

Travma Duyarlılığı

Odak noktası ve gerekçe:

Atölye çalışması, sosyal hizmet uzmanlarının göçmen kadınlara destek sağlarken travma konusundaki anlayış ve duyarlılıklarını geliştirmeye odaklanmaktadır. Göçmen kadınların genellikle şiddet, yerinden edilme ve ayrımcılık gibi göçle ilgili birleşik travmalarla karşı karşıya olduğu kabul edilmektedir. Atölye çalışmasının arkasındaki mantık, sosyal hizmet uzmanlarının travmaya duyarlı bakım sağlamak için gerekli bilgi ve becerilerle donatılmasını sağlamak ve göçmen kadınların iyileşmesi ve gelişmesi için güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmaktır.

Uygulamaya yönelik hususlar:

Kültürel Hassasiyet: Göçmen kadınlar arasındaki farklı kültürel geçmişleri ve deneyimleri tanıyın ve bunlara saygı gösterin, travma duyarlılığına yönelik yaklaşımları buna göre uyarlayın.

Güvenlik ve Gizlilik: Katılımcıların travma ile ilgili tartışmalara ve etkinliklere katılmaları için güvenli ve gizli bir alan yaratın.

İnteraktif Öğrenme: Katılımcılar arasında aktif öğrenmeyi ve katılımı kolaylaştırmak için interaktif etkinlikler, vaka çalışmaları ve grup tartışmalarından yararlanın.

Etik Hususlar: Bilgilendirilmiş onam, sınırlar ve gizlilik gibi travma duyarlılığı ile ilgili etik hususları ele alın.

Öz Bakım: Sosyal hizmet uzmanlarının travma mağdurlarıyla çalışırken dayanıklılıklarını korumaları ve ikincil travmatizasyonu önlemeleri için öz bakımın önemini vurgulayın.

Atölye çalışmanız için temel hedefler:

1. Katılımcıların göçmen kadınlar arasında travmanın yaygınlığı, etkisi ve tezahürleri konusundaki anlayışını artırmak.

2. Travma mağdurlarına karşı duyarlılığı ve empatiyi teşvik ederek, farklı deneyimleri ve travmaya verilen tepkileri tanımak.
3. Katılımcıları güvenlik, güvenilirlik, seçim yapma, işbirliği ve güçlendirmeyi vurgulayan travmaya duyarlı bakım ilke ve stratejileriyle donatmak.
4. Katılımcıları kendi önyargıları, varsayımları ve travmaya verdikleri tepkiler üzerine düşünmeye teşvik ederek öz farkındalık ve gelişimi desteklemek
5. Katılımcıları travmaya duyarlılık ilkelerini kendi uygulamalarında kullanmaları için güçlendirmek, göçmen kadınların travma karşısında iyileşmelerini ve dayanıklılıklarını desteklemek.

Bu hedef ve hususları ele alan çalıştay, sosyal hizmet uzmanlarını travma yaşamış göçmen kadınlara etkili ve hassas destek sağlamak için gereken bilgi, beceri ve tutumlarla donatmayı amaçlamaktadır.

Faaliyetin adı:	Isınma aktivitesi: "Travma Farkındalığı Yansıması"
Amaç:	Bağlantı kurun. Empatiyi Teşvik Edin. Tonu ayarlayın. Atölye çalışmasının başında destekleyici ve empatik bir atmosfer yaratarak göçmen kadınlarla çalışma bağlamında travma duyarlılığı hakkında öğrenmenin temelini atın.
Süre:	15 dakika
Gerekli Malzemeler:	• Katılımcıların ısınma aktivitesi sırasında düşüncelerini yazmaları için not defterleri veya kağıtlar. • Katılımcıların tartışmalar ve etkinlikler sırasında kullanmaları için kalemler.
Faaliyetin tanımı:	• Katılımcılardan kendilerini bunalmış hissettikleri veya zorlayıcı bir durum yaşadıkları bir zamanı bireysel olarak yansıtmaları istenir. • Düşünmenin ardından katılımcılar eşleşir ve duygularına, başa çıkma mekanizmalarına ve destek sistemlerine odaklanarak deneyimlerini paylaşırlar. • Empatiyi ve farklı deneyimlerin anlaşılmasını vurgulayarak, yanıtlardaki benzerlikler ve farklılıklar üzerine kısa bir tartışma başlatılır.
Bilgilendirme etkinliği	• Bilgilendirmeye katılımcılara açıklıkları ve etkinlik sırasında paylaşmaya istekli oldukları için teşekkür ederek başlayın. • Zorluklara ve stres faktörlerine verilen tepkilerin çeşitliliğini kabul ederek katılımcıların deneyimlerindeki ortaklıklar ve farklılıklar üzerine düşünün. • Katılımcıları yansıtma süreci sırasında ortaya çıkan içgörülerini veya duyguları paylaşmaya davet edin. Aktif dinlemeyi ve birbirinizin deneyimlerini onaylamayı teşvik edin.

	• Travma duyarlılığı bağlamında empati ve anlayışın önemini vurgulayarak, travma yaşamış göçmen kadınlarla çalışırken kişisel yansımaların uygulamalarını nasıl bilgilendirebileceğini vurgulayın. • Çalıştığınız travmayla ilgili hassas konuların tartışılması için güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmaya odaklandığınızı yineleyerek çalışmayı sonlandırın.
İpuçları	• <i>Katılımcıları etkinliğe açık fikirli ve deneyimlerini paylaşmaya istekli bir şekilde yaklaşmaya teşvik edin.</i> • <i>Katılımcılara, tartışmaktan rahatsız oldukları herhangi bir şeyi paylaşmak zorunda olmadıklarını ve kendi rahatlık düzeylerinde katılabileceklerini hatırlatın.</i> • <i>Katılımcılar düşüncelerini paylaşırken aktif dinleme ve empatiyi vurgulayın ve destekleyici bir atmosfer yaratın.</i>
Kaynaklar	• <i>Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı (NCTSN)</i> • <i>Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi (SAMHSA) - Travma Bilinçli Yaklaşım</i> • <i>Travma Bilinçli Bakım Uygulama Kaynak Merkezi (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/</i> • <i>Azınlık Sağlığı Ofisi (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/</i> • <i>Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Etnik Azınlık İşleri Ofisi</i>

Faaliyetin adı:	İnteraktif oturum: "Travmayı Anlamak"
Amaç:	Katılımcılara göçmen kadınlara yardım sağlamanın temel ilkelerinden bahsedin ve sosyal hizmet uzmanlarını göçmen kadınların sahip olabileceği travmalar konusunda bilgilendirin.
Süre:	20 dakika
Gerekli Malzemeler:	• Göçmen kadınlar arasında travma deneyimleri ile ilgili vaka çalışmaları veya senaryo kartları • Grup tartışmaları ve beyin fırtınası oturumları için flipchart kağıdı ve keçeli kalemler. • Aktiviteler sırasında katılımcıların fikirlerini veya yanıtlarını not etmeleri için yapışkan notlar veya dizin kartları.
Faaliyetin tanımı:	• Şiddet, yerinden edilme ve ayrımcılık gibi yaygın travma deneyimleri de dahil olmak üzere, göçmen kadınlar arasında travmanın yaygınlığı ve etkisi hakkında

	bilgi sunun. • Travma bilinçli bakımın temel ilkelerini tartışın ◦ Güvenlik: Göçmen kadınların kendilerini güvende hissetmeleri için güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmak. ◦ Güvenilirlik: Danışanlarla ilişkilerde güven ve güvenilirlik tesis etmek. ◦ Seçim: Göçmen kadınları karar alma süreçlerine dahil ederek ve özerkliklerine saygı göstererek güçlendirmek. ◦ İşbirliği: Göçmen kadınların ihtiyaçlarını ve hedeflerini anlamak için onlarla işbirliği içinde çalışmak. ◦ Güçlendirme: İyileşme sürecinde göçmen kadınların güçlü yönlerinin ve dayanıklılıklarının desteklenmesi. • Varsayımsal senaryolarda travmaya duyarlı bakım ilkelerini uygulamak için katılımcıları grup etkinliklerine veya vaka çalışmalarına dahil edin.
Bilgilendirme etkinliği	• Oturum sırasında tartışılan, göçmen kadınlar arasında travmanın yaygınlığı ve etkisi ve travmaya duyarlı bakım ilkeleri gibi temel kavramları özetleyerek başlayın. • Katılımcıları, sunulan bilgilerin göçmen kadınlarla yaptıkları çalışmalarda kendi deneyimleri ve gözlemleriyle nasıl örtüştüğü üzerine düşünmeye teşvik edin. • Travmaya duyarlı bakım ilkelerini pratikte uygulamanın zorlukları ve fırsatları üzerine bir tartışmayı kolaylaştırın. Katılımcıları çalışmalarında kullandıkları veya karşılaştıkları strateji örneklerini paylaşmaya davet edin. • Katılımcıların travma duyarlılığı ve travmaya duyarlı bakım ile ilgili sorularını veya endişelerini ele alın. • Uygulamalarında travma duyarlılığı farkındalığını sürdürmek için sürekli öğrenmenin ve öz-düşünümün önemini vurgulayarak sonuçlandırın.
İpuçları	• <i>Travma duyarlılığı ve travmaya duyarlı bakım ile ilgili temel kavramların açık ve özlü açıklamalarını sağlamak.</i> • <i>Travmaya duyarlı bakım ilkelerini uygulamalı olarak göstermek için gerçek hayattan örnekler ve vaka çalışmaları kullanın.</i> • <i>Açık uçlu sorular sorarak ve katılımcıları içgörülerini ve deneyimlerini paylaşmaya davet ederek aktif katılımı teşvik edin.</i>
Kaynaklar	• <i>Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı (NCTSN)</i> • <i>Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi (SAMHSA) - Travma Bilinçli Yaklaşım</i> • <i>Travma Bilinçli Bakım Uygulama Kaynak Merkezi (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/</i> • <i>Azınlık Sağlığı Ofisi (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/</i>

- *Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Etnik Azınlık İşleri Ofisi*

Faaliyetin adı:	Küçük grup beyin fırtınası: Travma duyarlılığı için stratejiler.
Amaç:	Pratik çözümler üretin. Uygulamayı teşvik edin. Katılımı artırın. Düşünmeyi teşvik edin. Katılımcıları, göçmen kadınlarla yaptıkları çalışmalarda travma duyarlılığını teşvik etmek ve sağlanan bakım ve desteğin kalitesini artırmak için pratik ve uygulanabilir çözümler geliştirmeleri için güçlendirin.
Süre:	20 dakika
Gerekli Malzemeler:	• Her grubun fikirlerini kaydetmesi için flipchart kağıdı veya beyaz tahta. • Flipchart kağıdına yazmak için keçeli kalem ve tükenmez kalem. • Her grup için yönlendirici sorular içeren el notları. • İsteğe bağlı: Beyin fırtınası oturumunun süresini yönetmek için zamanlayıcı veya kronometre.
Faaliyetin tanımı:	1. Katılımcıları 4-5'er kişilik küçük gruplara ayırın. 2. Beyin fırtınasını teşvik etmek için her gruba bir dizi yönlendirici soru verin, örneğin ○ Travma yaşamış göçmen kadınlar için güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmanın bazı yolları nelerdir? ○ Göçmen kadınlarla iletişimimizin saygılı ve güçlendirici olmasını nasıl sağlayabiliriz? ○ Kültürel hususları ele almak ve etkileşimlerimizde kültürel duyarlılığı teşvik etmek için hangi stratejileri uygulayabiliriz? ○ Göçmen kadınlara yönelik desteği artırmak için diğer hizmet sağlayıcılarla ve toplum kaynaklarıyla nasıl işbirliği yapabiliriz? 3. Katılımcıları beyin fırtınası yapmaya, deneyimlerini paylaşmaya ve kendi uygulamalarında kullanabilecekleri pratik stratejiler geliştirmek için işbirliği yapmaya teşvik edin. 4. Grup tartışması ve fikir üretimi için yeterli zaman ayırın ve her üyenin kendi görüş ve önerilerini sunma fırsatı bulmasını sağlayın. 5. Gruplar arasında fikir paylaşımını kolaylaştırın ve her grubun en iyi stratejilerini daha büyük gruba sunmasına izin verin.
Bilgilendirme etkinliği	• Beyin fırtınası oturumundan sonra, her grup tarafından oluşturulan stratejiler üzerinde düşünmek için bir bilgilendirme toplantısı düzenleyin. • Her grubu en iyi stratejilerini paylaşmaya ve seçimlerinin arkasındaki mantığı açıklamaya davet edin. • Farklı grupların stratejilerinde gözlemlenen ortak temalar ve eğilimler üzerine bir tartışmayı kolaylaştırın.

	- Katılımcıları, kendi uygulamalarına dahil edebilecekleri temel çıkarımları ve uygulanabilir adımları belirlemeye teşvik edin. - Gruplar tarafından belirlenen ana stratejileri özetleyin ve yenilikçi veya umut verici yaklaşımları vurgulayın.
İpuçları	<i>Katılımcıları strateji üretirken yaratıcı ve kalıpların dışında düşünmeye teşvik edin.</i> <i>Tüm grup üyelerinin fikirlerini paylaşırken kendilerini rahat hissettikleri, işbirliğine dayalı ve kapsayıcı bir atmosferi teşvik edin.</i> <i>Katılımcılara kendi uygulama ortamlarında uygulayabilecekleri pratik ve eyleme dönüştürülebilir stratejilere odaklanmalarını hatırlatın.</i> <i>Verimli tartışmalar sağlamak için grup üyeleri arasında aktif dinlemeyi ve saygılı iletişimi kolaylaştırın.</i>
Kaynaklar	<i>Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı (NCTSN)</i> <i>Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi (SAMHSA) - Travma Bilinçli Yaklaşım</i> <i>Travma Bilinçli Bakım Uygulama Kaynak Merkezi (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/</i> <i>Azınlık Sağlığı Ofisi (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/</i> <i>Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Etnik Azınlık İşleri Ofisi</i>

Faaliyetin adı:	Özet ve kaynaklar
Amaç:	Temel öğrenmeleri özetleyin. Ek kaynaklar sağlayın. Geri bildirimi toplayın ve yansıtma yapın. Öğrenmeyi pekiştirin, devam eden büyüme için ek destek sağlayın ve gelecekteki çalıştayları ve mesleki gelişim fırsatlarını geliştirmek için yansıtma ve geri bildirimi teşvik edin.
Süre:	25 dakika
Gerekli Malzemeler:	- Ek okuma materyalleri, çevrimiçi kurslar, destek ağları ve travma duyarlılığı ve göçmen kadınların ruh sağlığı konusunda uzmanlaşmış kuruluşları içeren el broşürleri veya dijital kaynaklar. - Katılımcılardan geri bildirim toplamak için değerlendirme formları veya anketler. - İsteğe bağlı: Önemli çıkarımları ve düşünceleri kaydetmek için flipchart kağıdı ve keçeli kalemler
Faaliyetin tanımı:	Temel Öğrenimlerin Özeti (5 dakika): - Göçmen kadınların ruh sağlığını desteklemede travma duyarlılığı ve

	travmaya duyarlı bakım ile ilgili temel çıkarımları vurgulayarak çalıştay sırasında tartışılan ana kavramları, içgörülerini ve stratejileri özetleyin. ○ Katılımcıları atölye çalışmasından edindikleri ek içgörülerini veya düşüncelerini paylaşmaya davet edin. 2. Kaynakların Dağıtımı (5 dakika): ○ Katılımcılara ek okuma materyalleri, çevrimiçi kurslar, destek ağları ve travma duyarlılığı ve göçmen kadınların ruh sağlığı konusunda uzmanlaşmış kuruluşları içeren broşürler veya dijital kaynaklar sağlayın. ○ Katılımcıların sürekli öğrenme ve mesleki gelişimlerinde yararlı bulabilecekleri belirli kaynakları vurgulayın. 3. Geri Bildirim ve Yansıtma (10 dakika): ○ Katılımcıları çalıştay yapısı, içeriği ve kolaylaştırıcılığı hakkında geri bildirimlerini paylaşmaya davet edin ve hem olumlu yorumları hem de yapıcı eleştirileri teşvik edin. ○ Katılımcıların atölye çalışması sırasında kendi gelişimleri ve öğrenimleri hakkındaki düşünceleri, karşılaştıkları zorluklar veya daha fazla gelişime açık alanlar da dahil olmak üzere bir tartışmayı kolaylaştırmak. ○ Çalıştay boyunca katılımcıların katkılarını ve katılımlarını takdir edin ve onaylayın. 4. Kapanış Konuşması (5 dakika): ○ Katılımcıların aktif katılımı ve göçmen kadınların ruh sağlığını destekleme konusundaki kararlılıkları için takdirlerini ifade edin. ○ Sosyal hizmet uygulamasında travma duyarlılığının ve travmaya duyarlı bakımın önemini pekiştirmek, devam eden öğrenme ve büyüme yolculuğunu vurgulamak. ○ Katılımcıları mesleki gelişimlerini sürdürmeye ve travmaya duyarlılık ilkelerini uygulamalarına dahil ederken meslektaşlarından ve kaynaklardan destek almaya teşvik edin.
Bilgilendirme etkinliği	● Özet ve Kaynaklar oturumundan sonra, katılımcıların geri bildirimlerini ve atölye çalışmasına ilişkin düşüncelerini yansıtmak için bir bilgilendirme toplantısı düzenleyin. ● Katılımcıları atölye deneyiminden edindikleri son düşünceleri veya içgörülerini paylaşmaya davet edin. ● Geri bildirim ve yansıtma oturumu sırasında ortaya çıkan ana temaları ve kilit noktaları özetleyin. ● Çalıştaya katılımları ve katkıları için katılımcılara teşekkür edin.
İpuçları	● <i>Katılımcıların sağlanan kaynakları incelemeleri ve tartışmaları için yeterli zaman ayırın ve ek öğrenme fırsatlarını keşfetmeleri için yeterli fırsata sahip olmalarını sağlayın.</i> ● <i>Geri bildirim ve yansıtma oturumu sırasında açık ve destekleyici bir atmosfer oluşturarak katılımcıları dürüst düşüncelerini ve deneyimlerini paylaşmaya teşvik edin.</i>

	• Katılımcılara geri bildirimleri ve katkıları için teşekkür edin ve gelecekteki çalıştayları ve mesleki gelişim fırsatlarını şekillendirmede bakış açılarının değerini vurgulayın.
Kaynaklar	• Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı (NCTSN) • Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi (SAMHSA) - Travma Bilinçli Yaklaşım • Travma Bilinçli Bakım Uygulama Kaynak Merkezi (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/ • Azınlık Sağlığı Ofisi (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/ • Amerikan Psikoloji Derneği (APA) - Etnik Azınlık İşleri Ofisi