

Mitenan



01 Gönüllülük:
Kalpten Kalbe
Köprüler

05 Yaşlılık ve
Yalnızlık

19 Gönüllülüğün
Dönüştüren Sesi



Mite

§ Bu dergide yer alan tüm içerikler, yazım dili ve editoryel kurgu Mitenand İnisiyatifi tarafından hazırlanmıştır. Tüm içeriklerin telif hakkı Mitenand İnisiyatifi'ne aittir. Dergi serbestçe okunabilir, paylaşılabilir ve dağıtılabilir. Ancak içeriklerin izinsiz olarak değiştirilmesi, yeniden yayınlanması, kopyalanması ya da sahiplenilmesi etik ve yasal değildir. § Mitenand İnisiyatifi



İÇİNDEKİLER

01

**Gönüllülük:
Kalpten Kalbe Köprüler**

05

Yaşlılık ve Yalnızlık

11

**Sonuç ve Toplumsal Çağrı:
Yaşlanan İsviçre’de Dayanışmanın
Yeniden İnşası**

13

**Yaşlılık ve Yalnızlık:
Sessiz Odalarda Yankılanan Bir Gerçek**



19

Gönüllülüğün Dönüştüren Sesi

27

**Dijital Olmayan Yollar:
Komşudan Başlayan Dayanışma**

28

Gönüllülüğün asıl Aracı





EDI TÖR DEN

Cicero De Senectute: Yaşlılık Üzerine” adlı eserinde şöyle der:

“Ne beyaz saçlar ne de kırışıklıklar insana kendiliğinden saygınlık kazandırır; bunu ancak dürüstçe yaşanmış bir ömür sağlar.”

Bu söz, yaşlılığı yalnızca biyolojik bir süreç olarak değil, bir birikim, bir hikâye, bir tanıklık olarak görmemizi sağlar. Bugün etrafımıza baktığımızda, yılların yükünü taşıyan birçok insanın aynı zamanda görünmezlik yükünü de taşıdığını görüyoruz. Oysa her birinin ardında, toplumun hafızasında silinmez izler bırakmış yaşamlar var.

İlk sayımızda gönüllülüğün, özellikle de yaşlılık ve yalnızlıkla kesişen yerlerine yakından bakıyoruz. Çünkü bir toplumun olgunluğu, en kırılgan üyelerine nasıl yaklaştığı ile ölçülür. Bir kapı çalmak, bir sandalye çekmek, bir hikâyeyi sabırla dinlemek bazen bir insanın dünyasını değiştirir. Bazen de bizimkini.

Gönüllülük, yalnızlıkla mücadelede en güçlü insani bağlarımızdan biri. Yaşlılarımızın bir “yük” değil, bir “değer” olduğunu hatırlamak; onların hayat tecrübelerine, seslerine ve varlıklarına yeniden kulak vermek için bu dosyayı hazırladık.

Mitenand’ın bu ilk sayısını hazırlarken içimizde tarifsiz bir heyecan duyduk. Birlikte olmanın, birbirine dokunmanın, küçük bir iyilikle bile kalpleri yumuşatmanın mümkün olduğunu hatırlatan bir dergi hayal ettik.

Bu dergiyi hazırlamamızın temel nedeni, birlikte yaşadığımız topluma katkı sağlama arzumuzdu. Hepimiz, günlük hayatın telaşında bazen birbirimizin hikâyesini duymayı, ihtiyaçlarını görmeyi, bir selamın bile iyileştirici gücünü hatırlamayı unutabiliyoruz.

Oysa gönüllülük, tam da bu unutulmuş bağları yeniden kurmanın en insani yolu. Bu dergi, o bağı güçlendirmek; dayanışmanın, paylaşmanın ve birlikte iyi olmanın mümkün olduğunu hatırlatmak için doğdu.

Sizleri bu ilk sayımızda, Mitenand’ın ruhuna;

Beraber olmaya... Birlik olmaya... Birlikte gülümsemeye... Birlikte iyileşmeye...

Davet ediyoruz.

Dileriz ki bu sayıyı okurken yalnızca bilgi edinmekle kalmaz; bizim bu serüvene başlarken hissettiğimiz heyecanı, sıcaklığı ve içtenliği de içinizde hissedersiniz. Belki satırlar arasında gezinirken kendi içinizdeki iyilik kıvılcımının biraz daha parladığını fark edersiniz.

İyi ki bu ilk adımımıza eşlik ediyorsunuz; varlığınız bu yolculuğu çok daha anlamlı kılıyor.

Keyifli okumalar!”

Gönüllülük: Kalpten Kalbe Köprüler

Yüzyıllar boyunca insanlar, karşılık beklemeden uzattıkları bir elin toplumları nasıl değiştirdiğine tanıklık etmiştir. İster derme çatma barınaklarda hastalara bakmak, ister kırsaldaki çocuklara okuma yazma öğretmek, ister gıda yardımlarını organize etmek ya da sesi duyulmayanlar adına konuşmak olsun; gönüllüler toplumların vicdani ritmini şekillendirmiştir.

Bu yolculuk çoğu zaman basit bir niyetle başlar: Birilerine faydam dokunsun.

Fakat zamanla insan fark eder ki; gönüllülük sadece başkalarının iyiliği için değildir. Her paylaşılan emek, kişiyi manevi olarak da büyütür. Bir topluma ait olma duygusu, yürekten kurulan bağlar ve “Ben de bir iz bırakıyorum” hissi insanın içinde yeni kapılar açar.

İyiliğin bu sessiz ama derin gücünü düşündükçe, aklıma bir dostumun yakın zamanda bana anlattıkları geliyor. Gönüllülük, bazen kitaplardan, sloganlardan ya da büyük sözlerden değil;

bir insanın kalbinden süzülen sade bir deneyimden öğrenilir. Atılan küçücük bir adımın, hiç umulmadık bir yerde nasıl bir kapı araladığını, nasıl dostluklara, nasıl sarsılmaz bağlara dönüştüğünü onun hikâyesinde gördüm. Bu yüzden şimdi paylaşacağım hikâye, gönüllülüğün ne kadar derin ne kadar dönüştürücü ve aslında ne kadar insana dair olduğunun en içten örneklerinden biridir.

Yabancıysa olduğum bu ülkeye ilk geldiğimde her şey benim için yeniydi; dil, çevre, insanlar, alışkanlıklar...

Ama kalbimin bir köşesinde beni hep aynı noktaya götüren bir ses hiç susmuyordu:

Bana bu kadar yardımcı olan bu topluma bir şekilde vefa borcumu ödemeliyim.

Çünkü insanlara karşı vefa, onlardan gelen en küçük iyiliklerin bile bir ömür boyu unutulmaması demektir.

Yeni bir ülkede yer edinmenin yalnızca öğrenmekten değil, aynı zamanda paylaşmaktan geçtiğini hissediyordum.

Bir gün İsviçreli bir öğretmenle tanıştım. Belki de yollarımızın kesişmesi sade bir tesadüften ibaret değildi. Ona destek olabilmek için sınıfında yardımcı öğretmen olarak çalışmaya başladım. Küçük adımlarla başlayan bu süreç, benim için büyük bir öğrenme yolculuğuna dönüştü. Öğrencilerle iletişim kurmak, yeni bir kültürü tanımak, eğitim sistemini bir eğitimci gözüyle görmek ve insanların birbirine nasıl destek olabildiğini deneyimlemek...

Bütün bunlar beni hem insani hem kültürel anlamda zenginleştirdi.

Bu toplumda var olabilmenin, ben de varım diyebilmenin sadece dil öğrenmekle değil; kendinden bir şeyler paylaşmakla, insanlara dokunmakla anlam kazandığını artık daha net görebiliyordum.



Zamanla bu gönüllü çalışma profesyonel sınırların, okulda mesai arkadaşlığının ötesine geçti. Artık sadece bir okul gününü değil, yaşamı da paylaşıyorduk. Ailelerimiz tanıştı, birlikte kahveler içtik, hafta sonu gezilerine çıktık. Eşimin konserine onları davet ettim; bazen birlikte müzik dinledik, bazen uzun sohbetlerde birbirimizin dünyasını tanımaya çalıştık. Basit bir “Nasılsın?”dan doğan sohbetler, içten bir dostluğa dönüştü. Aramızda güven, saygı ve samimiyetle örülmüş bir bağ oluştu.

Bugün geriye baktığımda gönüllülüğün sadece “yardım etmek” olmadığını çok daha iyi anlıyorum. Gönüllü atılan bir adım, iki insan arasında yıkılmaz köprü kurabiliyor; farklı kültürleri, düşünceleri, yaşam tarzlarını birbirine yaklaştırabiliyor. Gönüllülük, aslında kalpten kalbe kurulan bir bağ; konuşarak, dinleyerek, anlamaya çalışarak atılan anlamlı bir adımdır. İnsanların birbirini sadece ihtiyaçlar üzerinden değil, daha derin değerler üzerinden görmesine vesile olur.

Ve belki de en güzeli şu: Bir zamanlar “yardım etmek” için çıktığım bu yolda, “birlikte olmak” kavramının ne kadar derin ve dönüştürücü olduğunu öğrendim. Gönüllülüğünden doğan dostluk, bana bu ülkede yalnızca bir yer değil, aynı zamanda bir anlam da kazandırdı...

Bu hikâyeyi bana anlattığında, onun sesindeki içtenlik ve yaşadıklarını aktarırken gözlerinde beliren o heyecan beni çok etkiledi.

Tüm bunlar, gönüllülüğün sadece bir iyilik değil; insanın yüreğine açılan bir kapı olduğun yeniden hissettirdi.

Bir yabancının bir topluma, bir toplumun da bir yabancıya nasıl kalpten dokunabildiğini onun hikâyesinde gördüm.



Bu yüzden bu anlatı yalnızca ona ait değil; aslında hepimizin içinde taşıdığı iyiliğe dair bir hatırlatma.

Değerli dostlar,

Yaşadığımız her an aslında bir fırsattır; arkamızda güven, iyilik ve güzellikler bırakma fırsatı...

Hayat hızla akıp giderken belki de kendimize sormamız gereken en önemli soru şudur:

“Benden geriye ne kalacak?”

Bu sorunun farkında yaşamak insan olmanın özüdür. Çünkü her sözümüz, her davranışımız bir iz bırakır.

Kimi zaman bir tebessüm, kimi zaman bir selam, kimi zaman da sessiz bir destek...

Bunların her biri bir başka insanın kalbinde yankı bulur.

Farkında olmasak da her jestimiz, her mimiğimiz, her adımımız çevremizde bir etki oluşturur; birinin moralini yükseltir, birinin umudunu tazeler, birinin yolunu aydınlatır.



Hayat, çoğu zaman büyük adımlardan değil; küçük ama anlamlı izlerin bir araya gelişinden oluşur. O yüzden gelin, gittiğimiz her yere güven bırakalım, sevgi bırakalım, güzellik bırakalım. Çünkü bir gün hepimiz gideriz... ama geride bıraktığımız o izler, işte o izler değerlidir.

Bir insan başka bir ülkeye geldiğinde aslında sadece yeni bir coğrafyaya ayak basmaz; bilmediği bir dile, farklı alışkanlıklara, hiç tanımadığı bakışlara doğru sessiz bir yolculuğa çıkar.

İlk başlarda her şey yabancısıdır: sesler, kaldırımlar, sokaklar... hatta sessizlik bile. Ama insan, dünyanın neresinde olursa olsun aynı şeye ihtiyaç duyar: bağ kurmaya.

Gönüllülük, işte tam da bu bağı

kurmanın en insani, en içten yoludur. Yeni bir ülkede gönüllü olmak,

Gönüllü olduğunda sadece başkalarına yardım etmezsin; aynı zamanda kendini keşfedersin.

Bir gün ülkenden çok uzakta yeni tanıştığın biriyle sıcak bir kahveyi yudumlarken, içinden bir ses usulca şöyle der: “Artık yalnız değilsin.” Ve o an, o ülke sana sadece bir yaşam alanı değil; bir anlam sunmaya başlar.

Gönüllülük, yeni bir ülkeyi tanımanın en samimi yoludur. İnsanlarını, kültürlerini, değerlerini yalnızca görmez; gerçekten hissedersin. Bir toplumun seni kucaklamasının en güzel yolu, senin de ona kalpten bir adım atmandır.

Misafir olarak geldiğimiz bu ülkede, gönüllülükle atılan her adım, o misafiri dost yapar.

İyiliğin dili, rengi, kültürü yoktur. Bir tebessüm, bir selam, bir yardım eli... bunların hepsi kalpten kalbe uzanan görünmez ama en sağlam köprülerdir.

Ve bir gün geriye dönüp baktığında şunu fark edersin: Bu ülke artık sadece “geldiğin yer” değildir. Senin bir parçan olmuştur; sen de onun bir parçası...

Bugün gönüllülük her zamankinden daha kıymetli. Hayatın hızlandığı, ilişkilerin yüzeyselleştiği, insanların birbirinden uzaklaştığı bir çağda gönüllü olmak, aslında “Ben hâlâ buradayım; insanlığı unutmuyorum” demektir.



YAŞLILIK VE YALNIZLIK

Yaşlanan Nüfus ve Değişen Toplumsal Yapı

Günümüzde dünya nüfusu hiç olmadığı kadar hızlı yaşılanıyor. Tıp alanındaki gelişmeler, bulaşıcı hastalıklardaki azalma, yaşam süresinin uzaması ve genel refah seviyesindeki artış, yaşlı nüfusun oranını her geçen yıl büyütüyor. Bugün dünya nüfusunun **%9,1'i 65 yaş ve üzerindeki** bireylerden oluşuyor; bu oran birçok toplum için hem sosyal hem ekonomik açıdan yeni bir dönemin habercisi.

Benzer eğilim İsviçre için de geçerli. Ülkede **65–79 yaş grubu nüfusun %13,8'ini, 85 yaş üzeri bireyler ise %5,8'ini** oluşturuyor . Toplamda **65 yaş üzerindeki** kişiler, İsviçre nüfusunun yaklaşık **%19,6'** sını meydana getiriyor. Bu oran, İsviçre'nin demografik yapısının ilerleyen yıllarda daha da yaşlanacağına işaret ederken, yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ve sosyal katılımı konusunda yeni sorumlulukları da beraberinde getiriyor.

Yaşlılık dönemi, yalnızca biyolojik değişimlerin değil; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve duygusal dönüşümlerin yaşandığı bir süreçtir. Yaşla birlikte işlevsellikteki azalma, kronik hastalıklar, duysal kayıplar ve sosyal rollerin daralması, bireyin çevresine olan bağımlılığını artırır ve yalnızlık hissini kuvvetlendirebilir. Nitekim literatürde yaşlı bireylerin yaşam doyumunun düştüğü, yalnızlık ve sosyal izolasyonun ise arttığı sıkça vurgulanmaktadır.

Bu çerçevede yalnızlık, yaşlılıkla sıkı biçimde bağlantılı olan ve hem bireysel hem toplumsal düzeyde derin etkiler oluşturan önemli bir olgudur. İsviçre'de de son yıllarda bu konu daha görünür hale gelmiş; özellikle 85 yaş üzerindeki bireylerde yalnızlık oranlarının yüksekliği, sosyal politikaların ve gönüllülük faaliyetlerinin önemini artırmıştır.



Yalnızlık ve Sosyal İzolasyon

Yaşlılık döneminde en sık karşılaşılan sorunlardan ikisi yalnızlık ve sosyal izolasyondur. Bu kavramlar çoğu zaman birbirini yerine kullanılsa da aslında farklı anlamlara gelir ve birbirinden bağımsız etkilere sahiptir. OPUS'ta yayınlanan makalede sosyal izolasyon, bireyin sosyal bağlarının zayıflaması, sosyal temasın azalması ve ait olma duygusunun kaybedilmesi biçiminde tanımlanır.

Yalnızlık ise daha öznel bir deneyimdir. **Peplau ve Perlman'ın (1982)³** yalnızlığı, bireyin arzu ettiği sosyal ilişki ile sahip olduğu ilişki arasındaki “uyumsuzluğun ortaya çıkardığı öznel sıkıntı” olarak açıklarlar.

Yalnızlığın yapısını daha ayrıntılı ele alan **Weiss (1973)⁴** , iki tür yalnızlık olduğunu belirtir:

Sosyal yalnızlık: Sosyal ağdaki eksiklik, kişinin bir grubun parçası olduğunu hissetmemesi.

Duygusal yalnızlık: Yakın bir bağın, duygusal desteğin ya da güven duygusunun eksikliği.

Bu ayrım, yaşlılık döneminde ortaya çıkan duygusal ihtiyaçları anlamak açısından kritik öneme sahiptir.

Bu nedenle yalnızlık, yalnızca bireyin ruhsal durumunu değil; aynı zamanda fiziksel sağlığını, sosyal işlevselliğini ve yaşam kalitesini etkileyen çok yönlü bir kavramdır. Yaşlı bireylerde ortaya çıkışı, yalnızca azalan sosyal çevreden değil; aynı zamanda duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından, yaşam rollerindeki değişimlerden ve bağımlılık algısından da kaynaklanır.

Bu nedenle yalnızlık, yalnızca bireyin ruhsal durumunu değil; aynı zamanda fiziksel sağlığını, sosyal işlevselliğini ve yaşam kalitesini etkileyen çok yönlü bir kavramdır. Yaşlı bireylerde ortaya çıkışı, yalnızca azalan sosyal çevreden değil; aynı zamanda duygusal ihtiyaçların karşılanmamasından, yaşam rollerindeki değişimlerden ve bağımlılık algısından da kaynaklanır.

¹ <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/stand-entwicklung/alter.html>

² <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1133824>

³ Peplau, L. A., ve Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. (L.A. Peplau & D. Perlman Eds.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy (s.1-18). New York: John Wiley and Sons

⁴ Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press

İsviçre’de Yalnızlık Verileri

İsviçre’de yaşlı nüfusun genel yapısı incelendiğinde, yalnızlığın özellikle ileri yaşlarda belirgin bir toplumsal sorun haline geldiği görülmektedir. Pro Senectute’nin yaptığı Altersmonitor araştırmasına⁵ göre, yalnızlık yaşla birlikte keskin biçimde artmaktadır ve en kırılgan grubu özellikle 85 yaş üzerindeki bireyler oluşturmaktadır.

Verilere göre:

65–74 yaş arası bireylerin %24’ü,

75–84 yaş arası bireylerin %25’i,

85 yaş üzerindeki bireylerin ise %37’si yalnızlık yaşamaktadır.

Bu bulgular, 85 yaş üstü grubunda yalnızlığın neredeyse her üç kişiden birini etkilediğini göstermektedir. Sayısal olarak bakıldığında, İsviçre’de yaklaşık 90.000 kişi 85 yaşın üzerinde olup düzenli yalnızlık hissi yaşamaktadır. Bu durum, ülkenin en yaşlı bireylerinin hem sosyal hem duygusal açıdan büyük bir risk altında olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Yalnızlığın ileri yaşlarda artmasının çeşitli nedenleri vardır.

Bu yaş grubundaki bireyler genellikle eşlerini, yakın akrabalarını veya uzun yıllar hayatlarında yer alan arkadaşlarını kaybetmekte; buna bağlı olarak sosyal ağları giderek daralmaktadır.

Sağlık sorunları, kronik hastalıklar ve hareket kabiliyetindeki azalma ise sosyal ilişkilere katılımı zorlaştırarak yalnızlık riskini daha da yükseltmektedir.

Bununla birlikte Pro Senectute’nin dikkat çektiği önemli bir nokta daha vardır:

Hochaltrige, yani 85 yaşın üzerindeki bireyler, yalnızlıkla en çok karşılaşan grup olmalarına rağmen yardım hizmetlerine ulaşması en zor olan gruptur. Mobilitenin azalması, dijital araçlara sınırlı erişim, dış dünyayla iletişimde yaşanan güçlükler ve “başkalarına yük olmak istememe” tutumu, bu kişilerin destek almalarını zorlaştırmaktadır.

Bu nedenle İsviçre’de yalnızlık sadece bir duygu durumu değil, nüfusun ileri yaş katmanlarında giderek derinleşen bir toplumsal kırılganlık alanı olarak görülmektedir.

⁵ file:///C:/Users/enbiy/Downloads/20240929_Medienmitteilung_Einsamkeit%20(1).pdf



Yalnızlığın Nedenleri ve Sağlık Üzerindeki Etkileri

İsviçre’de ileri yaşlardaki yalnızlığın kökleri, hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyal değişimlerin birleşiminden oluşuyor. Yaş arttıkça sosyal çevre daralmakta, işlevsellik azalmakta ve bireylerin dış dünya ile bağlantıları zayıflamaktadır. Bu durum yalnızlığın hem nedeni hem de sonucudur.

Yaşlı bireylerde yalnızlığı tetikleyen en önemli etmenlerden biri yakın çevrenin kaybıdır. Eşlerin veya uzun yıllar hayatında yer alan arkadaşların vefatı, bireyin sosyal ağını dramatik biçimde küçültür. Weiss’in sosyal ve duygusal yalnızlık ayrımında belirttiği gibi, hem “bir gruba ait olma” hissi azalır hem de “yakın duygusal bağ” eksilir — bu ikisi bir araya geldiğinde yalnızlık derinleşir.

Araştırmalar, yalnızlığı artıran diğer önemli faktörlerin kronik hastalıklar, fiziksel sınırlılıklar, duygusal kayıplar ve hareket kabiliyetinin azalması olduğunu göstermektedir. Edelbrock ve çalışma arkadaşları (2001)⁶, özellikle sağlık sorunları, iletişim zorlukları ve bir bakıcıya ihtiyaç duyma gibi durumların sosyal izolasyonla güçlü biçimde ilişkili olduğunu vurgular.

Bu bulgu, İsviçre’de 85 yaş ve üzerindeki bireylerin neden hem en yalnız hem de hizmetlere en zor ulaşan grup olduğunu açıklamaktadır.

Yalnızlık sadece bir duygu durumu değildir; sağlık için ciddi bir risk faktörüdür. Cacioppo (2014)⁷ yalnızlığın stres düzeylerini artırdığını, bağışıklık sistemini zayıflattığını ve depresyonla yakından ilişkili olduğunu belirtir. Shankar ve ekibi (2013)⁸ ise yalnızlık yaşayan yaşlı bireylerin dört yıl içinde daha belirgin bilişsel gerileme gösterdiğini ortaya koymuştur. Holt-Lunstad’ın çalışmalarında⁹ sosyal ilişkilerin sağlık üzerindeki etkisi, sigara veya obezite kadar güçlü bir belirleyici olarak tanımlanmıştır.

Yalnızlığın sonuçları yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de hissedilir. Sosyal izolasyon arttığında yaşlı bireylerin sağlık hizmeti ihtiyacı yükselir, bakım gereksinimleri çeşitlenir ve toplumun dayanışma kapasitesi sınanmaya başlar. Tam da bu nedenle İsviçre’de yalnızlık, yalnızca psikolojik bir durum olarak değil, giderek büyüyen bir toplumsal kırılma ve halk sağlığı meselesi olarak değerlendirilmektedir.

⁶ Edelbrock, D., Buys, L., Creasey, H. ve Broe, G. A. (2001). Social support, social networks and social isolation: the Sy

⁷ Cacioppo, J. T. ve Cacioppo, S. (2014). Older adults reporting social isolation or loneliness show poorer cognitive function 4 years later. Evidence-based nursing, 17(2), 59-60.

⁸ Shankar, A., Hamer, M., McMunn, A. ve Steptoe, A. (2013). Social isolation and loneliness: relationships with cognitive function during 4 years of followup in the English L

⁹ Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T., Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a metaanalytic review. Perspectives on Psychological Science, 10(2), 227-37.



İsviçre’de Yalnızlıkla Mücadele: Toplumsal Modeller ve Gönüllülüğün Kritik Rolü

İsviçre’deki yaşlı bakım politikaları ve yerel topluluk yapıları, uzun yıllardır “mahallî dayanışma” ve “yerinde yaşlanma” prensiplerine dayanır. Bu yaklaşım, yaşlıların kendi evlerinde, tanıdık çevrelerinde ve sosyal bağları kopmadan yaşamlarını sürdürmelerini hedefler.

Bu bağlamda çeşitli kantonlar ve yerel kurumlar tarafından desteklenen hizmetler üç ana başlıkta toplanabilir:

1) Evde Destek ve Günlük Yaşam Yardımı

İleri yaşlarda hareket kabiliyeti azaldığında, ev içi destek hizmetleri yaşlı bireylerin sosyal hayata bağlı kalmasında önemli bir rol oynar. Hafif ev işleri, yemek hazırlama, alışverişte eşlik etme gibi hizmetler, yaşlının günlük yaşamını kolaylaştırmanın yanında düzenli sosyal temas fırsatları sağlar. Bu temaslar, Weiss’in belirttiği duygusal ve sosyal yalnızlık ayrımında özellikle “sosyal bağlılık” ihtiyacını destekler.

2) Sosyal Katılımı Artırmaya Yönelik Topluluk Temelli Modeller

Birçok İsviçre belediyesi, yaşlı bireylerin mahalle içinde aktif kalmasını sağlayan etkinlikler, kurslar, yürüyüş grupları ve topluluk merkezleri organize eder. Bu programlar, Peplau ve Perlman’ın “arzulanan ilişki ile mevcut ilişki arasındaki uyumsuzluk” modelinde ifade edilen yalnızlık boşluğunu doldurmayı amaçlar.

3) Ziyaret Programları ve Sosyal Temasın Korunması

Fiziksel veya duygusal nedenlerle sosyal çevresi daralan bireyler için düzenli ziyaret programları büyük önem taşır. Bu tür temaslar; sohbet etme, birlikte yürüyüşe çıkma, kitap okuma gibi basit ama etkili etkileşimler üzerinden yürütülür. Araştırmalar, sosyal ilişkilerin sağlığı koruyucu etkisinin (Holt-Lunstad ve Smith) yalnızlıkla mücadelede kritik olduğunu göstermektedir.

Gönüllülüğün Sistem İçindeki Yeri: İhtiyaç Artıyor, Katılım Azalıyor



İsviçre’de yaşlılara yönelik destek modellerinin önemli bir kısmı gönüllülük temelinde yürütülür. Bu durum, yalnızlıkla mücadeleyi yalnızca kamu hizmetlerinin değil, toplumun tümünün ortak sorumluluğu haline getirir.

Ancak toplumun demografik yapısı değiştikçe gönüllülük alanında bazı yeni zorluklar ortaya çıkmaktadır:

- Genç yaşlılar (65–74) artık daha hareketli bir yaşam sürmek istedikleri için uzun süreli gönüllü taahhütlere daha az yöneliyor.
- Modern yaşamın hızı, düzenli gönüllülüğü zorlaştırıyor.
- Gönüllü havuzunun daralması, ileri yaşlardaki yalnızlıkla mücadelede kapasite sorunlarını beraberinde getiriyor.

Buna karşın gönüllülük, sadece hizmet alan için değil, gönüllünün kendisi için de önemlidir. Harvard Medical School’un ¹⁰ bulguları, sosyal ilişkilerin ve anlamlı temasların hem ruhsal sağlık hem bilişsel işlevler üzerinde koruyucu etkisi olduğunu göstermektedir.

Dolayısıyla gönüllülük, yaşlı bireyin yalnızlığını azaltırken gönüllünün kendi yalnızlık riskini de düşüren karşılıklı güçlendirici bir mekanizma sunar.





Sonuç ve Toplumsal Çağrı: Yaşlanan İsviçre’de Dayanışmanın Yeniden İnşası

İsviçre’de yaşlı nüfusun giderek artması, yalnızlık sorununu hem sosyal hem de sağlık sistemi açısından görünür kılmıştır. Araştırmalar, yalnızlığın sadece bir duygu durumu değil; depresyondan demansa, hipertansiyondan yaşam süresinin ksalmasına kadar pek çok alanda ciddi bir sağlık riski olduğunu göstermektedir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde sosyal çevrenin daralması, mobilitenin azalması, eş ve arkadaş kayıpları ve rol değişimleri yalnızlığı besleyen faktörlerdir. Bu yalnızlık derinleştikçe bireyin hayat kalitesi düşmekte, toplumun dayanışma gücü de sarsılmaktadır.

Yukarıda da belirtildiği gibi İsviçre’nin en ileri yaş grubunu oluşturan 85 yaş üzeri bireylerin %37’sinin yalnızlık yaşaması ve yaklaşık 90.000 kişinin düzenli yalnızlık hissiyle mücadele ediyor olması, toplum olarak göz ardı edilemeyecek kadar ciddi bir durumdur. Fiziksel sınırlılıklar, dijital araçlara uzaklık ve “yük olmama” duygusu, onları sessiz bir izolasyonun içine çeker.

Bu noktada yalnızlıkla mücadele, sadece kurumların ya da belirli sosyal hizmet modellerinin değil, toplumun tümünün ortak sorumluluğu haline gelir. Her bireyin, her komşunun, her mahalle topluluğunun bu sürece katkı verebileceği küçük ama güçlü temaslar vardır: bir kapıyı çalmak, bir selam vermek, kısa bir sohbet etmek... Yalnızlıkla mücadele eden birçok yaşlı birey için bu küçük temaslar önem arz etmektedir.

Gönüllülük işte tam burada devreye giriyor. Gönüllü olmak, yalnızca yardım etmek değildir; aynı zamanda bağ kurmak, anlam katmak ve toplumun en kırılgan üyeleriyle görünmez bir köprü kurmaktır.

Yalnızlığı azaltmak için büyük programlara, karmaşık projelere veya geniş bütçelere her zaman ihtiyaç yoktur. Bazen ihtiyaç duyulan tek şey, toplumun “birbirini gören” bir topluluk olma iradesidir. Komşuluk ilişkilerinin yeniden güçlenmesi, yerel gönüllülük ağlarının büyümesi ve yaşlı bireylerin görünür kılınması, yaşlanan bir toplumda sosyal dayanışmanın yeniden inşası için en etkili araçlardır.

Sonuç olarak, İsviçre’nin yaşlanan nüfus yapısı bize şunu hatırlatmaktadır:

Yalnızlığa karşı dayanışma bilinçli bir tercihtir.

Bu tercihi ne kadar geniş bir toplumsal iradeyle hayata geçirirsek; hem yaşlılarımız için hem de kendi geleceğimiz için o kadar güçlü bir toplum inşa ederiz.

¹⁰ https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/the-health-benefits-of-strong-relationships

Yaşlılık ve Yalnızlık: Sessiz Odalarda Yankılanan Bir Gerçek

Hayatın bazı dönemleri vardır ki, sessizlik büyür, odalar genişler, zaman ağırlaşır. Yaşlılık, çoğu zaman bilgelik, deneyim ve hatıralarla dolu bir dönemi simgeler; fakat birçok kişi için aynı zamanda yalnızlığın en derinden hissedildiği yıllar anlamına da gelir. Gün geçtikçe kalabalıkların içinden çekilen sesler olur, telefonlar daha az çalar, kapılar daha seyrek tıklanır. Ve bir gün fark ederiz ki, kimi insanlar toplumun tam ortasında olmalarına rağmen görünmezleşmiştir. Özellikle huzurevlerinde yaşayan büyüklerimiz, kimi zaman ziyaretlerin seyrekleştiği, sohbetlerin azaldığı, takvimin bir sonraki işaretini bekleyerek geçen günleri yaşar.

Bu yalnızlığın içinde bir kapının aralanması, dünyayı değiştirecek kadar güçlü olabilir.

Bu görünmezliği fark etmek, aslında gönüllülüğün en önemli kapılarından birini aralar. Çünkü yalnızlık sadece bir his değildir; sağlığı, yaşam enerjisini ve umudu zayıflatan bir yük haline gelebilir. Oysa bir sohbet, kısa bir ziyaret, birlikte içilen bir çay, bazen bir insanın tüm gününü, hatta tüm haftasını değiştirebilir.

İşte gönüllülüğün kıymeti de burada başlar: insanın insana dokunma gücünde.

Yaşlılık ve yalnızlık üzerine düşünürken, yaptığım okumalar sırasında karşıma öyle hikâyeler çıktı ki, her biri kalbimde ayrı bir iz bıraktı: kimisi içimi burktu, kimisi içimde derin bir sevgi ve şefkat duygusunu uyandırdı.

Her biri, yalnızlığın bazen sessiz ama ne kadar ağır bir duygu olabileceğini hatırlattı.

Şimdi sizlere aktaracağım hikâye de bu okumalarda karşıma çıkan, gerçek yaşanmışlıkların izlerini taşıyan bir anlatı. Bu hikâyeyi paylaşmak benim için önemli, çünkü inanıyorum ki hepimiz çok küçük bir adımla bile bir insanın dünyasında büyük bir ışık yakabiliriz.

İçtenliğine ve taşıdığı duyguya saygıyla, sizlerle paylaşmak istiyorum.



“Birinin Geldiğini Duyunca Kalbim de Kapıya Yönel-di”

Huzurevindeki odası küçük ama tertemizdi Kemal Bey’in. Odanın duvarında eski bir aile fotoğrafı, komodinın üzerinde yıllar önce eşinin hediye ettiği solmuş bir mendil ve pencereden içeri süzülen hafif bir ışık...

Günler genelde ağır ilerlerdi onun için. Sabahları erkenden uyanır, kimse duymasa bile alçak bir sesle eski bir türkü mırıldanır, sonra sessizliğin arasına karışırdı. Öğleye doğru birkaç adım yürür, koltuğunun kenarına ilişir ve gözlerini kapatarak geçmişte seslerin hiç susmadığı günlere giderdi.

Yalnızlık, onun odasında çok uzun zamandır misafir gibiydi.

Kimi zaman sandalyesine oturur, kimi zaman penceresinin önüne geçer, kimi zaman da o iç sesinden daha yüksek konuşurdu.

Bir gün koridordan ayak sesleri duydu Kemal Bey. Halbuki huzurevinin koridorları, günün bu vaktinde her zamanki gibi neredeyse nefes bile almazdı; duvar saatinin tıkırtısı bile ağır ağır ilerler, kimseyi rahatsız etmemek isterdi sanki. Bu saatte adım sesi duyulmaz, kapılar kımıldamaz, dünya dışarıda bir yerde sessizce uyurdu sanki. İşte tam da bu yüzden, adımlar yaklaştıkça Kemal Bey’in göğsünde, yıllardır unuttuğu bir kıpırtı belirdi...



“Herhalde yan odanıdır,” diye mırıldandı önce. Ama ayak sesleri durdu, kapı nazıkçe tıklandı.

Kapıya bakıp bir an nefesini tuttu.

“Belki bana gelmiştir...” diye heyecanlandı.

İçinden yükselen cılız bir umutla, sesi titreyerek “Gel,” dedi.

Kapı aralandı. İçeriye genç bir gönüllü olan Elif girdi. Elinde küçük bir termos çay, yüzünde içten bir gülümseme vardı.

Elif, insanların gönlünde bıraktığı küçük izlerin dünyayı değiştirebileceğine inanan, kalbi yumuşacık, üniversite son sınıf öğrencisi bir gençti. Hayatta en çok sevdiği şey, birinin yüzünde fark edilmeden beliren o minik gülümsemeyi görebilmektir. Belki de bu yüzden, fırsatını bulduğu her

anda elinde küçük bir termos çay, yanında ise kocaman bir kalple kapıları tıklatırdı.

“Merhaba Kemal Bey, ziyarete geldim.” dedi Elif.

Kemal Bey o an bir şey hissetti çoktan unuttuğunu sandığı bir duygu. Sanki kalbi yerinden doğruldu, yıllardır beklediği bir misafiri karşılıyormuş gibi...

Yavaşça sandalyeyi düzeltti, ceketinin yakasını toparladı.

“Biri gelince insan kendini biraz toparlamak istiyor,” dedi, gözleri dolmaya yakın bir tebessümle.

Elif yakınına oturdu.

“Bugün nasılsınız?” diye sordu.



Kemal Bey cevap vermeden önce bir an durdu.

“Sorulmayalı çok zaman oldu bu soru,” dedi. “İyi olduğumu söylemek için bir nedenim de yoktu... ta ki şimdiye kadar.”

Elif’in içi titredi.

Kemal Bey, komodinden eskimiş bir defter çıkardı.

“Ben size bir şey göstermek istiyorum,” dedi. “Bu defteri kimseye okumadım. İçinde bir ömür var.”

Defteri açtığında sayfalardan geçmişin kokusu yayıldı:

Eşi Şükriye Hanım’la tanıştığı o güzel bahar günü...

Oğlunun doğduğu gece duyduğu sevinç...

Babasıyla tarlada türkü söyleyerek çalıştıkları yazlar...

Ve hepsinin üzerinde gezinmiş ince bir hüznün: Birer birer gidenlerin ardından kalan sessizlik...

Okurken sesi titredi ama gözleri ıslı ıslıldı.

O an Elif fark etti.

Kemal Bey yaşlılıktan ya da hastalıktan yorgun değildi, anlatacak birini bulamamaktan yorgundu.

Bir sayfayı okuduktan sonra durdu ve Elif’e baktı:

“Evladım... Uzun zamandır beni böyle dinleyen olmadı. Bugün, birinin beni dinlediğini bilmek... bana yeniden yaşadığımı hissettirdi.”

Elif’in de gözleri doldu.

“Ben hep buradayım,” dedi. “Yine gelirim, yine dinlerim.”

Kemal Bey başını eğdi, elleri titredi, sesi neredeyse fısıltıydı:

“Yalnız sandığınız bir insanın, aslında ne kadar çok kelimesi olduğunu biliyor musun? Bana bugün... konuşma hakkımı geri verdin.”



Elif kalkarken, Kemal Bey elini tuttu. Bu el sıkışında bir minnet, bir sıcaklık ve yılların acısını hafifleten ince bir sevinç vardı.

“Bugün benim için bayram oldu,” dedi.

“Yine gelersen... anlatacak daha çok hikâyem var. Hem sen de anlat. Yalnızlığın en iyi ilacı karşılıklı konuşmakmış meğer.”

Elif odadan çıkarken arkasını döndü.

Kemal Bey’in yüzünde uzun zamandır görünmeyen bir ifade vardı:

Gülümsemekten çekinmeyen, umutla bakan bir yüz...

Ve bazen bir insanın hayatına dokunmak için kısa bir an yeter...

Belki Elif’in bu hikâyesini okurken aklınıza biri geldi...

Bir süredir aramadığınız bir büyüğünüz, aynı sokakta yaşadığını bildiğiniz yalnız bir komşunuz, belki de bir zamanlar sohbet ettiğiniz ama uzak düştüğünüz bir tanıdığınız.

İlk adımı atmak düşündüğünüzden daha kolay olabilir. Bazen birinin dünyasını değiştirmeniz için sadece bir “Merhaba, nasılsınız?” yeter.

Unutmayın; bir insanın kapısını çalmak, çoğu zaman onun yüreğinde yıllardır kapalı duran bir pencereyi aralamaktır. Küçük bir ziyaret, kısa bir telefon konuşması, içten bir selam... Bunlar kimine göre sıradan, kimine göre ise hayatın yeniden başladığını hissettiren bir mucize olabilir.

Belki de sizin göstereceğiniz o küçük ilgi, birinin en uzun gecesini aydınlatan tek ışık olacak.

İşte bu yüzden, içinizde beliren o dürtüyü ertelemeyin.

Çalın o kapıyı, sorun o soruyu, uzatın o eli.

Bazen birinin hayatına dokunmak için büyük kahramanlıklara değil, sadece bir adım atmaya ihtiyaç vardır.



GÖNÜLLÜLÜĞÜN DÖNÜŞTÜREN SESİ



İnsanın insanla temas ettiği her yerde, görünmeyen bir iyilik dairesi vardır.

Gönüllülük, bu dairenin sessiz ama en güçlü çizgisidir.

1. İNSANIN KENDİNE YOLCULUĞU

İç Gücün Uyanışı

Bazen kimsenin görmediği ve bilmediği bir adım atarsın.

Ama o adım, kendi içinde büyük bir kapıyı aralar.

Gönüllülük, insana bağırarak değil, fısıldayarak güç verir.

Bazen küçük bir söz, samimi bir tebessüm bir başkasının yükünü taşınabilir kılar.

O anda içte köklü bir cümle belirir:

“Ben bir ışık olabiliyorum.”

Sorumluluğun İnsanlaştırdığı Yer

Birine destek olduğunda, sadece bir işi tamamlamış olmazsın.

Kendi içindeki güveni, düzeni ve bağlılığı da güçlendirirsin.

Gönüllülük, “yapmak zorunda olduğun” için değil,

“insan olduğun için” yaptığın bir eylemdir.

İşte bu nedenle, insana ağırlık değil, hafiflik verir.

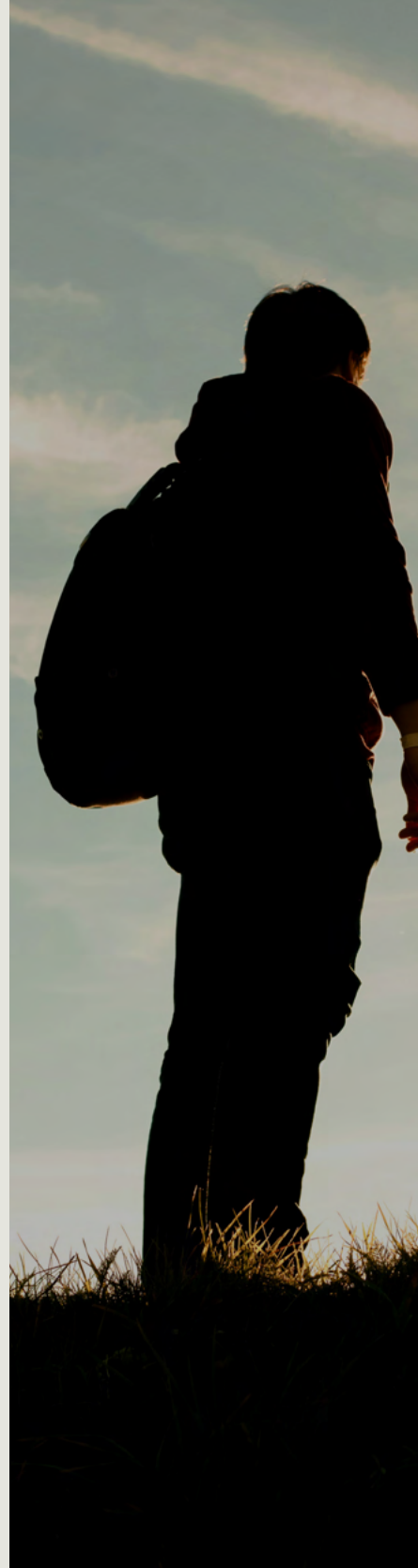
Dünyayı Başkasının Gözünden Görmek

Farklı hayatlara dokunmak, insanı sessizce değiştirir.

Bir gülüş, bir çekingen selam, bir teşekkür...

Bunlar sadece an değil; insanı incelten, yumuşatan içsel aynalardır.

Gönüllülük, dünyaya daha büyük bir mercekten bakmayı öğretir.



2. İNSANLARLA KURULAN GERÇEK BAĞLAR

Gerçek Karşılaşmaların Yeri

Hayatta yolları kesişmesi zor olan insanlar, gönüllülükte yan yana gelir.
Hiçbir çıkar, hiçbir beklenti olmadan...
Sadece insan olmanın ortak paydasında.
Bu karşılaşmalar, bir ömür hatırlanan bağlara dönüşür.

Bir Yerin Parçası Olmak

İnsan yaşadığı yerle bir bütündür.
Bir insanı gerçekten duydukça, onun dünyası sessizce sana yaklaşır.
Gönüllülük ise insanın yaşadığı yerle kurduğu en sade, en içten aidiyet bağıdır.
Bu aidiyet, gürültüye ihtiyaç duymaz;
Sözsüz, gösterişsiz ama derin bir bağ olarak büyür insanın içinde.

Diller Değil, Duygular Konuştuğunda

Farklı kültürlerden gelen insanların buluştuğu anlarda,
kelimeler bazen kifayetsiz kalır.
Ama hisler taşar: güven, anlayış, yakınlık...
Gönüllülük, insanları ortak bir zemin üzerinde buluşturur.
Bu zemin, en güçlü toplumsal köprülerin başlangıcıdır.

3. BİRİKİMİN VE EMEĞİN DÖNÜŞTÜRDÜĞÜ ALAN

Sözün ve Sessizliğin Denge Bulduğu Anlar

Bir gönüllü, zamanla dinlemenin gücünü öğrenir.
Söz söylerken ölçülü olmayı, dokunurken inceliği...
Bu öğrenme doğal bir süreçtir ve insanın karakterinde iz bırakır.

Birlikte Üretmenin Ritmi

Aynı amaç için bir araya gelen insanların arasında bir ritim oluşur.
Herkesin katkısı farklıdır ama değerleri eşittir.
Gönüllülük, bu ortak ritmin insana verdiği uyumu gösterir.

Gücün Fark Edilmesi

Sorunlarla karşılaşıldığında geri çekilmek değil,
“ben buradayım” diyebilmek...
Bu, gönüllülüğün insana kazandırdığı en güçlü yönlerden biridir.
Sorumluluk almak, yön göstermeye cesaret etmek,
kendini fark etmenin doğal bir sonucudur.

Deneyimin İnsanlaşması

Deneyim insanla çoğalır, insan deneyimle büyür.
Böylece yaşam, yalnızca akıp giden zaman değil;
birbirine dokunan hikâyelerin insanca bir bütünü hâline gelir.



4. RUHUN SAKİNLEŞTİĞİ NOKTA

Anlamın Derin Sessizliği

İnsanın içini genişleten bazı anlar vardır.
Birinin rahatlama, bir teşekkürün gözlerde görünmesi,
hiçbir beklentinin olmadığı bir karşılaşma...
Bu anlar, gönüllülüğün ruhu tazeleyen yüzüdür.

Kaygının Azalıp Kalbin Hafiflediği Yer

Kaygının içten içe büyüdüğü anlar olur; dünyanın ağırlığı omuzlara çöker, nefes daralır.
İşte tam o anlarda insanı hafifleten bir kapı açılır:
Bir başkasına dokunmanın, karşılıksızca el uzatmanın kapısı...
Gönüllülüğün kapısı.

Gönüllü olmak, yalnızca yardım etmek değildir;
kendi kaygını, başkasının iyiliği için attığın küçük bir adımda eritmektir.
Bir yüzün gülüşüne, bir sesin teşekkürüne, bir gözün aydınlanmasına tanık oldukça
insanın içindeki sıkışma yerini ferahlığa bırakır.
Çünkü iyilik paylaşılır; yük hafifler.

Gönüllülük, kalbin kendine en doğal sığınağını kurduğu yerdir.
Orada kaygı giderek silikleşir;
çünkü insan, bir başkasının dertlerini hafiflettikçe kendi ağırlığını da unuttur.
Sana ihtiyaç duyan bir dünyaya dokunmak,
içinde saklı olan iyiliği görünür kılar ve göğsüne geniş bir nefes armağan eder.

Ve bir gün fark edersin:

Kaygının azalıp kalbinin hafiflediği an,
en çok da “ben ne verebilirim?” diye sorduğun andır.
Bir iyiliği büyüttüğünde, aslında en çok kendini iyileştirmişsindir.

5. TOPLUMUN NABZI VE GÖNÜLLÜ ELLERİN ETKİSİ

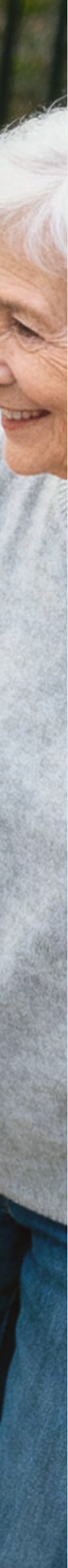
Dayanışmanın Gerçek Yüzü

Toplum, büyük sözlerle değil, küçük iyiliklerin birleşmesiyle güçlenir. Gönüllülük, bu küçük iyilikleri görünür kılan yoldur. Bir adımın, bir emeğin değeri burada büyür.

Sorumluluğun Dönüştürdüğü Toplum

Gönüllü olmak, bakıp geçmek değil, “burada durabilir ve katkı sunabilirim” demektir. Bir elin değdiği yer değişir; bir sözün ulaştığı kişi güçlenir; bir iyilik, bir başkasını iyiliğe çağırır. Ve böylece, küçük çabaların birleştiği yerde bilinçli bir toplum doğar.





NASIL GÖNÜLLÜ OLABİLİRİM?

Birçok insan içinde bulunduğu topluma katkı sağlamak ister. Ve zannediyorum bu isteği icraata geçirmek isteyen hemen herkes bunu nasıl ve ne şekilde yapacağı konusunda kafa yormuştur.

Bu, topluma katkı sağlama işi çokları tarafından her ne kadar sadece bir kısım yüksek ahlaklı kişilerin yapması gereken görevler gibi görülse de; aslında bu, bu işi yapan kişiler tarafından sunulan bir lütuf değil, aksine herkes için bir sorumluluktur. Çünkü insan sadece kendi ailesiyle zaman geçirmek, kişisel hobilerine, uğraşlarına vakit ayırmak ya da çalışmak için gerekenden daha fazla hassasiyete, anlayışa, yardımseverlik duygusuna, yeteneğe, kapasiteye ve vicdana sahiptir.

Dolayısıyla bu “varlıklar” ımız, ancak yapılması gerekli olan şeyler yapılırsa var olmalarının gereğini yerine getirmiş olacaklardır.

GÖNÜLLÜLÜĞE DOĞRU İLK SORU

Konuyu tekrar başlangıç noktasına çekersek; şu soruyla karşılaşıyoruz:

“Bende var olan bu değerlerin misyonunu nasıl yerine getirebilirim?”

Her ne kadar içinde yaşadığımız topluma fayda sağlamak adına birçok yol olsa da zannediyorum gönüllü çalışma bunların en başında geliyor. Dolayısıyla sorumuzu gönüllülük özelinde kişiselleştirirsek şu hali alacaktır:

“Nasıl gönüllü olabilirim?”

Yani hangi araçları kullanmalıyım, hangi yolları izlemeliyim ki bu konuda toplum adına maksimum verimi elde edebileyim?

Bu aşamada öncelikle gönüllü çalışmaya hangi araçları kullanarak ulaşabileceğimizi ve ardından da bu araçların nasıl kullanılacağını inceleyelim.



DİJİTAL ARAÇLAR: GÖNÜLLÜLÜĞÜN MODERN KAPISI

Gönüllü çalışmanın en güzel yönlerinden biri, artık sadece çevremizle sınırlı kalmamasıdır. Günümüzde dijital platformlar sayesinde, ilgi alanımıza, yaşadığımız kantona veya boş zamanımıza uygun gönüllülük fırsatlarına birkaç tıklamayla ulaşılabilir. Bu konuda öne çıkan platformlardan birkaçına değinecek olursak;

1. *Benevol Schweiz*



İsviçre’de gönüllülük denince akla gelen ilk ağlardan biridir. Ülke genelinde faaliyet gösteren bu platform, gönüllü olmak isteyen bireyleri desteğe ihtiyaç duyan kurumlarla buluşturur.

Siteye girildiğinde kanton, faaliyet alanı veya yaşadığınız yere olan uzaklığa göre filtreleme yapılabilir. Örneğin yalnızca istenilen bir alanda (çevre, yaşlılara destek vs), bu ölçüye uygun projeler kolayca bulunabilir.

Benevol’un en dikkat çekici yönü, gönüllülüğü sadece “yardım etmek” değil, aynı zamanda bir öğrenme ve gelişim alanı olarak tanımlamasıdır. Bu yönüyle platform, gönüllülüğü hem kişisel hem toplumsal bir değer haline getirir.

2.

Caritas Schweiz



Caritas Schweiz, İsviçre’de gönüllülüğün en köklü adreslerinden biridir. Kurumun “Freiwilligenarbeit” çatısı altında sunduğu projeler, her yaşta insana, topluma katkı sunma imkânı tanır. Gönüllüler ister bir dağ çiftliğinde yardım ederek zor durumdaki bir aileye destek olabilir, ister mültecilere Almanca öğretip onların sosyal entegrasyonuna katkı sağlayabilir. Dileyenler, “mit mir” adlı program aracılığıyla dezavantajlı ailelerdeki çocuklara manevi rehberlik edebilir ya da Digi-Treff buluşmalarında dijital beceriler konusunda destek sunabilirler.

3.

HEKS (Hilfswerk der

Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz)



HEKS, İsviçre’de özellikle sosyal adalet ve entegrasyon alanlarında çalışan köklü bir kuruluştur ve gönüllülerini çoğunlukla dil desteği ve sosyal temasın merkezde olduğu projelere dahil eder. Deutschtreff gibi haftalık sohbet gruplarında gönüllüler, farklı kültürlerden gelen bireylerin Almanca pratiğini destekleyerek sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunur.

AltuM programında ise yaşlı göçmen kadınlara yüzme desteği sunan gönüllüler, hem güven duygusunun oluşmasına hem de katılımcıların fiziksel olarak güçlenmesine yardımcı olur.

HEKS Neue Gärten, İsviçre’nin 12 kantonunda yürütülen ve göçmenler ile sosyal açıdan dezavantajlı bireyleri ortak bahçe alanlarında bir araya getiren bir topluluk projesidir. Gönüllüler bu bahçe günlerinde katılımcılara eşlik ederek sebze ve çiçek ekiminde destek olur, aynı zamanda sosyal temas ve Almanca pratiği için doğal bir ortam oluşturur.

Gönüllülüğü “yardım etmek”ten çok, toplumun görünmeyen yükünü hafifletmeye yönelik bir dayanışma pratiği olarak gören HEKS, sosyal sorunlara insana dokunan çözümler üretmek isteyenler için güçlü bir adres sunar.

4. *WWF Schweiz*



WWF Schweiz doğa ile insan arasındaki bağı güçlendirmek, ekosistemleri korumak ve sürdürülebilir yaşam biçimlerini desteklemek üzere çalışan bir organizasyondur. Kurumun son yayınlanan “Schwerpunktprojekte” raporuna göre, İsviçre genelinde gönüllülerinin 9.700’ün üzerinde aktif görev aldığı ve 23 kantonda faaliyet gösterildiği belirtilmektedir.

Gönüllülük alanında WWF Schweiz, yalnızca finansal ya da lojistik destek değil; doğrudan katılım olanağı sunar. Örneğin, yerel projelerde biyolojik çeşitliliğin korunmasına yönelik çalışma günlerine katılabilir, su yollarının yeniden canlandırılması için gönüllü olarak görev alabilir ya da çevre eğitimlerinde eğitmen yardımcısı olarak yer alabilirsiniz. Böylece birey olarak doğaya katkı sağlarken, kişisel gelişiminiz için de değerli bir deneyim kazanırsınız.

5. *Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)*

Schweizerisches Rotes Kreuz 

Kızılhaç’ın İsviçre kolu, özellikle sağlık, yaşlı bakımı ve afet yardımı alanlarında gönüllülük fırsatları sunar.

Ülke genelindeki gönüllüleri, yaşlılara refakat etme, hastaları randevularına götürme, mültecilere destek verme ya da bağış kampanyalarında görev alma gibi işlerde çalışma fırsatı bulabilmekte.



Gönüllülük için özel bir deneyim gerekmeden, katılan herkes uygun şekilde yönlendirilir ve ister düzenli ister tek seferlik katkılar sunabilir.

6. *Swiss Volunteers*



Spor ve kültür etkinliklerinde gönüllü olmak isteyenler için İsviçre’nin en geniş platformlarından biridir. Gönüllüler ücretsiz bir profil oluşturarak etkinliklere doğrudan kaydolabilir ve çalışma saatleri ile görev planlarını tek bir panelden takip edebilir. Düzenli bültenler ve filtreleme araçları sayesinde uygun etkinlikleri bulmak oldukça kolaydır. Platform masrafları karşılamaz; ancak sunduğu esnek yapısı ve gönüllülük statü sistemi (Bronz–Elmas) gönüllülüğü daha görünür ve motive edici hâle getirir.





DİJİTAL OLMAYAN YOLLAR: KOMŞUDAN BAŞLAYAN DAYANIŞMA

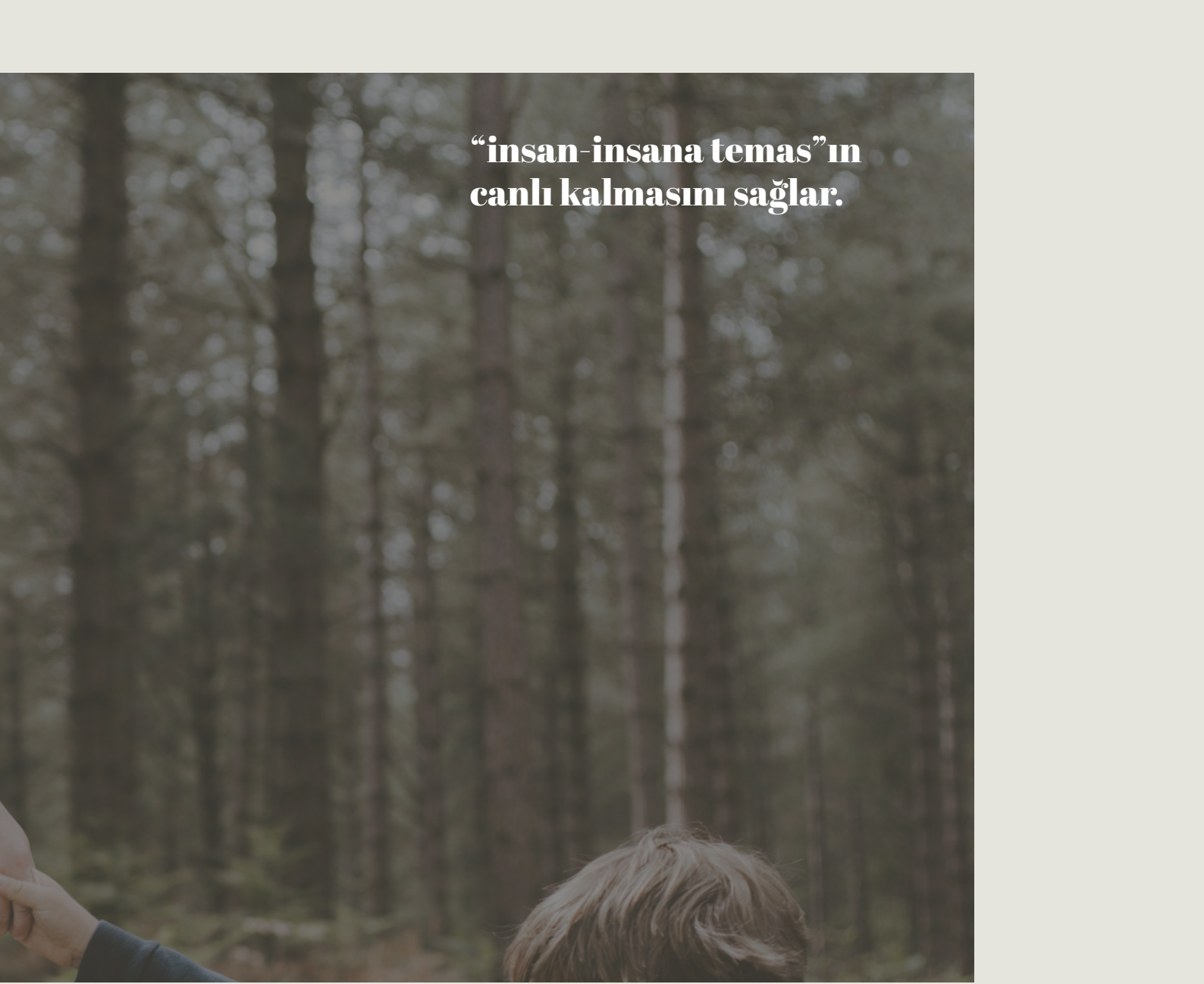
Elbette gönüllülük yalnızca çevrimiçi platformlarda başlamaz.

Aslında en güçlü başlangıçlar çoğu zaman yaşadığımız mahallede, fark ettiğimiz küçük bir ihtiyaçla olur.

Belediyelerin sosyal hizmet birimleri, kiliseler, okullar, spor kulüpleri ve mahalle dernekleri, gönüllü desteğine en çok ihtiyaç duyan yerlerdir.

Buralarda görev almak için çoğu zaman sadece bir telefon görüşmesi ya da kısa bir ziyaret yeterli olmaktadır.

Bu tür temaslar, gönüllülüğün özünü oluşturan “insan-insana temas”ın canlı kalmasını sağlar.

A photograph of a person's head and shoulders from behind, looking into a dense forest. The person's hand is visible on the left, holding another hand. The background is a soft-focus forest with many trees.

**“insan-insana temas”ın
canlı kalmasını sağlar.**

GÖNÜLLÜLÜĞÜN ASIL ARACI

Sonuçta gönüllülük için kullanabileceğimiz araçlar ne kadar çeşitli olursa olsun, asıl belirleyici olan şey insanın içindeki istek, süreklilik ve anlam arayışıdır.

Benevol, Caritas, Heks, WWF, Swiss Volunteers ya da bir mahalle derneği - bunların her biri bir kapı olabilir; ancak o kapıdan geçmeyi sağlayacak olan biziz.



01

1. Kısa Tanım

Mitenand, İsviçre’de gönüllülüğü daha anlaşılır ve erişilebilir hale getirmek için çok dilli içerikler ve kolay takip edilen rehberler sunan bir dijital girişimdir.

02

2. Amacımız

Gönüllülüğe başlamak isteyen herkes için süreci anlaşılır ve erişilebilir hale getirmek.

İsviçre’deki gönüllülük fırsatlarını açık bir dille tanıtmak.

Hayatın farklı alanlarında gönüllülüğe duyulan ihtiyacın seviyesini görünür kılmak.

İnsanları ilgi duydukları gönüllülük alanlarına yönlendirmek.

Gönüllülüğün değerini hatırlatan ve katılım cesaretini artıran bir yaklaşım geliştirmek.

3. Misyonumuz

İnsanların topluma fayda sunabilecekleri gönüllülük alanlarını bulmalarını kolaylaştırmak. Amacımız yalnızca bilgi vermek değil; cesaretlendirmek ve herkesin “Ben de katkı sağlayabilirim” demesini mümkün kılmak.

03

04

4. Vizyonumuz

İnsanların dayanışma içinde güçlendiği, bilgi ve deneyimin paylaşım yoluyla çoğaldığı ve her bireyin kendi potansiyelini ortaya çıkarabildiği bir geleceği inşa etmeyi hedefliyoruz.

5. Hedefler

Dört ayda bir, gönüllülük alanındaki güncel fırsatlar, röportajlar ve rehberler içeren tematik bir dijital dergiyi ücretsiz yayımlamak.

Web sitesinde gönüllülük fırsatlarını düzenli ve güncel biçimde paylaşmak.

Sosyal medya kanallarını aktif kullanarak daha geniş kitlelere ulaşmak.

Gönüllülükle ilgili eğitimler, atölyeler ve küçük ölçekli etkinlikler düzenlemek.

Gönüllülük hakkında rehberler, kısa videolar ve bilgilendirici içerikler üretmek.

05

6. Neden Bu İnisiyatif?

Durum Analizi: Gönüllülüğe ilgi duyan bireyler arasında, mevcut fırsatları değerlendirme, süreçleri anlama ve ilk adımı planlama konusunda ek bilgi ve yönlendirmeye ihtiyaç duyulduğu gözlemlenmektedir.

Destek İhtiyacı: İsviçre’de gönüllülüğü teşvik eden yapı ve platformlar güçlü bir temel sunmakla birlikte, bazı bireylerin dil, erişilebilirlik ve uygulama aşamalarında ilave açıklayıcı kaynaklara ihtiyaç duyduğu anlaşılmaktadır.

Ulusal Çerçeve ile Uyum: İsviçre’nin köklü gönüllülük kültürü ve yerel düzeyde güçlü katılım yapıları, yeni girişimler için sağlam bir zemin oluşturmaktadır. Mitenand, bu mevcut altyapı ile uyum içinde çalışarak gönüllülüğün kapsayıcılığını artıran tamamlayıcı bir araç sunmayı hedeflemektedir.

Beklenen Sosyal Etki: Mitenand, bireylerin sosyal etkileşim alanlarını genişletmelerine, kendilerini görünür kılmalarına ve gönüllülük yoluyla toplumsal yaşama daha etkin biçimde dahil olmalarına destek olarak olumlu bir entegrasyon katkısı üretmeyi amaçlamaktadır.

Stratejik Katkı: Mitenand, mevcut yapıları tamamlayıcı bir konumlanma benimsyerek, gönüllülük alanına adım atmak isteyen bireyler için sistematik, anlaşılır ve erişilebilir bir başlangıç noktası sunmayı hedeflemektedir.

06



Volunteer

Instagram



Website

