



DEPREM SONRASINDA BİREYSEL VE TOPLUMSAL İYİLEŞME (Rehber)



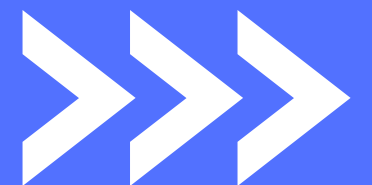
*“Darda kaldım diye umutsuz olma
Yok iken dünyayı var eden vardır”*

Neşet Ertuş

Toplum olarak **politik bir depresyonla mücadele içinde, acıya saplanıp kalmadan** ilerlemenin yollarını arıyoruz. Aynı anda pek çok duyguyu çağırın, bizi allak bullak eden şeylere tanık oluyoruz. Buna karşın, hikâyenin öbür tarafında toplum olarak son yirmi yıldır yitirmekte olduğumuz bütün **güzel potansiyelleri birbiri için seferber eden bir toplumsallık açığa** çıkıyor.

Yaşama kuir feminist bir bakış, bize **neşe ve acının birbirini dışlamadığını hatırlatıyor**. Neşenin acı içinde yeşermesine, insanların hayata bir yerinden tutunma çabasına izin verelim. **Neşeyi birbirimizden esirgememek, acıyı paylaşmayı** ve onu taklit etme baskısı duymadan, **hakiki bir deneyim** olarak yaşamayı da mümkün kılar.

Kaybımız başkasınıninkinden daha az diye **acımızı görmezden gelmek** ya da neredeyse bunun için **suçluluk duyarak** hayata tutunmamızı sağlayabilecek şeylerden **elimizi eteğimizi çekmek** hem bizi hem de acısını paylaşmak istediğimiz **toplumu güçten düşürür**.



Öte yandan bu tür dönemlerdeki **en büyük sınavımız**, kendi yaptıklarımızı başkaları için bir teste çevirmek. Ben imza attım, o atmadı. Ben yardıma gittim, o gitmedi... Kendi yaptığımızı ikna olup ona odaklanalım. **Çoğalmak, kendini dayatarak değil, ilham olarak gerçekleşen bir süreçtir.**

Deprem bize toplumun ortak gücünü gasp eden siyasal rejimlerin güçsüzlüğünü ve toplum **olarak “karşılıklı bağımlılığımız”dan gelen gücümüzü ortaya koydu.** Şimdi toplumsal iyileşmenin eşiğindeki soru; **acıları susturmadan, geçiştirmeden, acılar arasında hiyerarşi kurmadan bütün bunların konuşulabileceği ve dinlenilebileceği bir toplumsal zemin yaratabilecek miyiz? Uzun vadede, kapitalizmin “her insan özünde rekabetçi ve bencildir” varsayımını ters yüz edencesine açığa çıkan dayanışma potansiyelimizi koruyabilecek ve karşıtlıkların özgürce konuşulabileceği politik bir zemin inşa edebilecek miyiz?**

İyileşmek sadece psikolojik bir süreç olmadığı gibi, **bireysel düzlemin ötesine de taşar.** Bu nedenle psikologlar kadar, **siyasetçiler ve toplumsal kurumlar, gazeteciler, akademisyenler, uzmanlar ve demokratik kitle örgütlerinin söyledikleri ve yaptıkları da iyileşme sürecinin parçasıdır.**



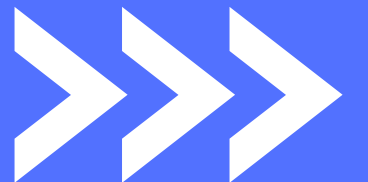
Peki iyileşmek ve iyileştirmek için neler yapabiliriz?

Ne bu süreci tamamen bireysel önerilerle kotarmaya çalışan çabalar, ne de bireysel çabaları apolitik olarak görüp bütünüyle görmezden gelen politik anlatılar iyileşme sürecinin bütünselliğini ortaya koyabiliyor.

İyileşme, zaman zaman ıstıraplı, neşeyi dışarda bırakmayan, **büyük oranda yenileyici, bireysel ve kolektif bir süreçtir.**

1- İyileşme sadece psikolojik bir süreç değildir.

İyileşebilmek için **beden, zihin ve ruh** arasındaki ilişkinin **güçlenmesi**, bu üç unsurun da **beslenebilmesi gerekir.**



Bunun için;



- Hayatın belirsizliğine ve yoğunluğuna karşı kendi rutinlerinizi oluşturun, bu rutinleri çapanız gibi düşünebilirsiniz. Düzenli okuma, dans gruplarına katılmak, belli saatler arasında müzik dinlemek, aynı saatlerde yürüyüşe çıkmak vs...
- Çiçek büyütmek, boyama yapmak, dans etmek, sesli bir şeyler okumak ya da şarkı söylemek gibi ritüeller de o an içinizde sıkışan duyguyu dışarı çıkarmak için bir kanal açabilir.
- Sevdiklerinizle bir araya gelin, yalnız olmadığınızı hissedin.
- Sanatsal ve kültürel etkinliklerle zihninizi besleyin, acınızı bunlarla sarmalayın.
- Hareket edin. Özellikle yürüyüş ve dans meditatif etkileri olan etkinlikler.
- Meditasyon ve nefes çalışması zihninizin beden ve ruhla bağına güçlendirmek için çok etkili olabilir. Bu tür etkinliklere aşina değilseniz hareketli meditasyon ve beş duyu nefes çalışması ile başlayabilirsiniz.
- Doğa ile hiç değilse haftada bir kez “karşılaşma”ya bakın. “Doğa vitamini” olağan ritmimize dönebilmemiz için bir ihtiyaç.
- Kaygının yerine merakı koyun. Her kaygılandığınızda sesli olarak kendinize o olaya ilişkin merakınızı uyandırabilecek detayları hatırlatın
- Kendimizden büyük bir şeyin parçası olmak, çoğunlukla iyileşme sürecinin önemli bir unsurudur. Kendinizi hazır hissettiğinizde bir örgütlenmeye katılarak, sürece dahil olarak maruz kalmayı müdahaleye çevirebilmek mümkün.



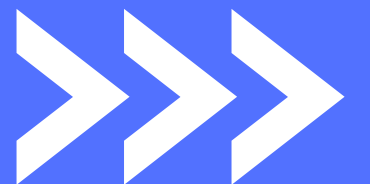
2- İyileşme, bireysel düzlemi aşan bir süreçtir.

Travmalar insanın tek başına taşıyabileceği ve yorumlayabileceğinin ötesinde deneyimlerle karşılaşmasının sonucunda ortaya çıkar. **Toplumsal bağlar ve kurumsal hizmetler** bu yükü birlikte sırtlanmayı sağlar.

İyileşme hem bireysel hem toplumsal düzlemde yapılanlar açısından uzun vadeli bir tutarlılık ve süreklilik gerektirdiğinden, politik örgütlenmelerin ve kurumların uzun vadeli planlamalar yapması **önemlidir**.

Belediyelerin müşterek alanları katılıma açan (insanları birbiriyle bir araya getiren) etkinlikleri, ücretsiz bakım hizmetleri, kültürel ve sosyal etkinlikleri her zamankinden büyük önem taşıyor. Bu tür hizmetlerin de **depremin yaralarını sarmak için dayanışma** etkinlikleri içinde düşünülmesi gerekiyor.

Depremin gerçekleştiği illerin yeniden inşası için ortak çabaları harekete geçirebilecek örgütlenmelerin kurulması tüm Türkiye'nin kentlerini birlikte onarması açısından **önemli**.



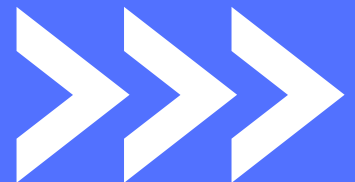
Kolektif iyileşme için muhalefetin tüm bileşenleriyle ortak bir platform oluşturarak, **sorumluların yargılaması ve bu sürecin takibi için çalışması önceliklidir.**

Bunun için halktan kesilen vergilerle oluşturulacak yeni bir fon yerine, şirket hisselerinden pay kesilerek ve belirli bir gelirin üstündekilerden vergi alınarak bu kentlerin yeniden kurulması için kaynak oluşturulması gerekir.

Kamu kurumları bu süreçte depremden doğrudan etkilenenler için bizzat istihdam yaratmalı, şirketler özellikle depremde büyük risk altına girerek çalışan inşaat ve maden işçilerinin koşullarını iyileştirmelidir.

Demokratik kitle örgütlerinin sadece hizmet sunumunun gerçekleşmediği alanlarda boşluğu dolduran değil, yetkili kurumlara bu yönde baskı uygulayan işlevini gerçekleştirebileceği kampanyalar örgütlemesi, dağınık olarak duyulan seslerin ortaklaşa duyulabileceği alanlar açması önemlidir.

Tüm bu süreçler, toplumsal iyileşmenin olmazsa olmazlarıdır.



Unutmayın,
biz “başımıza gelen şey
değiliz”. Ondan fazlasıyız.

Neşet Ertaş’ın dediği gibi

*“Darda kaldım diye umutsuz olma
Yok iken dünyayı var eden vardır”.*



Afet Dayanışması için Katılabileceğiniz Örgütlenmeler

- **Afet Platformu**
<https://afetplatformu.org.tr/>
- **Afet-Çocuk Sivil Koordinasyon Ekibi**
<https://afetcocukkoordinasyon.org/>
- **Afetlere Karşı Feminist Dayanışma Ağı**
<https://twitter.com/feministgundem>
- **Kadın Savunması Gönüllü Çağrısı**
<https://twitter.com/kadinsavunmasi>
- **EkoHarita - Dayanışma Toplulukları ve Ağları**
<https://twitter.com/EkoDayanisma>

Afet Dayanışması için Katılabileceğiniz Örgütlenmeler

- **Ali İsmail Korkmaz Vakfı**
[https://twitter.com/Alikev_org?
t=t5UZQGJ5XjrvP4qyhaULkg&s=08](https://twitter.com/Alikev_org?t=t5UZQGJ5XjrvP4qyhaULkg&s=08)
- **İstanbul Büyükşehir Belediyesi Gönüllü Ağı**
[https://twitter.com/mhrpolat/status/16254318554
?t=orYjhnGgNxEfN5C9c9d24g&s=19](https://twitter.com/mhrpolat/status/16254318554?t=orYjhnGgNxEfN5C9c9d24g&s=19)
- **AYA Açık Yazılım Ağı**
[https://twitter.com/acikyazilimagi?
t=spNQ1HzWxqRmd7L06W3KtQ&s=08](https://twitter.com/acikyazilimagi?t=spNQ1HzWxqRmd7L06W3KtQ&s=08)
- **Patronsuz Kurye**
[https://www.instagram.com/p/Con0ILRIQ1a/?
igshid=MDJmNzVkMjY%3D](https://www.instagram.com/p/Con0ILRIQ1a/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D)

Hayvanlar için;

- **Animal Save Turkey**
https://twitter.com/savemovturkey?t=Erp_kAKrDP8UijOBCHXLQw&s=08
- **Yaşamdan Yana Derneği** <https://twitter.com/YasamdanYanaDer?t=llcL17fsV6y2jnm0Glo9Zg&s=08>
- **Vegan Derneği Türkiye**
<https://twitter.com/TvdOrgTr?t=hz3ylrt3q2Mahk8FzMQJHA&s=08>
- **Haçiko Derneği**
<https://twitter.com/hacikodernek?t=kaf-iYskh6gCwia9H4077A&s=08>
- **Ankara Patiliköy**
<https://twitter.com/ankarapatiliky?t=Vn4EIVyAhC9WPxxCYm4tVA&s=08>
- **Dört Ayaklı Şehir**
https://twitter.com/dortayaklisehir/status/1622526582861561856?t=IHln_BBzNAXuQRD_ITmb8g&s=08

Partilerin Deprem Kampanyaları

● TIP

<https://twitter.com/tipgenelmerkez/status/1625207700920406018?t=Kfhb947B5EWImv4HIwdY4g&s=19>

● CHP

<https://twitter.com/herkesicinCHP/status/1622473296615710721?t=Z-rH0wicgonH7nHwgzkNUQ&s=19>

● HDP

<https://twitter.com/HDPgenelmerkezi/status/16255643674222785?t=pNHZ2RXIbLIYTE7y7rEOVg&s=19>

● SOL Parti

<https://twitter.com/solpartibilgi/status/1626189613495615488>

Gönüllü Psikolojik Destek

- **Hiwell Psikoloji “Askıda Psikolojik Destek” uygulamasını başlattı**
<https://www.hiwellapp.com/>
- **Gönüllü psikolojik destek veren kişi ve kurumlar listesi (Velvele.net)**
<https://velvele.net/2023/02/14/depremden-etkilenenler-icin-ucretsiz-psikolojik-destek-guncelleniyor/>
- **Bursa Nilüfer Belediyesi Psikolojik Destek Hattı**
<https://www.instagram.com/p/Coms1qWlOHJ/?igshid=MDJmNzVkMjY%o3D>
- **Hapaka.com sinir sistemini rahatlatmayı sağlayacak pek çok içeriğini ücretsiz olarak erişime açtı**
<https://www.hapaka.com/>

Change.org

- **Yıkılan Binaların Mütcaahhitleri ve Binalara Ruhsat Verenler Yargılsın #Unutma #Unutturma**

https://www.change.org/p/depremde-yıkılan-binaların-mütcaahhitleri-ve-binalara-ruhsat-verenler-yargılsın-unutma-unutturma?source_location=discover_feed

- **DEPREM BÖLGESİNDE İLAÇ YOK. İlaç Firmaları, Medikal Malzeme, Tıbbi Cihaz Firmaları Göreve**

https://www.change.org/p/deprem-bölgelerine-acil-ilaç-desteđi-depremzedelerin-salgın-hastalık-kapmaması-icin-acil-ilaç-desteđi-verilsin-pfizerturkiye-novartisturkiye-bayerturk-keymenilac-dragerglobal-merckturkey-sanof?source_location=discover_feed



https://politikadaiyilikhali.org/tr_tr/

