

Kuzey Londra'da Yaşayan Kürt ve Türk Göçmenlerin Psikolojik İyi Oluşu: Toplum Temelli Bir Araştırma

1. Giriş

Göç, bireyin yaşamında dönüştürücü bir deneyimdir ve sıklıkla karmaşık sosyo-politik ve psikolojik zorlukları da beraberinde getirir. Etnik azınlıklardan gelen göçmenler için, özellikle siyasi istikrarsızlıkla sarsılmış bölgelerden gelenler açısından, göç süreci ruh sağlığı ve toplumsal uyum açısından derin etkiler yaratabilir. Bu araştırma projesi, Kuzey Londra'da yaşayan yetişkin Kürt ve Türk göçmenlerin psikolojik iyi oluşlarını incelemektedir. Araştırma, göç sonrası stres kaynakları, başa çıkma stratejileri, destek sistemlerine erişim ve göçmenlerin geldikleri ülkelerdeki siyasi gelişmelerin Birleşik Krallık'taki ruh sağlıkları üzerindeki etkileri üzerine odaklanmaktadır.

2. Literatür Taraması

2.1 Göç ve Ruh Sağlığı

Göç, ruh sağlığının sosyal belirleyicisi olarak giderek daha fazla kabul görmektedir. Pek çok çalışma, göçmen toplulukları arasında depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik bozuklukların daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle zorla yerinden edilme, zulüm ya da sosyoekonomik sıkıntılar yaşamış olan bireylerde risk yüksektir (Bhugra & Becker, 2005; Steel ve ark., 2009).

Silove, Steel ve Watters (2000), göç sonrası koşulların (örneğin oturma belirsizliği, kötü barınma koşulları, işsizlik ve sağlık hizmetlerine sınırlı erişim) ruh sağlığını daha da kötüleştirdiğini belirtir. Kültürel yas süreci-yani kişinin tanıdığı kültürel dünyasını kaybetmesiyle ilişkili yas-bu sorunlara eşlik eder (Bhugra & Becker, 2005). Bu çalışmanın bulguları da, finansal baskılar ve kendi ülkelerindeki aile bireyleri için duyulan kaygı nedeniyle yüksek düzeyde anksiyete, yalnızlık ve stres yaşandığını göstermektedir.

2.2 Politik Travma ve Sürgün

Kürt ve Türk göçmenleri arasında göçün nedenleri sıklıkla ekonomik sebeplerin ötesine geçerek, politik travmalar ve baskılara dayanmaktadır. Araştırmaya katılan birçok kişi, ülkelerindeki siyasi gelişmelerle bağlantılı olarak devam eden psikolojik sıkıntılardan ve orada kalan aileleri için duydukları endişeden söz etmiştir.

Bu durum, Kira ve arkadaşlarının (2010) ortaya koyduğu "kümülatif travma" kavramıyla örtüşmektedir. Bu kavram, savaş, etnik baskı veya sistematik adaletsizlik gibi tekrar eden ve süreklilik arz eden travmalara maruz kalmanın karmaşık ve uzun süreli psikolojik etkiler yaratabileceğini açıklar.

Özellikle Kürt göçmenler açısından kuşaklar arası travma oldukça belirgindir. Pek çok Kürt, devlet şiddeti, zorla yerinden edilme ve kültürel bastırma gibi olayları doğrudan yaşamış ya da ailelerinden devralmıştır. Human Rights Watch (2019), Türkiye'deki Kürt topluluklara yönelik süregelen baskıları; dil kullanımına, siyasi temsile ve sivil katılıma yönelik kısıtlamalar üzerinden belgelemiştir. Bu tür devlet şiddetleri hem göçe neden olmakta hem de göç sonrası kimlik ve psikolojik iyi oluş üzerinde iz bırakmaktadır.

2.3 Uyum, Ayrımcılık ve Kimlik

Birleşik Krallık'a yerleşmek, beraberinde yeni zorluklar da getirmektedir. Göçmenler, yeni sosyo-kültürel normlara uyum sağlarken aynı zamanda ırkçılık, yabancı düşmanlığı ve toplumsal dışlanmayla karşı karşıya kalabilir. Akhtar'ın (1999) "diasporik yerinden edilme" olarak tanımladığı bu deneyim, bireylerin yabancı ve bazen de dışlayıcı ortamlarda kimliklerini yeniden inşa etmeye çalışırken yaşadıkları çatışmayı yansıtır.

Kürt ve Türk göçmenler için entegrasyon, dil bariyeri, güvencesiz istihdam ve aile bağlarının kopması gibi etkenlerle daha da karmaşıklaşabilir.

Aynı zamanda, Türk ve Kürt topluluklarında ruh sağlığına yönelik damgalamalar, bireylerin profesyonel destek almalarını engelleyebilir (Kirmayer ve ark., 2011). Bu içselleştirilmiş damgalama, hizmetlere karşı duyulan güvensizlik ve kültürel olarak uygun hizmet eksikliğiyle birleştiğinde, destek yapılarının yeterince kullanılmamasına yol açar.

Kimlik dönüşümü ise hem kaygı hem de güçlenme kaynağı olabilir. Bazı göçmenler, kültürel kimliklerinden uzaklaştıklarını veya özgüven kaybı yaşadıklarını belirtirken; diğerleri sürgünde kültürel veya politik kimliklerinin güçlendiğini ifade etmektedir. Bu çalışmanın katılımcıları arasında da bu ikili deneyime rastlanmıştır.

2.4 Toplum Desteği ve Kültürel Dayanıklılık

Tüm bu zorluklara rağmen, literatür toplum temelli destek yapılarının ve kültürel sürekliliğin, göçmenlerin psikolojik dayanıklılığında önemli rol oynadığını vurgular. Goodman ve arkadaşları (2008), gayriresmî destek ağlarının, dini ve kültürel uygulamaların ve taban örgütlü ruh sağlığı girişimlerinin özellikle kadınlar ve aileler için önemli duygusal ve pratik destek sağladığını belirtir.

Fernando (2010), ruh sağlığının yalnızca bireysel bir mesele değil; kültürel, politik ve toplumsal bağlamlarda yer alan bir olgu olduğunu savunur. Bu çalışmanın bulguları da bu yaklaşımla örtüşmektedir. Katılımcılar, genellikle birebir psikolojik hizmetlerden ziyade sohbet grupları, kültürel etkinlikler ve yaratıcı atölyeleri tercih etmiştir.

Toplum merkezlerine, dil kurslarına ve kültürel olarak tanıdık alanlara duyulan yüksek ihtiyaç, bu tür entegrasyon faaliyetlerinin hem sosyal bağ kurma hem de psikolojik direnç kazandırma işlevi gördüğünü göstermektedir.

3. Yöntem

Bu karma yöntemli çalışma, Kuzey Londra'da yaşayan 74 Kürt ve Türk yetişkine dağıtılan anketler yoluyla yürütülmüştür. Katılımcıların yaşları 18 ila 65+ arasındadır ve çoğunluğu 35–54 yaş aralığındadır. Katılımcılar yerel topluluk örgütleri ve ağlar aracılığıyla belirlenmiştir. Etnik kimlik dağılımı; 25 Kürt, 41 Türk ve az sayıda Bulgar ve Ermeni katılımcıyı içermektedir.

Anket, göç öncesi ve sonrası ruh sağlığı, algılanan stres kaynakları, destek sistemleri, kimlik değişimleri ve ruh sağlığı hizmetlerine erişim konularını kapsayan açık ve kapalı uçlu sorular içermektedir. Tanımlayıcı istatistikler ve tematik analiz yöntemleri kullanılmıştır.

4. Bulgular ve Analiz

S14. Birleşik Krallık'ta Güvenilir Destek Sistemine Sahip Olma

<u>Yanıt</u>	<u>Frekans</u>	<u>Yüzde</u>
Evet, güçlü bir destek sistemim var	25	%34
Kısmen ama sınırlı	39	%53
Hiç destek sistemim yok	10	%13

- Katılımcıların %53'ü yalnızca kısmi veya sınırlı desteğe sahip olduğunu belirtmiştir; bu, dil bariyeri, kültürel izolasyon veya göç kaynaklı aile bölünmeleri nedeniyle zayıf bağlantılara işaret etmektedir.
- Katılımcıların üçte biri (%34) güçlü destek sistemlerine sahip olduklarını bildirmiştir; bu genellikle istikrarlı iş, aile birleşimi veya yerleşik topluluk bağlarıyla ilişkili olabilir.
- Hiç destek sistemi olmayan %13'lük kesim, sosyal geri çekilme ve ruhsal sıkıntı açısından yüksek risk altındadır.

S15. Göç Sonrası Deneyimler

<u>Deneyim</u>	<u>Katılımcıların Yüzdesi</u>
Finansal/iş kaynaklı stres	%76

Yalnızlık/sosyal izolasyon	%66
Anksiyete	%42
Depresyon	%28
Ayrımcılık/yabancı düşmanlığı	%23
Kişisel gelişim/olumlu değişim	%26

- Finansal ve işe ilişkin stres (%76) en sık bildirilen sorundur; bu da göç sonrası ekonomik baskının yaygın bir endişe kaynağı olduğunu göstermektedir.
- Yalnızlık ve sosyal izolasyon (%66) da oldukça yaygındır; bu durum sınırlı sosyal entegrasyon, kültürel kopukluk veya destekleyici ağların eksikliğini yansıtmaktadır.
- Katılımcıların %40'ından fazlası anksiyete, yaklaşık üçte biri (%28) ise depresyon yaşadığını belirtmiştir; bu da göçmenler arasında yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı olduğunu göstermektedir.
- Katılımcıların %23'ü ayrımcılık veya yabancı düşmanlığı deneyimlediğini bildirmiştir; bu da ev sahibi ülkede (Birleşik Krallık) süregelen bir dışlanmışlık hissine işaret etmektedir.

Bu bulgular, etnik azınlık kökenli göçmenlerin genellikle barınma, istihdam veya hizmetlere erişim gibi alanlarda sistematik dışlanmayla karşılaştığını ortaya koyan literatürle uyumludur.

Katılımcıların %26'sı kişisel gelişim veya olumlu değişim yaşadığını belirtmiş; bu da tüm zorluklara rağmen bazı bireylerin direnç geliştirdiğini, kendini geliştirdiğini veya güçlendiğini göstermektedir.

S16. Günlük Stresin Temel Kaynakları

Stres Kaynağı	Frekans	Katılımcı Yüzdesi
İş/finansal sorunlar	56	%76
Ülkedeki siyasi istikrarsızlık	52	%70
Dil bariyeri	40	%54
Sağlık hizmetlerine erişim sorunları	36	%49
Aileden ayrılık/uyum sorunları	30	%41

Göçmenlik/yasal statü belirsizliği	29	%39
Konut sorunları	26	%35
Ayrımcılık/sosyal dışlanma	10	%13

- Türkiye ve Kurdistan'daki siyasi istikrarsızlık ve Birleşik Krallık'ta yaşanan maddi sıkıntılar başlıca stres kaynaklarıdır.
- Dil bariyeri ve sağlık hizmetlerine erişim temel yapısal sorunlar olarak öne çıkmaktadır.
- Ayrımcılık yalnızca %13 tarafından belirtilmiştir; ancak bu oran damgalama ya da normalleşme nedeniyle düşük bildirilmiş olabilir.

S17. Kimlik ve Özsaygıya Etki

- Olumlu Etki (%39): Katılımcıların yaklaşık 10 kişiden 4'ü, göçün öz saygılarını veya kimliklerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Bu durum; kişisel gelişim, güçlenme, kültürel kimliğe dair farkındalığın artması veya yeni ortamlara uyum sağlama yoluyla direnç kazanılması anlamına gelebilir. Olumlu etki, kimlik direnci ve dönüşümüne işaret eder. Göçmenler daha güçlü kültürel ya da melez kimlikler geliştirebilir.
- Olumsuz Etki: Katılımcıların %23'ü göçün kimlik veya özsaygılarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bu durum ayrımcılık, dil engelleri, toplumsal statü kaybı, kültürel kopukluk veya memleket özlemi gibi nedenlerden kaynaklanabilir.
- Belirgin Bir Etki Yok: Diğer %23'lük kesim ise göçün kimlikleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ifade etmiştir. Bu, kişisel kimlikte istikrar ya da belirgin psikolojik değişim olmaksızın nötr bir uyum süreci yaşandığını gösterebilir.

S18. Sosyal Bağ Kopukluğu Sıklığı

<u>Sıklık</u>	<u>Yüzde</u>
Çok sık	%18
Ara sıra	%31
Nadiren/hiç	%51

- Katılımcıların yaklaşık yarısı sosyal bağ kopukluğu yaşamaktadır. Bu durum ebeveynlikle ilgili zorluklar ve genel anlamda sınırlı entegrasyon ile açıklanabilir.
- Dil kulüpleri ve arkadaşlık grupları gibi destekleyici sosyal programlar bu alanda etki yaratabilir.

S20. Ruh Sağlığı Hizmetlerine Erişim

Yanıt	Yüzde
Evet ama kullanmıyorum	%46
Hizmetlerden habersizim	%30
Hiç erişimim yok	%17
Düzenli olarak kullanıyorum	%7

- Katılımcıların neredeyse yarısı (%46), ruh sağlığı hizmetlerine erişimleri olduğunu ancak bu hizmetleri kullanmadıklarını belirtmiştir. Bu durum şu nedenlere işaret edebilir:
 - Olası damgalanma, kültürel tereddüt veya hizmetlere karşı güvensizlik
 - Kültürel olarak yeterli olmayan ya da dil açısından erişilebilir destek eksikliği
 - Hizmetlerin kendi ihtiyaçlarını karşılamayacağına dair algı
- Bilgi Eksikliği (%30): Katılımcıların yaklaşık üçte biri, mevcut hizmetler hakkında hiçbir bilgiye sahip olmadıklarını belirtmiştir. Bu, özellikle göçmenler arasında ciddi bir bilgilendirme ve erişim boşluğuna işaret etmektedir.
- Hizmetlerin yetersiz kullanımı dikkat çekicidir-yalnızca %7 düzenli olarak ruh sağlığı hizmetlerinden faydalanmaktadır.

Bu sonuçlar, topluluk dillerinde bilgilendirme yapılması ve halk sağlığı kampanyalarının artırılması gerektiğini göstermektedir.

S21. Ruh Sağlığı Hizmetleriyle Deneyim

Yanıt	Yüzde
Yardım aramadım	%72
Biraz yardımcı oldu	%11

Çok yardımcı oldu	%5
Yardımcı olmadı	%4
Nötr	%3

- Katılımcıların çoğunluğu (%72), ruh sağlığı desteği aramadıklarını belirtmiştir. Bu durum, birçok katılımcının hizmetlere erişimi olmasına rağmen bunları kullanmadığını gösteren önceki bulgularla örtüşmektedir. Olası nedenler arasında hizmetler hakkında bilgi eksikliği, kültürel damgalanma veya çekince duyma, dil bariyeri ya da hizmetlere duyulan güvensizlik yer alabilir.
- Destek arayan katılımcılar arasında çoğu, hizmetleri en azından bir ölçüde faydalı bulmuştur. Destek arayan 21 katılımcının deneyimleri, erişim sağlandığında hizmetlerin genellikle kullanıcıların bazı ihtiyaçlarını karşıladığını göstermektedir.
- Yalnızca hizmete erişim sağlamak yeterli değildir-bilgi, güven ve kültürel uyum, hizmet kullanımını teşvik etmek için kilit unsurlardır.
- Çoğu kullanıcının hizmetleri en azından kısmen faydalı bulması umut vericidir ve kültürel olarak uygun, travma bilgisi eksikliğini bakım modellerine daha fazla yatırım yapılması gerektiğini desteklemektedir.
- Hiç destek aramamış olan %72'lik kesim için, toplum temelli bilgilendirme çalışmaları, psikoeğitim programları ve damgalanmayı azaltmaya yönelik girişimler, ihtiyaç ile hizmet kullanımı arasındaki boşluğu kapatmak açısından hayati önemdedir.

S23. Ayrımcılık ve Yabancı Düşmanlığının Etkisi

<u>Ruhsal Etki</u>	<u>Yüzde</u>
Hiç etkilenmedim	%27
Hafif etkilendim	%24
Orta düzeyde etkilendim	%23
Şiddetli etkilendim	%7
Hiç yaşamadım	%19

- Katılımcıların yaklaşık %30'u için ayrımcılık önemli bir etkidir.

17 katılımcı, ayrımcılığın mental sağlıklarını bir şekilde etkilediğini belirtmiştir. 5 katılımcı ise bunun mental sağlıklarını ciddi şekilde etkilediğini ifade etmiştir. Bu, ayrımcılık veya yabancı düşmanlığı nedeniyle olumsuz ruh sağlığı etkisi yaşayanların toplamda yaklaşık %30'una denk gelmektedir.

- Katılımcıların yaklaşık dörtte biri, bu durumdan yalnızca hafif şekilde etkilendiğini bildirmiştir.
- 18 kişi, ayrımcılığın kendilerini neredeyse hiç etkilemediğini belirtmiş olsa da bu durum, yine de hafif stres ya da içsel başa çıkma çabalarını yansıtabilir.

Yabancı düşmanlığı ve ayrımcılık deneyimleri sürekli olmasa bile birikerek özgüven kaybına, kamusal alanlarda kaygı veya strese, hizmetlere erişimin korku ya da güvensizlik nedeniyle azalmasına yol açabilir.

Katılımcıların %27'si ayrımcılık yaşamadığını belirtmiş olsa da, yaklaşık %30'u bunun ruh sağlıklarını orta veya ciddi düzeyde etkilediğini ifade etmiştir.

Bu da, travma bilgisine dayalı ve ayrımcılık karşıtı ruh sağlığı hizmetlerine duyulan ihtiyacı açıkça ortaya koymaktadır.

S26–27. Politik Gelişmelerin Ruhsal Etkisi

<u>Etki Türü</u>	<u>Frekans</u>	<u>Yüzde</u>
Aile için endişe	60	%81
Artan stres ve anksiyete	57	%77
Umutsuzluk/hüzün	56	%76
Aileye maddi destek yükü	24	%32
Sınır dışı edilme korkusu	15	%20
Aktivizm/sivil katılım	14	%19

En sık bildirilen duygusal sonuçlar stres, Türkiye ve Kürdistan'daki aile üyeleriyle ilgili endişe ve depresif belirtilerdi. Süregelen siyasi çalkantılar, özellikle hâlâ risk altındaki aile bireyleri olanlar için duygusal sıkıntıyı devam ettirmektedir. Dikkate değer bir azınlık ise, baş etme ve güçlenme yöntemi olarak siyasi motivasyon ve aktivizmi de dile getirmiştir.

S30. Toplum İçinde Ülke Siyasetine Bağlı Gerilimler

Katılımcıların yaklaşık üçte biri, ülkelerindeki gelişmeler sonucunda Birleşik Krallık'taki Kürt ve Türk toplulukları içinde bir düzeyde siyasi gerilim yaşadıklarını bildirmiştir. Katılımcıların çoğu (yaklaşık %60) büyük bir çatışma yaşanmadığını belirtmiş olsa da, 17 kişi “evet, biraz” ve 6 kişi “evet, çok” şeklinde yanıt vermiştir. Bu da bu dinamiklerden etkilenen anlamlı bir azınlık olduğunu göstermektedir.

Açık uçlu yanıtlarda öne çıkan ortak temalar şunlardı:

- Özellikle seçim dönemlerinde veya kutuplaştırıcı olaylar sırasında ortaya çıkan ince sosyal gerilimler ya da duygusal uzaklaşmalar.
- Kürt bireyler arasında da dahil olmak üzere, topluluk içinde Türkiye ve Kürdistan'daki olaylara yönelik siyasi sadakat ya da ilgisizlik konularında anlaşmazlıklar.
- Alevi ve Sünni bireyler arasındaki mezhepsel gerilimler; genellikle açık bir çatışmadan ziyade sessiz dışlamalar şeklinde ortaya çıkmıştır.
- Sosyal medya, siyasi ayrımları körükleyerek güvensizlik yaratan sık karşılaşılan bir gerilim kaynağı olarak öne çıkmıştır.
- Bazı katılımcılar hiçbir çatışma yaşamadıklarını belirtmişlerdir; bunun başlıca nedenleri sınırlı sosyal çevre, yerel topluma daha fazla entegrasyon ya da siyasi tartışmalardan kişisel olarak uzak durma olarak gösterilmiştir.

Özetle, açık çatışmalar nadir olsa da, Türkiye/Kürdistan'daki siyasi gelişmeler Birleşik Krallık'taki diaspora yaşamına da yansiyabilmekte; özellikle dijital platformlarda ve siyasi açıdan hassas dönemlerde düşük yoğunluklu gerilimlere, duygusal yüklenmelere ve topluluk içinde bölünmelere yol açabilmektedir. Bu durum, siyasal stresin ülke ötesi doğasını tanıyan kapsayıcı diyalog alanlarının ve psikososyal desteğin önemini ortaya koymaktadır.

S31. Ruh Sağlığı İçin Tercih Edilen Destek Türleri (Kuzey Londra)

<u>Destek Türü</u>	<u>Frekans</u>
Sosyal/toplum etkinlikleri	28
Psikolojik destek/terapi	22
Dil desteği/İngilizce kursları	18
Fiziksel aktiviteler	15

Ana dilde hizmetler	14
İş/egitim desteği	13
Maddi/konut yardımı	10
Kültürel/sanatsal etkinlikler	9
Güvenli sosyal alanlar	7
Danışmanlık	6
Bahçecilik/dođa temelli etkinlikler	8
Ebeveyn/anne-çocuk programları	5
Göçmenlere özel hukuki/kültürel hizmetler	4

- Katılımcılar, bireysel terapiden çok sosyal/topluluk temelli destekleri tercih etmektedir.
- Entegrasyon faaliyetleri, ruh sağlığı üzerinde doğrudan olumlu etki yaratmaktadır.

S32. Memleketten Gelen Olumsuz Haberlere Karşı Başa Çıkma Yöntemleri

<u>Tema</u>	<u>Bahsedilme Sayısı</u>
Konuşma/destek grupları	21
Psikolojik destek/terapi	19
Toplum etkinlikleri	18
Yaratıcı hobiler/sanat	12
Fiziksel aktiviteler	11
Dil desteği	10
Bilgi/danışmanlık hizmetleri	7
Kültürel/dini uygulamalar	6
Dayanışma/aktivizm	5
Erişilebilir psikososyal hizmetler	5

- En çok tercih edilen destekler: konuşma grupları, kültürle uyumlu terapi, yaratıcı faaliyetler.
- Dil konusu hem engel hem de öncelikli ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır.

5. Tartışma

Bu araştırma, Kuzey Londra'da yaşayan Kürt ve Türk göçmenlerin göç süreci ve politik istikrarsızlık kaynaklı psikolojik etkilerini ortaya koymaktadır. Katılımcıların çoğu, hem bireysel hem de kolektif travma deneyimleri taşımakta olup; göç sonrası maddi zorluklar, dil bariyeri, sosyal izolasyon ve yasal belirsizlik gibi stres faktörleriyle mücadele etmektedir.

Katılımcılar sıklıkla anksiyete, düşük mod ve memleketteki aileleri için sürekli kaygı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgular, zamanla biriken streslerin yarattığı "birikimli travma" kavramı ile uyumludur.

Sosyal entegrasyon, psikolojik iyilik halinin kilit belirleyicisi olarak öne çıkmıştır. Birçok katılımcı güvenilir destek sistemlerine erişimde zorluk yaşamaktadır. Bazıları damgalanma veya dil bariyeri nedeniyle hizmetlerden uzak dururken, diğerleri mevcut desteklerin farkında bile değildir.

Kimlik algısında değişken sonuçlar görülmüştür. Bazı katılımcılar göç sürecinde güçlenme yaşarken, diğerleri özgüven kaybı veya aidiyet sorunları yaşamıştır. Bu durum, göçmen kimliğinin karmaşıklığını göstermektedir.

Topluluk temelli destekler, genellikle bireysel klinik hizmetlere tercih edilmektedir. Grup tartışmaları, sosyal etkinlikler ve kültürel açıdan tanıdık ortamlar, yalnızlığı azaltırken aidiyet hissi kazandırmaktadır.

Ayrımcılık ve yabancı düşmanlığı sık belirtilmeyen ama ruh sağlığı üzerinde etkili konular arasında yer almaktadır. Katılımcıların yaklaşık üçte biri, bu tür deneyimlerin psikolojik etkisi olduğunu belirtmiştir.

Genel olarak, bu bulgular; bireysel, kültürel ve yapısal boyutları kapsayan bütüncül bir ruh sağlığı yaklaşımına olan ihtiyacı desteklemektedir.

6. Öneriler

Bu çalışmanın bulguları, Kuzey Londra'daki Kürt ve Türk göçmenlerin psikolojik iyi oluşunu desteklemek için daha kapsayıcı, kültürel açıdan yetkin ve travma odaklı bir yaklaşıma duyulan

acil ihtiyacı gözler önüne sermektedir. Hem kamu kurumları hem de gönüllü kuruluşlar, bu toplulukların karşılaştığı kesişen sosyal, psikolojik ve yapısal zorlukları ele alma konusunda önemli bir role sahiptir.

İlk olarak, kültürel açıdan duyarlı ruh sağlığı hizmetlerinin sunumu öncelik haline getirilmelidir. Hizmetlerde, özellikle Türkçe ve Kürtçe konuşan terapistlerden oluşan, travma odaklı bakım konusunda eğitilmiş ve danışanlarının kültürel ve politik geçmişlerine aşina olan iki dilli profesyoneller yer almalıdır. Terapi modelleri, hizmet verdikleri toplulukların yaşam deneyimlerine ve değerlerine uygun şekilde uyarlanmalıdır. Bu, özellikle birikimli travma taşıyan, kimlik çatışması yaşayan veya dil engelleri ya da güvensizlik nedeniyle geleneksel hizmetlere erişmekte tereddüt eden bireyler için önemlidir.

İkinci olarak, ruh sağlığı desteği toplum çalışmalarının merkezinde yer almalıdır. Akran destek grupları, yaratıcı atölyeler, informal buluşmalar ve kadın grupları gibi topluluk öncülüğündeki girişimler, aidiyet ve güvenlik duygusunu güçlendirebilir. Bu müdahaleler, özellikle damgalama yaşayan veya ana akım kurumlardan yabancılaşmış bireyler için geleneksel klinik biçimlere kıyasla daha erişilebilir ve kabul edilebilirdir. Toplum merkezleri, hem psikosozal destek hem de sosyal entegrasyon faaliyetleri için güvenli ve tanıdık erişim noktaları olarak güçlendirilmelidir.

Dil öğrenimine erişimin artırılması, psikolojik iyi oluşun kritik bir bileşenidir. İngilizce dil kurslarının iş desteği, sosyal fırsatlar ve kamu hizmetlerine yönlendirme ile entegre edilmesi; özgüveni artırabilir, izolasyonu azaltabilir ve uzun vadeli güçlenmeyi destekleyebilir. Sağlık ve ruh sağlığı hizmetlerinde çeviri hizmetlerinin sürekli ve istikrarlı bir şekilde sunulması, adil erişimin sağlanması açısından elzemdir.

Buna ek olarak, ruh sağlığına dair farkındalık artırıcı halk sağlığı kampanyaları, Türkçe ve Kürtçe konuşan topluluklar içinde geliştirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır. Bu kampanyalar kültürel olarak uyarlanmış, çok dilli olmalı ve damgalamayı azaltan, ruh sağlığını ortak ve toplumsal bir mesele olarak sunan anlatılar içermelidir. Özellikle yaşlı yetişkinlere ve annelere ulaşmayı hedefleyen özel çabalar gereklidir; çünkü bu gruplar, cinsiyet rolleri, bakım sorumlulukları veya kuşaklar arası farklılıklar nedeniyle ek engellerle karşılaşabilir.

Aileler, özellikle de anneler, müdahalelerde odaklanılması gereken önemli bir gruptur. Anne-çocuk etkileşimine alan açan, kültürel olarak anlamlı ebeveynlik destekleri ve esnek mesleki eğitimler sunmak, hem duygusal dayanıklılığı hem de ekonomik istikrarı artırabilir. Müdahaleler, göçmen aileler içinde iyi oluşun ilişkisel ve kuşaklar arası boyutlarını göz önünde bulundurmalıdır.

Son olarak, yerel ve ulusal düzeyde politika savunuculuğuna acil ihtiyaç vardır. NHS, yerel yönetimler ve gönüllü sektörlerdeki paydaşların; politik travmanın ve sistemik eşitsizliklerin göçmen ruh sağlığı üzerindeki etkileri konusunda farkındalık kazanması gerekmektedir. Toplum örgütleri ile kamu hizmetleri arasında daha güçlü işbirlikleri kurulması, güvenin inşa edilmesi ve hizmet sunumundaki boşlukların kapatılması açısından hayati önemdedir.

Ayrımcılık karşıtı politikalar ve sosyal kapsayıcılığı teşvik eden girişimler, sağlık ve sosyal hizmet stratejilerine entegre edilmelidir.

Özetle, Kürt ve Türk göçmenlere yönelik ruh sağlığı hizmetleri yalnızca klinik bir perspektiften değil, toplumsal bağları, kültürel kimlikleri, göç geçmişini ve yapısal eşitsizlikleri göz önünde bulunduran daha geniş bir ekolojik çerçeve içinde ele alınmalıdır. Etkili bir yanıt, hem hedefe yönelik psikolojik desteği hem de iyileşme ve aidiyeti mümkün kılacak toplumsal müdahaleleri içermelidir.

7. Sonuç

Bu araştırma, Kuzey Londra’da yaşayan Kürt ve Türk göçmenlerin göç öncesi olumsuzluklar ve göç sonrası stres faktörlerinin birleşimiyle şekillenen çeşitli psikolojik deneyimlerini ortaya koymaktadır. Pek çok katılımcı dirençli ve çözüm odaklı davranışlar sergilemiş olsa da, günlük yaşamlarında önemli duygusal ve pratik zorluklar yaşadıklarını da bildirmiştir.

Bulgular, ruh sağlığı hizmetlerinin yalnızca geleneksel klinik modellerin ötesine geçerek göçmenlerin iyi oluşunu şekillendiren daha geniş sosyal ve kültürel gerçekliklerle etkileşim içinde olması gerektiğini göstermektedir. Erişilebilirliği, kültürel anlayışı ve topluluk katılımını önceleyen yaklaşımlar özellikle önemlidir.

Yaşanmış deneyimlere dayalı, kapsayıcı ve işbirliğine dayalı ruh sağlığı müdahalelerine açık bir ihtiyaç olduğu nettir. Klinik destek; destek grupları, dil programları ve yaratıcı etkinlikler gibi toplum temelli girişimlerle birleştiren hizmetler, göçmenlerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına daha etkili şekilde yanıt verebilir.

Bu bağlamda ruh sağlığını desteklemek, aynı zamanda politik ve sosyal faktörlerin süregelen etkisini de tanımayı gerektirir. Ayrımcılığı azaltan, entegrasyonu teşvik eden ve göçmenlerin sesini güçlendiren politikalar ve uygulamalar, uzun vadeli iyi oluşun sağlanmasında merkezi bir rol oynamaktadır.

8. Kaynakça

Akhtar, S. (1999). *Immigration and Identity: Turmoil, Treatment, and Transformation*. Jason Aronson.

Bhugra, D., & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*, 4(1), 18–24.

Fernando, S. (2010). *Mental Health, Race and Culture*. Palgrave Macmillan.

Goodman, J. H., Vesely, C. K., & Letiecq, B. L. (2008). Trauma and resilience among refugee and immigrant women. *Journal of Counseling & Development*, 86(3), 303–311.

Human Rights Watch. (2019). Turkey: Crackdown on Kurdish opposition.

Kira, I. A., et al. (2010). Cumulative trauma and PTSD in highly traumatized groups. *Psychological Trauma*, 4(1), 128–139.

Kirmayer, L. J., et al. (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees. *CMAJ*, 183(12), E959–E967.

Silove, D., Steel, Z., & Watters, C. (2000). Policies of deterrence and the mental health of asylum seekers. *JAMA*, 284(5), 604–611.

Steel, Z., et al. (2009). The mental health of people resettled as refugees: A meta-analysis. *JAMA*, 302(5), 602–617.

WHO. (2014). *Social Determinants of Mental Health*. World Health Organization.

Raporun yazari: Leyla Turhan Taylan

PGDip Counselling and Psychotherapy

BACP Akredite Psikoterapist