

Yaşlanma ve Toplum

bahadın
YAŞLANMA VAKFI

YAŞLANMA VAKFI DERGİSİ

YIL : 4 SAYI : 5

AĞUSTOS 2019



Bahadın'da Yaşlılık, Yalnızlık Alan Araştırması

Makale, deneme, öykü, haber yazılarıyla

Prof. Dr. Hans Becker
Doç. Dr. Nilüfer Korkmaz Yaylagül
Dr. İbrahim Yerden
Dr. Adnan Yılmaz
Dr. İkuko Murakami
Elif Çevik

Alper Çevik
Zafer Aydoğdu
Hande Kırıık
Sadık Güvenç
Arslan Bozdemir

İÇİNDEKİLER CONTENTS

Yaşlanma ve Toplum Dergisi Yayın Kurulu ve Danışma Kurulu Üyeleri	2
Yayın Kurallarımız / Ageing and socuety	3
Editörden	7
Yönetim Kurulundan	8
Zamanımızın Mutsuzluğu Olarak Yalnızlık - Prof. Dr. Hans Becker	10
Yalnız ve Yalnız Olmak - Dr. İbrahim Yerden	12
Bahadın'da Yaşlılık ve Yalnızlık üzerine Bir Alan Araştırması - Doç.Dr. Nilüfer Korkmaz Yaylagül	13
Yaşlı Bireylerin Yerel Yönetimlerden Hizmet Beklentileri:	
Bahadın Örneği - Hande Kırıışık	24
Yaşlılarda Mekânsal Aidiyet -Elif Çevik, Alper Çevik	35
Japonya'da Tek Başına Yaşam: Yalnızlık mı Yoksa Tek Kişi Yaşamak mı? - İkuko Murakami	43
Yalnızlığın Dayanılmaz Ağırlığı: - Dr. Zafer Aydoğdu	46
Yalnızlık Nedir? - Dr. Adnan Yılmaz ve Betüş Yağlı	52
Alınan Züleyha - Sadık Güvenç	54
Arsız Misafir - Arslan Bozdemir	56
Fıkra Gibi	58
Basından	59
Sorularla Yaşlı Bakım Merkezi	60
Yalnızlığa Dair - Cahit Sıtkı Tarancı	61
Sonnet - Turgut Uyar	62
Alıp da Gideyim Başımı - Sadık Güvenç	63
Mainz'den - Muhsin Aktürk	64

Yaşlanma ve Toplum

EDİTÖR (*Editor*)
Sadık Güvenç

YAYIN KURULU (*Editorial Board*)

Drs. Adnan Yılmaz
Arslan Bozdemir
Ferda Erdemir
Prof. Dr. Hans M. Becker

Prof. Dr. Bedriye Poyraz - Ankara Üniversitesi Prof.
Dr. Bülent Çiftçi - Bozok Üniversitesi Prof. Dr. Ferit
Çiçekçioğlu - Bozok Üniversitesi Prof. Dr. Hans M.
Becker - Residence Roosenburch
Prof. Dr. Hasan Hüseyin Başbüyük - Akdeniz
Üniversitesi Prof. Dr. Selda Bulut - Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Süleyman Bulut - Ankara Numune Hastanesi Prof.
Dr.Theo van Tilburg - Vrije Universiteit, Amsterdam Doç. Dr.
Gülüşan Başbüyük - Akdeniz Üniversitesi Doç. Dr. Levent
Yaylagül - Akdeniz Üniversitesi Doç. Dr. Murat Korkmaz -
Bozok Üniversitesi
Doç. Dr. Sema Oğlak - Adnan Menderes Üniversitesi
Dr. Öğr. Gör. İkuko Murakami - Akdeniz Üniversitesi
Dr. Öğr. Ü. Mehtap Pekesen - Akdeniz Üniversitesi
Dr. Öğr. Ü. Mustafa Çoban - Akdeniz Üniversitesi

Yayın Kuralları

Yaşlanma ve Toplum dergisi, yaşlanmanın toplumsal boyutlarını bütüncül olarak ele alarak yaşlılık alanında toplumu bilgilendirmeyi amaç edinmiştir. Bunun için alanındaki özgün ürünlerin yanında akademik çalışmaları yayımlamak ve bu alandaki sorunlara bilimsel ölçütler içerisinde tartışma ortamı sağlamayı amaçlamaktadır.

Yaşlanma ve Toplum, uluslararası, hakemli bir dergidir ve yılda bir kere yayımlanır. Dergiye gelen makale ve denemeler akademisyenlerden oluşan hakem heyetine sunulur, uygun görülen yazılar yayımlanır. Çeviri metinler hariç başka bir yerde yayımlanmış yazılar dergiye gönderilemez. Yayımlanan yazıların her türlü sorumluluğu yazar/ yazarlarına aittir. Yayımlanmaya kabul edilen eserlerin yayın hakkı dergiye aittir. Yazarlara telif ücreti ödenmez.

Hakem Değerlendirmesi

Yaşlanma ve Toplum dergisine gönderilen yazılar, yayın kurulunca derginin yayın kurallarına uygun olup olmadığı bakımından incelenir. Düzeltme iste-nen yazılar sahiplerine iletilir. Yayın için kabul edilen makale ve yazıların değerlendirilmesinde bilimsellik ve tarafsızlık ilkesine uyulur.

Hakemlerin ve yazarların adları gizli tutulur, raporlar iki yıl saklanır.

Hakem raporlarından biri olumsuz biri olumlu olduğu takdirde, yazı üçüncü bir hakeme gönderilebilir veya yayın kurulu kesin kararı verebilir. Yazarlar yayın kurulunun ve hakem kurulunun önerilerini dikkate alırlar. Yazarlar kendilerine önerilen görüşlere katılmıyorlarsa neden katılmadıklarını gerekçeleriyle açıklayarak itiraz edebilirler. Yayına kabul edilmeyen yazılar, sahiplerine iade edilmez.

Yazım Dili

Yaşlanma ve Toplum dergisinin yazım dili Türkçe ve İngilizcedir. Ancak yazıların tamamının veya bir bölümünün başka dillerde de (Almanca, Flemenkçe vb.) yayımlanması mümkündür.

Yazım ve Basım Koşulları

Yazılar Windows (Microsoft Word) uyumlu sözcük işlemci programıyla yazılmalıdır. Yazıların uzunluğu 3.000 sözcüğü geçmemelidir.



İlk sayfa/ başlık sayfası yazım sırası:

- 1.Yazı başlığı (sola dayalı)
 - 2.Yazar adı (sola dayalı)
 - 3.Çevirenin adı (sağa dayalı)
 - 4.Yazarla ilgili açıklama (sayfa altına (*) işareti ile) dipnot olarak
 - 5.Varsa çevirmen ile ilgili açıklama ve iletişim bilgileri (sayfa altına (**)) işareti ile) dipnot olarak
 - 6.Varsa yazı ile ilgili açıklama (sayfa altına (***) işareti ile) dipnot olarak gösterilmelidir.
- Yazı ikinci sayfadan başlamalıdır ve araştırma makaleleri Özet, Abstract, Giriş, Materyal ve Yöntem, Bulgular ve Tartışma, Sonuç ve Öneriler, Kaynaklar kısımlarından oluşmalıdır. Yazılar Times New Roman ile (12 punto, 1,5 aralıklı) yazılmalıdır.

Dipnotlar ve Kaynakça

Yazılarda atıflar ve alıntılar APA 6 versiyonuna uygun olarak yapılmalıdır. Dipnot ve kaynaklar standartlara uygun olarak verilmeli, ikinci kaynaktan yapılan alıntılarda, asıl kaynak da belirtilmelidir. Metin içinde atıflar yazar soyadı ve tarih (Korkut 1999) verilerek belirtilmeli, “Kaynakça” bölümünde alfabetik sıra izlenmelidir.

Makale Gönderimi

Dergi yazım kurallarına uygun olarak düzenlenen yazılar, başlık sayfası ayrı ve metin kısmı ayrı dosyalar (Metin dosyasında yazar bilgileri yer almamalıdır) olmak üzere iki dosya halinde

sadikguvenc62@hotmail.com
adresine gönderilmelidir.



AGEING AND SOCIETY

Publishing Rules

The Ageing and Society journal aims to inform the public about the societal dimensions of ageing with a holistic approach. To achieve this, it aims to publish original work in the field and provide a platform for scientific discussions about the matter.

Ageing and Society is an international and peer-reviewed journal and publishes once a year. The articles submitted to the journal are presented to a board of scholars for peer-reviews and those approved articles are published. No articles that are already published elsewhere should be submitted to the journal except from the translated manuscripts. All responsibilities of the published manuscript belong to the author/s of the manuscript.

The publishing rights of the approved manuscripts belong to the journal. No royalties are paid to the author/s of the manuscript.

Peer-Reviews

The manuscripts sent to the Ageing and Society journal are inspected to check if they fulfill the journal rules. The manuscripts that require revisions are sent to the author/s. In the evaluations of the manuscripts that are accepted for publishing, the journal follows the rules of scientific process and impartiality. The names of the author/s and reviewers are kept anonymous, their reports are kept for two years. In the case of one positive and one negative peer-review, the manuscript may be sent to a third reviewer or the board of publishing may make the final decision. Author/s take into account the suggestions from reviewers and the board of the journal. If the author/s do not agree with the suggestions, they may object with an explanation of the underlying reason. The manuscripts that are rejected are not sent back to their author/s.

Language of the Manuscripts

The Ageing and Society journal publishes manuscripts in Turkish and English. It is also possible to publish manuscripts that are written either partially or fully in other languages (e.g. German, Dutch).

Writing and Printing Issues

The manuscripts should be written in programs that are compatible with Microsoft Office Word program. The length of the manuscripts should not exceed 3000 words.

The order of the first/title page:

1. The title of the manuscript (left-indented)
2. Name/s of the author/s (left-indented)
3. Name/s of the translator/s (right-indented)
4. Information about the author/s (as footnote, at the end of the page, marked with *)
5. If available, information about the translator/s (as footnote, at the end of the page, marked with **)
6. If available, information about the manuscript (as footnote, at the end of the page, marked with ***)

The manuscript should start on page two and should be composed of the following chapters: Abstract, Introduction, Methods and Data, Findings and Discussion, Conclusion and Suggestions, References.

The manuscripts should be written in Times New Roman font, size 12 and 1,5 line spacing.

Footnotes and References

Citations and quotations should follow the APA 6th version publication manual. Footnotes and references should be in line with the standards, and if secondary citations are used, the original

citation should also be specified. Intext citations should include the surname of the author with the year of publication, the chapter of References should be sorted alphabetically.

Submitting Manuscripts

The manuscripts that are organized in accordance with journal rules should be sent in two files, one including the title page only, and one including the rest of the manuscript (this file should not involve information about the author/s) to the following

e-mail address:
sadikguvenc62@hotmail.com.

EDİTÖRDEN

Merhaba,

Öyle ya da böyle yalnızlık acısını çekmeyen var mı? Etrafında ne kadar insan olursa olsun sen kendini yalnız hissedersin kimi zaman. Diğerlerinden kopmuş, soyutlanmış olduğunu düşünürsün. Sevdiklerinden, aileden uzakta olmak, arkadaş sıcaklığından, samimiyetinden uzakta olmak bizi o duyguya iter. O zaman yalnızlıktan öldüğümüzü düşünürüz. Bir dost, bir sıcak nefes isteriz yaşama sarılmak için.

Daha doğar doğmaz anne sıcaklığı arayan insan, ölünceye kadar bu sıcaklığı hissetmek ister. Sosyal bir varlığız, doğamız gereği kendimizi bir yere ait hissetmeye ihtiyaç duyarız. Birey ola-rak birbirimizle iletişimimizi sürdürmek zorundayız. Hele yaşlılarımıza kulak vermeli, onlara değerli olduklarını hissettirmeliyiz. Birbirimize sırtımızı değil, yüzümüzü dönmeliyiz. Ömür boyu elinden gelenin en iyisini yapmak için didinen büyüklerimizle düzenli olarak zaman geçirmek onlara verilebilecek en değerli armağandır. Çevremizdeki insanlarla bağlarımızı güçlendirelim. Gönüllü çalışmalarda yer alalım. Yaşlılarımıza yalnız olmadıklarını hissettirmeliyiz. Bu da ekip çalışmaları içinde yer almalarını sağlamakla, sosyal etkinlikler düzenlemekle olur. Türlü eğlenceler, çay davetleri, oyunlar vb. Sosyal medyada binlerce takipçiniz de olsa yüzünüze bir merhaba diyeniniz olmadıktan sonra neye yarar o binlerce takipçi?... Yakınlarımızdan, dostlarımızdan bir telefonu esir-

gemeyelim. Şimdi sırası değilse, ne zaman gelecek o sıra? Önemli olan kaç arkadaşımı-zın

olduğu değil, arkadaşlığımızın kalitesidir.

Bu sayımızda Bahadın'da sağlık, yaşlılık ve yalnızlık sorunu üzerinde yoğunlaştık. Çalışmalarımız aylar öncesinden başladı. Bahadın'da alan araştırmaları yaptı genç arkadaşlarımız. Bu çalışmalara ait değerlendirme yazılarına yer verdik. Bazı bürokratik engellerden dolayı kapılarını hizmete açamayan yaşlı bakımevimizden beklentilerin çoğaldığını, kimilerinin sabırsızlandığını bu yazılardan da anlıyoruz. Umuyoruz ki bu engelleri aşmanın bir yolu bulunacak ve bakımevimiz hizmete başlayacaktır.

Dergimiz 5. sayısına ulaştı. Her sayıda biraz daha olgunlaşarak ve amacına uygun yol alarak ilerlemektedir. Emeği geçen tüm dostlarımıza saygılarımızla. Sağlıklı günler.



BAHADIN YAŞLANMA VAKFI'NIN ÇALIŞMALARI

Yönetim Kurulundan

Değerli okuyucular,

Dergimizin önceki sayılarında olduğu gibi bu sayımızda da vakfın son bir yıllık çalışmaları ve geleceğe yönelik perspektif ve projeleri hakkında bilgi sunacağız.

Bahadın Yaşlı Bakım Merkezinin yasal statüye kavuşturulması için Hollanda'da kurulan Bahadın Yaşlanma Vakfının Türkiye'de temsilciliğinin açılabilmesi için 14-12-2015 tarihinde verdiğimiz dilekçemize bugüne kadar bir sonuç alamadık. Defalarca yazılı ve sözlü girişimlerde bulunmamıza rağmen herhangi bir cevap alamadık. Yetkililerin tek söyledikleri: "Evraklarınızda herhangi bir eksiklik ve problem yok ama bekleyeceğiz". Gelişen bu belirsizlik karşısında Bahadın Yaşlanma Vakfı olarak yeni alternatifler geliştirmek zorunda kaldık. Alternatiflerden bir tanesi ise Türkiye'de yeniden bir vakıf kurma çalışmalarına başlamak zorunda kalmamızdır. Bu konuda gerekli hazırlıkları yaparak çalışmalara başladık. Bu konuda daha fazla bilgi için bir sonraki yazımız. "Sorularla Yaşlı Bakım Merkezini" okuyabilirsiniz.

Vakfın önemli amaçlarından biri de yaşlılık konusunda (bilimsel) perspektifler ve eğitim çalışmaları yapmaktır. Üniversiteler ve yaşlılık konusunda uzmanlarla ortak çalışmalar geliştirildi. Günümüzün önemli sorunlarından biri olan "yalnızlık ve yaşlılık" konusunu irdledik. Bu konuda kasabada alan araştırması yapıldı ve araştırmanın sonuçları Bahadın Kültür Şenliği programı kapsamında 4 Ağustos 2019 Pazar günü "Bahadın'da Sağlık, Yaşlılık, Yalnızlık" adlı panelde sunulacaktır.

Yalnızlık ilk etapta basit gibi gözükse de son yıllarda hızlı bir şekilde artarak toplumun her kesimini etkilemektedir: çocukları, gençleri ve yaşlıları. Örneğin Hollanda'da her üç kişiden biri kendisini

yalnız hissetmektedir. Kişiler ekonomik ve sosyal statüleri ne olursa olsun yalnızlığın etkisinde kalabiliyorlar. Toplum bu kadar derinden etkileyen yalnızlık konusu bilim dünyasında; Sosyal Kültürel Bilimler, Sağlık Bilimleri, Sosyal Psikoloji Bilimleri gibi farklı disiplinlerin önemli inceleme konusu haline gelmiştir. Bilim insanları, yalnızlık üzerine yapılan araştırmaları değerlendirdiklerinde yalnızlığın çeşitli fonksiyonel, psikososyal ve fizyolojik hastalıklara neden olduğunu belirtmektedirler: Yalnızlık depresyona yol açmakta, uyku düzenini olumsuz etkilemekte, zihinsel bozukluklara neden olmakta, kan dolaşımını ve basıncını, vücut direncini ve sonuçta bağışıklık sistemini etkilemektedir.



Yalnızlık aynı zamanda bireyin günlük yaşantısını olumsuz olarak etkilediği için ekonomik olarak da büyük kayıplara neden olmaktadır. Bu durum karşında özellikle Batı Avrupa'da merkezi ve yerel hükümetler bilimsel veriler doğrultusunda yoğun bir şekilde yasal politikalar geliştirerek, yalnızlığı giderici önlemler almaya çalışıyorlar. Bu çalışmalar için bütçeden büyük oranda pay ayırıyorlar.

Globalleşen ve teknolojinin gittikçe güncel yaşantımızı belirlediği bu çağda yalnızlıktan en fazla yaşlı kesim etkilemektedir. Yalnızlık insanlığın ortak sorunudur; bunun sınırı ve coğrafyası yoktur. Fakat yalnızlığı etkileyen sosyal, kültürel ve tarihsel faktörler ülkeden ülkeye fark- lılıklar göstermektedir. Bu bağlamda Bahadın Yaşlanma Vakfı, Bozok ve Akdeniz Üniversitesinden bazı öğretim üyelerinin katkısı ile Bahadın kasabasında "Yaşlılarda Yalnızlık" konulu bir alan araştırması yaptı. Bahadın kasabasında yalnızlık ne anlam ifade ediyor? Kasabada yaşayan yaşlılar yalnızlığı nasıl tanımlıyorlar? Yalnızlıklarını etkileyen faktörler nelerdir? Alan araştırması kapsamında görüşülen yaşlılar aynı zamanda yalnızlık konusunda engelleyici önlemleri, beklentilerini ve önerilerini dile getirdiler. Buradan çıkan sonuçlar bilim dünyasına bir katkı sunacak, merkezi ve yerel belediyelerin bilimsel veriler doğrultusunda yalnızlık konusunda yapıcı politikalar geliştirmelerine yol açacak ve toplumun her kesimini yalnızlık konusunda daha duyarlı ve bilinçli kılacaktır.

Çalışmaların ve araştırmanın gerçekleşmesinde katkıları olanları anmadan geçemeyiz. Bahadın Yaşlanma Vakfı olarak ilk etapta araştırmaya katılan yaşlılarımızı-za teşekkürlerimizi sunarız. Kapılarını araştırmacılarımıza açarak duygu, düşünce ve beklentilerini paylaştılar.

Araştırmanın gerçekleştirilmesinde önemli katkıları olan öğretim görevlilerimize

ve özellikle de Doç. Dr. Nilüfer Korkmaz-Yaylagül'e ve Doç. Dr. Murat Korkmaz'a teşekkür ediyoruz; yoğun çalışmalarına rağmen her zaman bizlere zaman ayırdılar. Bu çalışma gerçekleştirilirken alan araştırması için kasabaya Bozok ve Akdeniz Üniversitelerinden öğrenciler geldiler: yaşlılarımızla söyleşi yaptılar, gözlem ve deneyimlerini aktardılar. Hacı Bayram Veli Üniversitesi'nden Elif Çevik, Ankara Üniversitesi'nden Alper Çevik, Hande Kırıkk, Akdeniz Üniversitesi'nden Melis Aslan ve Bozok Üniversitesi öğrencilerine teşekkür ediyoruz. Çalışmaların başarıyla sonuçlanmasında gerekli her türlü desteği sunan Bahadın Belediye Başkanı Sayın Yurtseven Bozdemir'e ve belediye çalışanlarına teşekkür ediyoruz.

Bahadın Yaşlanma Vakfı Yönetim Kurulu Üyeleri ve Türkiye Temsilcileri

*Araştırma ekibimiz: Melis Aslan, Hande Kırıkk, Elif Çevik, Alper Çevik
Bahadın Pir Sultan Abdal Parkı*



ZAMANIMIZIN MUTSUZLUĞU OLARAK YALNIZLIK

Prof. Dr. Hans Becker

Günümüzde yaşlıların maruz kaldıkları tüm engellerin en başında yalnızlık gelmektedir. Yalnızlığın çeşitli sebepleri bulunmaktadır. Başlıcaları soysal ve duygusal (hissi yalnızlıktır. Birçok ülkede olduğu gibi, Hollanda'da yalnızlık artan bireyselleşme ve eski sosyal yapıların çözülmesiyle, küçümsenemeyecek bir sorun haline gelmiştir. Örneğin Sosyal Kültürel Plan Büro (2001 tarihli raporunda) en aşağı (55 yaş üstü) 250.000 yaşlı için çok ciddi bir sorun teşkil etmekte olduğunu vurgulamaktadır. Bu bakımdan yalnızlık orantı olarak Hollanda'da %20'lerde seyretmektedir. Mollins (1996:79) yalnızlığa ilişkin üç temel nokta ayırt etmektedir:

1. Yalnızlık subjektif, duygusal tecrübelerdir. Sosyal tecritten müstesnadır.
2. Yalnızlık aynı zamanda psikolojik bir durumdur.
3. Yalnızlığın temelinde yatan neden sosyal ilişkilerin olmamasıdır.

Sosyal tecritin sonucu olarak bir kimsenin çevresindeki

insanları takiben, hissetmesi, önemlidir. Yaşlılar, aile fertlerinin kendilerini ziyarete gelmelerine

rağmen, kendilerini yalnız hissedebilirler. Eşlerden birinin hayatını kaybetmesi sonunda, ilişkiler ortadan kalkabilir. Bu durum da yalnızlığa yol açar. Sağlık sorunları bir çok engelliği de beraberinde getirir ve ayrıca bunun sonucunda yaşam ritminin sınırlanmasından dolayı, yalnızlık artarak güçlenir. Yukarıda sıraladığım tüm sebeplerden ötürü, yaşlılar zayıf bir grup teşkil etmektedir. Bu bakımdan çok iyi bir refah kurumu olan Humanitas, aile ziyaretlerini yemek şölenine çevirmektedir.



Aksi takdirde hiçbir şey konuşmadan yaşlı birisi ile bir buçuk saat, insanı teselli etmeyen bir mekanda, oturma bir manası yoktur. Onun içindir ki, söz konusu yaşlı bakım ve huzurevi, insanların kendi özgüllüklerini ve sosyal ilişkilerini teşvik ederek, genişletilmiş aile yaklaşımı ile yalnızlığı önlemek için bir yöntem geliştirmiştir. 'Evet' kültürü ve 'onu kullan' veya 'bırak' yöntemi eski sosyal ilişkileri güncelleyen veya arkadaşlıklar, tanıdık çevre, gönüllü çalışanlardan oluşan, yeni sosyal ağlar oluşturan bir yöntemdir. Tüm bunların yanı sıra ev hayvanları, sanat galerileri, empati temelli sohbetler, restoranlar, insanların mutluluğunu ve neşesini artırma unsurları, yapılan araştırmaya göre %65 oranında bu kurumda yaşayan yaşlılar tarafından olumlu olarak değerlendirilmiştir. Humanitas adlı yaşlı bakım ve huzurevinde yaşlılar kendi ampirik araştırmaları sonunda, ortamı ve gösterilen itinanın, yaşlılara verilen değer ve sunulan içeriğin, onların yaşam sevinçlerini

artırdığı tesbitine varmışlardır.

Bakımın organize edilmesinde biraz da olsa teorik dayanak ve çerçeve sunan bir takım modeller arasında, meşhur Maslow'un (1954) hiyerarşik

piramidi ve Petzold'un (Van Vliet 2003: 56) 5 sütunlu tapınak modeline kısaca değinelim. Bu modeller de gösteriyor ki, sosyal, psikososyal, psikolojik unsurlar çok büyük bir öneme sahiptir.

Petzold'un tapınağı 5 sütunu temsil etmektedir: Beden ve ruh, sosyal ilişkiler, maddi koşullar, faaliyetlere katılım, değerler ve ilham. Eğer bu alanlardan bir tanesi aksaklık gösterirse, sorunu gidermek, çözmek veya diğer sütunlardan birisini takviye etmek, başlı başına çok önemli bir yaşam sanatıdır.



Yemek ve bakım Petzold'a göre 'beden ve ruh' alanına dahildir. Humanitas'ta herkes 72 metrekarelik konuta sahip olduğu, diğer maddi ihtiyaç ve talepler de sağlandığı için, bu alanda herhangi bir sorun bulunmamaktadır. Humanitas'ın genişletilmiş aile yöntemi ve insanları faalleştiren, ilham vere açık alanlar, Petzold'un bakış açısı doğrultusunda, faaliyetleri ve sosyal bağları güçlendirecektir. En zor olanı geri kalan alan (sütün) olan 'değerler ve ilham' kısmı. İnsanların mutluluğunu ve refahını düşünen bir kurum olarak, kültürel yönlendirme yoluyla, iletişimsel tarz, temel değerleri ile empati kurarak, Humanitas genişletilmiş aile yöntemini uygulamaktadır. Ağile bağına geri dönüş, başka bir tasarımda, değerler ve ilham bakımından çok verimli gözükmektedir. Ruhsal bakım sözkonusu sütunun (5 unsurdan) çok önemli bir parçasıdır.

Hümanist psikolojinin temsilcilerinden olan Maslow da bütüncül (holist) insan anlayışına denk düşen modeller önermektedir. Maslow'un piramit yöntemi ihtiyaçlar merdiveni olarak da adlandırılmaktadır. Bu model insan gelişimini kademeli olarak temel almaktadır. Her bir basamak başka bir anlam ifade etmektedir. En yüksek basamakta kendini geliştirme, gerçekleştirme, yaratma ihtiyacı bulunmaktadır. Bu değerlere ulaşabilmek için, bir insan önce daha alt basamaktaki ihtiyaçlarını gidermiş olmalı. Aksi takdirde yukarılara tırmanamaz.

Tüm klasik bakım ve huzurevlerinde, önce insanların en temel ihtiyaçlarından olan, uyku, yeme, içme gibi unsurlar birinci

basamakta gerçekleştirilmektedir. Daha sonraki seviye ve basamak, güvenlik ihtiyacı ve varolma güvenliği (iş, konut ve güvenlik gibi) unsurları içermektedir. Humanitas'ta kalan bir yaşlının prensip olarak başka bir huzurevine taşınmaması veya ailesinden zorunlu olarak ayrılması gerekmektedir. Aynı zamanda gönüllü olarak çeşitli iş ve faaliyetlere katılması çok önemlidir. Üçüncü merdivende sosyal ihtiyaçlar bulunmaktadır: Sevgi ve aidiyet ihtiyacı yani bir kimse hangi grup ve çevrede kendisini görüyor kabilinde. Örneğin meslektaş olmak, arkadaş çevresi, kulüpler gibi bir çevreye ait olma duygusu. Humanitas'ın (Becker'in geliştirdiği) genişletilmiş aile modeli bu basamakta önemli bir rol oynamaktadır. Çok geç yaşlarda da olsa, bu kurumun çatısı altında yeni aşklar doğmaktadır. Dördüncü basamak kabul ve takdir edilme safhasıdır. Bireyin kendisinin takdir ve kabul edilmesi veya bir başkasını tanıma ve takdir etme ihtiyacı, bu aşamada gerçekleşmektedir. Kendi kendisinin yöneticisi olma durumunda ('evet' kültüründe), ağırlık kendi çalışmalarında yoğunlaşmaktadır. Kendisi için ve başkası olma, bu basamağı şartlarındandır. Sıcak ve insana değer veren bir aile ortamı olan Humanitas'ta, insanlar açılıp gelişmekte, doğallığın da ötesinde, çok daha yüksek bir çerçeveye ulaşarak, sahne almaktadırlar. Kısacası hümanist bir yazar, yalnızlığı önleyici yöntemler hakkında yazmış olduğu bu kısa yazıda, görüşlerini belirtmiş bulunmaktadır.

Çeviren: Zafer Aydoğdu



Yalnız ve Yalnız Olmak

Dr. İbrahim Yerden*



Yalnızlık bir duygudur, sosyal tecrit durumudur. Başka bir deyişle: Yalnız olmak ile yalnız hissetmek arasında önemli bir fark vardır. Bireyin kendisine ve çevresindeki ilişkilere yüklemiş olduğu anlamlar bütünlü-ğüdür. Yalnızlık her yaştaki insanda ortaya çıkabilir.

Yalnızlığın tanımına göre, günlük yaşantısında birileri ile sosyal ilişkide olmaması kişinin yalnız olduğu anlamını taşımaz. Çevresinde birçok insanın olduğu halde insan kendisini yalnız hissedebilir. Bir kişi ancak, ilişkilerin eksikliği ya da ilişkilerin olumsuzluğunu yaşarsa yalnızdır. Bu sadece kişinin kendisinin hissedebildiği bir şeydir.

Yalnızlık 'subjektif' olarak kişinin yaşantısını nasıl yaşadığı ve yaşantısındaki deneyimlerini nasıl algıladığı veya yaşantısına yüklemiş olduğu anlamlarla ilgilidir. Dışarıdan biri olarak karşımızdaki kişinin kendisini yalnız hissettiğini görmek zordur. Kişinin eşine, ailesine veya arkadaşlarına yüklemiş olduğu anlamlar ve bu anlamlardan çıkardığı sonuç ve beklentilerle ilgilidir.

Bireyin sosyal çevresinden ne kadar anlamlı ilişkiler beklediği yalnızlığını belirleyebilir. Ayrıca yalnızlık pek çok ülkede bir tabudur. Yalnızlığı yaşayan insanlar, yalnız olduklarını anlatmaktan ya da söylemekten kaçınırlar.

Farklı yalnızlık türleri vardır. Yalnızlıkta kişinin sosyal ilişkilerinin sayısı kadar kalitesi de belirleyici faktör olabilir. Buna bağlı olarak sosyal yalnızlık veya duygusal yalnızlık tartışılmaktadır. Bazen birey ikisini de hissediyor olabilir.

Sosyal yalnızlık: Esas olarak, kişinin, arkadaşlar, tanıdıklar veya iş arkadaşları gibi belirli ortak özellik- leri paylaştığı kişilerle temas eksikliği ile ilgilidir.

Duygusal yalnızlık: Kişinin bir başkasıyla, genel- likle hayat partneriyle yakın, samimi bir bağı bulun- madığında oluşur. Bu konuda sosyal izolasyonu düşünülebiliriz; bu bir duygu değil, anlamlı, destekleyici ilişkilerin eksikliğidir.

Bir de az sayıda ilişkisi (genellikle sadece bir veya iki kişi) olan ancak bu ilişkiler ihtiyaçlarını karşıladığı için yalnızlık hissetmeyen insanlar mevcuttur. Süreç içerisinde sosyal ilişkileri zayıflığında bu kişiler de yalnızlık duygusuyla baş etmek zorunda kalabilirler.

Yalnızlığın çeşitli nedenleri ve sonuçları vardır. Yalnızlığın ortaya çıkması kişinin özel veya kendi dışındaki etkenlerin sonucunda oluşabilir: Bireyin ilişkide olduğu çevrenin değişmesi veya kendisine yakın hissettiği kişileri kaybetmesi yalnızlığın ortaya çıkmasında etkileyici faktördür.

Yalnızlığın sonuçları çok büyüktür. Kuşkusuz yalnızlık uzun süre devam ederse sağlık sorunlarına neden olur. Topluma daha az katılım refah ve mutluluk hislerinin azalmasına yol açar. Yalnızlık, erken ölüm riskini dahi artırır.

* Dr. İbrahim Yerden
Bahadın Yaşlanma Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı

BAHADIN'DA YAŞLILIK VE YALNIZLIK ÜZERİNE BİR ALAN ARAŞTIRMASI

*Bir çift turna gördüm durur dallarda
Seversen Mevla'yı kalma yollarda
Sizi bekleyen var bizim ellerde
Bizim ele doğru gidin durnalar
İbrahim Bakır*

İbrahim Yerden
Melis Aslan-Hande Kırışık
Elif Çevik- Alper Çevik

Melis Aslan

Nilüfer Korkmaz Yaylagül



Giriş

Modern toplumlarda yalnızlık, yaşlılar için müdahale edilmesi ve önlenmesi gereken bir durum olarak ele alınmakta-dır. Buna paralel olarak uluslararası lite-ratürde yaşlılarda yalnızlık konusu yaşlı lıkta karşılaşılan en önemli sorunlardan biri kabul edilmektedir (Victor vd., 2008; Dykstra&van Tilburg, 2005; Dykstra, 2009). Buna karşılık bizim toplumumuzda pek çok sosyal ve kültürel olgu gibi yaşlılık ve bu evrede karşılaşılabilecek sorunlar hem Türk toplumunun geleneksel yapısı hem de modern yaşamıyla ça kışmaktadır. Türkiye'de yaşlılık ve yalnızlığın psikolojik yönünü ele alan araştırmalar olsa da (Günaydın, 1996; Akgül, 2016; Varışlı, 2017) yaşlı bireylerin yaşlılıktan ne algıladığına yönelik Türkçede yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu konunun ele alınması, yaşlılıkta yalnızlıktan ne anlaşıldığına yönelik bir araştırma örneği olurken, aynı zamanda Bahadın'da yaşayan 65 yaş üzeri kişilerin bu konuya yönelik algılarının ortaya konması, hem Bahadın Yaşlanma Vakfı hem de yerel yönetimlerin bu konuya yönelik önlemleri ve uygulamaları açısından önem taşımaktadır. Bu yazıda genel olarak bu araştırma tanıtılacaktır.

Araştırmanın derinlemesine bulguları ise ikinci bir makale ile literatüre kazandırılacaktır.

Teorik Çerçeve: Yalnızlık yaşlılıkta neden önemlidir?

Yalnızlık acı veren, bazen de bedensel ve ruhsal sorunlara yol açan bir duygudur. Yalnızlık yalnızca yaşlılar için geçerli olan bir durum değildir elbette, insan, ömrü boyunca bu duyguyu belli dönemlerde yaşayabilmektedir. Ancak yaşlılıkta ortaya çıkan fiziksel kayıplar ve hastalıklar, rol ve statü kaybı, ekonomik kayıplar, ilişki kaybı ve yakınların kaybı bu durumu daha fazla etkilemektedir. Literatürde yalnızlığın, çoğunlukla sosyal ilişkilerin veya bireyin aidiyet duygusunun yetersizliği sonucu ortaya çıktığı belirtilmektedir. Weiss, yalnızlığı duygusal ve sosyal yalnızlık olarak iki gruba ayırır. Duygusal yalnızlık, yakın birinin yokluğu ya da kaybı sonucu olabilir. Sosyal ilişki azlığı ya da etkileşimin yetersizliği de sosyal yalnızlığa yol açabilir (akt. Victor vd., 2008).

Yaşlılarda yalnızlık konusu Batılı toplumlar-da çokça ele alınan bir konu olmakla birlikte Türkiye'de yeni yeni gündeme gelmektedir. Bu durumun sosyo-kültürel ve tarihsel boyutları vardır. Geleneksel toplumlarda yaşlı, kalabalık aile içinde kalmakta ve özellikle kırdaki gündelik işlere katılmaktaydı ve günlük yaşam, yeme-içme, gündelik işler ve uyku zamanı olarak örgütlenmekte idi. Günümüzde ise günlük yaşamın örgütlenmesi farklılaştı. Emeğin özgürleşmesi, aile üyelerinin bireysel

yaşamını örgütlemeye yöneltti ve böylece aile içindeki yaşlı bireylerle diğer aile üyelerinin yaşamları birbirinden ayrıldı. Diğer taraftan ister kırdan olsun ister kentte olsun bireysel yaşam biçimi yaygınlaştı ve yüz yüze kurulan ilişkiler dönüşüme uğradı. Türkiye, geç kapitalistleşme nedeniyle Batı'dakinden farklı bir kapitalistleşme süreci yaşadı. Türk toplumunda bir yandan bireyselleşmenin gerekliliği ortadayken bir yandan geleneksel değerler ve tutumlara kapitalist bir toplumda tutunmaya çalışılmaktadır. Bu açıdan pek çok olgunun sadece batılı kavramlarla açıklanması yeterli olmayabilir. Meseleyi tarihsel ve kültürel bir bakış açısıyla değerlendirmek önemlidir.

Öte yandan kır ve kente yaşayanların yalnızlık durumu da değişebilmektedir. Çünkü kırdaki ilişkiler geleneksel toplum-daki gibi olmasa da daha sık ve yüz yüze kurulmaktadır. Gün içerisinde bireylerin karşılaşma etkileşime girme ihtimali daha yüksektir. Aynı zamanda kırdaki bağ bahçe işleri bireylere uğraş ve üretime doğrudan katılmaya olanak verirken bu durum, özsaygılarına da katkı sağlayabilmektedir. Kentte ise mekânsal büyüklükler, binalar, mahalleler ve sosyal yaşam, bu etkileşim ve görüşme sıklıklarını etkilemekte, üretim süreci içerisinde birey daha fazla yabancılaşmaktadır.

Yalnızlığın seviyesinde bireylerin diğer insanlarla etkileşim durumu önemlidir. Yalnızlığı, fiziksel olarak yalnız olmaktan ayırt etmek gerekir. Birey, yalnız kalmak isteyebilir ancak yalnız hissetmez ya da tam tersi olabilir. İnsanlarla karşılaşabilir ancak kendi içinde yalnız hissedebilir, onlarla içsel bir iletişime girmez. Bu durumda etkileşimin seviyesi de düşüktür. Bu bağlamda gerçekten ya da istenen seviyeden düşük olması yalnızlığa neden olabilir. Bu durum, yalnız yaşamaktan ya da yalnız zaman geçirmekten farklıdır (Victor vd., 2008; Cela & Fokkema, 2017). Yalnızlık sosyal olarak kalabalıklardan ayrı

kalmaya yani sosyal izolasyona sebep olur. Bu yönüyle yaşlı bireyin yaşam kalitesiyle ilgili bir kavramdır. Sosyal ilişkilerin azlığı, bireye sosyal desteğin azlığını bu ise yaşam kalitesinin düşük olmasını doğurur.

Yaşlılıkta yalnızlığın bir dizi sebebi bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi fiziksel kayıplar ve hastalıklardır. Yaşlılık, fiziksel olarak bedenin en fazla güçten düştüğü dönem olarak kabul edilir. Aynı zamanda kronik rahatsızlıkların görülme oranı yaşla birlikte artmaktadır. Sosyal olarak yaşlanma döneminde yaşanan değişiklikler de yalnızlık duygusuna neden olmaktadır. Emeklilik, ekonomik kayıplar, statü ve rol değişiklikleri, yaşam ortamı değişiklikleri, başkalarına bağımlılık, stresli yaşam olayları, şiddet ve suistimal, yeni yaşam evresine uyumu zorlaştırabilirdiği gibi bireyin kendini işe yarar hissetmemesine ve öz saygısının azalmasına da neden olabilmekte, bu durumda yalnızlık duygusu artmaktadır.



Diğer yandan psikolojik olarak da yalnızlık duygusuna sebep olan nedenler Sosyal destek ve bilme becerisinin

düşük olması, yaşama amacının azalması, toplumdan izolasyon, düşük sosyoekonomik statü ya da yoksulluk da bireylerin kaygı ve güvensizliklerini arttırarak yalnızlığa yol açabilmektedir. Öte yandan sosyal ilişkilerin azalması da yalnızlığa yol açmakta, genel olarak eşlerin ya da yakınların kaybı, bireyin kendini toplumdan soyutlamasına ne-den olmaktadır. Bu süreçte sağlık ve sosyal hizmetlere erişimin ve sosyal desteklerin yetersizliği de bu duygunun ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır (Akgül&Yeşilyaprak, 2018). Literatürde fiziksel çevrenin de yaşlı bireylerin yalnızlık duygusunda etkili olduğu belirtilmektedir. Kişilerin sosyalleşmesine olanak sağlayacak etkinliklerin yokluğu, ulaşım olanaklarının kısıtlı olması, kötü ev koşulları ve evden huzurevine geçmek gibi alışık olunan ortamdan uzaklaşmak da yalnızlığa yol açabilmektedir (Cela&Fokkema, 2017). Yaşlılıkta tüm bu kayıplar ve değişimlere yönelik destekler ise yaşlının yaşam doyumunu arttırmakta ve yalnızlık duygusunu azaltmaktadır.

Yalnızlık duygusu sonucu oluşan sosyal izolasyon ve yaşlının yaşam kalitesinin düşmesi bireylerin sağlık ve iyi olma durumunu etkilemektedir. Sosyal izolasyon, stres ve depresyon gibi ruhsal bozukluklara yol açmakta ve bu da bireyin bedensel ve ruhsal olarak hastalıklara açık hale gelmesine neden olmaktadır. Dengesiz beslenme, hareketsiz bir yaşam gibi yaşam tarzı değişiklikleri, alkol, sigara gibi bağımlılıklara yol açarak obezite, tansiyon, depresyon, enfeksiyon

hastalıkları gibi hastalıklara yakalanma riskini de arttırmaktadır. Yaşlının tüm bu nedenlerle yaşam kalitesinin düşmesi bu süreci bir kısır döngüye götürebilmektedir (Luanaigh ve Lawlor, 2008).

Yaşlılıkta yalnızlığın önlenmesine ilişkin çeşitli çalışmalar mevcuttur. Yalnızlığı önlemek için sosyal desteği arttırmaya yönelik çalışmalar, gönüllülük çalışmaları, yemek, alışveriş gibi araçsal destekler, hayvan besleme, yeni teknolojiler kullanmayı öğrenme gibi yaşama intibak etmeyi sağlayacak müdahaleler, bilişsel düzeyi geliştirecek eğitim çalışmaları, ulaşım olanaklarının artırılması gibi stratejiler uygulanmaktadır.

Burada temel amaç, bireyin özsaygısını kazandıracak ve toplumdaki diğer bireylerle intibak kurmayı sağlayacak becerilerin kazandırılması ve sosyal etkileşimi sağlayacak ortamların yaratılması-



dır (Landeiro ve ark., 2017). Bu araştırmada da kırsal bölgelerde yaşayan ileri yaştaki bireylerin yalnızlık algısı ve deneyimlerinin ortaya konması ve çözüm önerileri sunulması hedeflenmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, “Kır ve Kentte Yalnızlık” adlı araştırmanın ilk aşaması olarak Bahadın’da yaşayan 65 yaş ve üzeri bireylerle 2019 yılı Mayıs ayında gerçekleştirilmiştir. Araştırma, pilot araştırmanın yapılması ve görüşme sorularına son halinin verilmesinden ve etik kurul izni-nin ve yerel yönetim izinlerinin alınma-sından sonra araştırma ekibinin eğitimi ve Bahadın’da görüşmelerin yürütülmesi ile sürdürülmüştür.

Bahadın sakinleri görüşmeye son derece istekli ve yardımsever olduklarından katılımcılarla herhangi bir sorun yaşanmamış ve 65 yaş üzeri toplam 32 kişi ile görüşülmüştür. Görüşmelerin yapılması için araştırmacıların süre kısıtlamalarının olması Bahadın’da daha fazla süre geçirerek derinlemesine veri elde etmeyi sınırlandırmıştır. Araştırmada görüşmeleri yürüten araştırmacıların dördünden ikisinin Bahadınlı olması araştırmanın yürütülmesinde kolaylık sağlamıştır. Katılımcıların onayıyla ses ve video

kaydı alınmış ve fotoğraf çekilmiştir. Araştırmacılar tarafından görüşmelerden sonra alan notları alınmış, gözlem notları kaydedilmiştir. Ortalama görüş-meler 45-60 dakika sürmüş, görüşmeler genellikle katılımcıların evlerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma, Bahadın Yaşlanma Vakfı tarafından yürütülmüş, alan araştırmasına Bahadın Belediyesi de destek vermiştir.

Araştırmanın temel amacı, kırsal yaşayan yaşlıların yalnızlığı nasıl algıladığını ve bunun yer ile ilişkisini ortaya koymaktır. Bunun için katılımcılara, aileleri, hayat hikayeleri, sağlık durumları, bir günde ne yaptıkları, sosyal ilişkileri, yalnızlığı nasıl deneyimledikleri ve yalnızlıktan ne algıladıklarına ilişkin sorular sorulmuştur. Görüşme çözümlemelerinin kodlanması ve önceden hazırlanan analiz çerçevesi sonucunda ana temalar oluşturulmuştur. Verilerin analizinde bu temalardan yararlanılmış ve katılımcı-ların ifadeleri metin içinde katılımcının adının baş harfi, cinsiyeti ve yaşı (örneğin A,e,68) şeklinde gösterilmiştir. Bu makalede oluşturulan temalar dahilinde katılımcıların yalnızlık algısına odaklanılmıştır.



Araştırmanın Bulguları

Katılımcıların genel özellikleri Alan araştırması sırasında, katılımcıların çeşitliliğine dikkat edilmiş, bunun için katılımcıların cinsiyetleri ve kimlerle yaşadıklarına göre gruplar oluşturulmuştur (Tablo1).

Katılımcıların özellikleri	KADIN	ERKEK	TOPLAM
Eşleri ile Yaşayanlar	4	8	12
Yalnız Yaşayanlar	6	4	10
Çocukları ile Yaşayanlar	8	2	10
Toplam	18	14	32

Tablo1. Katılımcıların genel özellikleri

Yukarıdaki tablodan anlaşılabileceği üzere görüşülen 32 kişiden 18'i kadın, 14'ü erkektir. Katılımcılardan 10'u duldur ve yalnız yaşamaktadır, 10'u dul olup çocuklarıyla, 12'si ise eşleriyle yaşamaktadır. Katılımcıların yaş kategorisine bakıldığında 65-75 yaş grubu büyük çoğunluğu oluşturmaktadır (Tablo2). Yaş ortalaması 76'dır.

Yaş Dağılımı	65-75 Yaş aralığı	76-85 Yaş aralığı	86 Üstü	TOPLAM
	18	10	4	32

Tablo2: Yaş dağılımı

Katılımcılardan 20'si yılın tüm zamanlarını Bahadın'da geçirmekte, 12'si ise belli dönemlerde burada yaşamaktadır. Erkek katılımcıların hepsi emeklidir, gelir düzeyi değişmekle birlikte ekonomik açıdan geliri olmayan bulunmamaktadır.

Dul kadın katılımcılar, eşlerinin emekli maaşlarını almakta, yalnızca biri dulluk yardımıyla yararlanmaktadır. Katılımcılar, genellikle ekonomik olarak ihtiyaç halinde çocuklarından destek aldıklarını ifade etmiştir.

Can yoldaşı

Yalnızlıkla ilgili görüşmelerimiz sonucunda can yoldaşı, hastalık, bağımlılık, yaşlılık, çocuklarla ilişkiler, bakım, sosyal ilişkiler ve Bahadın'da yaşam temaları ana temalar olarak belirlenmiştir. Yer yer bu temalar birbiri ile ilişkili olsa da yalnızlıktan anlaşılan, öncelikle eşin olması ya da olmamasıdır, yani "can yoldaşı"nın varlığı ya da yokluğudur. Dul olsun, yalnız ya da çocuklarıyla yaşayanlar olsun, eşleri ile yaşayanlar olsun, yalnızlık dendiğinde akla ilk gelen eşin varlığı ya da yokluğudur. Bunu katılımcıların ifadelerinden de anlamak mümkündür:

Beyim yatalak olsaydı orada yatsaydı da ben ona baksaydım. Onun soluğu yetiyordu bana. Yalnızlık zor, çok zor (Ş,k,85).



Eşin yanında olursa, kafana göre mutluysan, eşinle anlaşabiliyorsan yalnızlık diye bir his duymazsın (M,e,69).

Çok oluyor yalnız hissettiğim kendi kendime oturuyorum duruyorum ağlıyorum. Yalnızım, ölsem evde kimsenin haberi olmuyor, tek başıma. Eşim olsa derim kendi kendime. Şurada beraber otursaydın dursaydın derim, yalnızlık hissetmeseydin derim. İcabında gece korkuyorum, akşam oldu mu, herkes evine çekiliyor (F,k,68).

Gündüz geziyorsun, arkadaşlarınla muhabbet ediyon akşam oldu muydu evine gidiyon. Yemeğini yapıyon yemek yedin miydi açıyon televizyonu kadere küsüyorsun. Yanında biri yok, benim başıma bir iş geldi miydi kim bakar, kimse yok (C,e,72).

Diğer taraftan genellikle yalnızlıktan anlaşılan evde tek başınalıktır, yani yanında kimsenin olmamasıdır. Bu durumda ortaya çıkan yalnızlık kaygısı, tek başına ölme, kimseden yardım isteyememe ve cesedini başkalarının bulmasıdır. Katılımcıların pek çoğunun hissettiği bu kaygı en temel yalnızlık kaygısı olarak ifade edilmiştir. Bazı katılımcılar hırsızlık gibi güvenlik kaygılarından da bahsetmiştir. Ancak, çoğunlukla yalnız ölme ve cesedinin sonradan bulunması yalnız yaşamak açısından en çok kaygılanılan durum olarak ortaya çıkmıştır.

Gece mefat etsem gelen yok giden yok, on günden mi bulacaklar beni yirmi günden mi? (H,k,89).

Katılımcılardan dul kadınlar açısından eşin olması, güvenlik duygusu, birlikte yaşlanmak olarak algılanırken, erkekler açısından eşin olması, yalnızlığın giderilmesi, her işinin yapılması olarak algılanmaktadır. Hem kadın hem erkek katılımcılar açısından dul erkeklerin yalnızlık riski daha fazladır, çünkü çocuklarının yanında yaşayamayacakları, kendi işlerini yap-makta da zorluk çekecekleri ifade edilmektedir.

Kim ister yalnız kalmayı ama yüce Rabbim yapıyor işte. Benim ailem şimdi olsaydı noreceğim ben. İstersen Bahadın senin çiftliğün olsun. İllaki aile aile. Ne oğlan gibi ne kız gibi, baştan bi aile la-zım (D, e, 92).

Dul erkek açısından eşin olmaması, sosyal ilişkilerin azalmasına da neden olmaktadır. Eşi olmayan kişilerle komşuluk ilişkileri sınırlamakta, gidip gelmeler azalmaktadır. Bu durumu bir katılımcı şöyle belirtmektedir:

En zor zamanı yalnız kalmak. Bi şey yapsan da bi işe yaramaz. Çünkü yalnız-sın gelen de olmaz. Arkadaşın varsa ar-kadaşının yanına gidebilir ama kaç saat, iki saat, üçüncüye gidemen. Yalnız kaldın mı çevre bitiyö (H,e,76).



Hastalık, bağımlılık, yaşlılık

Katılımcılardan altısının dışında diğer katılımcıların bir veya birden fazla kronik hastalığı bulunmaktadır. En yaygın kronik hastalık diyabettir, bunu hiper-tansiyon ve romatizmal hastalıklar takip etmektedir. Hastalıklar ve yaşa bağlı kolesterol, eklem ağrıları gibi bedensel rahatsızlıklar katılımcıların günlük yaşam faaliyetlerini etkilemektedir. Günlük ya-şamda ya istedikleri kadar iş yapmalarını engellemekte ya da bazı işlerin yapılma-sında başkalarına ihtiyaç duyulmasına sebep olmaktadır. Katılımcılar arasında iki kişi ise günlük yaşamda başkasına bağımlı durumdadır. Katılımcılar, genel olarak yalnızlığı hasta-lık ile ilişkilendir-mişlerdir.

Hastalık olunca yalnızlık daha fazla var (H,e,79).

Yalnızlığın en zor tarafı şudur: Eğer elin ayağın tutmazsa insanlara ihtiyacın olur-sa işte oradan başlıyor korku. Yoksa elin ayağın tuttuğu müddetçe herhangi bir şey yok. (S,e,75).

Diğer yandan yalnızlık, doğrudan bir anlam içermese de katılımcılar tarafın-

dan bağımlı olmakla ilişkilendirilmiştir. Bağımlı olmanın sebebi ise yaşlılığa bağlı olan hastalık ve düşkünlüktür. Bu durum-da başkasının yardımına ihtiyaç duymak, duygusal yalnızlığa sebep olmakta, bu ihtiyaçları karşılayacak ve destek verecek kişilerin olmaması ya da yetersiz olması durumunda ise yalnızlık duygusu art-maktadır.

Kalkamazsan bir tas suyunu alıp içemez-sen o zaman yalnızsın (H,k,74).

Paran da olsa kalkıp istediğini alama-yınca istediğini göremeyince, oturduğun yerden kalkamayınca yatalak olduğun zaman, o zaman hissediyorsun (D,k,70).

Katılımcıların bir kısmı, bakıma muhtaçlık ya da yalnızlık endişesine karşı ekonomik kaynaklarına güvenmektedir. Ekonomik kaynakları ve birikimleri, ileride duyacakları ihtiyaçları ve muhtaçlık durumu için en önemli güvence olarak görülmektedir. Halihazırda köydeki yaşamda da ekonomik kaynak, onlar açısından yaşamı kolaylaştıran en önemli faktör olarak görülmekte ve maddi olarak rahatsa yaşamdan memnuniyet de art-maktadır.

Maaşım şükürler olsun bana bol bol yeter söylemeye gerek yok, ondan sonra yani sıkıntılı bir halimiz yok (M,e,69)

Çocuklarla ilişkiler ve bakım

Yaşlılık ve gelecekte ortaya çıkabilecek bakıma muhtaçlık durumunda diğer temel destek çocuklar olarak görülmektedir. Çocukların kendilerine sürekli olarak bakabileceğine inanmayan katılımcılar çoğunlukta olsa da çocuklarla görüşme, telefonla da olsa en önemli sosyal destek olarak ortaya çıkmaktadır. Çocuklarıyla iyi ilişkileri olan çoğu katılımcının yaşama sebebi ve yaşam doyumu açısından



daha iyi olduklarını belirttikleri ortaya çıkmıştır. Çocuklar yaşadıkları yerde olmasalar da ihtiyaç duyulduğunda ya da sorunları çözmek için ilk başvurulacak kişiler olarak belir-tilmiştir.

Her şeyden önce maddi manevi sıkıntım yok çünkü evlatlarımdan incinmedim torunlarımdan incinmedim (M,e,69).

Komşuya, bir arkadaşına içini dışını dökemiyosun... İçindeki sırrını içindeki derdini, anlatabildiğini, anlatacağını sade bir kendinden olana anlatıyon bir başkasına anlatamıyon, bi de anan varsa (Z,k,76).

Buna karşılık, çocuklarıyla daha az görüşen ya da problemlili ilişkileri olan yaşlıların yalnızlık kaygısı duydukları gözlenmiştir.

Hiç kimseden fayda yok arayıp soran kimse yok. Düşenin dostu olmuyor (C,e,72).

Bahadın'da yaşam, sosyal ilişkiler ve uğraşlar

Yaşanılan yer, yalnızlık duygusu açısından önemli bir faktördür. Kırdan yaşayan yaşlılara yönelik bu çalışmada kırsal bölgede kurulan ilişkiler, yere aidiyet ve yerin güvenliğinin yalnızlık duygusunu önleyen bir faktör olarak ön plana çık-tığı görülmüştür. Bu konu, bu sayıda bir başka yazıda tartışılacak olsa da kısaca burada da değinmekte yarar vardır.

Bahadın'daki yaşamım benim yurtdışın-dan daha daha ileride. Burada daha rahatım, daha huzurluyum. Çünkü doğduğum şehir. Ben şehir olarak görüyorum. Artık köy ufak şeyden çıkmış statüsünden çıkmış. Arkadaşlarım var, çevrem var, amcamın çocukları var, ablalarım var, kardeşlerim

var yani dolu dolu yaşıyorum herhangi bir sıkıntım yok şu ana kadar. (S,e,75)

Literatürde yaşanan yere aidiyet, yalnızlık riskine karşı bir faktör olarak belirtilmektedir (Burholt, 2006; Prezza, 2001). Katılımcılar da bu doğrultuda Bahadın'da yaşamdan memnundur, hatta Bahadın'ı, dünyanın başka yerlerine tercih etmektedirler. Bunun birkaç sebebi ön plana çıkmaktadır. Bunlardan en önemlisi, doğup büyüdüğü yer olarak herkesin tanıdık olmasıdır. Tanıdıklık duygusu bireyde güven duygusunu arttırmaktadır ve daha kolay kurulan sosyal ilişkiler yalnızlıkta sosyal desteği güçlendirmektedir. Çevrede komşularla kurulan ilişkiler, bireyin günlük yaşam içinde sosyalleşme ihtiyacını karşılamaktadır. Ancak bazı katılımcılar, içten ilişkiler kuramadıklarını, insanla-rın çıkarıcı ve dedikoducu olduklarını, bu nedenle kendilerinin bundan sakındığını belirtmişlerdir.

Benim kimseyle ilgim bağım yok, kendi kendime bağım. Kendi kendime ederim kendi kendime çizerim, kendi kendime otu-rurum, başka da bir zanaatım yok. (S,k,78).

Sosyal ilişkiler güçlü bir etkileşimle gerçekleşme bile, yaşlı bireye sosyal destek sağlamaktadır.

Duvarlar üstüne geliyor. Bunalım geçiriyor adam. Azıcık komşuya gidince ferahlıyon(M,k,75).

Bahadın'da yaşam memnuniyetinin ikinci etkeni, fiziksel çevredir. Bahadın'da yaşlı bireye ait ev, yere bağlanma da önemli bir etkidir. Kendine ait ev olması yaşlı bireyler için güvenlik ve aidiyet duygusunu güçlendirmektedir. Evin bakımı, onarımı, temizliği meşguliyet alanları yaratmaya da katkıda bulunmaktadır. Fiziksel çevre-

nin diğer boyutu ise Bahadın'ın yaşanılacak güzel bir yer olarak kabul görmesidir.

Bağ bahçe tüm bizim, suyun akıyor ka-pıda hevesleniyosun. Evin var ağlenirsin, bağın var bağlenirsin. Duvarıyla örüldük çamuruyla karıldık derler. (M,k,75)

Yalnızlığın önlenmesi konusunda düşünceler ve Beklentiler

Katılımcılara, yalnızlıktan ne anladıkları sorulduğunda, katılımcıların öncelikle verdikleri yanıt, evde tek başına yaşamak olmuştur. Ancak daha sonra bunun duygusal ve bireysel boyutlarına ilişkin cevaplar da alınmıştır.

Valla gurbettekilerin özlemini çağırıştırı-yor yalnızlık (S,e,66)

Ben yalnız değilim artık evliyim. (H,e,67)

Katılımcılar için yalnızlığın önlenmesine ilişkin en büyük beklenti bakım ve günlük ihtiyaçların karşılanması, evle ilgili ağır işlerin yapılması şeklindedir. Kimi zaman ücretli de olsa köyde iş yap - tıracak kişilerin bulunamaması, onların

ihtiyaçlarının karşılanamamasına neden olmaktadır. Erkek katılımcılar tarafından yalnızlığın giderilmesinden ilk anlaşılan, evde birinin olması, onların ihtiyaçlarının karşılanması olmuştur.

Yanında bir can şenliği olur, evin barkın görülür. Evi barkı süpürünce mutlu olur adam. İşin görülünce yemeğin önüne gelirse mutlu olunmaz mı? (M,k,75)

Bazı katılımcılar duygusal olarak yalnızlığa ve bireysel davranışlara ilişkin cevaplar vermişlerdir.

Kendisini yönlendirmesini bilmeyen kendisi ile anlaşılamayan bir insan bir başkasıyla hiç anlaşamaz, o yalnızlığın en büyük belasıdır. (S,e,75)

Yalnızlık iyi olmaz ya , hiç iyi olmaz yalnızlık. İnsan kendini dinler, dinledikçe hastalanır. Kendi kendini dinledikçe has-talanır. aha sizi gördüm bir neşelendim bak. (S,k,70)

Yalnızlık zor, nereye gitsen yalnızsın (F,k,68)

Yalnız yaşamayan ve eşi ölmemiş

katılımcıların biri dışında hepsi yalnız hissetmediklerini ve yalnızlık hakkında düşünmediklerini belirtmişlerdir. Bunun yanın-da yaşa göre de yalnızlık hakkında fikirler değişmektedir. Daha genç yaşlarda olanlar yalnızlık hakkında düşünmediklerini belirtirken yaşı daha büyük olanlar, yalnızlık kaygılarını dile getirmişlerdir.



Araştırmanın Sonuçları Üzerine

Bu araştırmada Bahadın özelinde kırsal bölgelerde yaşlıların yalnızlığı nasıl deneyimlediğinin ortaya konması hedeflenmiş ve niteliksel bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları, literatürle paralellik göstermekle (Victor vd., 2008; Cela ve Fokkema, 2017) birlikte bazı sonuçları daha fazla ön plana çıkarmaktadır. Bunlardan en önemlisi, yalnızlığın evde yalnız yaşamak olması ve dulluktur. Erkek katılımcıların dul olmalarından dolayı yemek, temizlik gibi günlük ev işlerini yapamamaları bağımlılıklarını arttırmaktadır. Bunun yanında dulluk, sosyal ilişkilerin de azalmasına neden olmaktadır. Kadın dul katılımcılar açısından yalnız kalmanın getirdiği güvenlik kaygısı ve korkusu da tespit edilmiştir.

Çocuklarla kurulan güçlü bağ ve onlardan beklentiler, yalnızlık ve onun önlenmesinde diğer önemli sonuç olarak ortaya çıkmaktadır.

Bireysel yaşam tarzı yetişkin çocukları etkilerken, kırdaki

yaşayan yaşlıların çocuklardan beklentileri ya da bu beklentilerin yerine getirilmemesi, yaşlıların yalnızlık duygusuna kapılma riskini arttırmaktadır. Katılımcılar, evlerinde kalmayı tercih ederken, çocuklarından da sosyal destek beklemektedirler. Çocuklarıyla ilişkileri yeterince iyi olmayan yaşlıların yaşam doyumunun düşük olduğu, melankolik ve sitemkar bir ruh hali içinde olduğu gözlenmiştir.



Bakıma muhtaçlık kaygısı da yalnızlığı etkilemektedir. İleride bakıma muhtaçlık durumunda katılımcılar genellikle çocuklarının bakmayacağı durumlarda köyde kalarak bakıcı tarafından bakılmayı ya da Bahadın Yaşlanma Vakfı tarafından kurulan huzurevinde kalmayı tercih etmektedirler. Ekonomik refah da, yalnızlık ve bakıma muhtaçlık kaygısını azaltan önemli bir faktör olarak tespit edilmiştir.

Yalnızlıkla ilgili diğer önemli etken, günlük işlerin yerine getirilmesidir. Köyde kendi işlerini yapamayan katılımcılar için en önemli sorun "iş görececek adam" bulanamamasıdır. Bu araçsal destek katılımcıların yalnızlık kaygısını etkilemektedir. Yerel yönetimlerden de en büyük beklenti (ev temizliği, yemek, soba yakma, kömür taşıma gibi) araçsal desteklerdir. Günlük

yaşam faaliyetlerinde ortaya çıkan bağımlılıkların engellenmesi ya da hafifletilmesi de yalnızlık hissinin azaltacaktır.

Bahadın'da yalnızlık riskini azaltan en

önemli faktörler, Bahadın'da tanıdık bir çevrede yaşam ve kırdaki olması nedeniyle ev işi, bağ bahçe işi gibi uğraşların olmasıdır. Sosyal ilişki ağlarının fazlalığı ve fiziksel uğraşlar, yaşlıların özsayıgılarını arttıran bir durumdur. Kırdaki yalnızlığın önlenmesine yönelik hizmetlerde sosyal ilişkilerin artırılması ve yeni uğraşlar edinilmesine yönelik planlamalar yapılabilir. Bu desteklerin hazırlanmasında Bahadın Yaşlanma Vakfı ve Bahadın Belediyesi'ne büyük görev düşmektedir.

Kaynakça

Akgül, H. (2016). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akgül, H., & Yeşilyaprak, B. (2018). *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Der-gisi*, 8(14), 11-52.

Burholt, V. (2006). 'Adref': theoretical contexts of attachment to place for mature and older people in rural North Wales. *Environment and Planning A*, 38(6), 1095-1114.

Cela, E., & Fokkema, T. (2017). Being lonely later in life: A qualitative study among Albanians and Moroccans in Italy. *Ageing & Society*, 37(6), 1197-1226.

Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: myths and realities. *European journal of age-ing*, 6(2), 91-100.

Dykstra, P. A., Van Tilburg, T. G., & Gierveld, J. D. J. (2005). Changes in older adult loneliness: Results from a seven-year longitudinal study. *Research on aging*, 27(6), 725-747.

Günaydın, N. (1996). Yaşlı Bireylerde Yalnızlığın İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Ankara.

Landeiro F, et al. (2017). Reducing social isolation and loneliness in older people: a systematic review protocol *BMJ Open*, 7: 1-5. doi:10.1136/bmjopen-2016-013778

Luanaigh CO, Lawlor BA. Loneliness and the health of older people. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2008;23(12):1213-1221.

Prezza, M., Amici, M., Roberti, T., & Tedeschi, G. (2001). Sense of community referred to the whole town: Its relations with neighborhood, loneliness, life satisfaction, and area of residence. *Journal of community psychology*, 29(1), 29-52.

Varışlı, B. (2017). Katmerli Ayrımcılık: 65 Yaş Üstü Kişilerle Yapılan Niteliksel Araştırma, İstanbul Sancaktepe Ve Şişli, 2015-2016. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Victor, C., Scambler, S., & Bond, J. (2008). *The Social World Of Older People: Understanding Loneliness And Social Isolation In Later Life: Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. McGraw-Hill Education (UK).



YAŞLI BİREYLERİN YEREL YÖNETİMLERDEN HİZMET BEKLENTİLERİ: BAHADIN ÖRNEĞİ

Hande Kırıışık*

*“Yaştan yana değil korkum, dosttan yana
Başımı koyacak bir diz, yaşlanacak bir
omuz yoksa
Ne diye ulaşayım doksana?”*

(Yahya Kemal BEYATLI)



Giriş

Toplumsal yapının dönüşümüyle birlikte sanayi, teknoloji, bilim, sağlık alanında önemli gelişmeler meydana gelmiştir. Bu gelişmelerin de etkisiyle bireylerin yaşam sürelerinde bir artış söz konusu olmuştur. Günümüzde birçok toplumda, doğum ve ölüm oranlarının azalması ve doğumda beklenen yaşam süresinin artmasının bir sonucu olarak yaşlı nüfus hızla artmaktadır. Türkiye de bu demografik dönüşümü yaşayarak hızla yaşlanan ülkelerden biridir. TÜİK verilerine göre Türkiye’de 2014 yılında yaşlı nüfus oranı %8 iken 2018’de bu oran %8,8’e ulaşmıştır. Yapılan tahmin-lere göre 2023’te bu oranın %10’u aşıp %10,2’ye ulaşarak Türkiye’nin ilk defa “çok yaşlı toplum” kategorisine gireceği öngörülmektedir (TÜİK, 2018).

Nüfusun hızla yaşlanması ülkeler açısından yeni politikaların oluşturulması gerekliliğini de ortaya çıkarmıştır. Nitekim toplumun önemli bir oranını oluşturan yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına cevap vermek gerekmektedir. Yaşlanan bireylerin kronik hastalıklara yakalanma ve bakıma muhtaçlık riskinin artması bakım alanında yapılacak uygulamaları öncelikli hale getirmektedir. Türkiye’de yaşlı bireyler için daha çok bakımevleri ve huzurevleri modellerinin ön planda olduğu görülmektedir. Ancak bugün yaşlılar için sunulan hizmetlerin bakım uygulamalarının ötesinde olması gerektiğini söylemek mümkündür.

* Öğretim Görevlisi, Ankara Üniversitesi,
Haymana Meslek Yüksekokulu,
Yaşlı Bakım Programı

Sosyal politikayı kabaca “toplumun huzurunu geliştirmeye yönelik hareketler bütünü” olarak tanımlamak mümkündür (Çelik, 2013). Sosyal politikalar tarihsel süreçte ortaya çıkmıştır ve dönemlerin şartlarına göre şekillenmektedir. Aslında sosyal politikaların doğuşu Sanayileşme Dönemi itibariyledir. Kapitalist üretim neticesinde işçi sınıfı dezavantajlı bir hale gelmiştir. Bu dezavantajları giderip kapitalizmin devamlılığının sağlamak açısından sos-yal politika ihtiyacı doğmuştur. İkinci Dünya Savaşı sonrasında liberal politikaların yerini Keynesyen politika-lar almıştır. ve sosyal devlet politikaları geçerlilik kazanmıştır.

Bu süreçte vatandaşlar arasındaki eşitsizlikleri en aza indirmeye ve refah düzeyini yükseltmeye yönelik politikalara yer verilmiştir. 1970 yılına geldiğinde ekonomik bir kriz meydana gelmiş, buna gerekçe olarak sosyal devlet uygulamaları gösterilmiş ve bu tarihten sonra neoliberal politikalar gündeme gelmiştir. Neoliberal politikalarla devletin ekonomiden çekildiği yeni bir süreç inşa edilmiştir. Merkezi yönetim, sosyal devlet uygulamaları ile ilgili sorumluluğunu azaltarak bunu yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları gibi diğer organlara aktarmıştır (Korkmaz, 2014; Çelik, 2013; Şahinoğlu, 2017).



Yukarıda ifade edilen süreçler neticesinde yaşlılık alanında yapılan/ yapılması gereken sosyal politikalar da büyük ölçüde yerel yönetimlere aktarılmıştır. Bu kapsamda belediyeler bu hizmetlerin sağlanmasında önemli bir role sahiptir. Belediyeler genel olarak çocuklar, gençler, yaşlılar, engelliler, yoksul aileler gibi gruplara yönelik sosyal hizmetler sağlamaktadırlar. Yaşlılara yönelik “kurum bakımı, sağlık yardımı, teknik malzeme sağ-lanması ve ihtiyaca yönelik mekânsal düzenlemeler, gıda, giyim, yakacak ve ulaşım hizmetlerinden yararlanmaya yönelik aynı ve nakdi yardımlar, çeşitli sosyal-kültürel faaliyetler gerçekleştirilmesi” gibi hizmetleri sağlamaktadır

(Çelik, 2013). Dolayısıyla yukarıda belirtilen neoliberal politikaların da bir sonucu olarak yaşlı bireylere yönelik hizmetleri en etkin ve hızlı biçimde sağlayacak olan kurumlar belediyeler gibi görünmektedir. Bu sebeple bu çalışmada, Mayıs 2019 tarihinde Bahadın’da yapılan alan araştırmasından elde edilen bulgular ele alınacak ve burada yaşayan yaşlı bireylerin beklentileri göz önünde bulundurularak yerel yönetimlere yaşlılık hizmetlerine yönelik öneriler sunulacaktır.

Yöntem

Kır ve Kentte Yaşlılarda Yalnızlık konulu alan araştırması 24-27 Mayıs 2019 tarihlerinde Yozgat ilinin Sorgun ilçesine bağlı Bahadın beldesinde yapılmıştır.



Araştırma, toplumsal bir olayı doğal ortamda inceleyip ve öznelere bu olayları nasıl anlamlandırdıklarını (Yıldırım, 1999) ortaya koyabilmek için nitel araştırma teknikleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda yaşları 66 ile 98 arasında değişen 32 katılımcı ile yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Katılımcıların 18'i kadın 14'ü erkek olup 10'u yalnız, 12'si eşi ile ve 10'u çocuklarıyla yaşamaktadır.

Görüşmeler, katılımcıların aydınlatılmış onamları alınarak ses kayıt cihazı ve kamera ile kayda alınmıştır. Ek olarak saha notları tutulmuştur. Görüşmeler bilgisayar ortamına aktararak çözümlemeleri yapılmıştır.

Bu çalışmada, elde edilen verilerin analizinde betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Bu kapsamda, temalar belirlenerek katılımcıların beyanlarından doğrudan alıntılar yapılmıştır. Belirlenen temalar ve ifadeler çerçevesinde yorumlamalar yapılarak toplumsal bir gerçeklik ortaya konmaya çalışılmış ve sonuçta da buna yönelik öneriler sunulmuştur.



Bulgular

Bu bölümde yapılan alan araştırmasından elde edilen veriler ışığında Bahadın'da yaşayan yaşlı bireylerin yerel yönetimden beklentileri ele alınacaktır. Bahadın beldesinin çoğunluğu yaşlı bireylerden oluşmaktadır. Bu nedenle yaşlılık alanında yapılabilecek hizmet modelleri yaşlı bireylerin beklentilerine göre tasarlanmalıdır. Nitekim araştırma kapsamında yaşlılara beklentileri sorulduğunda elde edilen bulgular şu şekilde sınıflandırılmıştır:





Şekil 1 : Yaşlı bireylerin yerel yönetimden beklentileri.

Şekil-1’de araştırmanın bulguları doğrultusunda sınıflandırılan yaşlı bireylerin beklentileri görülmektedir. Öncelikle katılımcıların büyük bir kısmı evlerinde yapılacak hizmetlere ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir. Özellikle kış dönemlerinde evlerinde sobanın yakılması önemli bir ihtiyaç olarak belirtilmiştir. Ek olarak ev temizliğinin yapılması, evde yapmakta zorlandıkları, fiziksel güç gerektiren işlerin yapılması da önemli ihtiyaçlar arasındadır. Bu konuda katılımcılardan bazılarının ifadeleri şu şekildedir:

“Şimdi kış günleri sobaya kova koymakta zorlanıyok. İşte belediyede çalışan işçiler-den birisi günlük olarak gelse de sabah-leyin bi kova koysa gitse işimiz kolaylaşır. Ondan sonra yemeğimizi kendimiz yaparık.”(C,e,70)

“Ben Ankara’dayken benim temizlikçilerim gelirdi. 45 günde 50 günde bir gelirler evi temizlerlerdi. Sağı solu pencereleri filan, kapıyı, tertemiz ederlerdi. Oranın belediyesi yollardı. Burada da olsa daha iyi olmaz mı yaşlılara?”(D,e,92)

“Mesela benim gücüm yetmiyor ufak tefek işlerime, adam bulamadığım zaman mesela belediye gelse benim kaldıramadı-ğımı, benim tutamadığımı, benim yapa-madığımı salsa yatırsa memnun oluruk. Yardıma ihtiyacımız var bizim bundan sonra. Her ne kadar yapıyom tutuyom dese de ihtiyacımız var bizim. Gücümün yetmediği çok şeyler oluyo. Gene şimdi ben ayaktaım adam daha düşün ol-du.” (Z,k,76)

Genel olarak fiziksel anlamda zorluk çeken yaşlı bireylerin ev içi işlerde ihtiyaç duydukları görülmektedir. Ekonomik olarak temizlik hizmetini karşılayabilseler de bu işleri yapacak kimse bulamadıklarından yakınmakta dırlar. Dul olan yaşlıların ev işlerini yapacak birini bulması daha da zorlaşmaktadır. Katılımcılar kendi evlerinde yaşamaya devam etmek istemekle birlikte zorlandıkları işlerde eve gelen bir hizmet aracılığıyla yaşamlarının kolaylaşacağını ifade etmektedirler. Bir başka katılımcı da bu konudaki beklentisini şu şekilde ifade etmiştir:

“Şimdiki talebeler çok duyarlı, eskiden bilmiyorum işte anadan mı babadan mı okuldan mı hocadan mı? Şimdiki talebeler ölse kediye seviyorlar kediye kucaklıyorlar. İki arkadaş bir olur

gidelim şu ihtiyarın yanına sobasını yakak evini temizleyek derler. Ben umuyorum bu talebelerden umuyorum. Onu yapar bizim gençliğimiz... Gençliğin bu ihtiyarlara hürmetini bekliyorum. İlgilenmesi lazım. Evvela belediyemiz şöyle yapın böyle yapın diye toplantı yapacak, gençliği eği-tecek. İhtiyar bak şu adam yürüyemiyor bunu kolundan tut evine götür, hiçbir şey bilmiyorsan hiçbir şeye yardım etmiyor-san bu olabilir. Gençliğe güveniyom.” (H,e,84)

Bu ifadede görüldüğü üzere kuşaklararası ilişkiler temelinde bir uygulamanın yapılması beklemektedir. Bahadın'ın yoğun yaşlı nüfusu göz önüne alındığında buradaki yaşlı bireylerin diğer yaş gruplarından soyutlanmadan hayatlarını sürdürebilmelerinin önemini vurgulamak yerinde olacaktır.

Diğer bir beklenti bakımevinin faaliyete geçmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bahadın'da yerel halkın katkıları ile yapılan, 25 yatak kapasitesi olan, yaşlılar için tasarlanmış, bina ve donanım olarak



BAHADIN YAŞLI BAKIM MERKEZİ

hazır bulunan ve resmi olarak açılışı beklenen bir bakımevi bulunmaktadır. Teknik açıdan tamamlanmasına rağmen bürokratik engellerden dolayı henüz faaliyete geçememiş olması nedeniyle katılımcıların belirtilen bakımevinin faaliyete geçmesi ile ilgili beklentileri söz konusudur. Bu konu ile ilgili bazı ifadeler şu şekildedir:

“Yaşlılar yeri hizmete açılrsa mağdur, muhtaç insanlar orda hizmet görse, yaşasa daha güzel olur tabi. Zaman gelecek gidip ekmek alamayacağın za-manı düşün.” (H,e,84)

“Tabii bakım için bak huzurevini yaptılar duruyor orada açılmadı etmedi açılrsa ne güzel olur bir kişiye burada 2000 liraya bakıyorlar 2 milyar oraya verse hem orası kalkınır hem de hasta rahat yaşar doktor olur, hemşiresi olur.” (D,k,70)

Katılımcıların önemli bir kısmı bakımevinde yaşama fikrine sıcak bakmasa da bir kısmı bakımevinin Bahadın'da olmasından dolayı yaşadıkları yerden kopmayacakları düşüncesi ve sağlık hizmetlerinden daha kolay faydalanacakları düşüncesiyle bakımevinin faaliyete geçmesini beklemektedir.

Yerel yönetimden beklenen bir diğer hizmet ise yaşlı bireylerin buluşacağı bir merkezin oluşturulmasıdır. Bahadın'da erkekler daha çok kahvelerde buluşmakta kadınların ise ev dışında buluşacakları sürekli bir

merkez bulunmamaktadır. Kadınlar daha çok komşuluk ilişkileri aracılığıyla sosyalleşebilmektedir. Ancak hem kadınlar hem de erkekler vakitlerini daha iyi değerlendirmek için bir buluşma merkezinin oluşturulması fikrine olumlu bakmaktadır. Bu konu ile ilgili ifadeler şu şekildedir:

“...Hem belediye yükselir hem köyümüz yükselir hem yaşlı tek olanlar rahatlar. Güzel bir şey. Belki kadınlar toplanacak biriyle ikisiyle güzel anlaşılan yalnızlığını hissetmen. Ama şimdi elim tutuyo, ayağım tutuyo, yalnızlık diye korkuyom, nolcaz diye. Ama hele de kendim gibi konuşan birini bulursam (gülüyor)” (N,k,74)

Yukarıda katılımcı Bahadın'da bir buluşma merkezinin oluşturulması beklentisini ifade etmektedir. Bu merkez aracılığıyla bireylerin hem ev dışında sosyalleşmeleri hem de (özellikle yaşlı bireylerin) daha verimli vakit geçirebilmeleri sağlanacak gibi görünmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma bulguları ve analizler doğrultusunda Bahadın'ın yaşlı bireyler için kurumsal ve tüm yaşlı bireyleri kapsayan bir modele ihtiyacı olduğunu söylemek mümkündür. Bu sebeple bu çalışmanın öneri kısmında ihtiyaçlar ve beklentiler doğrultusunda dört kurumsal model öneri sunulacaktır.

İlk olarak, Antalya ili Muratpaşa Belediyesi bünyesinde hizmet veren *Evde Sosyal Hizmet ve Yaşlı Evi* modelleri ele alınacaktır. *Evde Sosyal Hizmet Merkezi*; yaşlı, engelli ya da bakıma muhtaç bireylerin ihtiyaç duydukları sağlık ve sosyal gereksinimlerinin sağlanması için ücretsiz hizmet veren bir birimdir. Bu kapsamda verilen hizmetler şu şekildedir:

- 7/24 Hasta Nakil Ambulans Hizmeti:

Hastalığı durağan ve taşınmak zorunda olan, engelli ve yatağa bağımlı hasta-ları evden sağlık birimine ve sağlık biriminden eve taşımak üzere hizmet vermektedir.

-Evde Doktor Kontrol ve Muayenesi:

İhtiyaç sahipleri, başvuruları doğrultusunda yaşadıkları mekânda hafta içi 08.00 ile 17.00 saatleri arasında danış-man hekimler tarafından muayene edilmektedir.

-7/24 Evde Hemşirelik Hizmetleri.

Reçeteli enjeksiyonlar (Antibiyotik ilaçlar ve sadece hastane ortamında uygulanabilen enjeksiyonlar hariç), yara, yanık, yatak yaraları ve ameliyat yara pansumanları, idrar sondası çıkarma ve takma (değiştirme), tansiyon, şeker, ateş, nabız ve solunum takibi gibi rutin kontrolleri içermektedir.

-Evde Hasta Bakım Hizmetleri:

Bakıma muhtaç fiziksel yetersizliği olan yaşlı ve engellilerin beden temizliği (banyo), saç, sakal ve tırnak kesimleri gibi kişisel bakımlarının yapılmasını içermektedir.

-Ev içi tamirat hizmetleri:

Engelli ve yaşlıların evlerinin daha yaşanabilir hale getirilmesi amacıyla teknik destek ekibi tarafından evlerinde bakım, onarım tamirat hizmeti verilmektedir.

(<https://muratpasa-bld.gov.tr/sosyal-projeler/20225/15/evde-sosyal-hizmet-merkezi>)



Bahadin'da evde bakım hizmetleri içerisinde tıbbi bakım desteğinin ötesinde sosyal bakım hizmetlerinin gerekliliği gözönüne alındığında

yukarıda anlatılan model yerel halkın ihtiyaçlarına göre yeniden şekillendirilerek uygulanabilecek bir model gibi görünmektedir.

Bir diğer örnek Yaşlı Evi projesidir. Bu projenin genel amacı, Muratpaşa Belediyesi sınırlarında yaşayan 60 yaş ve üzeri vatandaşların sosyal hayatın içerisinde, aktif olarak yer almalarını sağlamaktır. Projenin özel amacı, yaşlılık döneminde görülebilen kayıpları indirmek, başarılı ve aktif yaşlanmaya yönelik sosyal bakım programlarını uygulamak, yaşam boyu öğrenmeye teşvik ederek üretkenliklerini korumak, kapasiteleri ve yetileri doğrultusunda programlanan kursları ve etkinlikleri düzenleyerek sosyal katılımlarını sağlamaktır. Bu birim haftanın yedi günü yaz ve kış ayrı olmak üzere, birim tarafından belirlenen saatlerde faaliyet göstermektedir. İsteyen her yaşlı birey bu birim bünyesinde açılan el sanatları, Latin dansları, satranç, zekâ oyunları, tiyatro, halk oyunları, Türk halk müziği

ve sanat müziği, resim, İngilizce, örgü, kırk yama, briç kurslarına ücretsiz olarak katılabilmektedir. Ek olarak, bu birimde sabah sporları yapılmaktadır. Bu etkinliklere katılmak istemeyen yaşlı bireyler ise ücretsiz ikram olan çaylarını arkadaşları ile sohbet ederek içip vakit geçirebilmektedirler. Kuruma ileri derece Alzheimer hastaları yanlarında refakatçıları olması durumunda kabul edilmektedir. Bunun dışında katılım için bir sağlık kriteri bulunmamaktadır.

Bir diğer model Antalya ili Konyaaltı Belediyesi bünyesinde hizmet veren Ay-nur&İrfan Kamil Bileydi Yaşlılar Kreşi'dir. Bu kurum, 60 yaş üstü Alzheimer ve demans gibi hastalıkları olmayan, kendi ihtiyacını kendi giderebilen yaşlıların vakit geçirebileceği, primer düzeyde sağlık kontrollerinin yapıldığı, yaşlı ve yaşlı yakınlarının danışmanlık hizmetinden faydalandığı bir merkezdir. Yaşlıların fiziksel ve zihinsel durumlarına göre aktivite planı hazırlanmaktadır. İsteğe göre yaşlı haftanın her günü veya gününbirlik gelebilmektedir. Diyetisyen

kontrolünde hazırlanan sabah kahvaltısı öğlen yemeği ve ikinci menüleriyle yaşlı bireyin doğru ve dengeli beslenmesine önem gösterilirken her pazartesi; şeker, kilo, vücut ısı ve haftanın



her günü tansiyon takibi yapılmaktadır. Gün içerisinde boyama etkinlikleri, el sanatları atölyesi, hafızayı koruyucu ve dikkati artırıcı bulmacalar, kelime oyunları, kitap okuma saatleri, sinema saatleri, nefes egzersizleri, fiziksel egzersizler, yaşlının el –kol –göz koordinasyonunu geliştirici oyunlar ve bireysel fizyoterapi hizmeti ile gün içerisinde yaşlının aktif kalması ve aktif yaşlanması hedeflenmektedir. Haftalık gezi, piknik vb. faaliyetler de gerçekleştirilmektedir. Merkezde 8 kişilik yataklı dinlenme odası bulunmaktadır.

Yaşlı bireyin, bakım elemanı veya hemşire gözetiminde ihtiyaç halinde dinlenmesi sağlanmaktadır.

Haftanın her günü veya günü birlik olarak kreşe kayıt olan yaşlı bireyler, belediye bünyesinde bulunan hizmet aracı ile 08.30 da evinden alınıp 17.30 itibari ile evine bırakılmaktadır. Merkez, ücretli olup haftanın her günü katılım sağlayanlardan 650 TL, günübirlik kayıt olanlardan günlük 35 TL ücret alınmaktadır.

Son olarak Antalya Büyükşehir Belediyesi bünyesinde hizmet veren Aktif Yaşlı Merkezi örneği ele alınacaktır. Bu merkez Tazelenme Üniversitesi kapsamında hizmet vermektedir. Altmış beş yaş üstü bireyler merkezden faydalanabilmektedir. Sağlıklı, başarılı, aktif yaşlanmayı desteklemeyi amaçlayan merkezde uzmanlar eşliğinde sanatsal, sosyal etkinliklerinin yanında spor hizmeti, fizik tedavi hizmeti ve gerontolojik danışmanlık hizmeti de verilmektedir.

(<http://antalya.bel.tr./haberler/antalya-aktif-yasli-merkezi-hizmette>)



Günümüzde yaşlılar için klasik bakım hizmetlerinin ötesinde yeni modellere ihtiyaç olduğu bilinmektedir. Özellikle büyükşehirlerde yaşlıların ve onlara bakım verenlerin ihtiyaçlarına yönelik yeni hizmet modelleri uygulanmaktadır. Bahadın'ın yaşlı nüfus yoğunluğu göz önüne alındığında yaşlıların serbest zamanlarını daha etkin kullanabilmeleri için yukarıdaki modeller örnek olabilir.

Geçmişte yaşlı bakımında tek seçenek bakımevleri olarak görülse de son yirmi yılda bakımevlerine alternatif seçenekler gündemdedir. Yine de yaşlıların bakım hizmeti alacağı seçenekler artmasına rağmen bireyler büyük ölçüde evlerinde yaşlanmayı tercih etmektedirler (Hooyman&Kiyak, 2008). Bu çalışmada da katılımcıların mümkün olduğunca evlerinde yaşamak istedikleri görülmektedir. Bununla birlikte ihtiyaçları doğrultusunda eve hizmet beklemekte ve ev dışında da aktif olabilecekleri kurumsal bir hizmete ihtiyaç duymaktadırlar. Yukarıda önerilen modeller bireyin hem yerinde yaşlanması açısından hem de sosyal yaşamın içinde kalabilmeleri açısından önemlidir.

Sonuç olarak, Bahadın'ın yaşlılara yönelik ihtiyaçları göz önüne alındığında hem evde bakım hizmetlerinin ayrılarak (yukarıdaki modellerde olduğu gibi) sosyal hayatın içinde yer alacağı bir hizmet modeli tasarlanması gerektiği söylenebilir.

Yaşlı bireylerin, kurum bünyesindeki etkinliklere katılımları sağlanarak aktif ve başarılı yaşlanmalarına katkı sunulmalıdır. Bu hizmetler aynı zamanda yalnızlığın önlenmesinde de önemli bir yere sahiptir. Çünkü bu hizmetler sayesinde yaşlı birey evinden çıkarak yeni bir yaşam alanı oluşturabilecektir. Bunun neticesinde de yalnızlığın olumsuz etkilerinin en aza indirilmesi mümkün olabilecek gibi görünmektedir.

Kaynaklar:

Antalya Aktif Yaşlı Merkezi, 14 Temmuz 2019 tarihinde <http://antalya.bel.tr./haberler/antalya-aktif-yasli-merkezi-hizmette> adresinden alındı.

Çelik, E.G. (2013). *Yerel yönetimlerin sosyal politikalara etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hooyman&Kiyak (2008). Social gerontology: A multidisciplinary perspective (8th), (436-453)

Korkmaz N.(2014). Türkiye'de Yaşlılık ve Sosyal Politika - Yaşlılık Politikadan Ayrı Düşünülebilir mi?. Korkmaz N. ve Yazıcı S.(2014), (Ed.) , *Küreselleşme ve Yaşlılık - Eleştirel Gerontolojiye Giriş* (1). içinde (189- 214). Ankara: Ütopya Yayınevi.

Muratpaşa Belediyesi Evde Sosyal Hizmet. 12 Temmuz 2019 tarihinde <https://muratpasa-bld.gov.tr/sosyal-projeler/20225/15/evde-sosyal-hizmet-merkezi> adresinden alındı.

Şahinoğlu, İ. (2017). Yerel sosyal politika uygulamalarında Türkiye deneyimi: Sosyal belediyeçilik anlayışı. *Marmara Sosyal Araştırmalar Dergisi*, sayı:11, 37-67.

TÜİK Türkiye İstatistik Kurumu, istatistiklerle yaşlı- lar, 2018. Ankara 2019.

Yıldırım A, Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 1999; 23(112).

YAŞLILARDA MEKÂNSAL AİDİYET



Mekân Kavramı ve Mekân- İnsan İlişkisi

Elif Çevik*

Mekân kavramı, her ne kadar fiziki bir durum gibi anlaşılrsa da olayların geliştiği, insanların yaşadığı ve her türlü toplumsal olayların içinde gerçekleştiği bir yer, çevre, yaşadığımız ortam olması nedeniyle sosyolojik bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Alver, 2013; akt. Özkan, 2017). Bu söylemden anlaşıldığı üzere, mekân aslında, insanların duygu ve düşüncelerinin paylaşıldığı, yaşamın gerçekleştiği, daha derin bir anlam barındıran yaşam süreci olarak algılayabiliriz. Bebeklik, çocukluk, gençlik, yaşlılık... Bu dönemlerden en çok hangisinde insanlar mekânlarla duygusal bağ kurar? En çok yaşlılık döneminde... Çünkü bu döneme kadar geçirilen sürede, tüm deneyimler, anılar, yaşanmışlıklar, sevinçler, acılar, kısacası her şeyi zamanla zihnimizde biriktirmiş oluruz.

Yaşlılık dönemine gelindiğinde, insanların daha alıngan, daha duygusal bir ruh hâline bürünmeleri nedeniyle birine yük olma duygusunu hissetmeleri, onların yaşadıkları dört duvara daha çok bağlanmalarına sebep



Alper Çevik**

olmaktadır. Her ne kadar çocukları da olsa, onlara iyi de baksalar kendi yaşamını sürdürdüğü o dört duvar dışındaki yerleri geçici gözüyle görürler. Varsa da yoksa da benim dört duvarım derler (Göka, 2001:89).

Anı oluşturmada önemli bir yere sahip olan mekânlardan biri evlerdir. Özellikle de yaşlı insanlar için evler, tüm anılarının yer aldığı mekânlardır. Ev mahremiyeti simgeler, hayal kurulan, en çok zaman geçirilen yerdir. Bu ne-denle de yaşlılar için önemlidir (Urry, 2018;45-46). İlişkilerin yaşanıldığı, anıların yaşanılıp biriktirildiği, insanların yalnız hissettiklerinde kendilerini bulduğu ve sebep ne olursa olsun kendilerini o dört duvara ait hissederek yaşamlarını sürdürdükleri yer olarak anlaşılmaktadır.

**Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Li-sansüstü Eğitim Enstitüsü Radyo,
Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı
Doktora Programı Öğrencisi.*

***Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Yaşam Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi
Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı.*

Yaşlı insanların evlerinde kendi kural-ları hüküm sürmektedir. Onlara göre kendi evlerinin yöneticisi kendileridir. Bir başkasının evinde veya huzurevle-rinde kaldıklarında oranın kurallarına göre hareket etmeleri gerekeceğinden kendilerini özgür ve iyi hissetmeyeceklerdir. Bu yüzden de evlerinden ayrılmak istememektedirler (Koşar, 1996:101; akt. Özkan, 2017).

Mekânsal Aidiyetlik

Aidiyet, kelime anlamı olarak ilişkinlik, ilgi anlamlarına gelmektedir (TDK, 2015). Aidiyetlik yani ait olma hali, herhangi bir nesneye, insana, topluluğa, etnik gruba ya da sosyal bir kategoriye ilişkinlik, bütünleşme süreci olarak karşımı- za çıkmaktadır (Alptekin, 2011:20; akt. Özkan, 2017).

Aidiyetlik açısından önem arz eden toplumsallaşma süreci, bireyin doğup büyüdüğü yaşamını sürdürdüğü, içinde bulunduğu toplumun kültürüne, gelenek ve göreneklerine, diline,

inançlarına ait hissetmesi ile gerçekleşir. Aynı kültürde yaşayan insanlar birbirleriyle etkileşim halinde olarak kendilerini daha iyi anlarlar. Birçok konuda (dili, dini, giyim kuşamı vb.) benzerlik gösterdiklerinden kendilerini yaşadıkları yere daha çok ait hissederler (Akın, 2011, Alptekin, 2011; akt. Özkan, 2017).

Bahadın'daki Yaşlılarda Mekânsal Aidiyetlik

Yapılan saha araştırması, nitel araştırma yöntemi olup, Yozgat'ın Bahadın Kasabası'nda gerçekleştirilmiştir. 65 yaş üstü, 18'i kadın, 14'ü erkek olmak üzere toplam 32 kişi ile görüşme yapılmıştır. Görüşme yapılan yaşlı insanlardan 10 kişi yalnız, 12 kişi eşiyile, 10 kişi çocuklarıyla yaşamaktadır. Yapılan görüşmelerin hepsi yüz yüze gerçekleşmiş olup her görüşmeci ile özellikle kendi yaşadıkları evde görüşülmüştür. Katılan görüşmecilerin yaşları, araştırma itibarı



ile 65 ve üstüdür. Görüşmecilere onları mekâna bağlayan unsurlara yönelik, bunların ne olduğunu anlamaya dair sorular sorulmaya özen gösterilmiştir. Kadın görüşmecilerin çoğu ev hanımı olmakla birlikte, erkekler farklı meslek gruplarından emekli olmuş insanlardan oluşmaktadır.

Bir nitel araştırma özelliği taşıyan bu araştırmanın zorluklarından birisi toplumun her kesiminden kişilere ulaşılamamasıdır. Diğer zorluklar ise, görüşmecilerin ileri yaşta olmaları nedeniyle soruları anlayamamaları, zaman zaman açıklama gereksinimi duyulması ve duygusal anların yaşanması nedeniyle görüşmelerin kesintiye uğramasıdır. Görüşmenin neden yapıldığına, ne amaçla kullanılacağına dair bilgiler uzun uzun anlatılmıştır.

Görüşmelerin hepsi, görüşmecilerden müsaade alınarak görüşmecilerin kendi evinde, yalnız oldukları ortamda yapılmıştır. Bulgular bölümünde bu görüşmelere yer verilmiştir ve görüşmecilerin adının baş harfi, cinsiyeti ve yaşı şeklinde parantez içinde belirtilmiştir.

Araştırma Bulguları

Görüşmecilere “Bahadın’da yaşamak size ne hissettiriyor? Burada olmaktan mutlu musunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar, temalara ayrılarak analiz edilmiştir. Buna göre Bahadın’da yaşamın anlamı aşağıdaki temalardan oluşmaktadır;

Bahadın’ı Sevmek

Valla Bahadın’da yaşamayı çok seviyorum. Biz yani burda doğduk burda büyüdük 11-12 yaşlarımıza kadar. Bahadın çok güzel bir yer. Yani ben yurtdışına da gittim, Almanya’ya da gittim Hollanda’yı da gezdim, Fransa’yı da gezdim ama Bahadın’ın tek metresine değişmem bütün Avrupa’yı. Bahadın bambaşka bir yer. Her konu da her şeyde. Sonra aydın bir milletimiz var. Çalışkanlık işte olanı da var olmayanı da var ama memleketimizin şeyini hiçbir yere değişmem, Bahadın çok güzel bir yer. Bahadın gibi yer ben tanımıyorum. (C. e. 76).



Bahadın'ı seviyorum kızlığım gelinliğim herşeyimiz geçti, burda büyüdük. Evim, barkım, köyümüz daha iyi geliyor bize. Ankara'ya bi gitsek evimize bi varaydık diyoruz, köy yeri ama yine de zaman geçiyor malın var danavar, yeşillik var oraya gidiyon buraya gidiyon, şehir gençlere göre yaşlılara göre değil. Yazı severim. Şurda dışarda dikilip sohbet ediyoruz bak. Zamanımız böyle geçti. Sağol kuzum Allah işinizi rast getirsin bekar mısın evli misin bilmiyorum ama Allah iyi insanlarla karşılaş-tırsın. (B. k. 67).

Bahadın'da Huzur

Bahadın'da yaşamak ömrümü uzatıyor. Biriyle dövüşeyim çekişeyim kalabalık gürültü olmaz bizim burda. (C. e. 74). Bağ bahçe tüm bizim, suyun akıyor kapı-da hevesleniyosun. Evin var ağlenir- sin, bağın var bağlenirsin. Duvarıyla örüldük çamuruyla karıldık derler. Atasözü bilin mi bilmiyom işte buralarla göğnümü eğliyorum. Yanıma bir can şenliği olsa kötü mü olur? Oğlan bakar bana gece yarısına kadar bekliyo. Günüz de uyur. Bir komşum dedi ki şöyle şöyle yap altına bezini koy dedi. Omuzlarımdan edemiyorum iç kanaması geçirdim.



Anca doktoru kulağım duydu ki 30 paket kan verildi. Tam bir sene yattım beni haşat ettiler. İşte diyorum ya geçen sene bu zaman Yozgat'ta fizikteydim. İşte böyle. (M. k. 74).

Çocukluğum, gençliğim herşeyim burada geçti. Bahadınımız çok iyi, tatlı, dövüş- çekiş yok, koğ gaybet yok. Burda olmak- tan zevk alıyorum, şehir bana ne yarar kızım, Köyde büyü- düm köyde duruyom

anam babam da köydeydi. Temiz hava, temiz ötebe- ri. Geliyon gidiyon şurda bi arkada- şına rastgeliyon, soruyon, o sana takılıyo sen ona takılıyon bir alem geçiyoz. Tanıdık çok yalnızlığımız böyle geçiyor. Belki adam götürseydi beni belki alışırdım hiç gelmezdim, adam götürmeyin- ce nörecen, orda evlendi, evlendi de adam da ondan götürmedi. Burda çocuklarımla ba- şını bekledim. Ço- cuklarımla da şimdi beklediğime bana bakıyor gayri, sen çok çile çektin biz de sana bakacaz diyorlar. Allah ömür versin nö-rüyüm. (H. k. 88).

Bahadın'da Aidiyetlik

*Bahadın'da yaşamak bana sıhhatimi veriyor. Sıhhatim de şu Ankara'da dara-
lıyım kimseyi tanımadığım için, onaltı daire
var komşuları da tanımiyorum. Kah-veye
gitsem gidiyom oturdum bi kaç kere
vardım. Bi çay içiyom dönüyom kimse yok
ki sohbet edesin. Ama bahadın'a geldim
miydi aşağı indim miydi kimilen olsa soh-
betimi de yapıyom çayımı da içiyom, okey
de oynuyom vakit böyle geçiyo. (H. e. 79).*

*Bahadın'da yaşamak gayet güzel dedim
ya. Antalya'dan bura iyi, Alanya'dan bura
iyi. Bizim vatandaşlar diyo şura gittim bura
gittim. Gittin de bir hafta gittin geri dönüp
yine Bahadın'a geliyolar. Bir hafta-lık
yaşantı ne olacak ki. Buranın havası iyi,
suları iyi, çayırılı çimenli. Burda doğduk,
burda büyüdük burda yaşadık, çocuklu-
ğumuz burda geçti. (H.e. 76).*

*Mutluyum. Baktım ki çocukları özlüyö-
rum gidiyom iki üç ay görüyom geliyom.
Bildiğin tanıdığın doğdun yer, Bahadın'da
daha mutluyum. Ankara'da sıkılıyorum.
İşim yok bir yer yok. (S. k. 83). Çok güzel.
Annem buradaydı benim. Benim annemin
babası buradaydı. Evvelden kaçır kaçır
buraya dayımın yanına gelirdim. Annem,
ne çok gidiyon Bahadın'a derdi. Dayım gilin
çocukları da çoktu.*

*Annem onlara mı baksınlar sana mı,
derdi ben de bana da baksınlar
derdim. Buraya gelirdim. (Ş. k.74).*

*Valla ben gözümü açtığım an sabahı-
nan ben Bahadın'ı cennet görüyorum.
Başka bir şey değil. (T. e. 66).*

Görüşme yapılan kişilerin bir kısmı
yurtdışında yaşamış, bir kısmı Ankara'da
veya başka şehirlerde yaşamış, kimisi de
çocuklarının yanına gidip gelmektedir.
Ancak yurtdışına giden de şehir dışında
yaşamış olanlar da Bahadın'da yaşama-
nın verdiği güzel duyguları başka yerde
bulamadıklarını ifade etmişlerdir. Kendi
doğup büyüdüğü, bütün anılarının geçtiği
yer olarak Bahadın'ın onlarda ai-diyetlik
duygusu oluşturduğu düşünülmektedir.
Evinde olmaktan, Bahadın'da olmaktan
mutlu oldukları anlaşılmaktadır. Özellikle
65 ve üstü yaşlarda insanların bir takım
fiziksel yoksunluk-ları baş göstermeye
başladığı zaman "ev" onlar için
vazgeçilmez bir mekan haline
dönüşmeye başlar. Bu yüzdendir ki
insanların evle kurdukları bağ özel-dir.
Bahadın'ı yani yaşadıkları yeri çok
sevmelerinin, buraya ait hissetmelerinin
bir diğer nedeni de buradaki payla-
şımlardır, tanıdıklarının, akrabalarının,
komşularının çok fazla olmasıdır. Tanıdık
yüzlerin olması onların zamanlarının
güzel geçmesine sebep olduğunu böy-
lece kendilerini güvende hissettiklerini
söylemektedirler. İleride ortaya çıkacak
bakıma muhtaçlık durumunda da
görüşmecilerin çoğu evlerinde ya da Ba-
hadın'da kalmak istediklerini belirtmiş-
lerdir. Ancak bazıları en son çare olarak
eğer burada bakılamayacaksa başka
yere gidebileceklerini ifade etmişlerdir.

Bahadın'da Bakım

İlerde daha da yaşlanınca adam bak-sın, bakımevi olsa giderim, temizce olsa giderim niye gitmeyim. Ama şimdi evde bakılıyom, kadın bakıyo. Akşam geliyor. Birini tuttuk şimdi çocuklar tuttu ben tutmadım. Ben dedim ki küçük çocuğuma, ben korkuyom yatarım kalkarım da Haydar dedim, gece vefat etsem gelen yok, giden yok, on günden mi bulacaklar beni yirmi günden mi, kokacam dedim. Oğlan da gittiydi onu bulmuş dedi ki aba sana adam buldum dedi gelecek yanında yatacak sabah gelecek çayını demleyecek yemeğini yapacak, biz verecez parayı sen değil. Şimdi bir ay biri atıyo parayı bir ay biri. Allah razı olsun kızım nörecen. Şimdi

bakmayan da var, zor, şimdi çocuklarım baktırıyor bakmayanda var. Sağolsunlar. (H. k. 88).

Evimde kalırım, çocuklarım bakar bana. Beni bırakmazlar. Orda evimiz var, beş katlı. Yurda gitmem ben korkarım evim daha iyi emin zekin. (D. k. 78).

Çocuklar gelmez ben burda kalırım. Ölüm burdan çıksın işte cenazem burdan çıksın isterim. küçük oğlan bakar bana. En çok onun ailesiyle görüşürüm. Uşaklar altı ayda bir gelir onlarla görüşürüm. Annemin akrabaları çok onların yanına gider gelirim. Canım sıkılınca dolaşı- rım. Komşulara giderim. Hasta ne olunca komşular da gelir yoklarlar. (Ş. k. 74).



Evinde bakılacan nerde bakılacak evinde bakılmayana hiç bi yerde bakılmaz. 65 yaşındaki ihtiyara huzur evi bakamaz, onun temizliği var özel temizliği var. Huzurevindense evimde rahatım. (H. k. 75).

Ben Bahadın'da yaşlılar bakımından faydalanmak isterim maaşımı da oraya veririm. Oraya da yeteri kadar para yatırabilirim. Hemen evimin yanında, Bahadın'da doğdum büyüdüm. Komşuları tanıyorum. Oraya gelen genellikle bakıma muhtaç insanlarda buralı olur tanıdığımdan dolayı daha rahat olurum ama gitsen bir Ankara'da Kayseri'de herhangi bir yerde onları tanıyana kadar bir hayli zaman geçer ama

burda herkesi biliyorum kimin kim olduğunu. Burda yaşamayı isterim. Evimde de bakıtmaya çalışırım ama eğer Bahadın'da yaşlılar bakımevi onaylanır açılırsa daha iyi olur. İçinde hemşiresi, dokto-ru güvenliği olur. Buraya gelip bakacak kişi bugün gelir yarın gelmez işim var der iki üç saat gelmez. Ama ora daimi birşey. (H. e. 81).

İnsanların alıştıkları evleri ya da kendilerini ait hissettikleri bir mekan-ları mutlaka vardır. Yaş ilerledikçe bu mekânlardan ayrılmak istemeyen kişiler kendilerine çözüm yolu olarak “parayla adam tutar baktırım” cevabını vermişlerdir. Onun dışında ölene kadar evinde kalmak isteyen görüşmecilerin yanı sıra çocuklarının kendilerine bakacağını düşünen kişiler de görülmüştür. Huzur evi birçok görüşmeci için en son çare, korktukları mekân olmasına rağmen bazı görüşmeciler için ise Bahadın'da huzurevinin olması onlar için daha güvenilir bir mekan olarak ortaya çıkmaktadır.

SONUÇ

Yaşlı insanların bir yere kendilerini ait hissetmelerinin, yaşadıkları yeri sevmelerinin ve oradan gitmek istememelerinin nedeni, doğup büyüdüğü, iyi veya kötü anılarının yaşandığı, sıkıldıklarında tanıdık kimselerin, yakınlarının, arkadaşlarının ve komşularının yanlarında olması onları oraya bağlayan en büyük etkenlerdendir.

Bahadın'da yapılan saha araştırmasında; kadın görüşmecilerin çoğu ev hanımı olmakla birlikte, bir kısmı da ev, bağ, bahçe işleriyle uğraştıklarını ifade etmişlerdir. Çoğu kadın görüşmeci

için komşularla vakit geçirmek, sohbet etmek önemlidir. Yardıma ihtiyaç duyduklarında komşuları yardımlarına koştuğundan onlar için komşular ön planda gelmektedir. Başka şehirlere gittiklerinde komşuluk ilişkileri, tanıdık kimselerin olmadığından sıkıldıklarını ve geri yaşadıkları yere dönmek istediklerini söylemektedirler.

Erkekler için bulundukları yeri vazgeçilmez kılan unsurlardan biri kahvehanedir. Zamanlarının büyük kısmını kahvehanede geçirdiklerini söyleyen erkek görüşmeciler, orada tanıdık, eş, dost, akrabalarıyla buluşup hoşça vakit geçirdiklerini, bir başka şehre gittiklerinde tanıdık kimse olmadığı ve o yere kendilerini yabancı hissettikleri için aynı ortamı bulamadıklarını ifade etmişlerdir.





KAYNAKÇA

Göka, Ş. (2001). *İnsan ve Mekan*. Pınar yayınları.

Özkan, M. (2017). *Yaşlılarda Mekan Aidiyeti: Yaşlılık ve Mekan İlişkisine Sosyolojik Bakış*.

(Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabi-lim Dalı.. Konya.

Urry, J. (2018). *Mekanları Tüketmek*. çev: Rahmi G. Öğdül, 3.baskı, İstanbul. Ayrıntı yayınları.
Türkçe Sözlük. (2015). Ankara. Türk Dil Kurumu Yayınları.

Birçok kişi bundan dolayı başka yere git-mek istememektedir ve zorunlu olarak gitseler bile geri yaşadıkları yere dön-mek istemektedirler. Bu sebepler onları bulundukları mekana veya yaşadıkları yere bağlamaktadır.

Görüşmecilerin bir kısmı Avrupa'nın çeşitli şehirlerinde yaşamış olmalarına rağmen akıllarının hala doğup büyüdü-leri toprakları olan Bahadın'da olduğunu söylemektedirler. "Dünyanın neresine gidersek gidelim Bahadın bizim vazge-çilmezimizdir, ait olduğumuz yerdir." de-mektedirler.

İlerleyen yaşlarda insanların mekâna olan bağlılığının en büyük sebebi, kişilerin bulundukları ortamlardaki kurdukları ilişkilerdir. Eş, dost, akraba, çevre, komşu, arkadaşlık ilişkilerinin onlar için önemli olduğu, bu sayede zamanlarını iyi geçirdikleri anlaşılmaktadır.

Tanıdıkları, bildikleri ortamlarda daha güvende ve özgür olmaları sebebiyle kendilerini oraya ait hissetmektedirler.



Japonya’da Tek Başına Yaşam: Yalnızlık mı Yoksa Tek Kişi Yaşamak mı?



İkuko Murakami*

Yaşlanma konusunda oldukça ileride bulunan Japonya’da kadın ve erkek 65 yaş üzeri tek başına yaşayanların oranı giderek artmaktadır. 1980 yılında 65 yaş ve üzeri nüfusu içinde yalnız yaşayan kadınların oranı %11,2, erkek-lerde ise %4,3 olmasına karşın, 2015 yılında bu oran kadınlarda %21,1 erkeklerde ise %13,3’e yükselmiştir. 65 yaş ve üzeri insanların hane yapısına bakılacak olursa eskiden 1980 yıllarına kadar üç kuşak bir arada oturanların oranı en yüksekti (%50,1) ancak 2015 yılında sadece karı-kocadan oluşan hane en

fazla görülmektedir, tek kişilik hane ile birlikte hesaplanırsa çocuksuz aile, 65 yaş ve üzeri insanların toplam hane sayısının yarısından daha fazlasını oluşturmaktadır (%57,8). 65 yaş ve üzeri insanlardan kendi çocuklarıyla birlikte oturanların oranı ise 1980 yılında %69 olmasına karşın 2015 yılında %39 olmuştur (Japonya Başbakanlığı, 2017). Tek kişilik hanelerin çoğalması sadece yaşlılarda değil, genel olarak Japonya’nın hane yapısında söz konusudur. Toplam nüfu- su içinde tek kişilik hane oranı yükselmektedir.

Hane Yapısı	TÜRKİYE			JAPONYA		
	1978	2011	2016	1975	2010	2015
Çekirdek	62,4	74,6	66,4	59,5	56,3	55,8
Çocuksuz çekirdek	8,3	17,1	14,2	11,6	19,8	20,1
Çocuklu çekirdek	49,3	52,9	44,0	42,5	27,9	26,8
Tek ebeveyn ve Çocuk	4,8	4,6	8,2	5,4	8,7	8,9
Geniş aile	33,9	12,3	16,3	20,8	10,2	8,6
Tek kişilik	3,0	9,2	14,9	19,5	32,4	34,5
Diğer	0,4	3,9	2,4	0,2	0,9	0,9

Tablo 1. Türkiye ve Japonya’da Hane Yapısı ve Değişimi (Oran)

Kaynak: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı: Türkiye Aile Yapısı Araştırması Tespitler, Öneriler, 2014., TÜİK Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2014-2016./ Japan National Institute of Population and Social Security Research, 2015.
*Dr. Öğr. Gör.,

Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü

Sayısının çoğunluğa geçmesiyle günümüz Japonya'sında tek başına yaşayanlara "sayın yalnız insan" anlamına gelen "ohitori-sama" sözcüğü (Ueno, 2011) oldukça moda haline gelmiştir. Tek başına yaşayan ve hareket eden insanlar olumlu değerlendirilmektedir. Piyasa ekonomisinde alışveriş hareketleri müşterilerin taleplerine göre yapılır, bu yüzden artık Japonya'da ev yapımı, gıda satış şekli ve restoranlarda uygulanan hizmetler vb. 'aile' yerine 'birey'e odaklanarak hazırlanmaktadır. Yakın zamanda 'Family restaurant, artık tek kişilik müşterilerine hizmet uygulamaya başlamıştır, ileride aile gelmeyebilir mi?' manşeti ile yazılan bir köşe yazısına rastladım ('family restaurant'ın kısaltması; 'families' denir Japonya'da, ama ileride 'fami-less' yani 'ailesiz' olabileceğinden esprili bir şekilde bahsedilmiştir). Genel olarak Japonya'da tek başına yaşamak ve bireysel yaşam tarzının oldukça yaygın bir durum olduğu söylenebilir (Murakami, 2009).

Öte yandan 2010 yılında Japonya'nın NHK (Japonya Ulusal Yayın Derneği)



programında 'Muen-shakai (ilişkisiz toplum)' adlı bir program yayınlanmıştır ve halk tarafından büyük yankı toplamıştır. Aile yapısının değişimi ile kentsel yaşam tarzında aile üyelerinin birbirlerine müdahale etmemeleri, komşuların birbirlerine ilgisiz olmaları vb. gibi kan bağı olmaksızın aynı mahallede oturanlar veya aynı iş yerinde bulunanların da insan ilişkilerinin zayıflamış olduğuna işaret edilmiştir. Bunun üzerine programda insan ilişkilerinin zayıflaması, yaşlıların yalnız yaşamı ve ölümü ile bağlantı kurarak sorgulanmıştır. Bu yayın tek başına ölmenin, toplumsal bir sorun olarak algılanmasına yol açmıştır (Kotsuji ve Kobayashi, 2011).

Program sonrasında Japonya'nın Tohoku Bölgesi'nde büyük bir deprem olmuş, doğal felaket gibi riskli durumlarda özellikle yaşlılar ve engelliler için insan ilişkilerinin ne kadar faydalı olduğu yeniden algılanmıştır. Günümüz Japonya'sında 'ilişkisiz toplum' başlığında sosyal sermayeye odaklanarak mahallelerde insan ilişkilerinin (community) yeniden kurulmasıyla ilgili öneriler sunulmaktadır ve çabalar görülmektedir. Ayrıca tek başına yaşayanların duydukları endişe üzerinde yapılan araştırmalarda, özellikle yaşlı toplumda kadınların daha uzun yaşayacağına göre yaşlı kadınların sorunlar (sağlık, güvenlik ve bakım vb.) yaşadıklarında hangi kişisel iletişim ağlarından faydalanabilecekleri üzerinde yapılan araştırmalar da artmaktadır (Nobe & Otsuka, 2010; Nobe, 2005).

Türk toplumu ile Japon toplumunda aile yapısı farklıdır. Her iki ülkenin hane yapısı ve bunun değişimine Tablo 1.'de bakılacak olursa; en yeni datalarda (Türkiye 2016 yılı, Japonya 2015 yılı) Türkiye'de çekirdek aileden karı-koca ve çocuklar ile oluşan hane oranı en yüksek (%44) olmasına karşın Japonya'da tek başına yaşayanların

oranı en yüksektir (%34,5). Ancak her iki ülkede de eskisine göre zamanla çocuklu çekirdek aile oranı düşmektedir ve tek başına yaşayanların oranı yükselmektedir.

Ailenin fonksiyonları; biyolojik, ekonomik, sevgi, koruyucu, sosyalleştirme, eği tim ve boş zamanları değerlendirme vb.dir (Tezcan, 1979). Murdock'a göre ise biyolojik, ekonomik, eğitim ve çocuk yapmaktır (Murdock, 1949; aktaran Erdentuğ, 1960) veya Parsons'a göre çocuk yetiştirmek ve aile üyeleri- nin psikolojik açıdan huzurlu olmasını sağlamaktır (Persons, 1954; aktaran Erdentuğ, 1960). Bu tanımlardan yeniden Japon toplumuna bakılacak olursa; tek kişilik hanenin çoğalmasıyla birlikte aile fonksiyonunu yerine getiremeyen aile oldukça fazladır. Nüfus hareketlerinin, bir toplumun tarih ve kültür özellikleriyle değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır ve çocuk sayısının azalma eğilimine bakılırsa, ekonomik açıdan gelişmiş ülkeler arasında da farklılıklar vardır (Kouno, 2007). Çocuk doğum oranının (Almanya hariç) kuzey ve batı Avrupa ülkelerine göre İtalya, İspanya gibi gü- ney veya doğu Avrupa ülkelerinde daha düşük olduğu ve başta Japonya olmak üzere Kore, Tayvan gibi uzak do-

ğu ülkelerinde de düşük olduğuna işaret edilmiştir (Kouno, 2007).

Kuzey ve batı Avrupa ülkelerinde özgürlü- ğe ve bireyselliğe önem verilmesine karşın, düşük oranın görüldüğü ülkelerin ortak noktasının, toplumda otoriter ve geleneksel aile yapısına yönelik toplumsal değerlere sahiptir (Kouno, 2007).

Modern toplumda aile yapısı eskisine göre farklıdır, kentsel yaşam tarzında eskisi gibi geniş aile şeklinde çok çocuk yetiştirmek kolay değildir. Tarım toplumundan sanayi toplumuna geçiş ile aile yapısı değiştiyse, artık post-modern toplumda bulunulduğuna göre aile yapısının yine değişmekte olması kaçınılmazdır. Eskiden aile içinde yerine getirilen fonksiyonları, artık hizmet sektörleri (mesela okul ve dersane gibi) veya sosyal hizmetler (mesela hastalara ve yaşlılara bakım vb.) karşılayabilir. Aynı evde yaşasa da insanlar çocuk yetiştirebilir. Kan bağı olmasa da birlikte yaşayarak sevgi fonksiyonunu yerine getirebilir. 'Aile' kavramını bir kalıba sokmak yerine fonksiyonu ve özelliklerine daha esnek yaklaşılabiliyse tek kişilik aile/hanelerin çoğalmasını sıkıntı/sorun olarak algılamaya da gerek kalmaz. Kendi tercihimizle tek başına yaşıyorsak 'yalnızlık' yerine 'tek kişilik' ifadesini kullanabiliriz.

Kaynakça:

- Arakawa, K. (2019). 'Karı-Koca ve Çocuklar ile Oluşan Aile' Oranı Ancak %30 Olması Bir Gerçektir. Erişim: <https://toyokeizai.net/articles/-/290175>
- Erdentuğ, A. (1960). Çeşitli İnsan Topluluklarında Aile Tipleri, *Antropoloji Dergisi* (12), 165-212.
- Kotsuji, H. ve Kobayashi, M. (2011). History of News Reports on Lonely Death, *Core Ethics* (7), 121-122.
- Kouno, S. (2007). *Jinkou-gaku'e no Shoutai (Demografik Araştırmalara Davet)*. Tokyo: Chuoukou- ronsha.
- Murakami, K. (2009). Exploratory Research About Separate Action, *Kobe Yamanote University Araştırma Bülteni* (11), 175-184.
- Nobe, M. (2005). The Social Support System for Elderly Japanese Women in A Small Regional City: An Examination of A Hierarchical Compensatory Model, *The Japanese Society of Social Psychology*, 21 (2), 116-132.
- Nobe, M. & Osuka, T. (2010). Some Research Trends Concerning Friendship Relationships of Elderly People in Japan, *Bulletin of Graduate School of Education Okayama University*, NO.145, 53- 58.
- Tezcan, M. (1979). Çocuk Eğitiminde Ailenin Rolüne Sosyolojik Bir Bakış, *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (1-4), 127-135.

Yalnızlığın dayanılmaz ağırlığı

‘Yalnızlık öldürür, çürütür, insanı içten içe kemiren bir kurt gibi.’

Bilmezler yalnız yaşamayanlar,
Nasıl korku verir sessizlik insana,
İnsan nasıl konuşur kendisiyle;
Nasıl koşar aynalara,
Bir cana hasret, Bilmezler

Orhan Veli ¹



Zafer AYDOĞDU

Giriş

İnsan ‘eşrefi mahlukat ve beşer olarak, toplumlar halinde halk’ olmuştur.² Onun içindir ki, hep konuşmalarda, ‘yalnızlık sadece Allah’a mahsustur’, deriz. Bu söz kuşkusuz bireyi beşer olarak toplumsal hayata teşvik etmek için söylenmiştir. Çoğu zaman da bekarlara verilen öğüt çerçevesinde sarf edilir. Fakat öyle anlar vardır ki, kul da yalnız kalır, kendisini yalnız hisseder. Bir zamanlar çok meşhur bir şarkı ve tiyatro oyununda (sonra da sinema filminde) ‘Yedi kocalı Hümmüz’de ifade edildiği gibi: ‘Tanrım tek başına koyma kullarını’, diye serzenişte bulunur. Her yaşta insan yalnız kalabilir. Tabii bu yazı çerçevesinde zikredeceğimiz yalnızlık, insanın yaş kemale ermesi ile ilgilidir. Kısacası yaşlılık ve yalnızlık üstüne kısa bir değerlendirmeyi içermektedir yazımız. Bahsi geçen ‘yalnızlık’ kavramının farklı anlamları olsa da burada üzerinde durduğumuz mesele, bireylerin kendi tercihleri sonunda yalnız kalmaları veya yaşamaları değil. Daha çok toplumsal ve bireysel koşul ve durumlar sonunda, bir kimsenin yalnız kalması veyahut da kendisini yalnız hissetmesidir. Koşulların zorlamasıyla tecrit halinde zayıf bir hayat sürdürmesidir.

Her ne kadar Türk ve İslam geleneğinde toplumsal ve kandaş bağlara önem verilse de, içtimai ve iktisadi gelişmeler, başta da şehirleşme, bireyselleşmeyi ve bilinmeden, tanın madan (anonim olarak) yaşamayı da beraberinde getirmiştir. Apartmanlaşma birçok bakımdan eski komşuluk ilişkilerini zayıflatmış. İş hayatının öne çıkması, insanların birbirlerine vakit ayırmalarının önüne geçmiş. Çarpık ve kalabalık şehir hayatı, mahalle geleneğini ortadan kaldırmış. Eski alışveriş ilişkilerinin

de genellikle büyük marketlere ve alışveriş merkezlerine taşınması, en mikro düzeyde bakkaldükkan-kıraathane geleneklerini de zayıflatmış veya ortadan kaldırmıştır. Cami gibi ibadet yerlerinin cemaatleşmesi ve siyasal tahayyüllerin güdümüne girmeleri neticesinde, toplumun büyük bir kesimi kendisini eve hapsetmiştir ⁴. Eski toplumsal bağların yerini alan anamalcı ilişkiler, insanları şehirlerin kalabalıklığı arasında yalnızlaştırmıştır. Dostluk, arkadaş-lık, kardeşlik, akrabalık veya meslektaş ilişkilerini dahi sığlaştırmıştır. Sistemin birer enstrümental (mekanik) uzuvları haline dönüştürülen birey, artık doğal duygusal bağlarla topluluklar oluşturmakta

1-Orhan Veli Kanık, Bütün Şiirleri, İstanbul 2019.

2-‘Şereflî olarak yaratılan’. Bu konuda birçok tartışma ve tefsir mevcuttur. Çoğunda ‘insanın yaratılışlarının en üstünü ve şereflisi’ olduğu şeklinde aktarılır. Kuran’ı Kerim’de ifade edildiği şekli şöyle: ‘Yemin olsun ki biz, insanoğlunu üstün kıldık (tekrim ettik). Karada ve denizde binittire yükledik ve hoş hoş nimetlerle onları besledik. Onları yarattıklarımızdan çoğunun üzerine üstün kıldık’ (İsra, 17/70). Elmalılı Hamdi Yazır, Kur’an-ı Kerim ve Türkçe Meali, sadeleştirilmiş şekli, Ankara 2000.

3-Tanrım tek başına koyma kulların yalnızlığa ancak sen dayanırsın eşsiz dostsuz kalanın zordur hâlleri yalnızlığa ancak sen dayanırsın Söz: Sevgi Sanlı.

4-Buradaki ironi siyasal islam bir taraftan laiklik – şeriat gibi öngörülen bir çatışma veya çelişki sonunda doğmuş olsa da, aslında bir bakıma toplumun geleneksel bir kesiminin de laiklikleşme sürecine girmesine, istemeyerek de olsa katkıda bulunmuş olduğuna atıfta bulunmaktadır.

zorlanmaktadır. Bu bağlamda Aristoteles’in insan bir ‘zoon politikon’⁵ dur, sözünün manası da neredyse havada kalmaktadır. Evet insan toplumsal, siyasal, iktisadi

ve kültürel ilişkiler kurar ve doğayı aşan kendisine yeni bir yaşam alanı oluşturur. Elbette bunu yaparken de İbni Haldun'un 'asabiye'te' dediği toplumsal bağlarla birbiri ile dayanışma ağları örer. Sözkonusu bağların çözülmesi bireyi tüm beşer özelliklerinden soyutlar. Hiç bir özelliği ve kimliği (aidiyatı) olmayan, çıplak isimsiz bir şahsa indirger. Böyle bir ortamda insan rahatlıkla kaybolur gider. Kimse aylarca günlerce arayıp sormaz. Öyle durumlar var ki (Türkiye'de de artık olağanlaşmaya başladı), yaşlı ve kimsesiz bir kimse hakka yürüdüğü zaman, günlerce, aylarca ve hatta yıllarca konutu ona mezar olabiliyor. Günlük gazete haberlerinde bolca bu tür örneklerle rastlıyoruz. Hele de Hollanda gibi çok küçük bir nüfus (on yedi milyon) ve yüzölçümüne sahip, kilometrekare başına dört yüz on bir kişinin düştüğü bir ülkede, bir kimsenin on yıl boyunca yaşadığı konutta⁷, kimseler fark etmeden, cesedinin kalabileceğini düşünmek, gerçekten insanlığın geldiği noktanın ne kadar vahim olduğunu ifade etmesi bakımından, tüyler ürperten bir örnektir. Böyle bir an her halde insanlığın öldüğü andır!

Yaşlılıkta yalnızlık

İnsanlar yaşlandıkça yalnızlaşırlar. Gitgi-de çevrede tanıdık sayısı azalır. Aynı yaşta insanlar bir bir dünyadan ayrılırlar, geride kalanlar yalnızlaşır (eğer bir toplumda yaşlıların sayısı fazlaysa durum tersinedir). Eğer yaşlı bir kimse bakıma muhtaç ise, bağımsız bir şekilde hayatını idame edemiyorsa, çevresinde de doğrudan kendisine yardımcı olacak bir kimse veya kurum da yok ise, bu kişi yalnız kalır. Kaldı ki yaşlı bir kimsenin hareket etme yetisi çok gerilemiştir. Eskiden yaptığı birçok şeyi yapamamaktadır. Bir yerden başka bir yere gitmesi zorlaşmıştır. Araç da kullanamıyorsa veya kullanmamışsa ömrü billah, hareket alanı daha da kısıtlıdır. Eğer bir kişi uzun yıllar aynı işi yapmışsa, emekli olduğu zaman, birçok eski ilişkileri de ortadan kalkacaktır. Emeklilik sonrası yapabileceği başka bir işi veya hobisi de yok ise, atıllaşarak, gelişmesi de yavaşlayacaktır. Atıllık yalnızlığı da beraberinde getirir. İş, çalışma veya değişik uğraşlar bireylerin bir araya gelerek üretim sürecine katılmalarını sağlar.

Bu süreç şu ya da bu şekilde sona ererse, bir çok kişi çevresini kaybeder. İlişkiler bir bir çözülür, dağılır. İnsanları bir araya getiren

bağların çözülmesi, yalnızlığa giden yoldur. Yaşlı bir kimse tüm yukarıda bahsi geçen özelliklerin yanı sıra, genellikle fiziksel olarak bir çok rahatsızlık ve kısıtlamalarla baş başadır. Beden yıprandığı ve gerilediği için, birçok fonksiyonunu yerine getirmekte zorlanacaktır. Eğer bir de kronik hastalıklar söz konusu ise, yaşlı birey ya bir sağlık veya refah kurumunda tedavi görmektedir ya da evde bakım almaktadır. Bu koşullar altında yaşayan bir kimsenin yalnız kalma ihtimali çok yüksektir. Elbette yakın çevresi ve sosyal bağları zayıf ise, sağlık nedenlerinden ötürü de dışarıya çıkması mümkün değilse.

Türk kökenli yaşlılar ve Hollandalı yaşlılar arasında özet bir kıyaslama yapacak olursak (yaptığımız gözlemlere dayanarak), genellikle Türk yaşlıları geleneksel bağlarla (akraba, hemşehricilik ve cemaatçılık gibi) çok daha bağımlıdır. Bu bağlar zayıfladığı zaman, başka alternatif de olmadığı için, kendilerini boşlukta hissetmektedirler. Oysa Hollandalı yaşlılar eğitim ve iş deneyimi bakımından daha zengin bir portföye sahipler. Geleneksel bağların zayıflaması durumunda, genellikle boş zamanlarını değerlendirebilecekleri bir uğraşları mevcuttur. Çoğu zaman da gönüllü olarak toplumsal (sivil) çalışmalara faal olarak katılmaktadırlar. Bir bakıma eğitilmiş ve iş tecrübesi (yüksek düzeyde) olan yaşlı kimselerin yalnız kalmaları, bu özelliklere sahip olmayan kimselere karşın göreceli olarak ihtimal dışıdır. Diğer taraftan Türk yaşlıları

4-Buradaki ironi siyasal islam bir taraftan laiklik – şeriat gibi öngörülen bir çatışma veya çelişki sonunda doğmuş olsa da, aslında bir bakıma toplumun geleneksel bir kesiminin de laiklikleşme sürecine girmesine, istemeyerek de olsa katkıda bulunmuş olduğuna atıfta bulunmaktadır.

5-İnsan doğası gereği siyasal hayvan dır", bkz.

Aristoteles, *Politeia- Politics*, Complete Works of Aristotle 2, op.cit.sh.1987, Princeton 1991

6-İbn Haldun, *Mukaddime*, İstanbul 1968-1970. Ayrıntılı olarak

'asabiye't kavramının manası için, bkz. Zafer Aydoğdu, 'Het Einde van de islamitische filosofie en Ibn Haldun' (İslam felsefesinin sonu ve İbn Haldun), Nijmegen 1994.

7-21 Kasım 2013 tarihinde Rotterdam kentinde konutunda on yıl önce vefat etmiş bir bayanın cesedi bulundu. Söz konusu bayan yalnız yaşamaktaydı ve öldüğünde yetmiş dört yaşındaydı. Komşularının olmasına ve sürekli gelen postaların birikmesine rağmen, hiçbir kimsenin bu durumu farketmemiş olması gerçekten çok ilginç. En sonunda sokağa tadilat için gelen işçilerin, zile basmalarına rağmen, kimsenin cevap vermemesi sonucunda polis devreye sokulmuş ve bu şekilde bayanın on yıl önce yatağında doğal olarak öldüğü tesbit edilmiştir. Bkz. Volkskrant, 21 Kasım 2013.

Hollandacaya yeterli derecede hakim olmadıkları için, Hollandalı akranları ile irtibatları çok zayıf veya hiç yok denecek kadardır. Ayrıca onların uğradıkları alanlara da uğramamaktadırlar. Türk yaşlıları sosyal bir grup olarak izole bir hayat sürdürmektedirler. Bunun nedeni kuşkuşuz entegre olmamaları ve çok erken yaşlarda (80'li yıllarda) üretim sürecinin dışında kalmış olmalarından kaynaklanmaktadır. Malum, insanlar yaşlandıkça kendi köklerine ve geçmiş (kolektif ve bireysel) hafızalarına dönerler. Hâl böyleyken, Türk kökenli yaşlıların bakım ve huzurevlerinde Hollandalı yaşlılarla birarada yaşamaları çok zordur. Ayrıca Hollandalı yaşlılar da kendi mazilerine döndükleri için, konuştukları dil genellikle doğdukları yörenin şivesidir.

Yalnızlığın türlü halleri

Bazı insanlar yalnızlığı ararlar. Kimisi bir dağın tepesinde mağrada, manastırda arar, kimisi ormanın derinliklerinde ya da ıssız bir adada bulur aradığı yalnızlığı. Kendisini fildişi kulesine, villasına, sarayına veya kütüphanesine kapatanlar da var. İnzivaya çekip kendisini, doğayı, uhrevi sessizliği algılamak, duymak için veyahüt da iç alemine dönerek (huşu halinde), dış alemden kendisini soyutlayan derviş ve hak aşığı muhipler de bulunmaktadır. Zorla yalnızlaştırılanlar da söz konusu. Sürgün, izolasyon, tecrit veya hücrelerde yıllarca mahkum edilen insanlar da mevcuttur. Bertolt Brecht'in bir şiirinde⁸ vurguladığı gibi, öldürmenin çeşitleri vardır. Aç ve işsiz bırakma da insanı yalnızlaştırır. Yalnızlık insanı öldürmenin bir yöntemidir. Dışarda tecritte tutmak gibi bir şey. İnsan kendisini duygusal olarak da yalnız hissedebilir. Artık yaşamdan, insandan, doğadan zevk almaz ve anlam veremez, nihilist ve pessimist olur. İç dünyasında kaybolur gider. Kendisini hiç kimsenin anlamadığını veya bir türlü ifade edemediğini düşünür ve yalnızlaşır. Eşlerden birinin hayatını kaybetmesi veya ayrılmalar sonucunda, eski ilişkilerin kopmasıyla, yalnızlaşma riski artar. Eğer çocuk da

yoksa, dul kalan bir kişi yalnızlık rizikosu taşımaktadır. Kronik hastalıklar veya engelli olma durumu da insanı yalnızlığa sürükleyebilir. Özellikle bireylerin psikolojik rahatsızlıkları, onları yalnızlaştırır. Demek ki yalnızlığın türlü halleri var. Başlıcalarını aşağıda özetledik.⁹

1. Sosyal yalnızlık: Özellikle çeşitli grup ve çevrelerle (mesela arkadaş, akraba, tanıdıklar, mahalle sakinleri, aynı meslek ve ilgi alanına sahip kimselerle) olan ilişkilerin kaybedilmesi sonunda oluşan yalnızlıktır. Örneğin bir mahalleden başka bir mahalleye veyahüt şehre ya da ülkeye taşınma durumunda, o bölgeye adapte olamama sonucunda, dil ve iletişim yetersizliği sonunda veyahüt da sağlık problemleri ve iş kaybı sonunda, bu tür yalnızlıklar doğar.

2. Duygusal yalnızlık: Genellikle çok yakın (eş, kardeş, çocuk veya yakın bir arkadaşın), duygusal bağlarla bağlanılmış kimselerin kaybedilmesi sonucunda oluşan bir yalnızlıktır. İnsanın çok değer verdiği birisini kaybetmesi veyahüt da ondan uzaklaşması sonunda ortaya çıkan hissi yalnızlık veya boşluk.

3. Varoluşsal yalnızlık: Daha çok bireyin kendisini hiçlikte, boşlukta hissetmesi veya başkaları tarafından ötekileştirilmesi, saf dışı bırakılması, değersizleştirilmesi sonucunda ortaya çıkan bir yalnızlık çeşididir. Birey kendisini faydasız, işe yaramaz ve mutsuz (karamsar) hisseder. Dönem dönem insan hayatında çok derin ve üzücü olaylar olur. Bu olaylar sonucunda birey karamsarlığa düşebilir. Bir bakıma bireyin hayatını altüst eden ve hatta varlığını, varolmasını tehdit eden, dönüm noktalarıdır. Kişi varlık nedensel olarak çelişki ve endişelerle boğuşur. Hayatın ve varolmanın anlamsız olduğu duygu ve düşüncesine kapılır. Düşmüş olduğu boşluk sonunda kendi içine kapanarak, kurmuş olduğu

8-"İnsanı öldürmenin çok çeşitleri vardır; karnına bir bıçak saplayarak, ekmeğini kesip aç bırakarak, ölümcül hastalığını tedavi etmeyerek, yaşam koşulları kötü bir evde bırakarak, kötü sağlık koşullarında çalışmaya zorlayarak, intihar etmesini sağlayarak, savaşa götürerek... Bunların çok azı bizim devletimizde yasaaktır". Bertolt Brecht, Gesammelte Werke 12, Frankfurt 1989, s. 466.
9-Daha fazla ayrıntılı inceleme için, bkz.: Prof.dr. A. Machielse, Vrijwillige inzet bij eenzame ouderen (Yalnız yaşlılar için gönüllü uğraş), Waardenwerk, Bahar 2019, sh. 95.



dünyasına hapsolür.¹⁰ Etrafına örmüş olduğu düşünsel ve duygusal ağırlar duvarlaşarak, onun dış dünya ile olan tüm bağlarını keser. Bu tür yalnızlıklar ölümcül yalnızlıklardır. Yalnızlık ve yaşam çekilmez hale gelirse, intihara kadar götürür insanı. Artık hayatın dayanılmaz ağırlığı ağır basar.

Yalnızlığın getirdikleri

Hollanda'da bir milyondan fazla insan kendisini yalnız hissetmektedir.¹¹ Kuşkusuz bu sayıya gençler de dahildir. Hatta bazı araştırmalarda geçici yalnızlıkları da veya kişinin kendisini yalnız hissetmesini de dahil edersek, bu rakam %40'lara kadar çıkmaktadır.¹² Nerdeyse nüfusun yarısına yakın bir kesim, kendisini şu ya da bu şekil ve sebep-ten dolayı yalnız hissetmektedir. Onun içindir ki, 'yalnızlık', Hollanda'da siyasal arenada en çok tartışılan konuların başında gelmektedir. Hollanda toplumu yaşlanmakta ve yaşlıların sayısı artmaktadır. Son dönemde Hollanda'da yapılan bir çok araştırma¹³ gösteriyor ki, yaşlılar arasında yalnızlık bir hayli artmış bulunuyor. Bunun sonucunda yalnız kimselerin birçok sosyal sağlık sorunları artmaktadır. Yalnızlık insanların sağlıklarını derinden etkilemektedir.¹⁴ Yalnız insanlar genellikle sağlıklarına önem vermemektedirler. Yaşam tarzları daha birçok sağlığı tehdit eden faktörleri de beraberinde getirmektedir. Ruh sağlığı bozulmakta (kognitif gerileme, depresyon, intihar teşebbüsleri, alkol bağımlılığının artışı), erken demans belirtileri gözlenmektedir. Ayrıca fiziksel veya bedensel şikayetler de artmaktadır (felç vakaları, yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları, uyku düzeninin bozulması gibi). Tüm bu rahatsızlıkların sonucunda günlük hayatta birçok düzensizlikler gözlenmekte, güvensizlik, hoşnutsuzluk, hayattan zevk alamama ve anlam verememe gibi belirtiler, toplumsal bağların kopması sonunda, insanlar kendilerini yalnız ve mutsuz hissetmektedirler. Bireylerin sosyal bağları, onların kendilerini daha güvende hissetmelerini, bir yerlere ait olma duygularını güçlendirmekte, sosyal entegrasyonu sağlamaktadır. Diğer taraftan da insanın neden ve niçin var olduğunu, karşılıklı olarak başkalarına güvenebileceğini veyahut da bir başkasının kendisine her zaman yardıma hazır olduğu duygusunu vermektedir. Yukarda bahsedilenlerin aksine, eğer

toplumsal bağlar çözülürse, kişi yalnızlaştığı zaman, varlığının temelleri sarsılacaktır. Uzun bir süredir yalnız yaşayan insanların çok mutsuz ve geleceklerinden endişe duydukları bilinmektedir.

Yalnızlığa karşı

Yaşlanınca zor gelir hayat, eğer yoksa bir kapını çalan, bir tas çorba ve su veren. Hep gözler kapıya çevrilir, gelen giden var mı diye. Ayak sesleri acaba ne tarafa diye sevinç uyanır insanın içinde. Bir iki dost gelse de sohbet etsek, eskileri yad etsek, anıları tazelesek diye. Elbette yalnızlık kader değildir, bazen insanların kendi tercihleri de olsa. Hayata küsmüş de olsa bir insan, insanın görevidir onu aramak, sormak ve bulmak. Bulup da çekip çıkarmak yalnız, loş karanlık odalardan. Kırnak için karamsarlığı, küskünlüğü. Son demlerinde de olsa hayatın, insan insanla birlikte vardır. İşte 'eşref-i mahlukatın' budur manası. Doğarken yalnız değildik, yolumuzu gözleyenler vardı. Ölürken de yalnız olmayalım. Yanımızda dost insanlar olsun uğurlamak için. İnsan olmanın vasıflarından birisi toplumla birlikte var olmaktır. Toplumsal bağlar dışında insan

en temel sosyal özelliklerinden gitgide uzaklaşır, hem kendisine hem de topluma yabancılaşır. Yalnızlık yabancılaşmayı beraberinde getirir.



10- İlhan Şeşen'in bir şarkı sözünde belirttiği gibi: 'Hayat bu işte/ Kanatlanıp gitmek

dururken/ Dört duvar içinde hapsolürsun/ Yaşamak için bir neden ararken/ Ölmek için bulursun'.

11-J.W. van de Maat, Meer samenhang nodig bij aanpak eenzaamheid, Utrecht 2019

12-R. van der Zwet en J.W. van de Maat, Preventie van eenzaamheid (Yalnızlığa karşı önlemler), Utrecht 2018. 13-Social en Cultureel Bureau (Sosyal ve Kültürel Büro'nun) 2018 tarihli araştırması en güzel örnektir. C. van Kampen (red.), Kwetsbaar en Eenzaam (Zayıf ve Yalnız), Den Haag 2018.

14-ActiZ (Fluent 2017) araştırmasının belirttiği gibi, 'yıllık olarak Hollanda'da 322.000 yaşlı hastaneye alınmaktadır. Bu hastalara konan her hangi bir tıbbi tanı bulunmamaktadır. Daha çok psikososyal (yalnızlık gibi) nedenlerden ötürü, yalnız olarak evde kalmalarının doğru olmadığı, sorumsuzluk olacağından ötürü'. Bkz. R. van der Zwet, op.cit.sh.7.

Acaba eski toplum ve toplumsal bağlar kaldı mı? Onları tekrar inşa etmek mümkün mü? Kuşkusuz mümkün değil. Kırk yıl önceki Türk toplumu ile bugünkü toplum arasında birçok farklılıklar var. İnsanlar yaşlandıkça geçmişi ararlar ve özlerler. Fakat içinde bulundukları toplumu ve gelişmeleri bir türlü kanıksayamazlar. Gelişmelere ayak uyduramazlarsa, kendilerini sürekli olarak yenilemezlerse, yabancılaşarak yalnızlaşırlar. Yalnızlığı yaratan nedenleri ve ortamı sorgulamak gerekmektedir. Böyle bir sorgulama yapılmadan, yalnızlığa karşı radikal eylem programları başarılı olmaz. Her ne kadar yalnızlık geçici bir durum gibi gözükmekteyse de, yalnızlığı üreten mekanizmaların sürekli hareket halinde olmaları sonunda, yapısal bir karaktere bürünmektedir. Zaten en zor olanı da yapısal yalnızlığa karşı verilecek mücadeledir. Kuşkusuz bu uzun soluklu mücadele daha çok toplumsal bir karaktere sahiptir.

Adeta çağımızın toplumsal bir vebası olarak gün geçtikçe yayılan yalnızlığa karşı mücadele elzemdir. Artık kendi yaşantısını şu ya da bu şekilde erişmiş olduğu yaş ve sağlık konumu itibarıyla, müstakil olarak idame edemeyenlerin topluma katılımcılığı önemli bir konudur¹⁵. Peki bunu nasıl sağlayabiliriz? Eğer birçok yaşlı kimse yalnız olduğunu kabul etmiyorsa veya utandığı için dile getiremiyorsa (ki bir tabu olarak lanse edildiği için, konuşulmuyorsa), kişiyi içinde bulunduğu ortamdan çıkararak,



yalnızlığını kırmak çok grift bir meseledir. Diğer taraftan söz konusu birey, rahatsız ve bir takım engel teşkil eden (fiziksel veya psikolojik) faktörler mevcut ise, karma-şık bir sorun ile baş başayız demektir. Sırf sosyal kültürel çalışma ve faaliyetle yalnızlığa karşı mücadele edilemez. Birçok örnekte de gözlemlediğimiz gibi, yapılan birçok kültürel faaliyetlere, yalnızlık içinde yaşayan yaşlılar katılmamaktadır veya söz konusu kurumlar, yaşlıları bu tür faaliyetlere çekememektedirler. Bu tür çalışmaları yapan, hem profesyonel hem de gönüllü kadroların çok iyi eğitilmiş ve donanımlı olmaları gerekmektedir. Yalnızlığa karşı örneğin Hollanda'da hem ulusal düzeyde hem de yerel hükümetler¹⁶, refah ve sivil toplum kuruluşları nezdinde çok yönlü programlar uygulanmaktadır. Bu programların amacı bir taraftan yapısal olarak meseleye eğilmek ve her yerelde, yaşlıların yaşam alanlarını genişletmek ve onların dirençliliklerini güçlendirmeye yönelik çalışmalar yapmaktır. Ayrıca yeni teknolojik buluşları ve araçları da yalnız olarak yaşayan yaşlıların hizmetine sunarak, iletişim ağırları örerek, onların en temel ihtiyaçlarını karşılamak ve dış dünya ile iletişim içinde bulunmalarını sağlamaktır. Sosyal medyanın rolü de ayrıca araştırılmaya değerdir. Özellikle engelli yaşlıların dış dünya ile olan ilişkilerini geliştirmeleri için özel programlar ve platformlar kurulmaktadır.



15-Belçikalı kültür filozofu Arnold Cornelis 'agentic' kabiliyetlerin, iletişimsel olarak kendi kendini yöneten ve yönlendiren bir birey olarak öngörmektedir (A. Cornelis, Logica van het gevoel, Amsterdam 1997). Kuşkusuz böyle bir birey birçok meziyetlere sahip olarak, kendi hayatına anlam verme babında, fazla zorlanmayacaktır. Çok yüksek meziyetlere sahip olan bir kimse eğer kendisini anlamakta zorlanan bir çevreye (mesela eğitim seviyesi çok düşük olan) düşerse, yalnızlaşma ihtimalinde bulunmaktadır.

16-Hollanda'da yerel yönetim veya hükümet olan, %75 belediyelerin koalisyon programlarında, yalnızlıkla ilgili önlemler ve hedefler belirtilmiş



Eğer uzun vadede ve yapısal olarak yalnızlık gibi bir olgunun önüne geçmek ve yaşlı nüfusun arttığını da göz önünde bulunduracak olursak, şehirlerimizi, mahallelerimizi ve verdiğimiz birçok hizmeti (taşımadan kültürel çalışmalara kadar geniş bir alanda), yaşlı ve yalnız nüfusa göre yeniden yapılandırmamız gerekmektedir. Şehirleşme tarzımız yalnızlık üretiyorsa, değiştirmek zorundayız. Yaşlı ve genç nüfusun, farklı sosyo ekonomiye sahip kimselerden oluşan, karma olarak iç içe ve yan yana yaşadığı mahalleler kurarak, konutlar inşa edip, onların buluşabileceği kentsel mekanlar veya kamusal alanlar açmalıyız. Yalnız yaşlıların toplumsal entegrasyonunu sağlayacak sosyal iletişim ağları kurarak, yaşamlarının kalitelerini artıracak yöntemler geliştirmeliyiz. Yaşlıları sadece yaşlılarla bir araya getirerek, yaşlılar kolonisi yerine, çeşitli yaşlarda insanlarla ortak çalışmalar yaparak, yaşlıların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını güçlendirecek programlar geliştirmemiz önem arz etmektedir. Yalnızca refah ve hizmet (sağlık ve bakım) açısından meseleye bakacak olursak, varacağımız yer sürekli hizmetin edilgen bir şekilde yaşlılara götürülmesi şeklinde tezahür edecektir. Bu anlayış sadece talebi karşılamaya çalışan bir düstura dayanmaktadır. Yaşlıları daha da atıllaştırıp, yalnızlaştırır. Oysa aslolan, yalnız ve yaşlı olan kitlelerin harekete geçirilmesi, aktif bir yaşama kavuşturulmasıdır.

Yaşlıların dışlanmalarına ve ötekileştirilmelerine karşı mücadele, aynı zamanda onların yalnız kalma ve yaşama tehlikelerine karşı verilen bir mücadeledir. Bu bağlamda yalnızlığı önleyecek birbiri ile uyumlu önlemler almalı ve yöntemler geliştirmeli. Tarihten gelen, Türk toplumunun sahip olmuş olduğu geleneklerden örneklemelerin yanı sıra, çağdaş usuller de uygulamaya konmalıdır. Bir bakıma gelenek ile moderniteyi harmanlamalı. Hele de Türkiye gibi kuşaklar arası uçurumun



ve çelişkilerin çok daha keskin olduğu toplumlarda, yaşlıların ötekileştirilerek yalnızlaştırılması çok daha hızlı gerçekleşmektedir. Ne de olsa Türk toplumu belirli projeler doğrultusunda son kırk yılda çok hızlı bir şekilde dönüştürülmeye çalışıldı. Bu dönüşümün Batı'daki örnekleri bakımından yaşlılar için sonuçları çok daha olumsuz olarak gerçekleşmektedir. Her ne kadar Türklüğümüzden ve Müslümanlığımızdan dem vursak da yaşlılarımızı çok çabuk unutmaktayız. Onları unutup yalnızlığa, kimsesizliğe ve sessizliğe terk etmeyelim.



Yalnızlık Nedir?

Adnan Yılmaz ve Betüş Yağlı

Aşağıdaki yazıda kısa da olsa, yalnızlığın tanımı, neden ve sonuçlarına değindik. Ayrıca yalnızlıkla nasıl yaşanılır konusunu özetledik.

1. Yalnızlığın tanımı

Yalnızlık genellikle sosyal tecrit ile karıştırılmaktadır. Yalnızlık bir histir ve ilke olarak fiili durumdan bağımsızdır. Sosyal tecrit bir durumdur, yani bireysel ilişki ağlarında yeterli derecede insanların olmayışından kaynaklanan. Her ikisinin birleşimi tecritin en düşündürücü seklidir. Genel olarak yalnızlığın iki şekli ayırt edilmektedir: Sosyal ve duygusal düzlemde. Sosyal yalnızlık ortak özelliklerin paylaşıldığı bireylerin olmayışından kaynaklanmaktadır, mesela arkadaş ve tanıdık bir çevrenin. Duygusal yalnızlık ise daha çok samimi bağların olmayışından doğan türden yalnızlıklardır. Örneğin eş veya arkadaşının olmaması gibi. Bu ayrımı yapmakta fayda var, özellikle bu durumda olan insanlara verilecek tavsiyelerin bu ayrıma göre yapılması önemle arz edilir.

2. Yalnızlığın nedenleri

Birçok sebep yalnızlık duygusunu doğurur. Sosyal ilişkiler, faaliyet ve iş değişiklikleri ve eş kayıpları önde gelen etmenlerdir. Sağlık sorunları, kişilik özellikleri ve sosyal ilişkilerden beklentiler yalnızlığa katkıda bulunur. Ayrıca genetik faktörler de etkin rol oynar. Birçok durumda üstüste gelen bir çok faktör yalnızlığa neden olur. Sosyal yalnızlık

genellikle sosyal ilişkilerin eksikliğinden kaynaklanır. Hele bu durumdaki bir kişinin eşi yoksa, yalnızlık hat safhada demektir. Tersine eğer söz konusu birey çok iyi sosyal ilişkilere sahip ise, kendisini yalnız hissetmeyecektir. Bir kişinin dört veya beşten fazla insan ile sosyal bağları varsa, bu sayı onun yalnız olmaması için yeterli dir. Diğer taraftan bu ilişkilerin özellikleri veya aralarındaki farklılık, bireyi her durumda yalnızlığa karşı koruyacaktır. Aksi takdirde yaşlı bir kimsenin sosyal ilişkileri sadece çocuk ve torunlarından ibaret ise, bu kişinin ilişkileri farklı çevrelerle olan bir kimseye nazaran, daha çok yalnız kalma riski taşımaktadır. Bilindiği üzere eşlerden birinin vefatı veya ayrılma sonucunda, eğer çocuklar da artık arayıp sormuyorlarsa, bu durumdaki yaşlı bir bireyin yalnız kalmaması mümkün değil.

Her insan farklı bir yapıya sahiptir. Kimi daha sosyaldır ve rahatça çevresi ile ilişki kurar, kiminin kendine özgüveni yoktur veya kendini yetersiz görmekte ve kendine güvenmemektedir. Utanma gibi sosyal korku ve duygular da bireylerin yalnızlaşması için ileri sürülen nedenlerdendir.

Yalnızlık insan genleri tarafından da belirlenmektedir. Yalnızlık %48 genettir. Hollanda'da yapılan bir çok araştırma yalnızlığın genetik nedenlerini aydınlatmaktadır. Hangi genetik faktörlerin yalnızlıkta etkili olduğu henüz bilinmemektedir. Bu hususa yönelik araştırmalar halen devam etmektedir.

3. Yalnızlığın sonuçları

Yalnızlık alzheimer hastalığını tetikler. Yalnız kalan bir kişi (yaşlı) alzheimer olma riski taşımaktadır. Yalnız kalan yaşlılar üzerine yapılan araştırmalar göstermektedir ki, bu kimseler yalnız kalmayanlara nazaran 1,64 kez daha fazla demans olma riski taşımaktadırlar. Uluslararası araştırmalar da bu tesbiti doğrulamaktadır.

Yalnız kalan kimseler kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riski taşımaktadırlar. Ayrıca bu durum bireyi felce kadar sürüklemektedir. Eşgüdümlü olarak yapılan uluslararası araştırmalar göstermektedir ki, yalnız kalan kimseler %29 daha fazla kalp ve damardan kaynaklanan rahatsızlıklarla boğuşmaktadır. Bu kimselerin %32 daha fazla felç olma riski taşıdığı tesbit edilmiştir. Yalnızlık ayrıca uyku sorunlarını, stres ve intiharları da beraberinde getirmektedir.

Yalnızlık depresyon ve intihara yol açar. Özellikle orta yaşlarda ve daha yaşlı kimselerde bu sonuçlar araştırmalarla tesbit edilmiştir. Diğer taraftan da birçok araştırma yalnızlık ile intihar ve intihara teşebbüs arasında bir bağlantının olduğunu göstermektedir. Büyük ihtimal bu olgu, yalnızlık ve depresyon arasındaki bağ ile açıklanabilir.

Yalnızlık daha erken ölme riskini artırmaktadır. Hollanda'da 65 – 85 yaş grubu denekler on yıl boyunca takip edildi. On yıl sonra özellikle yalnız kalan erkeklerin %30'u daha fazla ölme riskine sahiptiler. Kadınlar arasında ise bu risk %4 idi. Kuşkuşuz bu araştırmalar sırasında diğer faktörler de göz önünde bulunduruldu. Uluslararası eşgüdümlü

araştırmalar bu oranın %26 olduğunu göstermiştir.

1. Yalnızlıkla yaşamak

Yalnızlık bir histir ve bu bakımdan da subjektiftir. Bireyler farklı farklı yalnızlığı yaşamaktadırlar. Genellikle iki tür yalnızlık hissi ile yaşama şekli bulunmaktadır:

- İlişki ağının genişletilmesi ve bu ilişkilerin derinleştirilerek, kalitesinin (seviyesinin) artırılması, ki bu bir çok yaşlı için mümkün değildir.
- İlişkilerin seviyesinin ve sayısının istek ve beklentiler doğrultusunda düzenlenmesi. Genellikle bir çok yaşlı: 'Hayatta o kadar çok şey yaşadım ki, artık bundan sonra gerek yok', demektedir. Bu da gerçek ile istek arasındaki farklı ifade etmektedir.

Zamanla yaşlı kimse için bu fark daha da azalmakta veya önemsizleşmektedir. Yaşlı bireyin yalnızlığını değiştirebilmesi için, nasıl değiştirmesi gerektiğini bilmesinin yanı sıra, gerçekten de istemesi önemlidir. Malum bir çok yaşlı bedensel engeller sonucunda (mesela duyma ve hareket yetisi zayıflamış olarak), içinde bulunduğu durumu değiştirme gücüne sahip değildir. Ayrıca bazı yaşlılar ilişki ağlarını genişletmeyi isteseler de, bu ilişkilerden çok yüksek beklentiler içine girmektedirler ve ileri sürdükleri birçok şart talepler, sağlıklı bir ilişkinin kurulmasına engel teşkil etmektedir. İş böyle olunca da, istemeden de olsa birey yalnızlaşmaktadır.

Çeviri: Zafer Aydoğdu

ALINGAN ZÜHEYLA

Sadık GÜVENÇ



Koşa koşa gittim. Tek katlı evin açık penceresinin camını tıklattım. Duymadı. Bir daha tıklattım. Yine duymadı. Konuşuyordu kendi kendine:

“E soyka kalasica iplik, ben de Züley-ha’ysam eğer, ben de seni bu delikten geçirmezsem o zaman sıç babamın ağzına!”

Elindeki iplik, dikmiş iğnesinin bir sağından geçiyor, bir solundan geçiyor, bir türlü Züleyha’nın istediği deliğe girmiyordu. O ise her denemeden sonra ipliği ağzına götürüyor, ıslatıp sivriltiliyor, ikisi iki yandan titreyen elleriyle bir türlü aşıkla maşuğu kavuşturmayı başaramıyordu.

“Züleyha teyzeeee!”

Kafasını kaldırdı, gözlerini kırıştıra kırıştıra baktı. Sonra yine işine devam etti. Kulağı da zor duyuyordu kadının. Elimi kolumu sallayarak bağırırmaya başladım. Pencerenin önüne geldi. Sevindi beni gördüğüne. Kapıya yöneldi. Ben de yöneldim. Kapı açıldı.

“Şu ipliği şu iğnenin gözüne tak kurban olduğum, ol görüp takamadım. Ellerim soykalarım titreyip duruyor, gözümün derisi dirik dirik atıyor.”

İpliği iğnenin gözünden geçirdim. Sevindi. Gözünün teki kısıktı öteki gözüne bakarak. Bulanık bulanık bakıyor gibime gelirdi, gözünün ne renk olduğunu anlayamazdım. Yüzünde ne çok çizgi vardı öyle. Çenesindeki kocamanbenin üzerinden üç tel beyaz

tüy fıskırmış gelmişti. Mavi entarisinin üzerinde kocaman düğmeleri olan, kolları yarıya kadar çemrenmiş siyah bir hırkası vardı. Beyaz baş örtüsünün altından taşan bembeyaz saçını yerine teperek geriye döndü. Açık kapıyı tam kapatacağı ki eteğini çekti:

“Züleyha teyzeee, annem seni çağırdı!”

Beyaz baş örtüsünü düzeltti. Kısık, bulanık gözlerini kırıştıtarak söyledi:

“Ne yapacakmış anan benimle? Ben onunla konuşmuyorum, git böyle söyle?”

Dönüp gittim. Annem zaten zorla yollamıştı beni. Evlerimiz birbirine çok yakındı. Konuştuklarımızı duymuş olmalıydı. Annem benim geldiğimi görünce avlu kapısına çıktı.

“Sana küsmüş, gelmedi.” dedim.

“İyi, gelmezse gelmesin! Kim bilir yine ne için pöçüklendi?”

Elinde kapaklı bir kap vardı annemin.

“Biliyordum zaten inat edeceğimi pöçüklünün. Ben giderim o gelmezse. Gel benimle.” Yalnız yaşıyordu Züleyha teyze.

Koskoca evde tek başına korkmuyor mu diye üzülürdüm. Kimsesi kalmamıştı yanında. Çocukları evlenip gitmişlerdi. Tatillerde bir iki günlüğüne gelirlerdi.

Mahallenin kadınları onu yalnız bırakmamaya çalışırlardı. Dizleri ağrıyormuş, annem beni zorla gönderirdi onun yanına, “git sor bir şey istiyor mu?” Bazen giderdim, bazen de gitmezdim. Alınganlıkta üstüne yoktu. Her şeye her şeye çabucak küserdi. Onun bu huyunu

bilen kadınlar da aldırış etmezlerdi onun küsmelerine.

Yer yer boyaları dökülmüş, bir zamanlar çerçevelerinin mavi boyalı oldu- ğu tahmin edilebilecek açık penceresin- den içeriye baktı annem. Ben de baktım. Züleyha teyze kendi kendine söylenerek bir şey dikiyordu.

“Bu duymaz şimdi,” dedi annem. Kapıyı itti, açmış kapı. Zaten mahallemizde gündüz kimse kapı kilitlemezdi. Kapı açılınca kafasını kaldırdı:

“Siz mi geldiniz?” dedi belli belirsiz. Annem elindeki tabağı masanın üzerine bıraktı. Masanın üzerinde bir sürü ilaç kutusu, etrafında sineklerin uçuştuğu ağzı açık bir tencere, ekmek kırıntıları, bir sünger vardı. Sinekler, annemin masaya koyduğu tabaktan ürktüler, hep birlikte havalandılar. Anında geri dönüp yerlerini aldılar.

“Ne dikiyorsun Züleyha bacı?” “

Hiç!” “Ver de ben dikivereyim.”

“Sağ ol anam, hatırın var olsun, elimiz tutuyor şükür, gözümüz soykamız da iyi kötü görüyor...”

“Sana elin tutmuyor, gözün görmüyor diyen mi var Züleyha bacı, ver şunu ba-kayım. O ne öyle, yeşil şeyi beyaz iplikle dikiyorsun?”

“Yeşili beyazı da neymiş, muhanete muhtaç olmaktan iyi. Baldırımız bacağı-mız görünmesin ele aleme yeter!” “Ver şunu ver,” diye üsteledi annem. Züleyha teyze de inat etmedi fazla. Verdi elindeki şeyi, kafasını benden yana çevi-rerek. Böylece annemle göz göze gel-mekten kurtuluyordu. Kurtuluyordu ama barış kapısı da aralanmıştı.

“Sen niye küstün bana Züleyha bacı? Oğlum, sen de şu masayı bir sil hadi, annen kurban olsun!”

Annem bağıra bağıra konuşuyordu.

Züleyha teyze gönülsüz mırıldandı: “Aman ne küsecekmişim? El benim neyim de küsecekmişim? Kapımızı kakıp da öldü mü yitti mi bu kadın diyecek değiller ya.

Suyu var mı, aşı öğünü

var mı diyen mi var? Ölse, ölümümüz kokar ellaham. Anam mısın, bacım mısın, ecim misin? Elin karısına ne diye küsecekmişim?”

“El mi olduk şimdi?” “

El değil de nesiniz?” “Komşu değil miyiz Züleyha bacı? Komşu mu yakın akraba mı yakın?”

“Hepsinin canı sağ olsun. Hepsinin yeri ayrı.” “

Sana ne dediler de böyle küstün kurban olduğum Züleyha bacım, de bana hadi?”

Annem ne kadar uğraştıysa da söyletemedi Züleyha teyzeyi. Onlar bağrışa bağrışa konuşturlarken ben, masayı oradaki süngerle siler silmez kaçıp gittim. Arkadaşlarım bekliyorlardı. Kör Züleyha’nın evinin arkasındaki top sahamızda buluşup futbol maçı yapacaktık.

Akşam, annemle babamı konuşturlarken duydum. Züleyha teyze rüyasında banyo yapıyormuş. Annemi çağırmış, sırtını keseletmek için. Annem de hemen geliyorum demiş ama bir tür- lü gitmemiş kadının sırtını keselemek için. Rüyasında uğradığı bu ihanetten dolayı da içerlemiş anneme, küslüğü ondanmış. “Geleceğim deyip de gelmeyince bekleye bekleye buydum,” demiş. Belki de gerçekten bekledi de rüya mı gerçek mi farkında değil.

“Yarın bir güğüm su kaynatmalı da bir güzel çimdirmeli şu kadını. Doğrudan söyleyemiyor da işte böyle anlatıyor derdini. Kocalık, kapiya konulacak şey değil.”

ARSIZ MİSAFİR



Arslan BOZDEMİR

Gün batıyordu. Yanında eşi, çocukla-rı, akrabaları, kimi kimsesi yoktu artık. Kapı çalındı, akşamın erken saatinde çalınan kapı içeri ferahlattı. Gelen Topal Nergiz'di:

"Kele gı, bizim oğlan Ankara'dan geldi, yarın acele dönecekmiş. Sulanmış ekmeğin var mı öndüç?" dedi.

Olmaz mı hiç? Vardı, hemen getirdi, biraz oturmaz mıydı?

"Gel otur," dediye de Topal Nergiz: "Yok, kele bacım, hatırın var olsun, herifin akşam yemeğini hazırlayacağım, haaa bu arada oğlan arabasını yola park etmesin, senin kapıya şuracığa park et-sin" dedi, yarım ağız müsaade isteyerek. Bir soluk oturmadan da gitti.

Topal Nergiz'i pek sevmezdi. Bencil dedikoducu, ayrıca laf taşırdı. Yine de komşusu gider gitmez içeri hüzün kapladı. Dokuz yıl önce kaybettiği eşi, birlikte yşanan altmış beş yıl, çocukları, torunla-rı geldi gözünün önüne. "Herkes kendi dünyasında," dedi iç geçirerek. Çocukları kendi dünyalarından sıyrılıp sadece yaz tatillerinde üç beş gün geliyorlardı. Gün batmıştı. Arsız misafir yanı başında bekliyordu. İnsanların yokluğunu fır-sat bilerek iyice sokuldu yanına. Ne dense, ne yapılsa nafiye. Öyle arsız bir misa-firdi ki uzun zamandır evin etrafında dolanıyor, "ille de geleceğim," diyordu .

"Yıllarca eşim, çocuklarım, akrabala-rım, konu komşu yanı başımdayken hiç ilgilenmedim," diye düşündü, azcık hak

verdi misafire İster istemez kabul etti ama sohbet etmek istemiyordu. Çünkü hep korku, ölüm, tedirginlikten bahsediyordu. Bazen taa beyninin içine, yüreği-nin en kuytu yerine otururdu bu misafir.

Akşam, yerini geceye bırakıyordu. Muhatap olmamak için televizyonu açtı, sesini yükseltti. Davetsiz misafir huzur-suz olsun da gitsin diye. İlgisizlikten bunalan misafir dışarı çıktı. Rahatladı. Televizyonda 'İncir Ağacı' filmi vardı, fil-mi izledi, sevdi. Kaderleri benzeşiyordu, hemen duygudaş oldu filmdeki kadınla. Biraz sonra canı sıkıldı. Az önce haline acıyıp ağladığı kadın birkaç dakika son-ra kahkahalarla gülüyordu. Oysa kendi gözyaşları daha kurumamıştı. Bu durum canını sıktı. Televizyonu kapattı. Perdeyi araladı. Topal Nergiz'in ışığı kararmıştı. Bazı geceler perdeyi aralayıp Nergiz'in yanan ışığında teselli bulurdu. Topal Nergiz gelse de dedi kodu etse, kimi çekiştirirse çekiştirsın razıydı dinlemeye. Tekrar Nergiz'i düşündü acaba şu an napıyordu? "Kocasının kollarında, belki de ... tövbe tövbe ne düşünüyorum böy-le?" Utandı. Eşiyle yaşadığı güzel anların yoksunluğu içeri daha da kararttı.



Gecenin zifiri karanlığı çökerken sanki bir akrep ruhunu çepeçevre kuşatma-ya başlıyordu. Az ötede sef Hasan'ın evinin bacasından gelen baykuş sesine uzaklardan gelen köpek ulumaları eşlik ediyordu. İyice korktu. Perdeyi araladı. Topal Nergiz'in oğlunun arabası ilişti gözüne. Uzun uzun o metal parçasını izledi. Korkusu azaldı, rahatladı. Araba sanki arkadaş olmuştu. Tekrar kapattı perdeyi, ürktü yine. Perdeyi tekrar araladı. Arabayı çalıştırdı, Ankara'daki oğlunun evine sürdü hızla. Eski günlerdeki gibi cıvıl cıvıl ev ortamına kavuşacaktı. Oradan müsaade isteyip Almanya'daki kızına misafir olup sabah gün doğdu-ğunda evine dönecekti. Mutfaktan gelen şangırtıtttt sesiyle irkildi,



iyice korktu. Bir an sesin geldiği yere gidip gitmemekte tereddüt etti. Mutfığa doğru ürkek adımlarla yöneldi. Cesareti gören arsız misafir hemen balkona kaçtı. Açık kalan mutfak penceresinden giren rüzgarın etkisiyle cezve yere düşmüştü. O güzel hayalini bozan cezveyi yere vurmaya düşündü. Acıdı cez-veye "senin ne suçun var anam?" dedi, bağısladı onu. Kolundan tutup kaldırdı, okşadı. Dolabı açıp sütü çıkardı, azcık

süt kaynattı, cezve ile barıştı. Odaya yöneldi. Televizyonu açtı. Oyun havaları eşliğinde sütünü içti. Bu kadarcık zevk ü sefayı çok gördü kendine ve televizyonu kapattı. Keyfe keder yaşamak yerine keder daha fazla yazılmıştı kaderine. Uykusu kaçtı. Gecenin derinliğinde arsız misafirden kurtulacaktı. Birden içini hüznü bir tebessüm kapladı. Eşyle kavgaya ettiğinde, çocuklarını gurbete

yolcu ettiğinde akşam-ları kimseyle konuşmaz, gelinlik sandığını yeniden düzenler, rahatlar, huzur bulurdu. Yine anılarının arşivi, karanfil kokan sandığına yöneldi. Sandığın dilini firkete ile iliştiirdi-ği hırkasından çıkardı. Sandıktan yayılan karanfil ve çıra kokusu genzine doldu. Üç yaşında kaybet-tiği annesinden kendisine kalan kutnu kumaşından torbayı eline aldı, içindeki karanfilleri ve annesinin birkaç saç telini uzun uzun kokladı. Hayatındaki en değerli hazineydi bu. Kefen parası olarak sakla-dığı dört çeyrek altın ve bir burma bileziğe dokundu.

Genç kızken acemice işlediği işlengi, bürük oylarının motiflerine daldı. Tekrar karıştırmaya devam etti. İçinde utangaç sevdaların büyüğü ile işlediği çanta-nın üzerinde öpüşmeye ramak kalmış bir çift güvecini izledi gözleri yaşardı. Hayatındaki en değerli hazineyi tekrar öperek özenle sandığın sol alt köşesine yerleştirdi. Annesinin özlemi yüreğini yakarken gün ağarıyordu.

Bahadın-Temmuz 2019



FIKRA GİBİ...



Anamdan doğduğum gibiyim

Çocukluklarında birbirlerinden hiç ayrılmayan iki eski dost Dursun ile Temel sohbet ediyorlarmış. Havadan sudan konuştuktan sonra söz yaşlılık hakkındaki fikirlerine gelmiş. Dursun yaşlılığın ne menem bir şey olduğunu dili döndüğünce anlatmış. Ayaklarının tutmadığını, kafasının gürül- tüyü götürmediğini, kollarının hiç gücü kalmadığını söylemiş. Kısacası, ağrımayan yeri yokmuş.

“Yaşlılık çok kötü. Hiç kimseye tavsiye etmem.” demiş.

Temel ise pek şikayetçi olmamış yaşlı-lıktan. Şöyle demiş:

-Dünyaya ilk geldiğim günkü gibiyim. Doğduğunda başımda saç yoktu, ağızımda da hiç dişim yoktu. Sürekli altıma yapıyordum. Şimdi de aynıyım, değişen bir şey yok bende!

Yaşlılıktan eser yok

Yaşlılar bir araya gelmişler, kaynatıyorlar. Konu hep, yine ağrılar, sıkıntılar, şikayetler... yaşlılık üzerine imiş. Bir tanesi merdivenleri bile çıkmakta zorlandığından dem vurmuş. Öbürü ise kulaklarının çok iyi duymadığını söylemiş. İki yaşlı arkadaşının şikayetlerini duyan üçüncü yaşlı ise elini masaya tıkladı. “Şeytan kulağına kurşun! Benim sizinki gibi şikayetlerim yok.” demiş ama ardından hemen: -Kim ooo, diye seslenmiş.

Yaşlılara hafıza testi

Yaşlılıktan şikayetçi olan üç yaşlı adam birlikte doktora gitmişler. Doktor bunlara hafıza testi uygulamaya karar vermiş. Hepsine sorular sormaya başlamış. İlk yaşlıya:

-4 kere 4 kaç? diye sormuş. -245! yanıtını almış. Diğer yaşlı adama da aynı soruyu tekrarlamış:

-4 kere 4 kaç eder? Aldığı cevap oldukça şaşırtıcı imiş.

-Perşembe! Yaşlıların iyice bunaldığını düşünen doktorhiç umudu olmadan üçüncü yaşlı kişiye de aynı soruyu sormuş. Ama hayretler içinde kalmış. Çünkü üçüncü yaşlı “4 kere 4” sorusunun cevabına:

-16 diye yanıt vermiş. Sevinçten gözleri parlayan doktor emin olmak için: -Müthişsiniz! Bravo size! Peki nasıl bulduğunuzu söyler misiniz, deyince: -O da soru mu be doktor bey! Bu işlemin çözümü oldukça basit. 145’ten perşembeyi çıkardım. Cevabı şakk, diye buldum!



BASINDAN

Yaşlılığı nasıl tanımlamalı?

Dünya Sağlık Örgütü 65 yaş ve üstündeki bireyleri yaşlı kabul etmektedir. Ancak bu sadece kronolojik yaşın sınırını tanımlar. Yaşlanma bireysel bir değişim olarak kişinin fiziksel ve ruhsal yönden gerilemesidir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte doku ve organlarda oluşan yaşlanma biyolojik yaşlanmadır. Öte yandan, toplumsal değerler ve kültürel yapı da yaşlının ve yaşlılığın yerini belirlemektedir. Kişi kendini hissettiği oranda yaşlıdır.

Yaşlılıkta gelişen korkular nelerdir?

Yaşlılar en çok yalnız kalma, düşüp bir yerini kırma, birilerine bağımlı kalma, parasız kalma, saldırıya uğrama, hastalan- ma gibi şeylerde korkuyorlar.

Yaşlılıkta yapılan evliliklerin nedeni nedir?

Özellikle erkeklerin eşleri öldükten kısa süre sonra evleniyor olması, kendi kendine bakamayacağı korkusuyla ilişkili olabilir. Çünkü hayatı boyunca önce annesi daha sonra da eşi onun yerine birçok işi yerine getirmiştir. Ve şimdi hayatının sonuna yaklaşmaktayken her şeyi öğrenmesi gerekmektedir ki, bu durum korkutucu görünmektedir. Tabii unutulmamalı ki, her durum kendine özeldir ve o bireye ait bizim bilemediğimiz birçok sebep olabilir. Bazen de tüm ailenin itirazlarına

göğüs gerip evlenme kararı veren yaşlı kişi, aslında hayatında ilk defa tam bir erişkin gibi özgür seçimini yapıyor ve seçiminin sorumluluklarına sahip çıkıyor olabilir. .

Yaşlı bakım evlerinde kalan yaşlıların psikolojileri nasıl olur?

Kendi isteği dışında bir kuruma yerleşen yaşlının kendine duyduğu saygı azalır, kendini toplumdan soyutlanmış, yadsınmış ve değersiz hissedebilir. Kendi isteğiyle bir kuruma yerleşen yaşlıların yaşadıkları ruhsal sorunların diğer yaşlılardan farklı olmadığını söyleyebiliriz. 2002'de İzmir'de huzurevlerinde yaşayan kişilerle yapılan bir araştırma % 91'inin memnun olduğunu göstermekle birlikte diğer birçok çalışmaya bakıldığında huzurevlerinde yaşayan yaşlılarda depresyon görülme sıklığı evinde yaşayan yaşlılardan daha yüksektir. Ayrıca, demans seyri huzurevinde hızlanarak kısa sürede kötüye gitmektedir.

Mutlu bir ileri yaş için neler önerirsiniz?

Değişime ve gelişmeye açık olmak, kayıpları kabullenip çözüm yolları aramak ve her kayıptan bir ders çıkarmak, kendini ve kendinin sınırlarını tanımaya çalışmak ve kendini tanıdıktan sonra ötekileri görmeye çalışmak. Bugünü "şimdi ve burada" yaşama becerisini geliştirmek.



SORULARLA YAŞLI BAKIM MERKEZİ

BAHADIN YAŞLI BAKIM MERKEZİ NE ZAMAN KAPILARINI HİZMETE AÇILACAK?

Merkezi Hollanda'da bulunan Baha-dın Yaşlanma Vakfı'nın Türkiye'de bir temsilcilik açmak ve Bahadın'da bir Yaşlı Bakım Merkezi kurmak ve işletmek isteği 14.12.2015 tarihli ve 16852 sayılı başvuru dilekçe ile TC işleri Bakanlığına bildirilmiştir. Eksik bir evrakımız olmadığı hâlde gereken izin yazısı çıkmamıştır. Defalarca gerek yazılı gerekse sözlü sorularımıza verilen yanıt "incelemeler ve araştırmalar sürmektedir, evrakınız imza aşamasındadır," şeklinde olmuştur.

YAŞLI BAKIM MERKEZİNİN FAALİYETE GEÇMESİ İÇİN BAŞKA YOLLAR DENENDİ Mİ?

Yozgat, Ankara, İzmir, İstanbul gibi yerlerdeki benzer kurum ve kuruluşlar ziyaret edilerek bilgi alındı. Nasıl bir işletme olursa en yararlı hizmetin verilebileceği araştırıldı. Konunun uzmanlarından bilgi ve öneriler alındı. Buna göre:

1– Belediye yaşlı konukevi olarak hizmet verilebilir.

2– Valiliğe bağlı olarak (resmi) huzur evi olabilir (o zaman bakım merke-zinden yararlanacakların seçimini vali-lik yapacağından dışarıdan yaşlılar da gelebilir)

3-Hollanda'daki Yaşlanma Vakfı yerine merkezi Bahadın'da olmak üzere yeni bir vakıf kurulabilir ve bu vakıf aracılığı ile

hizmet verilebilir.

Uzun tartışmalardan sonra Bahadın'da bir vakıf kurma düşüncesi benimsenmiş ve gerekli girişimlerde bulunulmuştur.

YENİ VAKIN KURUCULARI KİMLER?

Önceki vakfın kurucuları ve Türkiye temsilcisi olarak görev yapan üyelerin hepsi bu vakfın kurucusu olmuştur.

YASAL ENGEL VAR MI?

İçişleri Bakanlığı ile yaptığımız görüşmelerde bize söylenen "yurt dışında oluşturulan vakıf ve derneklerin Türkiye'de faaliyette bulunmasına güvelik gerekçesiyle uzun zamandır izin çıkmamaktadır. Siz en iyisi burada bir oluşum içine giriniz," şeklindeydi. Türkiye'de kurulacak bir dernek veya vakfın izin alma süresi yasal çerçeve içinde bir ayı geçmez. Yeni vakfın kuruluş amaçları (vakıf senedi) hazırlanmıştır. Vakfın sermayesi olacak miktar kurucular tarafından karşılanacaktır.

NE ZAMAN AÇILIR?

Bahadın Vakfı'nın kuruluş dilekçesi verildiği zaman. Sağlam adımlarla ilerlediğimizi kimse unutmasın. Her şey sağlam ve yasal çerçevede ilerliyor. Biz de yönetim kurulu ve temsilciler olarak yüzümüzün akıyla bu işi yoluna koymak istiyoruz.

Bahadın Yaşlanma Vakfı Yönetim Kurulu ve Temsilciler

YALNIZLIĞA DAİR

Can yoldaşın olmazsa olmasın
Yalnızım diye hayıflanmayasın.
Eğilmiş üstüne gökyüzü masmavi;
Bir anne şefkatine müsavî;

Üç adım ötede deniz;
Dosttur, ne öfkesi ne durgunluğu se-
bepsiz.
Bir derdin varsa açabilirsin ağaçlara;
Ağaç yaprak verir, sır vermez rüzgâra
Ve kış yaz,
Dalda kuş eksik olmaz.
Dağ başında duman.
Yalnızlık nedir göreceksin öldüğün
zaman

Cahit Sıtkı Tarancı
Bütün Şiirleri, Can Y. İst. 1987



SONNET

Çekemezsin bir yere sineden başka
Biliyorum günler hep böyle geçecek.
Ne akşamleyin komşu, ne bir akraba,
Ne bir dost, oturup karşılıklı içecek..
Yalnızlık sade şurda burda değil,
Düşüncede, hatırada ve dilekte.
Hangi taşı kaldırsan, nerde 'of! ' çeksen,
Bir dudağı yerde, bir dudağı gökte..
Bilmem rengi nasıldır, boyu ne kadar.
Biçen her kimse yıllardır yanlış biçiyor.
Bir elbise ki, alabildiğine dar..
Nedir bir türlü sırrını anlamadık,
Kimdir bizimle böyle şaka ediyor,
Hangi cebini karıştırırsan yalnızlık..

Turgut Uyar, Büyük Saat, Can Y. İst.1984



Alıp da Gideyim Başımı

Biz de kalabalık içinde yaşırdık
Az biraz görünmeyince
Aranırdık, sorulurduk
Yok şimdi arayanımız soranımız
Sığmıyorum bir yere
Nere gitsem bir fazlayım
Alıp başımı gideyim
Buluttan yastıklara
Koyayım
Bir ben olmasam
Batmaz ya bu dünya

Sadık Güvenç

MAINZ'DAN

Sevgili Bahadınlılar ve Bahadınsever dostlarımız, Biz, Mainz'da yaşayan Bahadınlılar, ne kadar uzakta olursak olalım doğup büyüdüğümüz Bahadın'ı hiçbir zaman unutmadık. Bulduğumuz her fırsatta bir araya gelerek özlemimizi gidermeye, dostluk ve dayanışma içinde olmaya gayret ederek yaşadık.

Bahadın'la ilgili bütün oluşumlarda yer alan maddi ve manevi hiçbir desteğini esirgemeyen dostlarımıza da sonsuz teşekkürlerimizi sunuyorum. Bahadın Yaşlanma Vakfına desteklerini esirgemeyen dostlara da teşekkür ederim.

Umuyorum ki çok kısa bir zaman içinde Bahadın Yaşlanma Vakfı ile ilgili güzel haberler paylaşacağız. Bürokratik engelleri aşarak kapımızı hizmet için açacağız.

Muhsin Aktürk

Bahadın Yaşlanma Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi



22. BAHADIN KÜLTÜR ŞENLİĞİ

P A N E L

“BAHADIN’DA SAĞLIK, YAŞLILIK, YALNIZLIK”

Doç. Dr. Murat Korkmaz (Bozok Ün.)

Doç. Dr. Nilüfer Korkmaz Yaylagül (Akdeniz Ün.)

Dr. Öğretim Üyesi Özgül Karaaslan (Bozok Ün.)

Uzman Dr. Suzan Yazıcı (Ankara Ün.)

Öğr. Gör. Hande Karışık (Ankara Ün.)

Bahadin Yaşlanma Vakfı Katkılarıyla

Tarih : 4 Ağustos Pazar

Saat : 17.00

Yer : Yusuf Ziya Bahadınlı Kültürevi



Tel: 06131 592566

Mobil: 0179 4550454

Fax: 06131 5847319

