



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir

İÇİŞLERİ BAKANLIğI
MAHALLİ İDARELER GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Kadın
Sığınmaevleri
Projesi

**SIĞINMAEVI VE DANIŞMA
MERKEZİ ÇALIŞANLARI İÇİN**

**İKİNCİL TRAVMA VE
TÜKENMİŞLİKTEN KORUNMA
REHBERİ**



www.siginmaevleri.net

İÇİŞLERİ BAKANLIĞI
MAHALLİ İDARELER GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



SİĞINMAEVİ VE DANIŞMA MERKEZİ
ÇALIŞANLARI İÇİN

İKİNCİL TRAVMA VE TÜKENMİŞLİK SENDROMUNDAN KORUNMA REHBERİ

Hazırlayan / Derleyen: Sevim Aydın

Sığınmaevi ve Danışma Merkezi Çalışanları İçin İkincil Travma ve Tükenmişlik Sendromundan Korunma Rehberi İçişleri Bakanlığı Mahalli İdareler Genel Müdürlüğü tarafından, Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu'nun teknik, Avrupa Birliği'nin mali destekleriyle yürütülen Kadın Sığınmaevleri Projesi kapsamında hazırlanmıştır.

İçişleri Bakanlığı
Mahalli İdareler Genel Müdürlüğü
ISBN 978-605-363-735-6
Genel Yayın No: 671
ARALIK 2010

Bu kitabın basım, yayın, çoğaltım ve dağıtım hakkı İçişleri Bakanlığı'na aittir.
Bu yayın Avrupa Birliği desteği ile oluşturulmuştur. Yayının içeriği hiçbir şekilde Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.

Katkıda bulunanlar:
Prof. Dr. F. Dilek Gözütok
Dr. İlker Haktankaçmaz
Zeynep Başarankut Kan

ÖNSÖZ

Kadına yönelik şiddet, bir insan hakkı ihlalidir ve dünyanın her yerinde olduğu gibi ülkemizde de ciddi bir toplumsal sorundur. Kadınların hayatına mal olan, sakat bırakan, aileleri parçalayan, toplumsal kaynakların israfına yol açan ve birçok toplumsal sorunun temelinde yatan aile içi şiddetin sona erdirilmesi için ülkemizde son dönemde ciddi adımlar atılmaktadır.

2006 yılında yayınlanan “Çocuk ve Kadınlara Yönelik Şiddet Hareketleriyle Töre ve Namus Cinayetlerinin Önlenmesi için Alınacak Tedbirler” ile ilgili Başbakanlık Genelgesi’nin ardından Bakanlığımız tarafından “4320 sayılı Ailenin Korunmasına Dair Kanun’un Uygulanması” ve “Töre ve Namus Cinayetlerinin Önlenmesine Yönelik Tedbirlerin Koordinasyonu” ile ilgili genelgeler yayınlanmış, ayrıca Kadın ve Aileden Sorumlu Devlet Bakanlığı ile “Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesinde Polisin Rolü ve Uygulanacak Prosedürler” ve “Aile İçi Şiddet Mağdurlarının Korunmasına Yönelik Protokol” imzalanmıştır.

Bu çalışmalara ilave olarak İçişleri Bakanlığı Mahalli İdareler Genel Müdürlüğü tarafından, 5393 sayılı Belediye Kanununun belediyeleri bu konuda görevli kılmasından hareketle Avrupa Birliği’nin mali Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu’nun teknik desteği ile Mart 2008 tarihinde “Kadın Sığınmaevleri Projesi” başlatılmıştır. Proje kapsamında Ankara, Antalya, Bursa, Eskişehir, Gaziantep, İstanbul, İzmir ve Samsun illerinde tefrişatı ve her türlü donatımı dahil olmak üzere sığınmaevi inşası ve şiddet gören kadınlara hizmet veren tüm kurum ve kuruluşlarda eğitimler düzenlenmesi suretiyle toplumsal duyarlılığın artırılması çalışmaları yürütülmüştür.

Kadın Sığınmaevleri Projesi bir model projedir. Proje boyunca oluşan bilgi ve deneyim, yerel kurumların ve yerli ve yabancı uzman kuruluşların da dâhil olduğu çok taraflı katkılar neticesinde kadın sığınmaevlerinde ve danışma merkezlerinde çalışan uzmanlara yol gösterecek rehberlere dönüştürülmüştür.

İkincil travma ve tükenmişlik sendromundan korunma konularında temel bilgiler içeren bu rehberin şiddet mağduru kadın ve çocuklarla birebir çalışan kişiler için değerli bir kaynak olacağına inanıyor, bu alanda çalışan herkese başarılar diliyorum.

Yavuz Selim KÖŞGER
Mahalli İdareler Genel Müdürü
ARALIK 2010

SUNUŞ

Aile içi fiziksel, ruhsal, cinsel ve ekonomik şiddet mağduru kadın ve çocuklara danışmanlık hizmeti sunan sığınmaevi ve danışma merkezi çalışanlarının belli bir süre sonra hayata bakış açılarının negatif etkilenmesi, tükenmişlik sendromu yaşamaları ve ikincil travmaya uğramaları riskiyle karşılaşmaları mümkündür. Psikoterapi ve danışmanlık alanında yapılan araştırmalar göstermiştir ki, travmatik deneyimler yaşamış bir “danışan” ile görüşmeler esnasında, danışmanın anlatılan travmatik deneyimler yüzünden ikincil travmaya uğrama riski yüksek ve belli bir dönem sonunda tükenmişlik ile karşı karşıya kalma durumu oldukça yaygındır.

Bu riski ortadan kaldırmak için çalışanların konuyla ilgili bilgilenmeleri, risk ve koruma faktörlerini tanımaları ve koruma yöntemlerini öğrenmeleri çok önemlidir. Yaptıkları işten kaynaklı olarak travmatik olaylara sürekli maruz kalan, ancak doğrudan travma mağduru olmadıkları için göz ardı edilme olasılığı bulunan bu kişiler için, işlev kaybına uğrayacak duruma gelmeden önleyici kurumsal müdahalelerin de belirlenmesi gerekmektedir.

Bu kitap travma, ikincil travma, tükenmişlik sendromu, belirtileri ve korunma yöntemleri ile ilgili temel bilgileri içermektedir. Kitapta hem bireysel hem de kurumsal açıdan ne tür çalışmalar yapılabileceği ile ilgili egzersizlere yer verilmiştir.

Kadın Sığınmaevleri Projesi
ARALIK 2010

İÇİNDEKİLER

1.BÖLÜM: TRAVMA.....	7
1.1 İnsanın Kaçış ve Panik Sistemi	8
1.2 Travmatik Stres Sonrası Bozukluk Belirtileri	10
1.3 İkincil Travma ve Tükenmişlik Sendromu	
2.BÖLÜM: İKİNCİL TRAVMA VE TÜKENMİŞLİK SENDROMU.....	11
2.1 İkincil Travma Nasıl Oluşur?	13
2.2 Belirtiler	14
2.3 İlerlemiş Safha	16
2.4 Risk Faktörleri	18
2.5 Danışmanların İş Hayatındaki Stres Öğelerinin Etkisi.....	19
2.6 Tükenmişlik Sendromu ve İkincil Travmayı Nasıl Önleyebiliriz?	20
2.6.1 Sosyal destek	21
2.6.2 Mesleki süpervizyon, danışmanlık ve terapi	21
2.6.3 Pratikte uygulanan prensiplerinin olması.....	22
2.6.4 Kuramsal bilgi.....	22
2.6.5 Pratik stratejilerdeki yeterlilik	22
2.6.6 Tehlikenin ve yaratacağı etkilerin farkında olmak	22
2.6.7 Sosyal ilişkileri (arkadaş/aile) korumak, geliştirmek	22
2.6.8 Başka ilgi alanları yaratmak.....	22
2.6.9 Sükûnet, dinlenme, oyun için gerekli zamanı ayırmak.....	23
2.6.10 Kimlik ve hayata bakış açısı geliştirmek	23
2.6.11 Kendi ihtiyaç, sınır, kaynak ve imkânlarını tanımak, gözardı etmemek. 23	
2.7 Kurum içerisinde sağlanacak diğer destekler.....	24
3.BÖLÜM: İKİNCİL TRAVMA VE TÜKENMİŞLİK SENDROMU TESTİ.....	27



06

SIĞINMAEVİ VE DANIŞMA MERKEZİ ÇALIŞANLARI İÇİN
İKİNCİL TRAVMA VE TÜKENMİŞLİK SENDROMUNDAN KORUNMA REHBERİ



1.Bölüm

TRAVMA

1.1 İnsanın Kaçış ve Panik Sistemi

1.2 Travmatik Stres Sonrası Bozuklukları Belirtileri

TRAVMA

Travma bir insanın çok ciddi bir ölüm tehlikesi veya ihtimali ile karşılaşması, bir başkasının bu durumda kaldığına veya ölümüne ya da ağır yaralanmasına şahit olması veya da kendisinin bedenen veya ruhen ağır yaralanması sonucu ortaya çıkan olgudur. Kadına yönelik aile içi şiddette travmaya sebep olabilir.

Travmanın ilk hissedilen tipik özellikleri: Kesin çaresizlik, aşırı ve kontrol edilemeyen korku ve kendi etkisizliğini ve güçsüzlüğünü had safhada hissetmektir. İnsanların %75 i yaşamları boyunca bir travma yaşarlar ancak bu insanların %25 i bu travma sonucu hastalanırlar ve travma sonrası stres sendromu belirtilerive daha başka travmatik özellikler gösterirler.

1.1 İnsanın Travmaya Verdiği Tepkiler: Kaçış ve Panik Sistemi

Hayati tehlike karşısında insan stres hormonu salgılamaya başlar (kortisol). Donma ve ölme hali; aynı doğadaki diğer canlılar gibi aslında insan da büyük bir tehlike anında refleks göstererek donma yani aynı ölüm anında olduğu gibi hayati fonksiyonlarını durdurur bu hareket bilinç dışı oluşur.

Travma sonrası gelişen ruhsal bozukluklara verilecek en önemli örnek travma sonrası stres bozukluğudur. Akut stres bozukluğu, travmatik yas, depresyon, uyum bozukluğu, şizofreni, alkol ve madde kullanım bozuklukları da travma sonrası ortaya çıkan ruhsal bozukluklardandır.

Travma sonrası stres bozukluğunda önceden kestirilemeyen, beklenmedik ve kontrol edilemeyen stres önemli rol oynamaktadır. Kontrol kaybı ve beklenmedik stres, problem çözme yetilerini azaltmakta, edilgenliği arttırmakta, kaygı ve depresyon yaratmaktadır.

Kontrol edilemeyen travmalar sonucunda, "öğrenilmiş çaresizlik" olarak bilinen tablo ortaya çıkar. Travmaya uğrayan kişiler travmaya bağlanıp kalırlar, sürekli olarak yaşamış oldukları travmayla uğraşırlar ve tekrar aynı deneyimi yaşıyormuş gibi hisseder ve davranırlar.

Travmayı yeniden yaşama durumu sıklıkla, travma anılarının zorlayıcı düşünceler tarzında geri gelmesi ve kabuslar şeklinde olur. Çocukken kötü muamele görmüş kişilerin kendi çocuklarına aynı şekilde davranması örnek olarak gösterilebilir. Travmatik yaşantı, kişinin dünyadaki yeri ve kendi hakkındaki değerlerini tehdit eder.

Bu çerçevede kendini değerli ve güvende hissetme, dünyayı anlamlı ve kabul edilebilir görme, diğer insanları iyi ve yardımsever olarak algılama, kırılmazlık, incinmezlik duygu

ve düşüncelerinin tehdit altında oluşu söz konusudur.

İnsan eliyle bilinçli olarak oluşturulan travmalar, (aile içi şiddet vakalarında olduğu gibi) suçluluk duygusu ve saldırganla özdeşim ile birlikte travmatik bir tablo çizerler ('Ben ne hata yaptım ki bunu hakettim' gibi). Bireysel olarak yaşanan travmalar, grup psikolojisi içinde kitlesel olarak yaşananlardan ruhsal anlamda daha sarsıcı ve tahrip edicidir.

Araştırmalarda genellikle travma sonrası stres bozukluğunun en yüksek oranları savaş yaşamak zorunda kalanlarla, tecavüz ve işkence kurbanlarında saptanmıştır. Şiddet içeren travmalara bağlı travma sonrası stres bozukluğu belirtileri kronikleşmeye eğilimlidir ve bu olayları izleyen öfke ve asabiyet patlamaları zaman geçtikçe kötüleşebilmektedir. Travma sonrası stres bozuklukları genellikle travmadan hemen sonra ortaya çıksa da, travmadan yıllar sonra bile gelişebilmektedir.

Travmatik olaylarla karşılaşma oranı erkeklerde daha yüksek olsa da, travma sonrası stres bozukluğu kadınlarda daha fazla görülmektedir. Bunun bir nedeni kadınların maruz kaldıkları travmaların erkeklerin maruz kaldığı travmalardan daha yüksek oranda şiddet içermesidir. Kadınlarda kronik travma sonrası stres bozukluğunun gelişme olasılığı ise erkeklerden dört kat daha yüksektir. Dul veya boşanmış kişilerde bu risk evli olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Orta yaşlı kişilerin ruhsal sorunlar açısından daha fazla riske sahip oldukları tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyi de travma sonrası stress bozukluğu ile başa çıkabilmenin bir ölçüsüdür. Eğitim seviyesi yüksek kişilerin uğradıkları travma sonucu çare arama ve başa çıkma mekanizmalarını devreye sokma konusunda daha bilinçli davrandıkları görülmektedir. Travmanın şiddeti ve niteliği yanında bireyin travmaya verdiği anlam ve yaptığı olumsuz atıflar, travma öncesi bireysel yatkınlık, travma sonrasında yaşanan stresli olaylar ve mevcut olan veya olmayan çevresel destek sistemleri travma sonrası stres bozukluğunun ortaya çıkması ve kronikleşmesinde önemli etkenlerdir.

Sosyal desteğin, stresli ve travmatik yaşam olaylarının ruhsal etkilerini azalttığı çok sayıda araştırmada ortaya konmuştur. Sosyal destek travma sırasındaki kontrol kaybının yol açtığı "çaresizlik" duygularını tersine çeviren ya da etkisizleştiren bir unsurdur. Travmatik bir deneyim yaşayan kadının travma sonrasında kendisini anlayan, kabullenen, destekleyen bir sosyal çevrede bulunması iyileşmesini hızlandırır. Aynı veya benzer deneyimleri yaşamış olan kadınlarla acılarını, korkularını konuşup tartışabilen kişi, grup paylaşımı içinde daha kolay iyileşebilir. Büyük bir darbe ve stres yaşayan kişi neler olduğunu, nasıl olduğunu çevresindekilerle paylaşmak ister, tanıklar arar, benzer deneyimler yaşamış kişilerin başa çıkma mekanizmalarını tanımak, öğrenmek ister. Çevresi, içinde yaşadığı toplum onu anlayışla kabullenip dinleyecek duyarlılığı göstermezse kişi yalnızlaşır ve travmatik anılarla başbaşa kalır.

Bireyin travmatik olayın nedenlerine, hangi amaçlar için bunu göze alıp yaşadığına, kendi ruhsal ve bedensel bütünlüğünü korumak için yaptıklarının veya yapmadıklarının doğru olup olmadığına verdiği yanıtlar, travma sonrası yaşama uyumu ve ruhsal dengesi açısından önemlidir. Travmanın etkilerinden kurtulmada, toplumun travmatik olaya bakışı ve kişiyi nasıl karşıladığının da büyük önemi vardır. İşkence, cinsel taciz, aile içi şiddet ve tecavüze uğrayan insanların başlarına gelenlerden kendilerinin sorumlu olduğu şeklindeki, kimi zaman tüm topluma yaygınlaşabilen bir anlayış bu kişileri ikinci kez travmatize etmektedir.

Travmatik olayların süreğen olarak yaşandığı veya travmanın tekrar yaşanması olasılığının yüksek olduğu, bir başka deyişle travma sonrasında uzun bir süre geçmesine rağmen travma yaşayan kişilere yardım sunulamaması ve ulaşılamaması durumlarında ortaya çıkan ruhsal tablo farklı olmaktadır. Travma sonrası stres bozukluğu kavramında, “travma sonrası” tanımı travmanın geçmişte olup bittiğini düşündürmektedir. Ancak ensest, çocuklukta ruhsal ve fiziksel şiddet, eşi tarafından sürekli aşağılanma ve dövülme, kapalı tutulma, işkence görme ve tekrar işkence görme tehdidi altında olma gibi süreğen travmatik olaylarda “travma sonrası” farklı bir içerik kazanmaktadır.

1.2 Travmatik Stres Sonrası Bozuklukları Belirtileri

Belirtilerin niteliği, şiddeti, kalıcı kişilik değişikliklerine yol açabilmeleriyle daha karmaşık olan bu tabloda; dünyaya karşı düşmanca ya da güvensiz bir tutum, sosyal çekilme, boşluk ve umutsuzluk duyguları, sürekli tehdit ediliyormuş gibi kronik bir sinirlilik hali, yabancılaşma belirtileri görülmektedir. Ayrıca baş ağrısı, karın sırt ve bel ağrıları, bulantı, boğulma hissi ve sindirim sistemi ile ilgili çeşitli yakınmalar sıktır. Süreğen intihar düşüncelerinin eşlik ettiği travmatik depresyon tablosu vardır. Bu kişilerde insan ilişkilerinden kaçınma, güçsüzlük hissi, terk edilme korkusu, edilgenlik, aşırı çekingen veya isyankâr davranışlar ortaya çıkar. Mağdur saldırganca aşırı düzeyde bağımlılık geliştirebilir. Süreğen travmatik yaşantılardan sonra kendine zarar verme ve intihar davranışları, tek bir travmatik olay sonrasına göre daha sık ortaya çıkmaktadır.

Travmanın uzun dönem etkilerini önlemek için yapılacak girişimlerden biri, travmanın hemen sonrasında kişinin, başına gelenleri, aynı travmayı yaşayan başka insanlarla ya da profesyonel kişilerle paylaşmasını sağlamaktır. Erken tedavi, travma sonrası stres bozukluğun belirtilerinin süresini kısaltmada önemlidir.



2.Bölüm

İKİNCİL TRAVMA ve TÜKENMİŞLİK SENDROMU

- 2.1 İkincil Travma Nasıl Oluşur
- 2.2 Belirtiler
- 2.3 İlerlemiş Safha
- 2.4 Risk Faktörleri
- 2.5 Danışmanların İş Hayatındaki Stres Öğelerinin Etkisi
- 2.6 Tükenmişlik Sendromu ve İkincil Travmayı Nasıl Önleyebiliriz?
- 2.7 Kurum içerisinde Sağlanacak Diğer Destekler

İKİNCİL TRAVMA ve TÜKENMİŞLİK SENDROMU

Travmatik deneyimler yaşamış kadınlarla çalışan, sosyal hizmet uzmanlarının, psikologların, acil servis personelinin, polislerin vb çalışanların şahit oldukları travmatik yaşantılar veya danışanların anlattıklarıyla ortak oldukları travmatik deneyimler sonucunda uğradıkları ikincil travma ve duygusal özdeşleşme sonucu yaşadıkları **tükenmişlik sendromu** ile ilgili olarak yapılan ilk çalışmalar üzerine zihinsel engelli çocuklarla çalışan personelin ruhsal durumundan yola çıkılarak yapılmıştır.

İkincil travma tanımına ilk kez 1985 yılında Rosenheck ve Nathan'ın yazdığı bir makalede rastlanmıştır. Bu tanım yıllarca travmanın bulaşabilirliğini vurgulamak için kullanılmıştır. Bu tanım travmanın sanki grip ya da soğuk algınlığının aile bireyleri arasında bulaşılabilirliği gibi travmanın da insanlar arasında bulaşılabilirliğini vurgular.

1995 yılında bu tanım klinik alanda çalışan personelin psikolojik sağlığı alanında alınacak önlemler çerçevesinde yeni bir anlam kazanır. Stamm bu tanımı "aynı vekaleten travmada" olduğu gibi kullanır.

Tükenmişlik Sendromu: Aşırı çalışma ve iş yükü nedeniyle sağlığı ve hayata bakışı aşırı derecede negatif etkilenmiş olan çalışanın durumunu tarif etmek için kullanılan tanımdır.

İkincil travma: İkincil travma iki kategoriye ayrılırsa ilkini kısaca şöyle tarif edebiliriz. Bir kişinin ona çok yakın, çok sevdiği birinin travma yaşaması. Eşi tecavüze uğramış erkeğin durumu ikinci travmanın bu şekline verilebilecek örnektir.

İkinci kategoriye ise psikologların ve sosyal danışmanların durumu ile açıklamak mümkündür. Hastanın veya danışanının anlattıkları neticesinde yaşananlara şahit olma, onlarda gördükleri travmatik izlerden ötürü ikincil travmaya uğrama en sık "yardım edenler" diye adlandırılan meslek grubunda görülür. Çalışanın ikincil travmaya uğraması; sürece, iş yoğunluğuna ve kendi özel yatkınlığına da bağlıdır.

Danışman veya terapistin, travma yaşamış danışanın yaşadığı travmaya onun anlattıkları sayesinde/yüzünden görgü şahidi olur ve travmanın etkisini sinir sisteminde hisseder. Bu lunaparkta yüksekten hızla inmekte olan eğlence trenlerini aşağıda izlerkenki algılamaya ve duyguya benzer. Trenin içinde olmadan, içindekilerin yüz ifadelerinden ve orada olmayı tahayyül etmekten dolayı, aynı trenin içindeymiş ve aşağıya hızla düşüyormuş duygusuna kapılmak ikincil travmaya uğrama fenomenini açıklayabilmek için basit ama isabetli bir örnektir.

Bütün bu fenomenlerin, şiddet mağduru kadınlar ve çalışanlara danışmanlık veren uzmanları yakinen ilgilendirdiği yadsınmaz bir gerçektir. Özellikle Tükenmişlik

Sendromu'nun kökleri danışanın anlattıklarından beslense bile, bazen ortaya çıkartıcı etmen çalışılan kurumun idari problemleri de olabilir. Bu nedenle tüm "yardım edenler" meslek grubu çalışanlarının incinebilirlik, sukunet, düzen, kabul edilebilir yoğunluktaki çalışma saatleri, boş zaman vs. gibi ihtiyaçları göz önünde bulundurulmadığı takdirde tükenmişlik sendromuna uğrama tehlikeleri çok yüksektir.

2.1 İkincil Travma Nasıl Oluşur?

Eger iki insan onbeş dakikadan daha uzun, bir konuşma içerisine dalıyorlarsa, sadece birbirlerinden bilgi alıp vermekle kalmazlar: aralarında çok daha kuvvetli bir iletişim ve etkileşim vuku bulur. Bu alışverişte sadece bedeni hareketler değil aynı zamanda bioritmik ve duygusal etkileşimde birbiri ardına ve çoğunlukla birbirine benzeyerek gerçekleşir. Bu sözel olmayan ve çoğunlukla bilinçli de olmayan ilişki ve iletişim süreci her psikoterapinin/danışma görüşmesinin önemli bir parçasıdır. Psikoterapiyi /danışmayı yararlı yapan etki de burda saklıdır, insanın biribirini anlaması ve biribirine yardım etmesini yaşamak bu etkiyi oluşturur. (Shore, 1994; Brisch, 1999)

Bu terapinin veya danışma görüşmesinin danışman üzerinde de etkileri olur, kadının dönem dönem duygu seli halinde yaşadığı hayati tehlikeyi de içeren travma altında ızdırap çektiğini anlamaya çalışmasıyla birlikte bu etkiyle karşılaşır. Bu durumlarda yardım edenle, yaşanan olay arasında duygusal etkileşim ve bir çeşit "duygusal bulaşma" ortaya çıkar. Danışmanın, danışana yardımcı rolündeki bağı onun karşısına bir risk faktörü olarak çıkar. Bu durum "ikincil travma" ya kadar götürür. Aşırı talebe cevap verememekten doğan tükenmişlik, hiddet, psikolojik bozukluklar, depresif, ruh hali, ve bağımlılık problemleri olarak kendini gösteren ikincil travma bozukluğu, danışmanın yaşam kalitesini ve terapik çalışmalarındaki kaliteyi ağır bir şekilde darbeler. (Hofmann, Reddemann, Gast, 2002)

Yardım etmek ruhu tüketir. Bu tükeniş hergün korku ile uğraşmak yüzünden oluşur. Tükeniş bazen pusuya yatar, yavaş yavaş ümidi tüketir ve kendini öyle gizler ki onu tanımak mümkün olmaz. Bazı zamanlarda da yaşamı başka insanların ızdırabına ait coşkulu resimlerle, kâbuslarla, tuhaf korkular ve çaresizlik duyguları ile doldurur. Travma sonrası stress (yükü) bozukluğu ile ikincil travmanın arasındaki ilişkiye bakmak istendiğinde ikincil travma fenomeninin travma sonrası stres yükü bozukluğu teşhisinin daha genişletilmiş hali olarak ifade edilebilir.

Olayı yeniden yaşama, kaçınma ve artmış uyarılma travmatik olaya doğrudan maruz kalmamış hatta olaya tanıklık etmemiş birinin de yeniden yaşama tepkisini göstermesinin olası olduğuna ilişkin bulgular vardır. Örneğin, Steed ve Downing (1998) dehşet içeren bir olayı ayrıntılarıyla dinleyen birinin, olaya doğrudan maruz kalan kişiye karşı gösterdiği empatik duyguların bir sonucu olarak bu kişiyle aynı duyguları yaşamasının olası olduğunu belirtmişlerdir. Bu, olayı dinleyen kişinin, kendi belleğinde olaya ilişkin bir tablo yaratmasına ve olaya doğrudan maruz kalmış kişiye ilişkin hatırlatıcıların varlığı durumunda olayı yeniden yaşıyormuş gibi hissetmesine neden olabilir. (Lerias ve Byrne, 2003)

Travma yaşamış insanlara yardım etmek çok değerli bir uğraştır. Mesleği icabı travmatik insanlarla çalışan profesyoneller genellikle mesleki yaşamları içerisinde erkenden farkederler ki, travmatik deneyim geçirmiş insanlara profesyonel, özenli ve anlayış dolu bir yaklaşım onlara iyi gelir ve yardımcı olur. Acı çekenlere ümit aşılacak, onlara güven

vermek ve yardım edileceğine dair temin etmek başarı ile sonuca götürür. Ama yardım etmek de risklerle doludur. Yardım edenler de bazen travmatik insanlarla yakınlaşmadan ötürü hissettikleri acı altında ızdırap çekerler. Yardım etme yoluyla karşılaşılan rizikoların en başlıcası yardım edenlerin de travmatik insanlarla yakınlaşmadan onlara ruhen dokunmaktan ötürü acı altında ızdırap çekmeleridir, bu yolla ikincil travmaya maruz kalan yardım edenler hiç istemedikleri halde travma yaşamış danışanlarının acılarının devamına da sebep olabilirler.

İşe bağlı stres, iş gücünü doğrudan etkilediği gibi aynı zamanda da ruhsal olarak tükenmişliğe ve dolayısıyla işyerinde de yüksek bir personel değişimine neden olur. Bu durum özellikle sosyal danışmanlarda sıkça görülür. Özellikle kişilerle bire bir çalışılan kadın sığınmaevleri gibi psiko-sosyal danışmanlığın yanı sıra kurumsal işgücünün de tam kapasite kullanıldığı iş yerlerinde çalışanlar hemen her gün kadına karşı şiddetin fiziksel etkilerinin yanı sıra ruhsal etkileriyle de – travma – yüzyüze gelmek durumundadırlar. Şiddete maruz kalma yoluyla travma yaşamış kadınlara psikososyal danışmanlık sunarken kendi ruhsal durumlarını korumak (indirect trauma exposure) çoğu kez eğer gerekli profesyonel ve kişisel donanımlar edinilmemişse, imkansız gibidir.

Bu olgu olageldiğinden beri psiko-sosyal danışmanlığın bir sorunudur, çünkü danışmanın “kendisi” iş alanında kullandığı tek araçtır. Sağlık çalışanları ve psikoterapistlerin de aynı koşullarda olduğunu söylemek gerekir. Fiziksel olarak acı çeken ya da ruhsal olarak acı çeken yaralı insanlarla birebir çalışmak bu alanda çalışanlarda dolaylı ruhsal yaralanmalara sebep olur.

2.2 Belirtiler

Travma sonrası stres sendromu ile ikincil travma stres sendromunu nerdeyse aynı özellikleri gösterir:

Korku, çaresizlik, dehşet, tehdit, çevresel faktörlerin aniden değişimi, travmatik olayı aniden ve tekrar tekrar hatırlama, travmatik olayla ilgili rüyalar, kabuslar, başkalarına karşı yabancılaşma, duygularda azalma, travmatik anıları bastırma çabası, aktivitelere karşı ilgisizlik, gelecekle ilgili umutların ve planların azalması, uykuya dalma ve deliksiz uyuma problemleri, öfke patlamalarına karşı eğilim, konsantrasyon bozukluğu, özellikle korku durumlarında aşırı reaksiyon gösterme, insanın kendi güvenliği ile ilgili aşırı hassas ve uyanık olması, belli durumlarda davranış değişikliği, davranışlardaki “kendiliğindenliğin” kaybı.

Bu belirtilerin ikincil travmanın belirtileri olduğunu bilmek, ikincil travmaya uğrama durumunu etkileyen önemli bir faktörde tekrar göz önüne serer. Travmatik deneyimleri olan bir danışana, danışmanlık hizmeti sunan danışmanın kendi travma tarihi ikincil travmaya uğrama yatkınlığını yüksek ölçüde belirler.

Travmaya uğramış insanların çokluğu göz önünde bulundurulursa danışmanın da yaşamının bir döneminde travma yaşamış olması büyük olasılık dahilindedir. Üstelik yaşanmış bu travma hatırlanamaya da bilinir, çünkü en ağır travmalar ilk çocukluk yıllarında yaşanır ve bu olaylarla ilgili olarak belleğimizde genellikle hatırlayabileceğimiz bir kayıt olmaz.

Travmanın belirtilerini sıralamak gerekirse:

- Zamansızlık, enerjisizlik
- İlişkisizlik
- Sosyal yalnızlaşma
- Şiddete karşı duyarlılık
- Kinaye
- Kâbuslar
- İlişkilerin bozulması
- Kendine yeterliliğin azalması

Zamansızlık ve enerjisizlik sadece profesyonel anlamda iş hayatında daha az işi daha çok zamanda tamamlayabilmekle değil aynı zamanda özel hayatta da kendini gösterir. Yapmak zorunda olduğu işleri bitirememeye hatta geçerli hiçbir neden yokken başlayamama veya sürekli erteleme en sonunda yapmaktan tümüyle vazgeçme durumu, danışmanın hayatında sıkça yaşadığı bir durum haline gelir.

İlişkisizlik özel hayatta kişilere ve/veya meselelere karşı kendini gösterir. Zamanla daha az insanla ilişki içerisinde olmak, insan ilişkilerine gerekli özen, zaman ve ilgiyi ayırmamak, ayırmak için istek ve ihtiyaç hissetmemek olarak yaşanır. Bu doğal olarak sosyal yalnızlığı da beraberinde getirir. Telefonla arayan insanlara (arkadaşlar, yakınlar) geri dönmek, davetleri reddetmek, iadei ziyarette bulunmamak ilişkisizliğe gösterilebilecek başlıca örneklerdir. Yeni insanlarla tanışıldığında bu insanlara veya tanışma sebebine ilgi ve ihtiyaç duymamaya ve umursamamaya, meselelere karşı olan ilgisizlik ve ilişkisizlikte eklenir.

Şiddete karşı duyarlılık giderek artarak kendini gösterir, televizyonda ve gazetede şiddet olayları ile ilgili haberleri izlerken büyük gerilim duyulması, aşırı üzüntü ve yas hali oluşur. Özel alanda (yolda, alışverişte, vs.) insanları ve olayları aralarında her an bir şiddet olayı yaşanacakmışçasına izlemek, gözlemek, olası şiddet vakalarında müdahale edebilmek için uyanık ve hazır bulunma hali yaşanır.

Zaten gittikçe azalan ilişkilerde kinaye tarzının öne çıkması, sadece özel alandaki ilişkilerde değil, birlikte çalışılan takım arkadaşlarına, kuruma hatta danışanlara karşı sıkça kullanılan ve artık iletişim şekli haline gelen kinaye aynı zamanda giderek artan umutsuzluğun da bir işaretidir. Umutsuzluk en küçük olaylarda bile kendini gösterir ve artık olumsuzlukla birlikte tek tip düşünce ve davranış halini alır.

Günün herhangi bir vaktinde ekmek almaya giderken bile fırında ekmek kalmamış olabileceği ihtimalini düşünmek ve üstelik buna inanmak umutsuz ve olumsuz davranış ve düşünce biçimine verilecek en basit örnektir. Bu umutsuzluk durumu iş hayatı ile ilgili de aynıdır. Çalışılan kurumun sunduğu iş koşullarında hiçbir düzelme olmayacağına, olamayacağına inanmak, daha ileri gidilirse sunulan danışma hizmetinin şiddet mağduru danışanın hayatında olumlu bir değişiklik yapmasına yardım edemeyeceği, etse de bu yardımın yetmeyeceğine inanmak şeklinde kendini danışanın duygu ve düşünce dünyasında gösterir. Kendini doğrulama çabası, sürekli örnek arama ve bulma çabasını da beraberinde getirir.

Deliksiz uyuyabilme veya uykuya dalma problemlerinin yanı sıra kâbuslarda artarak uykuda dinlenebilme olanaklarını azaltır. Ayrıca görülen kabus sadece uyku kalitesini bozmakla ve dinlenme ihtimalini azaltmakla kalmayıp korkuların artmasına, depresyonun tetiklenmesine, umutsuzluğun beslenmesine ve dikkat bozukluğuna yol açar.

Yukarıda da bahsedildiği gibi, ilgisizlikle birlikte mevcut ilişkilerde bozulmalar başlar. Yeterli istek, enerji, itina ve zaman göstermediği ve ayırmadığı için gittikçe bozulan ilişkileri, malesef çoğu zaman ikincil travma stres bozukluğu belirtileri gösteren danışmanın, ilişkilerin yapı olarak zaten hep kötüye gittiği ve kötü bittiğine dair inancını perçinler. Bu tezi savunmak ve ispat edebilmek için mesleğinin ona sunduğu onlarca örneği sayar.

Bir süre sonra elimizde gerek iş hayatında gerekse özel hayatında hiçbir işini zamanında yetiştiremeyen, o gün için yapmayı planladığı işlerden en az yarısını öğlen olmadan erteleyen veya eleyen, ilgi, istek ve ihtiyaç duymadığından yola çıkarak girebileceği tüm yeni ilişkilere, arkadaşlıklara, meslektaş ilişkilerine baştan ket vuran, elinde kalan az sayıdaki ilişkisine de enerjisizlik veya kinaye nedeni ile sahip çıkamayan, geceleri kabuslarla bölünen uykuları yüzünden kötü dinlenen, bir yandan şiddete karşı gelişen duyarlılığı ile tüm duyuları ile uyanık olmaya çalışırken bir yandan dikkat bozukluğu yaşayan ve herşeye rağmen kendine yetmeye çalışan ama yetemeyen bir danışmanımız oluşacak ve daha önce sayılan ikincil travma stresi belirtilerine aşağıdakiler de eklenecektir:

- Kişiliğin zayıflaması, hasara uğraması
- Algılama biçiminin değişimi
- Travma sonrası stres bozukluğunun tipik belirtileri
- Duygusal uyuşukluk
- Kaçınma, sınırların ihlali
- Psikolojik ihtiyaç alanlarına etkisi

Travma sonrası stres bozukluğunun çaresizlik, kızgınlık, öfke, endişe, korku, utanç ve keder gibi belirtileri biribiri ardına bazen bir kaç gün aynı anda hissedilir.

Bu belirtilerin ağırlığı ve duygu dünyası üzerinde oluşturdukları hasar o kadar güçlüdür ki duygusal bir uyuşukluğa yol açmaması önlenemez. Bu içsel karmaşa içerisinde bir yandan günlük yaşam sürdürülmeye çalışılırken algılama biçiminin değişmesi, işleri daha da zorlaştıracak olsada sanki tüm olanların doğal bir sonucu gibi görünür.

Sevme, sevilme gibi duygusal ihtiyaçlar reddedilir ve görmezden gelinir. Sınırların ihlali durumu aslında oldukça trajiktir, çünkü danışman ideolojik olarak aslında sınırların korunmasını savunan ve temsil eden kişi olmasına karşın, ikincil travma etkisi ile sınırları ihlal etmeye başlar. Gerek özel alanda gerekse mesleki alanda, gerek meslektaşları ile gerekse danışanları ile ilişkisinde sınırların ihlali her türlü ilişkiyi zedeler, üstelikte çalışma prensiplerine çok terstir, takım içerisindeki dengelerin sarsılmasına da neden olur.

2.3 İlerlemiş Safha

Sürekli danışanın acısını, travmasını düşünmek

Aile içinde şiddete maruz kalmış kadınlara danışmanlık hizmeti ve destek sunan kadın sığınmaevleri ve kadın danışma merkezleri gibi kurumlarda danışman olarak çalışan personelin, meslek yaşamları içerisinde karşılaştıkları, danışanlarının anlatmaları ile şahidi oldukları, meslektaşlarının paylaşımları ile öğrendikleri travmatik vakalar

ve danışanın acısı kafalarının arkasında akan bir film şeridi gibidir. Kendileri nasıl bir durumda olurlarsa olsunlar en ufak bir detay veya uyarıcı etken travmalarla ilgili olarak tüm belleği harekete geçirebilir. İkincil travma belirtilerinin belkide en can alıcısı, sürekli olarak danışanın acısını, travmasını düşünmektir.

Mesleki süpervizörlerin, “danışanlarınızı evinize götürmeyin” diyerek danışmanları uyarmak istedikleri konu da danışmanın düşünce bazında danışanlarını sık sık beraberinde evine götürdüğü olgusudur.

Dünyanın güvenli bir yer olduğu inancını kaybetmek

Her gün onlarca şiddet vakası dinlemek, adaletsizliklere ve eşitsizliklere şahit olmak danışmanların tabii ki süreç içerisinde dünyaya bakış tarzlarını değiştirecek, idealist yönlerini törpüleyecektir. Bu şartlar altında genel olarak dünyanın güvenilir bir yer olduğuna dair olan inançlarının temelinden sarsılması doğaldır, bunun sonucunda kendi aile efradına karşı aşırı korumacı yaklaşım bununla birlikte ama evham, umutsuzluk ve olumsuzluk da birbirini tetikleyerek birbiri ardına ortaya çıkar.

Yeme ve uyku düzeninin değişmesi

İkincil travma belirtilerinden belki de en çabuk farkedilmesi gereken veya farkedilebilecek olan yeme ve uyku düzeninin bozulması durumudur. Korku karşısında vücut kendini koruyabilmek için enerji almak ve ısınmak ister, bunun sonucunda danışma görüşmelerinden hemen sonra, danışmanın enerji verecek yiyecek ve içeceklerle (çikolata, kahve) yönelmesi bir tesadüf değildir. Bir danışma görüşmesi veya terapi seansı esnasında danışanın korkusu ve acısı danışmana geçer. Danışman veya terapistin danışandan üstlendiği bu korku ve emniyet ihtiyacı ile nasıl başa çıkacağını bilmemesi, onu yine vücudunun reflekslerine uymaya yönlendirecektir. Korkan beden yağlanarak (bir yağ tabakası ardına gizlenerek) korunmak ister. Vücudun bu korunma refleksine uymak ve sık sık enerji veren yiyeceklerle yönelmek yeme düzeninde sonradan düzeltilmesi zor değişikliklere sebep olur.

Kabus ve hayal görme

Failin tehlikelilik oranının yüksek olduğu vakalarda özellikle mahkeme veya diğer kurumlara eşlikten önce veya hemen sonra danışmanın yeme davranışını gözlemlenirse, çoğunlukla yukarıda örneği verilen davranış şekline rastlanır. Burda korkunun, korunma ve emniyet ihtiyacının daha büyük olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Uyku düzeninde de aynı yeme düzeninde olduğu gibi daha sonra çok karmaşık sağlık sorunlarına sebep olacak düzen bozuklukları da ikincil travma stres sendromunu belirtileri arasındadır. Bu düzen bozukluğunun göze çarpan ilk özelliği, danışmanın uykuya geçebilecek kadar bir türlü gevşeyememesi, uyuyarak dimağın dinlendirilememesi, uyanık kalarak sorunlara çözüm bulunması mümkünmüş gibi ısrarla uyanık kalmasıdır. Normal uykuya dalınması gereken zamandan ancak saatler sonra sızıp kalmak, uykunun sık sık kabuslarla bölünüp deliksiz uyku uyunamaması da yine sık rastlanılan bir özellik olarak karakteristik bu tabloya mutlaka dâhil olur.

Günlük stres ile başa çıkamama

Yeme ve uyuma düzeni bozulmuş, yeterince dinlenemeyen ve gevşeyemeyen danışmanın en basit günlük stresle bile başa çıkamaması, karşılaştığı günlük sıradan zorluklarda tükenmişlik semptomları göstermesi çok da yadsınmamalıdır. Mesleki hayatta işle ilgili olup gerçekleştirilemeyen bir görüşme, zamanında bitirilemeyen bir rapor, özel yaşamda çocuğun

ev ödevini yapmamış olması veya eşin anahtarı evde unutması gibi aslında günlük yaşam içerisinde sıkça rastlanan ve hemen bertaraf edilebilecek zorluklar yüzünden danışmanın geldiği nokta çaresizlik ve ağlama krizleri ile öfke patlamaları arasında gidip gelebilir.

2.4 Risk Faktörleri

İkincil travmayı çabuklaştırıp kolaylaştıran çok sayıda faktör vardır, bunlardan en etkililerini göz önüne sermek istersek, aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür.

- Kişisel travmanın tarihi
- Aşırı çalışma
- Sınırlara gösterilen saygının zayıflaması
- Travma yaşamış insanların sayısının fazlalığı
- Korumasızlık, sık maruz kalma
- Başarılı sonuç almadaki düşüklük
- Tedaviye (danışmaya) cevap vermeyen vakaların fazlalığı

Danışmanın veya terapistin kendi kişisel travma tarihi, meslek hayatında, icra ettiği mesleği yüzünden uğrama ihtimali olan ikincil travma riskini yükseltir. Danışmanın kendi travma tarihinin bilincinde olması, kendisinin psikoterapiye gitmesi ve takım arkadaşları ile birlikte alacakları grup mesleki süpervizyonunun dışında belli aralıklarla şahsi danışmanlık hizmeti de alması gerekmektedir.

Danışma merkezine gelen kadınlara veya sığınmaevine sığınmış kadın ve çocuklara danışmanlık hizmeti sunan, danışanların sadece travmatik deneyimlerinin ağırlığından kurtulmaları için değil, her türlü yaşamsal konuda yol katetmeleri için çaba harcayan personeli zorlayan konulardan biri de; az personel sayısına oranla çok sayıda danışanın, hizmet bekleyen mağdurun olmasıdır.

Bununla birlikte vakaların karmaşık-karmaşık olmaları, çoklu problem diye tanımlayabileceğimiz vakaların fazlalığı danışmanın işini hem nicelik hem de nitelik açısından yoğun kılacaktır. Yoğun iş temposu danışanın tüm enerjisini kendini yenileme imkânını bulmadan tüketir. Buna birde travma yaşamış insanların fazlalığı ve travma sonrası stres bozukluğu sendromunu yaşayan insanların da fazlalığı eklenir. Aşırı çalışmanın, diğer tüm olumsuz etkilerinden başka kurumun çalışanlarına, çalışanların birbirlerine ve danışanların ise danışmanlara karşı sınırların ihlalinin kolaylaştırıcı etkisi vardır.

Mesleki süpervizyon ve danışmanlık desteği almamak dolayısıyla korumasız kalmak ve yukarıda sayılan olumsuz koşullara sık sık maruz kalmaya bir de başarılı sonuç almadaki düşük oran eklendiğinde yüksek risk her yönü ile kendini gösterir. Başarılı sonuç almadaki düşüklük, hizmet verilen şiddet mağduru kadınların yeniden faile dönmeleri, veya yeni ilişkilerinde, yeni eşlerinden şiddet görmeleri, velayet, mal paylaşımı, nafaka veya görüş günü ile ilgili hukuki süreçlerde yaşanan düş kırıklığı, danışma hizmetine cevap vermeyen vakaların fazlalığı risk faktörü olarak sayılabilir.

2.5 Danışmanların İş Hayatındaki Stres Ögelerinin Etkisi

Aile içi şiddete maruz kalmış kadınlar ve çocuklarına danışmanlık hizmeti vermenin dışında kadın sığınmaevleri ve danışma merkezlerinde çalışan danışmanların/personelin ikincil travmaya uğrama risklerini artırıcı olgular sadece kadınlardan üstlendikleri travmatik olgular değildir.

Gerek takım arkadaşları ile ilişkiler, gerek kurum, gerekse organizasyondaki boşluk ve sıkıntılar da çalışanlar için onları tükenmişliğe sürükleyecek birer stres sebebi haline gelebilirler. Örnek vermek gerekirse:

- Çalışma arkadaşları arasındaki çatışma ve sürtüşmeler
- Takım arkadaşlarından ve/veya idari kurumdan yeterince destek alamamak.
- Kendi rolü üzerine net bir bakış açısında sahip olmamak
- Kuruma, felsefeye, ideolojiye veya çalışanlara güvenmemek
- Çok çalışmak
- Dikey hiyerarşinin yarattığı baskı
- Alınan belirleyici kararlarda söz sahibi olamamak
- Az maaş almak
- Beklentilerin yerine getirilmemesi

Yukarıda sayılan öğelere geçmeden önce dünyadaki kadın hareketinin bir sonucu ve ürünü olarak hayata geçen kadın sığınmaevleri ve danışma merkezlerinin takım çalışması üzerine bazı açıklamalarda bulunmak gerekir. Kadın sığınmaevi çalışanları genellikle takım çalışması prensibi ile çalışır, danışmanlar istatistik, dokümantasyon gibi kurumsal konularda alan bölümü ve iş paylaşımı yaparlar. Takım çalışmasının en önemli özelliği tabii ki çalışanlar arasında bir hiyerarşi olmamasıdır. Aralarında güzel bir uyumun olduğu ve karşılıklı olarak birbirlerini destekleyen kişilerden oluşan çalışma takımlarında, dayanışma sayesinde ikincil travmanın negatif etkilerinden korunmak mümkün olur. Eğer çalışma takımı içinde sürtüşme, kinaye ve çatışma varsa burda sağlıklı bir takım çalışmasından söz etmek mümkün değildir. Çünkü arkasında takım arkadaşlarının, meslektaşlarının desteğini hissetmeyen her kişi tükenmişlik sendromuna yenik düşmeye aday bir çalışandır.

Çalışma grubu içerisinde eski veya yeni her üyenin bir anlamı ve ağırlığı vardır. Aslında grubun uyum içerisine çalışabilmesi için her çalışanın kendine özgü ayrı bir rolü ve fonksiyonu vardır. Bunu bilmek, dile dökmek, karşılıklı olarak birbirini kabul etmek, kişinin grup içerisindeki kendi rolü üzerine de net bir bakış açısı edinmesine, var olan bakış açısından da emin olmasına yarar.

Eğer çalışanların içerisinde aile içinde şiddete uğramış kadın ve çocukların durumunun, kadınlara yönelik ayrımcılığa sebep olan ve kadınların her türlü gelişimini engelleyen, kadınlar ve erkekler arasındaki tarihsel güç eşitsizliğine bağlı olduğuna inanmayan bir kişi varsa, bu alanda çalışmak onun için bir ızdırap olacaktır. Yapılan işin felsefesine saygı duymadan, çözüm üretirken ve sunarken belli bir ideolojiye sahip olmadan çalışmak veya başarılı olmak mümkün değildir. Çalışanların olduğu kadar idari kurumun aynı ideoloji ve felsefeye sahip olması gerekir. Aksi takdirde güvensizlik stres faktörünü artıracak ve çalışanları tükenmişliğe yönettirir.

Her alanda olduğu gibi, şiddet mağduru kadın ve çocuklarla çalışma alanında da çok çalışmak, personel sayısı ile danışmanlık hizmeti sunulan danışan sayısındaki dengesizlik,

vakaların ağır ve çözümlerinin karışık olması, çalışanın üzerindeki zaman baskısı, ondaki ikincil travma stresine karşı sahip olması gereken direnci zayıflatacaktır.

Uzun yıllar süren tecrübe birikiminden sonra tespit edilen çalışma prensibi, yatay hiyerarşi modelidir. Bu, çalışma grubunun birlikte aldığı kararlarla idare edilen bir çalışma sistemini ifade eder. Dikey hiyerarşi ise, yani idari kurumun yöneticisinin aldığı kararların uygulanması ile yapılan çalışma, gerek idareci gerekse tüm çalışanlar açısından stres kaynağı olacaktır. Travmanın en kötü etkisi insanların kendi yaşamları veya olaylar üzerindeki kontrollerini kaybetmeleridir. Travma terapilerinde mağdurlara kendi hayatları ve olaylar üzerinde tekrar kontrol sahibi olabilecekleri inancı ve güveni verilmeye çalışılır. İkincil travma ve travmada birçok ortak özelliği paylaşırlar, kontrol kaybı ve kayıptan doğan stres de bunlardan bir tanesidir.

Dikey hiyerarşi çalışanların yaptıkları iş ve organizasyonel sistemle ilgili kontrollerini etkisizleştirir ki bu ikincil travmaya yol açacak stres kaynaklarının belkide en güçlüsüdür.

Yukarıda sözü edilen dikey hiyerarşiler nedeni ile çalışanın alınan belirleyici kararlarda söz sahibi olamaması, çalışma prensipleri tespit edilmiş ve bu alan için idealliği tecrübe edilmiş sistemin fonksiyonuna engel olur. İdeal olan yatay hiyerarşiler ve takım çalışmaları ile idare edilen bir sığınmaevleri sistemidir.

Az maaş almak konusunda aslında söylenecek çok fazla birşey yoktur. Söylenebilecek tek şey çalışana ekstra stres olacak her etken, ikincil travmayı ve tükenmişliği de kolaylaştırıcı bir etkidir. Kadın sığınmaevleri ve danışma merkezlerini finanse eden idari kurumlar, aile içi şiddete maruz kalmış kadın ve çocuklara danışmanlık hizmeti sunan personeline işini iyi yapabilmesi ve mesleğinden ötürü ruhsal bozukluklar yaşamaması için gerekli maddi imkânları sunmalıdır. Bürokratik engeller aşılmalı ve en azından sığınmaevleri ve danışma merkezlerinde çalışan personele maaşlarına ilaveten maruz kaldıkları tehlikeden ötürü "tehlike tazminatı" verilmelidir. Her nasıl bir çözüm bulunacaksa bulunsun, kurumlar şiddet mağdurlarının kaliteli hizmet almaya hakları olduğunun, bunun için de çalışanların ruhsal sağlık ve yaşam kalitesine önem verilmesi gerektiğinin bilincinde olmalıdır.

2.6 Tükenmişlik Sendromu ve İkincil Travmayı Nasıl Önleyebiliriz?

Bu durum doğal ve önceden görülebilen, iyileştirilebilen ve önlenebilen türde ızdırap çeken insanlarla çalışmanın sonuçlarından biridir. Problem eski bir problem olsa da problem için kullanılan tanımlar yenidir.

Tükenmişlik stresine karşı etkili korunma yöntemleri günümüzde artık bilinmektedir. Bunun dışında ikincil travmanın etkilerini azaltabilmek yardım edene, onu duygudaşıktan ötürü yakalanma riskine karşı bilinçlendirme eğer bilinçli bir korunma yolu izlenmezse, kendilerini korumada kifayetsiz kalacaklarının farkına varmasını sağlayarak mümkün olur.

Şüphe yok ki travmatik olaylar gelecek zamanlarda da binlerce insanın yaşamını etkilemeye devam edecektir. Bu travmatik insanların profesyonel yardıma ihtiyaçları olacaktır, onların bu yardımı sağlayacak profesyonellere, daha da önemlisi travmatik insanlara kendilerine nasıl yardım edebileceklerini öğretecek yardımcılara ihtiyacı olacaktır.

Bundan dolayı yardım edenler meslek gruplarında çalışanların işlerini hakkıyla yapabilecek durumda olmaları ve kendilerinin de sürmekten memnun oldukları bir hayatı yaşamaları sağlanmalıdır ki, danışanın travmatik hatıralarından biriktirerek oluşturduğu dağarcığı danışmanın bilgi, tecrübe ve değer yargıları ile oluşturduğu dünyayı algılama tarzını ve hayata bakış açısını etkileyerek onu ikincil travmaya uğratmasın. Bu duygusal bulaşma tüm çabalara rağmen engelenemezse danışman aynı travmaya uğramış danışanı gibi travmanın özelliklerini gösterir.

Aşağıdakiler ikincil travma ve tükenmişlik sendromundan korunma konusunda önemlidir:

- Sosyal destek
- Mesleki süpervizyon, danışmanlık veterapi
- Pratikte uygulanan prensiplerinin olması
- Kuramsal bilgi
- Pratik stratejilerdeki yeterlilik
- Tehlikenin ve yaratacağı etkilerin farkında olmak
- Sosyal ilişkileri (arkadaş/aile) korumak, geliştirmek
- Başka ilgi alanlarını yaratmak
- Sukunet, dinlenme, oyun için gerekli zamanı ayırmak
- Kimlik ve hayata bakış açısı geliştirmek
- Kendi ihtiyaç, sınır, kaynak ve imkânlarını tanımak, gözardı etmemek

2.6.1 Sosyal destek

Sosyal destek, gerek toplumun gerekse idari kurum veya kurumların aile içi şiddete uğramış kadınların ve çocukların durumuna karşı hassasiyetle bakması ve onların kaliteli hizmet almaları gerektiğine inanması, dolayısıyla bu alanda danışmanlık hizmeti sunan uzmanların çok özel bir hizmeti yerine getirdiklerinin farkında olması ve bunu çalışanlara yansıtması ile olur.

2.6.2 Mesleki süpervizyon, danışmanlık ve terapi

Mesleki süpervizyon meslekte deneyimli bir uzmanın bir başka uzmana veya uzmanlar gurubuna sunduğu bilgi, destek, değerlendirme, izleme yolu ve sürdürülecek ilişki içerisinde mesleki gelişimine katkıda bulunacak bir olgudur. Kelime anlamı olarak bir şeye yukarıdan bakma, üzerinden gözleme, takip etme, nezaret etme, gözetim gibi kavramları içerir. Mesleki süpervizyon belli bir sürecin önünden ve arkasından yapıldığı gibi aslında sürecin tam içindeyken yapılması da önerilir. Mesleki süpervizyon sayesinde bilgi ve beceri kullanılırken tutum ve davranışların sonucu fark edilir. Kurum, sistem, toplum değerleri ile kişisel ve mesleki değerlerimizi uzlaştırmada, bilgi ve tecrübe azlığı olduğunda, bunları fark etme, tamamlama ve çalışanın kendini geliştirme sürecinde mesleki süpervizyona ihtiyaç duyulabilir. Mesleki süpervizyon etik kurallara uygun, profesyonel ve verimli çalışabilmek için gereklidir. Mesleki süpervizyon danışmanın eksik ve yanlışlarını fark ederek düzeltme fırsatı bulduğu ve uygulamanın sorumluluğunu paylaştığı, öğrenmeyi bizzat yaşantıya dayandıran işlevsel bir olgudur. Bütün bu özelliklerin yanı sıra danışmanın psiko hijyenini korumada ona destek olacak önemli bir elementtir.

Önerilere, talimatlara, bilgilere, tecrübe ve iç görümlere dayandırılmış bir öğrenme türü de danışmanlıktır. Danışmanların çalışma grubu içerisinde periyodik olarak bir araya

gelerek, danışma vakalarını aralarında görüşüp, birbirlerinden gerek pratik tavsiyeler, gerek içerikle ilgili görüşler, gerekse psikolojik destek aldıkları toplantılar aynı zamanda birer değerlendirme alanıdır.

Hem mesleki süpervizyon hem de danışmanlık, gerek psikososyal danışmanlık hizmeti sunan danışmanın, gerekse, danışmanların içerisinde çalıştığı takımın hem bireysel hem de grup çalışmalarında onlara yol haritası olur ve psiko hijyen korunmasında en etkili yöntemdir.

Danışmanın kendi kişisel travma tarihi, dolayısıyla veya buna bağlı olmaksızın psikoterapi hizmeti alması onun hem kişisel gelişimine ve bağımsızlığına hem de bir danışman olarak bu gelişimini mesleki alana yansıtmasına ve ikincil travmaya ve tükenmişlik sendromuna karşı bir bağımsızlık sistemi geliştirmesine hizmet eder.

2.6.3 Pratikte uygulanan prensiplerinin olması

Mesleki yaşamda her türlü doyum ve başarı ancak hem içerikle ilgili hem de kurumsal alandaki çalışma prensiplerine sahip olmayı ve bu prensiplere uymayı gerektirir. Çalışma prensipleri ve düşünme prensipleri ancak onları besleyen bir düşünce sistematiği olduğu takdirde işlevseldirler.

2.6.4 Kuramsal bilgi

Bilgi güçtür ve güç insana kontrol etme yetisini kazandırır. Mesleki alanda teorik bilgiler edinildiği gibi, danışmanın kendi psiko hijyenini koruma adına spesifik olarak ikincil travma ve korunma yolları ile ilgili kuramsal bilgi edinmesi bu olguya karşı koruma sağlar.

2.6.5 Pratik stratejilerdeki yeterlilik

Mesleki yaşamla ilgili kuramsal bilgilenmenin dışında, pratik stratejilerde yeterlilik kazanabilmek için sürekli meslek içi eğitimi, değerlendirmeler ve gerçekçi bir şekilde hazırlanmış bir iş bölümü tavsiye edilir.

2.6.6 Tehlikenin ve yaratacağı etkilerin farkında olmak

İkincil travma tehlikesinin farkında olmak ve bunun yaratacağı etkilerin farkında olmak, bunu dile dökmek meslektaşlarla bu olguya birlikte korunma yol ve yöntemlerini de konuşarak, olması gerektiği gibi konunun gündemde kalması sağlanmalıdır.

2.6.7 Sosyal ilişkileri (arkadaş/aile) korumak, geliştirmek

Aile ve arkadaşlar, yeni dostluklar hayata pozitif bakabilmenin en sağlam yoludur. Gerek travma sonrası stres bozukluklarını bertaraf etmede, gerekse ikincil travmadan korunma yöntemi olarak kişinin sosyal çevresi ile ilişkisi oldukça belirleyicidir.

2.6.8 Başka ilgi alanları yaratmak

Danışmanın hayatında başka ilgi alanlarının olması, aslında onu koruyacak olan en güzel ve güçlü özelliktir. Onu şahidi olduğu tüm travmatik hikâyelerden uzaklaştıracak bir meşgale bulması danışman için çok iyi olsada kolay olmayacaktır.

Kitap okurken, yürüyüş yaparken, el işi veya el sanatları ile uğraşırken bir yandan zihinsel olarak, travmatik hikâyelerle veya danışanın dramatik tecrübeleriyle meşgul olma tuzağına düşmeden, insanı hem ruhen hem bedenen içine alabilecek ilgi alanları bulmak gerekmektedir ki gerçekten zihin mesleki konulardan uzaklaşıp dinlenebilsin. Bunlar hedefli olarak dışarıda açık havada veya kapalı ortamda (evde) yapılabilecek şeyler olmak üzere gruplandırılmalıdır.

Fiziksel aktiviteler çok önemlidir, hem dışarıda hem de kapalı alanlarda yapmak için olanaklar yaratılmalıdır. Özellikle dans etmek, müziğinde yadsınmaz iyileştirici etkisiyle tekrar enerji ile dolma imkânı verir. El işleri, el sanatları ya da genel olarak plastik sanatlarla uğraşırken de bu uğraşının çok karmaşık ve zor bir uğraşı olması tavsiye edilir ki (mesela işlenecek çok zor ve karmaşık bir motif, veya yine matematiksel hesaplar ve yoğun dikkat gerektirecek örnekler ve meşgaleler gibi) fiziksel uğraşı aynı anda zihinsel bir uğraşı olsun. Duyulan ilgi ve gösterilmesi gereken yüksek dikkat nedeni ile bir süreliğine de olsa ruhen ve bedenen tamamen bambaşka bir süreç içine girmek danışmanı dinlendirecek ve travmatik hikâyelerden uzaklaşıp zihinsel bir mola vermesini sağlayacaktır.

2.6.9 Sukunet, dinlenme, oyun için gerekli zamanı ayırmak

Sukunet ihtiyacı, dinlenmeye ayrılacak zaman ve oyun oynayarak eğlenme maalesef yetişkinlerin dünyasında pek rağbet görmez, oysa yetişkinlerin de özellikle bu alanda danışmanlık yapan yetişkinlerin sürekli ve düzenli olarak dinlenme ve sukunet ihtiyaçlarına özen göstermeli bu gereksinimlerini asla ertelememelidirler. Özellikle oyun oynamak, oyunu kazanmak için stratejiler kurmak, kazanmak ve kaybetmek arasındaki heyecan ve sevinci yaşamak sonuç itibarıyla arkadaşlarla birlikte eğlenmek, belki başka hiç bir yolla edinilemeyecek enerji ve pozitif bakış açısını kazanmayı sağlar. Ayrıca oyun oynarken paylaşılan roller içerisinde üstlenilen rolün, gerçek hayattaki ile paralelliği olup olmadığına da bakmak mümkündür, oyun oynamaya analitik bakıldığında edineceğimiz bilgiler ve çıkarımlar mahfuz kalmak üzere, moda tabiri ile " içimizdeki çocuğu yaşatmak adına" oyun oynamak ve oynatmak koruma tedbirlerinin en vazgeçilmezlerinden olmalıdır.

2.6.10 Kimlik ve hayata bakış açısı geliştirmek

Kimlik ve bakış açısı geliştirme insanların kendilerini tanımlama ve konumlandırma ihtiyaçlarına çözüm sunmanın dışında insanların değer yargıları geliştirmelerine, dünyayı algılama tavrı ve tarzı geliştirmelerine, hayata karşı kendi duruşlarını oluşturmalarına ve kendilerini ifade edebilmelerine yarar.

Yukarıda söz edildiği gibi arkasında inanılan bir felsefe ve ideoloji olmadan psikososyal alanda çalışmak uzun soluklu olamayacaktır. Kişi, kimlik ve bakış açısı geliştirerek, bu bağlamda inandığı ve savunduğu felsefe ve ideolojileri tespit eder ve aynı zamanda savunduğu felsefe ve ideolojiler de onun geliştirdiği kimlik ve hayata karşı olan bakış açısını besler.

2.6.11 Kendi ihtiyaç, sınır, kaynak ve imkanlarını tanımak, gözardı etmemek

Çalışanın tükenmişlikten korunmak için geliştireceği yöntemlerden en başlıcası aslında kendi ihtiyaç, sınır, kaynak ve imkânlarını tanımak ve bunları gözardı etmemektir. İkincil travmanın da etkilerine karşı gerek kişisel gerekse çalışma grubu olarak geliştirilecek olan kolektif bağlılık sistemini besleyen en önemli unsur bu olacaktır. Ayrıca çalışanı hem

koruyacak hem de mesleki hayatında işini icra ederken danışana karşı onu tutarlı ve "iyi örnek" konumunda tutacaktır. Çünkü danışanın da atması gereken ilk adım onun kendi ihtiyaç, sınır, kaynak ve imkânlarını tanıması ve bunları gözardı etmemesi istikametinde olmalıdır.

2.7 Kurum İçerisinde Sağlanacak Diğer Destekler

- Takım çalışması
- Travmanın ortaya çıkartacağı zararlara karşı ortak bir bağışıklık sistemi oluşturmak.
- Organizasyondaki değerler sisteminin net olması
- Görev bölümünde sınırların netliği
- Mesleki süpervizyon desteği alma
- Çalışanların arasındaki dayanışmanın azami olması
- Problemin kişisel değil, çalışanların tümünü (takım) ilgilendirdiğinin bilincinde olmak
- Bu problemle ilgili iletişimin açık ve etkili olması
- Personel eğitiminin en üst düzeyde olması, tecrübeye dayanan, interaktif, çok yönlü ve değişik akademik disiplinleri kapsamı

İdari kurumun desteklemesi ve korunma stratejisi olarak kullanması ve kullanılmasını teşvik etmesi gereken model, daha öncede sözü edilen takım çalışmasıdır; bu model demokratik ve yatay yönetim, sorumluluğun ve iktidarın paylaşılması, kararların oy birliği ile alınması modelidir. Bu yolla çalışanların arasında dayanışma ve eşitlik yaygınlaşacak ve ancak bu yolla travmanın ortaya çıkartacağı olası zararlara karşı ortak bir bağışıklık sistemi oluşturulacaktır. Bu sistem takımı meydana getiren her çalışan tarafından kontrol edilip korunacaktır ki, bu da sistemin aksamadan işlevini yerine getirmesini, mümkün kılacaktır.

İdari kurumun koruma stratejileri açısından yerine getirmesi gereken başka bir konuda gerek kamuoyuna gerekse çalışanlarına karşı değerler sisteminin net olmasıdır. Sürekli değişen veya politik rüzgârlara göre nitelik değiştiren bir değerler sistemi, gerek danışanlara gerekse danışmanlara aslında fazladan bir yük daha oluşturduğu gibi, zaten uzun soluklu olamayacak ve çökmeye mahkûm olacaktır.

Takım çalışması yaparken de görev bölümünün adil yapılması, organizasyonla ilgili görevlerin dönüşümlü olarak, aynı zamanda çalışan personelin ilgi, yetenek ve tecrübeleri göz önüne alınarak paylaşılması, koruma stratejisi olarak kullanılmalıdır. Çalışanların birbirlerini desteklemeleri kadar birbirlerini ikincil travmanın kötü etkilerine ve tükenmişlik sendromu tehlikesine karşı kollamaları, takım çalışmasının en doğal avantajlarından birisidir. Mesleki süpervizyon ve düzenli toplantılarda ikincil travmanın belirtileri ve korunma mekanizmaları üzerine söz edildikçe, çalışanlarda kendilerini ve birbirlerini bu tehlikeye karşı koruma refleksleri gelişir. Bu problemle ilgili iletişimin açık ve etkili olması, bu problemin kişisel değil, çalışanların tümünü ilgilendirdiğinin bilincine varılmasını sağlar. Eğitim düzeyinin yüksekliği veya zengin iş tecrübesi bu duruma karşı maalesef koruyucu etki gösteremezler. En kapsamlı eğitimleri almış, iş hayatında başarılı deneyimler edinmiş çalışanlar bile risk atındadır.

Bu konuda başta olmak üzere, genel mesleki konularda da sürekli bir personel eğitimi ve kişisel gelişimi de hedefleyen, deneysel, çok yönlü ve değişik akademik disiplinleri kapsayan destekleyici programlar, çalışanlara günlük mesleki yaşamlarında daha emin hareket imkânı ve mesleki yaşamlarından ötürü uğrayacakları zorluklardan korunmak için geniş bir bakış açısı ve bilinç kazandırır. Bundan dolayıdır ki kurumlar çalışanlarına sürekli eğitim programları ve mesleki süpervizyon imkânı sunmalıdır.

Çalışma grubu içindeki önlemler

- Düzenli toplantılarda bu konudaki hislerin paylaşılması
- Yeniliklere açık olmak
- Bu konuda netlik kazanmak
- İdealleri ve hayalleri birlikte yaratmak
- Yaratıcı olmak
- Düşünce bazında kendine yasak koymamak
- Pozitif düşünmek, yardım etmek
- Gülmek
- Başarıları kutlamak
- Yatay hiyerarşi
- Liderlerin güvenilir, saygıdeğer olması
- Yaralanabilirliğin gösterilmesi, kişisel bir zayıflık olarak ele alınmaması
- Çözüm aranırken kendisine en yakın gelen yaklaşımlardan, sıra dışı çözüm önerilerine kadar açık olunması
- Kişisel farklılıkların en yüksek düzeyde anlayış ve kabul görmesi
- Çalışanlar arasında desteğin en üst düzeyde olması
- Takdir

Baştan beri sayılan risk faktörleri veya koruma faktörleri, kurumun ya da çalışma grubunun alabileceği önlemler veya hazırlayabilecekleri koruma stratejileri çalışana bir yol haritası olma açısından verilen örneklerdir. Tabii ki bu durum çok daha geniş kapsamlıdır. Bu olguya karşı müşterek bir bilinç ve müşterek bir bağımsızlık sistemi geliştirmenin öneminden başta bahsedilmişti. Bu en basit ama aynı zamanda en gerekli koruma faktörlerine işlev kazandırabilmek için yukarıda ele alınan, "çalışma grubu içerisindeki önlemler" hayati değer taşır.

Çalışma grubu, ideallerin ve hayallerin birlikte yaratılıp paylaşıldığı, pozitif bir yaklaşımla karşılıklı yardımlaşma ve kollamanın en üst düzeyde yaşandığı, kişisel hırslardan olabildiğince uzaklaşıldığı yatay hiyerarşik bir yönetim ve çalışma metodu ile mümkünse iktidarın, görevin ve sorumluluğun paylaşıldığı bir yapı olmalıdır. Çalışma grubu yatay hiyerarşi ile yönetilemiyorsa, liderlerin sağduyulu, güvenilir ve kuramsal bilgiye sahip insanlar arasından seçilmesi önemlidir.

Çalışma grubunun düzenli toplantılarında ikincil travma konusunun sık sık ele alınması, koruma tedbirleri üzerine çalışmak, personelin yaralanabilirliğini dile getirebilmesi, birlikte gülebilmek, başarıları birlikte kutlamak ve birbirini takdir etmek, bunu söze dökmek, grubu oluşturan kişilerin farklılıklarının en yüksek düzeyde anlayış ve kabul görmesi, gerek organizasyonel alandaki gerekse içerikle ilgili yapılan çalışmalarda yeniliklere açık olmak ve sorunlara çözüm aranırken esnek olmak, kendine en yakın gelen fikirden sıra dışı çözümlere kadar her türlü deneysel yaklaşıma açık olmak alınabilecek uygun önlemler olmalarının dışında, insancıl çalışma koşullarında sunduğundan herhalukarda personelin memnuniyetini sağlayacaktır.

Özetlemek gerekirse, ikincil travma ve tükenmişlikten korunum için:

- Kişisel stratejilere
- Çalışma grubu stratejilerine
- Kurumsal stratejilere

ihtiyaç duyulur.

Önlemler için atılacak adımlar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Çalışma hayatının memnun edici geçebilmesi için gerekli koşulları yaratma ve dışardan gelecek stres faktörlerini azaltma,
- Başarı ölçüm kriterlerini elden geçirmek, yeniden tespit etmek, böylece iş hayatındaki başarı deneyimlerinin farkına varıp özümsemek.
- Günlük iş planını, danışma görüşmelerinin bir günü veya günün bir kısmını danışmana "dayanılmaz" hale getirmeden geçirebilecek gibi yapmak.
- Görevleri ve faaliyetleri vazife duygusu yerine keyif alarak yapabilmeyi sağlamak.
- Çalışma takımı ve meslekdaşlar tarafından destek görmek
- Mesleki süpervizyon ve danışmanlık
- Yeterli mola vermek
- İş arkadaşları ile, iş dışında sohbet edebilme imkanı yaratmak.
- Danışanlar ve iş arkadaşlarına karşı saygı göstermek ve sınırların korunmasına dikkat etmek.
- Geliştiren ve yeni alanlar açan, özendiren aynı zamanda ama eğlendiren ve travma ile bir ilişkisi olmayan projelere başlamak.
- Sürtüşme ve kızgınlıkları açıkça adlandırıp hemen çözmek.
- Meslek içi eğitimi almak, mola vermeye zaman ve mekan ayırmak.
- Kendi ihtiyaçlarının, kaynaklarının ve sınırlarının bilincinde olmak.
- İş, dinlenme, oyun, sukunet arasında denge sağlamak, iş ve özel yaşamda ölçülü faaliyetlerde bulunmak.
- İkincil travmadan ötürü ortaya çıkabilecek izolasyona karşı, kişinin kendisi ve başkaları ile ilişkiler kurması.
- Arkadaşlardan, aileden, ve iş arkadaşlarından oluşan sosyal ağı korumak ve yaşatmak.
- Başka ilgilerin ve meşgalelerin hayatında sabit bir yeri olması.
- Maneviyatla beslenmek (tinsellik), kimlik ve dünyaya karşı bakış açısı geliştirmek.

Kişi, çalışma grubu ve kurum el ele vererek bu durum karşı sürekli mücadele etmelidirler. Alınacak mesafe uzun ve yol meşakkatlidir yinede unutulmaması gereken şey, 1000 kilometrelik bir yolculuğun bile ilk adımla başladığıdır.



3.Bölüm

İKİNCİL TRAVMA
ve TÜKENMİŞLİK
SENDROMU TESTİ

İKİNCİL TRAVMA ve TÜKENMİŞLİK SENDROMU TESTİ

“Eğer birine yardım ediyorsak onun hayatına dokunuruz”. Sizde farkettiğiniz gibi, yardım ettiğiniz kişiye karşı duyduğunuz duygudaşlığın hem negatif hem de pozitif yönleri vardır.

Aşağıdaki test duygudaşlığınızın sizdeki etkilerini tahmin etmede size yardımcı olacaktır. Potansiyel Tükenmişlik Sendromu veya İkincil Travma tehlikesinin ne kadar yüksek olduğunu ve başkalarına yardımın sizi hangi ölçüde memnun/tatmin ettiğini bu testi yaparak (yaklaşık olarak) bulmanız mümkündür. Aşağıda tanımı yapılmış durum ve tespitler üzerine kendinize ve o anki durumunuza göre düşünün, mesela aşağıda tarif edilen olguları geçen hafta içerisinde kaç kere yaşadınız? (Bu testi değişik zamanlarda tekrardan yapabilirsiniz.)

- 0 = Asla
- 1 = Seyrek
- 2 = Bazen
- 3 = oldukça sık
- 4 = Sık
- 5 = Çok sık

1. Ben mutluyum.
2. Hayatımdan aldığım doyum yeterli buluyorum.
3. İnançlarım beni destekliyor ve güç veriyor.
4. Kendimi diğer insanlardan farklı buluyorum.
5. Sevdiğim insanlardan yeni birşeyler öğrendiğimi düşünüyorum.
6. Beni endişelendirip, korkuya düşürecek olayları hatırlatacak duygu ve düşüncelerden kaçınıyorum.
7. Bana korku duyduğum bir olayı hatırlatabilecek etkinlik ve durumlardan uzak durduğumu fark ediyorum.
8. Hafızamda önemli olaylarla ilgili boşluklar var.
9. Kendimi başkalarına bağımlı hissediyorum.
10. Kendimi sakin hissediyorum.
11. İşim ve boş vakitlerim arasında iyi bir denge olduğuna inanıyorum.
12. Uykuya dalmakta veya deliksiz uyumakta zorluk çekiyorum.
13. En ufak bir kıskırtmada geriliyorum ve öfke krizleri yaşıyorum.
14. Ben hep olmak istediğim gibi bir insanım.
15. Çok çabuk korkuyorum/ürküyorum.
16. Bir mağdurla çalıştığım esnada, faile karşı şiddet göstermeyi hayal ediyorum.
17. Ben duyarlı ve hassas bir insanım.
18. Yardım ettiğim insanlarla/anlattıkları ile ilgili zihnimde canlandırmalar yaşıyorum.
19. Streste olduğum zaman arkadaşlarımdan yeterli destek alırım.

20. Ben yetişkin olarak travmatik olaylar yaşadım.
21. Ben çocukken travmatik olaylar yaşadım.
22. Ben kendi yaşadığım travmatik deneyimle uğraşmak/başa çıkmak zorunda olduğumu düşünüyorum.
23. Daha fazla iyi arkadaşla ihtiyacım olduğunu düşünüyorum.
24. Sıkıntı yaratan olaylar hakkında konuşmak için kimsemin olmadığını düşünüyorum.
25. Ben emin oldum ki kendim için iyi olacağından çok daha sıkı/ağır çalışıyorum.
26. Yardım ettiğim insanlar için çalışmak bana doyum veriyor.
27. Bana güvenenlerle çalıştığım için beni güçlü hissediyorum.
28. Danışanlarımın bana söylediği veya yaptığı şeyler bana korku veriyor.
29. Danışanlarımın kâbuslarına benzer kâbuslarım var.
30. Hizmet sunduğum danışanlarım hakkında ki düşüncelerim pozitif.
31. Beni zorlayan danışanlarla yaptığım danışma görüşmelerinden sonra, konuyla ilgili düşüncelerim beni fazlasıyla meşgul eder.
32. Bir danışanla çalıştığım esnada, istemeden de olsa, bana korku veren bir olayı düşünmek zorunda kalıyorum.
33. Danışanlarım için kuruntu etmek zorunda kalıyorum.
34. Danışanlarımın travmatik deneyimleri yüzünden, kötü uyuyorum. (İyi uyuyamıyorum).
35. Danışanlarıma sunduğum desteği pozitif olarak değerlendiriyorum.
36. Danışanlarımın travmatik streslerinin bana da bulaştığını sanıyorum.
37. Danışanlarımın travmatik streslerinden pozitif olarakta etkilendiğimi sanıyorum.
38. Kendimi danışanlarımın mutluluğu için daha az dertlenmem için uyarmak zorundayım.
39. Kendimi işimi yaparken, destekleyen rolünde tutuklu hissediyorum.
40. İşimde bazen büyük bir umutsuzluk duyuyorum.
41. Bazen danışanlarımla birlikte çalışırken bazı şeyleri artık kaldıramayacağımı düşünüyorum.
42. Arada bir, bazı danışanlarımla çalışmak zorunda olmamış olmayı diliyorum.
43. Bazı danışanlarımla çalışmak bana hoş bir duygu veriyor.
44. Bazen danışanlarımla çalışırken kendimi tehdit altında hissettiğim oluyor.
45. Bazen danışanlarımın benden hoşlanmadıklarını düşünüyorum.
46. Severek danışmanlık yapıyorum.
47. Travmatik deneyimleri olan insanlara destek sunmak için gerekli olan yatkınlık, yetenek ve gücün kendimde olduğuna inanıyorum.
48. Benim çalışma grubumda ihtiyacım olduğunda destek alabileceğim meslekdaşlarım var.
49. İşimde kendimi kederli, umutsuz ve cesareti kırılmış hissediyorum.
50. Danışman olarak başarılı olduğuma inanıyorum.
51. İş ve özel yaşamımı birbirinden ayırmayı başaramıyorum.
52. Çalışma grubumdaki iş arkadaşlarımla severek çalışıyorum.
53. Zorlandığım durumlarda yardımlarına ihtiyacım olduğu için, iş arkadaşlarım benim için önemlidir.
54. İş arkadaşlarım benim onlara yardım edeceğimden emin olabilirler.
55. İş arkadaşlarıma güveniyorum.
56. İş arkadaşlarımla konuşamıyorum.
57. Travmatik insanların terapide/danışmada geçirdikleri gelişmeleri anlamak benim için mümkün.
58. Kendi memnuniyetim ve tatminim için değil, daha çok para ve sosyal statü için

- çalıştığımı düşünüyorum.
59. Çok fazla organizasyonel işler de yapmak zorunda olmama rağmen, danışanlarıma yeterince zaman ayırabiliyorum.
 60. Özel yaşamımla iş yaşamımı birbirinden ayrı tutmanın çok zor olduğuna inanıyorum.
 61. Müdahale teknikleri ve danışma teknikleri ile ilgili meslek içi eğitim alabildiğim için seviniyorum.
 62. Danışman olarak çalışırken hayal kırıklığı, değersizlik ve intikam duygularının varlığını hissediyorum.
 63. Arada bir danışmanlık yapmaya uygun olmadığını düşünüyorum.
 64. Arada bir hayattaki amaçlarımı gerçekleştirmeyi başaramayacağımı düşünüyorum.
 65. İşimi yaparken bir sürü bürokratik ve önemsiz şeyi de yapmak zorunda kalıyorum.
 66. Daha uzun bir süre danışman olarak çalışmayı düşünüyorum.

Değerlendirme

Sonuçlar danışmanın kendi durumunu tespit edebilmesi için ona yardım ederler. Bu ölçüm metodu ile ilgili bilimsel araştırmalar halen devam etmekte olduğu için aşağıdaki puanlama ve değerlendirme bir çıkış noktası ve emare olarak algılanmalıdır, bağlayıcı enformasyonlar olarak değil.

Değerlendirme kategorilerinin sınırları teorik olarak belirlenmiştir. Bundan dolayı sonuçları dikkatli ele almak gerekmektedir.

1. Tüm soruların cevaplandırıldığını kontrol edin
2. Sorulara yukarıda verilen değerlendirme anahtarındaki (asla, seyrek, bazen, oldukça sık, sık ve çok sık) puanları verin.
3. Aşağıda numaraları belirtilen 26 sorunun karşısına bir (+) işareti koyun.
(1, 2, 3, 5, 9, 10, 11, 14, 19, 26, 27, 30, 35, 37, 43, 46, 47, 50, 52, 53, 54, 55, 57, 59, 61, 66)
4. Aşağıda numaraları belirtilen 17 sorunun karşısına bir (v) işareti koyun
(17, 23, 24, 25, 41, 42, 45, 48, 49, 51, 56, 58, 60, 62, 63, 64, 65)
5. Aşağıda numaraları belirtilen 23 soruyu daire (o) içerisine alın
(4, 6, 7, 8, 12, 12, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 44)

(+) ile işaretlenmiş soruları kendi içerisinde toplayın, (v) işareti ve daire (o) içine aldığınız sorular için de aynı işlemi tekrarlayın. Her bir işaretin (+,v, o) toplamı size ayrı bir konuda durumumuzla ilgili bilgi verecektir.

Sonuçlar için aşağıdaki değerlendirme anahtarını kullanın.

Kategori 1: Danışmanın Memnuniyeti/Mutluluğu (+)

118 veya daha çok	: oldukça güçlü
100 - 117	: güçlü
82 - 99	: iyi derecede
64 - 81	: orta derecede
64 veya daha az	: zayıf

Kategori 2: Tükenmişlik Riski (v)

36 ya da daha az	: çok düşük risk
37 - 50	: ortalama risk
51 - 75	: yüksek risk
76 - 85	: aşırı yüksek risk

Kategori 3: İkincil Travma Riski (o)

26 veya daha az	: çok düşük risk
27 - 30	: düşük risk
36 - 40	: yüksek risk
41 ve daha çok	: aşırı yüksek risk

(Compassion Fatigue: Figley, Mazel 1995)

KAYNAKÇA

1. Brisch, K.H Bindungsstörungen. Von der Bindungstehorie zur Therapie (Stutgard. Klett. Cotta 1999)
2. Dökmen, Ü. İletişim Çatışmaları ve Empati, (Remzi Kitabevi Istanbul 1998)
3. Figley C.R, Mazel B. Compassion fatigue, Coping with secondary traumatic stress disorder in among those who treat the traumatized (New York, 1995)
4. Hoffman A.Reddemann L. Gast U. Sekundäre Traumastörungen Junfermann (Paderborn 2002)
5. Shore, A.N Affeekt Regulation and the Origin of th Shelf. (Hillsdale, New Jersey 1994)
6. Stamm, B.H., Sekundäre Traumastörungen der deutschen Ausgabe Junfermann (Padeborn 2002)
7. Steed G. L, Downing, R. A Phenomenological Study of Vicarious Traumatisation. (Counsellors Working in the Field of Sexuel Abuse/Assault, 1998)
8. Lerias D, Byrne MK . Vicarious traumatization Symptoms and Predictors. (Stress Health, 2003)
9. Pearlman, LA. Saakvitne K. W. Trauma and the Therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotehrapy wiht incest survivors, (New York 1995)
10. Reddemann, L. Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. (Herder, Freiburg 2004)
11. Rosenheck R. N. Secondary traumatization im children of Vietnam veteran. (Hospital and community psychiatig, 1985)
12. Rothschild B. Help for the Helper, (W.W Norton&Company, 2006)
13. Yazıcıoğlu, S. Sozial Pädadogin Sekundäre Trauma, die Wirkung über die Sozialarbeiterinnen (Bristol 2010)



Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu
Birlik Mahallesi 2.Cadde No:11
06610 Çankaya ANKARA
Tel : 0312 454 11 85
Faks : 0312 496 14 85
www.unfpa.org.tr

İçişleri Bakanlığı
Mahalli İdareler Genel Müdürlüğü
06444 Bakanlıklar ANKARA
Santral : 312.425 72 14 / 3090
Tel : 312.419 30 91
Faks : 312.419 35 28
www.mahalli-idareler.gov.tr

www.siginmaevleri.net