilmesi gerekiyordu. O güne kadar devlet başkanlığı görevi, Türkiye Büyük Millet Meclisi’nin (TBMM) Başkanı Mustafa Kemal Paşa tarafından yürütülmüştü.



“YARIN CUMHURİYETİ İLAN EDECEĞİZ”





Bazı yabancı ülkeler de Lozan Antlaşması'nın onayı için Türkiye'deki yeni devlet rejiminin daha açık şekilde belirlenmesini istiyordu. Bu sıralarda İcra Vekilleri Heyeti'nin istifası ve Meclisin güvenini kazanacak bir kabine listesinin oluşturulamaması da bu soruna acil çözüm gerektirdi.

Mustafa Kemal Paşa, 28 Ekim 1923 akşamına kadar hükümetin kurulamaması üzerine Çankaya Köşkü'nde arkadaşları için Latife Hanım'a bir sofraya hazırlattı.

İsmet Paşa, Ali Fuat Paşa, Halit Paşa, Kemalettin Sami Bey'in de yer aldığı akşam yemeğinde yaşananları Mustafa Kemal Paşa, Nutuk' ta şöyle anlattı:

"Gece olmuştu... Çankaya'ya gitmek üzere Meclis binasından ayrılırken, koridorlarda beni beklemekte olan Kemalettin Sami ve Halit Paşa'lara rastladım. Ali Fuat Paşa, Ankara'dan hareket ederken bunların Ankara'ya geldiklerini o günkü gazete'de 'Bir Uğurlama ve Bir Karşılama' başlığı altında okumuştum. Daha kendileriyle görüşmemiştim. Benimle konuşmak üzere geç vakte kadar orada beklediklerini anlayınca, akşam yemeğine gelmelerini, Milli Savunma Bakanı Kazım Paşa vasıtasıyla kendilerine bildirdim. İsmet Paşa ile Kazım Paşa'ya ve Fethi Bey'e de Çankaya'ya benimle birlikte gelmelerini söyledim. Çankaya'ya gittiğim zaman, orada, beni görmek üzere gelmiş bulunan Rize Milletvekili Fuat, Afyonkarahisar Milletvekili Ruşen Eşref Bey'lerle karşılaştım. Onları da yemeğe alıkoydum."

Yemek sırasında: 'Yarın Cumhuriyet ilan edeceğiz' dedim. Orada bulunan arkadaşlar, derhal düşünceme katıldılar. Yemeği bıraktık. O dakikadan itibaren, nasıl hareket edileceği konusunda kısa bir program yaparak arkadaşları görevlendirdim.

"Türkiye devletinin hükümet şekli Cumhuriyettir." hükmünün yer aldığı tasarı üzerinde TBMM'de yapılan konuşmalardan sonra saat 20.30' da oturuma katılan 158 üyenin tamamının oyuyla Cumhuriyet'in ilanı kabul edildi. Cumhuriyet'in ilanı "Yaşasın Cumhuriyet" sesleri ve alkışlarla karşılandı.

Böylece yeni devletin yönetim biçimi bütün açıklığı ile ismini almış oldu. Cumhuriyet'in ilanı ile "Egemenlik kayıtsız, şartsız milletindir" ilkesi de artık devlet yönetiminde en belirgin şekliyle yerini buldu.

29 Ekim 1923 tarihinde, Milli Mücadele'den zaferle çıkılmasının ardından Türkiye'nin yüzünü demokrasiye ve çağdaşlaşmaya çevirdiği en büyük adım atıldı.

Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliğinde gerçekleştirilen bu büyük adım ile Türkiye'nin yönetim şekli Cumhuriyet olarak ilan edildi...

TBMM'de teklifin 19 Nisan'da kabul edilmesiyile 29 Ekim, 1925 yılından bu yana "Milli Bayram" olarak kutlanmaya başlandı.

"Türk milletinin yapısına en uygun idare şekli olan Cumhuriyet rejimine sahip çıkmak ve onu yaşatmak, hepimizin başlıca vatandaşlık görevidir."

KAYNAKLAR

Meb, Posta, Ntv, Wikipedia, Aa, Trt



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE DESTEK EĞİTİMLERİ ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ ERGENLERLE İLETİŞİM

Psikolojik
Danışman

Esra ÇOBAN

Ergenlik dönemi hemen hemen her ebeveynin çocuğuyla çatışmalar yaşadığı ve bu nedenle ebeveynde yoğun kaygı yaratan stresli bir dönemdir. Ergenle yaşanan çatışmalar, zararlı alışkanlık edinmesi konusunda kaygılar, iletişim problemleri, ergenin aileden uzaklaşması gibi durumlarla bu dönemde sık karşılaşılmaktadır. Bu tür kaygı yaratan durumlarla baş edebilmek adına ergeni anlamak, neler yaşadığını bilmek, dönemin özelliklerini öğrenmek bizlere yardımcı olacaktır.

Ergenlik döneminin yaş sınırları bireyden bireye, cinsiyete vs. farklılık gösterebileceği gibi 12-22 yaş arasını ergenlik dönemi olarak kabul edebiliriz. Bedensel, bilişsel, sosyal-duygusal ve ahlaki açıdan olmak üzere birçok alanda gelişimin yaşandığı bu dönem ergen açısından “ fırtınalı ve stresli” dönem olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde birey çocukluk- yetişkinlik arası geçiş dönemindedir. Ve her alanda yetişkinliğe hazırlık yapmaktadır.

Ergenlik döneminin en önemli görevlerinden biri de ergenin bu dönemde kimlik kazanmasıdır. Kimlik kazanabilmek adına ergen bu dönemde yoğun bir arayışa girecek ve bu arayış çoğu zaman çatışmalar yaşamasına yol açabilecektir. Ebeveynleri endişelendiren çatışma hali de çoğu zaman bu arayıştan kaynaklanır. Yani ergen bir gün yetişkin olduğunda kendine başarılı bir kimlik oluşturmuş, sınırlarını, sorumluluklarını, ne istediğini bilen; kendine saygılı ve güvenli bir birey olabilmek için bu arayışa ve çatışmalara ergenlik döneminde girecektir. Buradan yola çıkarak eğer

ergenlik dönemindeki çocuğunuzla çatışmalar yaşıyorsanız çocuğunuz doğru yolda diyebiliriz.

Ergenlik döneminde yaşanan çatışmaların normal olduğunu ve ergenin kimlik gelişimine yardımcı olduğunu kabul ettikten sonra bu dönemi sağlıklı atlatabilmek, ergenle sağlıklı iletişim kurabilmek adına ebeveyn olarak neler yapabileceğimiz üzerinde durmakta fayda var.

- Öncelikle belirttiğimiz gibi ergenin kendi içinde de çatışmalar yaşayıp fırtınalı ve stresli olduğu bu dönemde ona anlayışla yaklaşmak önceliğimiz olmalıdır. Ebeveyn olarak ergenin neler yaşadığını bilmek, onu anlamaya çalışmak ve yaşadıkları, düşünceleri ya da isteklerini anladığınıza dair geri dönüt vermek ergeni sizinle iletişime daha açık hale getirecektir.

- Ergenin artık çocuk olmadığını, bağımsız hareket edebileceğini kanıtlama konusunda çabalarına destek olmak amacıyla ergene aşama aşama özerklik verilmeli ve özerkliğin sınırları net belirlenmelidir. Bağımsızlık çabasına karşı aşırı otoriter ya da serbest bırakan tutum takınmak ergenin bu yeni duruma uyumunu güçleştirebilir. Hangi konularda bağımsız kararlar alabileceğini hangi konularda henüz anne babanın kontrolünde olduğunu bilen ergen çok daha kolay uyum sağlayabilecektir.

- Ergenlik döneminde bireyler aileden uzaklaşıp arkadaşlarıyla yakın ilişki içine girerler. Bu dönemde ergenin önceliğinin arkadaşları olması beklenen ve normal bir durumdur. Çünkü kendi kararlarıyla kendilerine ait sosyal bir çevre oluşturma ve ait hissetme ihtiyacındadırlar.



Bu dönemde ergene karşı anne-baba konumunu kaybetmeden açık ve güven veren iletişim kurarak aradaki bağ korunabilir. Güven veren iletişim onun düşünce ve kararlarına saygı duyduğunuzu ve onu koşulsuz sevdiğinizi hissettiren iletişim şekliyle mümkün olabilir.

- Ergen bir bireyle sağlıklı ilişki sürdürebilmek adına önemli bir husus ebeveynlerin ergene karşı tutarlı davranışlar sergilemesidir. Bir konuda ebeveynlerden birinin aşırı otoriter tutum takınıp diğer ebeveynin izin verici tutuma sahip olması çelişkili bir durum yaratacaktır. Ergen bu durumun kafa karışıklığını yaşayabilir ve bu öfkeye dönüşebilir. Bu durumu önlemek adına anne babanın böyle konularda öncesinde ortak bir karara varıp ergenin karşısına bu ortak kararlar çıkmaları ona gösterecekleri sağlıklı bir yol olacaktır.

- Riskli davranışlar hakkında ergene yönelik korumacı ve otoriter tutum ergenin anne babadan uzaklaşıp riskli davranışlara yönelmesine yol açabilir. Çünkü ergen bu dönemde "Bana bir şey olmaz!" düşüncesine sahiptir. Anne babanın korumacı ya da otoriter tavrı ergenin bu düşüncesiyle ters düşecek ve anne babayla çatışmalara yola açabilecektir. Bu dönemde aynı zamanda ergen bir yetişkin gibi soyut düşünme becerisi kazanacak, olayları ve durumları farklı açılardan değerlendirebilir ve sonuçları hakkında tahminler geliştirebilir hale gelecektir. Riskli davranışlar konusundaki endişenizi ergenle pay-

laşarak, ondan bu davranışın sonuçları hakkındaki tahminlerini alabilir, davranışın tanımını ve olumlu olumsuz yanlarını değerlendirmesini isteyebilir ve karşılıklı fikir alışverişi şeklinde sağlıklı tartışma ortamı oluşturabilirsiniz.

- Kuralların ya da sınırların ihlal edildiği, ergenin hatalı bir davranışıyla karşılaştığı durumda ergeni eleştirmekten, özellikle başka insanların yanında eleştirmekten kaçınmakta da fayda var. Bu hatalı davranış sonucu kişiliğine yönelik bir etiketleme yapmadan sadece hatalı davranış belirtilerek özel bir konuşmada sınırlar ve kurallar hatırlatılabilir. Olumsuz bir durumdan ziyade olumlu yönler odaklanarak ergenle iletişim sürdürülebilir.

Ergenin anlaşıldığı, kendisine saygı duyulduğu ve koşulsuz sevildiğini hissettiği, anne baba ile iletişim yollarının açık olduğunu bildiği durumda ergenle bir şekilde sağlıklı iletişim kurulabilecek ve ergen bu dönemi çok daha başarılı şekilde atlatabilecektir.

KAYNAKLAR

- Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik Dönemi Özellikleri ve Genç Anne-Baba İletişimi. *Eğitim Ve Bilim*, 27(123). <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5175> adresinden erişildi.
- Eryılmaz, A. & Atak, H. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öz Saygı Ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (37), 170-181.
- Oskay, G. (1986). Ana - baba ergen ilişkilerini geliştirici öneriler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), .
- Ulusoy, M. D., Özcan Demir, N. & Görgün Baran, A. (2005). Ebeveynin Çocuk Yetiştirme Biçimi Ve Ergen Problemleri: Ankara İli Örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 367-386.





AKTİF VE SAĞLIKLI YAŞLANMA

Klinik
Psikolog

Merve DEMİRALP

Kültürün, gelenek ve göreneklerimizin, toplumsal hafızanın nesilden nesile aktarımında önemli yeri olan bilgelikleri ile gençlere ışık tutan toplumun en değerli hazinesidir yaşlılarımız. Yaşamın temel gerçeklerinden biri olan yaşlılığı, bu özel ve önemli dönemi, sağlıklı ve mutlu bir şekilde geçirmeleri; fiziksel, biyolojik, kültürel, toplumsal koşulların sağlanması ile mümkündür.

Yaşlanma süreci; yaşam biçimi, sağlık durumu, bireyin içsel motivasyonu, kişilik özelliklerinden etkilenmekle birlikte, 65 yaş kronolojik sınır olarak kabul edilmektedir. Fizyolojik değişimlere ek olarak birçok psiko-sosyal faktör yaşlılık dönemini etkilemektedir. İçinde bulunan zaman dilimi, bölge ve kültür, kişinin genel sağlık durumuna bağlı olarak farklılaşan öznel bir kavramdır.

Emeklilik dönemi ile birlikte ekonomik problemler ve sosyal ortamlarda azalma, çocukların evden ayrılması, yakınların kaybı gibi yaşam olaylarına bireyin uyum sağlaması gerekmektedir. Yaşlanma sürecinde meydana gelen kayıpların azaltılması, bireyin çevreye adaptasyon ve denge sürecinin iyi şekilde sürdürülebilmesi, işlevselliğin arttırılması; aktif yaşlanma kavramı ile açıklanmaktadır. Aktif bir yaşam biçiminin benimsenmesi, doğru beslenme biçimlerinin oluşturulması, stres düzeyinin azaltılarak başarılı bir stres yönetimi ile yaşlılık döneminin olumsuz etkilerinden birey uzaklaşmakta sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmektedir. Yaşlı bireyin yaşam kalitesinin arttırılması için yeterli fiziksel koşulların sağlanması, ihtiyaçlarının sağlanması, sağlıklı aile ilişkilerinin sürdürülmesi, sosyal desteklerin arttırılması gerekmektedir.

Yaşlılık döneminde meydana gelen fizyolojik ve psikolojik değişiklikler bireyin yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu etkilerin en aza indirilmesinde sosyal destek oldukça önemli bir konumda bulunmaktadır. Psikolojik danışmanlığını sürdürdüğüm birçok yaşlıda olumsuz yaşam koşullarına sahip olsalar da sosyal desteğe sahip yaşlıların; yaşama olan bağlılık ve kaygı düzeylerinin kendisini yalnız hissedenden, toplumdan soyutlayan yaşlılara göre oldukça yüksek olduğunu gözlemledim. Bu noktada yaşlının ihtiyaçlarını karşılamak; maddi ve manevi desteğin sağlanması konusunda yaşlı yakınları başta olmak üzere, bakanlıklar, belediyeler, kaymakamlıklar ve çeşitli kuruluşların iş birliği içinde destek vermesi oldukça önemlidir.

Yaşlanma ile meydana gelen bilişsel kaybın en aza indirilmesinde sosyal alanlarda roller alınması; bilişsel işlevlerin kullanılması ile aktif yaşlanmaya destek olmaktadır. Bireyler yaşlanarak, bilişsel düzeylerinde düşüş olsa da destekleyici çevresel koşullara sahiplerse gitmek istedikleri yere gidebilir yapmak istedikleri etkinlikleri yapabilirler. Yaşam kalitesini arttırmada olumlu etkileri olan sosyal etkinliklerin daha sık gerçekleştirilmesi; yaşamda aktif olarak rol almalarını aynı zamanda sağlık ve iyilik hallerinin daha iyi olmasını sağlamaktadır.

Kaçınılmaz olan yaşlılıkta bireyi aktif tutan bir diğer boyut öğrenme gereksimidir. Bu gereksimin fark edilmesinde olanaklar yaratılması ve süreklilik sağlamak aktif yaşlanmanın desteklenmesini sağlar. Çünkü öğrenme üretken olmakla bir arada anılır. Yaşamı yaşam boyu öğrenmek gerekir böylece bellek aktif ve canlı tutulur.



Doğum ile birlikte tüm yaşam dönemlerinde sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesi bireyin bu konuda istekli olması önemlidir. Bu çerçevede sağlıklı yaşlanma; fiziksel aktivite, sağlıklı ve düzenli diyetler, yaşlı için anlamlı faaliyetlere katılımın sağlanması, sigara ve alkol kullanımının olmaması ve ilaçların doktor kontrolünde-düzenli olarak kullanımı ve güvenli yaşam ortamlarının oluşturulması ile sağlanabilmektedir. Bu belirleyicilere uyan yaşlılarımız; daha sağlıklı ve yüksek yaşam kalitesi ile yaşantılarını sürdürmektedirler.

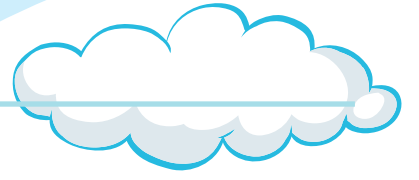
Yaşın ilerlemesi ile birlikte meydana gelen fiziksel kayıpların yaşam kalitesindeki olumsuz etkileri ile fiziksel aktivite önemli ve gerekli bir hâle gelmektedir. Kas kuvvet ve dayanıklılığını arttırmaya yönelik gerçekleştirilen egzersizler; akciğer ve kalp gibi organların kapasitelerinde etkili gelişme sağlayarak, sağlıklı ve enerjik yaşam biçiminin oluşumunda önemli katkı sunmaktadır. Aynı zamanda fiziksel aktivite ile birlikte; bireye zarar veren ve düşünme gücünü azaltan stres hormonlarını etkisiz hale getirmekte, öz güvenin ve yaşama sevincinin artmasını sağlamaktadır. Böylece aktif aynı zamanda sağlıklı yaşamayı başarmanın en etkili yöntemlerinden bir tanesi fiziksel aktivite olarak görülebilmektedir.

Sonuç olarak; yaşlılarımızın birey olarak mutlu olabilmesi için sağlıklı ve aktif olmaları çok önemlidir. Yaşlıları, yaşlı bireylerimizi olabildiğince uzun süre fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak sağlıklı ve aktif tutarak başarılı bir yaşlılık dönemi geçirmelerini sağlamak, bakıma muhtaç olan yaşlılarımıza destek vermek aynı zamanda gelecek kuşakların sağlıklı bir şekilde yaşlanmalarının sağlanmasında yaşlılarımız ve diğer tüm vatandaşların desteği ile sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Çapcıoğlu, İ., Alpay, A. (2019). Çevresel Gerontoloji Bağlamında 'Yerinde Yaşlanma'nın Temel Belirleyicileri Ve Aktif Yaşlanma Süreciyle İlişkisi. İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 8 (3), 1949-1966. RetrievedFrom
- Çiçek B. - Şahin E., Erkal S. Yaşlıların Aktif Yaşlanma Tecrübeleri: Nitel Bir Çalışma. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal Of SocietyResearches Issn:2528-9527 E-Issn: 2528-9535
- Oğlak, S., & Canatan, A. (2020). Yaşam Boyu Öğrenme Ve Aktif Yaşlanma Bakış Açısından Üçüncü Yaş Üniversiteleri: İyi Uygulama Örnekleri. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (Ysad), 13(2), 131-141. Doi: 10.46414/Yasad.726075
- Kalıncara, V. 2017, "Yaşlanan Kentler: Kentsel Alanda Aktif Yaşlanmayı Destekleyecek Kapsayıcı Tasarım Ve Ergonomi", Toplum Ve Demokrasi, 11 (24), Temmuz-Aralık, S. 229-248
- Şahin., S. Etik Yönleri İle Yaşlılık Ve Yaşlanma. Ekin Yayınevi, 2020.
- Aksoy Demirci, A. (2015). Bireylerin Aktif Yaşlanma Uygulamalarına İlişkin Görüşleri. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / ElderlyIssuesResearchJournal 2015, 2:54-62
- Ünalın, P. C. Aktif Yaşlanma: Bilişsel Ve Sosyal Boyut. TurkishFamilyPhysician, (B.T), 3(1).
- Çifçili, S. Aktif Yaşlanma: Fiziksel Boyut. TurkishFamilyPhysician. (B.T), 3(1).





OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN NEŞELİ ETKİNLİKLER

Çocuk
Gelişimci

Merve Nur YÜZGENÇ

Çocuk ve aile arasındaki etkileşim ve iletişimi artırmanın eğlenceli yollarından biri de oyundur. Çocuklarınızla birlikte belirlediğiniz ortak zamanlarda uygun ortamı sağlayarak kaliteli vakit geçirmek ve aranızdaki bağ güçlendirmek için hep birlikte yapabileceğiniz etkinlikler;

“Parmak ucunda yürürken bize en sevdiğin şarkıyı söyler misin?”

“Gözlerini kapat, kendi etrafında iki kez dön. Gözünü açtığında ilk gördüğün kişiye sarılabilir misin?”

“Sırasıyla mavi olan her şeyi sayacağız, başlıyorum. Mavi gökyüzü ...(sonrasında çocuğunuz devam ettirebilir bu oyun bütün aile ile birlikte sırasıyla devam ettirilerek oynanır.)”

“Bana biri büyük biri küçük iki eşya getirebilir misin?”

“Yere düz olacak şekilde uzun bir bant yapıştırıp bütün aile sırasıyla dengede yürüyebilir mi?”

“Emekleyerek yanıma gelip bana sımsıkı sarılabilir misin?”

“Göbeğinize yastık yerleştirip birbirinizi devirmeye çalışın “(Anne-Çocuk/Baba-Çocuk/Kardeşler/Anne-Baba şeklinde grupları değiştirip oyunu devam ettirebilirsiniz)

“Sağ elinle sol kulağını, sol elinle sağ kulağını tutup gülümser misin? :)”

“Tam şu anda sen de bana bir görev verir misin :)”

“Kardeşinle sırt sırta gelip birbirinizden ayrılmadan dans eder misiniz?”

Kendinizi çocuklarınıza/çocuğunuza bırakıp, ona odaklanabilirsiniz çünkü bu günün en güzel anı. Çocuklarla etkinlikler yapılırken sizin de keyif almanız ve o anı yaşamanız karşılıklı etkileşimi artıracaktır. Çocuk ve ebeveyn arasında kurulan sağlıklı bağ çocuğun gelişimine katkı sağlamaktadır.





ÇOCUKLARINIZ İÇİN MERAKLI SORULAR ?



1. Doğadaki herhangi bir şey olsan, ne olmak isterdin?
2. Ağaçta bir yapraksın, birden rüzgârın etkisiyle uçmaya başladın, nereye gitmek isterdin?
3. Hangi oyuncağın yerine geçmek isterdin?
4. Gökkuşağı ne zaman çıkar?
5. Senden küçük çocuklara ne öğretmek isterdin?
6. Yaşlı insanlara ne sormak isterdin?
7. Sevgimizi sarılmak ya da dokunmak dışında nasıl gösterebiliriz?

8. Sence paylaşmak ne demek, bunu en son ne zaman yaptın?
9. Daha önce hiç bilmediğin bir şey öğreneceksin. Ne öğrenmek isterdin?
10. Her gün sana ayrılmış 1 saat vaktimiz olsa ne yapmak isterdin?
11. Kocaman sevgi dolu bir kucaklaşma ile oyunları sonlandırabilirsiniz. Umarım ailecek güzel vakitler geçirip eğlenmişsinizdir.



Düşüncedeki ENGELLERİMİZ

Uzman Psikolog
Aile Danışmanı

Berrak KALKANLI

İnsan yaşamını içinde bulunduğu sosyal ve kültürel çevreye uyumlu hâle getirebilen bir canlıdır. Bu süreçte insan, doğal olarak hem çevresini etkileyen, hem de çevresinden etkilenen ve bu doğrultuda kendi kararlarını alabilen sosyal ve özgür bir birey olarak hayatına devam etmektedir.

Bu süre içerisinde hepimiz zaman zaman çevresel koşullara uyum sağlama açısından bazı sorunlar yaşamaktayız. Yaşadığımız sorunların nedeni, herkesin sahip olduğu imkânlar dâhilinde hayatta kalma adına verilen mücadelenin önüne geçen baskıcı ve önyargılı tutumlar sergilenmesidir.

Yaşadığımız çevreye uyum sağlayabilmek ve toplumun bir parçası olabilmek için öncelikle bireyin kendini tanıması, kendi gerçekleri ile yüzleşmesi ve en önemlisi kendi koşullarını kabullenmesi gerekmektedir. Bunu başarabilen her insan bulunduğu çevrede bir birey olarak yer alır. Bu durum toplumun genelinden farklı özelliklere sahip olan, fiziksel ve zihinsel engelli bireyler açısından da büyük önem taşımaktadır.

Özellikle fiziksel engelli bireyler, çevresel faktörlerin getirdiği olumsuzlukların yanı sıra, toplum tarafından maruz kaldıkları baskıcı, yönlendirici ve hatta ötekileştirici tutumlara karşı mücadele etmektedirler. Toplum tarafından maruz kaldıkları bu tutumlar, ne yazık ki bir süre sonra engelli bireylerin kendi algılarına ve hayata karşı bakış açılarına dönüşmektedir. Aslında bu durum genel olarak tüm insanları kapsayan rahatsız edici bir durumdur.

Yazının başında da değindiğimiz gibi, bizim için önemli olan tüm olumsuzluklara karşı, ken-

dimizi güçlendirmek ve bireysel özgürlüğümüzü doğru bir şekilde ortaya koyabilmemizdir.

Engelli bir birey için, sosyal ve duygusal tepkileri, engelini kabullenışı, bireyin benlik algısı ve öz güveni ile doğru orantılıdır. Engelli bireyin bu tutumlara karşı pozitif algısının olması, günlük yaşantısında doyum sağlama olasılığını önemli oranda artırır.

Burada bahsetmeye çalıştığımız sorumluluk aslında çift taraflı bir sorumluluktur. İlki, fiziksel engelle sahip bireyin kendi hayatına ve seçimlerine karşı geliştirdiği sorumluluk, diğeri ise toplumun, özel gereksinimli insanların hayatlarına saygı duyarak geliştirdikleri sorumluluktur.





Engelli bireyin bireysel mücadelesinin yanı sıra, toplumsal anlamda pozitif bir engel algısının oluşturulması, toplumu oluşturan bireyler olarak hepimizin sorumluluğudur. Din, dil, ırk, cinsiyet, cinsel yönelim, zihinsel ya da fiziksel özelliklerimiz ne olursa olsun hepimizin ortak noktası insan olmaktır.

Bunların dışında değinmek istediğim diğer önemli bir konu ise, engelli bireylerde, bazen bireyin kendi seçimi sebebi ile bazen de yakınlarının farkında olmadan engelli bireye karşı gösterdikleri yaklaşım sonrasında oluşan ikincil kazanç durumudur. Nedir ikincil kazanç? Bireyin fiziksel ya da zihinsel sürecine rağmen yapabilecek bedensel ve fiziksel yeterliliklerini yerine getirmekten kaçınarak, bilerek bazı sorumluluklarını ve ihtiyaçlarını yakınlarına yüklemesi durumudur. Bireysel anlamda sorumluluk almayıp semptomlarını abartarak başkasına/başkalarına bağımlı hale gelmesidir. Bu durum ne yazık ki başlangıç noktası sonrasında engelli bireylerin, tüm kişi, kurum, durum ve olaylar

karşısında genel olarak bir beklenti içerisinde olması ile devam eden bir süreç haline gelir. Ancak unutulmamalıdır ki ikincil kazanç sorunu tek başına engelli birey ve bakım veren bireylere dayalı bir problem değil, aynı zamanda engelli bireylere yönelik iş, aktivite ve sosyal imkânların yeterince gelişmediği ülkelerde karşılaşılan bir problemdir. (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2017). Dünya engellilik raporu

En başından beri önemle ele almaya çalıştığımız gibi toplumsal koşullar sebebiyle olumsuz tutum ve davranışlar ile karşılaşan engelli bireyler, kendilerine yönelik negatif tutum düşünce ve davranışlardan etkilenmektedirler. Engelli bireyin güçlü yönlerini keşfedebilmesi ve toplumdaki diğer bireyler ile eşit haklara sahip bir birey olduğunu kabul edebilmesi için kendi kişisel çabasının yanı sıra toplumu oluşturan bireyler olarak hepimizin vermesi gereken ortak bir çaba söz konusudur. Bu çabada yine en büyük destek, toplum içerisinde var olan engelli bireylerin aktif olarak katılım sağlayacakları mecraların oluşturulması, oluşturulan sosyal sorumluluk projelerinde yer almaları ve rol model olmalarıdır. Böylelikle toplumdaki damgalama, ön yargı ve negatif algılarla mücadele etmemize büyük ölçüde yardımcı olarak diğer engelli bireylere fayda sağlamış olurlar.



Hayatta karşılaştığımız engeller, nefes aldığımız sürece hayatı yaşamamıza engel olmasın.



Psikorehber



Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı
Dr. Hakan ÖĞÜTLÜ

9. BÖLÜM: HAKAN ÖĞÜTLÜ “ ÇOCUKLARDA OKULA UYUM SORUNLARI”

“Okula uyum sorunlarında en başta okul korkusu, ayrılık kaygısı bozukluğu, okula gitmek istememe, okulun getirdiği sorumluluklardan kaçınma davranışları görülmektedir.”

“Öğretmenin çocuklara: Ben sana yardımcı olabiliyim, her zaman yanıdayım, bir sorun olursa bana iletebilirsin” demesi çok önemlidir.”

“Uyum sürecinde akademik güçlükler yaşanabilir: Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, dikkat dağınıklığı, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik ile karakterize bir bozukluktur. Bu durum çocuğun derslere odaklanmasını engeller. Harfleri karıştırabilir, okuma yazması gecikebilir.”

“Özgül öğrenme bozukluğunda ise zekâ yerinde, dikkat yerinde ama çocuk harfleri, sayıları, sağ, solu, tarihleri, yol-yön karıştırabilmektedir.”

“Zihinsel yetersizlik durumunda ise çocuk anlayamamakta, yaşlılarından daha düşük bir kapasitesi olabilmektedir. Bu durumların değerlendirilmesi için öğretmen desteğiyle çocuk ve ergen psikiyatristine kesinlikle başvuru yapılmalı ve ona göre tedaviye başlanmalıdır.”

Çocuk
Eğitimsi

Merve Nur YÜZGENÇ



Uzman Psikolog
Gizem NAZLIOĞLU

10. BÖLÜM: “KARİYER DANIŞMANLIĞI NEDİR?”

“Kariyer danışmanlığı ilgi değer yeteneklere göre kişinin uyumlu olduğu mesleki alanına yönelmesi ve kariyer hedeflerini de ona göre yapmasıdır. Kariyer danışmanlığı yaşam boyu süren bir şeydir.”

“Kariyer danışmanlık sürecinde; çocukların akademik başarısını ve haliyle bütün meslek hayatını etkileyen süreçlerin başında aslında kendine güven ve özgüven kavramı vardır.”

“Öz güvenle ilgili çocuğun karakterine herhangi bir eleştiri yapılmamalı ve çocuğun daha çok yaptığı şeylere pozitif geri bildirim vererek negatif eleştiriden kaçınılmalıdır.”



Ankara Yıldırım Beyazıt
Üniversitesi Öğretim Üyesi
Doç. Dr. Hüdayar **CİHAN**

11. BÖLÜM: “EVLİLİKTE YAŞANAN SORUNLAR”

“Evlilik bir kurum ama bu kurumun oluşmasında iki kişinin bir araya gelmesi gerekmekte, iki tane benin süreç içerisinde biz olabilmesidir.”

“Ben dediğimiz şey, ben olmak ve yetişkin olmakla, olgunlaşmayla alakalı bir şeydir. Kişinin olgunlaşması belirli bir süreci gerektirmektedir.”

“Çatışmanın olmadığı, sorunların olmadığı bir evlilik yoktur. Önemli olan sorunları nasıl ele aldığımız, çatışmayı nasıl yönettiğimizdir.”

“Önemli konulardan bir tanesi eşler arası iletişimin iyi olmasıdır. Genelde kadınların iletişimde eleştiriyi daha çok kullandıkları, erkeklerin ise duvar örmeyi daha çok kullandıkları bilinmektedir.”

“Taştığımız noktada, öfkelendiğimiz noktada iletişim sağlıklı bir şekilde devam etmemektedir.”

“Her iki tarafın da sakinleştikten sonra iletişime geçmesi ve o konu üzerinde kalarak konuşmaları, sağlıklı bir iletişim kurlmaları ile mümkündür.”

“Önemli olan eleştirmeden, suçlamadan konuşabilmektir. Yumuşak başlangıçları yapabilmek kendimizi iyi hissetmediğimiz taştığımız noktalarda molalar vererek sakinleşmek ondan sonraki aşamalarda tekrar kendimizi iyi hissettiğimizde belirli bir konu üzerinde konuşmaya başlamak önemlidir.”

“Onarma mekanizmalarını kullanmak ve özür dilemek çok önemli bir şeydir.”

“Çiftler sorunlarla başa çıkamadıkları zaman; profesyonel yardım almaları, sorunların üstesinden daha kolay gelmelerini sağlar.”

“Çift danışmanlığı dediğimiz zaman; iki kişinin başvurması, iki kişinin birlikte gelmesi, yardım alma konusunda birlikte emek vermesi, iki tarafın da bu süreçle başa çıkması açısından önemlidir”



Uzman Psikolog
Esra **TAŞDEMİROĞLU**

12. BÖLÜM: “ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ VE EBEVEYN TUTUMLARI”

“Ergenlik dönemi çok karmaşık bir dönem çünkü tüm gelişim alanlarının aynı anda gelişmeye çalıştığı bir dönemdir.”

“Ergenlik; bilişsel, psikolojik, sosyal ve duygusal olarak tüm gelişim alanlarıyla, çocukların hayatlarında ciddi bir restorasyon dönemidir.”

“Ergenlik, çocukluk döneminde başlayan gençliğin belli bir dönemine kadar devam eden bir süreci kapsamaktadır.”

“Ergenlik; ayrışma, bağımsızlaşma isteği ile birlikte rehberliğe ihtiyaç olan bir dönemdir.”

“Öncesinde ailenin bir üyesi iken toplumun bir parçası olmaya çalışan ergenler için burası ciddi bir yol ayrımı ve ciddi bir durak olmaktadır.”

“Duygusal iniş çıkışların çok olduğu bir dönemdir. Önceden daha uyumlu olan çocuk, ergenlik dönemine girdiği zaman daha agresif olabilmektedir.”

“Ergenlik dönemi dediğimiz bu dönem riskli bir dönemdir ve çocukların takibi önemlidir.”



Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı
Dr. Hakan ÖĞÜTLÜ

13.BÖLÜM “ÇOCUK VE ERGENLERDE YEME BOZUKLUKLARI”

“Yeme bozukluğu, kişinin yeme davranışlarındaki değişikliklerle karakterize olan aşırı değerlendirilmiş düşünceleridir. Yeme bozuklukları, anoreksiyanervoza, bulimiyanervoza, tikanırcasına yeme bozukluğu ve kaçınan kısıtlı yeme bozuklukları şeklindedir.”

“Yedikten sonra gelen pişmanlık çok ağırsa ve katlanamayacak vaziyetteyse kişi ardından kendini kusturuyorsa buna bulimia, bu pişmanlığa bir şekilde katlanıyor ve bu yoğun hislere dayanabiliyorsa tikanırcasına yeme bozukluğu denmektedir.”

“Pandemide evde kapalı kalmanın hem obeziteyi hem de az yemeyi ciddi şekilde arttırdığı görülmektedir.”

“Bunların tek tedavisi tek ilacı düzenli, sağlıklı ve dengeli beslenmektir.”

“Emosyonel yeme ise aslında olumsuz duyguları bastırmak ve gidermek için yemek yemektir.”

“Yeme bozukluğu tedavisinde kullanılan yaklaşımlar; bilişsel-davranışçı terapiler, aile tabanlı terapiler, kişilerarası psikoterapi, genel destekleyici yaklaşımlar, ilaç yaklaşımları, diyetisyen, psikolog ve pediatrist desteği ile ekip halinde ilerlemektedir.”



Uzman Psikolog
Esra TAŞDEMİROĞLU

14. BÖLÜM: ÖĞRENCİLERDE SINAV KAYGISI VE BAŞ ETME YOLLARI

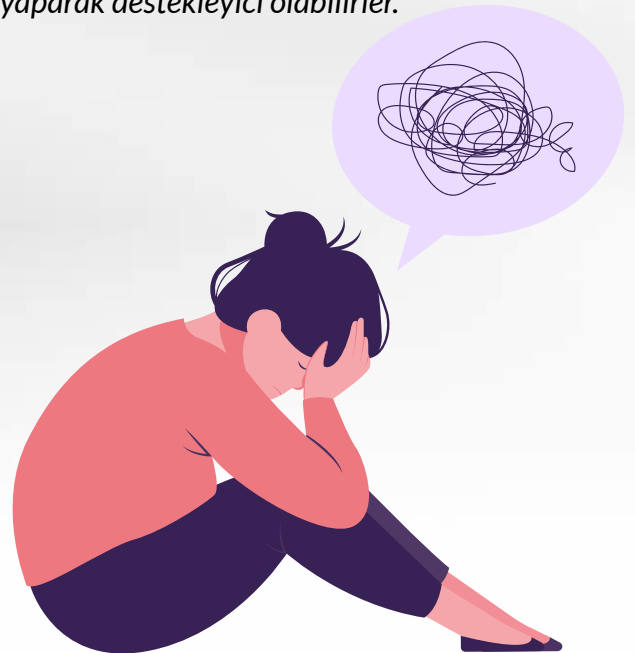
“Kaygı bilinmeyen şeye karşı verdiğimiz fizyolojik, psikolojik tüm davranışsal tepkilerin hepsidir.”

“Sınav kaygısı da direk sınava yönelik yaşadığımız psikolojik, bedensel ve davranışsal dışa vurum şeklidir. Bu süreçte sonuç odaklı değil de süreç odaklı olmak önemlidir.”

“Kendimizi başkaları ile kıyaslamayıp, kendi içimizde bir kıyaslama yapmamız gerekir.”

“Anne babalar talepkarmodunuzu kapatıp destekleyici modunuzu açmanız çok önemlidir.”

“Anne babalar; çocuğun çabasına, sürece yorum yaparak destekleyici olabilirler.”





Psikiyatri Uzmanı
Dr. Canan EFE

15.BÖLÜM: “YETİŞKİNLERDE KAYGI”

“Çağımızın hastalığı olarak bilinen kaygı; endişe, bunaltı hissetmek olarak tanımlanmaktadır.”

“Kaygının sağlıklı bir düzeyde işleyebilmesi aslında bizi hayatta tutan işlevselliğimizi artıran çok kıymetli olumlu bir duygudur.”

“Kaygı; kişide bedensel belirtilere sebep olur. Kişi elini kolunu bir yere koyamaz, huzursuzlanır, nefes alış- verişinde değişiklikler olur, hatta biz bunu bazen yüz ifadelerinden de okuyabiliriz.”

“Anksiyete dediğimiz şey kaygıyla endişeyle bunaltıyla aynı anlamda kullanılmaktadır.”

“Kaygı var fakat kaygıyla artık çok uğraşmaya başladıysak, çok yoğun oluyorsa, günlük yapmamız gereken işleri yapamıyorsa artık bu durumun değerlendirilmesi gerekebilir. Bu noktada mutlaka destek aranmalıdır.”



Uzman Psikolojik Danışman
ve Aile Terapisti
Özden BİLGİN

16. BÖLÜM: “İLETİŞİMİ YÖNETMEK”

“İletişim sürekliliği olan bir kavramdır. İletişimin olmadığı bir an bile yoktur.”

Doğumdan itibaren bize gelen mesajlara göre hayatta konumlanmayı öğrenmeye başlıyoruz.

“İletişim çatışmalarının kaynağında bizim dünyaya verdiğimiz bu ilk mesajlar ya da bize verilen o ilk mesajların nasıl kararlaştırıldığı, alışkanlıklarımızın nasıl oluştuğu yatar.”

“Konuşacağımız zamanları ve susacağımız zamanları ayırt etmeye bilincimiz hazırdır.”

“İletişimi kendimizi ifade etme yolu olarak düşünürsek bunun karşımızdaki de benzer bir karşılığı vardır. O da kendisini ifade etmek istemektedir. O zaman bizim mesajlarımızın birbiriyle geçişli, paralel olmasına ihtiyacımız vardır.”

“Çocuk yetiştirirken özellikle çok dikkat etmemiz gereken şey çocuklara karşı dürüst olmaktır.”



Uzman Psikolojik Danışman
ve Aile Terapisti
Özden BİLGİN

17.BÖLÜM: “BENLİK VE ALGIMIZIN OLUŞUMU”

“Çocuklar, bebekler anne karnında tepkiler vermeye başlarlar dışarıdan gelen seslere, temaslara dokunuşlara...”

“Araştırmalar doğumla birlikte dış dünyadan gelen mesajların çeşitlenmesi ve farklılaşmasıyla duyu organları aracılığıyla bebeğin dünyayı çok geniş bir çerçevede algılamaya, kendisine dair mesajları toplamaya başladığını göstermektedir.”

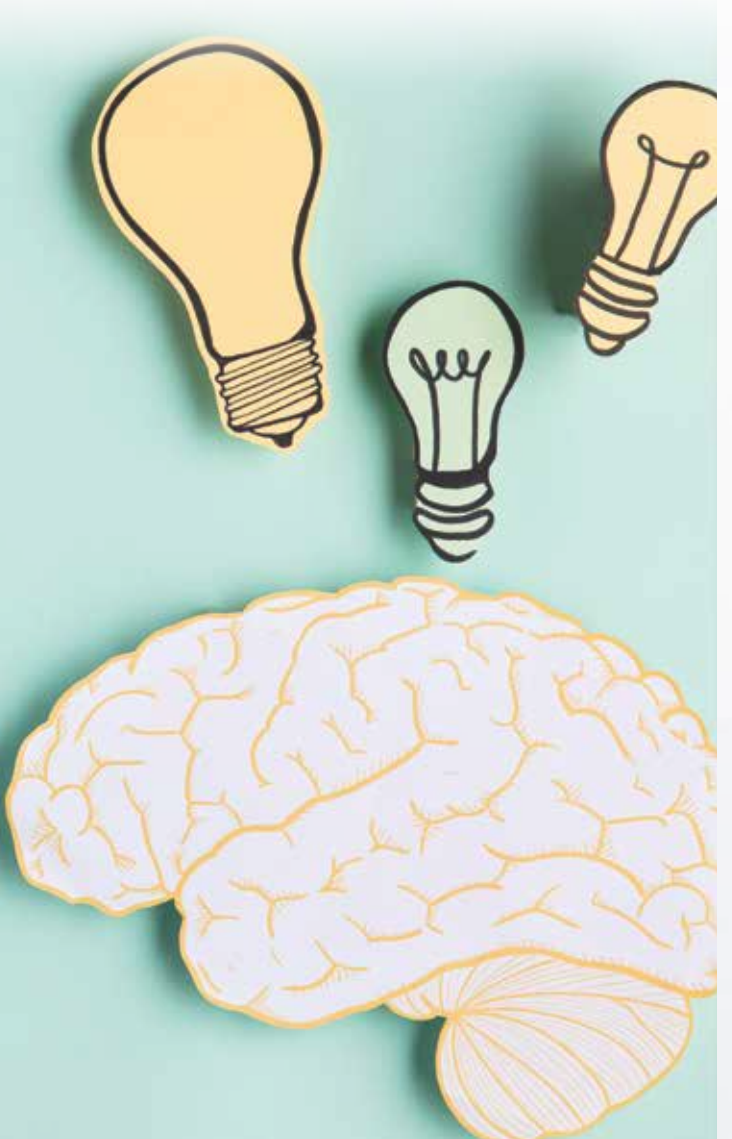
“Doğum öncesinden başlayarak yavaş yavaş biriktirdiğimiz, kendimizi ne zannettiğimiz meselesidir aslında benlik algısı...”

“Ne zannettiğimize ilişkin dış dünyadan gelen mesajları birleştirip kendimize dair bir fikre sahip olmaktayız. Benlik algısı zamanla değişebilmektedir. Değişim her zaman mümkündür değişimin gelişimle birlikte olması gerekir.”

“İnsanın gelişerek değişmeyi planlaması; yararlı, kendisini ve diğer insanları hoşnut edici bir çabadır.”

“Bir duruma pozitif bakmak; bizim için olumlu ve olumsuz olanı aynı anda görebilmektir.”

“Benlik algısını olumluya çevirmek isteyen bir kişi öncelikle kendisinin ve diğer insanların hepimizin artı bir pozisyonda olduğunu; artı bir değere sahip olduğumuzu ama zaman zaman yaşamla baş etmek için de karşımıza çıkan engellerin, problemlerin, çatışmaların bize yeni bir yön göstermeye yardımcı olduğunu görebilmelidir.”





SOSYAL VE İDARİ İŞLER

Şube Müdürlüğü

ÜCRETSİZ TATİL KAMPLARI

Diyetisyen

Ayşe KARACA



Ankara Büyükşehir Belediyesi başkentli başarılı öğrencilere, yaşlı ve engelli vatandaşlarımıza Altınoluk (Akçay) ve Akçakoca Eğitim ve Dinlenme Tesislerinde birer haftalık gruplar halinde ücretsiz tatil yapma imkânı sağlamaktadır. Ankara Büyükşehir Belediyesi 'Başarı Sizden Tatil Bizden' sloganıyla 6, 7, 8 ve 9. sınıfı bitirerek okullarında başarılı olan (takdir ve teşekkür alan), maddi imkânları olmayan başkentli öğrencilere ödül olarak tatil hediye ediyor. Öğrenciler güvenli bir ortamda öğretmenler ve uzmanlar eşliğinde yaz kamplarına katılarak, hem sosyal ve kültürel etkinliklerle dolu bir yaz geçiriyor hem de tarihi ve turistik mekanları gezme şansını yakalıyorlar. Bütün bir yıl boyunca okulun stresi ve yorgunluğunu kamplarda üzerlerinden atacak olan öğrencilere, moral ve motivasyonlarını artıracak aktiviteler de sunulmaktadır.



Okul dışı eğitimin bir parçası olan bu kamplara katılan öğrenciler, kendi ayakları üzerinde durmayı öğrenerek hayatları boyunca kullanacakları tecrübeyi özel yaşamlarına katmış olacaklardır. Yeni arkadaşlıklar kurarak ve yeni yerler keşfederek sosyalleşeceklerdir.



Ayrıca yaşlı ve engelli vatandaşlar ile refakatçilerinin sosyal hayatlarını renklendirmeyi ve canlandırmayı amaçlayan Ankara Büyükşehir Belediyesi, tatil kampları ile vatandaşlara unutulmaz bir tatil geçirme fırsatı sunuyor.

Engelli vatandaşların Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı tarafından güven ve huzur içinde bir tatil geçirmeleri için tüm detayların düşünüldüğü engellilere ailelerinin yanı sıra görevlendirilen personellerin eşlik edeceği tatil imkânı sunulmaktadır.



Engelli vatandaşların engelsiz bir tatil geçirmeleri için onların fiziki şartlarına uygun olarak kamplar planlanmaktadır. Engelli ve yaşlı vatandaşlar tatil yaparken kaliteli zaman geçirecek moral depolayacaklardır. Kamp süresi içinde, Altınoluk (Akçay) ve Akçakoca'da tarihi ve kültürel geziler düzenlenmektedir. Kamplarda etkinlikler değişiklik gösterirken gündüz saatlerinde gezi, yüzme, futbol, basketbol, sinema, langırt, masa tenisi gibi eğlenceli spor aktiviteleri yapılırken, akşamları da animasyon gösterileri tatile renk katmaktadır.

Sosyal belediyecilik anlayışıyla sunduğu hizmetlerle vatandaşların hayatlarını kolaylaştıran ve güzelleştiren Ankara Büyükşehir Belediyesi, ücretsiz kamp hizmetiyle de 7'den 70'e herkesin sosyalleşmesine katkı sağlıyor.

Dünyamızda meydana gelen ülkemizi de etkisi altına alan Kovid-19 pandemisi sebebi ile "Yaz Kampı" 2020-2021 yıllarında yapılamamıştır. Sağlık koşullarının düzelmesi ile birlikte eğitim ve dinlenme kampları hizmete devam edecektir.



YARIYIL TATİLİNDE ÇOCUKLARLA Yapılabilecek Aktiviteler

Diyetisyen

Ayşe KARACA



Yarıyıl tatili yaklaşmaya başladığında çocuklarda heyecan artmaya başlar ve o günün gelmesini iple çekmeye başlarlar. Yoğun derslerden sonra yapacakları bu tatil onlar için hem dinlendirici hem de öğretici olmalıdır. Bu süre zarfında derslerinden kopmamaları için de elinizden geleni yapmalısınız. Ancak tamamen derslerle de boğmamalı ve dinlenmesine müsaade etmelisiniz. Günümüzde hızla gelişen teknoloji sayesinde çocuklar ekran başında çok zaman geçiriyor ve her şeye ulaşabiliyor. Bu büyüklü gelişmeden en çok etkilenen çocuklar olduğundan tatillerini verimli geçirmeleri için birlikte ara tatilin planlanması önemlidir. Plan yapılmazsa çocuklar televizyon ve bilgisayar başında daha çok vakit geçirmeye devam edeceklerdir.

Çocuklarla Evde Yapılabilecek Etkinlikler

Uzmanlar, sürekli farklı bir etkinlik aramak yerine evde yapılan bazı şeyleri etkinliğe dönüştürmeyi tavsiye ediyor. Bunlardan biri de çocuklarla mutfakta vakit geçirmek evde yapılabilecek en güzel etkinliklerden biridir. Evdeki yemek kitaplarını karıştırarak birlikte doğaçlama bir tarif oluşturabilirsiniz. Daha sonra mutfağa girerek bu tarifi hayata geçirin. Çocuklarınızla birlikte kurabiye, kek, bisküvi, ekmek, pizza, hamburger, makarna, köfte, turşu kurma gibi çeşitli yemekler yapabilirsiniz.

Kurabiye ve kek çocuklar tarafından en çok sevilen çeşitler arasında yer alıyor. Yaptığınız kurabiyelerin ya da keklerin süslemesini çocuğunuza yaptırarak zamanı daha keyifli hâle getirebilirsiniz.



Geri Dönüşüm Sanatı Projeleri Yapın

Boş ayakkabı kutularından, tuvalet kâğıdı rulosuna, pet şişelere, cam kavanozlara, evdeki diğer atık malzemelerle pek çok geri dönüşüm sanatı projesi yapabilirsiniz. Farklı yaş gruplarına uygun geri dönüşüm aktiviteleri hazırlayarak çocukların el becerilerini artırabilir ve renkli hayal dünyasını harekete geçirebilirsiniz. Keyifli zaman geçirmesini sağlayabilirsiniz.



Oyunlar Oynayın



Çoğunuzun yaşına uygun, ailece eğlenceli zaman geçirebileceğiniz oyunlar planlayabilirsiniz. Bu oyunlarla aile içi iletişimini güçlendirebilirsiniz. Yapbozlar, hafıza oyunları, tabu, satranç, tombala, birbirini tanıma oyunu, kelime üretme, isim-şehir-hayvan, evet-hayır, dokun ve tahmin et, karaoke ve domino gibi klasik oyunlar ve birbirinden eğlenceli kutu oyunları evde ailecek geçireceğiniz vakitlere renk katacaktır.

Hayvanlarla Vakit Geçirin

Çocuklarınızı doğal yaşamdan ayırmadan eğlenceli saatler geçirebilirsiniz. Bunun için hayvanat bahçelerine ya da barınaklara gidebilir, çocuklarınızın hayvan sevgisi edinmesinde doğru bir yol izleyebilirsiniz. Barınaklardan eğer imkanınız varsa bir hayvan sahiplenebilir ve onun sorumluluğunu çocuğunuza bırakabilirsiniz. Bu şekilde çocuklarınızın sorumluluk bilinci ve empati yeteneği gelişir. Sokak hayvanları için apartman önlerine, park bahçelere birlikte mama ve su bırakabilir veya karton, plastik ya da tahtadan kuş, kedi-köpek evleri yapabilirsiniz. Yapımı çok basit boş bir karton kutuyu naylon poşetle kaplayıp yan yatırabilir bir sokak kedisinin konaklayıp ısınabileceği bir ortam yaratabilirsiniz.



Kültür-Sanat Etkinliği Yapın

Çocuklarınızı sanat galerisine ya da müzelere götürebilirsiniz. Tarihe yakından tanıklık etmesini sağlamış olursunuz. Müzeler, çocukların kendileri için neyin önemli olduğu konusunda düşünme fırsatı sunar. Böylece, eleştirel düşünme becerisi kazanmış olurlar. Çocuğunuzdaki merak duygusunu ortaya çıkarır, hayal gücünü geliştirir, yaratıcılık kazandırır ve yeni fikirlere açık olmasını sağlar. Siz de ebeveynler olarak ne gördüğünüzü ve nasıl yorumladığınızı kendi aranızda tartışabilir, çocuğunuza sorular yöneltebilir, onların daha önce aşına olmadıkları şeylere karşı açık olmalarını sağlayabilirsiniz. Ankara'da gidilebilecek müzeler; Anadolu Medeniyetler Müzesi, Rahmi Koç Müzesi, Anıtkabir ve Atatürk Kurtuluş Savaşı Müzesi, Feza Gürsey Bilim Merkezi, MTA Tabiat Müzesi, Cumhuriyet Müzesi, Altın Köy Açık Hava Müzesi, Hava Kuvvetleri Müzesi, ODTÜ Bilim ve Teknoloji Müzesi vb.

Çocuklarınızın çok gitmek istediği bir tiyatro oyununa ya da sinemaya bilet alıp, onlara sürpriz yapabilirsiniz. Evde sinema ortamı oluşturup, hafta sonları sinema gecesi de düzenleyebilirsiniz. Tatil döneminde sık sık kitap okuyan çocuklarınızla okuduğu bir kitabı minik bir tiyatro gösterisi haline getirebilirsiniz. Tüm aile bireylerinin katıldığı bu gösteriyi kameraya kaydederek daha sonra izleyip, keyifli zaman geçirebilirsiniz.



Doğa Yürüyüşü Yapın

Çocuklarınızla doğa yürüyüşü, egzersiz gibi aktiviteler yapabilirsiniz. Yürüyüş sırasında doğadaki kuşları, böcekleri, ağaçları, çiçekleri ve pek çok canlıyı gözlemlemek eğlenceli olacaktır. Bu şekilde doğayla bağ kurarak doğa sevgisi aşılayabilir ve güzel anılar biriktirebilirsiniz.



ÇOCUKLUK ÇAĞI

Obezitesi ve Nedenleri

Diyetisyen

Ayşe KARACA

Obezite fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilen vücutta aşırı yağ depolanması ile meydana gelen, yaşam boyu süren bir enerji metabolizması bozukluğudur. Dünyada her yıl yaklaşık 3 milyon insan fazla kilolu olma durumu ve obeziteye bağlı hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

Obeziteprevalansı, dünyada hem yetişkinlerde hem de çocuklarda giderek artmaktadır. Genel olarak obezite bir erişkin hastalığı gibi algılsa da özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde gelir düzeylerinin artması, batı yaşam tarzının benimsenmesi, enerji alımı artarken enerji harcanmasının azalması ile çocuk ve ergenlerdeki obezitenin artış göstermesi kaçınılmaz olmuştur. Bu durum çocukluk çağı obezitesinin küresel boyutta halk sağlığı sorunu oluşturacağının bir göstergesidir.

Çocukluk çağı obezitesinin iki nedenle çok önemi vardır. Birincisi, çocukluk çağı obezitesinin hayatın erken yaşlarında ve ilerleyen yaşlarda bireylerde birçok metabolik, kronik hastalığa yol açabileceği (kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, reflü, tip2 diyabet, inflamatuvar bağırsak hastalığı vb.) aynı zamanda obez hastaların yaşam sürelerinin kısaldığı ve çocukluk çağındaki şişman bireylerin ileride yaklaşık %30'unun şişman yetişkinler olacağının rapor edilmesidir. İkincisi ise obez çocuklarda ortaya çıkan psikolojik sorunların, bu çocukların ileri yaşlarda bile özgüven eksikliği ve çevreye uyum sorunları yaşamalarına neden olabilmektedir.

Sağlıklı olmak sadece çocuğun fiziksel olarak iyi olma hâli ile sınırlı değildir. Aynı zamanda

çocuğun kendisini psikolojik açıdan da iyi hissetmesi, kendisi ile ilgili olumlu bir benlik algısı geliştirmesiyle bütün oluşturan bir durumdur. Fazla kilolu çocuğa karşı akran grupları ve çevresi tarafından yapılan baskı ve zorbalıklar çocuğun sosyalleşmesine engel olmakta ve başarı düzeyinin düşmesine neden olmaktadır. Bu nedenle çocukluk çağı obezitesinin toplum sağlığının geleceği açısından erken dönemde tanınması ve müdahale edilmesi oldukça önem taşımaktadır.



Obezitenin Nedenleri

Obezite, genetik ve genetik olmayan faktörlerden etkilenen karmaşık bir hastalıktır. Genel olarak obezitenin biyolojik, çevresel ve davranışsal nedenleri vardır. Çocuklarda ve ergenlerde, aşırı kilolu durum genellikle fiziksel aktivite azlığından, aşırı enerji alımıyla sonuçlanan sağlıklı beslenme şekillerinden kaynaklanır.

Genetik ve sosyal faktörler (sosyo-ekonomik durum, ırk, medya ve pazarlama ve fiziksel çevre) enerji tüketimini ve harcamasını etkilemektedir. Çocukların televizyon ve bilgisayar başında geçirdikleri zamanın artması ve bunların karşısında yüksek enerjili, düşük besleyici değeri olan besinlerin tüketilmesi (Fast food ve abur cubur), kontrol edilemeyen duygusal yeme alışkanlıkları, servis ile okula gitme, yürüme ve spor alışkanlıklarının olmaması obeziteye davetiye çıkarmaktadır. Yetersiz uyku süresi ve uyku kalitesi de obezite nedenlerinden biridir. Ailenin yaşam biçimi ve yeme konusundaki davranışları da özellikle okul öncesi çocuklarda obezite gelişimi açısından belirleyici olmaktadır. Kendi sorunları ile meşgul ebeveynler çocukları ile yeterince hareketli oyun oynamamakta ve hareketli bir yaşam örneği sergileyememektedir. Aile içerisindeki stres varlığı çocuğun yeme biçimini değiştirmektedir. Stresli bir ortam, çocukta kortizol hormonu artırmaktadır. Uzun süreli bu hormona maruz kalmak, açlık-tokluk metabolizmasının bozulmasına ve iştah artışına sebep olmaktadır. Obeziteyi önlemek için uzmanlar tarafından konu ile ilgili ailelere eğitim verilmesi gerektiği ve bu eğitimlerde ise çocuk ile ilgilenen bireylere, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin önemini anlatmak ve çocuğun hayatının ileri yaşlarında obeziteden kaynaklanan kronik, metabolik ve psikolojik sağlık sorunları ile karşılaşmaması için önlemler alınması gerektiği hakkında bilgi vermek önemlidir.

KAYNAKLAR

- Alikaşifoğlu A, Yordam N. Obezitenin tanımı ve prevalansı. *Katki Pediatri Dergisi* 2000;21(4):475-481.
- Altunkaynak, B. Z., Özbek, E. (2006). Obezite: Nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*: 13 (4):138-142.
- Hingle, M., Kunkel, D. (2012) *Childhood obesity and the media*. *Pediatr Clin North Am* 59: 677-692
- World Health Organization. (2016). *Report of the commission on ending childhood obesity*. World Health Organization (WHO), Geneva, Switzerland
- (TEMED). (2018). http://temed.org.tr/admin/uploads/tbl_kilavuz/OBEZITE2017_web.pdf.
- McKetta, S., Rich, M. (2011). *The fault, dear viewer, lies not in the screens, but in ourselves: Relationships between screen media and childhood overweight/obesity*. *Pediatr Clin North Am* 58: 1493-1508.
- Obezite Tanı ve Tedavi Klavuzu, 2017
- Ebeveynlerin Tutum ve Davranışlarının Çocukluk Çağı Obezitesi ile İlişkisi Sümeyra Akalın, Reyhan İrkin
- Bouchard, L. (2013). *Epigenetics and fetal metabolic programming: A call for integrated research on larger cohorts*. *Diabetes* 62:1026-10288
- Huang, JS., Barlow, SE., Quiros-Tejiera, RE., Scheimann, A., Skelton, J., Suskind, D., Tsai, P., Uko, V., Warolin, JP., Xanthakos, SA. (2013). *The NASPGHAN Obesity Task Force. Consensus Statement: Childhood Obesity for Pediatric Gastroenterologists*. *J Pediatr Gastroenterol-Nutr* 56:99-109.
- *Günöz H. Obezite. Ed: Neyzi O, Ertuğrul T. *Pediatric 1. Nobel Tıp Kitabevi*, 2010;109:252-257.



*Bizler de, Cumhuriyetimizin Kurucusu
Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk'e Yakışır,
Dünya Başkentleriyle Yarışır Bir Başkent Kurma Hayalimizi,
Yine Birlik ve Beraberlik Ruhuyla; Çalışmaktan, Üretmekten,
Paylaşmaktan Hiçbir Zaman Vazgeçmeyen Yenilikçi bir
Anlayışla Sürdürmeye Devam Edeceğiz.*

Mansur
Ankara Büyükşehir
Belediye Başkanı *yavaş*

