

ÖZGÜN KONU



Önyargıları Yıkan Mekân

## MAVİ AT KAFE

Ankara'da hizmet veren Mavi At Kafe, şizofreni hastalarına çalışma imkânı sağlarken, önyargıları kırmak gibi önemli bir toplumsal görevi de üstleniyor.

**YAZI** Seda Meşeli Allard

**FOTOĞRAFLAR** Xavier Allard

Şizofreni... “En fazla önyargılı olduğumuz psikiyatrik hastalık” yarışması olsa, açık ara galip geleceği kesin. Gazetelere bakılırsa durum içler acısı. Tek bir gün yok ki cinnet geçirmiş bir şizofrenin (!) işlediği feci bir cinayet, korkunç bir yaralama olayı gerçekleşmesin. Onlar insanlığa sığmaz olayların günah keçileri. Medya bu denli yanıltıcı olunca çoğumuzun aklında neden “Şizofreni hastalarından korkulmalıdır.” yargısının oluştuğunu anlamak hiç güç değil. Halbuki şizofrenler, bırakın

verelim. Verelim ki yazıyı tamamen önyargılarımızdan arınmanın hafifliğiyle okuyalım. Karancı şizofreniyi şöyle tanımlıyor: “Yapılan araştırmalar şizofreni hastalarının normal insanlardan daha saldırgan olmadığını ortaya koyuyor. Aslında tam da bu durumun aksine, şizofreni hastalarının algılarında sorunlar olduğu için başkalarından korkuyorlar...” Peki nedir o hâlde şizofreni? Karancı, “Gerçeğin bazen normalden biraz daha farklı algılandığı, kişinin kimi inançlarının realiteden koptuğu,

önemi de yadsınamaz. Zira şizofreni hastası, hâlsizlik, yorgunluk, hayata karşı genel bir isteksizlik gibi sorunlar yaşıyor. Dolayısıyla toplumsal hayata dâhil olma, şizofreni hastasının iyileşmesinde çok önemli bir yer tutuyor. Tabii yaşadıkları geniş aileden dışlanma gibi manevi ve maddi sorunlar da işin tuzu biberi oluyor.” İşte tam bu noktadan hareketle Şizofreni Dernekleri Federasyonu harika bir fikir ortaya attı ve şizofreni hastalarının çalışabilmesi için sempatik bir kafeyi faaliyete geçirdi. Şizofreni Dernekleri Federasyonu Başkanı Psikiyatrist Doç. Dr. Haldun Soygür’ün çabalarıyla açılan Mavi At Kafe, bu anlamda Türkiye’de bir ilk. 2009’un haziran ayından beri Ankara’nın Beşevler semtinde hizmet veren Mavi At bünyesinde çalışanların büyük bir kısmı şizofreni hastası. Şu anda kafede çalışan ve yaşları 22-52 arasında değişen 12 kişi, derneğe çok yakın mesafedeki kafeye her gün büyük bir hevesle geliyor ve dört saatlik vardiyalarla çalışıyorlar. Temizlik, alışveriş, çiçekleri sulama, servis, onlardan soruluyor. Amaç, hem onlara çalışma imkânı sunmak, hem de başka bir işte çalışabilmeleri için deneyim kazanmalarını sağlamak. Zira kafede çalışanlardan dördü, başka kurumlarda işe başlamışlar bile... Kafe, ilgi çekici ismini İtalya’daki bir psikiyatri hastanesinde yaşananlara borçlu. Öyle ki bu hastaneden çıkabilen tek canlı, sırtında çamaşır taşıyan

diğer psikiyatrik hastalıklara sahip kişilerle karşılaştırmayı, herhangi bir psikiyatrik bozukluğu olmayan kişilerden bile daha az tehlikeliler. İnanırcı gelmedi mi? O hâlde bir de şizofreni konusunda araştırmalar yapan, ODTÜ’de öğretim üyesi Psikolog Prof. Dr. Nuray Karancı’ya kulak

ıçe dönüklük ya da motivasyon eksikliği gibi sorunların eşlik ettiği kronik bir psikiyatrik bozukluk.” ve ekliyor: “Hastalığın biyolojik kökeni olduğu kesin ancak bunun yanında psikolojik ve sosyal boyutu da var. Şizofreni denilince ilk akla gelen ilaç tedavisi. Bunun yanında toplumsal rehabilitasyonun



bir attı. 80'li yıllarda toplum reformlarıyla o zamana dek kapalı kapılar ardında yaşayan hastalar, özgürlüğüne kavuşup toplum içinde yaşamaları için desteklendiler. Şizofreninin rengi de mavi olunca ister istemez mavi at, şizofreni hastaları için bağımsızlığın, toplumda var olmanın sembolüne dönüştü. İtalya'daki mavi atın ilhamıyla yoluna devam eden kafenin sorumluluğunu gönüllü olarak üstlenen Mine Öz yolunu kafeye





kesiştiren hikâyesini şöyle anlatıyor: “Ben de bir hasta yakınıyım. Anne ve babamı ardı arda kaybettikten sonra kardeşimde bu rahatsızlık çıktı. 20 sene bu hastalıkla yaşadık ve kardeşim bir süre sonra tedaviyi reddederek 2000 yılında yaşamına son verdi. Burası açıldığında bana haber geldi. Önceleri ‘Bir daha şizofreni hastası görmek istemiyorum.’ derken, sonradan ne olduysa kabul

ettim. Nereden bileyim buranın, burada çalışanlara olduğu kadar bana da ilaç gibi geleceğini...” Burası sadece Mine Öz’e değil Volga, Zübeyir, Yasemin ve diğerlerine de “ilaç” gibi gelmiş. Zira ziraat mühendisi olan Zübeyir Bey, kafenin ona kattıklarını anlatmakla bitiremiyor: “1985 yılında bu hastalıkla tanıştım, kafenin ilk çalışanlarındım. Burası bana insanlarla çekinmeden konuşabilme, kendimi rahat

ifade edebilme becerisi kazandırdı. Hem kendime hem de insanlara olan güvenim arttı. En önemlisi de hayata karşı çok daha iyimserim artık.” Volga Bey ise şöyle ifade ediyor Mavi At’ın onun için önemini: “Kafede en sevdiğim şey dostluk ortamı... Burada çalışmaktan o kadar memnunum ki bırakmayı hayal bile edemiyorum. Kafede ne kadar çok insan olursa benim de neşem o kadar yerine geliyor. Gelen kişilerle konuşmak, onlara



kendi ellerimle boyadığım t-shirt'lerimi göstermek beni çok mutlu ediyor.” Mavi At ekibinin deneyimleri Prof. Dr. Nuray Karancı'nın söyledikleriyle ne de çok örtüşüyor: “Şizofrenide intihar oranları oldukça yüksek. Hastalar neleri kaybettiklerinin farkındalar ve çoğu başkalarına bağımlı yaşamaya başlıyor. Çalışmak, hem özgüvenlerinin hem de özsaygılarının artmasını sağlıyor. Kişinin kafeye gelmesi için en basitinden zamana uyması, özbakımına dikkat etmesi, sokağa çıkması, otobüse binmesi, insanlarla iletişime geçmesi gerekiyor. Bu da hem hasta hem de ailesi açısından hastalıkla yaşamayı kolaylaştırıyor





*ve süreci normalleştiriyor.”*  
Mavi At Kafe'nin bir diğer misyonu ise toplumun şizofreni hastalarıyla empati kurması, onlara karşı önyargıların yıkılması. Mine Öz, bir gün kafeye uğrayan bir beyin “Onlarla konuşmak istesem bana kızarlar mı?” diye kendisine soruşunu hatırlıyor suratında hafif bir tebessümle. Sonrasında tüm ekibin bir yuvarlak masanın çevresine oturup soruyu soran beye teker

teker hastalığının onlara neler hissettirdiğini, düşündüğünü anlattıklarını... Öz, bu olayın kendisini çok duygulandırdığını ve soruyu soran kişinin sorusundan utanıp gözlerinin dolduğunu paylaşıyor. “Bize saldırlar mı, bize bağırlar mı?” gibi soruları sabırla, yumuşacık sesiyle yanıtıyor her seferinde Mine Öz ve ekliyor: *“Dört yıldır buradayım, hiçbirinin en ufak bir taşkınlığını görmedim, hepsi burayı terapi gibi görüyor. Benim*

*en büyük isteğim bu arkadaşların çok mutlu yaşaması...”*

Kafenin misyonu kadar dizaynı da ilgi çekici. Kapının önünde sizi koca bir mavi at karşılıyor, eşikten adım atar atmaz burnunuza çalınan mis gibi çay ve börek kokuları sahiden mest edici... Çayınızı, kahvenizi yudumlarken bir yandan raflardaki kitaplara göz atabilirsiniz. Çok beğendiklerinizi uygun fiyatlara satın alabilirsiniz de. Volga Bey'in nadide resimlerinin süslediği kitap ayraçları, t-shirt'ler ve kupalar da bir köşeden size göz kırıyor. Kafede doğum günleri, şizofreni üzerine tartışmalı film gösterimleri, karaoke partileri düzenleniyor ve bu etkinlikler Facebook sayfasından duyuruluyor. Ayrıca Mavi At Kafe, şimdilerde yepyeni bir heyecan yaşıyor. Rezzan Şüküroğlu'nun sahibi olduğu Kafes Fırın'ın sponsorluğunda gerçekleştirilen ikinci el kıyafet ve kullanılmamış mutfak eşyaları satışı, kafeye gitmek için yepyeni ve iştah kabartıcı bir diğer sebep.

Mavi At Kafe, mücadele ettiği zorluklara rağmen ayakta kalmaya çabalyor. Bu kafeye gidin. Ufkunuzu genişletin. Maddi imkânsızlıklardan dolayı ara ara sendeleyeni Mavi At'ın düşmesine izin vermeyin. Destek verelim de koşsun özgürce dört nala...

**Adres:**

Mavi At Kafe Mareşal Fevzi Çakmak Cad. 31/8  
Beşevler-Ankara  
0 (312) 212 00 60