



# ALMANYA REHBERLİK BÜLTENİ



## MADDE BAĞIMLILIĞI



Değerli Veliler,  
Sevgili Öğrenciler,

Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliğinin koordinasyonu ile Berlin, Essen, Karlsruhe, Münih, Hamburg ve Stuttgart Eğitim Ataşeliklerimizdeki uzman öğretmenlerden oluşan yayın kurulumuz tarafından hazırlanan Almanya Rehberlik Bülteni'nin otuz beşinci sayısını takdim ediyoruz.

Bu sayıda "Madde Bağımlılığı" konusu ele alınmaktadır. Bu sayının hazırlanmasında emeği geçen öğretmenlerimize teşekkür eder; bültenin veli, öğrenci ve konuya ilgi duyan tüm vatandaşlarımıza faydalı olmasını ve keyifle okunmasını dileriz.

Almanya Rehberlik Bülteni Yayın Kurulu



## Madde Nedir?

Bağımlılık kapsamında “madde” herhangi bir yolla vücuda alınan, doğal ya da yapay nitelikte olan, beyin ve bağlantılı organ ve dokuları doğrudan veya dolaylı etkileyerek “sahte bir iyi oluş hali” oluşturan kimyasallara verilen isimdir.

Dünya Sağlık Örgütüne göre; vücuda girdiğinde ruh ve beden üzerinde davranış değişikliklerine neden olan, bağımlılık yapabilen kimyasal maddelere “bağımlılık yapıcı maddeler” denir. Bu maddeler tıp kaynaklarında psikoaktif madde olarak adlandırılmaktadır.

## Bağımlılık

Bağımlılık tanımlanırken genel olarak “tekrardan” söz edilir, ancak bu tekrarların zaman aralığı önemli değildir. Madde, bir yıl ara ile alınsa bile bağımlılıktan söz edilebilir. Her madde kullanımı, şayet tedavi edilmezse “az zararlıdan çok zararlıya”, “keyif almaktan ölüme” doğru giden bir süreç takip eder.

## Madde bağımlılarının sıklıkla kullandığı ifadelerin kısır döngüsü aşağıdaki gibidir:

Bir kereden bir şey olmaz.

Bir daha asla...

Ben bağımlı olmam.

İstersem bırakırım.

Bu meret bırakılmaz.

Bırakmak zorundayım.

Artık bırakacağım.

Bıraktım, bir daha başlamayacağım.



Uzman veya tıbbi yardım alınmadığı zaman bu döngü yaşamın sonuna kadar devam eder.



## Madde Kullanımına İlişkin Yanlış Bilgiler

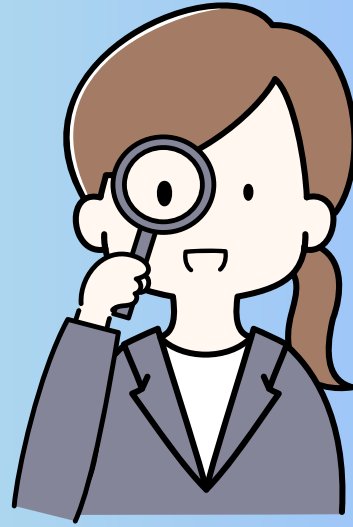
Madde kullanımına ilişkin yanlış bilgilerin; madde kullanımına başlama, madde kullanımını bırakma ve tedavi sürecine doğrudan olumsuz etkileri vardır. Bağımlılığın sonlandırılması için bu yanlış bilgilerin neler olduğunun bilinmesi fayda sağlayacaktır.

**Bir kere madde kullanırsam bağımlı olurum:** Bağımlılık potansiyeli yüksek maddeler (eroin) için bu düşünce kabul edilebilir. Ancak bağımlılık, maddenin bir süre kullanımı ve pekiştirilmesi sürecinde oluşur.

**Tedavi sonrası bir daha kullanılmaz:** Bağımlılık tekrar edebilen bir hastalık olduğu için tedavi sonrasında tekrardan bağımlı olma riskini göz önünde bulundurmak gerekir.

**Madde kullanan kişinin iradesi zayıftır veya yoktur. Madde kullanımı bir kişilik zafiyetidir:** Madde kullanımının irade ve kişilikle bir ilişkisi yoktur. Madde kullanımı, deneme ile başlayan ve pekiştirilen bir davranıştır. Hayatının birçok alanında iradeli davranabilen kişilerde bile bağımlılık gelişebilir.

**Gençlikte olur böyle şeyler, dener bırakır:** Madde kullanım yaşı her geçen gün düşmektedir. Deneme aşamasında veya ilk aşamada yeterli destek alan kişiler, bağımlılık gelişmeden bu davranışlarını sonlandırabilir.



**Kişi her gün madde kullanmıyorsa bağımlı değildir:** Madde alımı tekrarlanmaya başlanmışsa, bağımlılık gelişmeye başlamıştır. Zaman periyodunun bu noktada önemi yoktur.

## Kişiyi Madde Bağımlılığına İten Nedenler (Risk Grupları)

**Çevre ve Aile Yapısı:** Aile içerisinde madde kullanımının olması, psikiyatrik ilaç kullanan aile bireylerinin olması kişiyi madde kullanımına itebilir. Aile içi şiddetin yaygın olduğu, baskıcı, otoriter, aşırı koruyucu, çok kalabalık ve ilgisiz aile tiplerinde yetişen çocuklar ve gençler madde bağımlılığı için risk grubudur.

**Merak ve Akran Etkisi:** Madde kullanan arkadaşlarının ve akranlarının baskısı, zorbalığa maruz kalma, dışlanma, cesaret gösterisi yapma, bir gruba ait olmak isteme ve maddeden elde edilen hazzın denenmesine yönelik merak duygusu çocuğu madde kullanımına itebilir.



**Davranışsal ve Psikolojik Sorunlar:** Duygularını ifade edememe, yalnızlık, stres ile başa çıkmada yetersizlik, özgüven eksikliği, iletişim sorunları, okul başarısızlığı, dürtü kontrolünün zayıf olması, bağlanma sorunları, travmalar, psikolojik rahatsızlıklar, gelişim sorunları ve fiziksel acıya yol açan hastalıklar da madde kullanma riskini artırabilir.



**Aile İçi İletişim Sorunları:** Çocuğun ve ergenin önemsenmemesi, kendini değersiz görmesi, dışlanması, düşüncelerine saygı gösterilmemesi, aile ve çevresinde kabul görmemesi de kişiyi madde bağımlılığına itebilir.

## Dikkat Edilmesi Gereken Tutum ve Davranışlar

Çocuğumuzun rutin yaşamında meydana gelebilecek her türlü değişiklik dikkatimizi çekmelidir. Bu değişikliklerin kesinlikle madde kullanımına bağlı olduğunu düşünmek doğru bir yaklaşım olmaz. Çocuklardaki tutum ve davranış değişikliklerinin madde kullanımı dışında birçok nedeni olabilir. Örneğin; madde kullanan çocuk ve ergenler, madde alım işini genellikle kapısı kilitli odalarda gerçekleştirirler. Ancak kapı kilitlemenin farklı birçok nedeni de olabilir. Çocuktaki yalnız kalma isteğine ergenlik duygu durumu da neden olabilir. Ergenlik dönemine ait fiziksel, bilişsel değişiklikler normal olarak karşılanır. Tutum ve davranış değişiklikleri bu döneme ait bir özellik olarak görülür ve bir müddet sonra ortadan kalkacağı varsayılarak hoşgörü ile karşılanır. Ancak, madde kullanımına bağlı tutum ve davranış değişiklikleri ve ortaya çıkardığı sorunlar, ergenlik dönemindeki alışıldık değişikliklerden çok daha fazladır.



### 1. Günlük rutinlerin belirgin bir biçimde değişmesi

- Uyku düzeninde değişiklik: Az uyuma, çok uyuma, uyanmakta zorluk çekme.
- Günlük faaliyetleri ihmal ve terk etme: Örneğin, okula zamanında gitmeme.
- Yeme düzeninde bozukluk: İştah azalması veya artması.
- Hijyene dikkat etmeme.
- Kıyafet tarzında belirgin değişiklikler: Uzun kol veya boğazlı kazak giyme. Kıyafet seçimindeki bu değişimler madde kullanımının bıraktığı izleri gizlemeye yönelik olabilir.
- Odasının kapılarını kilitleme, çağrıldığında geç cevap verme, dengesini kaybetme.



## 2. Okul performansında düşüş ve başarısızlık

- Okul devamsızlığının artması, okula geç gitme, okuldan erken çıkma.
- Öğretmen ve arkadaşları ile iletişimin ve ilişkilerin kötüleşmesi.
- Ders notlarında belirgin düşüş.
- Okul faaliyetlerine katılmama, ödevleri yapmama.
- Motivasyonda azalma.

## 3. Davranış ve duygu durumunda değişimler

- Çabuk öfkelenme, öfke halinin uzun sürmesi.
- Duygusal dalgalanmalar, depresif davranışlar.
- İçe kapanma, iletişimi kesme.
- İntihar girişimleri.
- Karşı gelme davranışında belirgin artış.



## 4. Sosyal aktivitelerden uzaklaşmak/ Yeni gruba dahil olmak

- Okulda yürütülen sosyal etkinliklere katılmakta isteksizlik.
- Aile ile birlikte geçirilen zamanın azalması, yalnızlık isteği.
- Eski arkadaşlarıyla iletişiminin bozulması, yeni arkadaş gruplarına dahil olması.
- Yasadışı işlere karışma ve cinsel deneyimlere yönelme.
- Sigara ve alkol kullanmaya başlama.
- Sokak dilini ve argo kullanmaya başlama.

Söz konusu belirtilerin önemli bir kısmı madde kullanımı ile birlikte gelişir. Ancak yukarıda ifade edilen belirtilerden birini ya da birkaçını gösteren ergen veya çocuğun, kesinlikle madde kullandığı anlamı çıkarılmamalıdır.

# AİLELERE ÖNERİLER



- Aile içerisinde sağlıklı iletişim kurarak çocuklarınızı sevdiğinizi belli edin ve onların düşüncelerine karşı saygılı olun. Onları küçümsemeyin ve başkaları ile karşılaştırarak onları üstü kapalı bir biçimde aşağılamayın.
- Çocukların ve ergenlerin kendilerini ifade edebilmelerine imkân sağlayın ve onları etkin dinleme yöntemleri ile dinleyin. Söz keserek, yargılayarak, eleştirerek, tehdit ederek, suçlayarak dinlemeyin.
- Çevrenizde bulunan sigara, alkol ve madde kullanıcılarını çocuklarınıza rol model olarak anlatmayın. Onlardan övgü ile söz etmeyin. Bilim ve sanat insanları hakkında konuşun ve bu insanları takdir edin.
- Çocuklarınıza mutlaka değerler eğitimi verin.
- Gereğinden fazla harçlık vermeyin ve çocuğunuzun parayı nerelere harcadığını gözlemleyin.

- Çocuğunuzun takip ettiği dizileri, sosyal medya hesaplarını siz de takip edin. Ev internet ağının aile koruma kapsamında olmasına özen gösterin.
- “Boş kafa şeytanın çalışma ofisidir” sözünden hareketle, çocuğunuzun mutlaka spor, kültür, sanat faaliyetlerine yönlendirin.
- Çocuklarınızın başarılarını takdir edin ki yasadışı faaliyet gösteren oluşumların veya kişilerin takdirleri onlara cazip gelmesin.
- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir edin ve pekiştirilmesini sağlayın.
- “Çocuklar ve gençler hata yapa yapa doğruyu öğrenir.” ilkesinden hareketle, yaşadığınız sorunları abartarak, süreci uzatarak onları kaosa sürüklemeyin.







## Kimlerden veya Hangi Kurumlardan Yardım Alabilirim?

Madde kullanımı ve bağımlılığında şüphelendiğinizde ilk başvuracağınız kişi aile doktorunuz olmalıdır. Aile doktorunuz en doğru bilgilendirme ile sizi yönlendirecektir. Ek olarak, yardım alabileceğiniz web siteleri ve numaralar aşağıda sıralanmıştır.

### 1. <https://www.sucht-und-drogen-hotline.de/>

Bağımlılık ve uyuşturucu yardım hattı

Telefon numarası: 0 18 05 - 31 30 31

Sabit hattan bir arama dakikada 14 cent

Cep telefonundan bir arama dakikada 42 cent



### 2. <https://www.bzga.de/service/infotelefon/suchtvorbeugung/>

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi'nden

bağımlılığı önleme için bilgi telefonu

Telefon numarası: 02 21 - 89 20 31

Pazartesten Perşembeye 10:00-

22:00 ve Cuma-Pazar 10:00-18:00

arasında aranabilir.

Aramalar ücrete tabidir.



3. <https://www.telefonseelsorge.de/>

Telefon danışmanlığı (psikolojik destek)

Telefon numarası: 08 00 - 111 01 11 veya: 08 00 - 111 02 22

Her saatte arayabilirsiniz.

Aramanın hiçbir maliyeti yoktur.



4. [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

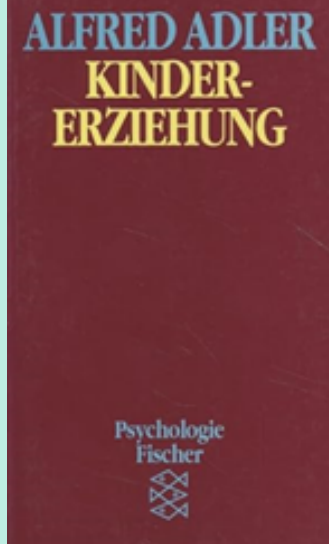
Almanya Bağımlılıkla Mücadele Merkez Ofisi'nden çeşitli dillerde bilgi alabilirsiniz.

5. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik>

Türkçe dilinde bağımlılıkla ilgili kaynaklara buradan ulaşabilirsiniz.

## KİTAP ÖNERİLERİ

-Çocuk Eğitimi, Alfred Adler (Kinder- Erziehung)



-Beni Ödülle Cezalandırma, Dr. Özgür Bolat



-Başarıya Götüren Aile, Doğan Cüceloğlu



-Çocuk Eğitimi El Kitabı, Prof. Dr. Haluk Yavuzer



-Çocuklarda Sınırlar, Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend



### KAYNAKÇA

1. <https://www.yesilay.org.tr/tr/>

2. Dilbaz, N. (2015). Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı: Ankara.

3. Madde tanımı: OxfordAQA Uluslararası GCSE

Bültenimizi sesli olarak dinlemek için kodu cep telefonunuz ile taratabilir veya bağlantı linkinden erişim sağlayabilirsiniz.

## Sesli Bülten



Bültenimizde yer alan konularla ilgili deneyimlerinizi ve düşüncelerinizi [almanyarehberlikbulteni@gmail.com](mailto:almanyarehberlikbulteni@gmail.com) adresine gönderebilirsiniz.

## ALMANYA EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ VE ATAŞELİKLERİMİZ



<http://berlinem.meb.gov.tr>  
<http://berlin.meb.gov.tr>  
<http://dusseldorf.meb.gov.tr>  
<http://essen.meb.gov.tr>  
<http://frankfurt.meb.gov.tr>  
<http://hamburg.meb.gov.tr>  
<http://hannover.meb.gov.tr>  
<http://karlsruhe.meb.gov.tr>  
<http://koln.meb.gov.tr>  
<http://mainz.meb.gov.tr>  
<http://munih.meb.gov.tr>  
<http://munster.meb.gov.tr>  
<http://nurnberg.meb.gov.tr>  
<http://stuttgartegitim.meb.gov.tr>

Bu bülten,

Türkiye Cumhuriyeti Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliği koordinesinde Almanya'da görevli Psikolojik Danışmanlar ile Türkçe ve Türk Kültürü öğretmenlerinden oluşan yayın kurulu tarafından hazırlanmıştır.

## YAYIN KURULU

Başkan  
Prof. Dr. Erdal Tanas KARAGÖL  
Berlin Eğitim Müşavir Vekili

Başkan Vekili  
Dr. Uğur ACAR  
Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Genel Sekreter  
Yusuf GÜLMEZ – Berlin Eğitim Ataşeliği

Koordinatör  
Feyza DİNÇER – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

İçerik Hazırlama  
Bahrinur POLAT – Berlin Eğitim Ataşeliği  
Duygu KARAGÜL YİĞİT – Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
Feyza DİNÇER – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Hülya KIZILKAYA – Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
Merve TUĞAN KAMACI – Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
Leman GENCO – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Mahmut IŞIK – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Murat KOPAN – Münster Eğitim Ataşeliği  
Nurgül ÇAKIR – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Seçkin ÇALIŞKAN – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Sevgi M. KUÇUKSAKALLI – Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
Yılmaz İRMAK – Hamburg Eğitim Ataşeliği

Dil ve Anlatım Kontrolü  
Ahmet HAMARAT – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Burak KIZILIRMAK – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Derya HAŞTÜRK – Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
Mehmet GÖRGÜLÜ – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Sibel DEĞİRMENÇİ – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Tasarım  
Ahmet ÖZTÜRK – Hamburg Eğitim Ataşeliği  
Ali UĞRA – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Bayram TAMTÜRK – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Cansu DOĞAN – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Tuğrul CANKURT – Berlin Eğitim Ataşeliği

Seslendirme  
Alime ÇEVİK – Hamburg Eğitim Ataşeliği  
Burak KIZILIRMAK – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği  
Derya HAŞTÜRK – Stuttgart Eğitim Ataşeliği  
Feyza DİNÇER – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Sayı Sorumluları  
İçerik: Bahrinur POLAT  
Dil Anlatım Kontrolü: Mehmet GÖRGÜLÜ  
Tasarım: Ali UĞRA  
Seslendirme: Feyza DİNÇER

Yayın Sahibi  
Berlin Eğitim Müşavirliği  
Karlsruhe Eğitim Ataşeliği