

# İKİNCİL TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMANIN UYĐULANABİLİR YOLLARI



# İKİNCİL TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMANIN UYGULANABİLİR YOLLARI

**Orijinal Adı:** *Workable Ways To Deal With Secondary Trauma*  
**Yayınlayan:** ILGA Europe  
**Çeviri:** 17 Mayıs Derneği  
**Yayın Yılı:** 2024

Bu materyal **ILGA-Avrupa** tarafından üretilmiş ve <https://hub.ilga-europe.org/wellbeing/workable-ways-to-deal-with-secondary-trauma/> adresinden erişilebilen orijinal **İngilizce** versiyonundan **17 Mayıs Derneği** tarafından çevrilmiştir.

This material is produced by **ILGA-Europe** and translated by **May 17 Association** from the original **English** version accessible at <https://hub.ilga-europe.org/wellbeing/workable-ways-to-deal-with-secondary-trauma/>





LGBTİ+ olmak ve LGBTİ+ hakları için mücadele eden bir örgüt veya kuruluşta çalışmak, adına çalıştığımız komüniteye ilişkin önemli bir anlayış getirebilir. Ancak bunun, diğer insanların travmalarından olumsuz etkilenebileceğimiz olumsuz bir tarafı da olabilir. Bu yayın, ikincil travmanın doğasını araştırmakta ve komünitelerinde düzenli olarak travmaya maruz kalan aktivistler için öz bakımı incelemektedir.



## İkincil (dolaylı/temsili) travma tam olarak nedir?

Cinsel yönelim ve cinsiyet kimlikleri nedeniyle nefret olayları, ayrımcılık, ev içi istismar ve diğer adaletsizliklere maruz kalan LGBTİ+'lara destek olmak için çalışıyor veya gönüllü faaliyet yürütüyorsanız, genellikle hikayelerini ayrıntılı olarak dinler ve bu hikayelerden derinden etkilenebilirsiniz. İkincil travma, bir başkasının travma hikayesine maruz kalmaya veya travmatik olayın ayrıntılarına maruz kalmaya karşı gelişen yoğun bir tepkidir. Bu durum benzer travmaları ve/veya yoğun adaletsizlik hissiyatını tetikleyebilir.

Eğer ikincil travma yaşıyorsanız, yardım ettiğiniz veya dayanıştığınız bir veya daha fazla kişiyle derin bir bağ kurmuşsunuz demektir. Bu bağ, onların nasıl düşündüklerini ve hissettiklerini anlamınıza yardımcı olur, böylece onlara daha etkili bir şekilde yardımcı olabilirsiniz. Eğer ikincil travma yaşıyorsanız, bu, kendinizin ötesine bakarak başkalarının acılarını görmek ve onlara yardım etmek isteyen sevgi dolu, şefkatli bir insan olduğunuz anlamına gelir. Ancak pek çok insan için sorun, yardım ettikleri kişinin duygularını kendi duygularından ayrı tutan bir sınırdan yoksun olmalarıdır.



## İkincil travmanın belirtileri

İkincil travmayla ilişkilendirilen belirti ve semptomların tam listesi çok uzundur ve fiziksel, duygusal, bilişsel, kişilerarası, davranışsal, hayata ve insanlığa bakış açısı da dahil olmak üzere bir kişinin hayatının tüm alanlarını etkiler. En yaygın fiziksel semptomlardan birkaçı baş ağrıları, mide veya eklem ağrısı, uykuya dalma veya uykuda kalma zorluğu, yorgunluk, daha sık soğuk algınlığı veya diğer hastalıklar ve mevcut olan sağlık sorunlarının alevlenmesi ile karakterize edilen bozulmuş bağışıklık tepkisi gibi durumlardır

Duygusal etkiler de çok fazladır ve başkalarından uzaklaşmış hissetme (duyguları paylaşmada zorluk), yoğun suçluluk duyguları, danışanın travma deneyimlerine benzer rahatsız edici rüyalar ve kişinin danışanları ve/veya aileleriyle bağlantılı istemsizce akla gelen müdahaleci düşünceler/flashback'ler gibi semptomları içerebilir. Artan hayal kırıklığı, depresyon ve artan asabiyet de dahil olmak üzere ruh hali değişimleri, bitkinlik, artan anksiyete, aşırı uyarılma ve irkilme tepkileri de ikincil travmadan kaynaklanabilecek diğer semptomlardır.





Olası bilişsel etkiler arasında şüphecilik ve kötümserlik, odaklanma güçlüğü ve topluluk üyeleri hakkındaki düşüncelerle meşgul olma yer almaktadır.

Kişiler arası zorluklar arasında özneler arası gerginlikler veya çatışmalar, iletişim kalıplarında değişiklik, sosyal geri çekilme ve yeterli sayıda yakın arkadaş eksikliği yer alır. İkincil travma genellikle güvenlik, güvenme ve kontrol ile ilgili sorunlara yol açar.

Davranışsal semptomlar arasında iş ile özel hayatı birbirinden ayırmakta güçlük, alkol veya uyuşturucu kullanımı, asabiyet, öfke, küçük bir tahrikle şiddet patlamaları veya devamsızlık sayılabilir.



## Öz bakım ve ikincil dayanıklılık

Destek çalışanlarının ya da aktivistlerin çalışmaları yalnızca dehşet ve acıya odaklanmak zorunda değildir (ve ideal olarak da böyle olmamalıdır). Ayrıca hayatta kalan birçok kişinin sahip olduğu muazzam dayanıklılığa tanık olma ve travmadan kurtulandan olumlu dönüşümü, güçlenmeyi, zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenme fırsatımız da çoğunlukla söz konusu olmaktadır. İşte bu dayanıklılığı inşa etmek için yapabileceğimiz bazı şeyler.





İkincil travmayı önlemek ve iyileşmek için Farkındalık geliştirmek, Denge ve Bağlantı kurmak gerekir:

- Tahammül düzeyinizi, sınırlarınızı, ihtiyaçlarınızı, duygularınızı, kaynaklarınızı, beden duyularınızı bilin.
- Kendimizi gözlemlemeyi artırın - ihtiyaçlarınız/ duygularınız/ hisleriniz değiştiğinde farkına varın.
- Duygusal olarak kendinize iyi bakın - rahatlatıcı ve kendinizi yatıştırıcı faaliyetlerde bulunun, öz bakımınızı geliştirin. Fiziksel ve zihinsel esenliğinize dikkat edin.
- İş ve özel hayatınızı dengeleyin (uyumlu hale getirin). Sağlıklı bir iş/yaşam dengesini koruyun ve dışarıdaki ilgi alanlarınızı besleyin.
- Danışanlarınızla birlikte neler başarabileceğiniz konusunda gerçekçi olun ve hayalcilikten kaçının. Danışanlarınızın esenliği için onların yerine sorumluluk üstlenmeyin, ancak kendi başlarının çaresine bakabilmeleri için onlara araçlar sağlayın.
- Düzenli molalar verin ve ihtiyaç duyduğunuzda izin alın. 'Üçte Bir Teorisi'ni kullanın: 1/3 iş, 1/3 oyun, 1/3 dinlenme.
- Hayatı zenginleştiren ve iyimser kişilerle bağlantı kurun.
- Daha büyük bir amaca veya anlama bağlanın.
- Sizi desteklemek ve hayatınızın gerçekliğini size geri yansıtmak için %100 yanınızda olabilecek en az bir kişiyle derin bir duygusal bağ kurmaya izin verin.





# İkincil Travma ile Örgütsel Düzeyde Başa Çıkma

Grup düzeyinde, ekip arkadaşlarımızda ikincil travma gelişmesini önlemek için göz önünde bulundurmanız gereken bazı adımlar vardır:

- İkincil travmanın gelişebileceğini ve ekip arkadaşlarımızı etkileyebileceğini kabul ederek, birbirimizin çabalarını ve çalışmalarını aktif olarak takdir edelim.
- Nefret suçu ve ayrımcılık vakalarına doğrudan müdahale eden ekip arkadaşlarımızın durumunu düzenli olarak kontrol edelim.
- Gerekmesi halinde esenlik anketleri/değerlendirmeleri yapalım.
- Ekip arkadaşlarımızın iş ve kişisel zamanlarını dengelemelerine izin verelim, bir iş-yaşam dengesi oluşturalım.
- Süpervizyon ve destek grupları gibi kurumsal uygulamaları kullanalım.





- İkili eşleştirme (buddylik) sistemi kullanalım. (Bu özellikle daha az deneyimli destek çalışanları için önemlidir).
- Akran desteğini ve geri bildirim fırsatlarını kullanalım.
- Bir ekip arkadaşımız zor bir vakayla uğraşmak zorunda kaldıysa ve yeniden uyum sağlamaya ihtiyaç duyuyorsa izin kullanmasına olanak tanıyalım.
- Ekibimiz için eğitim ve gelişim fırsatlarını takip edelim.
- Dahili destek sistemleri yeterli değilse, grup terapisi veya bireysel terapi imkanlarını değerlendirelim.
- Ödüllendirici etkinlikler, düzenleyelim.
- Kaynak geliştirme çalışmalarımıza bu faaliyetleri proaktif bir şekilde bütçelendirelim ve gerekliliğini fon sağlayıcılara ve destekçilerimize anlatalım.



ILGA  
EUROPE 

**17 MAYIS**  
  
DERNEĞİ