



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir.

KENDİNE İYİ BAK KILAVUZU



Norwegian
Helsinki Committee



KENDİNE İYİ BAK KILAVUZU

Hazırlayan

Umutcan Nayır

Çizim

Semih Özkarakaş

Yayımlayan

Özgür Renkler Derneği

Temmuz 2025, Bursa

Bu yayın parayla satılamaz. İnsan haklarının desteklenmesi amacıyla yapılan ve ticari olmayan etkinliklerde serbestçe kullanılabilir.

Özgür Renkler Derneği

info@ozgurrenkler.org

www.ozgurrenkler.org



**Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir.**



Norwegian
Helsinki Committee



İÇİNDEKİLER

1. Giriş	5
● Rehberin Amacı	5
● Kimler İçin Hazırlandı?	5
● İçerik Özeti	5
2. Esenlik (Well-Being) Nedir?	6
3. Esenliği Etkileyen Temel Unsurlar	7
● Fiziksel Sağlık	7
● Psikolojik Sağlık	8
● Sosyal İlişkiler	8
● Finansal Güvenlik	9
● Anlam ve Amaç Duygusu	9
4. Kendi İyi Oluşuna Dönüp Bakmak:	
Farkındalık ve Ölçüm Araçları	10
● Peki Bu Yolculukta Neler Yardımcı Olabilir?	10
● WHO (Beş) İyilik Durumu İndeksi	11
● Puanlama	12
5. Günlük Yaşamda Esenlik Pratikleri.....	13
● Rutin Oluşturma	14
● Hareket Etmek	15
● Uyku	15
● Beslenme.....	16
● Meditasyon ve Nefes Egzersizleri.....	17
● Duygu Günlüğü Tutmak.....	18

6. Esenlik ve Sosyal Bağlar	19
● Ait Hissetmek	19
● Destek Almak ve Vermek.....	20
● Güvenli İlişkiler Kurmak	20
7. Dijital Yaşam ve Esenlik	23
● Sosyal Medya Etkileri	23
● Dijital Detoks.....	24
● Bilinçli Kullanım Önerileri	24
8. Zor Zamanlarda Esenliği Korumak.....	25
● Travmalar, Kayıplar, Kriz Anları	25
● Baş Etme Stratejileri	26
● Profesyonel Destek Arama Yolları.....	26
9. Toplumsal ve Kültürel Boyutlar	27
10. Kapanış: Kendi Yolculuğunu Yaratmak	29
Kaynakça	29
Kendi Esenlik Planını Oluşturma	31

1. GİRİŞ

Özgür Renkler Derneği olarak, LGBTİ+'lara yönelik artan ayrımcılık, dışlanma ve şiddet politikalarının yarattığı baskı ortamında, "iyilik halini" korumanın ve sürdürmenin giderek zorlaştığını görüyoruz. Bu kılavuz, tam da bu nedenle; sistematik eşitsizlikler içinde hak ve özgürlüklere erişimi engellenen; nefret, ayrımcılık ve şiddete maruz bırakılan LGBTİ+'lar için hazırlandı.

Her ne kadar bu rehberde bireysel pratiklere yer verilse de, esenliğin yalnızca kişisel çabalarla değil; yapısal adaletsizlikleri, politik mücadeleyi ve kolektif dayanışmayı gözeterek mümkün olabileceğine inanıyoruz. **Esenlik, yalnızca bireysel bir iyilik hâli değil; aynı zamanda hak temelli mücadelenin bir parçasıdır.**

Bu kılavuz, LGBTİ+'ların karşılaştıkları baskılarla mücadele ederken aynı zamanda kendilerine şefkat gösterebilecekleri ve güçlenebilecekleri bir destek ve rehber olmayı amaçlamaktadır.

Rehberin Amacı

Bu rehber, kişilere esenlik (well-being) kavramını anlaşılır ve kendi hayatları için uygulanabilir bir biçimde tanıtmayı amaçlamaktadır. Esenliğe dair temel bilgileri sunarken, kişinin kendini tanıma, duygularını yönetme ve yaşamına denge katma yollarını da desteklemeyi hedefler.

Kimler İçin Hazırlandı?

Bu rehber, esenliğini güçlendirmek isteyen kişiler için hazırlanmıştır. Yaş, mesleki deneyim veya bilgi düzeyi fark etmeksizin, kendine "iyi" bakmak ve daha dengeli bir yaşam sürmek isteyen herkes bu rehberden yararlanabilir.

İçerik Özeti

Rehberde, esenliğin temel tanımı yapıldıktan sonra psikolojik, fiziksel ve sosyal boyutlarına yer verilecektir. Ardından esenliği etkileyen faktörler, bireysel güçlenme yolları, stresle baş etme stratejileri, öz bakım pratikleri ve gündelik yaşantıda uygulanabilecek öneriler sunulacaktır.

2.ESENLIK (WELL-BEİNG) NEDİR?

Esenlik; "iyilik", "iyi oluş hali" veya "iyi olma durumu" gibi anlamlara gelir. Bu kılavuzda geçen *esenlik* kelimesi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı, dengeli ve anlamlı bir yaşamı tanımlamak için kullanılmaktadır.

Esenlik yalnızca kişilerin fiziksel sağlığını ya da yaşam kalitesini değil; aynı zamanda duygusal, zihinsel, sosyal ve toplumsal boyutları da kapsar. Kişilerin ve toplumların yaşamlarını anlam ve amaç duygusuyla şekillendirme, karşılaştıkları zorluklarla baş etme ve dünyaya katkı sunma kapasitesini ifade eder.

Esenliğe odaklanmak, yalnızca bireysel iyilik halini güçlendirmekle kalmaz; aynı zamanda kaynakların adil dağılımı, toplumsal gelişim ve sürdürülebilirlik gibi yapısal süreçleri de gözetmeyi mümkün kılar. Bu nedenle esenlik, hem kişisel hem kolektif düzeyde dönüşüm yaratma potansiyeli taşır.

Bir toplumun esenlik düzeyi; dayanıklılığı, ortak hareket etme kapasitesi ve krizler karşısında gösterdiği uyumla değerlendirilebilir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (2021) göre esenlik bireylerin tam potansiyellerine ulaşabildiği, üretken bir şekilde çalışabildiği, topluma katkı sunabildiği ve yaşamlarındaki streslerle baş edebildiği bir haldir.

Bu rehber, esenliği sadece bireysel bir hedef olarak değil, aynı zamanda hak temelli bir yaklaşımın parçası olarak ele alır. Özellikle LGBTİ+'ların maruz bırakıldığı sistematik eşitsizlikler ve ayrımcılık düşünüldüğünde, esenlik bir ayrıcalık değil; herkes için erişilebilir olması gereken bir haktır.

3. ESENLİĞİ ETKİLEYEN TEMEL UNSURLAR

Esenliği etkileyen temel unsurlar; fiziksel, psikolojik, ekonomik ve sosyal boyutlardan oluşur. Bu unsurlar, kişiden kişiye farklılık gösterebilir; herkesin ihtiyaç duyduğu destek alanları ve öncelikleri aynı olmayabilir. Bu nedenle her bir unsur, esenliğin bütününe değil, yalnızca bir parçasını oluşturur. Esenliği anlamak ve desteklemek, bu çok boyutlu yapıyı dikkate almayı ve kişilerin kendi deneyimlerine göre değişen ihtiyaçlarını görmeyi gerektirir.

Fiziksel Sağlık

Fiziksel sağlık, kişilerin beden işlevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmesiyle ilgilidir. Beslenme, uyku düzeni, hareketlilik, kronik hastalıklara karşı korunma ve düzenli sağlık hizmetlerine erişim bu alanın temel unsurlarındandır.

Fiziksel esenlik, yalnızca kişilerin sağlık durumuyla ilgili değil; aynı zamanda beden bütünlüğünü koruyabilmesi, günlük yaşamını sürdürebilme kapasitesi ve ihtiyaç duyduğu sağlık hizmetlerine güvenli şekilde ulaşabilmesiyle de ilgilidir. Ancak LGBTİ+’lar için bu alan, sık sık ayrımcılık ve önyargılarla kesintiye uğrayabilmektedir.

Cinsiyet kimliği veya cinsel yönelim sebebiyle birçok LGBTİ+ sağlık hizmetlerinde güvende hissetmemekte, hizmet almaktan kaçınmakta ya da doğrudan ayrımcılığa maruz bırakılmaktadır. Cinsiyet uyum süreci, hormon replasman tedavisi, cinsel sağlık ve üreme sağlığı gibi alanlarda ihtiyaç duyulan hizmetlere erişim sıklıkla engellenmekte ya da yetersiz sunulmaktadır.

Bu durum, LGBTİ+’ların fiziksel sağlıklarını düzenli biçimde korumalarını zorlaştırmakta ve genel esenliklerini tehdit etmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne (2021) göre herkes için kapsayıcı ve ayrımcılıktan uzak sağlık sistemleri, bireysel ve toplumsal düzeyde esenliği güçlendiren en temel faktörlerden biridir.

Psikolojik Sağlık

Esenliğin temel taşlarından biri psikolojik dengedir. Kendi duygularını tanıyabilmek, stresle sağlıklı yöntemlerle başa çıkabilmek ve yaşamın getirdiği zorluklarla mücadele etmek, ruh sağlığının en önemli yapı taşlarıdır.

LGBTİ+'ların karşılaştığı sosyal dışlanma, ayrımcılık, hak ihlalleri ve toplumsal baskılar psikolojik sağlık üzerinde derin ve olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu durum, LGBTİ+'ların depresyon, kaygı bozukluğu ve benzeri durumlarla karşılaşma riskini büyük ölçüde artırmaktadır (Meyer, 2003).

Güçlendirici destek sistemleri, güvenli alanlarda erişilebilir psikososyal hizmetler, LGBTİ+'ların psikolojik sağlığını güçlendiren önemli unsurlardan biridir. Bu destekler sayesinde, esenlik hali güçlenebilir ve yaşam kalitesi artabilir.

Sosyal İlişkiler

Sosyal destek sistemleri, kişilerin esenliğinde önemli bir rol oynamaktadır. Kişilerin hayatındaki güvenli ve anlayışlı ilişkiler, dayanışma ağları, destek grupları ve topluluk bağları; stresle başa çıkmayı kolaylaştırır, duygusal yükleri hafifletir ve kişinin kendini değerli hissetmesini sağlar.

Özellikle LGBTİ+'lar için sosyal destek, bazen aileden veya yakın çevreden alınamayabilir. Çünkü sosyal dışlanma, reddedilme ve ayrımcılık deneyimleri nedeniyle birçok kişi, geleneksel destek kaynaklarından uzak kalabilir. Bu durumda, seçilmiş aileler, topluluk dayanışması, sosyal hareketler ve gönüllü destek ağları önemli bir yer tutar (Frost & Meyer, 2012).

Dayanışma, sadece bireysel bir destek mekanizması değil, aynı zamanda politik bir araçtır. LGBTİ+ dayanışması, varoluş mücadelesinin, hak talebinin ve toplumsal eşitlik arayışının ayrılmaz bir parçasıdır. Bu sosyal bağlar, hem kişilerin güçlenmesini sağlar hem de toplumsal dönüşümün önünü açar. Böylece destek, sadece psikolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda kolektif özgürleşmenin de temelidir.

Finansal Güvenlik

Finansal güvenlik, kişinin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, geleceğe yönelik planlar yapabilmesi ve yaşamını sürdürülebilir şekilde idame ettirebilmesi için kritik bir unsurdur. Gelirde istikrar ve ekonomik kaynaklara erişim, kişinin stres seviyesini düşürürken, yaşam kalitesini ve esenlik hissini doğrudan arttırabilir (Kopasker vd., 2018).

Ancak, LGBTİ+'lar, iş hayatında ayrımcılık, önyargı ve dışlanma gibi engellerle sıkça karşılaşmakta; bu durum istihdam olanaklarını sınırlandırmakta ve finansal güvenliklerini zedelemektedir. İşyerinde karşılaşılan homofobi, transfobi ve ayrımcı tutumlar, kariyer gelişimini engelleyebilir ve ekonomik bağımsızlığı zorlaştırabilir (OECD, 2019).

Bu zorluklar, LGBTİ+'ların esenlik adımlarını atmasını güçleştirir; çünkü ekonomik kaygılar, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde ek baskılar yaratır. Dolayısıyla, eşit istihdam fırsatlarının sağlanması ve kapsayıcı iş ortamlarının oluşturulması, sadece bireysel değil toplumsal esenlik için de vazgeçilmezdir.

Anlam ve Amaç Duygusu

Esenliğin en derin boyutlarından biri de kişinin yaşamına bilinçli bir yön verebilme, değerleriyle uyumlu kararlar alabilme ve yaşadıklarını anlamlandırabilme kapasitesidir. Ancak hayatın koşuşturması içinde bazen durmak, nefes almak ve kendine zaman tanımak da aynı derecede önemlidir. Bu duraklamalar, bireyin içsel dengesi için gerekli molalardır ve anlam arayışını güçlendirir. Esenlik, sadece hareket etmek değil, aynı zamanda kendini hissetmek ve anlamlandırmakla mümkün olur (Garland vd., 2015).

4. KENDİ İYİ OLUŞUNA DÖNÜP BAKMAK: FARKINDALIK VE ÖLÇÜM ARAÇLARI

Hayatın temposu içinde zaman zaman durup “şu an nasıl hissediyorum?” diye sormak, esenliğe dair farkındalık kazanmanın önemli yollarından biri olabilir. Esenlik hâli, yalnızca dış koşulların uygunluğuyla değil, kişinin kendi iç dünyasıyla kurduğu ilişkiyle de şekillenebilir. Bu yüzden, kendine dönmek ve içinde olup bitenleri anlamaya çalışmak, hem ihtiyaçlarını fark etmek hem de duygularına alan açmak açısından destekleyici olabilir.

Kendi esenliğine bakmak için ilk adım, ara sıra kendinle “check-in” yapmaktır; bu genellikle işe yarar. Bu uzun meditasyonlar yapmak ya da karmaşık değerlendirmelere girişmek anlamına gelmek zorunda değildir. Bazen yalnızca “Bugün içimden ne geçiyor?”, “Son zamanlarda bana ne iyi geldi, ne beni yordu?”, “Kendime yeterince alan açabiliyor muyum?” gibi sorular sormak, duygusal bir farkındalık yaratabilir.

Bu süreç, her zaman bir “iyi hissetme” hali yaratmayabilir ve bu tamamen doğaldır. Önemli olan, ne hissediyorsan onu bastırmadan, yargılamadan tanımaya çalışmaktır. Bazen dış dünyanın gürültüsünden biraz uzaklaşmak ve kendine dönmek iyi gelebilir.

Peki Bu Yolculukta Neler Yardımcı Olabilir?

Bazı basit, bilimsel temelli ölçüm araçları, kişinin kendi iyi oluşuna dair içgörü kazanmasına katkı sunar. Elbette bu araçlar bir “kesin ölçüm” sunmaz; değişen ruh halini anlamak ve kendinle bağ kurmak için birer araç olarak kullanılır.

WHO (Beş) İyilik Durumu İndeksi

Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen bu beş maddelik ölçek, son iki haftalık dönemde kişinin ne ölçüde enerjik, huzurlu, dinlenmiş ya da mutlu hissettiğine dair bir fikir verebilir. Kısa ve kullanımı kolay bir araçtır.

Aşağıdaki beş tanımlamadan her biri için, son iki hafta süresince kendinizi nasıl hissettiğinize en yakın olan yanıtı veriniz. Daha büyük sayıların daha iyi bir iyilik hali anlamına geldiğine dikkat ediniz.

Örneğin;

Son iki hafta süresince geçen sürenin yarısından çoğunda neşeli ve keyifli hissettiyseniz, sağ üst köşesinde 3 sayısı olan kutucuğu işaretleyebilirsiniz.

	Son iki hafta boyunca	Hiçbir zaman (0)	Bazen (1)	Geçen zamanın yarısından daha azında (2)	Geçen zamanın yarısından fazlasında (3)	Çoğu zaman (4)	Her zaman (5)
1	Kendimi neşeli ve keyifli hissettim						
2	Kendimi sakin ve keyifli hissettim						
3	Kendimi aktif ve dinç hissettim						
4	Sabahları kendimi taze ve dinlenmiş hissederek uyandım.						
5	Günlük yaşantım beni ilgilendiren şeylerle dolu						

(Bu test tanı koymak için değil, yalnızca kendi farkındalığınızı artırmak için hazırlanmıştır. Sonuçlarınızla ilgili olarak zorlayıcı duygular hissederseniz bir uzmana ya da güvendiğiniz bir destek kaynağına başvurabilirsiniz).

Puanlama

Ham puan, beş cevaba ait sayılar toplanarak hesaplanır. Ham puan, 0 ile 25 aralığındadır. 0 olası en kötü, 25 ise olası en iyi yaşam kalitesini temsil eder. 0 ile 100 aralığında bir yüzde puanı elde etmek için ham puan 4 ile çarpılır. Yüzde 0 olası en kötü yaşam kalitesini gösterirken, % 100 ise olası en iyi yaşam kalitesini temsil eder.

“Unutma Bu Süreç Sana Ait”

Her ölçüm aracı, kişinin içsel deneyimini tam olarak yansıtamayabilir. Sayısal sonuçlar bir fikir verebilir, ama asıl önemli olan, bu sonuçların sende neleri tetiklediği ve ne hissettirdiğidir.

Bazen düşük bir puan, farkındalığın arttığına işaret ederken; yüksek bir puan ise yalnızca yüzeyde olanları yansıtmakla kalır. O nedenle bu araçları, kendine not vermek için değil, kendine yaklaşmanın, kendini merak etmenin ve kendine nazik olmanın yollarından biri olarak düşünebilirsin.

5.GÜNLÜK YAŞAMDA ESENLIK PRATİKLERİ

Esenlik hâli, büyük değişimlerden çok, küçük ama sürdürülebilir alışkanlıklarla güçlenebilir. Herkesin yaşam ritmi, imkânları ve ihtiyaçları farklıdır; bu yüzden herkes için işe yarayan tek bir yol yoktur. Burada yer alan hiçbir öneri sihirli değil; ama kimi zaman iyi hissettirir. Sadece denemek bile, bazı şeyleri fark etmeye kapı aralar.

Esenlik hâlini desteklemek adına, bu bölümde rutinler oluşturmak, beslenmeye dikkat etmek ya da uyku düzenini iyileştirmek gibi öneriler de yer alacak. Ancak bu önerilere geçmeden önce şunu hatırlatmak isteriz:

Esenlik sadece kişisel alışkanlıklarla inşa edilen bir şey değildir. Hepimizin yaşam koşulları, maruz kaldığı sistemler, imkânları ve ihtiyaçları farklıdır. Toplumda herkesin bu önerileri uygulayabilecek güvencelere ya da kaynaklara sahip olmadığını biliyoruz.

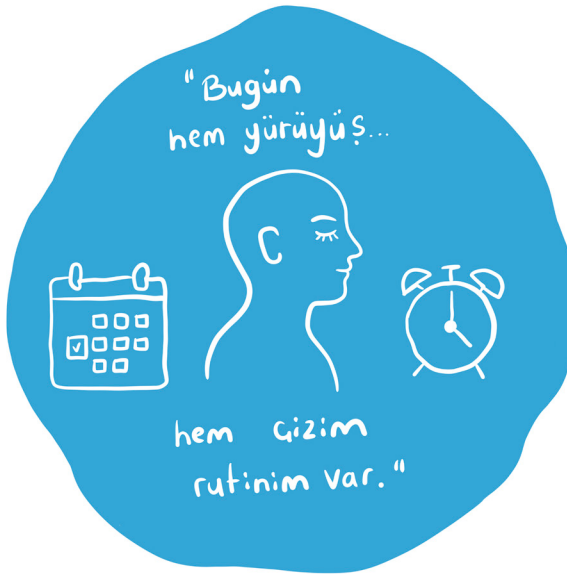
Esenlik politik bir meseledir çünkü sistematik ayrımcılıklar, ekonomik eşitsizlikler, dışlanma ve şiddet politikaları, kişilerin esenliğini doğrudan etkiler. Dolayısıyla sorumluluk her zaman kişilerin omzunda değildir. Kendini iyi hissetmenin önündeki bazı engeller, kişinin değil, içinde yaşadığı sistemlerin sonucudur.

Bu yüzden burada yer alan öneriler, bir “yapmalısın” listesi değil; ihtiyaç duyulduğunda elinin altında bulunabilecek, zamanla deneme yanılmayla şekillenebilecek destekleyici pratikler olarak düşünülmelidir.

Rutin Oluşturma

Günün belirli zamanlarında benzer şeyleri yapmak, belirsizlik hissini biraz olsun azaltabilir. Sabah uyanınca yapılacak küçük bir hazırlık, bir uyku ritüeli ya da hafta içinde tekrar eden bir aktivite, yaşamda bir tür "tutunma noktası" yaratabilir.

Rutin, her an aynı şeyi yapmak değil; bazen sadece günün nereden başlayacağını bilmekle ilgilidir. Özellikle stresli veya dengesiz hissedilen zamanlarda, bu tür alışkanlıklar bir tür içsel denge sağlayabilir.



Hareket Etmek

Vücut harekete geçtiğinde, bazen zihin de biraz daha rahatlayabilir. Bu bir spor programı ya da ağır bir antrenman olmak zorunda değil. Kısa bir yürüyüş, müzikle kıpırdanmak ya da sadece gerinmek bile iyi gelebilir.

Hareket, bedenle yeniden bağlantı kurmanın bir yolu olabilir. Özellikle gerginlik ya da sıkışmışlık hissi olduğunda, bu bağlantı esenliği yavaş yavaş destekleyebilir.



Uyku

Uyku düzeni, esenliği etkileyen sessiz bir yapı taşı olabilir. Yeterince dinlenememek, bazen duygularla baş etmeyi zorlaştırabilir ya da düşünceleri daha yoğun hale getirebilir.

Her gün aynı saatte yatmaya çalışmak, ekran süresini azaltmak ya da bir uyku köşesi oluşturmak gibi küçük adımlar, zamanla uyku kalitesini etkileyebilir. Elbette bazı geceler zor geçebilir. Önemli olan, kendine şefkatli yaklaşarak dengeyi yeniden kurmaya çalışmaktır.

Beslenme

Yeme içme düzeni yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda ruh hâlini de etkileyebilir. Uzun süre aç kalmak veya dengesiz beslenmek, enerji düşüklüğüne yol açarak zamanla duygusal dalgalanmalara zemin hazırlayabilir.

Düzenli ve dengeli beslenmeye çalışmak, öğünleri mümkün olduğunca atlamamak ya da kendini aşırı kısıtlamadan beslenmek; zamanla bedenle daha uyumlu bir ilişki kurmayı ve denge hissini destekleyebilir. Bu alanda mükemmel olmaya çalışmaktan ziyade, bedenin sinyallerini fark etmek ve ihtiyaçlarını duyma isteği daha gerçekçi ve şefkatli bir yaklaşım olarak karşımıza çıkıyor.



Esenliğin politik bir mesele olduğundan söz ederken, gıdaya ve temiz suya erişimin herkes için eşit koşullarda sağlanmadığını da unutmamak gerekir. Beslenmeye dair öneriler verirken, içinde bulunduğumuz ekonomik, sosyal ya da mekânsal koşulların belirleyici olabileceğinin farkındayız.

Bu noktada, özellikle Bursa'da yaşayanlar için hazırlanmış olan ["Bursa'da Sosyal Yardımlar ve Destek Programları Bilgi Notuna"](#) göz atman faydalı olabilir. Destek ihtiyacı duyduğunda yalnız olmadığınızı hatırlamak, genellikle esenliği sağlamanın bir parçasıdır.

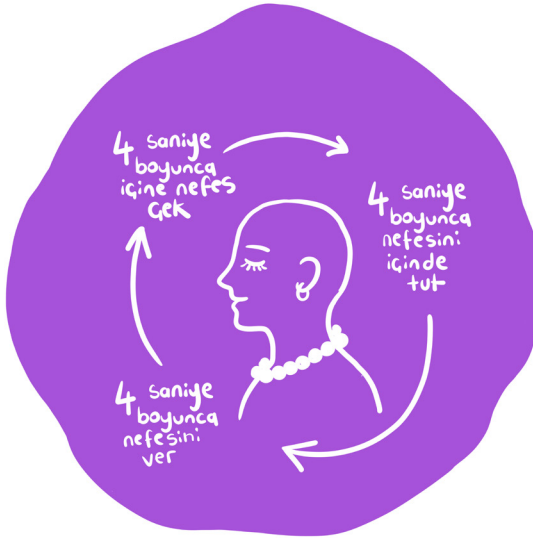
Meditasyon ve Nefes Egzersizleri

Kısa bir süreliğine sadece nefese odaklanmak ya da gözleri kapatıp anda kalmaya çalışmak, bazen içsel gürültüyü biraz olsun yatıştırır. Zihin dağınık, beden gergin olduğunda, bu tür pratikler hem bedeni hem ruhu yavaşlatmak için nazik birer davettir.

Meditasyon herkes için uygun ya da kolay bir yöntem değildir; bazen huzur vermek yerine rahatsız edici hissettirir. Ama farklı tekniklerle tanışmak, zamanla neyin iyi geldiğini keşfetmek için bir başlangıç sunar. Nefes egzersizleri ise çoğu kişi için daha ulaşılabilir, hızlı ve etkili bir alan yaratabilir. Özellikle kaygı ya da gerginlik hissi yoğun olduğunda, bazen nefese dönmek bir tür duraklama noktası işlevi görür.

Şimdi birlikte kısa bir nefes egzersizi deneyebiliriz:

4-4-4 nefes egzersizi, zihni ve bedeni dengelemek için kullanılan basit bir uygulamadır. Burundan dört saniye boyunca derin bir nefes al, ardından dört saniye nefesini tut, sonra ağzından dört saniye boyunca yavaşça nefes ver ve son olarak dört saniye boyunca hiçbir



şey yapmadan bekle. Bu döngüyü kendi ihtiyacına göre üç ila beş kez tekrarlayabilirsin. Gözlerini kapatmak, omuzlarını yumuşatmak ve sadece bu ritmi takip etmek bile günün herhangi bir anında sana bir "ara" alanı yaratabilir.

Dilersen bu pratiği bir ses kaydıyla, sakın bir müzik eşliğinde ya da rehberli meditasyonla destekleyebilirsin. Hangi yöntemi seçersen seç, burada amaç mükemmel olması değil; sadece kendine birkaç dakikalık bir alan tanımdır.

Duygu Günlüğü Tutmak

Zihinden geçenleri yazıya dökmek, bazen bir şeyleri netleştirir. Gün içinde neler hissettirdi, ne düşündürdü, neye ihtiyaç duyuldu tüm bunları yazmak bir dışavurum alanı sağlayabilir.

Bu yazılar düzenli olmak zorunda değil, güzel görünmek zorunda da değil. Sadece iç dünyaya bir alan açmak gibi düşünmek yeterlidir. Zamanla duyguların izini sürmek, kendine daha açık ve şefkatli bakabilmenin kapısını aralayabilir.



6.ESENLIK VE SOSYAL BAĞLAR

Esenlik sadece içsel bir hâl değil, aynı zamanda sosyal bir deneyim olabilir. İnsanlar genellikle ilişkiler yoluyla güçlenir, görülür ve duyulur. Bu bağlar, her zaman geniş bir çevre ya da kalabalık ilişkiler anlamına gelmez. Bazen yalnızca bir yerde kendini güvende hissetmek, bir bakışta anlaşılmak ya da bir mesajla güç bulmak bile büyük bir etki yaratır.

Her ilişki aynı biçimde işlemez; herkesin sosyal ihtiyaçları da birbirinden farklıdır. Bu yüzden bu bölüm, “nasıl olmalı”dan çok, “ne mümkün” üzerine düşünmeye bir davet sunar.

Ait Hissetmek

Bir yere, bir topluluğa ya da bir ilişkiye ait hissetmek; yaşamın anlamına dair derin bir bağlantı hissiyle iç içedir. Ait hissetmek her zaman “birebir benziyorsun” duygusundan değil; anlaşılma, kabul görme ve yargılanmadan var olabilme alanından doğar.

LGBTİ+’lar açısından düşünüldüğünde, ait hissetmenin önüne geçen pek çok engel vardır: aile reddi, okulda dışlanma, işyerinde görünmezlik, kamusal alanda güvensizlik... Bu deneyimler, yalnızlık hissini artırabilir. Yine de bazen bir dayanışma grubu, bir arkadaş çevresi, ortak bir mücadele alanı ya da sadece güvenli bir sohbet, “ben buradayım ve bu da yeterli” duygusunu getirir.

Destek Almak ve Vermek

Destek almak, her zaman "yardım istemek" gibi büyük adımlar gerektirmeyebilir. Bazen sadece biriyle konuşmak, düşüncelerini paylaşmak ya da yorulduğunu söyleyebilmek bile iç rahatlatıcıdır. Aynı şekilde, destek vermek de büyük eylemlerle sınırlı değildir. Dinlemek, yanında olmak, "seninleyim" demek bile anlamlı gelebilir.



Bu tür bağlar, çift taraflı bir güçlenme yaratabilirken özellikle LGBTİ+’lar için destek vermek ve almak, yalnızca kişisel bir ihtiyaç değil; aynı zamanda ortak bir direnişin ve varoluşun parçası gibidir.

Güvenli ilişkiler Kurmak

Güvenli ilişkiler; anlaşılacak için yarışmanın gerekmediği, duygulara, sınırlara ve sessizliklere saygı gösterilen bağlantılar olabilir. Bu ilişkilerde hata yapmak mümkündür; insanlar geri çekilebilir ve sonra yeniden yaklaşabilir. Mükemmel olmaları gerekmez esnek ve insani olmaları yeterlidir.

Güvenli bir ilişki, sadece romantik bir bağ değil; arkadaşlık, dayanışma, hatta çevrim içi bir toplulukta kurulan bir etkileşim



bile olabilir. Önemli olan, bu ilişkilerde varoluşun baskılanmadan yer bulabilmesidir. Güvenli alanlar yaratmak ve bu ilişkileri koruyabilmek, esenlik adına çok kıymetli olabilir.

Sosyal bağlar, esenliğin vazgeçilmez bir boyutudur. Ama bu bağların nasıl kurulacağı, ne zaman ihtiyaç duyulacağı ya da hangi biçimde işleyeceği zamanla şekillenebilir. Önemli olan, bu ihtiyacı tanımaya açık kalmak ve "bağ kurmak zorunda değilim ama istediğimde bunu yapabilirim" hissini yaşatabilmektir.



Kendine Sorma Kutusu

Bu bölümü okuduktan sonra, biraz durup kendi iç sesinle küçük bir sohbet etmek iyi gelebilir. Aşağıdaki sorular, kendi sosyal bağlarını ve bu bağların esenliğine nasıl dokunduğunu fark etmek için bir başlangıç olabilir:

- Son zamanlarda kendimi en çok kimin ya da nerede yanında rahat hissettim?
- Paylaştığımda hafiflediğim bir alan var mı?
- Destek almak bana zor geliyor mu, yoksa doğal bir akışta mı oluyor?
- Benim için güvenli bir ilişki neye benziyor olabilir?
- Bugün birine minik bir destek sunmak istesem, bu nasıl bir şey olabilir?

Bu sorulara net cevaplar bulmak zorunda değil. Belki sadece birini düşünmek ya da birkaçına bakıp geçmek bile yeterlidir. Amaç, kendine biraz daha yaklaşmak yavaş yavaş, nazikçe.

7. DİJİTAL YAŞAM VE ESENLİK

Dijital alanlar, bir yandan bağlantı kurmayı kolaylaştırırken bir yandan da zihinsel ve duygusal yük oluşturabilir. Sosyal medya, iletişim uygulamaları, sürekli bildirim akışı... Tüm bunlar bazen çok iç içe geçebilir, hatta nerede başlayıp nerede bittiğini anlamak zorlaşabilir.

Bu başlık altında yer alan içerikler, dijital dünyayla olan ilişkine yeniden bakmak, belki biraz mesafe koymak ya da bazı alışkanlıkları farketmek için nazik bir davet gibi düşünülebilir. “Şöyle olmalı”lardan çok, “nasıl olabilir?” sorusunu birlikte aralayalım.

Sosyal Medya Etkileri

Sosyal medya, bazen ilham verici içeriklere ulaşmayı, benzer deneyimleri paylaşan insanlarla bağ kurmayı ve kendini ifade etmeyi kolaylaştırabilir. Özellikle LGBTİ+’lar için çevrim içi alanlar, fiziksel dünyada erişilemeyen güvenli topluluklara ulaşmak açısından önemli bir alan açabilir.

Ama aynı zamanda, sürekli karşılaştırma hâli, görünürlük baskısı, zorlayıcı yorumlar ya da gündem yorgunluğu gibi etkilerle de karşılaşılabilir. Bu etkileşimler zamanla kaygıyı artırabilir ya da benlik algısını zorlayabilir. Sosyal medya herkes için aynı şekilde işlemez; bu yüzden etkilerini fark etmek, bazen geri çekilmeyi ya da sınır koymayı gündeme getirebilir.

Dijital Detoks

Bazen ekranlardan uzaklaşmak, yeniden merkeze gelmeyi kolaylaştırabilir. Bu bir "tamamen bırakmak" değil; daha çok nasıl ve ne zaman bağlı kalınacağına yeniden düşünülmesi olabilir.

Günde birkaç saat çevrim dışı kalmak, telefonsuz yürüyüş yapmak ya da bildirimleri sessize almak gibi küçük adımlar, dijital gürültüyü azaltabilir. Böyle molalar, zihni dinlendirebilir ve farkında olunmadan birikmiş olan bilgi yükünü biraz hafifletebilir.

Elbette herkesin dijital yaşamla kurduğu ilişki farklıdır. Bu yüzden detoks ihtiyacı da kişisel olabilir; önemli olan bu ihtiyacı tanımaya açık olmak.

Bilinçli Kullanım Önerileri

Dijital dünyayla daha dengeli bir ilişki kurmak mümkün olabilir. Bunun için bazı küçük stratejiler denenebilir:

- Bildirimleri sınırlamak
- Güne ekranla başlamamak
- Belirli saatlerde uygulamalara ara vermek
- Takip edilen hesapları düzenlemek (iyi hissettirmeyenleri sessize almak mesela)
- Sosyal medyada geçirilecek süreyi sınırlayan uygulamalar kullanmak

Dijital alanlar bazen nefes alanı, bazen de baskı kaynağı olabilir. Önemli olan bu deneyimin farkında olmak ve ihtiyaç olduğunda "şu an bana ne iyi gelir?" diye durup düşünebilmek. Bu farkındalık da esenliğin değerli bir parçası olabilir.

8. ZOR ZAMANLARDA ESENLİĞİ KORUMAK

Hayatın bazı dönemleri beklenmedik şekilde zorlayıcı olabilir. Travmalar, kayıplar, kriz anları... Bu deneyimler esenliği sarsabilir, hatta bir süreliğine erişilemez hissettirebilir. Ama bu durum, esenliğin tamamen kaybolduğu anlamına gelmek zorunda değildir. Esenlik, sadece huzurlu hissetmekten ibaret değil; zorlanırken de kendine nazik davranmak, iç dünyana yer açabilmek ve gerektiğinde destek arayışına yönelmekle de şekillenebilir. LGBTİ+'lar açısından düşünüldüğünde; yaşanan travmalar sadece kişisel değil, toplumsal bağlamda da derinleşebilir. Bu yüzden esenliğe dair konuşmak, sadece bireysel değil, politik bir mesele haline de gelebilir.

Travmalar, Kayıplar, Kriz Anları

Yaşanan travmalar ya da kayıplar, kişinin iç dünyasında derin dalgalanmalara yol açabilir; bu süreçte dengede kalmak zorlaşabilir, dünya bazen bulanık ya da belirsiz görünebilir. Zihinde karmaşa, bedenin gerginliği, duyguların hızla değişmesi ya da içte bir boşluk hissi ortaya çıkabilir. Bunlar, kişinin kendini korumak için verdiği doğal tepkiler olabilir. Ancak, bu deneyimler görünmez kalır ya da çevreden gereken destek alınamazsa, yaşanan zorluklar daha ağır hissedilebilir. LGBTİ+'lar için bu durum, ayrımcılık, dışlanma ya da şiddet gibi sosyal engeller nedeniyle daha da derinleşebilir. Böyle zamanlarda, duyguları yargılamadan kabul etmek, yaşananları anlamaya çalışmak ya da sadece "şu anda zorlanıyor olabilirim" diye kendine izin vermek bile iyileşme yolunda önemli bir adım sayılabilir.

Baş Etme Stratejileri

Zor dönemlerde her zaman aktif olmak gerekmez. Bazen sadece gün içinde küçük bir hareket alanı açmak, örneğin perdeyi açmak ya da bir şeyler yazmak bile toparlanma hissini destekleyebilir. Baş etme biçimleri kişiden kişiye değişebilir. Kimisi yazmayı tercih eder, kimisi yalnız kalmayı. Kimi zaman da hiçbir şey yapmak istememek son derece anlaşılır olabilir. Önemli olan, o anda neye ihtiyaç duyulduğunu fark etmeye çalışmak ve kendine karşı anlayışlı kalabilmek. Sosyal medyadan uzaklaşmak, zorlayıcı haberlerden kaçınmak ya da güvenli hissettiren biriyle zaman geçirmek gibi pratikler esenliği geçici olarak destekleyebilir. Ancak bu stratejilerin hiçbirisi bir “çözüm” sunmak zorunda değildir. Zaten amaç da çözmekten çok, sürecin içinde nefes alabilecek küçük alanlar yaratabilmek olabilir.

Profesyonel Destek Arama Yolları

Zorlayıcı duyguların yoğunlaştığı ya da baş etmekte zorlanıldığı dönemlerde profesyonel destek almak bir seçenek olabilir. Bu, bir şeylerin “yanlış” olduğu anlamına gelmez; sadece içinden geçilen süreci biriyle birlikte taşımaya çalışmak olarak görülebilir. LGBTİ+’lar için destek alırken güvenli, kapsayıcı ve ayrımcılık üretmeyen alanlara ulaşmak her zaman kolay olmayabilir. Bu noktada hak temelli çalışan uzmanlar, LGBTİ+ dostu kurumlar ya da dayanışma ağları önemli bir kaynak olabilir. Profesyonel destek, sadece duygusal yükü azaltmakla kalmaz; aynı zamanda yaşananların sistemsel boyutlarını fark etmek, dilini bulmak ve dayanıklılığı artırmak açısından da destekleyici olabilir.

9. TOPLUMSAL VE KÜLTÜREL BOYUTLAR

Esenlik, sadece bireysel bir deneyim olmaktan öte, toplumsal ve kültürel bağlamlarla da şekillenebilir. İnsanların içinde bulunduğu sosyal koşullar, kimlikleri ve çevreleri, esenliği doğrudan etkileyebilir. Bazı gruplar, tarihsel ve güncel olarak çeşitli yapısal zorluklar, dışlanma ya da ayrımcılıkla karşılaşabilir; bu durum esenliğin erişimini zorlaştırabilir veya farklı deneyimler yaratabilir (Flentje vd., 2022).

Dezavantajlı olmaya maruz bırakılmış gruplar için, esenliğe ulaşmak bazen daha karmaşık bir süreç olabilir. Toplumsal cinsiyet, sınıf, etnik köken, kimlik ve diğer pek çok etken, kişilerin yaşam alanlarını, kaynaklara erişimlerini ve maruz bırakıldıkları sosyal tutumları biçimlendirebilir. Özellikle LGBTİ+'lar, bu çok katmanlı etkileşimler içinde sıklıkla hem görünmezlik hem de açık ayrımcılıkla karşı karşıya kalabilirler (KAOS GL, 2020). Bu durum, esenliği sağlamaya yönelik adımların önünde ek engeller oluşturabilir.

Toplumsal cinsiyet normları ve beklentileri, kişinin kendini ifade etme biçimini etkileyebilir; bazen kendi kimliğini özgürce yaşamak isteyenler için bu normlarla çatışma yaşanabilir. Sınıfsal ayrımlar ise erişilebilirlik ve fırsat eşitliği üzerinde etkili olabilir, bu da sağlık hizmetlerinden eğitime, istihdamdan sosyal destek ağlarına kadar pek çok alanda esenliği etkileyebilir (Sen & Iyer, 2012). Kimlik temelli önyargılar ve dışlanmalar, kişinin kendine ve dünyaya bakışını etkileyebilir, dolayısıyla esenlik yolculuğunda ekstra yükler oluşturabilir.

Bütün bu karmaşık sosyal dinamikler, esenliğin sadece kişisel bir hedef olmaktan çıkıp, toplumsal adalet ve eşitlik meseleleriyle iç içe

geçmesini sağlayabilir. Bu nedenle esenlik, aynı zamanda birlikte mücadele etmeyi, dayanışmayı ve kapsayıcı topluluklar yaratmayı da içerebilir. Dezavantajlı grupların deneyimlerinin görünür kılınması, ihtiyaçlarının anlaşılması ve hak temelli politikaların geliştirilmesi, esenliğin daha adil bir şekilde yaygınlaşması için önemli olabilir (Marmot, 2005).

Sonuç olarak, esenlik kişisel bir yolculuk olsa da, toplumsal ve kültürel bağlamlardan tamamen bağımsız düşünölemeyebilir. Bu bağlamda, hem kendine hem de etrafındaki topluluklara karşı duyarlı ve açık olmak, daha kapsayıcı ve güçlendirici bir esenlik anlayışını mümkün kılabilir.



10. KAPANIŞ: KENDİ YOLCULUĞUNU YARATMAK

Esenlik, tek bir noktaya ulaşmak değil; zaman içinde gelişen, dalgalanmaları olan bir süreç olarak düşünülebilir. Herkesin bu yolculuğu farklıdır ve bazen yavaşlamak, bazen tekrar denemek gerekebilir. Bu tamamen doğal ve kabul edilebilir bir durumdur.

Kendine karşı nazik olmak, zorlandığın anlarda mola verebilmek ve gerektiğinde destek aramaktan çekinmemek, bu yolculuğun daha sürdürülebilir ve anlamlı olmasına yardımcı olabilir. Esenlik sadece her şey yolundayken hissedilen bir duygu değildir; bazen belirsizliklerle, zorluklarla ve karmaşalarla birlikte var olabilir.

Önemli olan, kendi iç sesini dinlemek ve kendi ihtiyaçlarına uygun adımlar atmaya çalışmaktır. Her küçük ilerleme, esenlik yolunda atılmış değerli bir adımdır. Kendini zorlamadan, kendi ritminde ilerlemek, bu sürecin ayrılmaz bir parçası olabilir.

Sonuçta, esenlik kişinin kendi deneyimleriyle şekillenir ve her zaman yeni başlangıçlara açık olabilir. Kendi yolunu yaratmak, sabır ve şefkatle mümkün olabilir.

KAYNAKÇA

- Eser, E., Çevik, C., Baydur, H., Güneş, S., Esgin, T. A., Öztekin, Ç. S., ... & Özyurt, B. (2019). Reliability and validity of the Turkish version of the WHO-5, in adults and older adults for its use in primary care settings. *Primary health care research & development*, 20(e100), 1-7. <https://doi.org/10.1017/S1463423619000343>
- Flentje, A., Clark, K. D., Cicero, E., Capriotti, M. R., Lubensky, M. E., Saucedo, J., ... & Obedin-Maliver, J. (2022). Minority stress, structural stigma, and physical health among sexual and gender minority individuals: Examining the relative strength of the relationships. *Annals of Behavioral Medicine*, 56(6), 573-591.
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2012). Measuring community connectedness among diverse sexual minority populations. *Journal of sex research*, 49(1), 36-49.
- Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological inquiry*, 26(4), 293-314.
- Kaos GL Derneği. (2020). İnsan Hakları Raporu 2020. <https://kaosgliderneği.org/images/library/insanhaklariraporu2020.pdf>
- Kopasker, D., Montagna, C., & Bender, K. A. (2018). Economic insecurity: A socioeconomic determinant of mental health. *SSM-Population Health*, 6, 184-194.
- Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. *The lancet*, 365(9464), 1099-1104.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697.
- OECD. (2019). *Over the Rainbow? The Road to LGBTI Inclusion*. OECD Publishing.
- Sen, G., & Iyer, A. (2012). Who gains, who loses and how: leveraging gender and class intersections to secure health entitlements. *Social science & medicine*, 74(11), 1802-1811.
- World Health Organization. (2021). *Health Promotion Glossary of Terms*. Geneva: WHO. Retrieved from.

KENDİ ESENİK PLANINI OLUŞTURMA

Esenlik yolculuğun benzersizdir ve senin ihtiyaçlarınla şekillenir. Kendi esenlik planını oluşturmak, kendine dair farkındalığını artırabilir ve hangi alanlarda destek veya değişiklik istediğini keşfetmene yardımcı olabilir. Küçük adımlarla başlayabilir, ilerledikçe planını güncelleyebilirsin. Önemli olan, kendine karşı sabırlı olmak ve kendi ritminde ilerlemek.

Alan	Hedef/İhtiyaç	Atılacak Adımlar/ Uygulamalar	Destek/Kaynaklar	Tarih/Notlar
Fiziksel Sağlık				
Psikolojik Sağlık				
Sosyal İlişkiler				
Finansal Güvenlik				
Anlam ve Amaç				

