

Hayat Sende Derneği

KORUMA SONRASI

Topluma Geçiş

Rehberi



GİRİŞ

Bu rehber, devlet korumasından ayrılmaya hazırlanan gençler için Hayat Sende Derneği ve gönüllüleri tarafından oluşturulmuştur.

Rehber hazırlanırken en temelde, yeni bir hayata hazırlanan bir gencin nelere ihtiyacı olabileceğini düşündük. Bu doğrultuda ihtiyaç duyabileceğinizi düşündüğümüz her alanla ilgili ayrıntılı yönlendirmeler eklemeye çalıştık. Bir kişinin sağlıklı, mutlu ve güvende olması halini her yönüyle ele almaya çalıştık. Hayatta bir şeylere sahip olmak kadar sahip olunan şeylerin korunmasının da önemli olduğu bilinciyle tavsiyelerde bulunduk.

Türkiye'nin geleceği olan siz gençlerin bu rehberden en iyi şekilde faydalanmasını umuyoruz.

Unutma, HAYAT SENDE!

Sevgilerimizle,
Hayat Sende Derneği

Hayat bisiklet sürmek gibidir. Dengede kalmak için hareket etmek zorundasınız.
Einstein

PROJE HAKKINDA

Koruma sürecinde ve korumadan sonraki dönemde çocuk ve gençlerin potansiyel yaşayabileceği sorunlar doğrultusunda çocukların korumadan ayrılmadan önceki süreçte güçlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu kapsamda Hayat Sende Derneği, yaşanan sorunların neler olduğunu direkt olarak etkilenen kişilerin paylaşabildiği ortamlar yaratmaktadır. Bu doğrultuda sorun alanları ve ihtiyaçları hedef kitlenin belirlediği birçok çalıştay gerçekleştirilmiştir. Bu çalıştaylardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda da güçlendirme projeleri oluşturulmaktadır.

Bu kapsamda gerçekleştirilecek proje kapsamında koruma altındaki gençlerin katılımı ile yapılmış olan 'Kurum Bakımından Topluma Geçişte Gençler Çalıştayı' kapsamında;

- Kurumdan ayrılma sürecinde doğru yönlendirmelerin yapılmıyor olması,
- Kurum personelinin, çocukların sahip olduğu haklar konusunda yeterli bilgiye sahip olmaması ya da bilgilendirme yapmıyor olması,

Gençlerin yaşadıkları sorunlarda doğru başvuru mekanizmalarını bilmiyor olması, gibi sorunlarla karşılaştıkları gibi çıktılar elde edilmiştir. Koruma deneyimi olan kişilerden alınan bu geri bildirimler doğrultusunda sahip olunan haklara erişim ve çocukların yeterli bilgiye sahip olması gerektiği gibi konulara öncelik verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu sorunun çözümü için ise yine hedef kitlenin liderliğinde bir sürecin olması gerektiği düşünülmektedir. Bu kapsamda üniversitede okuyan koruma altındaki gençlerin alan hakkında bilgi ve becerisinin artırılarak kurumda kalan gençlere ulaştırmaları sağlanacaktır. Bu sayede benzer deneyime sahip kişiler arasında bilgi paylaşımı ortamı oluşturulması hedeflenmektedir.

PROJE HEDEFLERİ

Hayat Sende temel stratejileri doğrultusunda koruma altındaki çocuk ve gençlerin sahip oldukları hakları bilmeleri ve haklara erişim mekanizmaları konusunda kapasite geliştirmeleri amaçlanmaktadır. Proje sonunda çocuk koruma sistemi içerisinde yer alan çocuk ve gençlere yönelik olarak temel düzeyde farkındalık yaratılması hedeflenmektedir. Bu kapsamda;

- Kurum bakımından topluma geçişte, koruma deneyimi olan kişilere yönelik rehberin 1000 adet basımı ve bu yayının tüm kurumlara yaygınlaştırılması.
- 20 üniversite öğrencisi gence detaylı eğitimci eğitimi verilmesi ve Hayat Sende Derneği lider ve eğitimci olarak havuzda yer almaları,
- Ankara’da bulunan ve kurumlarda kalan en az 150 çocuğa yönelik temel haklar ve oluşturulan rehberin yaygınlaştırılması atölyesinin Hayat Sende havuzunda yer alan gençler aracılığıyla verilmesi,
- Eğitimci havuzunda yer alan gençler ile deneyimleri ve aldıkları güçlendirme eğitimleri doğrultusunda bir sorun analizi alıştayı gerçekleştirilmesi ve raporunun oluşturulması,
- Eğitimci eğitimi sürecinde ve çocuklarla yapılacak çalışmalarda projenin en başında farkındalık düzeylerindeki değişimi ölçmeye yönelik olarak ön ve son testler uygulanarak veri oluşturulması,

alışmaları gerçekleştirilecektir.

İÇİNDEKİLER

1. KORUMADAN AYRILMA İÇİN HAZIRLIK	1
1.1. İhtiyaçların Tespiti	1
1.2. Korumadan Ayrılma Planı	1
1.3. Koruma Sonrası Plan	1
2. PARA ÖNEMLİDİR	3
2.1. Bütçe	3
2.2. Banka	5
2.2.1. Banka Hesabı	5
2.2.3. Kredi Kartları	6
3. HAKLARIN VE SORUMLULUKLARIN	7
4. SÖZ SÖYLEME VE OY KULLANMA HAKKI	8
5. KİŞİSEL BİLGİLERİNE ERİŞİM HAKKI	8
6. DİĞER HAKLARIN	8
6.1. Ayrımcılıktan Korunma ve Eşitlik	9
6.2. Yasal Tavsiye	9
6.3. Ücretsiz Adli Yardım	9
6.4. Şiddete Uğrarsan Yalnız Değilsin	9
6.5. Türk Polisi Yetkisi Kapsamında Seni Durdurması Halinde Hak ve Sorumlulukların	10
6.6. Tutuklanman Durumunda	10
7. E-DEVLET	10
8. YENİ EVİM	11
8.1. Nerede Yaşayacağım?	11
8.2. Faturalar	13
8.2.1. Bağlantı Ücretleri	13
8.2.2. Taşınma Vakti ve İlk Masraflar	13
8.3. İhtiyacın Olabilecek Bazı Şeyler	13
8.4. Kiracı Olarak Hak ve Sorumlulukların	13

8.5. Evin Bakım ve Onarımı	14
8.6. Tamir İşleri	14
8.7. Konut Standartları	14
8.8. Kira Sözleşmesinin Sonlandırılması	14
9. EĞİTİM VE ÖĞRETİM	15
9.1. Eğitim ve Öğretim Seçenekleri	15
9.1.1. Örgün Eğitim	15
9.1.2. Açık Öğretim	15
9.1.3. Uzaktan Eğitim	16
9.2. Eğitim İçin Maddi Destekler	16
9.2.1. Kredi Yurtlar Kurumu	16
9.2.2. Sosyal ve Ekonomik Destek - SED	16
9.3. Üniversite Dışında Eğitim Seçenekleri	17
9.3.1. Meslek Edindirme Kursları	17
9.3.2. İşbaşı Eğitim Kursları	17
9.3.3. Usta Çırak Eğitim Programları	17
9.3.4. Yetişkin Okur Yazarlık Kursları	17
9.3.5. Engelli Bireylere Yönelik Dersler	17
10. EĞİTİM TAMAMSA SIRADA İŞ	18
10.1. İş Başvurusu	18
10.2. CV/Özgeçmiş Hazırlama	18
10.3. Referans Ekleme	19
10.4. İşkur	19
10.5. Gönüllülük	19
10.6. İşe Başlamak	19
10.7. Kendi İşini Kurmak	20
10.8. İşsizlik Ödeneği	20
11. HER NEREDEYSEN ÖNCE GÜVENLİK	20
11.1. Evde	20
11.2. Acil Durum Numaraları	21
11.3. Dışarıda	21
11.4. ATM'de	21
11.5. Telefon ve İnternet Güvenliği	22
11.6. İlişkide Güvende Olmak	22

12. UYUŞTURUCU VE ALKOL	22
12.1. Bazı Gerçekler	22
12.2. Güvenli alkol kullanımını için öneriler	23
12.3. Uyuşturucu	23
12.4. Bağımlılık	23
12.5. Yardım Al	24
12.6. Dışardayken	24
12.7. Alkol	25
13. EBEVEYNLİK	25
13.1. Hamilelik	25
13.2. Hamilelik ve İş	25
13.3. Hamilelikte Alkol ve Sigara Kullanımı	26
13.4. Yeni Doğan Bebeğin Nüfusa Kaydı	26
13.5. Annelik Hüznü	26
13.6. Emzirme	27
13.7. Yeni Baba Olan Erkekler İçin Önemli İpuçları	27
13.8. Nafaka Kuralları	27
14. ZİHİN, BEDEN, RUH	28
14.1. Zihin	28
14.2. Beden	29
14.2.1. Sağlıklı Beslenme	29
14.2.2. Düzenli Egzersiz	29
14.2.3. Bol Bol Dinlenmek	30
14.3. Tıbbi Yardım	31
14.3.1. İlk Yardım Eğitimi	31
15. CİNSEL SAĞLIK	31
15.1. Doğum Kontrol Yöntemleri	31
15.2. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar	32
15.3. Diş Sağlığı	34
15.4. Sigara İçmek	34
16. RUH SAĞLIĞI	34
16.1. Maneviyat	34
16.2. Cinsel Kimlik	35
17. Kolay Yemek Tarifleri	35

1. KORUMADAN AYRILMA İÇİN HAZIRLIK

1.1. İhtiyaçların Tespiti

İlk adım ihtiyaçların değerlendirilmesini tamamlamaktır. Bu değerlendirme sen ve seninle ilgilenen sosyal hizmet uzmanına, özel yardıma ve ya desteğe ihtiyaç bulunan alanları belirleme fırsatı verir. İhtiyaç değerlendirme formunu ayrıntılı olarak doldurmalısın. İhtiyaç değerlendirmesi tamamlandıktan sonra, korumadan ayrılma planı hazırlanmalıdır.

1.2. Korumadan Ayrılma Planı

Bu plan, koruma sonrası sürece seni en iyi şekilde hazırlamak için oluşturulur. Sana bağımsız yaşam becerisi geliştirme imkanı sunar ve duygusal gelişimine yardımcı olur. Görev ve sorumluluklar, korumadan ayrılma sürecinin bir parçası olarak sen, sosyal hizmet uzmanının veya bakım sonrası destek servisin tarafından belirlenmelidir. Örneğin: para yönetimi, bütçeleme, yemek pişirme, form doldurma ve fatura ödeme gibi konularda desteğe ihtiyacın olacaktır. Korumadan ayrılma öncesi süreç ile ilgili bilgi bu alanda çalışan uzmandan öğrenilecektir.

1.3. Koruma Sonrası Plan

Bu plan aynı zamanda tamamlanacak görev ve sorumlulukları da ortaya koyacaktır. Aşağıdaki ihtiyaçlar sana bir fikir verebilir:

- Sağlık ile ilgili ihtiyaçlar
- Çevrendeki barınma imkanları
- Eğitim kurumuna ya da işyerine ulaşım imkanları
- Mali konular, örneğin korumadan ayrıldığında geçimini nasıl temin edeceksin?
- Diğer kuruluşlar tarafından destek. (Örneğin, devlet kurumları tarafından korumadan ayrıldığında başka ne tür destekler sağlanabilir ve hangi tür desteklerin yerine getirilmesine ihtiyaç duyulabilir.)

Korumadan bağımsız olarak yaşamaya geçiş yaparken ihtiyaçların da değişecektir. Bu nedenle korumadan ayrılma planını sıklıkla gözden geçirip, gerektiğinde güncellemelisin.

İşte gözden geçirmen gereken öneriler

- Şu anda barındığın yerde nasıl geçiniyorsun?
- Şu anda ve gelecekteki barınma ihtiyaçların nasıl karşılanacak?
- İhtiyacın olabilecek ilave destekler neler ve bunlar sana nasıl ulaşacaksınız?
- Özellikle endişelendiğin alanlar neler ve bunları nasıl ele alacaksınız?
- Diğer ilgili profesyonellerin endişeleri neler? (Öğretmenin, Sosyal Hizmet Uzmanın)
- Koruma Sonrası Bakım Planında belirtilen görevlerin en iyi şekilde nasıl gerçekleştirebilirsin?

Bakım sonrası süreç için kurumundan bir görevli sana destek oluyor mu? Yeterli yönlendirmeyi ve bilgilendirmeyi yapıyor mu?

Yapılacaklar	Tamamlandı mı?
İhtiyaç Analizi	Temel ihtiyaçların neler?
Korumadan Ayrılma Planı için Hazırlık	Kurumdan ayrıldıktan sonra ne yapmayı planlıyorsun? (Örneğin; çalışmayı düşünüyorum, eğitimime devam etmek istiyorum.)
Koruma Sonrası Plan	Hedefini belirledin, bundan sonraki süreci nasıl yönetmeyi planlıyorsun? Bunun için önünde ki ilk 5 seneyi planlamalısın.

Tam zamanlı olarak eğitime devam ediyorsan eğitimin bitene kadar ihtiyacın olan mali desteği alabilmen gerekir. Hatırlanması gereken önemli şey Bakım Sonrası Plan'ın en iyi şekilde işlemesi ve senin için en olumlu sonuçları doğurması için senin, sosyal hizmet uzmanının, bakım sonrası görevlisinin ve diğer görevlilerin planı birlikte yürütmesi gerekmektedir. Bakım Sonrası Plan, bağımsız hayata kolay geçiş yapmana yardımcı olacak şekilde tasarlanmalıdır ve bu senin de sorumluluklarının olduğu anlamına gelmektedir.

Ama sen başlangıçta bakım sonrası destek talep etmesen bile 21 yaşına kadar herhangi bir anda kararını değiştirebilirsin. Sosyal hizmet uzmanına veya Çalışma, Sosyal Hizmetler ve Aile Bakanlığı ile iletişim kurarak bu başvuruyu yapabilirsin.

Önemli Hatırlatmalar - Kendini Sına

- Korumadan ayrılma sonrası süreç ile ilgili kararsızlık yaşarsan kiminle konuşabilirsin?
- Koruma sonrası süreç için kurumdan hangi görevli ile görüşmelisin?
- Korumadan ayrılma planına hazırlık senin için neden önemli?
- Bu bölümü okuduktan sonra korumadan ayrılmaya hazırlık veya bakım sonrası planında neler olmasını istersin?
- Bakım sonrası plan hangi aralıklarla gözden geçirilmelidir?

2. PARA ÖNEMLİ MİDİR?

Kendi paranı kazanmak, özgürlüğünü elde etmenin önemli bir kısmıdır. Paranı güvende tutmak ve yönetmeyi öğrenmek çok önemli ve hayat boyu gelişimi devam eden bir beceridir. İlk etapta öğrenmesi zor gibi görünse de zamanla daha kolay anlaşılmaktadır.

“Hayattaki en iyi şeyler ücretsizdir. İkinci en iyi şeyler çok pahalıdır.”

Her şeyin para olduğunu düşünüyorsanız, büyük bir yanılgı içinde olduğunuzu söyleyebilirim. Aynı şekilde her şeyin para olmadığını düşünüyorsanız da yine yanılıyorsunuz.

Hayattaki en iyi ücretsiz şeyler

Sevgi, dostluk, kardeşlik, aile, sağlık, yaşam, nefes! Bunları parayla gerçekten satın alabiliyor muyuz? Kesinlikle hayır. O halde işte parayla satın alamayacağımız birkaç güzel ve ücretsiz şey. Mutluluk her zaman parayla kazanılmaz. Paranın satın alamayacağı bu değerlerle gelen mutluluk maddi değil manevi kaynaktır.

Hayattaki en pahalı ikinci şeyler

Ücreti her ne kadar olursa olsun almayı düşündüğünüz kıyafetler, ödemek zorunda olduğunuz faturalar, tüketmek zorunda olduğunuz yiyecekler, hastalandığınızda almanız gereken ilaçlar ve diğerleri... Tüm bunları ve geriye kalan her şeyi hayattaki en pahalı ikinci şeyler olarak düşünebilirsiniz. Hastalandığınızı paranızın olmadığını ve ilaç alamadığınızı düşünün. Üstelik işte bulamıyorsunuz, SGK primlerinizi de ödeyemiyorsunuz ya da bunların çok sevdiğiniz bir yakınınızın başına geldiğini düşünün. Ay sonunda elektrik, su faturanızı ödeyemediğinizi düşünün. Temel gıda ürünlerini bile alamadığınızı ya da zaten şu anda bunlara muhtaç olan on binlerce insanı düşünün. Mutlu olabilir miydiniz? Hayatta parayla asla satın alamayacağımız şeyler olsa da parasız asla satın alamayacağımız diğer pahalı şeyler var. İşte para bu sebeplerden dolayı önemlidir. Sürdürülebilir mutluluk içinde para her zaman önemli olmaya devam edecektir. Bu sebeple paranızı çok iyi yönetmelisiniz ki ilerleyen hayatınızda birtakım sorunlarla karşılaşmayasınız.

Bir gün kalkacaksınız ve hep hayal ettiğiniz şeyleri yapmaya vakit kalmamış olacak. Şimdi tam zamanı. Harekete geçin.

Paulo Coelho

<https://konupara.com/kisisel-finans/insan-hayatinda-para-neden-onemlidir-7309/>

2.1. Bütçeleme

Kendi geçimini sağlarken bütçeleme becerisini öğrenmek gereklidir. Bütçeleme, ihtiyacın olan şeyler için yeterli paranın olmasını ve bunun ardından da istediklerini alabilmek için elinde para kalmasını sağlayan bir yöntemdir. Özellikle önceden faturalarını ödeme ya da kendi yiyeceklerini alma gibi bir endişen olmadıysa alışması biraz zaman alabilir. Ancak kendi evin olduğunda, bütün masraflarını karşılamak için yeterli paranın olması senin sorumluluğundadır. Endişe etmemelisin çünkü biraz ileriye yönelik plan yapmayı öğrendiğinde zor olmayacaktır, bu bölümde yer alan bilgiler ve tavsiyeler tam da bunu yapman için sana yardımcı olacaktır.

Kendi Bütçeni Belirlemek İçin Öneriler

- Haftalık ya da aylık gelirini not et.
- Öncelikle bütçelemeyi haftalık mı aylık mı yapmak istediğine karar ver (Genelde maaşının ne sıklıkla ödendiğine bağlıdır ya da yardım alıyorsan onun eline geçme sıklığına bakmalısın)

- Her şeyi dahil et ve bütçelemeyi kendi hayatındaki ihtiyaçlarına uydur. Örnek; sigara, saç boyası, maç biletleri.
- Gerçekçi ol! ilk etapta her zaman kira ve faturaların ödenmesi gerekir. Maaşın eline geçtiğinde istediğin kıyafetleri almak ya da gezmek cazip gelebilir ancak sonradan pişman olabilirsin ve ciddi sorunlara yol açabilir. Eğer önceliklerini doğru belirleme konusunda sorun yaşıyorsan derhal bunu çözmek için adım atmalısın.
- Gelirinden daha az para harcıyor olman gerekir. Eğer ki nakitte darda kalırsan aşağıdaki örnek liste sana bunu çözmek için yardımcı olabilir (Gerekli olan giderleri ödemeye devam ederek). Bir yandan da gelirinden daha az harcama yaparsan işte o zaman aferin sana!

Tablo 1: Haftalık Bütçelendirme Örneği

Haftalık Gelir	TL
Maaş	
Eğitim Desteği/Burs (Varsa)	
Sosyal Yardım(Varsa)	
Herhangi Bir Ek Gelir	
TOPLAM GELİR	
Haftalık Gider	TL
Kira	
Elektrik	
Isıtma	
Yiyecek Alışverişi	
Kredi Taksiti	
Telefon Faturası	
İnternet Faturası	
Ulaşım Masrafı(Bilet, Taksi)	
İlaçlar(Kronik Hastalığın Varsa)	
Kişisel Temizlik(Banyo,Bakım vb.)	
Kıyafet	
Eğlence	
Diğer	

Tek Seferlik Giderler	
Eczane Katkı Payı Ödemesi	
Hediye	
Saç Kesimi	
Ev/Araba/Eşya Tamiri	
Diğer	
TOPLAM GİDER	

TOPLAM GELİR	
TOPLAM GİDER	
ARADAKİ FARK (+,- YÖNDE)	

Daha Az Harcayıp Daha Fazla Biriktirme Önerileri

- Her eline para geçtiğinde, maaş gününde küçük bir miktar parayı bir kenara koy, bu şekilde beklenmedik bir şey olduğunda zor durumda kalmazsın.
- Bir şey alırken kendine sor, buna ihtiyacım var mı yoksa sadece istiyor muyum?
- Alışveriş yaparken fiyatları karşılaştır.
- Özel kampanyalardan faydalan.
- Ucuzluk dönemlerinde alışveriş yap, mesela marketlerin halk günlerinde, BİM, A101, ŞOK gibi marketlerin kampanya günlerinde ancak sadece fiyatı düşük diye ürün alma, gerçekten ihtiyacın var mı, bi düşün!
- Araba kullanmak yerine toplu taşıma araçlarını kullanabilir ya da bisiklet sürebilirsin.
- Arkadaşlarınla sürekli dışarıda buluşmak yerine evde vakit geçirebilirsin.
- Karnın aç olduğunda market alışverişine çıkmamalısın.
- Artan yemeklerini buzdolabında veya buzlukta saklayabilirsin.
- Dışarıdan yemek sipariş etmekten kaçınmalısın. (Arada sırada ödül olanlar hariç)
- Kendine birikim hesabı aç ya da bir kumbara al, seni birikim yapman için teşvik edebilir.

2.2. Banka

2.2.1. Banka Hesabı

Banka hesabına ihtiyacın olduğu durumlar olabilir. Banka hesabını yaşadığın yere yakın bir şubesi olan bankada açmalısın, gerektiği zaman parana kolayca ulaşabilirsin ve gerektiğinde direk muhatap olabileceğin birisini bulabilirsin. Hem böylece farklı şubelerden kaynaklanabilecek masraflarını azaltmış olursun.

Farklı hesap türleri bulunmaktadır. Bankandan bu konuda ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz. Yaşadığınız bölgedeki bankanın şubesine bireysel olarak gitmelisin. Telefon ve internet üzerinden hesap açamazsın.

Bankaların kredi çekme koşullarınca banka hesabını açmak için 18 yaş ve üzeri olmalısın. Eğer 18 yaşının altındaysan vasinle birlikte bankaya giderek bir banka hesabı açtırabilirsin. Banka hesabı açmak için yalnızca kimliğine ihtiyacın var.

2.2.3. Kredi Kartları

Kredi kartları şimdi bir şey alıp, daha sonra ödemeni sağlar. Her ay, belli tarihlerde ödemen gereken bir fatura alırsın. Faturayı ödemediğin takdirde borçlu olduğun miktara, bir dahaki ödeme tarihindeki miktara yüksek faiz(ödemek zorunda olduğun ekstra ücret) eklenir ve hepsini ödemen gerekir. Yani kredi kartlarıyla, kendini gerektiğinden fazla borcun içinde bulursun. **O YÜZDEN ÇOK DİKKATLİ OL!**

Hatırla: Para ödünç almak, sözleşme imzalamak gibidir ve anlaştığınız tarihe kadar geri ödemediğiniz takdirde ciddi sonuçlar doğurabilir. Borcunuzu zamanında ödemek sizin sorumluluğunuzdur.

KREDİ ÇEKME, KEFİL OLMA! Eşiniz, arkadaşınız, akrabanız “Borcuma kefil olur musun?” diye sorarsa iki değil, üç kere düşünün. Parayı siz ödemek zorunda kalabilirsiniz. Birisine kefil olmak için imzayı attıktan sonra artık kanunlar bakımından siz de asıl borçlu kadar borçlu hale gelirsiniz. Bu yüzden önceliğiniz kendi hayatınız ve borçlarınız olmalıdır. Durumunuz ve ya kazancınız yeterli olmadığı sürece bu yollara başvurmamalısınız.

Kredi çekmeden önce yapılması gerekenler:

1. Aylık ne kadar kredi ödeyebileceğinizi hesaplayın,
2. Kredi vadesi(borcun ödenmesi için verilen ya da gereken süre) seçimini doğru yapın,
3. Çekebileceğiniz en yüksek kredi tutarını hesaplayın (ihtiyacınızdan az kredi almanız durumunda ilerde tekrardan kredi çekmenize ve iki krediyi birden ödemenize sebep olabilir. En doğru yöntem ihtiyacınız olan tutarı net olarak belirleyip, ihtiyacınız kadar kredi çekmektir.)
4. Kredi süreci boyunca çıkabilecek masrafları hesaplayın.

Hatırlanması Gereken Önemli Şeyler

- Bütçe nedir, bütçemi nasıl verimli kullanabilirim?
- Bütçelemeye sahip olmak neden önemli, maddi sıkıntı nedir?
- Banka hesabına sahip olmak için neler gerekli?
- Karnınız açken alışverişe gitmek iyi bir zaman değildir.
- Mağazalar arasında fiyat karşılaştırması yapmak tasarruf etmek için iyi bir yoldur.
- Artmış yemeklerin bozulmasını beklemeden buzdolabına koymalısın.
- İndirim zamanları alışverişe gitmek için uygun zamanlardır.
- Ucuz yiyecek her zaman en iyisi değildir.
- Gelirinin en az %10'unu birikim için ayırmalısın.

3. HAKLARIN VE SORUMLULUKLARIN

Bir insan olarak hakların var. Bu haklar sen ve toplumdaki her birey için insanca yaşamının temelini oluşturmaktadır. Bu haklar, ulusal ve uluslararası yasalarla, İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi ve Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi gibi ek belgelerle güvence altına alınmıştır. Türkiye’de haklarımızı koruyan temel belge Anayasamızdır.

Özellikle aşağıdaki kanunların seni yakından ilgilendirebileceğini düşünüyoruz.

Koruma altında bulunan bir birey olarak üniversite öğrenimine devam edersen ;

- Kredi ve Yurtlar Kurumu(KYK) yurtlarından ücretsiz yararlanabilir, günlük beslenme giderlerine ek olarak kurumun işletmesinde harcamak üzere günlük 10TL burstan faydalanabilirsin.
- Aynı zamanda devletin Kredi/Burs(520TL) olanaklarından Burs olarak yararlanabilirsin. Bu durumda aldığın toplam burs miktarını devlete geri ödemen gerekmiyor.
- Bunlara ek olarak, TEV(Türk Eğitim Vakfı)’den okul ortalaman 2.50’nin üzerinde ve koruma kararın devam ettiği sürece burs(620TL) olanaklarından faydalanabilirsin. TEV ve KYK bursundan aynı anda faydalanma avantajına sahip olduğunu da söylemeliyiz.
- Üniversite öğrenimine devam ederken sosyal alanda aldığın eğitimlerin(ingilizce kursları, spor salonları, vb) ücretlerini sosyal sorumlunla görüştükten sonra faturalandırabilir ve kursa devamlılığın durumunda ücretin kurum tarafından karşılanmasını talep edebilirsin.
- Lisans mezunu olarak 2828 Kanunu ile işe yerleşmen ise daha prestijli bir kamu kademesinde yer alabilmeni sağlayacaktır. Bu durumda gelecek planlarını hayata geçirebilmek için büyük bir adım atmış ve zaman kazanmış olacaksın.

Uçurtmalar rüzgar gücü ile değil, o güce karşı koydukları için yükselirler.
Winston Churchill

<http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.2828.pdf>

<http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5395.pdf>

<https://cocukmeclisi.ibb.istanbul/cocuk-haklari-sozlesmesi/>

Hakların olduğu gibi bazı sorumlulukların da var. Mesela 18 yaşını doldurunca seçme ve seçilme hakkına sahip olursun yani ülke yönetiminde oy kullanarak söz hakkın olur. Bu çok değerli bir sorumluluktur.

Bir diğer değerli konu da, ülkenin tüm yasalarına uyma ve diğer insanların haklarına saygı gösterme sorumluluğuna sahip olmandır.

Koruma Sonrası Destek İçin Hak Sahibisin

Devlet korumasında hayata hazırlanan bir genç olarak korumadan ayrılırken bazı destekler almak senin hakkın. Bu haklar bakımdan ayrıldıktan sonra 2 yıl boyunca rehberlik ve izleme talep etmek, işe yerleştirme için kuraya katılmak, evlenerek korumadan ayrılacak olursan çeyiz yardımı almak, açıköğretim dahil üniversiteye veya yüksek lisansa devamın durumunda koruma kararının uzatılmasını sağlamak sayılabilir.

Devlet korumasında yetişen bir birey olarak hukuki haklarını öğrenmek için <https://cocukhizmetleri.aile.gov.tr/> ve vatandaş olarak her türlü haklarını öğrenmek için <http://www.mevzuat.gov.tr> sayfalarını ziyaret edebilirsin. Diğer önemli mevzuatlar ise aşağıda bulunmaktadır.

<https://www.tbmm.gov.tr/komisyon/insanhaklari/pdf01/203-208.pdf>

<http://www.danistay.gov.tr/upload/avrupainsanhaklarisozlesmesi.pdf>

<https://cocukhizmetleri.aile.gov.tr/uploads/pages/kanunlar/2709-sayili-t-c-anayasasi.pdf>

Bu kısım genel çerçevesiyle haklardan bahsetmektedir ancak bu belgenin diğer bölümleri istihdam, ebeveynlik ve güvenlik gibi daha belirli haklara yer vermektedir.

Haklarına ilişkin bahsedilen bölümleri okuduğundan emin ol!

4. SÖZ SÖYLEME VE OY KULLANMA HAKKI

Eğer 18 yaşında veya üzerindeysen, oy kullanma ve seçimlerde aday olma hakkın var. Fakat oy kullanmak için oturduğun yerde kayıtlı olman gerekmekte. Kayıt olmak için ikamet ettiğin (mesela Çankaya ise Çankaya Nüfus Müdürlüğü) ilçe nüfus müdürlüğüne giderek "Adres Beyan Formu" (Form A) doldurman yeterli olacaktır. Seçmen olarak daha fazla bilgiye ulaşmak için <http://www.yysk.gov.tr/tr/sss/1523> sayfasını ziyaret edebilirsin.

Daha çok genç bireyin ortaya çıkması ve oy kullanması, daha çok siyasi partinin genç bireyleri etkileyen meselelere dikkat etmesini sağlayacaktır. Fakat eğer oy kullanmazsan, ülkenin nasıl yönetileceğine ilişkin söz söyleme hakkın olmayacaktır. Politikada daha çok yer almak istersen Türkiye'deki bütün temel siyasi partilerin, genç bireylerin onlar için önemli olan meselelere dahil olabileceği gençlik kolları bulunmaktadır. Bunlardan birinde yer alabilirsin.

5. KİŞİSEL BİLGİLERİNE ERİŞİM HAKKI

Koruma altında bulunduğun sürenin kayıtları güvenli bir şekilde saklanmaktadır. Bu belgelerin güvenli saklanması ve olabildiğince az insanın bunlara erişebilmesi gerekmektedir. Bilgi Edinme Hakkı kapsamında, isteğin dahilinde koruma belgelerini veya çeşitli bölümlerini okuma hakkın bulunmaktadır. Buna ek olarak sağlık, eğitim ya da senin hakkında herhangi bir belgeye veya alınmış notlara erişim hakkın var. Sosyal hizmet uzmanının ile koruma belgelerine erişim için görüşme düzenleyebilirsin. Lütfen bazı bilgilerin senin için üzücü olabileceğini aklında bulundur. Sosyal hizmet uzmanının ya da bir arkadaşının bu süreçte senin yanında bulunarak bilgilere erişiminde yardımcı olabilir ve muhtemel sorularını yanıtlayabilir.

6. DİĞER HAKLARIN

Hayatının çeşitli alanlarında farklı hakların var. Örneğin özel sektörde iş arama hakkın var ancak kesin istihdam hakkın yok. Buna karşın eğer istihdam ediliyorsan işverenin tarafından düzgün muamele görme, asgari ücret alma ve insani çalışma koşullarının sağlanması gibi hakların var.

Aynı şekilde bir aile kurma hakkın ve kadınların hamilelik durumlarında doğum izni, erkeklerin babalık izni ve kadınların doğum sonrasında süt izni hakkı vardır. Ancak eğer ailene iyi davranmazsan, aileni veya çocuklarını görme hakkın mahkemelerce elinden alınabilir. Çocukların olması durumunda onlara bakma, güvenliklerini sağlama, olabildiğince mutlu olmalarını sağlama yükümlülüğünü de unutmamalısın.

6.1. Ayrımcılıktan Korunma ve Eşitlik

Bir bireyin başka bir bireye oranla ırkı, dini, engellilik durumu, yaşı, ailevi durumu, cinsiyeti, cinsel yönelimi, göçebe halk üyesi olma ya da medeni durumu gerekçesiyle kötü ya da daha az iyi muamele görmesi durumu ayrımcılığa uğramasıdır. Yasalar dahilinde iş yerlerinde, eğitim ve barınma konularında ayrımcılığa karşı korunmaktayız.

Herhangi bir konuda ayrımcılığa maruz kaldığını düşünüyorsan <http://www.tihkek.gov.tr> sayfasına başvurabilirsin.

6.2. Yasal Tavsiye

Eğer haklarının korunmadığını düşünüyorsan ve bir konuda haksızlığa uğradığını düşünüyorsan ya da kanunla herhangi bir şekilde ters düştüğünü düşünüyorsan bu konuda bir avukattan yardım almalısın. Avukat senin adına mektup yazabilir ve diğer kişilerle görüşmelerde senin adına hareket edebilir.

Yasal tavsiye almak için bulunduğun ildeki baroya gidebilirsin.

6.3. Ücretsiz Adli Yardım

2004 yılında çıkarılan yönetmelik ile Türkiye Barolar Birliği'ne bağlı illerdeki barolardan ücretsiz "adli yardım" için başvurabilirsin. Yönetmeliğe aşağıdaki bağlantıdan ulaşabilirsin.

<http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.5775&sourceXmlSearch=&Mevzuatlliski=0>

Fakat şunu unutma! Baro ancak senin doğru delilleri sunman karşılığında ücretsiz destek vermektedir. Yalan veya yanlış herhangi bir ifadeye bulunursan bu farkedildiğinde (ki kolaylıkla farkedilecektir) tüm ücretleri faiziyle ödemen gerekir.

Ücretsiz hukuki danışma almak için bulunduğun ildeki baroya giderek adli yardım bürosuna başvurabilirsin. Adli yardım için gerekli şartları sağladığın düşünülürse gerekli belgeleri senden talep edeceklerdir.

Hukuksal danışmanlık için Hayat Sende Derneği Çocuk Koruma Sistemi Destek Hattı'na da aşağıdaki bağlantıdan başvurabilirsin.

<https://www.hayatsende.org/sayfa/destekhatti.html>

6.4. Şiddete Uğrarsan Yalnız Değilsin

Ankara Barosu Gelincik Projesi kapsamında fiziksel, psikolojik, ekonomik ve cinsel şiddete maruz kalan kadın, çocuk ve LGBTİ bireylerin uğradıkları şiddet ile ilgili olarak özel eğitim almış ve konusunda uzman 45 Rehber Avukat ve 221 Gönüllü avukattan, psikolog ve sosyal hizmet uzmanından oluşan ekibi ile ücretsiz destek sağlamaktadır.

Şiddete uğradıysan ya da uğrama riskin varsa sen de aşağıdaki bağlantıdan destek almak için başvurabilirsin. <http://www.gelincikprojesi.org.tr/sayfa.php?x=proje-hakkinda>

6.5. Türk Polisi Yetkisi Kapsamında Seni Durdurması Halinde Hak ve Sorumlulukların

Türkiye Cumhuriyeti polisi, herhangi bir zamanda durmanı isteyebilir. Bu durum rutin bir kontrol veya olağanüstü bir sebepten dolayı olabilir.

- Öncelikle sakin ve kibar ol. Panik yapma ya da öfkeye kapılma. Hatırla: Polis sadece işini yapıyor.
- Neden durdurulduğunu ve eğer seni aramak istiyorsa neden aramak istediğini sor.
- Kimliklerini görmek istediğini söyle - polis memurunun ismini bilmek yasal bir haktır, tabi daha sonra bir şeyleri takip etmen gerekiyorsa.

6.6. Tutuklanman Durumunda

- Tutuklanmanı gerektirecek bir suç işlemediysen seni zorla polis merkezinde tutamazlar, gitmekte özgürsün. Delillerin toplanması veya polis memurlarına yardım etmek amacıyla tutuklanamazsın.
- Tutuklanırsan sakince nedenini sor.
- Bir suç işlemiş olduğun düşünülürse tutuklanabilirsin. Neden tutuklandığını sana söylemeliler.
- Tutuklanıyorsan ismini, T.C. kimlik numaranı ve adresini doğru söylemelisin çünkü zaten kontrol edeceklerdir.
- Direnmek ya da saldırgan hareketler sergilemek de dosyana eklenecektir. Bu nedenle sakin ol ve hemen avukat talep et.
- Eğer reşit değilsen yani 18 yaş altındaysan sana kelepçe taktıkları halde itiraz edebilirsin çünkü 18 yaş altındaki hiç kimseye kelepçe takılamaz.

Önemli Hatırlatmalar

- Tutuklandığını bilmeye hakkın var.
- Haklarından emin değilsen veya ciddi sorunların olabileceğini düşünüyorsan, mümkün olan en kısa zamanda avukat talep etmelisin.
- Polisin sana karşı olan tutumundan memnun değilsen bunu avukatınla paylaşmalısın.

Daha Fazla Bilgi için Emniyet Genel Müdürlüğünün sitesine girerek haklarını öğrenebilirsin. Ayrıca SSS (Sıkça Sorulan Sorular) kısmından kafana takılan birçok soruna cevap bulabilirsin.

7. E-DEVLET

Devlette kayıtlı pek çok bilgin için de E-Devlet'ten destek alabilirsin. E-Devlet, engellilerin de kolayca kullanabilmesini sağlayacak tasarım özelliklerine sahiptir.

E-Devlet üzerinden verilen hizmetler genel olarak aşağıdaki gibidir.

- Bilgilendirme hizmetleri
- Entegre elektronik hizmetler
- Ödeme işlemleri
- Kurum ve kuruluşlara kısa yollar

Kamu kurumları arasında bilgi ve belgelerin paylaşımı e-devlet tarafından sağlanmaktadır. 2017'den itibaren e-Devlet'ten alınan nüfus kayıt örnekleri ve yerleşim yeri belgeleri resmi belge özelliği taşımaktadır. E-Devlet'e giriş: <https://giris.turkiye.gov.tr/Giris/>

e-Devlet'e girmek için gerekli olan şifren yoksa şifreni üzerinde T.C. kimlik numaranın bulunduğu fotoğraflı kimliğin (nüfus cüzdanı, evlilik cüzdanı, pasaport veya ehliyet) ile PTT'den 2 TL karşılığında alabilirsin.

Şifreni kaybetme, unutma veya çaldırma benzeri durumlarda yenileme hakkın var. Şifre yenileme için iki seçeneğin var:

- İlk olarak e-Devlet üzerinden yenileme işlemini gerçekleştirebilirsin.
- Şifre yenileme hizmetini kullanmak için tıkla. İkinci olarak yeni şifreni PTT'ye giderek 4 TL karşılığında alabilirsin.

e-Devlet'le ilgili merak ettiğin her bilgiye SSS (Sıkça Sorulan Sorular) kısmından ulaşabilirsin. Ayrıca e-Devlet'le ilgili başka soru ve sorunların için İletişim sayfasında bulunan formu doldurabilirsin veya 160 numaralı e-Devlet Kapısı İletişim Merkezini arayabilirsin.

Hatırlanması Gereken Önemli Şeyler

- Oy vermek için şartlar nelerdir?
- Oylama ve siyasi partiler hakkında daha fazla bilgiyi nereden edinebilirsin?
- Polis tarafından durdurulduğunda hatırlanması gereken önemli şeyler nelerdir?
- Polis tarafından aranırsan hatırlanması gereken önemli şeyler nelerdir?
- Kendinle ilgili devlette yer alan bilgilere nereden erişebilirsin?
- Eğer ayrımcılığa maruz kalıyorsan kime başvurabilirsin (telefon, web sitesi)?
- Yasal tavsiyeyi nereden alabilirsin?
- Adli yardım nedir?

8. YENİ EVİM

Artık korumadan ayrılmaya, kendi bağımsızlığını kazanmaya ve kendi ayakların üstünde durmaya hazırlanıyorsun. Üniversiteye devam edeceksen Kredi Yurtlar Kurumu'na geçiş yapabileceğini unutma.

Üniversiteye devam etmeyeceksen farklı seçeneklere sahipsin. Kendine ait bir ev kiralamak isteyebilir, bir tanıdığının yanına yerleşebilirsin. Her nasıl olursa olsun bu süreç sana biraz korkutucu gelebilir. Ancak endişelenme. İhtiyacın olan bilgilere bu rehberden ulaştığına emin olacağız.

Ne yapmaya karar verirsen ver, yeni bir ev kurmak için birçok yeni eşya alman gerekecek. Aşağıda ihtiyacın olacak her şeyin içinde bulunduğu bir liste göreceksin.

8.1. Nerede Yaşayacağım?

İşte önündeki birkaç seçenek

- **Koruyucu Ailenle Kalabilir / Ailene Geri Dönebilirsin.**

Eğer bu yapmayı düşündüğün seçeneklerden biriye, bu konuyu sosyal hizmet uzmanıyla ele alman iyi bir fikir olabilir.

- **Belirli şartlar altında koruma kararını 21 yaşına kadar uzatabileceğini ve devlet kurumlarında kalmaya devam edebileceğini unutma.**

Yine de bir gün kendi hayatını kurmak için kurumdan ayrılacaksın. Ancak bir süre daha şu an bulunduğun yerde kalmaya devam etmek sana daha sonra ne yapacağını hakkında düşünmek için biraz daha fazla zaman verebilir. Bazı gençler, eğer böyle bir seçenekleri varsa, geri dönüp aileleriyle ya da bir aile üyeleriyle yaşamak istediklerine karar verebiliyor. Fakat bu konuda en iyi tavsiyeyi sana sosyal hizmet uzmanının verecektir.

- **Ev Arkadaşı Bulabilirsin.**

Genellikle başka bir kişiyle ya da bir grup insanla eve çıkmak daha az harcama yaparak yaşamayı sağlar. Kira, faturalar ve diğer harcamalar ev sakinleri arasında paylaşılır. Başkalarıyla yaşamamanın bunun dışında da avantajları vardır. Yalnız hissetmemen ve iyi arkadaşlıklar kurabilmen için bu iyi yöntemlerden biridir. Bununla birlikte, aynı evde yaşarken sorumlulukları da paylaşacağını unutma.

- **Ev Kiralayabilirsin.**

Bir başkasının yanına taşınmak istemiyorsan kendin ev kiralayabilirsin. Ancak bundan önce düzenli bir gelire sahip olmanın bu süreçte çok önemli olduğunu hatırlatalım. Bu nedenle eğer düzenli bir gelire sahip değilsen iş bulma bölümünü inceleyebilirsin.

Kira Kontratın Senin İçin Oldukça Önemli! Kira kontratı ev sahibinle bir anlaşma gerçekleştirdiğinin kanıtıdır. İmzalamadan önce kira kontratının tamamını dikkatle okumayı unutma. Ne tür maddelerin altına imza attığını tam olarak anlamın ve bunların senin için iyi olduğuna karar vermen çok önemli. Kira kontratları genelde belli bir dönem için düzenlenir (6 ay ya da bir yıl gibi). Kontratının bitiş tarihi yaklaştığında ev sahibinle kontratı uzatmayı konuşabilirsin. Eğer kontratının senin için uygun olduğundan emin değilsen daha önce kontrat imzalamış birilerine bu konu hakkında danışabilirsin.

Ancak dikkat etmen gereken birkaç püf nokta şöyle:

- Kiraladığın yerin geçmiş dönemden kalma borçların senin üzerine yazılmadığından emin olmalısın. Bazı kiralanmış yerlerde aidat, elektrik ve su gibi borçlar bulunabilir.
- Kira bedeli olarak belirtilen tutarın hangi dönemlerde hangi oranda artırılabileceğinin açıkça belirtildiğinden emin ol.
- Kira bedellerinin, mal sahibinin hangi banka hesabına ve hangi tarihler arasında (1-5 arasında gibi) yatırılacağına dikkat etmeli ve zamanında ödemelisin.
- Depozito veriyorsan bunu da yazılı olarak belgelemeli ve geri alma koşullarını netleştirmelisin. Depozito, kiracının kiralanana tahliye etmesi durumunda borç bırakma ve taşınmaza zarar verme ihtimali karşısında teminat olarak alınan bir miktar paradır. Bu ücret genellikle ilk ayın kirasının yanında ekstra bir aylık kira ücretine denk gelir. Evine eşya alırken ve bütçe planlamayı yaparken bu ücreti de harcamalarına dahil etmeyi unutma. Demirbaşların (musluk, cam, dolap vb gibi) mevcut ve kullanılabilir olduğunun kontrol edilmesi ve kontrata yazılmasına dikkat et.
- Kiracı apartman genel giderlerine katılmak ve aidatını ödemek zorundadır. Ortak yerlere müdahale edemez, gürültü yapamaz, apartmanı pis kullanamaz, yönetim planı esaslarına uymak zorundadır.
- Evden çıkarken ev sahibin kiracının yani senin ödediğin depozitoyu bir an önce geri ödemelidir. Aşağıdaki durumlarda ev sahibin depozitonu geri ödemeyebilir ya da depozitondan kesintiler yapabilir.
 - * Önceden ödemediğin bir kira varsa.
 - * Normal şartların dışında ortaya çıkan herhangi bir hasarın karşılanması gerekiyorsa.

- * Bir yere taşındığın zaman, kanunen bir kira defteri, yazılı bir anlaşma, kiracı sözleşmesi ya da ev sahibin tarafından imzalı bir kira kontratı alman gerekiyor. Senin durumunda bunlardan hangisi imzalanırsa imzalanısın, aşağıdaki bilgileri içermesi gerekiyor:
- * Ev sahibine yaptığın tüm ödemeler.
- * Kiracının adı ve adresi.
- * Ev sahibinin adı ve adresi.
- * Kira süresi (örn. 6 ay).
- * Kira tutarı, kiranın ne zaman ve nasıl ödeneceği bilgileri (örn. nakit, her ay aynı gün).
- * Diğer ödemelerin detayları (örn. aidat).
- * Ödenen her depozitonun miktarı ve ödenme nedeni ve hangi koşullar altında geri ödeneceği bilgileri.
- * Hem kiracının hem ev sahibinin temel hakları ve görevlerinin tanımı.
- * Aynı zamanda ev sahibin eve taşınırken sana eve ait bir demirbaş eşya listesi vermekle ve bu listede yazan her şeyi evde bulunduğu için senin onayını almakla yükümlüdür. Aidat ve diğer ödemeler hakkında ev sahibinden bilgi almayı unutma.

8.2. Faturalar

8.2.1. Bağlantı Ücretleri

Taşındığın zaman elektrik, doğalgaz ya da telefon bağlantısını güncellemek için bir bağlantı ücreti ödemen istenebilir. Eve ait tüm faturaları kendi üstüne alabilmen için doğalgaz, elektrik, telefon ve internet sağlayıcılarını evine yeniden bağlatman gerekiyor.

Faturalar (elektrik, doğalgaz, su internet vb.) için abonelik ücreti ödenmesi gerekir. Abonelik ücretleri faturaya ve ikamet edilen şehre göre değişebilir.

Elektrik abonelik açtırma konusunda detaylı bilgiye ulaşmak için: <https://akillitarife.com/elektrik-actirma>

8.2.2. Taşınma Vakti ve İlk Masraflar

İlk kez eve çıktığında alman gereken birçok şey, yapman gereken birçok masraf olacak. Bu konuda bir bütçe planı yapmak işlerini kolaylaştıracaktır.

Öncelikle temel ihtiyaçları belirle, örneğin "Bu olmadan ilk günü çıkaramam" dediğin şeyleri. Mesela çarşaf, yastık, havlu, mutfak gereçleri... Bunları tamamlamadan yeni evine rahat rahat yerleşmen oldukça zor. TV gibi eşyalar temel ihtiyaçmış gibi görünebilir. Ancak bunları, yeterli paran olana kadar almasan da olur.

8.3. İhtiyacın Olabilecek Bazı Şeyler

Yatak Odasında; Çarşaf, yastık ve yastık kılıfı, çöp poşeti, temizlik malzemeleri, askı
Mutfakta; Çatal-bıçak, tabak/kase, tencere ve tava, bardak, mutfak havlusu
Banyoda; Havlu, tuvalet kâğıdı, paspas, sabun
Diğer; Çakmak, kibrit, çamaşır deterjanı.

8.4. Kiracı Olarak Hak ve Sorumlulukların

Kiracı olarak bazı hak ve sorumlulukların var. Örneğin kira ödemek, eve zarar vermemek ve sözleşmede yazan diğer kurallara uymak. Bu kurallara uymazsan zamanı geldiğinde haklarından yararlanman zor olur.

Kirayı zamanında vermezsen, eve izahı olmaz zararlar verirsen, gece yarısı yüksek sesle müzik açmak gibi komşularını rahatsız edecek davranışlardan kaçılmazsan evden atılma olasılığın oldukça yüksek.

8.5. Evin Bakım ve Onarımı

Kiracıysan, evin tüm bakım ve onarım masrafları ev sahibine ait. Senin sorumluluğun dışında bir şey bozulursa veya kırılırsa derhal ev sahibine haber ver.

Halledebileceğinden yüzde yüz emin değilsen ve tamir için gerekli alet edevatın yoksa kırılan/bozulan şeyleri kendin tamir etmeye çalışma.

Tabii ki kendin tamir edebileceğin şeyler de var. Bunları nasıl tamir edeceğini öğrenmek ve malzeme almak için hırdavatçı, vb. dükkanlara gidebilirsin ve internetten araştırma yapabilirsin.

8.6. Tamir İşleri

Tüm tamir masrafları ev sahibine aittir. Ancak kiracıdan kaynaklanan ve ufak tefek denemeyecek büyük hasarlarda tamir masraflarını kiracı öder. Sen ya da evine gelen herhangi birisi tarafından eve herhangi bir zarar verilmemesi senin sorumluluğunda.

8.7. Konut Standartları

Kanunen, ev sahibin evin bazı standartlara uygunluğunu sağlamakla yükümlü. Bunlardan bazıları şöyle:

- Evde nem ve nem kokusu olmayacak.
- Ev yapısal olarak iyi durumda olacak.
- Evde sıcak ve soğuk su olacak.
- Evde yeterli havalandırma ve ısıtma sistemleri olacak.
- Ev elektroniği sağlam ve kullanılabilir durumda olacak.
- Evde elektrik bağlantısı olacak.
- Su ve doğal gaz boruları sağlam olacak.

8.8. Kira Sözleşmesinin Sonlandırılması

- Kabul edilebilir nedenler ile iki taraf da kira sözleşmesini feshetmek isteyebilir. Bu nedenler arasında kiracının sorumluluklarını yerine getirmemesi (örneğin, kirasını ödememesi), ev sahibinin evi satmak istemesi veya kendi aile üyelerinin kullanımı için eve ihtiyacının olması gösterilebilir.
- Ev sahibinin aynı zamanda kiracısına sözleşmenin sonlandırıldığına dair ihbarname vermesi gerekir. İhbarname süreci kira süresine bağlı olarak değişiklik gösterir. Daha ayrıntılı bilgi için bir emlakçı ile görüşebilirsiniz.
- Kiracı olarak sözleşmeyi sen sonlandırmak ve evden taşınmak istersen, ev sahibine ihbarname vermek gerekir. Telefonla, kısa mesajla veya e-posta yoluyla bildirmek yeterli değildir. Ev sahibi, kira sözleşmesini sözleşme sonlandırmanı kabul etse dahi, kira sözleşmeni sonlandırdığına dair ev sahibine kısa ve resmi bir ihbarname vermek önerilir yoksa depozitonu geri alamama riskini almış olursun.
- Depozito için parayı yalnızca kalacağın yeri beğendiysen teslim et. Parayı teslim ettikten sonra makbuzunu al böylelikle evden çıkarken depozitonu geri alabilirsin. Kira sözleşmen varsa kira defterine veya makbuza yazıldığından emin ol.
 - Taşınmadan önce evdeki eşyaların sayımını ev sahibi ile birlikte yap.
 - Evdeki veya dairedeki tüm eşyaların iyi durumda olduğunun kontrolünü yap.
 - Standartların altında bir durum söz konusu olursa (örneğin, duvarda bir çukur olması veya hasarlı eşya bulunması gibi) bunu ev sahibine bildir ve hem senin hem de ev sahibinin bunu not ettiğinden emin ol. Her odanın fotoğrafını çek.

- Ev sahibinin imzalamasını ve tarihi not etmesini iste. Böylece, ev sahibin senden önce meydana gelmiş bir hasar için seni suçlayamaz.
- Kalacağın yerin bakımını üstlen ve herhangi bir şeyin tamir edilmesi gerekiyorsa hemen ev sahibine haber ver. Ev sahibinin tamirleri yapabilmesi için erişimine izin ver.
- Evden ayrılırken uygun bir şekilde yazılmış bir ihbarname ver.
- Tüm kira ve faturaların ödendiğinden emin ol.
- Evde bulunan eşyaların hala iyi durumda olduğundan emin olmak için kontrol et.

9. EĞİTİM VE ÖĞRETİM

Eğitim, istediğin hayatı elde etmen noktasında sana yardım edecek olan çok önemli bir araçtır. İlk bakışta uzun bir yol gibi görülebilir ancak gerek sosyal statü olarak gerek ileriye dönük kazanç olarak sana çok büyük katkıları olacaktır.

Ve Amerikalı müzisyen B.B. King'in şu sözünü unutma: "Öğrenmenin en güzel yanı, kimsenin onu sizden alamayacak olmasıdır."

En iyi eğitimi almayı ve bu imkanlara sahip olmayı kendine borçlusun. Profesyonel nitelikler, çalışmak istediğin yere ve yapmak istediğin işe karar vermeni sağlar. Kendi potansiyelinin farkına varmak ve başarı duygusunu kazanmak için hayatında hedefler belirlemelisin.

UNUTMA! Türkiye'de 12 yıllık zorunlu eğitim bulunmaktadır. Yani liseden mezun olmak tercih değil, zorunluluk.

Eğitim için pek çok seçeneğe sahipsin. Bu seçeneklerle ilgili ayrıntılı bilgilere bu bölümde ulaşacaksın.

9.1. Eğitim ve Öğretim Seçenekleri

9.1.1. Örgün Eğitim

Örgün öğretim açık öğretimden ve uzaktan eğitimden, derslerin verilmesi ve katılma zorunluluğu ile ayrılır. Örgün eğitimin yapıldığı yerler okul nitelikleri taşır. Örgün eğitim, formel eğitimidir, düzenli ve genel amaçlıdır.

Örgün öğretim birinci ve ikinci öğretim olarak ikiye ayrılır. Birinci öğretimde tıpkı lisede olduğu gibi 08.00 – 09.00 saatlerinde dersler başlamakta ve yoğunluğa göre 15.00 ile 17.00 arasında sona ermektedir. İkinci öğretimde ise dersler genellikle 17:00 da başlayarak ders yoğunluğuna göre 22.00 – 23.00 gibi sona ermektedir. Birinci öğretim ücretsizken ikinci öğretimde harç ücreti ödenmesi gerekmektedir ve puanı birinci öğretime göre daha düşüktür.

9.1.2. Açık Öğretim

Açıköğretim Fakültesi öğrencilerine uzaktan eğitim metoduyla hizmet verir. Her dönem ödenmesi gereken bir harç vardır. Ders kitaplarını her ilde bulunan AÖF bürolarından temin edebilirsiniz. Örgün öğretimde okurken aynı zamanda açıköğretimde de bir bölümde okuma hakkına sahipsin.

Açıköğretim öğrencileri, diğer üniversite öğrencilerinin yararlanabildiği tüm sosyal haklardan faydalanabilmektedir.

Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi ile ilgili detaylı bilgiye ve duyurulara ulaşmak için: <https://www.anadolu.edu.tr/acikogretim>

Açıköğretim fakültesi ile ilgili canlı destek almak için: <http://eseminer.anadolu.edu.tr/aof>

9.1.3. Uzaktan Eğitim

Uzaktan Öğretim, alışılmış geleneksel eğitim tarzından farklı olarak, kampüse gelme zorunluluğunun olmadığı, derslerin bilgisayar vasıtasıyla tamamen sanal ortamda, canlı ve interaktif olarak işlendiği, katılımcının istediği zaman bunları tekrar tekrar izleyebileceği eğitimin adıdır.

Açıköğretim ve uzaktan eğitim arasındaki fark ise uzaktan eğitimde derslerin canlı ders olarak yapılmasıdır.

Üniversite tercihini yaparken bu farklılıkları göz önünde bulundurmalısın, tercih kılavuzunda yer alan açıklamaları dikkatlice okuyup okulun örgün mü, uzaktan mı, açıköğretim programı mı olduğunu öğrenmelisin.

9.2. Eğitim İçin Maddi Destekler

Koruma altında üniversiteye devam ederken alınan destekler

9.2.1. Kredi Yurtlar Kurumu

KYK yüksek öğrenim öğrencilerine kredi ve burs hizmeti sunuyor. Burs karşılıksız bir hizmetken öğrenim kredisi alınan durumda mezun olduktan iki sene sonra aldığın krediyi ödemen gerekmekte. Bu hizmetlerden örgün öğretime devam edenler yararlanabilir iken açıköğretim ve uzaktan eğitim öğrencileri yararlanamazlar. Bir kişi aynı anda hem kredi hem burs alamaz.

Burs/öğrenim kredisine başvurularında belirtmeleri halinde lise ve dengi öğrenimlerini Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı yetiştirme yurtlarında barınarak tamamlayanlar ile anne ve babası vefat edenlere öncelik tanınmaktadır.

KYK burs/öğrenim kredisi hakkında daha genel bilgilere ulaşmak için: <http://yurtkur.gsb.gov.tr/Sayfalar/2441/2390/GenelBilgiler>, sıkça sorulan sorulara ulaşmak için: <http://yurtkur.gsb.gov.tr/Sayfalar/2446/2388/adres-ve-telefonlar>

9.2.2. Sosyal ve Ekonomik Destek - SED

Devlet, dar gelirlili ve yardıma muhtaç ailelere anayasada belirtilen sosyal devlet ilkesi gereğince bir takım yardımlarda bulunuyor. Bunlardan biri de dar gelirlili ailelerin çocuklarının kesintisiz zorunlu eğitimlerini devam ettirebilmeleri için verilen öğrenci yardımı parasıdır. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sosyal ve Ekonomik Destek (SED) adını verdiği bu programla ihtiyaç sahibi ailelere çocuklarının eğitimi ihtiyaçlarını karşılamalarına yönelik nakdi yardımında bulunmaktadır.

Sosyal ve Ekonomik Destek (SED) ile ilgili merak ettiklerini aşağıdaki sayfadan öğrenebilirsin.

<https://cocukhizmetleri.aile.gov.tr/sosyal-ve-ekonomik-destek-hizmeti>

9.3. Üniversite Dışında Eğitim Seçenekleri

9.3.1. Meslek Edindirme Kursları

İŞKUR tarafından verilen meslek kursları ile kendi niteliklerin ve kendini geliştirmek istediğin alan doğrultusunda eğitim alabilirsin. Bu kurslar tamamen ücretsizdir ve eğitim aldığın süre boyunca ödeme alırsın. Başvurunu yaşadığın bölgenin Çalışma ve İş Kurumu Müdürlükleri'nden yapabilirsin. Ayrıntılı bilgi için: <https://www.iskur.gov.tr/is-arayan/kurs-ve-programlar/mesleki-egitim-kurslari/>

9.3.2. İşbaşı Eğitim Kursları

İşbaşı eğitim programına katılmak için 15 yaşını doldurmuş olmak, kuruma kayıtlı olmak ve işsiz olmak gereklidir. Ön lisans dahil üniversite öğrencisi olanlar da programa katılabilir ancak, işverenin birinci veya ikinci derece kan hısmı veya eşi olanlar ve son 3 aylık dönemde sigortası bulunanlar katılamaz. Ayrıntılı bilgi için: <https://www.iskur.gov.tr/is-arayan/kurs-ve-programlar/isbasi-egitim-programlari/>

9.3.3. Usta Çıracak Eğitim Programları

Çıracak olabilmek için 14 yaşını doldurmuş, 19 yaşından gün almamış, en az ilköğretim okulu mezunu ve sağlık durumunun gireceğin mesleğin gerektirdiği işleri yapmaya uygun olması 24 gerekir. Ayrıca ilköğretim okulunu bitirmişsen bir mesleğe hazırlık amacı ile çıracaklık dönemine kadar aday çıracak olarak eğitilebilirsin. Ayrıntılı bilgi için: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/03/20170326-2.htm>

9.3.4. Yetişkin Okur Yazarlık Kursları

Unutma bilmemek ayıp değil, öğrenmemek ayıp. Milli Eğitim Bakanlığı işbirliği ile halkevleri, toplum merkezleri, ilköğretim okulları gibi yerlerde yetişkin okuryazarlık kursları açılmakta. Ayrıca sivil toplum örgütlerinin sağlamış olduğu gönüllü eğitimciler tarafından da benzeri programlar geliştirilmekte.

9.3.5. Engelli Bireylere Yönelik Dersler

Ülkemizde engelli öğrenciler için görme, işitme, dil-konuşma, spastik, zihinsel, ortopedik veya ruhsal engelli bireyleri kapsayan eğitim giderlerinin belli bir kısmı her yıl, Milli Eğitim Bakanlığı bütçesinden karşılanarak destek sağlanmakta.

Önemli Notlar

- Eğitim senin için neden önemli?
- Okuryazarlıkla ilgili sorunların varsa, kiminle iletişime geçebilirsin?
- Türkiye'de birçok farklı eğitim kuruluşu var. Bunlardan herhangi birinin adını yazabilir misin?
- Eğer üniversiteye gitmek istemiyorsan yeni beceriler kazanabilmek ve iş eğitimi almak için diğer seçenekler neler?
- Üniversiteye başvuru yapacağın zaman kime başvurursun?
- Fon için önemli olan iki sitenin adları nelerdir?

10. EĞİTİM TAMAMSA SIRADA İŞ

İş başvurusunda bulunmak ilk sefer için karmaşık görünebilir. Aslında ne yaptığınızı biliyorsanız hiç de öyle değil. İş başvurusunda bulunurken şunları düşünmek ve buna göre bir başvuru yapmak işini kolaylaştırabilir:

- Hangi alanda çalışmak istiyorum?
- Hangi zaman aralığında çalışmak istiyorum?(Tam zamanlı, part-time, proje bazlı, günlük)
- Hangi şehirde çalışmak istiyorum?

Bu temel sorulara yanıt verdikten sonra hedefe doğru ilerleyebilirsiniz.

İşte iş arayabileceğiniz birkaç site önerisi:

<https://esube.iskur.gov.tr/Istihdam/AcikIstihdamAra.aspx>

<https://www.kariyer.net/is-ilanlari>

<https://www.yenibiris.com>

10.1. İş Başvurusu

İş başvurusunu internet siteleri aracılığıyla yaptığınızda genelde siteye kayıt olurken belli talimatları izleyerek genel bir CV oluşturabilirsiniz. Ancak CV'ni elden teslim edeceğin ya da ayrı olarak isteyen işverenler de olacaktır. Bu nedenle CV diğer adıyla Öz Geçmiş nasıl hazırlanır öğrenelim.

10.2. CV/Öz geçmiş Hazırlama

CV ile iş verenin 2 sorusuna cevap vermek gerekir. Bu işi başarabilir mi? Ekiple uyum sağlayabilir mi?

CV; sade, net, iyi düzenlenmiş ve konuyla ilgili olmalıdır. Deneyimleriniz, becerileriniz ve eğitiminizle ilgili önemli noktalara işaret etmelidir.

Özgeçmiş Bölümleri

- Fotoğraf(Yakın tarihlerde çekilmiş bir vesikalık fotoğrafı iyi olur.)
- Eğitim(Güncel olandan eskiye doğru sıralaman gerekir. Başlangıç tarihi ve mezuniyet tarihini belirtmen gerekir.)
- Deneyimler(İşlevsel sıralama yapabilirsiniz. Tarihini, görevlerini ve unvanını yazmalısın.)
- Sertifikalar
- İlgi Alanları(Spesifik olması iyi olur.)
- Referanslar

Bilgisayar programlarından iyi kullanabildiklerinizi belirtmeniz artı puan kazanmanıza yarar. Sektöre ve şirkete göre özel olarak CV, ön yazı hazırlayın. Yazım kuralları ve noktalama işaretlerine dikkat etmelisiniz. Word kullanarak hazırlanmış ve PDF olarak indirilmiş CV işinize verdiğiniz önemi gösterir. İnternet sitelerindeki CV'leri doldurup indirmek kolayca kaçtığınızı gösterebilir. Yazı tipi için Times New Roman, karakter büyüklüğü için 11-12 ve başlıklar için 14-16 tavsiye edilir.

Örnek CV için <https://www.kariyer.net/cv-ornekleri> sitesinden yararlanabilirsiniz.

10.3. Referans Ekleme

Varsa özgeçmişin sonuna referanslarının olduğunu ve gerektiğinde iletişim bilgilerini paylaşabileceğini eklemek olumlu bir etki bırakabilir. Ancak gerçekten sana referans olacak kişiler varsa bunu yapmalısın. Bu kişiler önceki işverenlerin olabileceği gibi öğretmenlerin veya okul müdürün de olabilir. Referans olarak yazacağın kişilere şahsen sorarak bu konuda bilgilendirme yapmalısın.

İş bulma süreci ile ilgili daha fazla bilgiye ulaşmak için:

<https://www.kariyer.net/kariyer-rehberi/category/makaleler/>

10.4. İşkur

İşkur; açık iş bulma, CV oluşturma, işsizlik sigortası, yurtdışı istihdam, işbaşı eğitim programı, mesleki eğitimler, toplum yararına programlar, girişimcilik programı, engelli istihdamı gibi alanlarda hizmet veren bir kurumdur. Yeteneğinin olduğu alana, kendini geliştirmek istediğin dala göre başvuruda bulunabilirsin. Buradan son güncellemeleriyle İŞKUR'u takip edebilir, hakkında daha çok bilgiye ulaşabilirsin. Aktif işçi arayan mesleklerin listesine ise buradan ulaşabilirsin.

10.5. Gönüllülük

İş bulana kadar ve iş bulduktan sonra kendini başka şekillerde de geliştirebilirsin. Gönüllülük içinde yaşadığın topluma değer katmak ve kendini geliştirmek için çok güzel bir yol. Gönüllü olmak için gönüllü olmak istediğin alanı belirleyerek STK arayışına girebilirsin. Eğer devlet korumasında yetişen bireylerin hayatlarına yenilikçi çözümler üretmek istersen nereye geleceğini biliyorsun: <https://www.hayatsende.org/>

10.6. İşe Başlamak

Yeni bir işe başlamak harika bir deneyim olabilir. Tabii hepimiz yeni bir çevreye adım atmak ve yeni insanlarla tanışmak konusunda biraz gergin olabiliriz. Ama bu konuda çok heyecan verici olan şey: her şey yeni! Gergin olmak normaldir. İşe ve diğer çalışanlara alışmak birkaç gün veya hafta sürebilir. Diğer çalışanlar zaten birbirlerini tanıyor olacaktır ve bundan dolayı 27 rahat olacaklardır, fakat herkesin bir zamanlar yeni olduğunu ve ilk haftalarında utangaç ve garip hissettiğini hatırla.

İlk birkaç gününü daha kolay hale getirmek için bazı ipuçları:

- Ne yapman gerektiğini ve senden ne beklendiğini anlamak için şirketi / iş yerini araştır.
- İşin ilk haftasında ne giyeceğini planla. Unutma, neyin uygun olduğunu ve neyin uygun olmadığını anlayana kadar en sade kıyafetlerini giymek isteyeceksindir. Yeni bir işe başlarken şık olmak günlük giysiler giymekten daha iyidir.
- Öyle hissetmesen de arkadaş canlısı, profesyonel ve güvenli ol - bu zamanla olacak.
- Kendini herkese tanıtmaktan çekinme çünkü öğrenmenin en hızlı yolu soru sormaktır.
- İşverenlerin belirli beklentileri olduğunu unutma: uygun giyinmek, zamanında işte olmak, iyi bir tutum ve çok çalışma.

Ülkemizde işe başlarken bir takım evrak istenmektedir. Vergiler otomatik olarak kesilir. İşe başlandığında sigorta kaydı yapılır. Sigorta başlatıldığı takdirde bir takım haklardan faydalanılır.

10.7. Kendi İşini Kurmak

Kendi işini yönetme konusunda KOSGEB'den girişimcilik kursuna katılarak ardından da KOSGEB'den çeşitli destekler alarak kendi işini kurabilirsiniz. Ayrıntılı bilgi için aşağıdaki bağlantıya tıklayın.

<http://www.kosgeb.gov.tr>

Kendi işini kurmak isteyenler için aşağıdaki web sitesini ziyaret etmesi önerilir. <http://www.yeniisfikirleri.net/kendi-isini-kurmak-isteyenlere/>

10.8. İşsizlik Ödeneği

Ülkemizde işsizlik ödeneğinden faydalanmak için öncesinde çalışıyor olmak gerekiyor. İşsizlik ödeneğinden faydalanmak için

- Kendi istek ve kusuru dışında işsiz kalmak,
- Hizmet akdinin feshinden önceki son 120 gün içinde prim ödeyerek sürekli çalışmış olmak,
- Hizmet akdinin feshinden önceki son üç yıl içinde en az 600 gün süre ile işsizlik sigortası primi ödemiş olmak,
- Hizmet akdinin feshinden sonraki 30 gün içinde en yakın İŞKUR birimine şahsen ya da elektronik ortamda başvurmak gerekmektedir.

Daha ayrıntılı bilgi için: <https://www.iskur.gov.tr/is-arayan/issizlik-sigortasi/>

11. HER NERDEYSEN ÖNCE GÜVENLİK

11.1. Evde

Evde kendiniz ve varsa birlikte yaşadığınız kişilerin güvenliğini sağlamak için birkaç küçük önlem almalısınız. Bunlar:

- Kapı ve pencerelerin sağlam olduğundan emin ol.
- Kapıyı evdeyken ve evden çıkarken kilitlemeyi unutma.
- Kolay tahmin edilebilir yerlere (paspas altı, kapı üstü) anahtar saklama.
- Kapı çaldığında kontrol etmeden açma.
- Hava karardıktan sonra perdelerini kapat
- Evinin anahtarı güvenerek verdiği kişiler hariç bir başkasında bulunmasın. (Ev sahibi, apartman görevlisi vb)
- Anahtarın kayıp ve çalıntı olması durumunda kilidi değiştir.
- Anahtarın üzerine sakın adres yazma.
- Tanımadığın ve güvenmediğin insanlara evde yalnız kaldığını söyleme.
- Kullanılmıyorken tüm şalterleri, saç düzleştirici/maşaları ve diğer elektrikli cihazları kapat.
- Bir doğalgaz tesisatçısı ya da işçi geldiğinde, kimlik kartlarını görmeyi talep et. Eğer gelmelerini beklemiyorsan ya da sen çağırmamışsan içeri girmelerine izin verme. Emin olmak için şirketlerini ara.

11.2. Acil Durum Numaraları

Acil durumlar için arayacağın numaraları göreceğin bir yerde tut.

- Acil Servis (Ambulans): 112
- Yangın: 110
- Polis İmdat: 155
- Elektrik Arıza: 186
- Gaz Arıza: 187
- Jandarma İmdat: 156
- Tüketici Hattı: 175
- Orman Yangını: 177
- Sağlık Danışma: 184
- Vergi Danışma Tel: 189
- Su Arıza-Fatura Bilgileri Tel: 185
- Sosyal Destek Hattı:183

11.3. Dışarıda

Gece ya da gündüz, dışarıdayken, çevrende kimler olduğunun ve ne yaptıklarının farkında olmalısın. Bir zorlukla karşılaştığında ya da bir şeyler ters gittiğinde, bir planının olması önemlidir.

- Nerede ve kimlerle olduğunu, nereye gideceğini bilen birileri var mı?
- Arkadaşlarınla halka açık yerlerde buluşman تنها yerlerde yalnız beklemenden daha güvenlidir.
- Acil durumlar için yanında fazladan nakit paran var mı?
- Eve nasıl gideceğini planladın mı?
- Alkol ya da uyuşturucu madde kullanma, kullandıysan da bu şekilde araba sürme.
- İyi tanımadığın insanların seni eve bırakmasına izin verme ve sürücüsünün alkol/uyuşturucu madde kullandığı bir araca binme. Onun yerine taksi ya da otobüsle dön.
- Eğer yalnızsan ve yürümen gerekiyorsa, sakince ve kendine güvenerek yürü.
- Çevrendekilerin farkında ol ve yol dışında kalan تنها ve bilmediğin kestirmelerden kaçın.
- Anahtarını kapıya varmadan önce hazırla.

11.4. ATM'de

- ATM'ler zorluk çektiğimiz alanlar. ATM'ye giden neredeyse herkes sonrasında nakit para taşıyor ve hırsızlar bu durumun farkında.
- Mümkünse, banka ya da başka kapalı mekanlardaki ATM'leri kullan.
- Sadece oldukça görünür bölgelerdeki ATM'leri kullan ve gece ATM kullanma. Eğer kullanmak zorundaysan, iyi aydınlatılmış bir alanı tercih et ve güvenliğin için yanına bir arkadaşını al.
- Çevrenin ve insanların farkında ol.
- PIN kodunu asla bir kağıda yazma ve bu bilgilerini cüzdanında taşıma. Aklında tut.
- Eğer ATM'yi kullanmak için bekleyen başka insanlar varsa, PIN kodunu görmelerine izin verme.
- Asla büyük miktarda parayı tek seferde çekme. Bu hırsızların dikkatini çekebilir.
- ATM etrafında dolanan şüpheli birini fark edersen o ATM'yi kullanma, başka bir ATM bul.
- Parayı çektiğinde ATM'den ayrıl, parayı doğrudan cüzdanına/çantana koy. Parayı saymak için orada bekleme.
- ATM'den ayrılırken kartını ve makbuzunu almayı unutma ve onları doğrudan çantana koy.

11.5. Telefon ve İnternet Güvenliği

- Acil durumlarda telefonunda dakikan, paran olmasa bile 112'yi arayabileceğini biliyor muydun?
- Kişisel bilgilerini verme, evde yalnız olduğun bilgisini del! -Telefon ve bilgisayarını şifre ile koru.
- Anket ve 'yanlış numara' aramalarında uyanık(/dikkatli) ol. -Sadece bildiğin ve güvendiğin insanlara numaranı ver.
- Acil durumda iletişime geçilebilecek bir kişiyi telefonunda 'Acil Durumda Ulaşılacak' olarak kaydet. Sana bir Şey olursa, aci servis görevlileri telefonunda bunu bulmaya çalışacaktır. -Fotoğraf göndermeden önce, fotoğrafların gönderdiğin kişi haricinde başkaları tarafından da görülebileceğinin farkında ol.
- Nerede olacağını başkasına söylemeden internette tanıştığın birisiyle yüz yüze buluşma.İnternette tanıştığın birisiyle ilk kez buluşacağında buluşma sırasında bir arkadaşından seni aramasını istemek iyi bir fikir. Bu, iyi hissetmiyorsan oradan ayrılmanın kolay bir yolu olabilir ve aynı zamanda telefonu yanıtlamadığında arkadaşların bir Şeylerin yolunda gitmediğini anlayacaklar ve senin için endişelendiklerinde polise haber vereceklerdir.
- Eğer müstehcen, küfür ya da tehdit içeren bir telefon alırsan, hemen telefonu kapat. Arayanın orada olup olmadığını anlamak için dinleme ve hiçbir Şey söyleme. Duygusal tepkiler, karşıdakinin istediği Şeyin ta kendisi. Çağrılar devam ederse, polise haber ver. Aramanın tarihi, saati ve içeriğini olası kanıt olarak not et ve sakla.

11.6. İlişkide Güvende Olmak

Aile içi Şiddet; kişinin yakın ilişki(+flört Őiddeti) ya da aile ilişkisi olan kişi tarafından fiziksel, duygusal, cinsel ve zihinsel istismarıdır.Eğer içinde istismar barındıran bir ilişki içindeysen ya da aile içi Őiddetle yaşıyorsan,yardım almalı ve bu durumdan kurtulmanın en iyi yolunun ne olduğuna karar vermelisin.

- Güvendiğin birisiyle konuş, eğer istismarı birilerine anlatmazsan devam eder.
- Polise git. Onlar senin ve diğer aile üyelerinizin zarar görmediğinden emin olabilirler.
- Nasıl ayrılacağın/gideceğini planla.
- Kendini (ve varsa çocuklarını) bu durumdan güvenle kurtarmak için plan yap. Aileyle ya da arkadaşlarla kalmak bir seçenek ama bulunmaktan korkuyorsan, sığınma evleri(kadınlara özel) var.

Çocukların ihmal ve istismarı, kadına yönelik Şiddet gibi konulardaki ihbarları değerlendirmek, acil durumları ilgili kurumlara bildirmek amacıyla kurulan ALO 183 Sosyal Destek Hattı 24 saat boyunca hizmet verir. **Unutma.**

12. BAĞIMLILIK

Herkesin alkole karşı verdiği tepki farklıdır. Yani bu konuda vücudunun toleransını bilmek önemlidir. Alkol yasal olan ancak en kolay bağımlılığa sürükleyen maddelerden biridir. Bu nedenle dikkatli olmalısın. Ülkemizde alkollü içkiler, tüketilmek veya beraberinde götürülmek üzere on sekiz yaşını doldurmamış kişilere satılamaz veya sunulamaz . On sekiz yaşını doldurmamış kişiler alkollü içkilerin üretiminde, pazarlanmasında, satışında ve açık sunumunda istihdam edilemez.

12.1. Bazı Gerçekler

Alkol kişiyi depresif hissettirir yani kötü hissettiğin için alkol tüketiyorsan bu durumunu daha da kötü yapacaktır. Açken alkol tükettiğinde alkol daha hızlı etki eder. Sarhoş ya da madde kullanmış olmak kötü niyetli insanlar için bir fırsat olarak algılanabilir. Bu nedenle bu durumda isen güvendiğin birinin yanına gitmen ya da yanına çağırman gerekebilir.

Alkolün Kısa Süreli Etkileri	Alkolün Uzun Süreli Etkileri
Alkol kullandığında ayıkken yaptığın şeyleri yapabilir, kontrolünü kaybedebilirsin.	Fiziksel ve ruhsal olarak bağımlı hale gelebilirsin. Bu alkol bağımlılığıdır.
Alkolü çok tükettiğinde kusma, titreme, kısa süreli hafıza kaybı, depresyon yaşayabilirsin.	Sürekli alkol tüketmek sağlığını ciddi olarak olumsuz etkiler özellikle karaciğerini.
Alkol yüksek miktar kalori içerir. Cildin leke oluşumuna da sebep olabilir.	Alkol bağımlılığı ilişkilerini ve iş düzenini bozabilir ve seni depresyona sürükleyebilir. Ve bu düşündüğünden daha hızlı gerçekleşir.

12.2. Güvenli alkol kullanımı için öneriler

- Aç karına alkol tüketme.
- İlaçlarla birlikte alkol tüketme. Özellikle antidepresan ve antibiyotik ile birlikte tüketilen alkol seni hasta ve hatta daha fazla depresif yapabilir.
- Art arda alkol tüketme, arada yumuşak içecekler tüket.
- Eğer dışardaysan kendini tehlikelere karşı savunmasız bırakmamak için eve dönüş planını yap.
- Bol bol su iç.
- Eğer fazlasıyla tükettiğini düşünüyorsan ara ver.

12.3. Uyuşturucu

Uyuşturucu maddeler kişinin bilincini devre dışı bırakan her türlü maddeyi kapsar. Bunların bazıları yasal yollarla bazıları yasal olmayan yollarla temin edilmektedir. Ülkemizde uyuşturucu yasal olarak sadece tedavi amaçla kullanılır. Yani doktorların verdikleri ilaçlar da dikkatli kullanılmazsa bağımlılık oluşturabilir. Psikiyatri uzmanlarının verdiği ilaçlar reçete doğrultusunda elde edilir. Bunun haricinde uyuşturucu satmanın ve kullanmanın çeşitli cezaları mevcuttur. Ülkemizde yasadışı uyuşturucu kullanımının son yıllarda artması daha dikkatli olmamız gerektiğini göstermektedir. Uyuşturucu bağımlılığı konusunda AMATEM'den yardım alabilirsin.

AMATEM merkezleri ve iletişim bilgilerine <http://www.amatem.org>'dan ulaşabilirsin.

12.4. Bağımlılık

Bağımlılık her yaştan ve cinsiyetten kişiyi kolayca ele geçirebilen bir hastalıktır. Ve bu hastalığın en sinsi hamlesi "bana bir şey olmaz, benim iradem güçlü" düşüncesidir. İraden ne kadar güçlü olursa olsun bağımlılık ile aranda çok ince bir çizgi olacaktır. Çoğu insan bağımlılığa sadece uyuşturucu ve alkol olarak bakar ama aslında hayatımızı mahvedebilecek birçok davranış bağımlılık yapabilir. Kumar, seks, içki, uyuşturucu, yiyecekler... Bunlar hayatında fiziksel, zihinsel ve finansal olarak büyük sorunlara yol açabilecek bağımlılıklar haline gelebilir.

İlk başta bu alışkanlıkların kontrolün altında olduğunu düşünsen de bu şeyler oldukça bağımlılık yapıcıdır ve kısa sürede seni kontrolü etmeye başlayabilirler.

Alkol kullanmamak her zaman en iyi tercihtir. Fakat kullanırsan bile yanında alkol almayacak güvenilir birisi olması gerekir. Bu hem senin çevrene zarar vermeni engeller hem de senin kendine zarar vermeni engeller.

Dikkat!

- Bir uyuşturucuyu ya da alkolü git gide daha da fazla kullanmaya başladığını anladığında dikkatli ol, çünkü bu bağımlı olmanın ilk adımıdır.
- Bütün arkadaşların kullanıyorsa,
- Eskiden senin için önemli olan aktivitelere karşı ilgini kaybetmeye başladıysan,
- Paranın çoğunu Lotto veya kazı-kazan kartlarına harcıyorsan,
- Bu alışkanlığın için büyük riskler almaya başladıysan, daha da fazla içmek, kira parını başka şeylere harcamak, tanımadığın kişilerle ilişkiye girmek gibi.
- Arkadaşların ve aileden çekiniyorsan HEMEN bir yardım almak için başvur.
- Belli bir uyuşturucunun seni daha özgüvenli hissettirdiğini ve zor bir durumu atlamanı sağladığını fark ettin. Bir süre sonra o durumla her karşılaştığında o uyuşturucuya ihtiyaç duyacaksın.

12.5. Yardım Al

Ve her türlü bağımlılığa karşı yardım alabileceğin YEŞİLAY'a yardım ve ayrıntılı bilgi için başvur. Yeşilay; Sigara ve tütün bağımlılığı, alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, kumar bağımlılığı konularında bilgi ve destek sağlar.

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

Yeşilay Destek Merkezi: <http://www.biliranvarmi.com>

ALO 191 Uyuşturucu İle Mücadele Danışma ve Destek Hattı, uyuşturucu ile ilgili danışma ve destek hizmetlerinin doğrudan verildiği, kişiye uygun gerekli yönlendirmelerin yapıldığı, bu anlamda vatandaşların uyuşturucuyla mücadele kapsamında danışmanlık hizmeti alabilecekleri bir danışma ve destek hattıdır.

ALO 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı

<https://alo191uyusturucu.saglik.gov.tr>

Amatem gibi çeşitli kuruluşlardan da destek sağlanabilir.

Hatırlanacak Önemli Şeyler

- Kapıları ve pencereleri kilitlemek neden önemlidir? -Anahtarlarını kaybettiğinde ne yapmalısın?
- Eğer kapınızı bir işçi çalarsa ilk ne istersin?
- Acil durumlarda kimleri aramalısın?

12.6. Dışardayken

- Etki altında olan sürücülerin arabasına binmekten neden kaçınmalısın?
- Neden yanında acil durum parası tutmalısın?
- ATM'de şüpheli birini fark edersen ne yapmalısın?

- Telefon ve İnternet
- Numaran kimlerde olmalı?
- Eğer kötü sözler söyleyen mesajlar alırsan ne yapmalısın? -Hiç kontörün olmasa bile hangi numaraları arayabilirsin?
- Acil durum numarası nedir?

12.7. Alkol

- Aşırı içki içmek nedir?
- Alkol kullanıyorsan nelere dikkat etmelisin?

13. EBEVEYNLİK

“Bir ailede yalnızca çocuklar değil ebeveynler de büyür. Bizim, çocuklarımızın hayatlarında neler ile uğraştıklarını izlediğimiz gibi, çocuklar da bizim yaptığımız hareketleri gözlemler. Ben çocuğuma güneşe degecek kadar uzanmasını söyleyemem. Tek yapabileceğim, güneşe kendim uzanmaktır. (Joyce Maynard)”

Çocuk sahibi olmak ebeveynler için korkutucu bir süreçtir, özellikle planlanmamış hamileliklerde bu korku daha çok yaşanabilir. Bir anda daha çok sorumluluğunun olacak - fakat aynı zamanda yeni haklar da elde etmiş olacaksın. Bu bölümde size bu yeni sorumluluklar ve hakların neler olduğunu ve bunun yanında hem anne hem de babaların bu hamilelik ve ebeveynlik dönemlerini nasıl keyifli hale getirebileceğinden bahsedeceğiz.

13.1. Hamilelik

Adet periyodun gecikti ve hamile olabileceğinden şüpheleniyorsun. Muhtemelen karmaşık duygular içerisinde ve hamilelik testi yapmaya korkuyorsun çünkü testi uyguladığın an hamileliğin gerçeğe dönüşecek. Eğer korunmasız bir cinsel birliktelik yaşadysan veya kullandığın doğum kontrol yöntemleri işe yaramadıysa hamile olma ihtimalin yüksek.

Bunun için ilk yapacağın iş hamile olup olmadığını öğrenmek. Bunun için:

- Eczaneden bir gebelik testi alabilirsin. Eğer test sonucundan emin değilsen ya da test sonucun pozitif çıkmış, sana hamile olduğunu gösteriyorsa bir doktora veya bir sağlık uzmanına başvur.
- Cüvendiğin biriyle bu durumu paylaşman çok önemli. Bu kişi yakın arkadaşın, sevgilin, eşin, bir aile üyesi veya öğretmenin olabilir.

Hamile olduğunu öğrendiğinde düzenli olarak kadın doğum doktoruna kontrole gitmen gerekir. Bu senin ve bebeğinin sağlığı için çok önemli!

13.2. Hamilelik ve İş

Eğer çalışıyorsan endişelenme. Bu durumda da bebeğin ve senin için bazı haklar tanındı. Doğumdan önce 8 hafta ve doğumdan sonra 8 hafta “analık izni” hakkın var. Aynı hak 3 yaşın altında bir çocuk evlat edinen kişilere de tanınmakta. Annelik izninin bitmesinden sonra istemen halinde ilk doğumda 60, ikinci doğumda 120 ve sonraki doğumlarda 180 gün süreyle haftalık çalışma süresinin yarısı kadar ücretsiz izin yapabilirsin. Bu hakkı evlat edinen erkek de kullanabilir.

Ayrıca çocuğun mecburi ilköğretim çağına gelene kadar herhangi bir zaman diliminde “kısmi süreli” çalışma talep edebilirsiniz. Ancak bu hakkın kısmi süreli çalışma, özel sağlık kuruluşları, vardiyalı çalışılan sanayi işletmeleri ve bir yıldan az çalışılan mevsimlik işlerde işverenin iznine bağlı olacağını unutma.

Bir yaşından küçük çocuğunu emzirmek için günde toplam bir buçuk saat süt izni hakkın bulunmaktadır.

Engelli bir çocuğu olan ebeveynlerin de yılda 10 gün ücretli izin hakkı olduğunu unutma. Bu izin ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarını karşılaması için verilmektedir.

13.3. Hamilelikte Alkol ve Sigara Kullanımı

Hamilelik boyunca alkol ve sigara kullanımı hem anne hem de bebek için çok tehlikelidir. Hamileyken her alkol tükettiğinde bebeğin de tüketmiş olur. Alkol kan dolaşımına dahil olur ve plasenta aracılığıyla bebeğin kanına karışır. Bu durum bebeğin beyнинin yeterince oksijen almasını engelleyeceği için beyin hasarına yol açabilir. Alkol tüketen annelerden doğan bebekler ciddi fiziksel ve zihinsel sorunlara yol açabilen fetal alkol sendromu taşıyabilirler.

Sigaradaki tehlikeli kimyasallar kan dolaşımı yoluyla bebeğine ulaşır. Bebeğine daha az besin ve oksijen iletilir, bu da bebeğin büyümesini ve gelişmesini yavaşlatır. Bebeğinin akciğerleri bu yüzden zarar görebilir.

13.4. Yeni Doğan Bebeğin Nüfusa Kaydı

Yeni doğan bebeğin nüfusa kaydını 30 gün içinde herhangi bir nüfus müdürlüğüne yapman gerekir. Doğum işlemleri için detaylı bilgiye aşağıdaki bağlantıdan ulaşabilirsiniz.

<https://www.nvi.gov.tr/hizmetlerimiz/nufus-hizmetleri/dogum-islemleri>

Belirtilen süre içinde yapmazsan cezai yaptırım bulunmaktadır. Ve nüfus cüzdanı alma işlemi ücretsizdir.

Daha detaylı bilgiye <https://www.nvi.gov.tr/> sayfasından ulaşabilirsiniz.

13.5. Annelik Hüznü

Eğer bebek sahibi olduktan sonra kendini kötü ya da ağlamaklı hissediyorsan ya da başa çıkamayacakmışsın gibi geliyorsa, yalnız değilsin. Bu gayet normal bir durum ve yeni anne olan kadınların neredeyse yarısı doğumdan birkaç gün sonra ağlamaklı hisseder. Buna doğum sonrası depresyonu ya da annelik hüznü denir.

Sana yardım etmek isteyen pek çok kişi var ve burada da senin yapabileceğin bazı şeyler var:

- Kötü hissettiğini birilerine söyle. Birileriyle sadece konuşmak ve yardım edebilecek birinin varlığını bilmek bile çoğu zaman duygularınla başa çıkmana yardım edebilir.
- Eğer başa çıkamayacağını hissediyorsan yakın bir aile üyene, arkadaşına ya da bir doktora yardıma ihtiyacın olduğunu söyle.

Kendi kendine yapabileceklerin

- Düzgün beslen - aç hissetmesen bile az az ve sık sık ye.
- Düzenli spor yap - kısa yürüyüşler bile iyi gelir.
- İhtiyaçlarının farkına varmayı ve bunlar için yardım istemeyi öğren.

- Kendine karşı nazik olmanın yollarını bul.
- Eğer semptomlar geçmezse bir hemşire ile, aile doktorunla ya da bir hastane doktoruyla duyguların hakkında görüş. Onların görevi sana yardım etmek ve destek olmak.

13.6. Emzirme

Vücudun bebeğin ilk birkaç ay boyunca ihtiyacı olan her şeyi içeren sütü doğal olarak üretir. Ancak bazı anneler emzirirken rahat hissetmezler ve aslında bazı annelerde emzirmeyi çok zor bulurlar. Hastanedeyken hemşirelerden bu konuda bilgi almalısın.

Anne sütü bebeğin ihtiyaç duyduğu bütün besinleri ve vitaminleri doğru oranda içerir.

Emzirdiğin takdirde birkaç ay boyunca mama almaya gerek olmayacağı için para tasarrufu yaparsın.

Pek çok anne emzirmenin kalori yakmayı sağladığını tecrübe etmiştir bu yüzden emzirmek hamilelik sonrasında kalan fazla kilolarını atmaya yardımcı olur.

Emzirmek hem senin hem bebeğinin sağlığı için faydalıdır. Çalışmalar, emziren kadınların bazı kanser türlerine ve emen bebeklerin astım ve deri hastalıkları gibi bazı hastalıklara yakalanma oranlarının emzirmeyen anne ve emmeyen bebeklere göre daha düşük olduğunu göstermiştir.

13.7. Yeni Baba Olan Erkekler İçin Önemli İpuçları

Bebeğinin annesi ve sen hala birlikte olsan da olmasan da çocuğunun hayatında önemli bir yerin var.

Bütün çocuklar sevgiye ve desteğe ihtiyaç duyarlar. Sen, bir baba olarak bu sevgi ve desteği çocuğuna sağlamada büyük bir rol oynuyorsun. Bir baba çocuğunun hayatıyla ilgilendiğinde onlara değer verildiğini, ilgilendiklerini ve önemli olduklarını söylemiş olur. Çocuğunla zaman geçirmen ona mutlu bir yetişkin olarak büyümesi için daha iyi bir şans verir.

Doğumdan Önce

- Bebeğin annesinin yanında ol, hamileyken partnerin ekstra desteğe ve anlayışlı olmana ihtiyaç duyacak.
- Elinden gelen her şekilde yardım teklif et. Örneğin yemek hazırlama, alışveriş ve ev işleri gibi.
- Hamile kadınların yanında sigara içme. Sigara dumanı bebeğin gelişimini yavaşlatabilir ve ayrıca hem bebeğin hem de annesinin sağlığı için zararlıdır.
- Öğrenebileceğin kadar çok şey öğren: hamilelikle ilgili kitaplar oku ve mümkün olduğunca hastane kontrollerine ve doğum öncesi derslerine katıl. Böylece neler olup bittiğini bilebilirsin ve durumla kendini daha iyi özdeşleştirebilirsin.
- Hazırlan: Eğer araban varsa bebek araç koltuğuna ihtiyacın olacak - araştırmanı yap ve senin için doğru olan koltuğu bul.
- Eğer bebeğin annesi ile birlikte yaşamıyorsan ve bebek senin evinde de vakit geçirecek bebek bezi gibi ihtiyacın olacak yeni eşyaları düşün.
- Hayatının değişeceği gerçeğini kabullen ve benimse.

13.8. Nafaka Kuralları

- **Evli olmayan ebeveynler**

Bir ebeveyn diğerine nafaka ödemek zorunda değildir. Fakat her iki ebeveynin de çocuklarının nafakası için sorumluluğu vardır.

- **Ayrı veya boşanmış ebeveynler**

Ebeveynler çocuklarının nafakası için sorumluluğa sahiptir. Birbirlerine karşı nafaka sorumluluğunun olması ayrılma ve boşanma durumuna bağlıdır. Nafakaya yönelik kurallara <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.4721.pdf> ulaşabilirsiniz.

- **Birlikte olmama durumunda ebeveynlik düzeninin üstesinden gelme**

Ebeveynler ayrıldığı zaman bu durum ebeveynler ve çocuklar için acı vericidir. Bir eşle ayrılma daha stresli bir durumdur. Ebeveynler olarak ayrı yaşarken çocuğunuz için ortak hareket etmek için çaba harcamalısınız. Unutmayın ki bir çok durumda her iki ebeveynin de çocukların hayatına aktif katılımı çocuklar için daha iyidir.

Bilinmesi Gereken Önemli Terimler

Vesayet, bebeğinin hakkında nerede yaşayacağı, hangi dine mensup olacağı, hangi okula gideceği, tıbbi tedaviye rızasının olması, pasaport başvurusu yapması gibi kararları verebilme hakkıdır.

Velayet, çocuğunun kiminle yaşadığıdır. Erişim çocuğundan ayrı yaşadığın zaman onu ziyaret etme veya onunla iletişime geçmendir.

Nafaka, çocuğun bakım masraflarını karşılamak için diğer ebeveyne yapılan ödemedir.

14. ZİHİN, BEDEN VE RUH

Ebeveynlik güzel ve bir o kadar da karmaşık bir süreçtir. Bu süreci en güzel şekilde atlama için zihnen, bedenen ve ruhen sağlıklı olman gerekmektedir.

14.1. Zihin

Nasıl ki fiziksel bir rahatsızlığın veya huzursuzluğun olduğunda doktora danışıyorsun, akıl sağlığında da bir huzursuzluk hissettiğinde bir uzmana (psikiyatriste, psikoloğa) danışmalısın. İyi bir ruh sağlığının olması sevdiğilerin ve arkadaşlarla iyi vakit geçirmenin en iyi yolunu bulmanı sağlar ve zor zamanlarda sana yardımcı olur. Özellikle hayatında yeni bir döneme girerken yalnız ve bunalmış hissetmek normaldir. Unutma bunu yaşayan tek kişi sen değilsin. Herkes üstesinden geliyor, sen de gelebilirsin. Formda ve aktif kalmanın vücudumuz için iyi olduğu gibi bizi rahatsız eden konular hakkında arkadaşlarımızla konuşmak da rahatlamak için iyidir.

Mutlu Olmak İçin

- Hayatındaki önemli kişilerle kaliteli vakitler geçir.
- Aktif egzersizlerle bizi iyi hissettiren endorfinlerin salgılanmasını sağlar.
- İlginç çeken şeyler bul ve seninle ortak noktaları olan insanlarla tanış, spor takımlarına katıl.

Asla pişman olmayın! Eğer sonucu iyiye, mükemmel. Sonucu kötüye, bu bir tecrübedir.

Victoria Holt

Depresyon Seni Yenemez!

Bazen işler pek iyi gitmediğinde, hepimiz keyifsiz veya kötü hissederiz. Sonunda genellikle işler yoluna girer ve her zamanki gibi hissetmeye devam ederiz. Keyifsizlik çok kısa sürse de, depresyon en azından 2 hafta boyunca seni etkiler, hatta bu süre uzayabilir bile. Depresyon davranışlarını, düşüncelerini, duygularını ve fiziksel sağlığını zaman içinde etkileyen ciddi bir tıbbi durumdur.

Korkutucu görünse de, hislerinle ilgili konuşmanın çok büyük faydası olacağını bilmelisin. Seni rahatsız eden konuyla ilgili, bir arkadaşınla ve güvendiğin bir yetişkinle konuş. Yardım almak için bir danışmana başvur. Bir danışmanla konuşmak veya ilaç kullanmak da yardım almak anlamına gelir.

14.2. Beden

14.2.1. Sağlıklı Beslenme

Beslenme alışkanlıklarında yapacağın birkaç küçük değişiklik, kalp sağlığın için büyük farklar oluşturabilirsin. Aşağıdaki 'besin piramidi' doğru şeyleri doğru miktarda yediğinden emin olman için iyi bir başlangıçtır ve bedeninin her gün ihtiyaç duyduğu doğru besin maddelerini almasına yardım edecektir.

Evde yemek yapmak daha sağlıklı beslenmek ve tasarruf etmek için iyi bir yoldur – yemek yapmak, dışardan yemekten çok daha ucuzdur! Kolay ve ucuz tarifler bulabileceğin pek çok yer var. Kitapçılardan çok ucuza yemek kitabı alabilirsin. Yemek tarifleri için internetten de yardım alabilirsin.

Önemli İpuçları

- Eğer fazla miktarda yemek pişirirsen kalanını atma. Çoğu yemek (balık hariç) 2 güne kadar buzdolabında saklanıp tekrar tüketilebilir. Yiyecek dışarıda soğuduktan sonra buzdolabına veya dondurucuya koymalısın.
- Tarif pişirirken iki kat malzeme kullanıp 'kalanını' değerlendirmeye ne dersin? Pişirdiğinin yarısını dondurucuya koyup, o ay içinde ısıtıp yiyebilirsin.
- Balığı tekrar ısıtma, kalanları ısıtırken iyice ısıttığından emin ol.
- Cünde 3 defa sağlıklı yemek yediğinden emin ol.
- Atıştırmaları en azından öğünler arasında yediğinden emin ol.
- Tüm sevdiğin yiyecekleri bırakacak kadar kendini zorlama. Sağlıklı beslenmenin sırrı yediğinden zevk almak ve besin çeşitliliği oluşturmaktır. Sağlıklı beslenme dengeyi doğru şekilde kurmak demektir.

14.2.2. Düzenli Egzersiz

Neden egzersiz yapmalıyız?

- Kilonu kontrol etmene yardım eder.
- Daha mutlu hissetmeni sağlar.
- Spor kulüplerine giderek yeni insanlarla tanışmana yardım eder. Ve eğlencelidir!
- En iyi sonuçları elde etmek için haftada 5 defa en az 30 dakika aktivite yapmalısın.

Egzersizin tadını çıkarmak için basit prensipler

- Ağırdan al – eğer düzenli egzersize yeni başladıysan fazla yapma.
- Zaten bildiğin ve alışkın olduğun aktivitelerle başla.

- Yürüyüş yap.
- Yavaştan başla (ısınma) ve sonunda da yavaşla (soğuma). Rahat bölgede kal – egzersiz yaparken rahatlıkla konuşabilmelisin.
- Bedeninin nasıl hissettiğini dinle – sonunda biraz yorgun hissedebilirsin ama tükenmiş olmamalısn. Aktivite öncesi, süresince ve sonunda bol miktarda su iç.

Denemek İsteyebileceğin Bazı Aktiviteler

İnsanların işleri için yaptıklarını sık sık konuşuyoruz, sizlere ilham vermeye çalışıyoruz. Bir de bunun dinlenme ve eğlence tarafı var. Çünkü başarı madalyonunun iki yüzü var. Sırtındaki yükün tamamını taşımak için enerjiye, enerji için de etkili aktivitelere ihtiyacımız var.

Başarılı insanların yaptığı aktivitelere göz atarak, ilham alabilirsiniz.

Arkadaşlarıyla ve aileleriyle vakit geçirirler

Başarılı insanlar, önemsedikleri kişilere ilgi göstermeyi severler. Onların iyi ve mutlu olduklarını bilmek, işlerine daha iyi odaklanmalarını sağlar. Zor zamanlarda da yine bu kişilere koşarlar.

Spor yapmak

Birçok başarılı insanın düzenli spor alışkanlığı vardır. Fitness olsun, pilates olsun, snowboard olsun, dalış olsun, ne olursa olsun, en az bir spor dalına kendilerini adarlar.

Yeni şeyler öğrenmek

Sürekli olarak yeni şeyler öğrenmeyi severler. Bunun için okurlar, araştırırlar, kendilerini geliştirirler. Zihinlerini canlı tutmak, kendi işlerinde başarılı olmaları için de iyi bir yöntemdir.

Dışarıda zaman geçirmek

Özellikle dış mekân aktiviteleri, zihinsel ve fiziksel olarak yenilenmelerini sağlar. Hatta araştırmalar, şehir içinde, kalabalıkta yürümektense, doğayla iç içe olabileceğiniz alanlarda yürüyüşe çıkmanın daha iyi sonuçlar doğurduğunu söylüyor.

Hobileri edinmek

Kitap okumak, arkadaşlarla buluşmak, kanoya binmek, resim yapmak, satranç oynamak, konsere gitmek... En az bir hobiye sahip olmak, hayata çok şey katar.

14.2.3. Bol Bol Dinlenmek

Hepimiz uykunun önemli olduğunu biliyoruz ama işin anahtarı yeterince uyumak. Bu süre bedeninin ve beyninin onarım, gençleşme ve enerji depolamak için kullandığı zaman. Bu nedenle iyi bir gece uykusunun ardından daha iyi görünür ve hissedersin.

İyi bir gece uykusu için ipuçları

- Her gün doğal güneş ışığı al.
- Gün boyunca bol bol egzersiz yap ama akşam geç saatte çalışmaktan kaçın.
- Daha uyanık hissetmeni sağlayan kafein ve sigaradan uzak dur.
- Yatmadan en az bir saat önce çalışmayı bırak.
- İlık bir duş al ve rahatlatıcı müzikler dinle.
-

14.3. Tıbbi Yardım

Genel sağlık sigortası; kişilerin öncelikle sağlıklarının korunmasını, sağlık riskleri ile karşılaşmaları halinde ise oluşan harcamaların finansmanını sağlayan sigortayı ifade etmektedir. Genel Sağlık Sigortası ile ilgili ayrıntılı bilgiye ulaşmak için: http://www.sgk.gov.tr/wps/portal/sgk/tr/calisan/sikca_sorulan_sorular

14.3.1. İlk Yardım Eğitimi

İlk Yardımcı; ilk yardım tanımında belirtilen amaçlar doğrultusunda, hasta/yaralıya tıbbi araç-gereç aranmaksızın mevcut araç-gereçlerle sağlık ekibi gelinceye kadar ilaçsız, uygulamaları yapan ilk yardımcı sertifikası almış kişidir. Ücretsiz ilk yardım eğitimi almak için: <http://www.ilkyardim.org.tr/nasil-ilk-yardimci-olunur.html>

15. CİNSEL SAĞLIK

Cinsel sağlığının iyi olması; bilinçli cinsel tercihler yapma, hem kendi sağlığını hem de başkalarının sağlığını korumak için sorumlu davranma konusunda bilgi, beceri ve yeterliliğe sahip olduğundan emin olmak demektir.

15.1. Doğum Kontrol Yöntemleri

Doğum kontrol yöntemi kullanmak hamilelik olasılığını düşürdüğü gibi bazı yöntemler ayrıca cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyona yakalanma olasılığını da azaltır. Aile hekimin senin için doğru doğum kontrolü hakkında bilgi ve tavsiye verebilir.

Aşağıda en popüler ve etkili doğum kontrol yöntemlerinin bazıları yer almaktadır.

- **Kondom (Prezervatif)**, penisin üzerine bir kılıf gibi geçirilen ince, şeffaf ve çoğunlukla lateks malzemeden yapılmış bir araçtır. Spermeleri içeride tutarak vajinaya ulaşmasını engeller ve gebeliğe karşı koruma sağlar. Lateks alerjisi bulunan kişiler için, poliizopren malzemeden yapılmış prezervatifler de üretilmektedir. Prezervatifle korunma, dünyada en yaygın kullanılan doğum kontrol yöntemlerinden biridir. Aynı zamanda AIDS ve benzeri viral hastalıkların bulaşmasına karşı da koruma sağladığından, 'güvenli seks' deyince ilk akla gelenlerdendir. Kadın prezervatifi, kadınların vajinal kanalına yerleştirilerek kullanılabileceği lateks ya da poliüretandan yapılmış kese şeklindeki korunma ürünüdür. Femidom ('female condom'un kısaltması) olarak da bilinir.
- **Diyafram**, rahim ağzına yerleştirilerek kullanılan, lateksten yapılmış, spermelerin rahim içine girmesini engelleyen elastik bir araçtır. Gebelikten koruma oranı yüzde 80 civarındadır ve cinsel ilişkiden saatler önce yerleştirilebilmesi, aynı diyaframın bir yıldan uzun süre kullanılabilmesi ile hesaplı oluşu ve emzirirken de kullanılabilir olması nedeniyle tercih edilir.

- **Vajinal halka (Nuvaring)**, vajinaya yerleştirilen ve burada 21 gün boyunca kalarak gebeliği engelleyen bir araçtır. İçeriğindeki hormonlar, tıpkı doğum kontrol hapı gibi etki ederek hamile kalma olasılığını düşürür. Adet döngüsü başlangıcında (1. günde) vajinanın derinliklerine yerleştirilir ve döngünün 21. günü çıkarılır. Bu süre boyunca içeride hissedilmez ve cinsel ilişki sırasında da herhangi bir rahatsızlık yaratmaz. Doğum kontrol hapı kullanmaması gereken kişiler, vajinal halka da kullanmamalıdır.
- **Geri çekilme yöntemi**, ilişki sırasında basitçe vajinanın içine değil de dışarıya boşalarak gerçekleştirilen korunma yöntemidir. Herhangi bir araç kullanımını gerektirmediği için sıklıkla tercih edilir. Spermilerin herhangi bir şekilde rahme ulaşamayacağı düşünülür. Ancak boşaldıktan sonra tekrar vajinaya giren penisin içerisinde bir miktar daha sperm kalmış olabilir ve bu sperm de bir şekilde rahme ulaşabilir. O nedenle ikinci kez seks yapılacağı zaman dikkatli olunmalıdır.
- **Vazektomi**, cerrahi bir operasyonla erkeğin sperm kanallarının kapatılması, kısırlaştırılması anlamına gelir. Vazektomi işlemi sonrasında erkekler doğurganlıklarını kalıcı olarak yitirirler. Boşalma gerçekleşir ancak meninin içerisinde herhangi bir şekilde sperm bulunamayacağı için gebelik oluşma ihtimali ortadan kalkmış olur. Geri dönüşü olmayan bir uygulamadır.
- **Tüp ligasyonu (tüplerin bağlanması)**, kadınların yumurtalarını taşıyan tüplerin cerrahi işlemle bağlanarak kısırlaştırılması işlemidir. Kadınların cinsel işlevleri ya da adet düzenleri herhangi bir şekilde etkilenmez. Yalnızca doğurganlıklarını yitirirler. Geri dönüşü oldukça zor olan bir yöntemdir.
- **Doğum kontrol hapları**, kadınların bazı hormonları yapay yollarla almasını sağlayarak yumurtlamayı ve dolayısıyla gebe kalmayı önleyen ilaçlardır. Adet döngüsünün ilk gününden itibaren 21 gün boyunca her gün bir tane olacak şekilde alınır. Migren, kalp-damar, tansiyon, şeker ve benzeri rahatsızlıkları bulunan kişilerin doğum kontrol hapı kullanmaması gerekir. Düzenli olarak doğum kontrol hapı kullanmaya uygun olup olmadığınızı öğrenmek için doktorunuza danışabilirsiniz.

15.2. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar

Prezervatif veya diğer adıyla Kondom, cinsel yollarla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruma sağlayan tek önleyicidir. Prezervatif cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların çoğuna karşı koruma sağlar. Ama Unutma: Tam Koruma Sağlamaz.

- **Klamidya**, en kolay tedavi edilebilen CYBE'dir. Kadınlarda döl yatağını, erkeklerde de idrar yollarını etkiler. En sık görülen belirtileri cinsel ilişki esnasında veya penis veya vajinadan bir dışa atım yapılırken ağrı hissedilmesidir. Bununla beraber klamidyanın çok yaygın olmasının sebebi bu enfeksiyonu kapmış olan kişilerin haftalarca, aylarca hatta yıllarca herhangi bir belirti görmemelidir. Tedavi edilmezse kadınlarda kısırlığa yol açabilir.
- **Uçuk**, virüs yoluyla bulaşan ve HSV1 ve HSV2 adı verilen iki türü olan bir CYBE'dir. HSV1 genelde ağız çevresinde çıkan uçuklar olarak ortaya çıkarken, HSV2 cinsel organlardaki kabarıklıklar olarak ortaya çıkar. Ağızdan cinsel organa veya tam tersi yolla da bulaşabilir. Uçuğun belirtileri virüslere yönelik ilaçlarla tedavi edilebilir ama virüsten tamamen kurtulmanın yolu yoktur.
- **Genital Siğiller**, cinsel bölgede ortaya çıkan ve acı vermeyen şişkinliklerdir. Tedavi edilmezlerse zamanla çoğalırlar. Bu enfeksiyonu taşıyan bir partnerle cinsel temas yoluyla bulaşır. Etkilenmiş bölgeye özel bir krem uygulayarak tedavi edilebilirler.

Bel Soğukluğu, bir diğer bakteriyel CYBE'dir. Genelde klamidya ile aynı organları etkiler ve benzer uzun dönem etkileri bulunur. Bel soğukluğunun semptomları arasında idrar yaparken yanma ve erkeklerde penisten beyaz, sarı veya yeşil bir sıvı gelmesidir. Aynı klamidya gibi bel soğukluğunun belirtileri de herkeste görülmez. Antibiyotiklerle tedavi edilir.

HIV, AIDS hastalığına yol açan virüstür. Bu virüs meni, vajinal salgılar, anne sütü ve kan gibi vücut sıvılarının kişiden kişiye aktarımı ile bulaşır. Fiziksel temasla bulaşmaz. Günümüzde HIV'e sahip olan insanlar bir ilaç karışımıyla tedavi edilirler. Bu tedavi hastalığı tamamen iyileştirmese de AIDS'in ilerlemesini yavaşlatabilir.

Yanlış	Doğru
Lezbiyenler CYBE kapmaz.	Kadınlarla beraber olan kadınlar, bel soğukluğu, kasık biti, genital siğil ve HPV (rahim ağzı kanserine yol açtığı düşünülmektedir) gibi diğer herkesle aynı CYBE'leri kapabilirler. Kadınlar bu enfeksiyonları ten tene temas ile kapabileceği gibi, prezervatifsiz kullanılan cinsel oyuncaklarla da kapabilirler. Başka kadınlarla cinsel ilişkiye giren kadınlar da enfeksiyonlara maruz kalmamak için koruyucu önlemleri almalıdırlar. Bu önlemler arasında vibratör gibi cinsel oyuncaklara prezervatif geçirmek ve oral ilişki yaparken ağız kondomu gibi ürünler kullanmak vardır.
Eşcinsel erkekler anal ilişki için herhangi bir prezervatifi kullanabilir.	Anal ilişki için üretilmiş daha kalın prezervatifler bulunmaktadır. Bunun sebebi enfeksiyonların anal ilişkiyle daha kolay yayılabilesidir. Prezervatifin yırtılması durumunda bulaşma riski çok yükselir. Bu sebeple kalın ve kaliteli prezervatif kullanılması gerekir.
HIV/AIDS bir eşcinsel hastalığıdır.	Dünya üzerinde milyonlarca insan HIV/AIDS hastasıdır ve bunların hepsi eşcinsel değildir.
Lezbiyenlerin, erkeklerle cinsel ilişki yaşamadıkları için rahim ağzı kanseri kontrolü olmalarına gerek yoktur.	Rahim ağzı kanseri için en riskli grup erkeklerle cinsel ilişkiye giren kadınlar olsa da bütün kadınların rahim ağzı kanseri kontrolü için smear testine girmeleri gerekir.

CYBE kapmış olabileceğinizi düşünüyorsanız veya birisiyle korunmadan cinsel ilişkiye girmiş ve kaygılıysanız hemen bir doktora başvurun. CYBE tedavisine ne kadar erken başlanırsa size ve çevrenize olan zararı o kadar az olur. Sağlıklı bir cinsel yaşama sahip olmak için düzenli olarak cinsel sağlık kontrolü yaptırmak önemlidir. Düzenli aralıklarla bulunduğunuz yerdeki sağlık hizmeti veren kurumlara başvurun.

15.3. Diş Sağlığı

Sağlıkla ilgili ihmal edilen konuların başında diş sağlığı gelir. Eğer dişlerinize iyi bakmazsanız diş etleriniz enfeksiyon kapabilir, dişleriniz çürüyebilir ve daha birçok başka sorunla karşılaşabilirsiniz. Bunlardan kurtulmanın en kolay yolu iyi bir diş fırçası ve diş macunuyla dişlerinizi günde iki kere fırçalamaktır. Dişlerinizde sıkışan yemek parçalarından diş ipi kullanarak kurtulabilirsiniz. Ağız kokusu ve ağzın içindeki iltihaplardan kurtulmak için de ağız gargarası kullanılabilir.

Yılda en az iki kere dişçiye giderek dişlerinizi kontrol ettirmelisiniz. Devlet hastanelerinde ücretsiz veya çok az bir ücret ödeyerek dişlerinizi kontrol ettirebilirsiniz.

Eğer dişiniz ağrımaya başlamışsa vakit kaybetmeden dişçiye gidin. Çok vakit kaybederseniz dişinizi tamamen kaybetme riski ortaya çıkabilir.

15.4. Sigara İçmek

Sigara içmek sağlığınız için son derece zararlıdır. Sigara içenlerde öksürük, yüksek kalp krizi riski, felç kalma riski, bronşit, kangren ve tabii ki kanser görülür. Kadınlarda kısırlığa yol açar ve erkeklerde ereksiyon olamama, cinsel ilişkiye girememe gibi sorunlar yaratır. Ortalama olarak sigara içenler içmeyenlere göre 10-15 yıl daha az yaşar.

Eğer sigara içiyorsanız ve bırakmak istiyorsanız size yardımcı olacak bir çok kaynak ve kuruluş bulunmaktadır. <http://birakabilirsin.org/> gibi kaynaklar bu konuda size yardımcı olabilir.

16. RUH SAĞLIĞI

Aynı aklınız ve bedeniniz gibi ruhunuzla da yakından ilgilenmeniz ve onu korumanız gerekir. Bazılarına göre 'ruh' denince akla maneviyat ve inanç, bazılarına göre de duygusal ihtiyaçların karşılanması gelir. Adına ne dersiniz deyin sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak ve kendinizi iyi hissetmek için ruhunuzla da ilgilenmelisiniz.

Tanıdıklarınızla dolu bir ortamdan kendi başınıza kaldığınız bir ortama geçiş yapmak ilk başta çok zor gelebilir ve kendinizi yalnız hissetmeniz doğaldır. Bu durum büyümenin getirdiği bir durumdur ve geçicidir. Geleceğe yönelik umutlu olmanız için birçok sebep vardır. Kendinizi keşfetmek, neyi sevip neyi sevmediğinizi anlamak, görüş ve fikirlerinizi değerlendirmek, kendinize güvenmenin ve mutlu olmanın anahtarıdır.

16.1. Maneviyat

Eğer hayatta "Ben kimim?" ve "Neden buradayız?" gibi önemli soruların varsa bunları araştırmak için zaman ayırmalısın. Maneviyat yalnızca din ile alakalı bir terim değildir. Ancak insanların çoğu tarafından bu şekilde algılanır ve kullanılır.

Merak ettiğin her inancı araştırabilirsin. Biz burada Türkiye'de yaygın olarak inanılan İslam dini ile ilgili ayrıntılı bilgi almanı sağlayacak bağlantılar paylaşacağız.

İslam dini ile ilgili merak ettiğin sorular için: <https://www.diyamet.gov.tr/tr-TR/information/index>, Kur'an-ı Kerim ve mealine ulaşmak için: <https://kuran.diyamet.gov.tr/mushaf>

Hayata Dahil Ol

- İlgili alanların ne?
- İlgili alanlarını sosyal aktiviteye nasıl çevirebilirsin? -Koşmayı seviyor musun? Bir atletizm kulübüne katıl!
- İlgili alanlarını takip etmek için hangi adımları atabilirsin?

16.2. Cinsel Kimlik

Cinsel kimliğin kim olduğunun bir parçasıdır - insanlar doğal olarak cinsel yönelimleri olan canlılardır. Tabii ki bu, her şey sadece seksten ibaret demek değildir - belirli insanlar etrafında hareket etme biçimin, giyinme tarzın ve kendini nasıl gördüğün gibi şeylerin hepsi cinsel kimliğine bağlıdır. Türkiye'deki çoğu insan heteroseksüeldir - karşı cinsi çekici bulmaktadır. Bazı insanlar eşcinseldir - kendi cinsiyetlerindeki insanlardan etkilenirler. Bazı insanlar hem erkekler hem de kadınlar için bu duyguları hissederler. Hemen hemen tüm insanlar sevdikleri birini ve onları seven birini bulmak isterler.

Akılda Tutulması Gerekenler

- Hayatında kim(ler) önemli?
- Ne(ler) yapmaktan zevk alırsın?
- Stresli hissediyorsan ne yapabilirsin?
- Konuşmaya ihtiyaç duyduğunda kim(ler)i arayabilirsin?

Hatırlanacak Önemli Şeyler

- Egzersiz yapmak seni daha iyi hissettirir.
- Fiziksel olarak değişimi yaşamak için yalnızca haftada bir kez egzersiz yapman gerekir.
- Yağlı ve şekerli ürünler senin için iyidir.
- Sağlıklı bir diyetin parçası olarak arzu ettiğin kadar sebze yiyebilirsin.
- Cinsel sağlık çok önemlidir.
- Birçok farklı doğum kontrol yöntemi vardır.

17. KOLAY YEMEK TARİFLERİ

Burada yapılması kolay tariflere yer vereceğiz. Daha fazla yemek tarifi bulmak istersen <https://yemek.com/tarif/> ziyaret edebilirsin.

- Aşk Acısına İyi Gelir: Kakaolu Islak Kek Tarifi
- 10 Dakikada Kısır Tarifi
- Pirinç Pilavı Tarifi
- Öğrenci Dostu: Salçalı Makarna Tarifi
- Kahvaltılık: Patatesli Yumurta Tarifi

Umutsuz durumlar yoktur, umutsuz insanlar vardır. Ben hiçbir zaman umudumu yitirmedim.
Mustafa Kemal Atatürk

Adres:
Çankaya, Necatibey Cd. 27/11,
06430 Çankaya/Ankara

Telefon:
(0312) 229 44 46

Mail:
bilgi@hayatsende.org



/hayatsendeorg