

SOSYAL CAMADAN



Temmuz 2025 Sayı 4



T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı / Trabzon Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi E-Dergisidir.



Çağımızın en büyük sorunlarından biri;

KALABALIK YALNIZLIK

**‘GÖRÜNÜR’KEN
YALNIZ OLMAK**

SHU Büşra ÇİLHORUZ

**SOSYAL HİZMET
PERSPEKTİFİNDEN
KALABALIK YALNIZLIK
SORUNU**

SHU Cafer ASAN

**SAĞLIKTA GÖRÜNMEYEN
YALNIZLIK:
KALABALIĞIN
ORTASINDA KADIN
OLMAK**

Hemşire Nesrin BOSTANOĞLU

**YALNIZLIĞIN
SOSYOLOJİSİ**

Sosyolog Yasemin KARADENİZ

**HEPİMİZ
ANLAŞILDIĞIMIZ
KADAR KALABALIĞIZ**

SH Stajyeri İremnur ERATILMIŞ

ŞÖNİM’DEN...



Sosyal Camadan E-Dergisi
Trabzon Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM) Müdürlüğü'nün yayınıdır.

Sosyal Camadan elektronik dergisinin temel amacı, Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri ve bağlı olarak sosyal hizmet alanlarını yansıyan güncel yazıları, haberleri, çalışma ve tartışmalara, bilimsel derlemeleri ve kültür sanat yazılarını, öğrenciler, uygulayıcılar ve akademisyenlerle paylaşmaktır.

Dergimizde; alanda çalışan uygulayıcılar, akademisyeneler, öğrenciler ve alanla ilgili diğer kurum ve mesleklerin mensupları tarafından yazılana yazılar ve haberler yayınlanır.

Yazılar; geniş ölçekte çalışma alanlarından güncel bilgi-beceri aktarımı, mesleki uzmanlık konuları, etik-hukuksal tartışmalar, öğrenci deneyimleri, teknoloji gibi her meslek uzmanını ilgilendiren konuları içerir.

ŞÖNİM ve diğer sosyal hizmetler alanına giren müracaatçı gruplarından, meslek uzmanlarından veya sivil toplum alanında öne çıkan kişilerle yapılan röportajlara yayınlanır. Yazıların içeriğinden doğan her türlü hukuki sorumluluk yazarlara aittir.

E dergi yılda dört sayı olarak yayımlanır.

Sahibi
Cafer ASAN
Trabzon ŞÖNİM Müdürü

Editör
Bahar Ayda KURI
Psikolog

Yayın Kurulu
Ayşe Nur ÜNAL
Çocuk Gelişimcisi
Yasemin KARADENİZ
Sosyolog
Bahar Ayda KURI
Psikolog
Büşra ÇİLHOROZ
Sosyal Hizmet Uzmanı

İletişim İçin:
Trabzon Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi Müdürlüğü
Soğuksu Mahallesi Huzur Caddesi No: 18/B Ortahisar/Trabzon

E posta:
trabzon.sonim@aile.gov.tr

Telefon:
0462 231 40 12

Belgegeçer:
0462 231 40 19



YAYIN KURALLARI

- 1- Sosyal Camadan e dergisi, Trabzon Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM) Müdürlüğü'nün yayımıdır.
- 2- Dergi, Mart - Haziran - Temmuz ve Aralık aylarında olmak üzere yılda dört defa yayımlanır.
- 3- Derginin her sayısında önceden belirlenen en az bir ana temaya uygun yazı, makale ve haberlere yer verilir.
- 4- Makale, yazı ve haberler e derginin belirtilen e-posta adresine gönderilir.
- 5- Makale veya yazılarda birden fazla yazarlı olabilir.
- 6- Dergide yayınlanacak yazılar yayın kurulu/editör tarafından insan hakları, kadın hakları ve etik kurallar ile hukuk kurallarına uygunluğu açısından incelenir. Yayın kurulu/editör tarafından uygun bulunan yazılar dergide yayımlanır.
- 7- Dergide yayımlanan yazı ve makalelerdeki fikir ve görüşler yazarlara ait olup Trabzon ŞÖNİM'i ve Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nı bağlamaz.
- 8- Dergiye yazı, makale ve haber gönderen yazarlar yukarıda sayılan kuralların tamamını kabul etmiş sayılır.

İçindekiler

5 SUNUŞ

Sosyal Hizmet Uzmanı Cafer ASAN / ŞÖNİM Müdürü

6 ‘GÖRÜNÜR’KEN YALNIZ OLMAK

Sosyal Hizmet Uzmanı Büşra ÇİLHORUZ / Trabzon ŞÖNİM

8 SOSYAL HİZMET PERSPEKTİFİNDEN KALABALIK YALNIZLIK SORUNU

Sosyal Hizmet Uzmanı Cafer ASAN / ŞÖNİM Müdürü

13 SAĞLIKTA GÖRÜNMEYEN YALNIZLIK: KALABALIĞIN ORTASINDA KADIN OLMAK

Hemşire Nesrin BOSTANOĞLU / Trabzon İl Sağlık Müdürlüğü

15 YALNIZLIĞIN SOSYOLOJİSİ

Sosyolog Yasemin KARADENİZ

17 BUL BAKALIM

Çocuk Gelişimcisi Ayşe Nur ÜNAL

18 HEPİMİZ ANLAŞILDIĞIMIZ KADAR KALABALIĞIZ

Sosyal Hizmet Stajyeri İremnur ERATILMIŞ

20 ŞÖNİM ALAN ÇALIŞMALARI

21 ŞÖNİM FARKINDALIK ÇALIŞMALARI

*Cafer ASAN**Sosyal Hizmet Uzmanı, Kamu Yönetimi Bilim Uzmanı
Trabzon ŞÖNİM Müdürü*

Değerli Okuyucu,

Dergimizin 4. sayısı ile karşınızda olmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Her sayımızın bir ana teması olmakta. Bu sayımızın ana teması ise kalabalık yalnızlık.

Günlük yaşamda şehri ortasında yürürken binlerce insanın arasında bulunduğunuz bir esnada konuşmalar, gülüşmeler, bağrışmalar ve aceleyle atılan adımlar görürüz. Görünürde her şey çok canlıdır, hareketlidir. Ama tam da bu gürültülü, hareketli ortamda içimize bir sessizlik çöker, yalnızlık yaşarız. Kalabalık ortasında içimize çekiliriz, kendimizi yanlış hissederiz. Modern hayatın en çarpıcı çelişkilerinden bir belki de bu. Sosyal medya çağında herkes birbirlerine bir tık kadar yakın ama bir o kadar da uzak. Yan yana oturan insanlar birbirini duymuyor, birbirini görmüyor.

Bu sayımızda; kalabalıkta kaybolan bireyleri, görünmeyen duyguları, paylaşılmayan öyküleri ve yalnızlığın farklı yüzlerini göreceksiniz. Bu sebeple kalabalık yalnızlık temalı yazılarımızı keyifle okumanızı umuyoruz.

Genelde yalnızlık özelde ise kalabalık yalnızlık bize kişiler arası iletişimin, etkileşimin, dayanışmanın, paylaşmanın ve tatbiki “sosyal”ın ne kadar önemli olduğunu bir kez daha hatırlattı.

Dergimizin bu sayısına katkı veren başta yazarlarımız olmak üzere herkese içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Keyifli okumalar dileğiyle.

‘GÖRÜNÜR’KEN YALNIZ OLMAK

Sosyal Hizmet Uzmanı Büşra ÇİLHOROZ / Trabzon ŞÖNİM

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlık olup kendisinden başka insanlarla bağ kurma ve iletişimde olma ihtiyacı güder. Günümüzde dijitalleşmenin artması ile birlikte insanlar sosyal ilişkilerini daha çok sosyal medya üzerinden kurdukları bağlantılar ile sağlama eğilimine girmiştir. Peki bu durum gerçekten insanın ihtiyacı olan sosyal bağı tam olarak karşılamakta mıdır?

Günümüzde insanlar sosyal medya aracılığıyla yer zaman kavramı fark etmeksizin anında sosyal bağ kurabilmekte ve ilk etapta bu durum kişiye ‘sosyal kişi’ imajı verebilmektedir. Bununla birlikte insanların artık sosyalleşmeyi belirli platformlarda edindikleri takipçi sayısı ya da beğeni sayısı ile özdeşleştirmekte olduğunu, bu beğenilere göre hayatını ve kendini şekillendirdiğini söyleyebiliriz. Sosyal medyanın kişiler üzerinde etkilerinden biri onaylanma ihtiyacını tetikleyici bir unsur olarak karşımıza çıkmasıdır. Günümüzde ,sosyal medyanın etkisi ile de yapılan bir tatilin herkes tarafından görülmesi, tatilin kendisinden keyif alınmasından ya da içilen bir kahvenin paylaşılmasının kahve eşliğinde yapılan hoş bir sohbetten daha değerli hale geldiğini söylemek çok da yanıltıcı olmaz. Bu durum kişileri her ne kadar görünürde bir topluluğa ait hissettirse de kurulan bu sanal bağı gerçek ilişkiler kadar derinlikli bir iletişim içermemesinden dolayı kişiler çokluklar içinde iken yalnızlık duygusu ile baş başa kalmaktadır.



Sosyal medya üzerinden kurulan ilişkiler, gerçek hayatta iletişim kurarken kullandığımız jest, mimik gibi kavramlardan uzak şekillendiğinden insanın ihtiyacı olan gerçek iletişimi karşılamaz ve bu nedenle kurulan bağ daha yüzeysel seyreder, bu durum kişilerin yalnızlık duygusunu daha da derinleştirebilmektedir. Bunlarla birlikte sosyal medya insanlar arasında kıyas duygusunu arttırıcı bir özelliğe sahiptir. Sahip olmadığımız belki de hiçbir zaman olamayacağımız hayatları yaşama arzusu insanda yetersizlik duygusunu da beraberinde getirerek daha da yalnızlaşmasına neden olabilir.



Elbette sosyal medyanın doğru ve kaliteli kullanıldığında hiç tanımadığımız bir kişinin yardım çağlığını duyurmak, ihtiyaç duyulan bir konuda birlik olup farkındalık oluşturmak, imkanı bulunamayan kişiler için uzakları yakın etmek gibi birçok fayda sağlayacağını söylemek mümkündür.

Sonuç olarak sosyal medyanın insanı kalabalıklar içerisinde yalnız hissettirmesinin ana nedenleri arasında sanal bağlar üzerinden kurulan ilişkilerin gerçekte yüz yüze kurulan ilişkilere kıyasla daha yüzeysel olması ve daha az samimiyet taşıması olduğunu söylemek mümkündür.

Geldiğimiz noktada belki de gerçek bağlarla ilişkiler geliştirmek, sanal dünyada kaybolmaya izin vermemek sık sık insanın kendisine bir anekdotu olmalıdır.

SOSYAL HİZMET PERSPEKTİFİNDEN KALABALIK YALNIZLIK SORUNU

Cafer ASAN

Sosyal Hizmet Uzmanı, Kamu Yönetimi Bilim Uzmanı
Trabzon ŞÖNİM Müdürü

Son zamanlarda çokça konuşulmaya başlanan bir kavram: Kalabalık yalnızlık.

Modern çağın paradoksu.

‘Sosyal’e olan ihtiyacın öne çıkması.

Nedir kalabalık yalnızlık?

İnsan kalabalıkta yalnız kalabilir mi? Birbirlerinin zıddı gibi duran, teklik ifade eden 'yalnızlık' ile çokluk ifade eden 'kalabalık' aynı anda var olabilir mi?? Kalabalık yalnızlık nasıl gerçekleşir?

Bu soruna yol açan faktörler nelerdir?

Bu duyguyu azaltmaya ya da ortadan kaldırmaya yönelik bireyler neler yapabilir? Sosyal hizmet uzmanları kalabalık yalnızlık sorununa nasıl bakarlar? Mesleki müdahaleleri nasıl olur?



Bu yazıda bilimin biçimselliğine bağlı kalma endişesi taşınılmadan sosyal hizmet/sosyal çalışma meslek ve disiplininin bakışıyla konu ele alınmaya çalışılacaktır.

Bilindiği gibi, 2024 yılında Türk Dil Kurumu ile Ankara Üniversitesinin işbirliğiyle yapılan oylaması sonucunda “kalabalık yalnızlık” kelimesi/kavramı yılın kelimesi/kavramı seçildi. Ancak bu kelime yalnızca 2024 yılının değil öncesi ve sonrasıyla yeni bir dönemin önemli bir sorunu olarak karşımızda durmaktadır. Sanayileşme, kentleşme, dijitalleşme gibi pek çok etkenin etki ettiği yeni yaşama biçimi insanın kalabalık içinde dahi olsa özünde yalnız olduğu ve yalnızlık sorunu yaşadığı gerçeğini değiştirmiyor. Kalabalık yalnızlık kavramı, bireyin çevresinde çok sayıda insan olmasına karşın kendini yalnız hissetmesi olarak ifade ediliyor. Aynı evde yaşayan aile bireyleri arasında bile bu duygu yaşanabiliyor.

Kalabalık yalnızlık kavramının birinci seçilmesi aslında modern dünyada giderek artan yeni ve yıkıcı bir soruna dikkatleri çekiyor. Yoğun uyaranlara ve sosyal etkileşimlere rağmen hissedilen bu içsel yalnızlık, dijitalleşme ve yüzeysel ilişkiler gibi çeşitli etkenlerden kaynaklanabiliyor. Bu konuda toplumun tüm nüfus grupları etkilenmekle birlikte dezavantajlı nüfus gruplarının (kadınlar, yaşlılar, engelli bireyler vd) etkilenme potansiyeli görece daha yüksektir.



Kalabalık yalnızlık sorunu bir sonuç olup çok faktörlüdür. Bu sorun bir eğitim sorunu, bir sağlık sorunu olduğu kadar aynı zamanda bir sosyal sorundur. Bu soruna yol açan faktörleri ana hatlarıyla aşağıdaki gibi gruplandırılarak sıralamak olanaklıdır:

- Kalabalık ortamlarda kurulan ilişkilerin çoğu zaman anlık ve yüzeysel olması, anlamlı ve derin bağların kurulmasına olanak vermeyebilir. Bu ilişkilerde konuşulanlar genellikle gündelik konular üzerinde ve yüzeysel olarak gerçekleşir. Bireyler gerçek düşünce ve duygularını paylaşmazlar. Bireyler arasında fiziksel yakınlık olmasına rağmen duygusal bir uzaklık vardır.
- Bireyler kalabalık içinde kendine özgü duygu ve düşüncelerinin anlaşılmayacağı ya da yargılanabileceklerine dair endişe yaşayabilirler. Bu endişe, kendilerini açmaktan ve gerçek benliklerini ifade etmekten onları alıkoyabilir. Dolayısıyla bireyin yalnızlık hissi daha da pekişebilir.
- Sürekli olarak başkalarının “daha mutlu”, “daha başarılı” ve “daha sosyal” görüldüğü bir çevrede bulunmak, bireyin kendi yaşamıyla ilgili yetersizlik ve yalnızlık hissine yol açabilir veya var olan bu hisleri daha da artırabilir. Sosyal medya ve kalabalık etkinlikler bu tür karşılaştırmaları tetikleyebilir.

- Genelde teknoloji özelde dijital teknolojinin de etkisiyle yüz yüze ve samimi iletişim azalabilir. Bireyler genellikle telefonlarıyla meşgul olabilir, bu da gerçek bir bağlantı kurma olanağını ortadan kaldırmalarına neden olabilir.
- Bireyin kendi özgü gereksinimleri, ilgi alanları ve duygusal durumu kalabalık ortamlarda göz ardı edilebilir. Zira kalabalıkların dinamikleri genellikle ortak ilgi alanları ve genel beklentileri üzerinedir.
- Bireyin kalabalık ortamdan beklentisi ile gerçekte deneyimlediği arasındaki uyumsuzluk bireyde hayal kırıklığı ve yalnızlık duygusuna yol açabilir. Örneğin, sosyalleşmek ve yeni insanlarla tanışmak beklentisiyle kalabalık ortamda bulunan birey bu beklentisinin aksine kendisini yüzeysel sohbetler içinde bularak kendisini yalnız hissedebilir.

Yukarıda maddeler halinde kısaca sebepleri sayılan genelde her insanın kalabalık yalnızlığı özelde ise kadın, yaşlı, engelli gibi dezavantajlı gruplara mensup bireylerin kalabalık yalnızlığı sorunu çağımızın önemli bir sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sorun alanında sosyal hizmet/sosyal çalışma, tıp, psikoloji, sosyoloji, şehir planlama, öğretmenlik gibi pek çok meslek ve disiplin mensubu birlikte hareket etmek zorundadır.



Başka bir deyişle; bu konuda çok disiplinli bir yaklaşım içinde hareket edilmesi gerekir. İçinde dijitalleşmenin yarattığı sorunlar da dâhil olmak üzere kalabalık yalnızlık sorunun nihai sonucu olarak “sosyalın yeniden keşfine ve inşasına” olan ihtiyaç ortaya çıkmaktadır. Sosyal alanda ve “sosyal”le çalışan sosyal hizmet meslek ve disiplini bu alanda pek çok rolü üstlenerek çok önemli, işlevler yerine getirmektedir. Sosyal hizmet uzmanları (sosyal çalışmacılar), bireysel, sosyal ve toplumsal düzeydeki faktörleri anlayarak, bu deneyimi yaşayan bireylere destek olabilir, daha bağlantılı ve anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilirler.



Ana hatlarıyla sosyal hizmetin bu alandaki temel işlevlerini aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Sosyal hizmet uzmanları bireyi ilgi alanlarına uygun sosyal etkinliklere katılmasını teşvik edebilirler. Bu, insanlarla tanışma ve anlamlı ilişkiler kurma olanağı yaratır.
- Sosyal hizmet uzmanları bireyin sosyal destek ağlarını güçlendirebilecek yerel kaynaklar (gönüllü kuruluşlar, hobi kulüpleri vb) hakkında bilgi ve yönlendirme yaparak kaynaklara erişimi sağlayabilirler.
- Özellikle fiziksel olarak sosyalleşmekten güçlük yaşayan bireyler için çevrimiçi destek grupları ve iletişim platformları gibi teknoloji destekli uygulamalar yapılabilir. Ancak, bu tür uygulamaların yüz yüze etkileşimin yerini almaması gerektiği unutulmamalıdır.
- Sosyal hizmet uzmanları, topluluklarda sosyal uyumu ve dayanışmayı artırıcı projeler veya programlar geliştirebilir. Bu, komşuluk ilişkilerini güçlendirme, ortak etkinlikler düzenleme ve sosyal katılımı teşvik etmek şeklinde olabilir.
- Sosyal hizmet uzmanları, yalnızlığı önlemeye ve azaltmaya yönelik sosyal politika oluşturulması için çalışabilir. Bu, sosyal hizmetlerin güçlendirilmesi, sosyal alanların artırılması ve sosyal dışlanmayla mücadele gibi alanlarda olabilir.



- Sosyal hizmet uzmanları bireyin yalnızlık duygularıyla başa çıkmasına, kendini ifade etmesine, olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmesine ve sosyal becerileri geliştirmesine yardımcı olacak terapötik yaklaşımlar sunmak için bireysel danışmanlık ve destek çalışmaları yapabilirler.
- Sosyal hizmet uzmanları benzer deneyimleri olan bireylerin bir araya geldiği destek grupları ve sosyal etkileşim becerileri geliştirmeye yönelik eğitimler, yalnızlık duygusunu azaltmada etkili olabilir.



Kalabalık Yalnızlık Duygusunu Azaltmaya veya Ortadan Kaldırmaya Yönelik Bireylere Öneriler

- Daha çok kişiyle değil daha derin ilişkiler kuracağınız kişilerle ilişkileriniz derinleştirin.
- Güvendiğiniz insanlarla daha açık ve dürüst iletişim kurun, duygularınızı ve düşüncelerinizi paylaşmaktan çekinmeyin.
- Hobileriniz, ilgi alanlarınız ve değerlerinizle örtüşen topluluklara dâhil olun. Bu ortamlarda benzer düşünen insanlarla birlikte olmak, tanışmak ve anlamlı bağlar kurma olasılığınız daha yüksektir. Kurslar, kulüpler, spor, dans etkinlikleri, gönüllülük faaliyetleri bu konuda yardımcı olabilir.
- Kendinize zaman ayırmak, duygularınızı ve düşüncelerinizi anlamanıza, kendi kendinize yetebilme becerinizi geliştirmenize yardımcı olur. Günlük tutma, doğa yürüyüşleri gibi aktiviteler bu süreçte destekleyici olabilir. Ancak yalnızlığı yönetme konusundaki bu öneriler nihai olarak başkalarıyla doyurucu sosyal ilişkilerinin alternatifi olmadığını unutmayın.
- Sosyal medyanın yarattığı suni bağlantıların ve karşılaştırmaların farkında olun. Gerçek hayattaki ilişkilere daha fazla odaklanın ve sosyal medya kullanımını en aza indirin.
- Eğer yalnızlık hissi sürekli ve yoğun bir haldeyse ilgili bir uzmanda yardım almaktan çekinmeyin. Profesyonel yardım, bu duygularla başa çıkma stratejileri geliştirmemize ve alta yatan nedenleri anlamanıza yardımcı olabilir.
- Kendinizi birden bire büyük bir sosyal etkinliğin içine atmak yerine, küçük adımlarla sosyalleşmeye başlayın. Bir kahve daveti, kısa bir sohbet gibi basit etkileşimler zamanla kendinizi daha rahat hissetmenize yardımcı olur.

Son Tahlilde

Genelde yalnızlık ve özelde kalabalık yalnızlık sorununun birçok sebebi bulunmaktadır. Bu alanda pek çok bilim ve meslek ile kurumların birlikte hareket ederek hizmet üretmesi gerekmektedir. Modern çağın yarattığı bu sorun sosyal sorun olduğu kadar aynı zamanda bir sağlık sorunudur. Çok geç olmadan ele alınıp çözülmesi gerekmektedir. Bu sorun ile birlikte “sosyal” yeniden keşfedilir ve önemi daha iyi anlaşılır hale geldi. Birçok gelişmiş ülkede bu alanda önemli çalışmalar yapılmakta ve uygulamalar gerçekleştirilmektedir. Bireyin sosyal işlevselliğini artışından bahsedebilmek için daha çok sosyal ilişkilere ve sosyal destek ağına sahip olması gerekmektedir. Burada önemli olan bireyin sayısal durumdan ziyade nitel olarak ihtiyacını karşılayabilecek sosyal ilişkiler ağına sahip olabilmesidir. Sosyal hizmet uzmanları bireyin kalabalık içinde yalnızlaştıran faktörlerin bilinci içinde gerekli değerlendirmeler yaparak bireye özgü çözümler bulunmasında başat role sahip profesyonellerdir.



Sosyal hizmet uzmanları, gerektiğinde başka meslek elemanlarıyla işbirliği içinde mikro, mezo ve makro düzeydeki mesleki uygulamalarıyla bu sorunun çözümü konusunda çok önemli katkılar sunabilecek donanıma ve yetkinliğe sahip meslek elemanlarıdır.

Modern dünyada dijitalleşmenin ve kentleşmenin ağırlıklı etkisiyle insanlar kalabalık içinde yalnızlık yaşayabilmektedir. Çocuklar, engelli bireyler, yaşlılar, kadınlar gibi dezavantajlı nüfus grupları bu konuda da dezavantajlı konumdadırlar. Tüm nüfus grupları gibi bu nüfus gruplarına yönelik politika ve hizmetlerde de kalabalık yalnızlık sorunu özel olarak ele alınarak çözüme yönelik politika, hizmet ve uygulamalar bir an önce işe koşulmalıdır. Bu sorun çok boyutlu olarak ele alınması gerekmektedir. Bu alanda tüm hizmet ve mesleki uygulamaların -özellikle de sosyal hizmetler alanı ve sosyal hizmet/sosyal çalışma mesleğinin- nihai hedefi bireyin sosyal işlevselliğini artırmaktır.

Sosyal hizmet uzmanları, insan ilişkilerinin önemini kabul eder ve kişiler arası ilişkilerin değişim için önemli araç olduğunu bilirler. Planlı değişim sürecinde insanları sürece ortak olarak dâhil ederler. Bireylerin ve grupların refahını desteklemek için ilişkileri güçlendirmeye çalışırlar. Bu şekilde bireyi güçlendirip, sosyal işlevselliğini artırmayı amaçlarlar. Başka bir anlatımla; temelinde sosyal adalet, insan hakları, ortak sorumluluk ve farklılıklara saygı ilkeleri bulunan sosyal hizmet mesleğinin uygulayıcıları olan sosyal hizmeti uzmanları çeşitli mesleki yöntem ve teknikler kullanarak bireylerin ve çevrelerinin etkileşimi üzerine odaklanarak, onların, ihtiyaçlarını karşılamak, kaynaklara erişimlerini sağlamak ve potansiyellerini gerçekleştirmelerine destek olmak için çalışırlar. Bireyin güçlendirildiği, sosyal işlevselliklerinin artırıldığı, toplumsal hayata eşit bir şekilde katıldıkları, özgürleşen bireylerden oluşan toplumlar daha mutlu, daha huzurlu toplumlar olacaklardır.

SAĞLIKTA GÖRÜNMEYEN YALNIZLIK: KALABALIĞIN ORTASINDA KADIN OLMAK

Hemşire Nesrin BOSTANOĞLU / Trabzon İl Sağlık Müdürlüğü

Yoğun hastane koridorlarında bir gün daha başlarken, bizler – kadın sağlık çalışanları – bir yandan görevlerimizi titizlikle yerine getiriyor, bir yandan da içimizde taşıdığımız görünmez yüklerle baş etmeye çalışıyoruz. Her şeyin ve herkesin ortasında ama bir o kadar da yalnız... İşte bu hissin adı: Kalabalık yalnızlık.

Bu yalnızlık, bir dinlenme odasında otururken yanımızda birkaç kişi olsa da kimsenin bizi gerçekten duymadığı anlardadır. Bir gece nöbetinin sonunda eve dönerken, sokaklar sessizliğe bürünmüşken zihnimizin gürültüsünde kayboluruz. Oysa gün boyunca ne kadar çok insana dokunmuşuzdur: Bir hastaya moral vermiş, bir çocuğun gözyaşını silmiş, bir ekip arkadaşımızın işini kolaylaştırmışızdır. Ama kendi iç dünyamıza sıra gelmemiştir.

Geçtiğimiz haftalarda meslektaşım Tuğba'nın nöbet sonrası arabasında sessizce ağladığını öğrendim. Sorulduğunda “yorgunum sadece” dedi. Oysa onun yorgunluğu sadece fiziksel değil; empatiyle, sabırla ve bazen de çaresizlikle yoğrulmuş bir ruh yorgunluğuydu. Tuğba, aynı vardiyada dört hastaya ölüm haberini veren kişiydi. Ve ona kimse “Sen nasılsın?” dememişti.

Benzer duyguları Asiye de yaşıyordu. Yeni doğan yoğun bakım ünitesinde çalışıyordu. Gün boyu prematüre bebeklerin bakımını üstleniyor, annelerine umut veriyordu. Ama kendi çocuğu ona günlerdir küs. “Anne, neden hiç evde yoksun?” demiş. Asiye'nin gözleri dolmuştu: “Başkalarının çocuklarını yaşatmak için çalışıyorum, ama kendi çocuğumun kalbini koruyamıyorum” dedi.



Kadın olmak, bakım vermek, empatiyle yaklaşmak... Bunların hepsi kutsal ama bir o kadar da yıpratıcıdır. Hele ki bu rolleri bir arada taşıırken kimseye yorgunluğumuzu belli edememek, “Her şey yolunda” demek zorunda kalmak bizi içeriden sessizce tüketir. Sessiz bir mücadeledir bu. Bazen tek başına gece nöbetinde hastaların uyuduğu bir an bulup kendi duygularına sarılmak zorunda kalırsınız.

Peki, çözüm nerede?

İlk adım, bu yalnızlığın varlığını kabul etmek ve normalleştirmekle başlar. Kalabalığın ortasında hissettiğimiz yalnızlık bir zayıflık değil, bir insanlık halidir. Yalnızlık, bazen dayanma gücümüzün sınırını gösteren bir işarettir.



Çünkü biz kadın sağlık çalışanları, sadece hastaları değil, birbirimizi de iyileştirebiliriz. Omzumıza dokunan bir el, samimi bir “Nasılsın?” sorusu, yalnız olmadığımızı hissettiren bir bakış... İşte tüm fark bunlarda saklıdır. Bu yüzden “görünmeyen yüklerimizi görünür kılmak, birbirimizin iç sesine kulak vermek zorundayız.

Bugün hepimiz için bir hatırlatma olsun: Kalabalık içinde yalnız olsak da, birbirimizin farkında olduğumuz sürece iyileşebiliriz. Ve unutmayalım: Bizler yalnız değiliz. Yalnız hissettiğimizde bile aynı.

Duygularla mücadele eden başka bir meslektaşımız tam yanımızdadır belki de...
Bir sessizlik içinde bile...



YALNIZLIĞIN SOSYOLOJİSİ

Sosyolog Yasemin KARADENİZ / Trabzon ŞÖNİM

Yalnızlık ve bunun sosyolojisi hem bireysel hem de toplumsal katmanları olan çok boyutlu bir meseledir. Toplumsal boyutuna bakacak olursak kendini akıl ve aydınlanma üzerine konumlandırıran modernite, toplumu ayakta tutan maddi ve manevi değerleri (din, gelenek, otorite) ve kurumları işlevsiz kılarak bireyin merkezde olduğu yeni bir dünya düzeni inşa etmeyi ileri sürmüştür. İnsanları bir arada tutan geleneksel sosyal düzen ve kolektiviteyi yıkan genç modernlik, birey temelli, bireye nihai belirleyici olan bir güç atfetmektedir.



Yüceltilen birey geleneğin kültürel formlarından ve yaşam biçiminden uzaklaştıkça topluma yabancılaşmaya başlıyor ve toplumda yabancılaşmaya başlayan birey kendisini düşünen ve kendisi için yaşayan ama içten içe mutsuz ve umutsuz bir kült oluşturmaya sevk ediyor. Sosyolojik olarak bakıldığında toplumsal ilişkilerinin çözülmesi bireyin aidiyet hissinin zayıflamasına, bireyin kendini dışlanmış ve bağlantısız hissetmesine sebep olabilir. Toplumsal dayanışma zayıflayabilir, bireyler arası ilişkiler yüzeyselleşebilir. Örneğin; sosyal medya. Bağlı görünüyoruz ama bağ kuramıyoruz. İnsanlar kendilerini görünür kılmaktan öteye geçemiyor.

Gerçek bağlantı hissi zayıflatıyor. Sosyal medya kullanım biçimiyle çok ilişkileri barındıran ama niteliksel olarak zayıf kalan bir mecra olmaktan öteye geçemiyor. Sosyal medya ilişkilerin simülasyonunu sunuyor bir arkadaşlık ya da sevgi görünüyorsa ama dokunamıyor içine giremiyor ve hissedemiyorsunuz. Bağlılık hissi gerçek bağların yerini alırken bireyler fark etmeden yalnızlaşıyor bu bağlamda sosyal medya yalnızlığı arttırmıyor belki ama görünmez ve anlaşılabilir kılıyor.

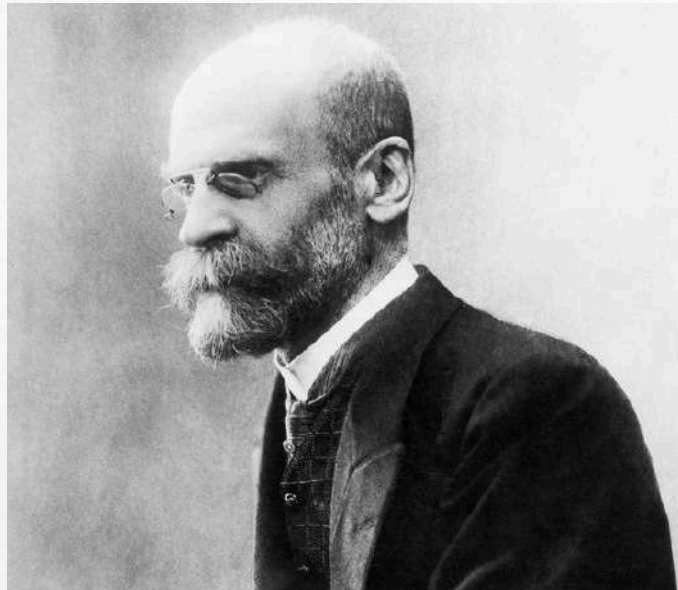
Sosyal medya üzerinden yapılan sokak röportajlarında ChatGPT'nin insan hayatının her alanında yer almaya başladığını görüyoruz. Örneğin, "Bugün ne yemek yapmalıyım?", "Bugün hangi kıyafeti giymeliyim?", "İmkânsız olan aşk acısına ne iyi gelir?" gibi soruların sıkça sorulduğu halk arasında dertleşildiği ve tavsiyelerine kulak verildiğini görüyoruz. Yoğunluk nedeniyle de yakın zamanda ChatGPT'nin kısa süreli sistemsel olarak çöktüğü haberini aldık.



Peki hayatımıza dahil ettiğimiz yapay zekayla kurulan bağ gerçek mi? İnsanlar ilişkilerinde yargılanmadan dinlenilmeyi, filtresiz her şeyi anlatabilecekleri ve karşılığında karşılarında sabırlı ve dikkatli bir karşılık arıyorlar. Düşüncelerini rahatça söyleyebilecekleri güvenli bir alan ihtiyacı hissediyorlar. Yapay zekâ burada bireysel bir tercih gibi görünse de aslında toplumsal bir boşluğun göstergesi rolünde. İnsanlar yapay zekâyla yalnızlığını paylaşmayı tercih ediyorsa o toplumda gerçekten bağ kurma yetisi kaybolmuş mudur? Bu konuyla ilgili bazı sosyologların görüşlerine değinmek faydalı olacaktır.

Anthony Giddens ile modernliğin getirdiği bireyselleşme ile bireyin özgürleştiği kadar yalnızlaştığına da dikkat çekmiştir. Giddens'a göre birey artık geleneksel bağlardan kurtulmuş ancak özgürlük aynı zamanda bireyi yönsüz ve kırılgan bir hale getirmiştir. Bugünün dijital dünyasında insanlar seçim özgürlüğü ile kuşatılmış ama ilişkisel güvenlikten yoksun kalmıştır. Buda bireyleri daha güvenli, kontrol edilebilir dijital bağlara yönlendirir. Yapay zeka gibi araçlar belirsiz insan ilişkileri yerine karşılıksız anlayışı simüle ederek bu boşluğu doldurur. Mesele bireyin yalnızlığı değil toplumun güven duygusunu inşa edememesidir. Çözüm teknolojiden kaçmak değil toplumsal zeminde yeniden sahici bağlar kurabilmektir.

Emile Durkheim, bireyin toplumla olan bağının koptuğu durumu “anomi” olarak tanımlar. Modern toplumlarda kuralların gevşemesi, bireyin rehbersiz ve izole kalmasına neden olur. Birey toplumdan uzaklaştıkça yalnızlaşır, yalnızlaştıkça toplum çözülür. Bugünün dijital yalnızlığı da böyle anomik bir durum oluşturur. Bireyler yapay zeka ve sosyal medyaya yönelerek bir tür yalancı düzen yaratırlar. Bu düzenin altında gerçek bağlantıdan yoksun içe kapanmış bir toplumsal yapı vardır ve bu yapı bireylerin toplumun kurucu bağlarının yetersizliğini dillendirir. Sorun bireyde değil bireyin yalnız hissetmesine neden olan toplumsal yapının boşluklarında aranmalıdır.



BULBAKALIM!

I Z X Y O E G C Z Y U E L L Q W H G A
 O K N E F J X B K L Y J L N D M B Z O
 U O Y U O J S G R G X D T I L U J L A
 A M K T O E W K I L Z I N L A Y D S R
 B İ R E Y R C S İ H Q C L E M P K Ç W
 Z K R S C Y F D S V Z B M S M F A P Y
 J K N C C U K U B H X M O U K Ğ K V Y
 J P G R U W I M G V D S L O T N A V N
 Q A Z B Ç C C Q J K Y P X Q D S L P W
 K J Z J Z I X J U A O P S C B M A P W
 Y A T Y Z D Ğ R L T R X Z V L V B T M
 O B X M F İ Z L D D I J A I K R A L Q
 O Y D A O L S E I L H L C H Z N L U F
 N D L R Y F Q S W K P Q L I Q U I Q W
 I K U V Z O H I E W B O T P N S K R L
 S O A A S M Y N E S Z J H V A W E S B
 L F L K P Q V S F Q Z F P L E Y V M H
 J Z O X E N N A J A D A P G D E X C Z
 G N F W I P B P Z I E Z R B A K B M T

BİREY	HİS	KALABALIK	KAVRAM
SESSİZ	SOSYAL	TOPLUM	YALNIZLIK
	ÇAĞ	ÇİĞLIK	

HEPİMİZ ANLAŞILDIĞIMIZ KADAR KALABALIĞIZ

Sosyal Hizmet Stajyeri İremnur ERATILMIŞ

Yalnızlaşıyoruz...

Ve bahsi geçen yalnızlığın, çevremizdeki insanların azalmasıyla bir ilgisi yok.

Kalabalıklaştıkça içimize çekiliyoruz. Ama hakiki bir çekilme değil bu. Herkes var ama hiç kimse yok gibi.

Herkes konuşur ama biz sadece uğultu duyarız.

Biz çılgın atarız ama onlar fısıltı duyuyor sanırız.

Biz içimize ağlarız ama onlar tebessüm zanneder.

Peki neden?

Kalabalık yalnızlıktan kasıt tam olarak ne?

Nüfus artarken, her geçen gün biraz daha sosyalleşirken, bir de bu çevreye sanal çevreyi eklemişken biz neden yalnızlaştık?

İnsan, eğer anlaşılmıyorsa, çevresinde ne kadar insan olursa olsun tek hisseder.

Bazen üzülür, yalnızlaşırız.

Birisi gelir.

Yakar, kül oluruz.

Sonra başkası gelir. Üfler ve küllerimizi ateşe çevirecek sanırız.

Ama yanılırız.

O, cehennemimiz olur.

Sonra her üfleyeni, dünyamızı cehenneme çeviren kişi sanırız.

Yalnızlaşırız.

Kuyuya düşeriz.

Her el uzatanı, Mısır'a sultan yapacak sanırız.

Ama o, gömleği arkadan yırtmak için el uzatmıştır.

Sonra her el uzatanı aynı sanırız.

Genele vurur, yine yalnızlaşırız.

Bazen yanıltansa yalnızlığı tercih ederiz.

Bazense korkarız yalnızlıktan, yanılsa sarılırız.

İnsan böyledir.

Celladına âşık olur, sonra bütün âşıkları cellat zanneder. Aşka küser.

Ve sonunda;

Ehline denk gelmeyen ziyan olur...

Aslında kalabalıkta yalnızlaşmak biraz da genele vurmaktır. Ya korkar kaçırız, ya da kelebek misali yanacağımızı bile bile o ateşe çarpar dururuz.

Çevremizde insan çok, ama herkes içindeki küçük dünyasında yapayalnız.

Hepimiz anlaşıldığımız kadar kalabalığız. Etrafımızda ne kadar insan olduğu değil; kaçının anladığı, kaçının yük değil yoldaş olduğu, kaçının dert değil derman olduğu, kaçının yara değil merhem olduğu mesele.

Kimi bağırmanı duymaz, kimi susmanı dinler.

Sustuklarımızı dinleyenlere denk gelmemiz ümidiyle...

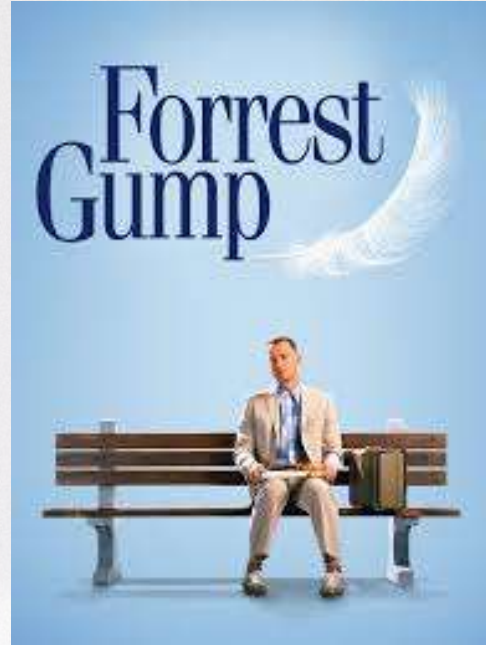


The Pursuit of Happyness (2006)

Kalabalık şehirde,
ekonomik ve duygusal
yalnızlıkla mücadele eden
bir babanın azim dolu
hikayesi.

Forrest Gump (1994)

Toplumun farklı
gördüğü bir adamın
yalnızlığı ve hayat
yolculuğu, umut dolu
bir dille anlatılır.



ŞÖNİM ALAN ÇALIŞMALARI



ŞÖNİM FARKINDALIK ÇALIŞMALARI



Merkezimizde görevli Sosyal Hizmet Uzmanı Hande HACISALİHOĞLU tarafından Trabzon Şehit Meriç Alemdar Polis Yüksek Okulunda düzenlenen "*Toplumsal Hayatta Şiddet ile Mücadelede Polisin Rolü*" konulu panelde Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele ve ŞÖNİM hizmetlerine yönelik sunum gerçekleştirilmiştir.

Merkezimizde görevli Sosyolog Yasemin KARADENİZ tarafından toplumsal farkındalığın artırılması amacıyla Yavuz Selim İlkokulu velilerine yönelik **Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Farkındalık Eğitimi** gerçekleştirilmiştir.



Merkezimizde görev yapan Sosyal Çalışmacı Büşra ÇİLHORUZ tarafından 10.06.2025 tarihinde Bener Cordan Ortaokulundaki yönetici ve öğretmenlere yönelik **Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Farkındalık Eğitimi** gerçekleştirilmiştir.

TRABZON BAROSU
MESLEK İÇİ EĞİTİM SEMİNERLERİ

6284 SAYILI KANUN UYGULAMALARI

MODERATÖR
Av. Hande BURMA
Trabzon Barosu Kadın Hakları Komisyonu Sözcüsü

KATILIMCILAR
Hakim Gökhan TITİZ
1.Aile Mahkemesi Hakimi
Av. Aslı KOÇAK ARIHAN
Ankara Barosu Yönetim Kurulu Üyesi
Cafer ASAN
Trabzon Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi Müdürü
Büşra ÇİLHOROZ
Sosyal Hizmet Uzmanı

21 Haziran 2025 Cumartesi Trabzon Barosu Av. Cengiz Çebi Konferans Salonu

1.Oturum : 10.00 - 12.00
2.Oturum : 13.00 - 16.00



Merkezimiz Müdürü SHU. Cafer ASAN ve Sosyal Hizmet Uzmanı Büşra ÇİLHOROZ Trabzon Barosu tarafından mensuplarına yönelik düzenlenen hizmet içi eğitim çalışmasına katılarak 6284 Sayılı Kanun Uyarınca ŞÖNİM'in hizmetleri ve sosyal hizmet uygulamaları hakkında bilgiler verilmiş, değerlendirmelerde bulunulmuştur.

ŞÖNİM'den...

*Birleşmiş Milletler desteğiyle Merkezimizde görevli **SHU. Hande HACISALİHOĞLU**, projenin sonlanması nedeniyle merkezimizdeki görevinden ayrıldı. Değerli çalışma arkadaşımıza katkıları için teşekkür eder, bundan sonraki kariyerinde başarılar dileriz.*



*Polis İrtibat Görevlisi **Zübeyir ALTIPARMAK** emekli olması nedeniyle aramızdan ayrıldı. Kendisine merkezimize verdiği hizmetlerden ötürü teşekkür ediyor, emeklilik yaşantısında ailesi ve sevdikleriyle birlikte sağlık ve mutluluklar dileriz.*





İlimiz Emniyet Müdürlüğü Personeli Polis Memuru **Ahmet EROL** Temmuz ayı içerisinde Polis İrtibat Görevlisi olarak Merkezimizdeki görevine başlamıştır. Kendisine hoş geldiniz diyor başarılar dileriz.



Çalışma Arkadaşlarımız;

Havva GÜNAYDIN AKYÜZ, **Serdar TATLI**, **Muhammet Ali KAZAZ**,
Nilgün PARLAK, **Erçin YOLSAL**, **Hande HACISALİHOĞLU**, **Olgun KÖSE**,
Seher Büşra ÖZDEMİR'in doğum günlerini neşe içerisinde kutladık.

Nice iyi yıllara...



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
BAKANLIĞI

BU İLDE ŞÖNİM VAR

Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Şiddetle Mücadele Hattı



Kadın Destek Uygulaması



Acil Çağrı Hattı