

Avrupa'da Yaşayan Türklere Yönelik Eğitimler

Serhan Çangatin

serhan.cangatin@isgf.uzh.ch



Krebsliga Schweiz | Ligue suisse contre le cancer | Lega Svizzera contro il cancro
Schweizerische Krebsstiftung | Fondation Suisse de Cardiologie | Fondazione Svizzera di Cardiologia
*Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT | Association suisse pour la prévention du tabagisme AT | Associazione Svizzera per la prevenzione del tabagismo AT

İki Yeni Proje

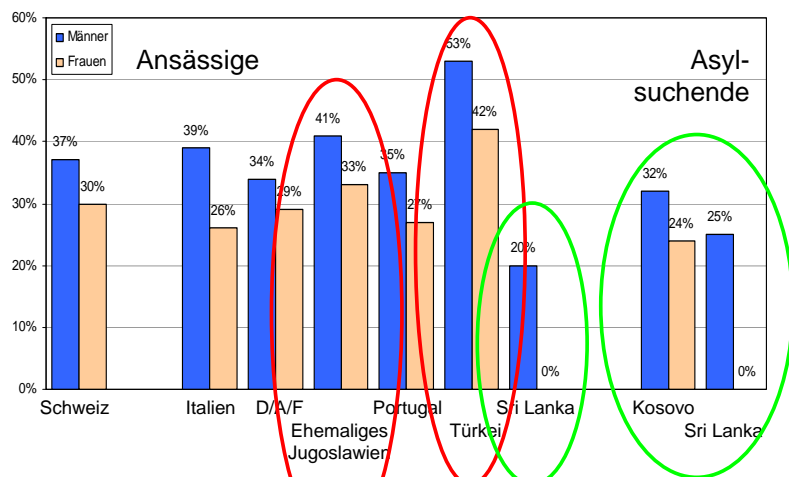
- 8 Haftalık Sigarayı Bırakma Kursları
- “Tiryaki Kukla” Film Gösterimi ve Bilgilendirme Toplantıları

Arka Plan

Sigara İçme Oranı

- İsviçre'de yaşayan yabancılar içinde Türkiye'den gelenler en yüksek sigara içme oranına sahip (e:53%,k:42% / CH:e:37%,k:30%). (GMM 2004)

Healthmonitoring Migration 2007: Tobacco



Arka Plan

- İsviçre'de yaşayan Türk göçmenler Kamu Sağlığı ve Genel Tedavi programlarından gerektiği gibi faydalanamamaktalar.
- > Bu konudaki en büyük engeller; dil, masraflar, kültür, yaş ve cinsiyet.

Hedef Grup

- Yüksek derecede marjinalizasyon (GMM 2007):
 - Uyum zorluğu
 - Ayrımcılığa maruz kalma
 - Yüksek derecede sosyal izolasyon
- Psikolojik kırılganlık
- Sağlık sorun ve terimlerine yabancılık

Hedef

Projeler, İsviçre’de yaşayan Türkiye kökenli göçmenlere yönelik etkili ve göçmenlik etkilerini de gözeten bir sigara bırakma kampanyası yürütmeyi hedeflemektedir.

Kurs Projesinin Geliştirilmesi

- Uluslararası literatür araştırıldı
- Zürih Kanser Ligi’nin düzenlediği Almanca Sigara Bırakma Kurslarına katılıp, gözlem yapıldı
- Uzmanlarla görüşmeler yapıldı (Göçmenler, Kurs düzenleyicileri, Bilim insanları)
- İngiltere’de yaşayan Türk bir karikatürist ile çalışıldı
- Türkçe konuşan bir uzmanla çalışıldı

Kursun İçeriđi

1. Kursun tanıtımı ve kesin kayıt
2. Sigara hakkında bilgiler
3. Sigarasız hayata hazırlık
4. Bırakma günü
5. Sigara içmeyen bir birey olarak deneyim paylaşımı
6. & 7. Yeniden başlamayı önleme
8. Kurs bitimi ve kutlama

Eđitimciler için Müfredat Kitapçığı

- Bütün yazılı ve görsel malzeme Türkçe'ye çevrildi
- Sağlık konusundaki bilgiler katılımcıların sosyo-ekonomik durumuna göre adapte edildi (yazılı metinler yerine görsel alışmalar)
- Sembolik referanslar kültüre uygun řekilde deđiřtirildi
- Kursun ilk günü T1, sigara bırakma gününden 4 ay sonra T2 anketleri dolduruldu, kurs başlangıcından 12 ay sonra telefonla sigara içme durumları kontrol edildi

Kurslara Katılım

- Gönüllü katılım
- İnsanlara ulaşmak için, buldukları yerlere gidildi
- Projenin tanıtımı için formel (TV,gazete ilanı, el ilanları, afişler vs.) ve informal (kişisel ilişkiler, kurs katılımcılarının başkalarına tavsiyesi vs.)
- “Anahtar Kişiler”le işbirliği
- 24 saat telefon hattı

Kurslara Katılım

- Türk Büyükelçiliği ile işbirliği
- Dernek, lokal ve camiilerde tanıtım
- Türkçe yayın yapan medya ile işbirliği
- İsviçre makamlarının bilgilendirilmesi
- Kursların ücretsiz sunulması

Pilot Proje Ampirik Sonuçları

- Katılımcıların %67.2'si bırakmayı denedi
- Kurs sonunda %55.7 bırakma oranı
- Bırakma gününden 3 ay sonra katılımcıların %47.5'i sigara içmiyor (CO ölçüm onaylı)
- Bırakma gününden 12 ay sonra katılımcıların %37.7'si sigara içmiyor (kendi bildirimleri)

Pilot Proje Nitel Sonuçları

- Katılımcılar arasındaki “güçlü bağlar”ın (strong ties) önemi

“Güçlü bağlar”ın tanımı:

Sosyal ilişkileri karakterize eden zaman, duygu yoğunluğu, samimiyet ve karşılıklı ilişkilerin kombinasyonu
(Granovetter 1973)

Pilot Proje Nitel Sonuçları

- Projenin toplum tarafından kabul edilmesi ve başarılı olabilmesi
- Katılımın ve kursa devamın sağlanabilmesi için:
- Terapistin ve katılımcıların benzer geçmişe (dil, sosyo-ekonomik yapı, göçmenlik vs.) sahip olmalarının önemi

Pilot Proje Nitel Sonuçları

- Kurslara ilgi çekmek ve katılımın sağlanması açısından kursların ücretsiz verilmesinin önemi.
- Katılımcıların bulunması konusunda “anahtar kişiler”in önemi
- Hizmeti insanların buldukları yere taşımanın önemi



Tiryaki Kukla Projesinin Geliştirilmesi

- 1996 yılında İngiltere’de başarıyla uygulanan Tiryaki Kukla Projesi temel alındı
- İsviçre koşullarına uygun düzenlemeler yapıldı
- Sigaranın zararları, bağımlılık, pasif içicilik gibi konuları içeren bilgilendirme semineri eklendi

Tiryaki Kukla Projesinin Geliştirilmesi

- “Pasif içicilik”, “Sigarayı Bırakma Yolları”, “Tiryaki Kukla” ve “Bırak – Kazan Yarışması” başlıklı dört yeni Türkçe el ilanı hazırlandı
- Bırak – Kazan Yarışması ile işbirliği yapıp, Türk toplumundan insanların da yarışmaya katılması teşvik edildi

Tiryaki Kukla Projesinin Geliştirilmesi

- Geniş çaplı medya kampanyası başlatıldı
- Dernek, lokal ve camiilerle işbirliği yapıldı
- Hedef olarak tüm İsviçre’de yaşayan Türk göçmenler seçildi

2011 - Ben Sigarayı Bırakma Yarışması 2011.pdf - Adobe Reader

Date: Bearbeiten Anzeige Dokument Werkzeuge Fenster Hilfe

1 / 1 84.3%

Suchen

Sigarayı Bırakma Yarışması



Siz her durumda kazanlısınız

Büyük ödül: 5000.- CHF

On kişiye 500.- CHF

3 Haziran 2011 tarihine kadar www.at-schweiz.ch internet sitesinden ya da 078 606 94 93 numaralı telefondan kayıt yaptırın, kazanma şansına sahip olun.

RESMEL SİGARA BIRAKMA PROGRAMI

İsviçre Kamusal Birliği
İsviçre Sağlık Bakanlığı
İsviçre Tütün Ürünlerinin Kullanımını Önderme Kurumu

11:02
04.05.2011

84-2011 - Post.pdf - Adobe Reader

Date: Bearbeiten Anzeige Dokument Werkzeuge Fenster Hilfe

2 / 24 125%

Suchen

ne kaliteli hizmet verme yönünde iddialı olduklarını belirttiler.

Yıldız ve Tayfun Akyüz tarafından düzenlenen Karadeniz Hamsi ve Horon Festivali oldukça renkli ve neşeli geçti. Kolbastı dansını dünyaya tanıtan Sinan Yılmaz'ın sahneye aldığı eğlence herkesi coşandı. Eğlence gecelerinin ve düğünlerin vazgeçilmez unsuru haline gelen Kolbastı'yı tüm müzikseverlere seviren Trabzonlu sanatçı Sinan Yılmaz, Lazem Ebikon

lerine, danslarına ve kolbastıya doydular. Salonu tıklım tıklım dolduran vatandaşlar ayrıca DJ Hülya'nın oyun havaları ve müzikleriyle coştular. Cemil Bayсал'ın düzenlediği Kolbastı dansı yarışması için yeteneklerini gösteren gençlerin kıyasıya mücadelesi de gecede büyük ilgi topladı. Kolbastı dans yarışmasında birinci seçilen genç, Tayfun Akyüz'ün elinden 200 Frank ödül kazandı.

plarda düzenleniyor. "Tiryaki Kukla" gösterimini ve "Elevda Sığara, Merhaba Yaşam" sigarayı bırakma kurslarının dernek, lokal, cami ya da grubumuzda organize edilmesini istiyoruz. Aşağıdaki numara ve adreslerimizle temasa geçebilirsiniz.

ISGF, Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung
Serhan Çangatın
Konrad Strasse 32
8031 Zürich
Tel: 044 448 11 80/078 606 9493
E-posta: erhan.cangatin@isgf.uzh.ch

Sigarayı bırak köşeyi dön!

ZÜRİH - Her sene düzenlenen sigara bırakma yarışması bu yıl da 7 Haziran - 4 Temmuz 2011 arasında düzenlenecek.

Yapmanız gereken gayet basit. 3 Haziran 2011 tarihine kadar yarışmaya katılmak için başvuruda bulunacaksınız. En geç 7 Haziran tarihinden itibaren sigarayı bırakacaksınız ve bir daha hiç içmeyeceksiniz. Bunu yaptığınız da bir kefil aracılığıyla beyan ettireceksiniz.

12 Temmuz tarihinde çekiliş yapılacak ve bu çekilişte büyük ikramiyeye CHF 5000 ve 10 tane CHF 500'lik

teselli ikramiyeleri sahiplerini bulacak. Ayrıca 10 kefil de CHF 100'lik hediyelerini kazanacaklar.

Başvuruyu www.at-schweiz.ch internet adresinden ya da 078 606 94 93 numaralı telefondan yapabilirsiniz. Bu arada sigarayı bırakmada yardımcı olacak iki proje şöyle:

Türkiye'den gelen göçmenler İsviçre'deki göçmen nüfus içerisinde en yüksek sigara içme oranına (erkeklerde %53, kadınlarda %42) sahiptir.

Proje çerçevesinde dernek, lokal, cami ve gruplar ziyaret edilip, "Tiryaki Kukla" isimli bir kısa film gösterilip, ardından sigaranın zararları, nasıl bağımlılık yaptığı ve bırakma yöntemleri hakkında bir sunum yapılıyor. Bu etkinlik ücretsiz olup, dernek, lokal, cami ve grupların kendi belirledikleri gün ve saatlerde düzenleniyor.

Diğer bir proje de "Elevda Sığara, Merhaba Yaşam" sigarayı bırakma kursları. Kurslara katılım ücretsiz olup, kurslar dernek, lokal, cami ve gr-

MAN KÖŞEYİ DÖN

320 x 470 mm

11:06
04.05.2011

Sigarayı Bırakma Yarışması

Ödül Büyük Olsa da,
"Siz her durumda kazanlısınız"

5000.-
CHF
Büyük Ödül

500.-
CHF
10 Kişiye

3 Haziran 2011 tarihine kadar www.at-schweiz.ch
internet sitesinden ya da 078 606 94 93 numaralı
telefondan kayıt yaptırın, kazanma şansına sahip olun.

ULUSAL SİGARA
BIRAKMA PROGRAMI
İnsanlar Kazanır, Sigara
Bırakır! Yaşayın!
Sağlık Tıbbi Ürünlerin Kullanımına Önerme Kurumu

Hem Sigaradan Kurtul Hem 5000 Frank Kazan!

Her sene düzenlenen sigara bırakma yarışması bu yıl da 7 Haziran – 4 Temmuz 2011 arasında düzenlenecek. Yapmanız gereken gayet basit. 3 Haziran 2011 tarihine kadar yarışmaya katılmak için başvuruda bulunacaksınız. En geç 7 Haziran tarihinden itibaren sigarayı bırakacaksınız ve bir daha hiç içmeyeceksiniz. Bunu yaptığınızı da bir kefil aracılığıyla teyid edeceksiniz. 12 Temmuz tarihinde çekiliş yapılacak ve bu çekilişte büyük ikramiye 5000 frank ve 10 tane 500 franklık teselli ikramiyeleri sahiplerini bulacak. Ayrıca 10 kefil de 100 franklık hediyelerini kazanacaklar.

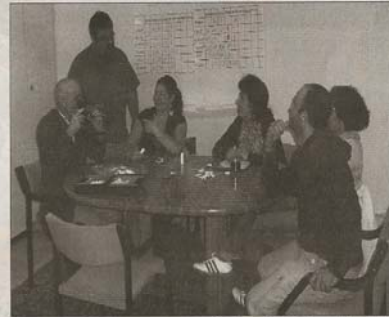
ZÜRİCH / PHM

Başvuruyu www.at-schweiz.ch internet adresinden ya da 078 606 94 93 numaralı telefondan yapabilirsiniz. Bu arada size sigarayı bırakmakta yardımcı olacak iki projeden de bahsetmek istiyoruz:

Türkiye'den gelen göçmenler, İsviçre'deki göçmen nüfus içerisinde en yüksek sigara içme oranına (erkeklerde %53, kadınlarda %42) sahiptir. Ancak, şimdiye kadar bu grubu hedefleyen çok az proje üretilmiştir. ISGF, İngiltere'de başarıyla uygulanmış olan "Tiryaki Kukla" projesini İsviçre'ye adapte etti ve bir medya iletişim kampanyası ile geliştirdi, destekledi. Projenin amacı; insanların sigaranın zararları konusunda ve sigarayı bırakma yöntemleri hakkında bilgilendirmek. Ayrıca, insanların sigara içme alışkanlıklarını değiştirmek (tamamen bırakarak ya da azaltarak) ve insanların bir araya geltikleri yerlerde pasif içicilikten korunmalarını sağlamak da hedefler arasında.

Proje çerçevesinde dernek, lokal, cami ve gruplar ziyaret edilip, "Tiryaki Kukla" isimli bir kısa film gösterilip, ardından sigaranın zararları, nasıl bağımlılık yapıldığı ve bırakma yöntemleri hakkında bir sunum yapılıyor. Bu etkinlik ücretsiz olup, dernek, lokal, cami ve grupların kendi belirledikleri gün ve saatlerde düzenleniyor.

Diğer bir proje de "Elveda Sigara, Merhaba Yaşam" sigarayı bırakma kursları. Kurslara katılım ücretsiz olup, kurslar dernek, lokal, cami ve gruplarda düzenleniyor. Ayrıca, sigarayı bırakmak isteyen en az 5 kişi bir araya gelirse bu gruplar için de kurslar düzenleniyor. Bu kursların gün ve saatleri de yine kat-



İncilar kendileri belirliyor.

ISGF, Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung

"Tiryaki Kukla" gösterimini ve / veya "Elveda Sigara, Merhaba Yaşam" sigarayı bırakma kurslarının dernek, lokal, cami ya da grubunuzda organize edilmesini istiyorsanız, aşağıdaki numara ve adreslerden temasa geçebilirsiniz.

Serhan Çangalın
Konrad Strasse 32
8031 Zürich
Tel: 044 448 11 80 / 078 606 9493
Fax: 044 448 11 70
Email: serhan.cangalin@isgf.uzh.ch
1000

Literatür

- **Schnoz D.**, Schaub M., Cangatin S., Salis Gross C. (2008) *Rauchstopp-Kurse für türkeistämmige Migrantinnen und Migranten in der Schweiz. Bericht zur Wirksamkeit der Kurse*. Teilbericht II zum Präventionsprojekt „Rauchstopp-Therapie bei türkeistämmigen Migrantinnen und Migranten in der Schweiz“. Zürich: Forschungsbericht aus dem Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung, Nr. 263.
- **Salis Gross C.**, Schnoz D., Cangatin S. (2009) (Nicht-)Rauchen wie ein Türke?, Suchtmagazin 4/2009.

- **Schnoz D.**, Salis Gross C., Cangatin S. (2008) *Rauchstopp-Kurse für türkeistämmige Migrantinnen und Migranten in der Schweiz. Bericht zur Durchführung der Kurse*. Teilbericht I zum Präventionsprojekt „Rauchstopp-Therapie bei türkeistämmigen Migrantinnen und Migranten in der Schweiz“. Zürich: Forschungsbericht aus dem Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung, Nr. 264.
- **Salis Gross C.** (2010) Nachhaltigkeit bei Suchtausstieg und Prävention durch starke Beziehungen. Suchtmagazin 1/2010.
- **Schnoz D.**, Schaub M., Schwappach DL., Salis Gross, C. (2011) *Developing a smoking cessation program for Turkish-speaking migrants in Switzerland: Novel findings and promising effects*. Nicotine & Tobacco Research, 13/2:127-134.

•KONTAK:

Swiss Association for Tobacco Prevention
(www.at-schweiz.ch)

ve

Research Institute for Public Health and Addiction
(ISGF)

Konradstrasse 32

CH-8031 Zürich

•corina.salisgross@isgf.uzh.ch

•serhan.Cangatin@isgf.uzh.ch

•eminesariaslan@yahoo.de

www.isgf.uzh.ch

TEŞEKKÜRLER

