

## **Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (LPE)**

### **Anlaufstelle Rheinland**

Graf-Adolf-Straße 77  
51065 Köln  
www.anlaufstelle-rheinland.de  
peer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de  
Telefon: 0221 / 964 768 75

### **Anlaufstelle Westfalen**

Herner Straße 406  
44807 Bochum  
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de  
vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de  
Telefon: 0234 / 640 51 02

## **„YERİNDEN OYNATMA“ DURUMUNU YÖNETMEK İÇİN ÖNERİLER VE PÜF NOKTALARI**

Her bir „yerinden oynatma“ durumu birbirinden çok farklı olabilir. Hastalık derecesinde olması ya da hastalık derecesine gelmesi gerekmiyor. Aslında „yerinden oynatma“ durumları kendimizi daha iyi tanımamıza yardımcı olabilir. Yeni bakış açıları kazanmamızda, hayal gücümüzü ve yaratıcılığımızı açığa çıkarmamızda yardımcı olabilir. Fakat bu durumlar ızdıraba da yol açabilir. İlişkilerimize ve sosyal hayatlarımızın temeline zarar verebilir. Psikiyatride sevk edilmemize ve en kötü ihtimalle ölümümüze sebep olabilir. Psikiyatrik tedavide alelade soru: Yerinden oynatma durumları ile en iyi şekilde nasıl mücadele edebiliriz? Genelde bu sorunun cevabı: Psikofarmaka ve tamamlayıcı sosyal psikiyatrik önlemler ile.

Bu görüşe karşı, bir tezle karşı koymak istiyoruz: „Yerinden oynatma“ bir yetenektir. Fakat baş edilmesini öğrenilmesi gereken bir yetenektir. Aksine „yerinden oynatmaya“ karşı savaş açmak, kendine karşı ateş açmak gibi olur. Geliştirilen silahları (örnek: psikofarmaka) kenara bırakıp ve başka daha barışçıl bir yol aramak zahmetli ve emekle bağlantılıdır. Ve hemen de başarılı olunmayan bir yoldur.

Bu broşürde psikiyatri deneyimli insanların „yerinden oynatmayı“ yönetmekle ilgili olan bilgilerini ve tecrübelerini derlemeye çalıştık.

### **A. TEDBİR ALMA**

„Yerinden oynatma“ durumu insana öyle gelse de, hiçbir zaman sebepsiz ve aniden oluşmaz. Çoğunlukla çocuklukta yaşananlar rol oynamaktadır. Fakat yaşanan mevcut hayat şartları da önem arz edebilir.

Mevcut hayat şartlarında „yerinden oynatma“ olasılığını arttıran faktörleri listeledik:

- a) Sosyal izolasyon
- b) Tatmin etmeyen iş hayatı
- c) Çok az veya çok fazla stres
- d) Hislerin ve ihtiyaçların bastırılması
- e) Âşık olmak; aşk acısı
- f) Yakın insanlarla kapalı ya da açık uyuşmazlıklar
- g) Geçim derdi, örneğin yüksek borçlanma, evsiz kalma, vs.
- h) Konuşmamak veya başka insanlarla konuşmak istememek
- i) Travmatik çocukluk olaylarının uyarıcı dürtülerle tekrar canlanması
- j) Yakın kişilerin kaybı
- k) Travmatik tecrübeler edinilmesi

Bu faktörlerden birkaçı veya benzer faktörler bir araya geldiğinde, „yerinden oynatıyoruz“.

Mevcut durum bu ya da şu sebepten çekilmez hale gelir. Başka çözüm veya kaçış olanakları görmeyiz ve aniden ya da yavaş yavaş, göze çarpan veya çarpmayan şekilde, başka dünyalara gideriz.

„Yerinden oynatmanın“ kendisi, değerli bir yetenektir. Bizi artık dayanamadığımız durumlarda koruyabilir veya bize kendimiz ile ilgili kendimize farkındalık yaratmak için yardımcı olabilir, çünkü bu „yerinden oynatma“ durumlarında arzularımız, korkularımız, hatıralarımız, bastırdığımız hislerimiz şifreli bir şekilde ortaya çıkıyor.

Buna rağmen kontrolsüz „yerinden oynatma“ bizi tehdit altına da sokabilir. Bu sebepten dolayı tedbir almak için şunları öneriyoruz:

- Günlük yaşamda sık sık duraklayıp kendinize şu soruyu sorun: Ben şu anki yaşantımdan memnun muyum? Değiştirebileceğim şeyler var mı? Nasıl değiştirebilirim? Beni bu değiştirme arzularımda destekleyecek ve yüreklendirecek insanlar var mı?

- Arzuladığım şeyler varsa, ama şu an hayat şartlarımdan dolayı gerçekleştiriyorsam, daha küçük benzer gerçekleştirilebileceğim bir arzum var mı?

Tedbir almak için belki en önemli hususlardan biri, kendimizi iyi hissettiğimiz, sorunlarımızı ve sevinçlerimizi paylaşabileceğimiz arkadaş ve tanıdık çevremizin olmasıdır.

Burada örneğin yardımlaşma guruplarına (Selbsthilfegruppen) katılmak veya aynı hobiyi ya da benzer ilgi alanları paylaşan insanlarla iletişime geçmek yardımcı olabilir.

Bu genel tedbir alma olanaklarının yanı sıra daha somut tedbir alma yöntemleri vardır. Bunları hangilerinin senin için daha etkili olduğunu deneyerek bulmanı tavsiye ederiz.

## 1. Acil durum listesi oluşturmak:

Son krizimi hatırlıyorum ve bana o durumdayken nelerin iyi geldiğinin/ iyi gelmediğinin üzerinde düşünüyorum ve bu tecrübelerle kriz durumlarımda kullanabileceğim bir liste oluşturuyorum. Burada bir örnek liste oluşturduk (tabii ki herkes, kendi listesini oluşturmalı):

1. Kendime bir çay/ sıcak çikolata yapıyorum
2. Richard'ı arıyorum telefon numarası: ve yanıma gelmesini rica ediyorum.  
O yoksa Martina'yı ararım Tel: ya da Stefanie'yi Tel.
3. Dışarıya çıkıyorum
4. Anneleri arıyorum
5. Banyo yapıyorum
6. Televizyon izleyerek veya ortalığı toplayarak kendimi farklı şeylere odaklıyorum

## 2. Kliniğe sevk edilme durumu için kendini tedavi anlaşması (Behandlungsvereinbarung) ya da bir tıbbi müdahale vasiyetnamesiyle (Patientenverfügung) ya da bir tedbir vekâletnamesiyle (Vorsorgevollmacht) güvence altına al. Bununla ilgili daha detaylı bilgiye buradan ulaşabilirsin:

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. (LPE NRW)

Başvuru yeri: Rheinland 0221 / 964 76 875  
Graf-Adolf-Straße 77 0234 / 640 51-02  
51065 Köln

<http://anlaufstelle-rheinland.de/> <http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/>

### 3. Beslenmeyi değiştirmek

Bazı insanlarda beslenme değişikliği denge sağlayan bir etki yaratabiliyor (abartılmadığı sürece). Örneğin depresyonlarda şekerli yiyeceklerin azaltılması olumlu bir etki yaratabilir. Geçmişte travmatik tecrübeler edinen insanlarda düzenli mineral alımı, özellikle magnezyum yardımcı olabilir. Aşırı beslenme şekilleri tedbir olarak uygun değildir, aksine dengenin bozulmasına yol açabilir. Dikkat edilmesi gereken bir başka yöntem ise, sağlık orucudur.

Sebze ve meyve ağırlıklı, dengeli, bir beslenmenin sağlığa yararlı olması herkes için geçerlidir.

### 4. Vücudunuza iyilik yapmak

Hareket: Sana ne tür bedensel aktivitenin iyi geldiğini ve zevk aldığını tecrübe et, örneğin: yürüyüş yapmak, yoga, yüzmek, dans etmek, vs.

Rahatlama, gevşeme: Rahatlamak için kendine zaman ayır, örneğin: sıcak bir banyo yap, saunaya git, müzik dinle, vs.

### 5. Hafif olan „yerinden oynatma“ durumlarını sınırlı kapsamda yaşamaya izin vermek

Bazı insanlara hafif olan „yerinden oynatma“ durumlarını bilinçli bir şekilde yaşamak yardımcı olabiliyor. Özellikle bu durumları pozitif algılayan insanlar için bu böyledir. Bu durumların nasıl yaşanabileceği, çok farklıdır:

Örneğin, günlük yaşamda “oynatmak” için belirli zaman belirlenebilir. Bu „yerinden oynatma“ durumlarını ifade etmek için yaratıcı medyalar kullanılabilir, örneğin: resim yapmak, modelleme yapmak veya yazı yazmak, okumak, hayal etmek gibi.

Burada önemli olan zamanın kısıtlanması, yoksa durumun kontrolden çıkma tehlikesi olabilir!

### 6. Hisleri ve uyuşmazlıkları görmezlikten gelmek

Bazen hislerimizi görmemezlikten gelmek mantıklıdır, fakat sürekli yapıldığında bu tehlikeli hale gelir. Aynısı uyuşmazlıklar için geçerlidir, özellikle sana yakın olan insanlarla yaşadığın uyuşmazlıklarda. Dile getirilmeyen öfke, iten içe nefret, belirsiz durumlar - tüm bunlar ruhsal hayatımız için bir tehlike teşkil eder. Hislerimizi ciddi almak ve uyuşmazlıkları çok uzun süre ertelememek, tedbir almamız anlamına gelir.

### 7. Psikoterapi

Bazı insanlara psikoterapi iyi gelir. Fakat psikoterapiler zarar da verebilir, örneğin, psikotik durumları tetikleyebilir. Bu yüzden bu yönde karar vermek çok basit değil. Karar verirken, bu tavsiyeleri dikkate almanı öneriyoruz:

1. Psikoterapinin artılarını ve eksilerini, seni tanıyan insanlarla konuş ve farklı fikirleri dinle.
2. Farklı terapi şekilleriyle ilgili bilgi almış, güvenilir bir uzman ile konuş ve birlikte hangisinin senin için uygun olduğunu düşünün.
3. Farklı terapistlerle ön görüşmeler ayarla ve senin için önemli olan soruları liste halinde yanında götür (örneğin, terapistin eğitim durumu, senin gibi rahatsızlıkları olanlarla çalışmış mı, psikiyatri ve psikofarmaka ile ilgili görüşleri, vs.)
4. Karar almak için kendine zaman tanı ve içindeki hisse göre de karar ver. Bu insana güvenebileceğine inanıyor musun?

Ezoterik ve başka olağandışı terapi metotları oldukça tehlikeli olabilir, örneğin, bağırma terapisi, hafta sonu seminerlerinde yapılan yeniden doğma seansları, ruh şifacıları, vs. Terapist işinin uzmanı değilse ve yöntemleri hastanın ihtiyaçlarına göre uyarlamak istemediği durumlarda ciddi terapi metotları da birçok tehlike barındırabilir. Bu yüzden terapist arayışını çok dikkatli yapmak çok önemlidir.

Bu konuyla ilgili detaylı bilgiler: Frankfurt'ta bulunan Psychotherapeutische Beratungsstelle

## 8. Psikofarmaka

Şimdiye kadar P. almadıysanız:

Psikiyatristlerin çoğu uzun süreli önleyici olarak, devamlı en az 5 senelik bir ilaç tedavisi tavsiye ederler. Bu çok dikkatli kullanılması gereken bir bilgidir. Psikofarmakanın genel bir sağlık riski oluşturmasının dışında, birçok hastada etkili olmuyor. Krizler ilacın alınmasına rağmen hatta ondan dolayı ortaya çıkıyor. Vücudun ilaca (ilaç ile tedavi için karar verildiyse) alıştığında, krizin oransal olarak yüksek dozla tedavi edilmesi gerekir. Ayrıca bu uyuşturma yöntemiyle, kişinin kendisinin doğal iyileştirme gücünü duraksatmış ve gelişmemesine yol açmış olunur.

Bazı „yerinden oynatma“ durumları vardır ki, uzun süreli ilaç alma, derdin küçüğüdür. Her halükarda böyle uzun süreli ilaç alma kararını, iyi düşünmek gerekir.

Uzun zamandır P. alıyorsanız:

Arada sırada ilacın alınmasının hala bir faydasının olup olmadığını sorgulanması gerekir. Çoğu zaman kişiler ilacı gereksiz yüksek dozda fazla uzun bir süre kullanıyorlar. İlacı bırakmaya karar verdiğinde, ilacı aniden bırakmak, özellikle yüksek dozda alınan ilaçlarda veya farklı ilaçlarla birlikte kullanıldığında, çok risklidir.

İlaçlardan kaynaklı olmayan stresli zamanlarda veya ruhen bir kriz dönemindeysen, o zaman ilaçları bırakmak senin için riskli olabilir.

Bırakmak istediğinde ilacı yavaş yavaş azaltmak ve bunun için vücudunun değişime alışması için kendine zaman tanıman ve bir uzmandan bilgi almanı tavsiye ediyoruz.

Bu zehirden arınma sürecinde, bunun için uygun doğal tedavi yöntemlerinden faydalanabilirsin.

Psikofarmaka ile ilgili detaylı bilgiler için bakınız: Zehentbauer - Chemie für die Seele sowie BPE-Psychopharmakaberatung: 0234 / 640 5102.

## **B. “ONUN” TEKRAR BAŞLADIĞININ FARKINA VARMAK**

„Yerinden oynatmayı“ yönetmek için önemli şartlarından biri, krizin tekrar başladığının farkına varmaktır. Mühim olan, daha önceki başlangıçların nasıl olduğunu ve başlamadan önce neler yaşandığını hatırlamak önemlidir. Bu herkeste farklı olabileceğini göz önünde bulundurarak, krizin geldiğini gösteren belirtileri listeledik:

### **1. Artan uyku problemleri**

### **2. Algıda farklılık**

Örneğin: Trans halinde gibi hissedilmesi (daha doğrusu rüyada gibi hissetme)

Her şeyde bir anlam bağlılığı hissedilmesi

Etrafın fazla yoğun bir şekilde algılanması

Ses duyumunda hassasiyet farklılığı yaşanması

Görsel algıda değişikliğin yaşanması, örneğin renklerin daha yoğun algılanması

İnsanların farklı görünmesi: yabancı, tehlikeli, gülünç, sanki başka bir dünyadanlarmış gibi, vs.

### **3. Düşüncelerde farklılık**

Düşüncelerin sanki çok daha hızlı veya çok daha yavaş olması

Düşüncelerin hep aynı problemin etrafında dönmesi ve bunu durdurulamaması

Düşüncelerin olmaması

Düşüncelerin dışardan geldiğini veya dışardan bir güç tarafından çekildiğini düşünülmesi

Normal somut şeylerin ve olayların sembolik bir hale gelmesi (sembolik düşünmek), yani her şeyin bir işaret olduğun düşünülmesi

Felsefi ve manevi sorularla yoğun bir şekilde ilgilenilmesi ve sanki peş peşe bir aydınlanma yaşanması

### **4. Beden algısında değişiklik**

Vücudu terk etme hissi

Hiçbir şey hissetmeme duygusu

### **5. Davranış şeklinde değişiklik**

Dış dünyadan aşırı derecede kendini çekme

Durdurulamayan konuşma zorunluluğu hissetme

Aniden başlayan bir istifleme arzusu

Çevreyi bir fikre mutlaka ikna etme isteği

İşe gitmeme

### **6. Etrafınızdaki insanların farklı davranmaları:**

İşverenin tatil yapmanı tavsiye etmesi

Arkadaşlarının doktora gitmenin gerektiğini düşünmeleri

Tanıdıkların sana uyuşturucu alıp almadığını sormaları

Yeni insanlarla tanışılması ve şimdiye kadar arkadaşlık edilen kişilerin seninle iletişimden kaçınmaları

Bunların hepsi „yerinden oynattığına“ dair belirtiler olabilir, ama olmayabilir de. Ve bu belirtiler illa „yerinden oynatma“ durumuna yol açacak değil. Krizler hayatın bir parçasıdır. Erken uyarı belirtilerinin var olmasına rağmen, krizlerin yaşanmadığı da oluyor. Dolayısıyla paniğe girmeye gerek yok, ama dikkatli olmanın faydası var.

## Neler yardımcı olabilir?

### **İnsanlar:**

Anormal bir durumun olduğunu fark ettiğinde, güvendiğin birisiyle konuş. Saklanma, ama herkese de bundan bahsetme. Seninle sorunlarını sakın sakın çözmeye çalışacak birkaç tane insan seç.

Seni sıkıntıya sokan insanlardan uzak durmaya çalış, örneğin, ailen. Seni söyledikleriyle kıran veya yorucu olarak algıladığın insanlardan uzak dur.

### **Sakinlik:**

1. Genel günlük programını azalt ve sana iyi geldiğini bildiğin her şeyle kendini şımart.

Rahatladığın ortamlara git, bu sauna, sinema, kilise veya orman olabilir. Neresi olduğu önemli değil, sadece senin orda rahatlamana önemli.

Kendin en sevdiğin yemekle şımart.

2. Günlük yaşamını tamamen gözden kaçıрма

Günlük yaşamın bu ara seni zorluyor, sıkıyor, banalmış veya önemli değilmiş gibi gelse de, yine de günlük yaşamına önem vermen sana yardımcı olabilir. Nasıl ve hangi derecede, o herkes için farklıdır. Bazılarına yemek yapmak, temizlik yapmak, bazılarına da komşusuyla çay içmek ve havadan sudan konuşmak yardımcı olabiliyor. Nasıl olursa olsun, önemli olan bu süreçte normal olan şeylere bağlı kalman. Senin için çok daha önemli hisler ve düşünceler meşgul etse de, bir şekilde günlük yaşamını devam ettirmeye çalış.

3. Oyalanmak

Bazılarına da oyalanmak iyi geliyor. Bu televizyon izlemekle, örgü örmekle, araba tamir etmekle, oynamakla vs. olabilir.

4. Uyuşturucu almak

Bu süreçte uyuşturucu veya uyarıcı alırken çok dikkatli olman lazım, bu kahve, alkol ve psikofarmaka olabilir.

Diğer tarafta „yerinden oynatma“ durumunu durdurmak için bilinçli ve olabildiği kadar az dozda kullanılan ilaçlar gerekli olabilir. Özellikle uyku bozukluğu, huzursuz hissetme, korku durumları vs. riskli bir durum oluşması, bedensel yorgunluk ve ruhsal durumun birbirini tetikleme tehlikesini yaratır. Burada bedeni dışardan alınan maddelerle sakinleştirmek mantıklı olabilir.

Tabii ki daha detaylı bilgi ve bir uzmanın görüşünü alman kaçınılmaz olmak üzere olanakları maddeler halinde sayalım.

Doğal tedavi yöntemlerinden çareler:

Bitkisel ilaçlar:

Kedi otu (Baldrian) ve şerbetçi otu (Hopfen) çoğu insanda uyku getirici şekilde etki gösterir.

Homeopatik ilaçlar

Ayuverda tıbbından ilaçlar

Örnek: Ghee alımı

Doğal tedavi yöntemleri için detaylı bilgi:

Alkol (bu bağımlılığı olan veya devamlı psikofarmaka kullanan kişiler için geçerli değildir): İçkinin az miktarda sakinleştirici ve uyku getirici etkisi vardır ve bazı durumlarda psikofarmakadan daha az zararlıdır.

Psikofarmaka:

Psikofarmaka alımı her zaman sağlığa zararlı etkilerle bağlantılıdır. Ama bazı özel durumlarda da, daha az zararlı olan çarelerden biridir, örnek: cebri havaleyi önlemek için.

(Bazı insanlar için ilaç tedavisinin zamanında başlanmasına karar verilmesi önemlidir. Çoğu zaman krizin başında az miktarda alınan ve kısa süre sonra bırakılabilen ilaç ile krizin oluşumunu önlenir.)

## **C. “İÇİNDE” BULUNUYORSAN, YERİNDEN OYNATMIŞSAN, RUHSAL BOZUKLUK YAŞIYORSAN, AKIL HASTASIYSAN:**

Birçok psikiyatri deneyimli kişilerde ruhsal krizlerin belli bir noktası aşıldığında; içsel bir sınırın geçildiğinde, ruhsal bozukluk, akıl hastalığı, yerinden oynatma vs. gibi durumlar söz konusu olur. Bu durumların başka kriz şekillerinden farkı, gerçeklikten çıkmış olunması. Hangi sebeple olursa olsun, bu olduğunda ve kendi hislerinin karmaşıklığında, fikirlerinde, düşüncelerinde takılı kalındığında, dünya 180 derece ters döndüğünde, hiçbir şeyin aynı olmadığı, önceden önemli olan önemsiz olduğunda, ilk vazife hayatta kalmayı güvence altına alman olmalı.

Burada da önemli olan içinde bulunulan durumunun farkına varmak ve kabul etmek. Nasıl ve neyden fark edildiği kişiden kişiye farklı olabilir.

Yine de burada birkaç örnek saydık:

1. Ağır bir kriz esnasında birden bir aydınlanma durumu yaşanması. Önceden var olan korkuların vs. birden yok olmaları. Cennetteymiş gibi hissetmek ve arka arkaya aydınlanma durumları. Endişelerin yok olduğu bir durum, hayal meyal başka insanların senin dâhice fikirlerinden çok mutlu olmadıklarını fark etmek.
2. Yataktan çıkamamak. Hareket etmek eziyet haline gelmesi, dünyanın en kötü insanıymış gibi hissetmek, ya da her şeyin önemsiz olduğunu hissetmek. Zaman kavramının kaybolması, evinin bakımsız hale gelmesi, mektupların bir kenarda açılmadan durması, vs.

3. Seslerden ve görüntülerden takip edinilmesi, kendini öldür ya da benzeri talimat veren sesler duyulması. Vizyonlar arasında ara kalmaması ve kendini güçsüz hissedilmesi ve başka şeylere ilgi duyulmaması, kendini komple geri çekilmesi ve evden çıkılamaması.
4. Önceden var olan fikirlerin ve düşüncelerin, örnek: yabancı bir güçten gözetlendiğini, artık kesin bir inanca bağlanması ve her gün bunu için bir delil bulunduğunu düşünülmesi.

Eğer içinde bulunduğun durumun farkına vardırısan, bu durumdan çıkmak için büyük bir adım atmış olursun. Öncelik şu an sadece hayatta kalmayı güvence altına almak. Kliniğe gitmen de gitmeden de, mevcut durumda bir koruma ve kollama ortamı organize etmen gerekiyor. Bunun için yardıma ihtiyacın var.

Şimdi:

1. Güvendiğin en az bir kişiye, bulunduğun durumdan bahset ve sana yardım etmesini rica et. Bu kişinin senin durumunu sakinlikle karşılaması ve seni hemen psikiyatriye havale etmek istememesi daha iyi olur. Bu kişiye, sana şu an gerekli olan şeylerde yardım etmesini rica et.
2. İşyeri için hastalandığına dair istirahat raporu al.  
Bu durumdayken işyerine gidersen, işini tehlikeye atmış olursun. Hasta hissetmediğin halde bile rapor al.
3. Çocukların varsa  
Şimdi hafiflemeye ihtiyacın var ve çocukların da güvende olmaları gerek. Bundan dolayı onlara geçici bir süre için bakacak birini (anneanne, teyze, tanıdık vs.) ayarla.
4. Bu durumun geçmesini bekleyebileceğin, seni koruyan bir alan hazırla.

a) Evinde kalacaksan:

Senin yanında kalan insanlara ihtiyacın var. „Yerinden oynatma“ durumunu yalnız atlatmayı istemek hem çok tehlikeli hem de gereğinden fazla işkencelidir. Eğer şanslıysan ve etrafında seninle bu durumu atlatmaya çalışan insanlar varsa, belki kliniğe gitmeden de bu durumu atlatabilirsin. Ama en az günde bir kişiyle konuşmalısın. Eğer sende etkili oluyorsa ve kaldırabiliyorsan, psikofarmaka alman senin için az zararlardan birini tercih etmiş olman anlamına gelir. Buna karar verdiysen psikiyatristle konuşmaya gittiğinde yanında birinin seninle gelmesini ayarla ki, istediğini alabilmende sana yardımcı olsun.

b) Kliniğe gitmek istersen

Burada da yalnız hareket etmen senin için iyi olmayacaktır. Düşünülmesi gereken unsurlar şunlardır:

Senin ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılayacak klinik hangisi? Kapalı mı açık bölüme mi gitmek istersin? (eğer intihar eğiliminde değilsen, bazı klinikler açık bölümde kalmana izin verirler)

Evde yapılması gereken şeyler var mı? (ev hayvanlarının bakımı, randevuların iptali, açık ve acil faturalar, evin çöpten arınması, vs.) Arkadaşlarından bu konuda yardım iste.



Kliniğe alınma:

-Bir klinik ile tedavi anlaşması (Behandlungsvereinbarung) yaptıysan veya tıbbi müdahale vasiyetnamen (Patientenverfügung) varsa, bir nüshasını yanında götür.

-Eğer bir ön tasarrufun (Vorausverfügung), varsa kliniğe veya güvendiğin uzman birisine bu aşağıdaki konular hakkında bilgi ver:

a) Hangi ilaçları hangi dozda almayı göze alabildiğini ve hangilerini kesinlikle almak istemediğini belirt. Alerjilerinden ve risklerinden bahset.

b) Bedensel hastalıklarından bahset.

c) Biliyorsan, şu an ihtiyacının olduğu şeylerin neler olduğunu bildirebilirsin, örneğin sakinlik ya da aksine, konuşma ve ilgi, vs.

Hangi bilgilerle dikkatli olman gerekebilir:

İntihar ve kendine zarar verme düşünceleriyle ve başkalarına zarar verme düşünceleriyle dikkatli olmalısın.

Erken çıkma isteğin olduğunda, bu kliniğin cebri havale durumunu uygulamalarına yol açabilir. Diğer yandan böyle düşüncelerin olduğunda bunlar hakkında birisiyle konuşman gerekli ve önemli. Bu durumda dengeyi kurman önemli, bir yandan sana yardım edebilecekleri kadar bilgi vermen gerekir, diğer yandan da seni zor duruma düşürecek (ilaç dozunun yükseltilmesi, kapalı bölüme aktarılman, cebri havalenin uygulanması gibi) fazla bilgi de vermemen lazım.

## **Cebri havale durumunda:**

Sakin kalmaya çalış. Sinirlenmen çok doğal ve anlaşılabilir. Ama karşı gelmen bir işe yaramaz, aksine elde etmek istediğinin tersi olur.

- Çıkmak istediğinde, bunları yapabilirsin:

1. Sakin bir şekilde telefon etmek istediğini belirt ve seni destekleyeceğini bildiğin bir kişiyi ara. Bu durum için uygun bir avukat tanırıyorsan, onu da ara.

2. Cebri havale durumunda ya bir hâkimle konuşmuşsundur ya da ileriki saatlerde konuşacaksınız. Hâkim genelde 6 haftalık bir süre için karar verecek ve karara bağlayacak. Bu karara karşı itiraz edebilirsin ya da karar bir süredir varsa, kararın kaldırması için mahkemeye başvurabilirsin. Dilekçelerinde neden kendine ya da başkalarına zarar verme tehlikesinin olmadığını yazman çok önemlidir. Çünkü hukuken cebri havale için kendinde olmaman yeterli sayılmaz. İtiraz veya kaldırma başvurusu için yardım iste.

3. Büyük ihtimalle psikofarmaka alıyorsundur. Buna hukuki yollardan karşı çıkmak çoğu zaman zordur. Tedavi anlaşman (Behandlungsvereinbarung) veya tıbbi müdahale vasiyetnamen (Patientenverfügung) varsa, yazılı olarak bu ön tasarruf dikkate alınmazsa tedavi hatasından dava açılabilirliğini belirt. Ön tasarrufun (Vorausverfügung) yoksa olabildiğince sakın ve objektif bir şekilde doktorunla görüş. Burada da seni destekleyecek kişilerin yardımını alman önemli.

4. Yasal danışmanın varsa ve yetki alanı kalmanla ilgili karar alma yetkisini içeriyorsa, o zaman danışmanlık kanununa göre cebri havale söz konusu olduğu ihtimaldir. Bu durumda danışmanla iletişime geçmen ve onun veya mahkemenin neden böyle bir karar

aldığını öğrenmen önemlidir. Sebeplerden biri senin psikofarmaka tedavisini istememiş olman olabilir. Çıkmak için bazen uzlaşman gerekebilir. Çıktığında da bir uzman desteği ve danışmanlık ayarlamaları, şu durumlarda yararlı olabilir:

- Yasal danışmanlık durumunu ortadan kaldırmak için,
- Danışmanın yetkisini kısıtlamak için
- Danışman değişikliğine başvurmak için

Burada mantıklı olanın ne olduğu her durum için ayrı ayrı karar verilmeli. Bundan dolayı bu şekilde yapılan bir cebri havale durumunda danışmana ihtiyacın var (avukat, hasta avukatı, bu konularda bilgili olan ve seni sayan bir sosyal hizmetler görevlisi (Sozialarbeiter))

- Eğer klinikte olduğuna şaşırdıysan, ama aslında da rahatladıysan ve çokta çıkmak istemiyorsan:

İsteğe bağlı bir bildiri (Freiwilligkeitserklärung) imzalarsan, cebri havale durumunu ortadan kaldırabilirsin. Verilen ilaçlardan memnun değilsen, ya var olan ön tasarruf (Vorausverfügung) yazısına atıfta bulun ya da doktorlarla görüş ve psikofarmaka ile ilgili sebeplerini ve tecrübelerini anlat. Bu durumda da dışardan bir kişiyi bilgilendir ve onun senin desteklemesini iste.

## **D. „YERİNDEN OYNATTIKTAN” SONRA**

Çok zor ve yorucu bir süreci sağ salım atlattın sayılır. Sen bir gezgin gibi hissediyorsun, başka bir gezegenden dünyaya dönmüş gibi. Bir alışma sürecine gireceksin. Günlük yaşamın küçük şeylerinin tadını çıkarmaya çalış, örneğin güneş, bir fincan kahve, güzel bir film. Alışman için kendine zaman tanı. Canın istiyorsa ve sana iyi gelecekse, seyahatinle ilgili yazı yaz ya da seni dinlemek isteyen insanlara yaşadıklarını paylaş. Bu sana çok bir yandan bu tecrübeleri hazmetmen için, bir yandan da ilerde yaşanacak benzer tecrübelerle daha iyi baş edebilmen için yardımcı olabilir.

Alıştığında, yeni hayatını yeniden ve tekrar organize etmek isteyeceksin. Krizin gidişatının nasıl olduğuna bağlı olarak bazı can sıkıcı sonuçlarla da ilgilenmen gerekebilir:

Evsiz kalma  
Maddi sıkıntılar  
Seninle muhatap olmak istemeyen arkadaşlar  
Psikofarmakayı bırakma  
İşleriyle ilgili sorunlar  
Vs.

Merak etme, ilk anda her şey olduğundan daha kötü görünebilir! Adım adım ilerlemeye çalış ve kendine destek yardım iste. Sen insanın sınırlarına değinen bir deneyim yaşadın ve üstesinden geldin. Bu muazzam bir başarı, sen dünyaya geri gelmeyi başardın ve bu da hiç kolay değil. Dolayısıyla her şeyin istediğin gibi anında olmadığında, pes etme. Devam et.

**EK:**

## **„YERİNDEN OYNATMA“NIN SPESİFİK HALLERİYLE BAŞ ETMEK**

Genel geçer önerilerde bulunamayız, ama „yerinden oynatma“ durumları ile ilgili deneyebileceğin fikir ve deneyimleri paylaşabiliriz:

1. Panik ve korku halinde

- Battaniyeye sarıl, biri senin elini tutsun
- Nefesini sakinleştirmeye çalış, bilinçli bir şekilde yavaşça ve uzun nefes ver, böylece nefes alımını yavaşlatırsın

2. Halüsinasyon:

Başkalarının duymadığı sesler duyuyorsan ve görmediği şeyler görüyorsan

Eğer algıladığın şeyin halüsinasyon olup olmadığından emin olamıyorsan, mümkün olduğunca denetle, örneğin başkalarına sor, görülen şeye yakınlaş, vs.

Eğer halüsinasyon olduğundan eminsen, kendine halüsinasyonun aslında kötü bir şey olmadığını, sadece ruhunun sana verdiği bir mesaj olduğunu hatırlat. Bu mesajlara karşı şöyle bir tutum tutunman sana yardımcı olacaktır:

Ben sizi/seni görüyorum/duyuyorum. Tamam, sorun yok, ama şimdi başka şeylerle de ilgileneceğim.

Yani sesleri/resimleri algıladığını kabul et, ama daha fazla da üzerinde durma (dipnot: „Stimmenhören“ ağının böyle yapmanın sadece istisnai durumlarda iyi bir strateji olduğu, ama genelde böyle yapmanın iyi olmadığı görüşündedir)

3. Depresyonlarda:

Depresyonun çok farklı çeşitleri vardır ve bir o kadar da depresyonu tetikleyen uyarıcılar vardır. Uyarıcıya göre farklı şeyler yardımcı olabilir:

a) Bazı insanlarda depresyonun oluşumunda bastırılmış hisler, öfke ve hayal kırıklıkları rol oynar. Burada bu bastırılmış ve bilinçli olmayan hislere bir ventil yaratmak yardımcı olacaktır:

- Son öfkelendiğin bir olayı hatırla, ve bütün aklına gelen küfürleri say
- „En sevdiğin“ düşmanına bir mektup yaz,
- Yatağına, seni günlerce tutmasının terbiyesizliğine kız. Resim yap

b) Tükenme: stresli bir dönemden geçtiysen, örneğin ruh hastalığı, sevgiliden ayrılma, iş bağımlılığı, uzun süren bedensel hastalık, vs. depresyon, vücudunun bu yoğun döneme karşı doğal bir reaksiyondur. Burada vücudu dinlendirmek için yapılan her şey iyi gelir.

c) Düzenli bir şekilde tekrarlanan mevsimlik depresyonlar

Mart 2019