



*HIV ile yaşıyanlar için*

# AKRAN DANIŞMANLIĞI EL KİTABI



Avrupa  
Birliği  
sivil  
düşün



HIV ile yaşayanların psikososyal uyumunda ve HIV tedavisine devamlılığının sağlanmasında dayanışma içerisinde olmak, danışmanlık almak oldukça önemlidir. Pozitif Dayanışma olarak HIV ile yaşayanların ihtiyaç duyabileceği destek ve dayanışma için akran danışmanlığı vermekteyiz. Akran danışmanlığının ne anlama geldiği, ilkeleri ve neleri içerip neleri içermediği hakkında sorulara bilimsel çalışmalar ve deneyimlerimiz doğrultusunda cevaplar oluşturmaya çalıştık.

Akran danışmanlığının, çeşitli eğitimler ve bu alanda geliştirilen kaynaklar vasıtasıyla daha etkin ve güçlü bir destek mekanizması haline geleceğine inanıyoruz. Bu amaçla hazırlamış olduğumuz el kitabının, akran danışmanlığı veren ve akran danışmanlığı vermek isteyen tüm HIV ile yaşayanlar için bir kaynak olmasını mit ediyoruz.

***Pozitif Dayanışma Psikolojik Danışmanlık ve Akran Danışmanlığı alışma Grubu***

# Künye

## Hazırlayanlar

Barış Ozan Kaya / baris@pozitifdayanisma.org

Psk. Kürşat Keşan / kursat@pozitifdayanisma.org

## Editörler

Ali Aliyev / ali@pozitifdayanisma.org

Psk. Şeyda Altıparmak Yılmaz /  
seyda@pozitifdayanisma.org

## Katkıda Bulunan

Berkay Erdaş

## Kapak & Sayfa Tasarımı

Pelin Kalkan / www.piudesignads.com

## Baskı & Cilt

Atalay Kon. Matbaa ve Reklam İnş. Turz. San. ve Tic.  
Ltd. Şti. / Zübeyde Hanım Mah. Süzgün Sok. No:7  
İskitler-Altındağ/Ankara

## Yayın Tarihi

Aralık 2021

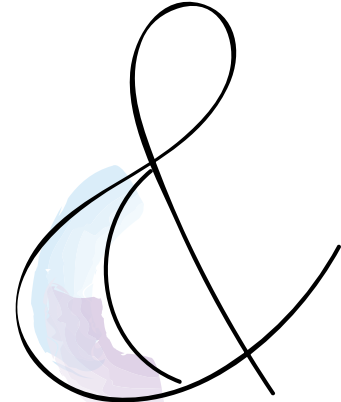


Avrupa  
Birliği  
**sivil  
düşün**

“Bu yayın, Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Pozitif Dayanışma'ya aittir ve AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.”

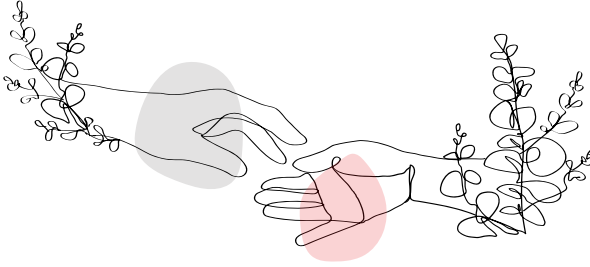
# İçindekiler

Akran Danışmanlığı Nedir?	04
HIV İle Yaşayanlar için Akran Danışmanlığı Nedir?	06
Akran Danışmanlığı İlkeleri Nelerdir?	08
Akran Danışmanlığı Nasıl Gerçekleştirilir?	18
Akran Danışmanlığı Öncesi & Sonrası Nelere Dikkat Edilmeli?	20
Akran Danışmanlığı Öneriler	22
Akran Danışmanlığında Yönlendirme	25
Kavramlar Sözlüğü	28
Okuma Önerileri	38



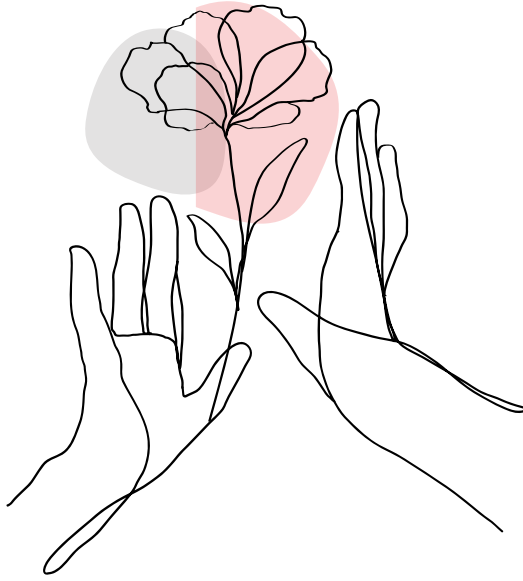
# Akran Danışmanlığı Nedir?

Akran danışmanlığı, kişilerin belirli bir duruma, deneyime, alana yönelik eğitim alması ve daha sonra bu eğitimdeki becerilerini bir akran danışmanlığında sunmasıdır. **En temel anlamıyla kişinin akranına yardım etmesidir.**



Burada akran kelimesi eğitim alan, deneyim paydaşlığı olan bir noktayı ifade ediyor. Akran danışmanlığında danışmanlık alacak kişi ile ortak deneyimin olması yönünde genel bir yaklaşım vardır. Fakat bu bir zorunluluk değildir.

Öte yandan akran danışmanlığı doğrudan terapötik bir ilişki de değildir. **Akran danışmanları birer psikolojik danışman ya da psikoterapist olmazlar ya da onların yerini de almazlar/alamazlar.**



Burada akran danışmanlığının kapsadığı noktayı ifade etmek faydalıdır. Akran danışmanlığı, destekleyici bir ilişki çerçevesinde danışanlara düşünce ve duygularını anlamalarını sağlama, yaşadıkları sorunun çözümüne yönelik seçenekleri açığa çıkarma, danışanların kendi çözümlerini bulmalarını kolaylaştırma amacıyla yardımcı olma sürecidir. **Akran danışmanları kendi gerçekliklerini ve varsayımlarını danışanlarına dayatmazlar.**

# HIV ile Yaşayanlar için Akran Danışmanlığı Nedir?

HIV ile yaşayan bireyler, ortak sağlık durumları ve deneyimleri sebebiyle birbirlerinin akranı olarak kabul edilirler. HIV ile yaşayanlar için akran danışmanlığı; HIV ile yaşam konusunda kazandığı deneyimler ve katıldığı eğitimler vb. ile kendi hayatını olağan akışında yaşayan, HIV ile ilgili güncel ve bilimsel bilgi sahibi olan kişilerin, HIV ile yaşayanlara yardımcı olma sürecidir.

Akran kısmı belirli bir yaşı ya da gelişimsel evreyi ifade etmemektedir. Bu durum sıklıkla karıştırılmaktadır. HIV ile yaşayanlar için akran danışmanlığı daha çok deneyim ortaklığı bulunan kişilerce verilir. ABD ve Kanada'da akran danışmanlığı alanında çalışan iki dernek olan National Peer Helpers Association-NPHA ve Peer Resources-PR, HIV ile yaşayanlar için verilen akran danışmanlığı da dahil olmak üzere “**akran yardımı**” terimini kullanmayı önermektedir. Bu terimin daha güçlendirici ve kapsayıcı olduğu tartışılmaktadır.

Akran danışmanlığı, danışanlara ne yapmaları gerektiğini söyleme ya da **öğüt verme değil**, güvenli alanlar oluşturarak danışanlarla birlikte olası çözüm yollarını ve seçenekleri arama, seçeneklerin sonuçlarını değerlendirme ya da bu konudaki ortak deneyimleri paylaşma olarak görülmelidir. Bu nedenle akran danışmanlarının, danışanlar ile kendi özel hayatlarını, kişisel duygularını paylaştığı bir **arkadaşlık ilişkisi kurmak yerine**, deneyim ve bilgi paylaşımı üzerinden bir destek ve dayanışma ilişkisi kurmaya çalışması önemlidir.

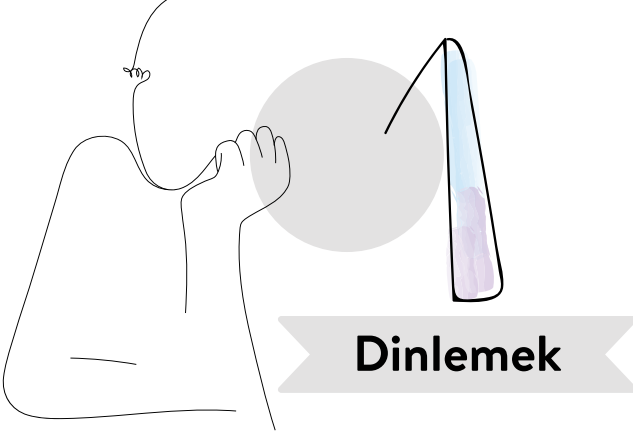
Bu konuda yapılan en büyük eleştirilerden biri, psikolojik danışman olabilmek için uzun süreli eğitimler gerekirken, akran danışmanı olabilmek için kısa süreli eğitimlerin yeterli olmasıdır. Bir diğer eleştiri de akran danışmanlarının akranlarına yardım etmekten çok zarar verme olasılığının yüksek olması konusunda olmuştur.<sup>1</sup>

Burada zarar verme ile kastedilenin yanlış bilgi verme, hatalı yönlendirme ve psikolojik tahribat yaratma olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bundan kaçınmak için **akran danışmanlığının güçlü ve zayıf yönlerinin, sınırlılıklarının ve yardım hizmetlerine olan katkısının anlaşılması ile belirli ilke ve değerler çerçevesinde değerlendirilmesi faydalı olabilir.**

<sup>1</sup>ALADAĞ, M., & TEZER, E. (2007). Akran Danışmanlığı Nedir? Ne Değildir?. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 139-155.

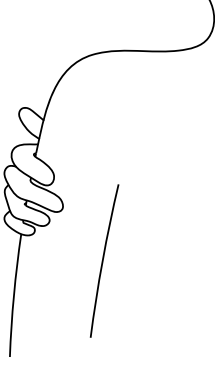


# Akran Danışmanlığı İlkeleri Nelerdir?



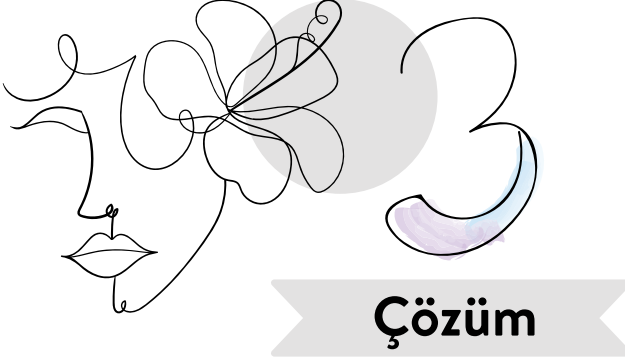
## 1. Dinlemek ve anlamak

Kişiyi ilk önce dinlemek önemli bir noktadır. Burada temel dinleme becerileri ve sözel dinleme becerileri aktif olarak kullanılabilir. Göz kontağı kurmak, kafa sallamak, anladığını belirtmek veya “Şu noktalardan bahsettiniz, şu noktalardaki duygusal deneyimlerinizden bahsettiniz, üzüldüğünüzü söylediniz, doğru mu anlıyorum?” gibi ifadeler kullanmak iyi olabilir.



## 2. Destek olmak

Genel anlamda akran danışmanlığına gelen ve deneyimini aktaran kişiye destekleyici bir danışmanlık sunmayı ifade etmektedir. Kişinin dinlendiğini ve anlaşılmaya çalışıldığını hissetmesi, danışmanlığın destekleyici bir danışmanlık olmasına olumlu katkıda bulunacaktır. Danışan, bilgi ve yönlendirme talep ettiğinde bu taleplerinin karşılanması da danışana destek olma noktasında önemlidir.



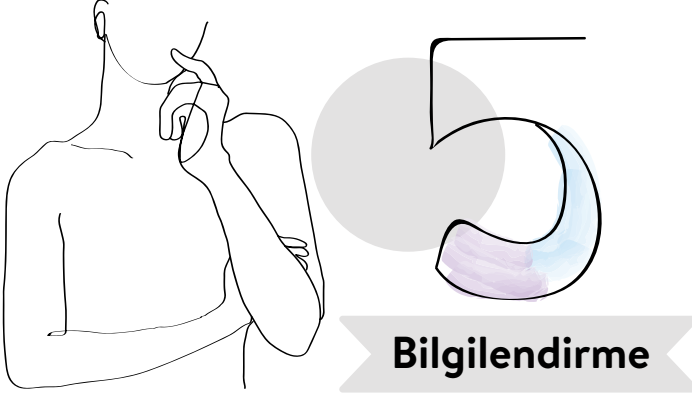
### 3. Karar verme ve problem çözüme sürecinde destek olmak

Kişiler akran danışmanlığı almak istediğinde, aynı zamanda kafa karışıklığına, kaygıya ve belirli olumsuz hislere sahip olabilirler. Bu ilke dinleme ve anlama mekanizmalarını da kullanarak kişiye kendi kararını yine kendi vermesi noktasında destek olunmasını ifade eder. Akran danışmanı, danışan ile beraber belirli sorunları tartıştıkları, olası çözümlerini önerilerini konuştukları bir noktada buluşmalıdır.



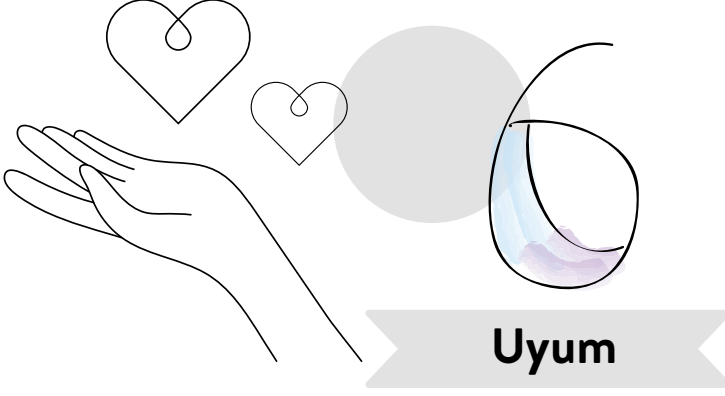
#### 4. Öğreticilik

Akran danışmanlığında, danışanlar belirli konularda bilgi eksikliğine ya da bilgi kirliliğine bağlı kafa karışıklığına sahip olabilirler. Bunu fark etmek ve öğretici olma noktasında kişinin ihtiyaç duyduğu bilgiyi, yine ihtiyaç duyduğu kadar vermek sürecin öğreticiliği açısından önemlidir. Aynı zamanda bazı danışanlar daha çok öğretici bir akran danışmanlığı süreci de tercih edebilirler, burada kişilerin istek ve ihtiyaçlarına göre hareket etmek önemlidir.



## 5. İlgili konularda bilgilendirmek

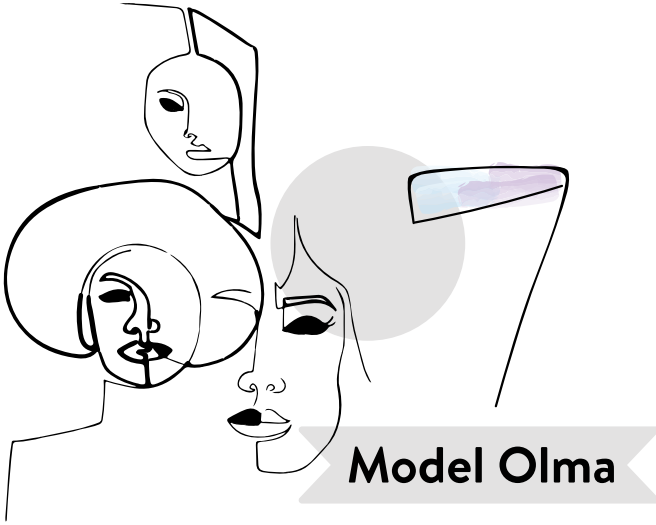
Danışanların, ihtiyaç duydukları konularda bilgilendirilmesini içeren süreçtir. Kişilerin ihtiyaç duyduklarını belirtmedikleri noktalarda fazlaca bilgi vermek, bilgi içeriğinin aşırı terimsel ifadeler içermesi danışmanlık sürecini olumsuz etkileyebilir o yüzden buna dikkat edilmesi gerekir.



## 6. Oryantasyonu (uyumu) sağlamak

Akran danışmanlığında oryantasyon çalışmaları önemli bir yere sahiptir. Örneğin; HIV ile yaşam konusunda henüz yeni tecrübesi olan, statüsünü yeni öğrenmiş bir kişi için aslında bu oryantasyonu sağlamak tüm akran danışmanlığı becerileri ve ilkelerini kullanabilmekten geçiyor. İlk önce kişiyi dinlemek, anlamak ve anlamaya çalışan bir ilişki kurmak, destek kanallarını açmak ve kişiye uygun desteği vermek, çok fazla bilgiyi bir anda vermemek vb. oryantasyonu etkileyen noktalardır.

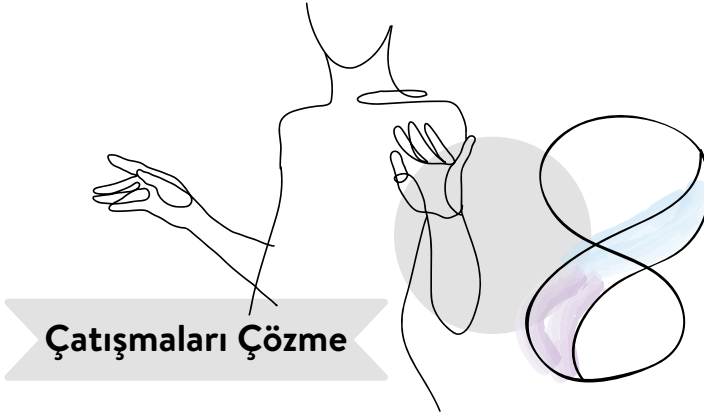
Oryantasyonu sağlamak, bir akran danışmanının bu 9 ilke/değer çerçevesinde kendi danışmanlık süreçlerini değerlendirmesi açısından da önemlidir.



## 7. Akranlar için model olmak

Danışanlar, akran danışmanlığı aldıktan sonra sonra kendileri de bilgi ve deneyimlerini paylaşmak ve ileriki süreçte danışmanlık vermek isteyebilirler.

Burada etik değerlere ve belirli ilkelere bağlı, geri bildirim mekanizmalarına sahip bir akran danışmanlığı, akran danışmanlığına henüz başlamamış olanlar için de iyi bir model olacaktır.

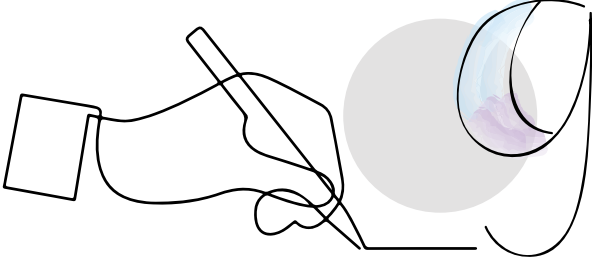


## 8. Çatışmalar noktasında destek olmak

Danışanların, sosyal medya ve internet üzerinden çok fazla doğru ya da yanlış bilgiye ve deneyime erişmesi, kendi deneyimlerini ve hislerini göz ardı edip başkalarının deneyimi üzerinden kendisini ifade etmesine ve iç çatışmaya sebep olabilir. Bunu akran danışmanının görmesi ve danışana herkesin deneyiminin biricik olduğunu ifade etmesi çatışmayı çözmede yardımcı olabilir.

Bir diğer çatışma, kişilerin akran danışmanlığı alma nedenlerinin dışında çok farklı bir konuyu akran danışmanlarına açması olabilir. Özellikle danışanların danışmanlarına güvendiği iyi bir danışmanlık ilişkisi içinde bu mümkün olsa da akran danışmanlığının bir psikoterapi olmadığını ifade etmek önemlidir. Kişi çeşitli nedenlerle daha fazla konuyu akran danışmanlığı sürecinde konuşmak isteyebilir ancak akran danışmanları bir psikolog, psikoterapist ya da psikolojik danışman değildir. Bunu belirtmek ve talep edildiğinde yönlendirme yapmak önemlidir.





## Yönlendirme

### 9. Uzmana yönlendirmek

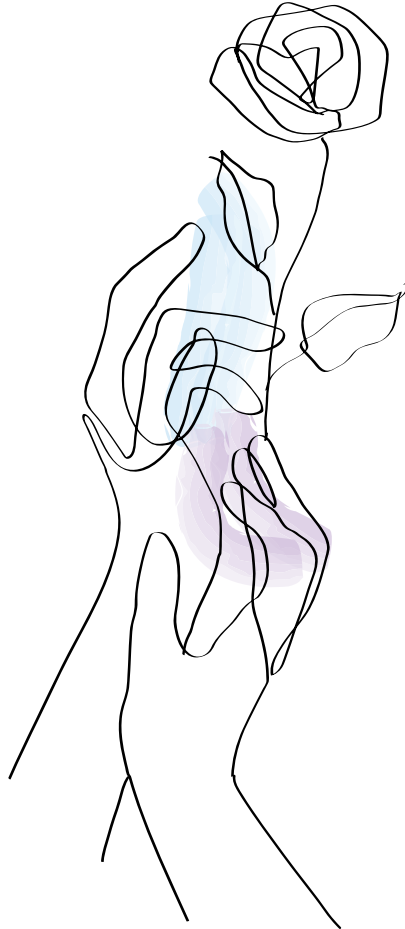
Akran danışmanları, bazı konularda kendilerini yeterli bulmayabilir ya da danışanların ihtiyaçları akran danışmanlığı sınırları dışına çıkarak hukuki ve/veya psikolojik danışmanlık, sosyal hizmet danışmanlığı gibi yönlendirmeler gerektirebilir. Böyle bir durumda danışmanın, yeterli bilgisinin olmadığını aktarması ve/veya yönlendirme yapılabileceğini belirtmesi önemlidir.

Danışanları, ilgili konularda çalışan ve deneyime sahip uzmanlara yönlendirmek önemlidir. Örneğin; HIV ile yaşayanlar konusunda deneyimli, bu konuda çalışmalar yapmış ya da yapan, ayrımcı olmayan dil ve etik değerlere sahip uzmanlar gibi.

Bu 9 ilkede destek kavramına çoğunlukla yer verildiğini görmekteyiz.

Burada destek ile anlatılmak istenilenin;

- Kişilerin yaşadıkları sorunların çözümüne yönelik seçenekleri açığa çıkarma,
- Kişilere destekleyici bir ilişki sunma,
- Kişilerin kendi çözümlerini bulmalarını kolaylaştırma amacıyla olduğunu yeniden belirtmekte fayda var.



# Akran Danışmanlığı

## Nasıl Gerçekleştirilir?

Akran danışmanlığında HIV ile yaşayanlarla görüşme gerçekleştirmek esas olsa da bazen HIV ile yaşayanların partnerlerinin, ailesinin ya da arkadaşlarının vb. danışmanlık talebi olabilir ve danışan yakınlarının sorularını kendi danışmanlık sürecinde sormak isteyebilir. Bu durumda da gerekli danışmanlık sağlanabilir. Ancak HIV ile yaşayanların yakınlarının doğrudan danışmanlık alabileceği bilgisinin de danışmanlıkta verilmesi önemlidir.

Akran danışmanlığını danışan ile birebir gerçekleştirmek her zaman esas olsa da göçmenlik statüsü vb. nedenlerle tercüman ihtiyacının doğması ya da engellilik gibi nedenlerle üçüncü kişilerin de katılımı ile gerçekleştirilebilir.

**Yüz yüze görüşme:** Akran danışmanlığı için eğer yüz yüze bir görüşme planlandıysa hem danışmanın hem de danışanın kendisini rahat ve güvende hissedeceği bir ortamın seçilmesi karşılıklı güven ilişkisinin kurulmasına yardımcı olacaktır. Dışarıdan izlemeye ve

dinlemeye açık, üçüncü kişilerin olduğu vb. rahatsız bir mekan akran danışmanlığını gerçekleştirmek için uygun bir ortam olmayabilir.

**Online görüşme & yazışma:** Akran danışmanlığı e-posta, web sayfası, sosyal medya vb. aracılığı ile görüşme ya da yazışma üzerinden gerçekleştirilecekse, danışmanın öncelikle kendini tanıtmayı ve akran danışmanlığı hakkında bilgi vermesi güven ilişkisinin kurulmasına katkı sağlayacaktır. Kişisel bir sosyal medya hesabı aracılığıyla danışmanlık vermek özel alan ile kolayca karışabileceği için doğru bir tercih olmayabilir. Ayrıca online görüşme ve yazışma yoluyla yapılan akran danışmanlığında yüz yüze yapılan görüşmelere göre kimi kısıtlılıklar ve farklılar söz konusu olabilmektedir. Alanda bu konuda daha kapsamlı çalışmalara ve analizlere ihtiyaç duyulmaktadır.

**Telefon görüşmesi:** Özellikle koşulları yüz yüze danışmanlık almaya elverişli olmayan danışanlar için anonim bir görüşmeyi de mümkün kılması sebebiyle tercih edilebilecek bir yöntemdir. Akran danışmanının telefon görüşmesinin başında öncelikle kendini tanıtmayı ve akran danışmanlığı hakkında bilgi vermesi önemlidir.

# Akran Danışmanlığı Öncesi & Sonrası

## Nelere Dikkat Edilmeli?

Bir danışan için akran danışmanlığı hizmetini almadan önce aslında bu hizmeti nereden alacağı, nasıl alacağı, etik unsurlara ve akran danışmanlığı ilkelerine sadık bir yerden alıp almayacağı önemli noktalardır. Özellikle danışanların akran danışmanlığı sırasında güvenli alanı sarsıldığında ve olası kötü bir deneyim ile karşılaştığında, bunu bildirebileceği bir **geri bildirim mekanizması** olması önemlidir.

Bu nedenle akran danışmanlığı almak isteyen kişiler ilk etapta bir akran danışmanlığı hattı, sistemi bulunan oluşum, kurum ya da sivil toplum örgütlerini araştırmalıdır. Tüm bu süreçler akran danışmanlığı sonrası için de önemlidir.

**Akran danışmanı için önce akran danışmanlığı alanında kendini geliştirmesi,** farklı açılardan olaylara bakma becerisini geliştirecek eğitimler alıyor olması ve danışmanlık hizmetini geri bildirim mekanizmasına sahip bir yerde vermesi sonraki süreçleri de etkileyecek önemli noktalardır. Akran Danışmanlığı vermeden önce aşağıdaki soruları kendimize sormak faydalı olabilir:

- *Akran danışmanlığı vermeye hazır mıyım? Fiziksel ve psikolojik sağlığım ne durumda?*
- *Kişisel sınırlarımı biliyor muyum? Beni ne öfkelenendirir ve sınırlarım ihlal edildiğinde ne yapabilirim?*
- *HIV ve AIDS hakkında ne kadar güncel ve teyitli bilgiye sahibim? Eksiklerimi tamamlamak için neler yapabilirim?*
- *Söz ve davranışlarım ayrımcı dil ve ötekileştirmeden uzak ve mümkün olduğunca objektif mi?*

# Akran Danışmanlığı

## Öneriler

Akran danışmanlığı zaman zaman yorucu ve devam etmek istemeyebileceğin bir “iş” gibi gelebilir. Ancak bu bir sorun değil. **Kendi iyilik halini öncelemen** senin hakkın ve gerektiğini hissettiğin her zaman Pozitif Dayanışma'dan süpervizyon ve/veya psikolojik danışmanlık talep edebilirsin.

Akran danışmanlığında **belirli bir yol haritasının** olması önemlidir. Bu doğrultuda kendine saatleri belli bir çalışma takvimi oluşturabilirsin. İstersen bunun dışındaki saatlerde danışmanlık vermediğini belirtebilir ve/veya belirlediğin saatlerde mesajlarına/aramalarına bakabilirsin ya da görüşme tarihlerini belirlediğin saatlere göre ayarlayabilirsin.

Akran danışmanlığında **empatik olmak**, danışanı ön plana koymak ve kendi gündemimizi danışana dayatmamak önemli bir unsurdur.

Danışmanlık sırasında, ısrarcı danışanlar ile karşılaşabilirsin. Bu durumlarda danışanları, daha

detaylı, güncel ve bilimsel bilgiler için web sayfamıza (www.pozitifdayanisma.org) yönlendirebilirsin.

**Sınır ihlali** ile karşılaştığında görüşmeyi devam edemeyeceğini belirterek her zaman sonlandırabilirsin.

Psikolojik danışmanlık talebinde bulunan ya da yüksek kaygı, travma vb. hikayesi olan danışanları, psikolojik danışmanlık için Pozitif Dayanışma'ya yönlendirebilirsin. Bunun için danışanın **danisma@pozitifdayanisma.org** adresine bir mail atması yeterli olacaktır.

**HIV hakkında koruyucu/önleyici sorulara veya test ile ilgili ısrarlı sorulara cevap vermek zorunda değilsin.** Bu konuda danışmanlık veren çok sayıda sivil toplum örgütüne yönlendirme yapabilirsin. Örneğin Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği Sanal Akran web sitesi aracılığı ile kişiler, cinsel haklar ve cinsel sağlıkla ilgili bilgi ve hizmetlere erişim konularında daha fazla bilgi edinebilir ve aynı zamanda özel sorularını güvenli bir şekilde sorabilirler.



Danışana nasıl hitap edeceğini öncelikli olarak sorabilirsin, bu isim de unvan da olabilir. Ayrıca danışanlara beyanları dışında cinsiyet ve cinsel yönelim ataması yapmamak, varsayımda bulunmamak da önemlidir. Yoruma açık muğlak, konu dışı ve/veya özel sohbetleri danışmanlık verirken yapmamak daha doğru ve etik olacaktır.

**Herkesin deneyimi biriciktir.** Örneğin; danışanlar farklı cinsiyete, cinsiyet kimliğine ve ifadesine, cinsel yönelime sahip olabilirler. Seks işçiliği de dahil farklı meslek alanlarından olabilirler. Danışanın, farklı düşünceler ve duygular ile danışmanlık ihtiyacı olabilir. Burada yargılayıcı bir dil kullanmamak, gelen soruların cevabı olmayan detayları sormamak ya da sorgulamamak da önemlidir.

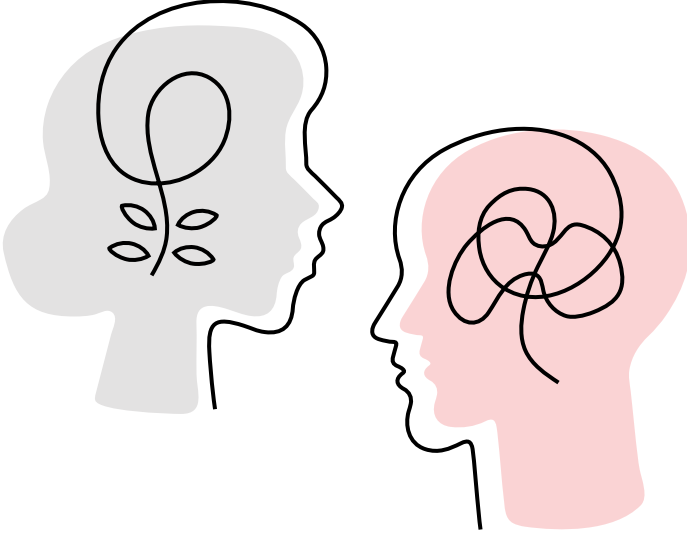
Her ne kadar zıt görüşler, inançlar ve ideolojilerde olursanız olun **danışan ile akranlığınızın HIV üzerinden olduğunu unutmamak ve danışanları yargılamamak önemlidir.** Göçmen statülerine sahip danışanların HIV ile yaşam deneyimleri ve ihtiyaçları farklılaşabilir. Bu konuda deneyim ve bilgi sahibi olmadan danışmanlık vermek her zaman doğru bir yaklaşım olmayabilir. Böyle bir durumda göç alanında çalışan ve danışmanlık veren sivil toplum örgütlerinden destek almayı düşünebilirsin.

# Akran Danışmanlığında Yönlendirme

Akran danışmanlığında yönlendirmeler hem akran danışmanın hem de danışanın iyilik hali açısından önemlidir. Burada kilit nokta nasıl ve nereye yönlendirme yapılacağıdır.

**Akran danışmanları “her şeyi bilen kişiler” değildir** ve gerekli durumlarda yönlendirme yapılması gerekebilir. Bu bağlamda akran danışmanın yönlendirme yaparken tercih ettiği dil ve üsluba dikkat etmesi faydalı olacaktır.

Yönlendirme yaparken danışman olarak yeterli olunmadığının ve daha iyi yardımcı olacak birine yönlendirmenin danışan için iyi olabileceğinin vurgusu yapılması gerekebilir. **Ancak yönlendirmeler kişilerin talepleri doğrultusunda yapılmalı, herhangi bir baskı ve ısrar içermemelidir.**



## Uzmana Yönlendirmek

Danışanlar talep ediyor ya da ihtiyaç halindeyse eğer sağlık uzmanlarına, psikolog ya da psikiyatlrlere yönlendirme yapılabilir.

Bu noktada önemli bir unsur, özellikle kilit gruplara yönelik akran danışmanlığında uzmana yönlendirme yapılacaksa uzmanlar da o alanda deneyim, bilgi ve etik ilkelere sahip olmalıdır.



## **Başka Bir Akran Danışmanına Yönlendirmek**

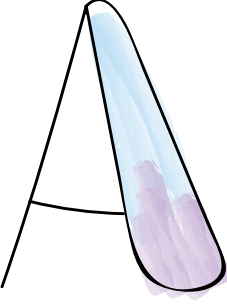
Akran danışmanları bazen kendilerinin yeterli bilgi ve/veya tecrübeye sahip olmadığını düşünebilir ya da danışanlar ile arkadaşlık, akrabalık, partnerlik vb. özel bir ilişkiye sahip olabilir. Böyle bir durumda danışmanlar, yönlendirme nedenini açıklayarak danışanları başka akran danışmanlarına yönlendirilebilir.

## **Destek Kanallarına / Hatlarına Yönlendirmek**

Danışanları, HIV ile yaşayanlara farklı konu başlıklarında danışmanlık veren sivil toplum örgütlerine ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirebilirsiniz.

Ayrıca danışanlar sosyalleşme alanlarına da ihtiyaç duyabilirler. Bunun için çeşitli etkinlikler, buluşmalar vb. yapan sivil toplum örgütlerine yönlendirmeler yapabilirsiniz.

# Kavramlar Sözlüğü

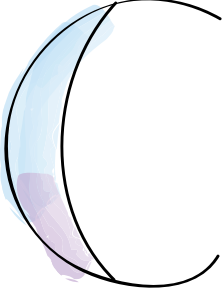


**AIDS:** Acquired Immune Deficiency Syndrom (Edinilmiş Bağışıklık Yetmezliği Sendromu) kelimelerinin İngilizce kısaltmasıdır. AIDS'i açıklayan ifade, sendromdur. Bu nedenle AIDS ifadesi de bir hastalığı değil evreyi tanımlar.

**Anahtar/Kilit grup:** HIV epidemisinin olduğu belirli bir toplumda epidemiden en çok etkilenebilen toplumsal grupları (LGBTİ+'lar, seks işçileri, damar içi madde kullanıcıları, mülteciler vb.) tanımlayan terimdir.

**Antiretroviral tedavi:** Antiretroviral tedavi (ART), HIV ile enfekte kişilerin anti-HIV ilaçlarının kullanılmasından oluşan bir tedavi yöntemidir. Standart ART, HIV replikasyonunu baskılayan bir ilaç kombinasyonundan oluşur.

**Ayrımcılık:** Belirli kişi veya grupların oldukları kişi veya sahip oldukları bazı özellikler sebebiyle diğer insanlardan farklı ve adil olmayan bir muameleye maruz bırakılmasına ayrımcılık denir.

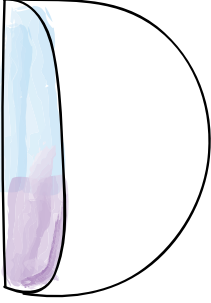


**CD4/CD8 oranı:** CD4 ve CD8 hücreleri bağışıklık sistemini harekete geçirmeye yarayan T hücrelerinin iki ayrı çeşididir. Bu iki T hücresinin birbirine oranı bağışıklık sisteminin ne kadar güçlü olduğunu ölçmek için kullanılır. Oranınız 1'den büyükse, bağışıklık sisteminiz güçlüdür ve HIV ile enfekte olmamış olabilirsiniz. Oranınız 1'den küçükse, HIV ile enfekte olmuş olabilirsiniz. Ancak doğrulama testi yapılması gereklidir.

**Cinsel yönelim:** Belli bir cinsiyetteki kişiye ya da kişilere karşı süregelen duygusal, romantik ve/veya cinsel çekimi ifade eder. Kişiler beyanlarıyla cinsel yönelimlerini ifade edebilecekleri gibi etmeyebilirler veya baskı ve şiddet görme ihtimalinden dolayı

edemeyebilirler de. Dışarıdan gözlenerek, birtakım kalıp yargı ve önyargılar üzerinden veya varsayımlarla kişinin cinsel yönelimi anlaşılabilir. Bir kişinin kadınsa erkeklere, erkekse kadınlara karşı süregelen duygusal, romantik ve/veya cinsel çekimini ifade eden heteroseksüellik ile LGBTİ+ kısaltmasındaki lezbiyen, gey, biseksüel kimlikleri ve + şemsiye teriminin içerisinde yer alan kimliklerin bir kısmı cinsel yönelimler arasındadır. Cinsel yönelim çeşitliliği, cinselliğe ilişkin çeşitliliğin doğal bir sonucudur. Cinsel yönelimlerin hiçbiri diğerinden daha doğal, daha sağlıklı, daha üstün, daha “normal” değildir.

**Cinsiyet kimliği:** Kişilerin kendilerini ait hissettikleri ve özdeşim kurdukları cinsiyetlerini ifade eden bir tanımdır. Cinsiyet kimliği dışarıdan gözlenerek, fiziksel ya da fizyolojik özellikler üzerinden birtakım varsayımlar ya da atamalar üzerinden anlaşılabilir. Cinsiyet kimliği, sadece bedenle ilgili olmayıp, psikolojik ve sosyal yönleri de içeren bir süreç ve terimdir. Cinsiyet kimliği bir yandan kişilerin öz-belirlenim haklarını, kendi bedenleri üzerindeki tasarruflarında özgür olabilmelerini, toplumsal yaşama kendilerini eşit ve özgür hissedebilecekleri şekilde katılabilmelerini de ilgilendiren bir kavramdır.

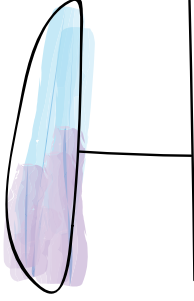


**Damgalama:** Damgalama, olumsuz olduğu varsayılan birtakım özelliklerin toplumdaki belli kişiler veya gruplar ile ilişkilendirilmesi ve bu özelliklere dair basmakalıp düşünceler (stereotipler) sonucunda bu kişi ve grupların aşağılanması, itibar ve sosyal statü kaybı, ayrımcılık ve şiddete maruz kalmasıdır.

**Epidemiyoloji:** Epidemiyoloji, belirli popülasyonlarda sağlık ve hastalık koşullarının dağılımını, örüntülerini ve bunları belirleyen etmenleri inceleyen ve analiz eden bilim dalıdır.

**Göçmen:** Maddi ve/veya sosyal durumlarını iyileştirmek için başka bir ülkeye göç eden kişidir. Ülkesinden eğitim, çalışma, sağlık gibi haklara ulaşabilmek için göç eder.

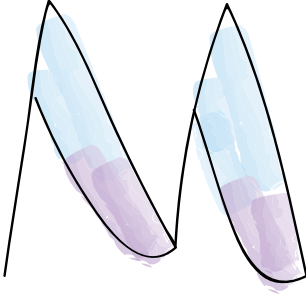




**HIV:** Human Immunodeficiency Virus (İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü) kelimelerinin İngilizce kısaltmasıdır. HIV bir hastalık değil virüs ismidir.

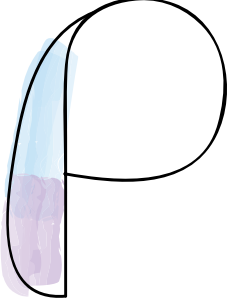
**HIVfobi:** HIV ile enfekte olmaktan irrasyonel bir korku ve kaygı duyma veya aksini gösteren kanıtlara rağmen enfekte olduğuna inanma olarak ortaya çıkabilir. HIV hakkında var olan yanlış algılar ve gelişen fobi aynı toplumda HIV ile yaşayan kişilere yönelik ayrımcı tutum ve davranışların tekrarlanmasının yolunu açıp HIV ile yaşayan kişilerin hayatlarını zorlaştırmaya devam ediyor.

**HIV Subtype:** Türkçeye HIV alt türü olarak çevrilir. HIV diğer virüsler gibi zamanla mutasyona uğrar ve alt türleri ortaya çıkar. HIV'in iki ana türü vardır: HIV-1 (yaygın olan) ve HIV-2 (nispeten nadir ve daha az enfekte eden).



**Mülteci:** Avrupa ülkelerinde meydana gelen olaylar nedeniyle; ırkı, dini, tabiiyeti, belli bir toplumsal gruba mensubiyeti veya siyasi düşüncelerinden dolayı zulme uğrayacağından haklı sebeplerle korktuğu için vatandaşı olduğu ülkenin dışında bulunan ve bu ülkenin korumasından yararlanamayan ya da söz konusu korku nedeniyle yararlanmak istemeyen yabancıya veya bu tür olaylar sonucu önceden yaşadığı ikamet ülkesinin dışında bulunan, oraya dönemeyen veya söz konusu korku nedeniyle dönmek istemeyen vatansız kişiye statü belirleme işlemleri sonrasında verilen statüyü ifade eder.

**PEP:** PEP (post exposure prophylaxis veya temas sonrası profilaksi), HIV aktarımına sebep olacak olası bir temastan sonra aktarımı önlemek için antiretroviral ilaç alınması anlamına gelir. PEP yalnızca acil durumlarda ve olası temastan sonraki 72 saat içinde kullanılır. PEP ilaçlarını sadece enfeksiyon hekimleri reçete edebilir.



**Perinatal Geçiş:** HIV'in perinatal geçişi, HIV ile yaşayan bir gebeden HIV'in doğum veya emzirme sırasında çocuğuna geçmesidir.

**PrEP:** PReP (pro-exposure prophylaxis veya temas öncesi profilaksi), HIV aktarımını önlemek için alınan ilaçtır. PrEP, reçete edildiği şekilde alındığında HIV'i önlemede oldukça etkilidir. Cinsel ilişki yoluyla HIV aktarımını yaklaşık %99 oranında azaltır. Türkiye'de sosyal sigorta kapsamında ücretsiz temin edilememektedir.

**Psikiyatrist:** Tıbbın, ruhsal ve davranışsal bozuklukların önlenmesi, tanı ve tedavisiyle ilgilenen uzmanlık alanı olan psikiyatri uzmanlığını bitirmiş uzman doktor.

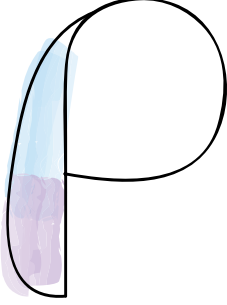
**Psikolog:** niversitelerin psikoloji bölümlerinden en az lisans derecesi ile mezun olarak kazanılan meslek. Lisansüstü eğitim-ğretim gören psikologlar,



psikolojinin alt dallarında (örn., deneysel psikoloji, gelişim psikolojisi, klinik psikoloji) uzmanlaşırlar. Yüksek Lisans derecesi psikologları, temelde, uygulama alanlarında (örn., sağlık kurumları, kamu kurumları, iş dünyası, yuva ve kreşler, ordu, sanayi ve iş dünyası) çalışmaya hazırlarken Doktora derecesi onları araştırma yapmaya ve genelde akademik yaşama hazırlar.

**Psikoloji:** Temel ve uygulamalı bir disiplin olan psikoloji, bir ucu doğa bilimlerine diğer ucu ise sosyal bilimlere uzanan bir insan bilimi olarak tanımlanabilir. Kuramsal ve uygulamalı bir bilim dalı olarak psikoloji diğer doğa bilimleri ve sosyal bilimlerle yakın alışveriş içindedir. Psikoloji bilişsel/zihinsel süreçlerin, tutum ve davranışların, ruhsal ve duygusal durum ve bozuklukların bilimsel yöntemlerle incelenmesi, tanımlanması, açıklanması ve yordanmasını içerir.

**Psikolojik Danışmanlık:** Bireyin kendini anlaması, farkındalık kazanması, problemlerini tanımlaması ve çözüm yolları üretmesi, kararlar alması, çevresiyle uyumlu ve sağlıklı iletişim halinde olması, kendini geliştirmesi için uzman psikolog ve/veya psikiyatristler tarafından verilen profesyonel bir yardım sürecidir.

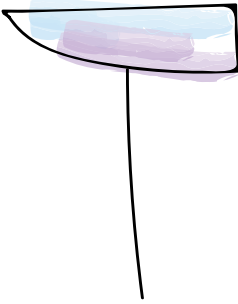


**Psikososyal:** “Psikoloji” ve “sosyal” kelimelerinin birleşiminden oluşan bu tanım, insanın çevre faktörlerinden etkilenen ve ruhsal açıdan çeşitli evrelere ayrılan yaşamını ifade eder.

**Psikoterapi:** Bireydeki uyumsuz düşünce, duygu ve davranışların psikolog unvanına sahip ve klinik psikoloji alanında profesyonel onayı bulunan bir terapist tarafından bilimsel psikolojik teknik ve yaklaşımlar kullanılarak uyumlu düşünce, duygu ve davranışlara dönüştürülmesi sürecidir.

**Süpervizyon:** Kelime anlamı ile gözetim demektir. Deneyimli bir uzmanın, daha az deneyimli bir uzmana sunduğu bilgi, destek, değerlendirme, izleme yolu ile sürdürülen ilişki içinde danışmanlığın gelişimine katkıdır.





**Terapötik ilişki:** Bir ruh sağlığı çalışanı olan terapist ve terapi sürecinde olan kişi arasında kurulan yakın ve sürdürülebilir profesyonel bir ilişki.

**Toplumsal Cinsiyet İfadesi/Cinsiyet İfadesi:** Bir kişinin giyim, kişisel bakım, tavır, sosyal davranış ve diğer faktörler aracılığıyla cinsiyetini dışarıya göstermesi, 'cinsiyet sunumu' olarak da ifade edilir. Cinsiyet kimliği, içsel ve yerleşik bir benlik algısına karşılık gelirken, cinsiyet ifadesi kişinin cinsiyet kimliğini dünyaya nasıl sergilediğiyle, yani dışsal olarak nasıl ifade ettiğiyle ilgilidir.

**Viral yük/Virüs yükü:** Kandaki HIV Rna sayısının ölçülmesi sonucu elde edilir. Bu değer yaklaşık olarak 200'ün altında ise HIV kanda tespit edilemez düzeydedir. Bu "belirlenemeyen" durumuna geçildiği anlamına gelir.

# Okuma Önerileri

Akran Danışmanlığı Nedir? Ne Değildir? Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi Cilt 3, Sayı:27 (Mine Aladağ, Esin Tezer)

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/199969>



Türkiye’de HIV’le İlgili Damgalama ve Ayrımcılığın Analizi: HIV’le Yaşayan Kişiler İçin Damgalanma Göstergesi Sonuçları (Deniz Gökengin, Şebnem Çalık, Pınar Öktem)

<https://www.klimikdergisi.org/wp-content/uploads/2021/01/turkiye8217de-hiv8217le-ilmgili-damgalama-ve-ayrimciligin-analizi-hiv8217le-yasayan-kisiler-icin-damgalama-gostergesi-sonuclari.pdf>



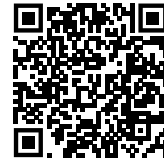
Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği

<https://www.psikolog.org.tr/tr/files/folder/etik-yonetmeli-x389.pdf>



The Forms and Functions of Peer Social Support for People Living With HIV

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1055329011001907>



Building Blocks to Peer Success:  
Toolkit Guide

<https://ciswh.org/wp-content/uploads/2016/05/HIV-peer-training-toolkit-guide.pdf>



HIV ile yaşıyan Lezbiyen, Gey,  
Biseksüel, Trans, İnterseks ve Artıların  
İnsan Hakları Raporu

<https://kaosgldernegi.org/images/library/hivleyasayanlgbtilerraporu2020.pdf>



Pozitif-İz Derneği 2020 Hak İhlallerinin  
Raporlaması

<https://www.pozitifiz.org/post/2020-yili-hak-i-hlalleri-raporunu-yayimladik>





# BİRLİKTEYİZ



<https://www.youtube.com/channel/UC7QIqssuhvscYjiXPmZk2iw>



**pozitif**  
**dayanışma**  
HIVbilgi&destek



@pozitfdayanisma



@pozitfdayanisma



@pozitfdayanisma



info@pozitfdayanisma.org



www.pozitfdayanisma.org



medium.com/@pozitfdayanisma