

**AFETZEDELERE
YÖNELİK
MANEVİ
İLK YARDIM
(İLKELER)**





Afet Bölgesi Görevine Nasıl Hazırlanmalısınız?

1. Manevi ilk yardım destek ekibi olarak öncelikle kendinize şu soruları sorun:

- Afet bölgesine indiğimde tetiklenebilecek benzer travmalarım var mı? Psikolojik sağlamlığım ne durumda?
- Bölgeye inmeme engel olan herhangi bir güçlük var mı (sağlık problemleri, ailenizde bakıma ihtiyaç duyan kişiler, ölüm, hamilelik, doğum vb.)?
- Mevcut afeti yaşadım mı? Afette kaybettiğim yakınlarım var mı?
- Karşılaşmam muhtemel fiziksel ve psikolojik zorluklarla baş etme noktasında dayanıklılığım var mı?
- Bu sorulara “evet” cevabı veriyorsanız ve bunlarla baş edemiyorsanız afet bölgesi görevine gitmeyin veya bu durumların üstesinden gelmek için özel destek alın.

2. Harekete geçme nedenlerinizi belirleyin. Sağlıklı nedenlerinizi artırmaya, sağlıksız nedenleriniz üzerine düşünerek bunları ortadan kaldırmaya çalışın.



Sağlıklı neden örnekleri:

- İnançım ve değerlerim beni harekete geçmeye ve yardım etmeye motive ediyor.
- Çevremdeki insanlardan ve afet bölgesinden aldığım endişe, korku, kayıp ve yalnızlık anlatımları beni etkiliyor.
- Mağdurlara yönelik şefkat besliyorum.

Sağlıksız neden örnekleri:

- Kendi dertlerime deva bulurum ümidiyle görev almak istiyorum.
- Kendimi güçlü hissetmek için "harekete geçmek" ve "ön plana çıkmak" istiyorum.
- İyi ve önemli şeyler yapan biri olarak anılmak istiyorum.
- Mecbur tutulduğum için gidiyorum.

Afet Bölgesine Gitmeden Önce Neler Yapmalısınız?

- Kişisel ihtiyaçlarınızı hazırlayın (Mevcut ilaçlarınız, hijyen malzemeleri, mevsime uygun kıyafet, telefonlar için güç ünitesi vb.).
- Gidilecek bölgenin hava durumu, afetin etkisi, mevcut kayıplar, konaklama imkânları, kalınacak süre vb. hususları göz önünde bulundurun. Ani program değişikliklerine hazır olun.
- Gidilecek bölgede iş birliği gerekebilecek kurumlar ve kişilerle ilgili iletişim bilgilerini



kaydedin. Bu bilgileri sadece telefona değil, küçük bir not defterine de yazın. Telefonu kullanamamanız durumunda ve acil durumlarda notlarınıza ihtiyaç duyabilirsiniz.

- Yanınıza size güç verecek sembolik eşyalar alın (küçük bir Türk bayrağı, çocuğunuzun yaptığı bir resim, sevdiğinizin bir hediyesi, dua kitabı vb.). Bunlar size görevinizin önemini hatırlatarak manevi destek sağlayacaktır.
- Hizmet sunarken motivasyonunuzun yüksek olması önemlidir. Hassas olduğunuz konular varsa örneğin; çocuklarla ilgilenmek sizi daha çok zorluyorsa veya çocuklarla ilgilenmeyi özel olarak istiyorsanız bunu koordinatörlere bildirin.
- Bölgeye ne için gittiğinizi zihninizde daima canlı tutun ve uzmanlığınız olmayan konulara asla girmemeniz gerektiğini kendinize hatırlatın.

Afet Bölgesine Ulaşınca İlk Olarak Neler Yapmalısınız?

- Bölgeyi kısaca inceleyin, etrafı tanımaya çalışın.
- Afet bölgesi ile ilk karşılaşma anında duygularınızı bastırmayın, "Ben destek ekibiyim güçlü olmalıyım." gibi cümleler kurmayın. Gerçekle yüzleşmek, duygularınızın yatışması ve harekete geçmek için kendinize zaman verin. Sonra göreve başlayın.



- Beklentiniz kesinlikle herkese ve her şeye yetişip bütün sorunları çözmek olmasın. Saha şartları ve süre buna müsait değildir.
- Hedefiniz afetzedeye elinizden geldiğince destek hizmeti sağlamak ve onu daha sonra yapılacak olan manevi danışmanlık için hazırlamak olmalıdır.
- Görevinizi hakkıyla yerine getirdikten sonra Allah'a tevekkül etmeyi bilin.

Manevi İlk Yardım Uygulamasının Temel İlkeleri Nelerdir?

Manevi ilk yardım hizmeti verirken fiziksel ve psikolojik ilk yardımın temel ilkelerini de bilin ve gerekli durumlarda uzmanlara yönlendirin.

Fiziksel ilk yardımda temel amacın vücut bütünlüğünün korunması ve bu bütünlüğü tehdit eden unsurların giderilmesi olduğunu hatırlayın.

Psikolojik ilk yardımın "izle-dinle-bağ kur" aşamalarını hatırd tutun. "İzle", sahanın ve afetzedelerin gözlemlenmesini; "dinle", afetzedelerin etkin dinlenmesini; "bağ kur", afetzedelerin sorunlarına çözüm önerileri getirilmesini ifade eder.

Manevi İlk Yardım Uygulamasında Beş Temel İlkeye Dikkat Edin

1. Manevi Unsurları Gözlemleyin

Hizmet alanını ve afetzedelerin durumunu göz-



lemleyerek dinî ve manevi unsurları tespit edin. Afetzedenin yaşam alanında (çadır, konteyner, yurt vb.) Kur'an-ı Kerim, dua kitabı, seccade, namaz örtüsü, tesbih, Türk bayrağı, aile fotoğrafı gibi ona manevi açıdan güç verecek unsurlar var mı? Afettede dua etmek, tesbih çekmek gibi eylemlerde bulunuyor mu? Afettede diğer insanlarla iletişim kuruyor ve onlara destek oluyor mu?

2. İletişim Kurun ve Dinleyin

Sakin ve sıcak bir ses tonu ile yanına gidin, kendinizi tanıttın ve onun için geldiğinizi söyleyin. Bu sırada muhatabınızın tepkilerini gözlemleyin. Sizinle iletişim kurmak istemezse bunu anlayışla karşılayın. Size olumlu yanıt verirse görüşmeyi sürdürün. Buradaki en önemli desteğin etkin dinlemek ve ona güven vermek olduğunu unutmayın.

3. Manevi Stresi Azaltın

Afetzedenin yaşadığı manevi strese dikkat edin ve mümkün olduğunca bu stresi azaltın. Örneğin; ibadetlerini yerine getirmediği için kendini günahkâr hissediyorsa deprem anında orada olmalarının kendi suçu olduğunu ve Allah katında yakınlarının ölümünden sorumlu tutulacağını düşünüyorsa veya vefat eden yakınının ahiretteki durumundan endişeleniyorsa bunlar onun üzerinde manevi bir stres oluşturur. Kısa ve öz bir şekilde sağlam kaynaktan doğru bilgi vererek manevi stresi azaltın.



4. Manevi Güç Kaynaklarını Destekleyin

Afetzedenin manevi güç kaynaklarını keşfetmesine yardımcı olun ve bunları destekleyin. Afetzedede dua ediyorsa onunla beraber dua etmeyi teklif etmek, ibadet ediyorsa onu cemaatle namaza davet etmek, tesbih çekiyorsa esmâ-i hüsnâdan örnekler vermek gibi eylemler onun manevi açıdan kendini güçlü hissetmesine yardımcı olacaktır.

5. Allah ile İlişisini Güçlendirin

Afetzedeye doğrudan Allah ile ilişki içinde olduğunu hatırlatın. Allah'ın her an onunla olduğunu, hâlini bildiğini, dualarını duyduğunu, O'nun her şeye gücünün yettiğini söyleyin. Hem kendi yüreğine ferahlık vermesini hem de vefat eden yakınlarına iyi muamele etmesini Allah'tan isteyebileceğini hatırlatarak afetzedede ile inandığı yüce varlık arasındaki bağı güçlendirin. İhtiyaç duyduğunda manevi destek alabileceği kaynakların bilgisini de verin.

Manevi İlk Yardım Sırasında Kendinizi Korumak İçin Neler Yapmanız Gerekir?

- Manevi ilk yardımı mümkün olduğunca ikişer kişilik gruplar hâlinde verin. Şartlar ağır olduğu için birbirinizi desteklemeyi ihmal etmeyin ve fikir alışverişinde bulunun.
- Manevi ilk yardım ekibi olarak birbirinizi dinleyin.



- Etrafınızdaki takım arkadaşlarınızı gözlemleyin ve hâlsizlik, ağlamaklı bir durum gibi olumsuz belirtiler verdiklerinde onlara gerekli desteği sağlayın.
- Enerjinizi yeniden toplamak için mümkün olduğunca dinlenmeye ve mola vermeye çalışın.
- Yemek ve uyku düzeninizi bozmamaya gayret edin. Canınız istemese de hizmete devam edebilmek için yemek yemeniz gerektiğini unutmayın.
- Sevdiklerinizle iletişim kurarak moralinizi yüksek tutmaya çalışın.
- Yaşadıklarınız hakkında yazı yazmak veya günlük tutmak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir, uygulamaya çalışın.
- Not alacak imkânınız yoksa ses kayıtları almayı deneyin.
- Gergin hissettiğinizde sakinleşmek için yavaş ve mümkün olduğunca derin nefes alın, nefesinizi kontrollü bir şekilde yavaşça verin. Nefes egzersizine 5-10 dakika devam edin. Bu egzersizi gerekli durumlarda afetzedelerle de yapın.
- Kendinizi iyi hissetmediğinizde uzman desteği almayı ihmal etmeyin.



Manevi Başa Çıkma Yöntemlerini Nasıl Uygulayabilirsiniz?

Göreve gitmeden önce, göreviniz sırasında ve göreviniz bittikten sonra aşağıda verilen manevi başa çıkma yöntemlerini uygulayın. Bunlardan uygun olanları afetzedelerle de paylaşın.

- Dua edin ve çevrenizden de size dua etmelerini isteyin.
- Size umut veren, sizi dinlendiren seslerden Kur'an tilaveti dinleyin.
- Sizi sakinleştiren ve size güç veren dinî musiki icralarını dinleyin.
- Zorluklarla karşılaştığınızda size güç veren ayetleri ve dinî eserleri yeniden okuyun.
- Talep eden afetzedelere de Allah'ın merhametini hatırlatacak şekilde Kur'an-ı Kerim okuyun.
- Çevrim içi dua ve hatim gruplarına katılmak gibi eylemler yapın. Afetzedelere pek çok insanın kendileri için dua ettiğini söyleyin.
- İçinizden daima Allah'tan size bir sükûnet göndermesini ve yaptığınız manevi destek hizmetinde size yardımcı olmasını isteyin. Görüşmeniz izin verdiği ölçüde afetzedelere her an Allah ile birlikte olduklarını hatırlatın. "es-Semi (işiten)", "el-Basîr (gören)", "el-Muîn (yardım eden)", "el-Mucîb (dualara icabet eden)" esmalarını örnek verebilirsiniz.



- Ferahlamak ve umutla dolmak için Allah'ı çokça zikredin. Talep etmeleri hâlinde depresyönelere de bunu tavsiye edin.
- Sorumluluđunuzu en güzel şekilde yerine getirdikten sonra süreci Allah'a havale etmeniz gerektiğini yani tevekkül etmeyi kendinize sık sık hatırlatın.
- Mümkünse dua günlüğü veya şükür günlüğü gibi yazılı notlar tutun veya ses kayıtları alın.

MANEVİ İLK YARDIMI SONLANDIRMA VE SONRASINDA KENDİNİZİ KORUMA

Manevi İlk Yardımı Nasıl Sonlandırmalısınız?

- Afetzedeye manevi ilk yardım görevinizin tamamlandığını ve bölgeden ayrılacağınızı bildirin.
- Afetzedeye sizden sonra kimin veya kimlerin destek olacağının bilgisini verin.
- Sizden sonra yardım edecek kiři belli ise imkânlar dâhilinde afetzedeyi onunla tanıştıruñ.
- Manevi desteğe ihtiyaç duyması hâlinde yetkililere hangi yolla başvurabileceğini açıklayın, mümkünse irtibat için kurumsal telefon numaraları bırakın.
- Afetzedenin umuduyla ve inancıyla hayata tutunması konusunda onu cesaretlendirin.



- Afetzedeye kendi manevi güç kaynaklarını ve yapabileceklerini hatırlatın.
- Afettede ile görüşmeleriniz nasıl geçerse geçsin ona dua ederek güzel bir şekilde veda edin.
- Sonrasında da kendisine ve yakınlarına özel olarak dua edeceğinizi bildirin.
- Afet bölgesi ile ilgili notlarınızı sizden sonra görev alacak olan arkadaşlarınızla ve amirinizle paylaşın.

Afet Bölgesi Görevinden Dönüşte Kısa Vadede Neler Yapmalısınız?

- Görevden döndükten sonra bir süre daha yaşadıklarınızın etkisinde kalacağınızı bilin.
- Afet bölgesinde tecrübe ettiklerinizi yakın çevrenizle paylaşın, duygularınızı bastırmayın.
- İrkilme, uykuya dalamama, dalgınlık, derin üzüntü gibi ikincil travma tepkilerinizin doğal olduğunu bilin. "İkincil travma", kendisi afete maruz kalmasa da afetten etkilenenleri gören kişilerde oluşan travmatik etkilerdir.
- Günlük yaşamınıza ve ailenize kavuştuğunuz için şükredin, kendinizi suçlamayın.
- "Üzüntümü aile bireylerine yansıtmamalıyım." diye kendinizi zorlamayın.



- Duygu durumunuz tam olarak düzelmeden kendi şehrinizdeki afetzedelere yardıma koşmayın.
- Hayatınızdaki anlamlar ve değerler değişti mi gözlemleyin.
- Farkındalığınızı artırmak için şükür günlükleri tutun. Şükür günlüğü; güzel anılarınızı, şükrettiğiniz konuları ve olumlu duygularınızı yazdığınız veya çizdiğiniz günlüklerdir.
- Afetin büyüklüğüne rağmen kendi imkânlarınızı kullanarak sınırlı da olsa afetzedelere destek olduğunuzu hatırlayın ve verdiğiniz desteği küçümsemeyin.
- Mümkünse işinize ve rutin hayatınıza dönmeye önce bir süre dinlenin.

Afet Bölgesi Görevinden Sonra Uzun Vadede Neler Yapmalısınız?

- Afet bölgesi görevinizin bir ay sonrasında kendinizde hâlâ travmatik etkiler var mı gözlemleyin.
- Uyku ve yeme sorunları, kabuslar, seslere karşı aşırı duyarlılık, çaresizlik, yoğun üzüntü, davranışlarınızı kontrol edememe gibi durumları yaşadığınızı fark ederseniz mutlaka psikolojik uzman desteği alın.
- Hayatın anlamı ve acıların insanda olumlu değişimlere yol açabileceği noktasında kitaplar okuyun.



- Yaşadığınız tecrübenin sizin bakış açınıza olumlu katkıları üzerine düşünün, hatta düşüncelerinizi ve hatıralarınızı yazın.
- Size iyi gelen duaları ve Kur'an-ı Kerim tilâvetini dinlemeye devam edin.
- Sanatın rehabilite edici etkilerinden faydalanın.
- Kendinize, ailenize, afetzedelere, milletimize ve tüm insanlara dua etmeye devam edin.
- Peygamberler ve diğer İslam büyüklerinin yaşamlarındaki zorluklar ve bunlarla nasıl başa çıktıkları üzerine düşünün.
- Bu dünya ve ahiretin yegâne sahibinin Allah olduğunu, O'nun tüm kullarına adaletle muamele ettiğini hatırlayın ve O'na sığının.

Senin kalbini ferahlatıp genişletmedik mi?

Belini büken yükü üzerinden kaldırmadık mı?

Senin şanını yüceltmedik mi?

Şüphesiz güçlkle beraber bir kolaylık vardır.

Gerçekten güçlkle beraber bir kolaylık vardır.

Öyleyse bir işi bitirince diğerine koyul.

Ancak Rabbine yönel ve yalvar.

(İnşirâh, 94/1-8)



İletişim

Diyamet İşleri Başkanlığı
Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü
Basılı Yayınlar Daire Başkanlığı

Üniversiteler Mah. Dumlupınar Bulvarı
No:147/A 06800 Çankaya-ANKARA /TÜRKİYE

Tel : 0 312 295 72 93 - 94

Fax : 0 312 284 72 88

e-mail: diniyayinlar@diyanet.gov.tr