

YALNIZLIK

Loneliness - NO SOLITUDE! YES SOLIDARITY)

22019-1-TR01-KA105-066955 Numaralı gençlik çalışanları projesinin faaliyetleri 8 ülkeden 32 katılımcının dahil olmasıyla 02-07 Şubat 2020 tarihleri arasında Ankara'da gerçekleştirilmiştir. Bu proje Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



YALNIZLIK

Loneliness - NO SOLITUDE! YES SOLIDARITY)

Proje faaliyetleri:

Proje faaliyetleri 8 ülkeden 32 katılımcının katılım ile 02-07 Şubat 2020 tarihleri arasında Ankara'da *Reda Palace Hotel*'de gerçekleştirilmiştir.

1. Gün:

Projenin ilk günü ortak grupların kaynaşmaları amaçlı buz kırıcı oyunlar oynanmış. Ankara'nın tanıtımı ve hotel çevresinden belirli merkezlere nasıl seyahat edileceği, nelere dikkat edilmesi gerektiği ve yemek için anlaşılan restoranın güzergahı gösterilmiştir. Herkese Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın Türkiye ve Ankara tanıtım dergileri (kendi dillerinde) dağıtılmıştır. Tüm katılımcılara proje yakalıkları, kırtasiye eşyaları ve Ankara ulaşım haritası dağıtılmıştır.



Proje Ortakları

- 1- Ankara Youth Club
(Koordinatör ev sahibi)
- 2- Aie Serve
- 3- Move Up
- 4- Emisco
- 5- Obeffranken
- 6- Youth Opportunities
- 7- Ntherland Studense
- 8- Bridge



2. Gün:

Faaliyet öncesinde 8 ülkede gerçekleştirilen UCLA Yalnızlık anket sonuçları tüm katılımcılarla tartışılmıştır. UCLA Yalnızlık anketine 12 etnik gruptan; 153 kadın ve 77 erkek katılmıştır. Anket çalışması ile 8 ülkedeki insanların yalnızlık düzeyleri ölçülmüştür. Çalışmanın tabloları aşağıda verilmiştir:

YALNIZLIK ARAŞTIRMASI

A- Demografik veriler

Tablo 1. Cinsiyet

Gender (Cinsiyetiniz)		
	Frekans	Yüzde %
1. Female (Kadın)	153	66,2
2. Male (erkek)	77	33,3
Total	231	100,0

Tablo 2. Eğitim Durumu

Education (Eğitim)		
	F	%
middle School (ortaokul)	8	3,5
high school (lise)	46	19,9
University	101	43,7
Master's and PhD (yüksek lisans ve doktora)	75	32,5
Total	231	100,0

Tablo 2'deki verilere göre araştırmaya katılanlar arasında en yoğun kitleyi üniversite mezunları (% 43,7) oluşturmaktadır.

Tablo 3. Kardeş sayısı

how many sibling do you have? (Kaç kardeşin var?)		
	F	%
None (yok)	27	11,7
1	84	36,4
2	68	29,4
3	25	10,8
4 and +	26	11,3
Total	231	100,0

Tablo 3'teki verilere göre araştırmaya katılanların % 36'sı tek kardeşe sahiptir.

Tablo 4. Arkadaş sayısı

how many friends do you have? (Kaç arkadaşın var?)		
	F	%
10 and under (10 ve altında)	102	44,2
11-50	102	44,2
51-100	18	7,8
101 and +	8	3,5
Total	231	100,0

Tablo 4'teki verilere göre araştırmaya katılanlar arasında en yoğun kitleyi 0-50 civarında arkadaşı olanlar (% 44.2+ % 44.2= % 88.4) oluşturmaktadır. 51 ile 100 arasında arkadaşı olanların sayısı ise % 7.8 olarak tespit edilmiştir. Buna göre araştırma grubu arkadaş sayısı bakımından zengin bir grup değildir.

Tablo 5. Sosyal medyadaki arkadaş sayısı

how many friends do you have on social media? (Sosyal medyada kaç arkadaşın var?)		
	F	%
10 and under	15	6,5
1-10	1	,4
11-50	16	6,9
51-100	22	9,5
101 - 200	44	19,0
200- 500	66	28,6
501 and +	66	28,6
Total	231	100,0

Tablo 5'teki verilere göre araştırmaya katılanlar arasında en yoğun kitleyi 200'den çok sosyal medya arkadaşına sahip olanlar (% 28.6+ % 28.6= % 57.2) oluşturmaktadır. Tablo 4'te gerçek arkadaş sayısının en fazla 50 civarında olanlarda yoğunluk görülürken Tablo 5'te 200'den fazla sosyal medya arkadaşına sahip olanların yoğun olduğu görülmektedir. Araştırma grubunun gerçek arkadaşlardan daha çok sanal arkadaşlara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6. İř durumu

Do you have a job? (İçin var mı?)		
	F	%
yes	159	68,8
no	71	30,7
Total	231	100,0

Tablo 6'daki verilere göre araştırmaya katılanların % 68.8'inin bir işi bulunmaktadır.

Tablo 7. Medeni durumunuz

Marital status (Medeni durumunuz)		
	F	%
1. single (bekar)	162	70,1
2. married (evli)	41	17,7
3. no comment (yorum yok)	27	11,7
Total	231	100,0

Tablo 7'deki verilere göre araştırmaya katılanların % 70.1'i bekar yani yalnız bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 8. Milliyetiniz

What's your nationality? (Milliyetiniz?)		
	F	%
Armenian	20	8,7
Brazilian	2	,9
Bulgarian	15	6,5
Egyptian	1	,4
French	43	18,6
German	46	19,9
Hungarian	28	12,1
lebanese	1	,4
Lebanese	28	12,1
Netherlands	24	10,4
Russian	1	,4
Turkish	21	9,1
Total	231	100,0

Tablo 8'deki verilere göre araştırmaya en çok Almanya'dan (% 19,9) katılım olmuştur.

Tablo 9. Yaş

How old are you? (Kaç yaşındasın)		
	F	%
18-20	48	20,8
21-23	42	18,2
24-26	34	14,7
27-29	45	19,5
30+	61	26,4
Total	231	100,0

Tablo 9'daki verilere göre araştırmaya katılanların % 26,4'ünü 30 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır.

B- UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ ANKET BULGULARI

Tablo 1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum

I feel in tune with the people around me (Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	8	3,5
"I Often feel this way" (Bu durumu sık sık yaşarım)	94	40,7
"I Rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	34	14,7
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	94	40,7
Total	231	100,0

Tablo 1'deki verilere göre, araştırmaya katılanların % 40.7'si çevresi ile uyumlu olduğunu yine % 40.7'si çevresi ile bazen uyumlu olduğunu belirtmiştir.

Tablo 2. Arkadaşım yok

I lack companionship (Arkadaşım yok.)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	53	22,9
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	80	34,6
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	69	29,9
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	28	12,1
Total	231	100,0

Tablo 2'deki verilere göre, araştırmaya katılanların % 34.6'sı nadiren, % 29.9'u ise bazen arkadaş sıkıntısı yaşadığını belirtmiştir. Arkadaş sıkıntısı yaşamayanların oranı ise % 22.9 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Başvurabileceğim hiç kimse yok

There is no one I can turn to (Başvurabileceğim hiç kimse yok)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	90	39,0
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	72	31,2
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	46	19,9
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	22	9,5
Total	231	100,0

Tablo 3'teki verilere göre, araştırmaya katılanların % 39'u yalnızlık anında başvurabileceği hiç kimsesi olmadığına dair bir durumu hiç yaşamadığını belirtmiştir. Katılımcıların % 9.5'u ise bu durumu sıklıkla yaşadığını belirtmiştir.

Tablo 4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum

I do not feel alone (Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	30	13,0
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	67	29,0
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	67	29,0
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	66	28,6
Total	231	100,0

Tablo 4'teki verilere göre, araştırmaya katılanların sadece % 13'ü kendini yalnız hissetmediğini belirtmiştir. Geriye kalanlar ise kendilerini nadiren, ya da sık sık yalnız hissettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum

I feel part of a group of friends (Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	16	6,9
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	36	15,6
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	70	30,3
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	108	46,8
Total	231	100,0

Tablo 5'teki verilere göre, araştırmaya katılanların %46.8'i kendini bir arkadaş grubunun üyesi olarak hissetmektedir.

Tablo 6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var

I have a lot in common with the people around me (Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	7	3,0
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	51	22,1
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	92	39,8
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	80	34,6
Total	231	100,0

Tablo 6'daki verilere göre, araştırmaya katılanların % 39.8'i çevresindeki insanlarla ortak yönleri olması durumunu bazen olarak yanıtlamıştır. Katılımcıların % 3'ü ise hiç ortak yönü olmadığını belirtmiştir.

Tablo 7. Artık hiç kimseyle samimi değilim

I am no longer close to anyone (Artık hiç kimseyle samimi değilim)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	79	34,2
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	66	28,6
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	56	24,2
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	29	12,6
Total	231	100,0

Tablo 7'deki verilere göre, araştırmaya katılanların % 34.2'si hiç kimseyle samimi olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların % 12.6'sı ise, sık sık samimiyet bağı kurduğunu belirtmiştir.

Tablo 8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor

My interests and ideas are shared by those around me (İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	13	5,6
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	48	20,8
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	94	40,7
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	75	32,5
Total	231	100,0

Tablo 8'deki verilere göre, araştırmaya katılanların % 40.7'si ilgi ve fikirlerinin çevresi ile paylaşıldığını belirtmiştir. Katılımcıların % 5.6'sı ise, hiç paylaşılmadığını belirtmiştir.

Tablo 9. Dışa dönük bir insanım

I am an outgoing person (Dışa dönük bir insanım)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	27	11,7
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	44	19,0
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	85	36,8
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	74	32,0
Total	231	100,0

Tablo 9'daki verilere göre, araştırmaya katılanların % 36.8'i dışa dönük bir insan olduğunu; % 11.7'si ise dışa dönük olmadığını belirtmiştir. Bu tablo verilerine göre katılımcıların genel olarak dışa dönük olduğu ortaya çıkmaktadır.

Tablo 10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var

There are people I feel close to (Kendime yakın hissettiğim insanlar var)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	7	3,0
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	36	15,6
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	67	29,0
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	120	51,9
Total	231	100,0

Tablo 10'daki verilere göre, araştırmaya katılanların % 51.9'u kendisine yakın hissettiği insanların olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların sadece % 3'ü yakın arkadaşı olmadığını belirtmiştir.

Tablo 11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum

I feel left out (Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	67	29,0
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	92	39,8
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	51	22,1
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	20	8,7
Total	231	100,0

Tablo 11'deki verilere göre, araştırmaya katılanların % 39.8'i kendisini grubun dışına itilme duygusunu nadiren yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların sadece % 8.7'si bu durumu sık sık yaşadığını belirtmiştir.

Tablo 12. Sosyal ilişkilerim yüzeysel

My social relationships are superficial (Sosyal ilişkilerim yüzeysel)		
	F	%
“I never feel this way” (Bu durumu hiç yaşamadım)	46	19,9
“I rarely feel this way” (Bu durumu nadiren yaşarım)	85	36,8
“I sometimes feel this way” (Bu durumu bazen yaşarım)	66	28,6
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	33	14,3
Total	231	100,0

Tablo 12’deki verilere göre, araştırmaya katılanların % 36.8’i sosyal ilişkilerinin nadiren yüzeysel olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların % 19.9’u ilişkilerinin hiç yüzeysel olmadığını belirtmiştir.

Tablo 13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor

No one really knows me well (Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor)		
	F	%
“I never feel this way” (Bu durumu hiç yaşamadım)	50	21,6
“I rarely feel this way” (Bu durumu nadiren yaşarım)	74	32,0
“I sometimes feel this way” (Bu durumu bazen yaşarım)	67	29,0
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	39	16,9
Total	231	100,0

Tablo 13’teki verilere göre, araştırmaya katılanların % 32’si çevresinin kendisini gerçek anlamda tanımama durumunu nadiren yaşadığını; % 16.9’u ise bu durumu sıklıkla yaşadığını; % 21.6’sı ise hiç yaşamadığını belirtmiştir.

Tablo 14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum

I feel isolated from others (Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum)		
	F	%
“I never feel this way” (Bu durumu hiç yaşamadım)	81	35,1
“I rarely feel this way” (Bu durumu nadiren yaşarım)	87	37,7
“I sometimes feel this way” (Bu durumu bazen yaşarım)	36	15,6
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	26	11,3
Total	231	100,0

Tablo 14’teki verilere göre, araştırmaya katılanların % 37.7’si kendini soyutlanmış hissetme durumunu nadiren yaşadığını; % 35.1’i hiç yaşamadığını; % 11.3’ü sıklıkla yaşadığını belirtmiştir.

Tablo 15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim

I can find companionship when I want it (İstedğim zaman arkadaş bulabilirim)		
	F	%
“I never feel this way” (Bu durumu hiç yaşamadım)	18	7,8
“I rarely feel this way” (Bu durumu nadiren yaşarım)	47	20,3
“I sometimes feel this way” (Bu durumu bazen yaşarım)	66	28,6
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	99	42,9
Total	231	100,0

Tablo 15'teki verilere göre, araştırmaya katılanların % 42.9'u istediği zaman arkadaş bulabileceğini ve % 7.8'i istediği zaman arkadaş bulamadığını belirtmiştir.

Tablo 16. Beni gerçekten anlayan insanlar var

There are people who really understand me (Beni gerçekten anlayan insanlar var)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	15	6,5
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	37	16,0
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	91	39,4
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	87	37,7
Total	231	100,0

Tablo 16'daki verilere göre, araştırmaya katılanların % 39.4'ü beni gerçekten anlayan insanlar bazen bulunmaktadır demiştir. Katılımcıların % 37.7'si beni gerçekten anlayan çok insan var; % 6.5'i ise hiç yok demiştir.

Tablo 17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum

I am unhappy being so withdrawn (Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	73	31,6
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	87	37,7
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	46	19,9
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	24	10,4
Total	231	100,0

Tablo 17'deki verilere göre, araştırmaya katılanların % 37.7'si içine kapanık olmaktan dolayı nadiren mutsuzum demektedir. Katılımcıların % 31.6'sı bu durumu hiç yaşamadığını belirtmiştir.

Tablo 18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller

People are around me but not with me (Çevremde insanlar var ama benimle değiller)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	44	19,0
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	77	33,3
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	86	37,2
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	23	10,0
Total	231	100,0

Tablo 18'deki verilere göre, araştırmaya katılanların % 37.2'si çevresindeki insanların bazen kendisi ile ilgilenmediklerini; % 10'u sıklıkla ilgilenmediklerini ve % 19'u ise hiç ilgilenmediklerini belirtmiştir.

Tablo 19. Konuşabileceğim insanlar var

There are people I can talk to (Konuşabileceğim insanlar var)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	5	2,2
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	33	14,3
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	68	29,4
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	124	53,7
Total	231	100,0

Tablo 19'deki verilere göre, araştırmaya katılanların % 53.7'si konuşabileceğim insanlar var demiştir. Katılımcıların sadece % 2.2'si ise, konuşabileceği insan olmadığını belirtmiştir.

Tablo 20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var

There are people I can turn to (Derdimi anlatabileceğim insanlar var)		
	F	%
"I never feel this way" (Bu durumu hiç yaşamadım)	7	3,0
"I rarely feel this way" (Bu durumu nadiren yaşarım)	34	14,7
"I sometimes feel this way" (Bu durumu bazen yaşarım)	74	32,0
I often feel this way (Bu durumu sık sık yaşarım)	115	49,8
Total	231	100,0

Tablo 20'deki verilere göre, araştırmaya katılanların % 49.8'i derdini anlatabileceği insanların olduğunu ve % 3'ü hiç olmadığını belirtmiştir.

Sonuç:

Araştırmaya katılanların profillerine bakıldığında, kadınların, üniversite mezunlarının, tek kardeşe sahip olanların, 10 ve altı ile 10-50 arası arkadaşına sahip olanların, sosyal medyada ise 200 ve üzeri arkadaşına sahip olanların, bir işte çalışanların, bekârların ve 30 ve 30 yaş üstünde olanların çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir.

Katılımcıların çevreleri ile uyumlu oldukları, arkadaş yokluğu çekmedikleri, kendilerini bazen ve nadiren yalnız hissettikleri, çevresindeki insanlarla ortak yönlerinin olduğu, insanlarla samimiyet bağı kurdukları, ilgi ve fikirlerinin bazen ve sık sık paylaşıldığı, dışa dönük oldukları, çevrelerinde kendilerine yakın insanlar bulunduğu, kendilerini dışlanmış olarak hissetmedikleri, sosyal ilişkilerinin yüzeysel olmadığı, istedikleri zaman arkadaş bulabildikleri, konuşup dertleşebilecekleri insanların bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek verileriyle demografik bilgi formu verileri karşılaştırıldığında ise, fiziki arkadaş sayısının çok olmadığı, yukarıdaki ölçek bilgilerindeki ilişkilerin az sayıda insanla gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır.

2. gün devam eden süre içerisinde her ülke yalnızlık konulu sunumlarını gerçekleştirmiş ve kendi organizasyonlarını tanıtmış ve yalnızlık konusu ile ilgili çözüm önerileri üretme atölye çalışmaları yapılmıştır. İkinci gün akşam Türk kültür gecesi düzenlenmiştir.



3. Gün:

Kuğulu Park ve Atakule gezisi akabinde Gülhan Huzurevi ve Yaşlı Bakım Merkezi ziyareti gerçekleştirilmiştir.



Huzurevinde yabancı katılımcılara Türkiye’de yaşlılara verilen hizmet modelleri anlatıldı. Yaşlılarla çeşitli aktiviteler gerçekleştirildi. Huzurevindeki emekli İngilizce öğretmeni olan bir sakin yabancı konuklarla sohbetler etti. Hediyeler verildi, beraber yemekler yenilerek ziyaret sona erdirildi.

4. Gün:

Atölye çalışmaları ve sunumlar gerçekleştirildi. Yalnızlık konulu etkinliğimizde Hollandalı katılımcımıza Türkiye’de yaşayan nişanlısı evlenme teklifinde bulundu. Proje ekibi bu sürpriz evlenme teklifini organize ettiler.



Aynı gün yalnızlığı etkileyen faktörler ve yalnızlığın sosyolojik ve psikolojik etkileri ve sonuçları üzerine sunumlar ve çalıştaylar yapıldı.



5. Gün:

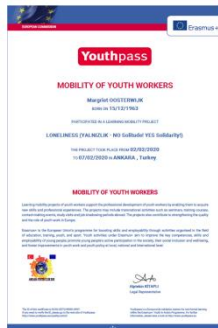
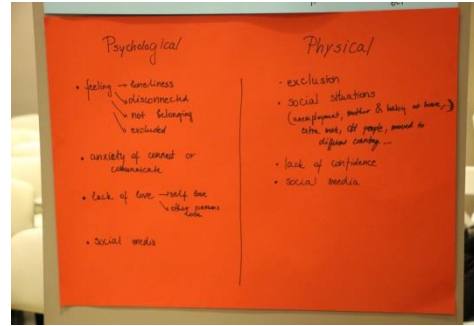
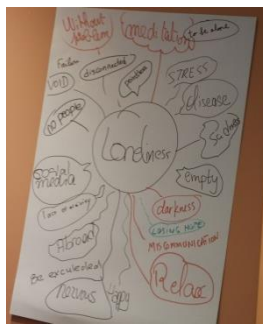
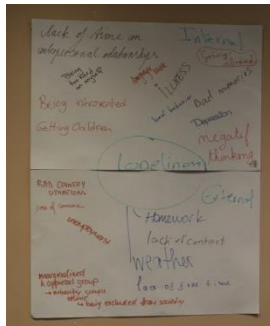
Yalnızlıkla ilgili öneriler üretilmeye devam edildi ve sosyal ağların güçlendirilmesine dair aktiviteler gerçekleştirildi. Sosyal ağların güçlendirilmesi kapsamında “Sırdaş arkadaş” aktivitesi düzenlendi.





6. Gün:

Değerlendirme çalışmaları ve yalnızlık sorunlarına karşı öneri geliştirme atölye çalışmalarının son değerlendirmesi yapıldı. Katılımcı sertifikaları ve Youthpass sertifikaları verildi.



KÜLTÜRLERARASI GECE DAALİYETLER:

Proje aktiviteleri arasında her ortak organizasyonun kendi kültürünü tanıttığı kültür geceleri yapıldı.



ÇALIŞMA SONUÇLARI:

Proje çalışmaları kapsamında yapılan atölye çalışmalarında ve huzurevi ziyaretlerinde 8 farklı ülkeye ait katılımcılar yalnızlıkla mücadele etme konusunda aşağıdaki önerileri geliştirmişlerdir:

1. Sokakta yanından geçtiğiniz insanlara gülümseyerek “*merhaba*” deyin
2. Sosyal ağlarınızı geliştirip güçlendirin (kulüplere, hobi etkinliklerine, kurslara katılın.)
3. Kendinizi geri çekme ve kendinizi yalıtma dürtüsünden kaçın
4. Paylaşımçı olun; bazen yemeğinizi bazen sevincinizi ama kesinlikle üzüntünüzü paylaşın.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



5. Düzenli spor veya egzersizler yapın
6. Ortamınız müsaitse evcil hayvan besleyin.
7. Televizyon seyretmek gibi kendinizi soyutlamanıza neden olabilecek eğlenceleri kısıtlayın.
8. Sosyal medyadaki yapay arkadaşlıklara yalnızlığı giderici bir araç olarak bakmayın, fiziksel ilişkilerinizi geliştirin, eski arkadaşlarınızı bulun, akrabalarınızla ilişkilerinizi güçlendirin.
9. Davetlere katılın ve davetler de bulunun. İlişkilerinizde Japonların **3Z** (*Ziyaret, ziyafet, zarafet*) kuralını uygulayın.
10. Rutin, yalnızlığın düşmanıdır. Rutinlerinizi değiştirin.
11. Sevdiğiniz ve güvendiğiniz birileriyle sohbet edin.

PROJE ANI DEFTERİ

NO SOLITUDE!
 YES SOLIDARITY!
 LONELINESS
 MEMORY
 NOTEBOOK

Follow Instagram
 and tag
 @ankarayouthclub
 ☺

All in all the program was great. I got to meet a lot of amazing people. It was wonderful yet overwhelming to see how loneliness exists in our lives no matter where we come from. I'm definitely grateful for the opportunity and I'm looking forward to the next project!!

lots of positive vibes
 THANK PREZES
 06/02/2020

IN FEW WORDS,
 BEAUTIFUL / CRAZY/
 EMOTIONAL / FRIENDLY/
 CHALLENGING

I WOULD LIKE TO THANK YOU FOR THIS BEAUTIFUL OPPORTUNITY I HAD THE CHANCE TO CONNECT WITH AMAZING PEOPLE LEARN A LOT (ON MANY LEVELS) FROM EVERYONE - BIG THANKS TO FATMA DUE, BEYFA & ERDEM, ALP FOR THEIR CONTINUOUS SUPPORT.

MUCH RESPECT & LOVE
 MAHMOUD EL KAROUT
 06/02/2020

Bu gün çok güzel
 Gesti! burda olmak bir şans! Güzel insanlarla tanışmak, arkadaşlar etmek ve güzel zaman geçirmeyi çok sevdiğim için çok teşekkürler
 Aylin

I really want to say
 → thank you
 from the deepest of my heart! It was such an amazing time we had in Ankara. The workshop was very well organized. You guys put so much effort and love into this project - I really can feel it!
 I had so many new friends from different countries & cultures, and I learned so much from each one.
 Still processing the energy, the knowledge and the love.
 Teşekkürler!
 Rahma

The 3 steps to solve loneliness are:
 1) to accept you have a problem
 2) To find people to help
 3) To start loving yourself

Alice

Bu güzel bir deneyim
 programı katıldığım için çok mutluyum, böyle bir şey yapabileceğimize çok şanslı olduğumuzu düşünüyorum. Her şeyin bir amacı olduğu gibi, bu programın da amacı var. Herkesin bir amacı olduğu gibi, bizim de bir amacı var. Herkesin bir amacı olduğu gibi, bizim de bir amacı var.

DEAR TURKISH FRIENDS,
 it is always a pleasure for me to spend time in your amazing country! Your hospitality and friendship make every project successful despite of technical problems and small mistakes.
 You are real example how to treat people when they are your guests.
 Love,
 ANGELINA
 06/02/2020
 Ankara

The Turkish organizers did an excellent job at always. We were well informed and we had a remark, they were really helpful and met our needs. There is a place for improvement from the trainers side: we did not start in time and some sessions were too long without break. Still, it is among top 3 projects I ever attended

Amel from Hungary

YALNIZLIK



PROJE DEĞERLENDİRME VİDEO LİNKLERİ

Proje değerlendirmeleri 06 Şubat 2020'de yapılmıştır.



Lübnan (Tala AZZAM - eğitmen)

<https://youtu.be/l-6cW2XoO94>



Almanya (Rahua Meshinga)

https://youtu.be/7Rrv3_BlpeE

Ermenistan (Tigran Avagyan)

<https://youtu.be/OQ9QBZepPnc>



Fransa (Youssef Mustapha)

<https://youtu.be/9yQh3-v4B2s>



Bulgaristan (Ali)

https://youtu.be/t73XRLw_uNE

Macaristan (Bernat Miclos Kovacs)

<https://youtu.be/MN2RSENGPoE>

Hollanda (Margiriet)

<https://youtu.be/M8UVpOBbv-c>

Proje aktiviteleri ve huzurevi ziyaretimizi içeren videolar youtube adresimizde bulunmaktadır.
(Logoya tıklamanız yeterlidir.)



BASINDA PROJEMİZ!

14 Şubat 2020 tarihli Milat gazetesinde projemiz haber olmuştur.



MİLAT
gazetesi.com

DOLAR 6.01 EURO 6.56
ALTIN 302.30 BİST 119692

8° İSTANBUL

GALERİ VIDEO YAZARLAR

GÜNDEM POLİTİKA DÜNYA EKONOMİ DİN VE AİLE MEDYA SPOR RÖPORTAJ

Ankaralı gençler 'yalnızlık' konulu Erasmus+ gençlik projesi yaptı

14.02.2020 23:36 Güncelleme: 14.02.2020 23:36

Türk Ulusal Ajansı ve Avrupa Komisyonu'nun desteklediği Erasmus+Gençlik projeleri kapsamında Ankara Youth Club "Yalnızlık" adlı projeyi 8 ülkeden gelen 32 genç ile gerçekleştirdi.



Almanya, Bulgaristan, Ermenistan, Fransa, Hollanda, Lübnan, Macaristan ve Türkiye'den gençlerin katıldığı projede "yalnızlık" tartışıldı. Bu kapsamda huzurevi ziyareti gerçekleştirildi. Projede nişanlı bir çift evlenme

Almanya, Bulgaristan, Ermenistan, Fransa, Hollanda, Lübnan, Macaristan ve Türkiye'den gençlerin katıldığı projede "yalnızlık" tartışıldı. Bu kapsamda huzurevi ziyareti gerçekleştirildi. Projede nişanlı bir çift evlenme kararı aldı. Proje ruhuna uygun bir faaliyetle "Yalnızlık" konusunu sonlandırma amaçlı bu girişim başarılı bir çıktı olmuştur. Projeyi Fatma Nur Güner organize ederken, Lübnanlı eğitimci Tala Azzam eğitimlerini gerçekleştirdi.



SOSYAL MEDYA HESABLARI VE E-MAIL ADRESİMİZ:



SALTO HESABIMIZ:

<http://Otlas-org.salto-youth.net/15230>

Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmektedir. Ancak burada yer alan görüşlerden Avrupa Komisyonu ve Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu tutulamaz."



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union