

Uluslararası Dostluk Konseyi  
(Council of International Fellowship-CIF)

Uluslararası Mesleki Değişim Programı  
(International Professional Exchange Program)

# Bireysel Katılım Raporu (Individual Participation Report)

-Türkiye'den Gönderilen Katılımcılar için-  
-For participants from Türkiye-

IPEP Programının Başlangıç ve Bitiş Tarihleri  
(Start and End Dates of the IPEP Programme)

**05/Nisan/2024 - 04/Mayıs/2024**

05/April/2024 - 04/May/2024

Katılımcı Bilgileri:  
(Participant Information)

Adı Soyadı/Name Surname:

**Nihan BARUTCU TABAK**

E-posta/E-mail: [nbarutcu@iom.int](mailto:nbarutcu@iom.int)

[nihanbarutcu06@gmail.com](mailto:nihanbarutcu06@gmail.com)

[nihal-barutcu@hotmail.com](mailto:nihal-barutcu@hotmail.com)

Rapor Teslim Tarihi (Report Delivery Date):

22/Temmuz/2024

## Abstract

This report summarizes the details and information regarding my participation in the CIF International Professional Exchange Program held in Stockholm and Växjö, Sweden, from April 5 to May 4, 2024. The program focused on various professional visits and workshops centered on the Swedish welfare system and social work practices. Key activities included visits to the Swedish Parliament, the National Board of Health and Welfare, Linnaeus University, and various social organizations.

All professional works, institution/field visits, and tasks were organized intensively and productively throughout the entire program, from the beginning to the end, on all official working days, i.e., from Monday to Friday. On the other hand, cultural activities took place outside of working hours and on weekends.

The program progressed in a layered and systematic manner, presenting the Swedish social welfare and social service system from a general to a specific perspective. This approach made it easier to comprehend new information thanks to the existing knowledge and experiences.

The program commenced on Friday, April 5, and concluded with an Evaluation and Farewell Party on Friday, May 3. On Saturday, May 4, participants completed their travel preparations and departed from the country. At the end of the program, CIF Sweden awarded participants a diploma/certificate acknowledging their participation and successful completion of the program.

The program featured a packed agenda with both cultural and professional components, including workshops and intensive field visits. Daily schedules typically started at around 9 AM, with one or two institutional visits before lunch, followed by additional visits continuing until the end of the day.

Additionally, the program included cultural exchange activities such as the Cultural Party and interactions with host families. These cultural components provided opportunities to explore various aspects of Swedish traditional and cultural life throughout the program.

Through this experience, I gained significant insights into Swedish social services, enhanced my professional skills, and obtained a broader understanding and knowledge of international social work practices.

The CIF program can be regarded as an informal school, where the knowledge and experiences gained, along with the friendships and professional networks developed, contribute significantly to personal and professional growth. These relationships and networking opportunities continue to strengthen and evolve beyond the duration of the program. The

professional knowledge acquired enriches the approaches of social work practitioners, while the human aspects foster increased empathy and understanding.

This report includes extensive details, experiences, and information from the pre-program preparations, the program itself, the experiences and learnings, and a comprehensive evaluation and feedback section, covering the period from before the program's start date through to its conclusion.

## **Özet**

Bu rapor, 5 Nisan- 4 Mayıs 2024 tarihleri arasında İsveç / Stockholm ve Växjö'de düzenlenen CIF Uluslararası Mesleki Değişim Programı'na katılımıma dair detayları ve bilgileri özetlemektedir. Program, İsveç refah sistemi ve sosyal hizmet uygulamaları üzerine odaklanan çeşitli mesleki ziyaretler ve atölye çalışmalarını içermektedir. Ana faaliyetler arasında İsveç Parlamentosu, Ulusal Sosyal İşler ve Sağlık Kurulu, Linnaeus Üniversitesi ve çeşitli sosyal organizasyonlara yapılan ziyaretler bulunmaktadır.

Tüm mesleki çalışmalar, kurum/saha ziyaretleri ve faaliyetler, programın en başından sonuna kadar, tüm resmi çalışma günlerinde yani Pazartesi'den Cuma'ya kadar oldukça yoğun ve verimli bir şekilde düzenlenmiştir. Kültürel etkinlikler ise mesai saatleri dışında ve hafta sonlarında devam etmiştir.

Program, İsveç sosyal refah ve sosyal hizmet sistemini anlatan, genelden özele giden bir yaklaşımla, yeni bilgilerin mevcut bilgi ve deneyimler sayesinde daha rahat kavranabildiği, katmanlı ve düzenli bir bilgi ve saha çalışması şeklinde ilerlemiştir.

Program 5 Nisan Cuma günü başlamış ve 3 Mayıs Cuma günü gerçekleştirilen Değerlendirme ve Veda Partisi ile sona ermiştir. 4 Mayıs Cumartesi günü ise yolculuk hazırlıklarını tamamlayarak katılımcılar ülkeden ayrılmalarını gerçekleştirmiştir. Programın sonunda CIF İsveç, katılımcılarına katılımlarını ve programı başarıyla tamamladıklarını belirten bir diploma/sertifika vermiştir.

Program hem kültürel hem de mesleki yani profesyonel anlamda atölye çalışmaları, yoğun saha ziyaretlerinin olduğu oldukça yoğun bir ajandadan oluşmaktadır. Günlük programlar ortalama sabah saat 9'da başlamakta, öğle yemeğine kadar bir ya da iki kurum ziyareti yapılmakta, öğleden sonra da aynı şekilde gün sonuna kadar devam etmektedir.

Program ayrıca Kültürel Parti ve ev sahibi ailelerle etkileşimler gibi kültürel değişim faaliyetlerini de içermektedir. Bu kültürel planlamalar ve bileşenler sayesinde program süresince İsveç'in geleneksel ve kültürel yapısını çeşitli yönlerden tanıma fırsatı sunulmuştur.

Bu deneyim sayesinde İsviçre sosyal hizmetleri hakkında önemli bilgiler edinme, mesleki becerileri geliştirme ve uluslararası sosyal hizmet uygulamaları hakkında daha geniş bir tecrübe ve bilgi birikimi kazanma fırsatı bulunulmuştur.

CIF programı, enformel bir okul olarak kabul edilebilir; burada kazanılan bilgi ve deneyimlerin yanı sıra geliştirilen dostluklar ve profesyonel ilişkiler ağı, mesleki ve kişisel gelişime büyük katkı sağlamaktadır. Bu ilişkiler, iş birliği ve ağ oluşturma olanakları program süresi ile sınırlı kalmayıp gün geçtikçe daha da güçlenmekte ve gelişmektedir. Mesleki olarak elde edilen bilgiler, sosyal hizmet uygulamalarına yönelik meslek elemanlarının yaklaşımlarını zenginleştirirken, insani olarak da empati ve anlayış kapasitelerini artırmaktadır.

Bu rapor, program öncesi hazırlık, program süreci, deneyim ve kazanımlar ve genel değerlendirme ve geri bildirim ana başlıklarıyla programın başlangıç tarihi öncesinden programın nasıl devam ettiğine ve değerlendirme sürecine kadar geniş kapsamda detaylara, tecrübeye ve bilgilere yer vermektedir.

## İÇİNDEKİLER:

### 1. PROGRAM ÖNCESİ HAZIRLIK

- 1.1. Programa Katılmadan Önce Yapılan Hazırlıklar
- 1.2. Eğitimler
- 1.3. İletişim ve Koordinasyon

### 2. PROGRAM SÜRECİ

- 2.1. Programın Genel İçeriği ve Hedefleri
- 2.2. Katılım Sağlanan Etkinlikler ve Atölyeler
- 2.3. Sunulan Öğrenim/Eğitim İçeriği
- 2.4. İş birliği ve Ağ Oluşturma Olanakları
- 2.5. Kültürel Etkinlikler ve Ziyaretler

### 3. DENEYİM VE KAZANIMLAR

- 3.1. Mesleki Gelişim ve Yetenek Kazanımları
- 3.2. Kültürel ve Sosyal Deneyimler
- 3.3. İş birliği ve Network Olanakları
- 3.4. Programın Kariyer Gelişimine Katkısı
- 3.5. Zorluklar ve Çözüm Yolları

### 4. GENEL DEĞERLENDİRME VE GERİ BİLDİRİM

- 4.1. Programın Genel Değerlendirmesi
- 4.2. Olumlu ve Geliştirilebilecek Yönler
- 4.3. Programa Dair Geri Bildirimler
- 4.4. Gelecekteki Katılımcılara Tavsiyeler

# 1. PROGRAM ÖNCESİ HAZIRLIK

## 1.1. Programa Katılmadan Önce Yapılan Hazırlıklar

01.10.2023 tarihinde Mesleki Değişim Programları Türkiye aday mülakatına girdim. Bu mülakata takiben, 07.10.2023 tarihinde CIF Türkiye Yönetim Kurulu tarafından İsveç IPEP programına katılımımın uygun görüldüğüne dair bir e-posta aldım. Ardından 29 Kasım 2023 tarihinde İsveç CIF'in mülakatına katıldım. İsveç ile gerçekleştirilen mülakatın başarılı geçtiğine ve kabul edildiğime dair 11 Aralık 2023 tarihinde İsveç'ten kabul ve davetiye mektubu aldım.

İsveç'ten kabul ve davetiyemi aldıktan sonra vize işlemlerimi halletmek üzere 09.01.2024 tarihinde İsveç vizesine Ankara üzerinden başvuruda bulundum ve 17.01.2024 tarihinde vizemi aldım.

## 1.2. Eğitimler

Program başlamadan önce CIF İsveç tarafından oluşturulan bir WhatsApp grubuna tüm katılımcılar eklenmiştir. Bu grupta, CIF İsveç programına katılacak olan biri de şahsım olmak üzere altı sosyal hizmet uzmanı ile CIF İsveç başkanı ve üyeleri yer almıştır. Bu WhatsApp grubu aracılığıyla çevrimiçi bir tanışma süreci gerçekleştirilmiş, katılımcıların ve CIF İsveç'in iletişimi program başlamadan çok önce başlatılmıştır.

CIF İsveç ve altı katılımcı ile 28 Ocak 2023 tarihinde Zoom üzerinden ilk çevrimiçi toplantı/eğitim gerçekleştirilmiştir. Bu toplantıyı takiben daha sonra birçok çevrimiçi toplantı daha düzenlenmiştir. Ayrıca, IPEP 2024- Växjö programı ayağı için CIF Växjö ekibi tarafından sadece oradaki programa katılacak biri de şahsım olmak üzere iki katılımcı için özel farklı toplantılar gerçekleştirilmiştir.

Bu toplantılarda/ oryantasyon eğitimlerinde, katılımcıları tanımak, özel ihtiyaçlarını anlamak, başvuru süreçlerini takip etmek ve kolaylaştırmak, katılımcıların geliş sürecini ve vize süreçlerini planlamak ve katılımcıları İsveç'e gelmeden önce hava durumu, sosyal hayat, dikkat edilmesi gereken konular ve programa dair bilgilendirmek hedeflenmiştir.

İsveç'te ilk gün, yani 5 Nisan Cuma akşamı, CIF üyeleri ve tüm katılımcıların yer aldığı ortak bir akşam yemeği etkinliği düzenlenmiştir. 6 Nisan 2024 Cumartesi günü, yani İsveç'e varışın hemen ardından, CIF Stockholm ekibi ile ilk yüz yüze toplantı ve eğitim gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda altı farklı ülkeden gelen katılımcıların kendilerini kişisel ve profesyonel olarak tanıttıkları sunumlar gerçekleştirilmiştir. CIF İsveç tarafından içerisinde tüm programın ajandası ve yararlı not ve evrakların bulunduğu bir dosya ile oryantasyon eğitimi verilmiştir. Katılımcıların şehir içi ulaşımda kullanacakları ulaşım kartları verilmiş ve ulaşım ağına dair özel ve kolaylaştırıcı bilgilendirmede bulunulmuştur. Bu oryantasyon eğitiminde aynı zamanda ev sahibi aileler, ulaşım, acil durum numarası, günlük hayat ve sosyal ilişkiler, İsveç'te yaşamın ve

kültürün önemli yönleri, sosyal refah ve sosyal hizmetlere dair bilgiler, yapılacak saha ve kurum ziyaretleri ve diğer program detaylarına dair bilgiler sunulmuştur.

### 1.3. İletişim ve Koordinasyon

Katılımcılar, programa katılmadan önceki süreçte oldukça desteklenmiş ve bilgilendirilmiştir. İletişim ve koordinasyon süreci en başından itibaren e-posta ve WhatsApp yoluyla gerçekleştirilmiştir. Online olarak Zoom üzerinden düzenlenen toplantılar aynı zamanda birer oryantasyon, İsveç kültürüne ve sosyal hizmetlere giriş eğitimi niteliği taşımaktadır.

## 2. PROGRAM SÜRECİ

### 2.1. Programın Genel İçeriği ve Hedefleri

'CIF sosyal hizmet alanında çalışan meslek elemanlarına yönelik uluslararası bir değişim programıdır. Bu programın genel amacı ülkeler arası dostluk, dayanışma ve mesleki deneyimleri paylaşma fırsatı vererek, tüm dünyada barış ve özgürlüğün yayılmasını sağlamaktır. Dünyanın değişik bölgelerinde sosyal hizmet alanında çalışan meslek elemanlarını bir araya getirerek, karşılıklı bilgi ve deneyimlerin paylaşılması yoluyla profesyonellerin yeni deneyimler edinmesine fırsat veren CIF, böylece kültürel ilişkilerin güçlenmesi, bilgi ve deneyim paylaşımını sağlamayı hedeflemektedir. Bu amaçla değişim programları, konferans, seminer ve toplantılar düzenlemekte, ulusal CIF şubelerinin oluşturulmasına destek vermektedir.

1960 yılında başlayan çalışmalar halen yedi kıtada 30'dan fazla ülkede devam etmektedir. Türkiye'de de CIF programları "Sosyal Hizmetler Alanında Çalışanlar Derneği" aracılığıyla yürütülmektedir.' (Urhan, 2010)

5 Nisan-4 Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekleşen CIF-İsveç programı kapsamında İspanya, Finlandiya, Hindistan, Yunanistan, Tanzanya ve Türkiye'den yedi sosyal hizmet uzmanı Stockholm'de bir araya geldi.

Program, "Tanışma ve Oryantasyon", "Teorik Program", "Saha Programı" ve "Değerlendirme" olmak üzere dört bölümden oluşuyordu. İlk hafta boyunca "Teorik Program" Stockholm'de gerçekleştirildi. Ardından, "Saha Programı" İsveç'in Växjö şehrinde iki hafta sürecek şekilde devam etti. Son haftada katılımcılar Stockholm'e geri döndü ve burada teorik bilgilerin aktarıldığı ve saha ziyaretlerinin devam ettiği bir süreç yaşandı. Programın ve yapılan saha ziyaretlerinin değerlendirilmesi de bu dönemde gerçekleştirildi.

### 2.2. Katılım Sağlanan Etkinlikler ve Atölyeler

- Klätörp köyünde CIF üyeleri Jorun ve Roland tarafından "Sanatsal İfade ve Sanat Terapisi Atölyesi" ne katılım sağlanmıştır.
- Stockholm'deki son iş günü olan 12 Nisan Cuma akşamı Kültürel Parti düzenlenmiştir.

- 25 Nisan Perşembe günü Växjö şehrinde CIF Akşam Yemeği Partisi düzenlenmiştir. Katılımcılar, ev sahibi aileler, koordinatörler ve CIF dostları keyifli bir akşam geçirmiştir.
- 29 Nisan Pazartesi günü Stockholm'de "Değerlendirme ve Atölye Çalışması" na katılım sağlanmış olup saha çalışmalarının en iyi yönleri değerlendirilmiş ve tartışılmıştır. Bu atölye çalışması bir CIF üyesinin moderatörlüğünde katılımcılar arasında gerçekleştirilmiştir.
- Baharı Kutlama Şenlikleri'ne katılım sağlanmış ve etkinlikler birlikte kutlanmıştır.
- Ayrıca, 1 Mayıs İşçi Bayramı etkinliklerini gözlemleme fırsatı elde edilmiştir.
- 3 Mayıs Cuma günü Veda Yemeği ve Diploma Töreni gerçekleştirilmiştir.

### 2.3. Sunulan Öğrenim/Eğitim İçeriği

Programın ilk iki günü, İsveç CIF yönetimi ve üyelerinin katılımıyla tanışma ve oryantasyon kısmı gerçekleşmiştir.

#### **Programın Teorik Kısmı- Stockholm**

Programın Stockholm'de gerçekleşen bir haftalık teorik kısmında, çeşitli merkezi/ karar alıcı kurum ve kuruluşlar ya da danışmanlık veren ve ombudsman görevi gören kuruluşlar ziyaret edilmiştir. Bu süreçte yapılan teorik oturumlar ve kurumlara dair detaylar aşağıdaki gibidir:

#### **8 Nisan Pazartesi**

1. Sveriges riksdag – Parlamento
2. Socialstyrelsen – Ulusal Sosyal İşler ve Sağlık Kurulu

#### **9 Nisan Salı**

1. SKR (İsveç Yerel Yönetimler ve Bölgeler Birliği, SALAR)
2. Stockholm Şehir Misyonu / Stadsmissionen (Sivil toplum örgütü olarak faaliyet gösteren kiliseye bağlı "Sosyal Misyon")

#### **10 Nisan Çarşamba**

1. PositHIVa Gruppen (HIV pozitif kişilere destek veren profesyonel grup)
2. Wilja-Gruppen- Stockholm (Zihinsel engelli kişilerin kapsayıcı bir çalışma hayatına katılma hakkını destekleyen beş farklı gündüz merkezi grubu)

#### **11 Nisan Perşembe**

1. Stadshuset Belediye Sarayı'nı rehber eşliğinde ziyaret (Nobel Ödülleri seremonisinin yapıldığı ve yemeğinin verildiği Belediye Sarayı)
2. Lidingö Şehri'nde belirli fonksiyonel bozukluklar için günlük aktivite çalışmaları ve merkezi
3. Bosön'de günlük aktiviteler- Bosön'deki günlük aktiviteler hakkında inceleme ziyareti



## 12 Nisan Cuma

1. Akademikerförbundet SSR (Sosyal bilimler, davranış bilimleri veya sosyal hizmetler alanında üniversite mezunları için bir sendika)  
Burada koordinatör ve ombudsman kişi tarafından, İsveç'te sosyal hizmetler, sendikalar ve Akademikerförbundet SSR'nin çalışmaları hakkında detaylı bilgiler aktarıldı.
2. Öğleden sonra parti hazırlığı için serbest zaman
3. KULTURFEST – KÜLTÜREL PARTİ (Akşam)

Burada, Stockholm'deki teorik program sona ermiş ve tüm katılımcılar pratik ve saha ziyaretlerine devam etmek üzere diğer şehirlere gitmişlerdir. Bu amaçla sahsım ve İspanya'dan gelen katılımcı Växjö\* adlı şehre gitmiş bulunmaktayız.

\*Kısa bilgi: Växjö, İsveç'in güney kuşağında bulunan bir kenttir. Şehir, Göller Yöresi'nin güneyinde, güneydeki Baltık kıyılarının arka topraklarında ormanlık bir arazi üzerine kuruludur. Växjö Piskoposluk Bölgesi'ne ev sahipliği yapan kent ayrıca aynı adla bir üniversite barındırır. Şehir, Kronoberg ilinin de yönetim merkezidir. (Kaynak: [Växjö](#))

## Programın Saha-Pratik Kısmı- Växjö

Växjö programı, 14 Nisan- 27 Nisan 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. İki katılımcı olarak ortalama 5-6 saatlik bir tren yolculuğundan sonra 14 Nisan'da Växjö Tren İstasyonu'na varılmıştır. CIF Växjö koordinatörleri ve ev sahibi ailelerle buluşulmuştur. Bu süreçte gerçekleştirilen tüm saha ziyaretleri ve yapılan çalışmalara dair detaylar aşağıdaki gibidir:

## Växjö Programı – İlk Hafta

### 15 Nisan Pazartesi

1. Eyalet Binası ve Tren İstasyonu: Växjö belediyesi ve "Avrupa'nın en yeşil şehri" olarak nitelendirilen Växjö kasabasının genel bir tanıtımı yapılmıştır.
2. Şehir Kütüphanesi: Växjö'nün yerel şehir kütüphanesi ziyaret edilmiş ve hem şehir kütüphanesine hem şehre hem de yazın tarihine ve hizmetlere dair detaylı bilgi edinilmiştir.
3. Sosyal Hizmetler- Alım Birimi: Endişe bildirimlerinin alınması ve İsveç Sosyal Hizmetleri'nde değerlendirme sürecine giriş yapılmıştır.

### 16 Nisan Salı

1. Sosyal Hizmetler- Gençlik Ekibi: 13-20 yaş arası gençler ve ailelerine yönelik sosyal hizmetler programı tanıtılmıştır.
2. Barnahus (Çocuk Evi): Çocuk cinsel istismarı ve saldırılarının değerlendirildiği bir merkez olan bu kurum ülkemizdeki CIM (Çocuk İzlem Merkezleri) lere es değerdir. Burada polis ve çocuk koruma hizmetlerinin ortak çalışmaları incelenmiştir.

<https://www.vaxjo.se/sidor/stod-och-omsorg/familj-och-foralder/barnahus-kronobergs-lan.html>)

### 17 Nisan Çarşamba

1. Sosyal Hizmetler- Destek ve Değerlendirme Birimi: Birim ziyaret edilmiştir ve çalışma şekli, seması, yöntemi ve kullanılan yaklaşımlara dair detaylı bilgi edinilmiştir.
2. Sosyal Hizmetler- Aile Hukuku: Boşanmış ebeveynler arasında arabuluculuk, mahkemeye yönelik raporlar hazırlama, velayet anlaşmaları ve evlat edinme gibi konular ele alınmıştır. (<https://www.vaxjo.se/sidor/stod-och-omsorg/familj-och-foralder/familjerattsliga-fragor.html>)
3. Kronoberg Cares: Ukraynalı mültecilerin İsveç toplumuna entegrasyonuna odaklanan proje hakkında bilgi alınmıştır. (<http://www.kronobergtillsammans.se/esf-projekt-for-ukrainare/>)

### 18 Nisan Perşembe

1. Sosyal Hizmetler- Koruyucu Aile Birimi: Koruyucu ailelerin değerlendirilmesi, danışmanlık ve eğitim hizmetleri hakkında bilgi edinilmiştir.
2. Rädde Barnen (Çocukları Kurtarın- Save the Children): Çocuklar için daha iyi bir dünya yaratmayı hedefleyen sivil toplum kuruluşu ziyaret edilmiştir.
3. Araby Aile Merkezi: Araby bölgesinde yaşayan çocuklar, ebeveynler ve ebeveyn adayları için buluşma yeri olan merkez ziyaret edilmiş, içerikleri ve tüm yönleriyle incelenmiştir. (<https://www.vaxjo.se/sidor/stod-och-omsorg/familj-och-foralder/araby-familjecenter.html>)

### 19 Nisan Cuma

1. Diakonicentrum (Diyakon Merkezi): Hristiyan bir kuruluş tarafından sağlanan ve hayatın zorlu dönemlerinde insanlara destek sunan buluşma yeri ziyaret edilmiştir. (<https://www.svenskakyrkan.se/vaxjo/diakonicentrum>)
2. Aile Evi (Växjö): 0-12 yaş arası çocuklar ve ailelerine yönelik sosyal hizmetler programı hakkında bilgi alınmıştır. (<https://www.vaxjo.se/sidor/stod-och-omsorg/familj-och-foralder/stod-och-hjalp/familjebehandling-och-radgivning.html>)

### Växjö Programı – İkinci Hafta

#### 22 Nisan Pazartesi

1. Högelid Gençlik Evi: 12-20 yaş arası gençler için barınma, değerlendirme ve tedavi hizmetleri sunan gençlik evi ziyaret edilmiştir. (<https://vob.se/verksamheter/utredning-behandling/hvb-for-tonaringar/hogelid>)
2. Aile Evi (Alvesta): Çocuklu aileler için barınma, değerlendirme ve tedavi hizmetleri sunan değerlendirme evi ziyaret edilmiştir. (<https://vob.se/verksamheter/utredning-behandling/hvb-for-familjer/familjehuset-i-alvesta>)

3. Växjö Kızıl Haçı: Mülteciler için çeşitli toplum oryantasyon hizmetleri sunan yerel Kızıl Haç ofisi ziyaret edilmiştir. (<https://www.rodakorset.se/ort/kronoberg/vaxjo-kommun/>)

### 23 Nisan Salı

1. Aile Barışı Birimi: Şiddet ve istismar yaşayan ailelere yönelik bireysel ve grup danışmanlık hizmetleri hakkında bilgi alınmıştır. (<https://www.vaxjo.se/sidor/stod-och-omsorg/familj-och-foralder/familjefrid-kronoberg.html>)
2. Linnaeus Üniversitesi, Sosyal Hizmetler Bölümü: Üniversitedeki sosyal hizmetler hakkında bilgi alınmıştır. Araştırma alanları; aile, çocuk ve gençler, yaşlılar ve engelliler, şiddet ve cinsiyet, göç, entegrasyon ve çeşitlilik, değerlendirmeler ve sosyal politika soruları ile refah konularına odaklanmaktadır. (<http://lnu.se/en/meet-linnaeus-university/Organisation/faculty-of-and-social-sciences/meet-the-faculty-of-social-sciences/social-work/>)

### 24 Nisan Çarşamba

1. Çocuk ve Gençlik Sağlık Merkezi: 6-18 yaş arası çocuklar ve gençler için daha hafif ruhsal hastalıkların tedavisi ve önlenmesine yönelik hizmetler sunan merkez ziyaret edilmiştir. (<https://www.regionkronoberg.se/vardgivare/arbetsomraden-processer/barn-och-unga/barn--och-ungdomspsykiatrin/>)
2. Çocuk ve Gençlik Rehabilitasyon Merkezi: Farklı hareket bozuklukları ve zihinsel engelleri olan çocuklar ve gençlere pratik ve teorik araçlar sunan merkez ziyaret edilmiştir. (<https://www.1177.se/hitta-ward/kontaktkort/Barnhabiliteringen-Kronoberg/>)

**25 Nisan Perşembe** Saat 09.00'dan yaklaşık 17.00'ye kadar: Koordinatörler ile küçük bir kasaba olan Kosta'ya gidilmiştir. İsveç'in en ünlü cam üfleme fabrikası olan Kosta Fabrikası ve müzesi ziyaret edilmiştir. Öğleden sonra, Klättorp köyünde CIF üyeleri Jorun ve Roland ile sanatsal ifade ve sanat terapisi seansı gerçekleştirilmiştir.

**Akşam:** CIF Akşam Yemeği Partisi: Åsa'nın evinde akşam yemeği düzenlenmiştir. Katılımcılar, ev sahibi aileler, koordinatörler ve CIF dostları keyifli bir akşam geçirmiştir.

### 26 Nisan Cuma

İsveç Aile Bakımı Yeterlilik Merkezi: Merkez, gayri resmi bakıcılık alanında disiplinler arası araştırmalara odaklanmaktadır. Aile üyeleri veya arkadaşlar tarafından sağlanan bakım ve destek hizmetlerinin sağlık, sosyal bakım ve eğitim alanlarında uygulanmasını sağlamayı amaçlamaktadır.

(<https://lnu.se/en/research/research-groups/the-informal-carers-care-and-caring-research-group--a-research-arm-of-the-nka/>)

**27 Nisan Cumartesi** 10.08 seferi ile Växjö Tren İstasyonu'ndan Stockholm'e geri dönmüştür.

## İsveç'te Son Hafta– Stockholm Programı

### 29 Nisan Pazartesi

1. Dr. Monica Hedenbro tarafından Çocuk Gelişimi İçin Önemli Bir Anahtar Faktör: Aile Etkileşimi Eğitimi
2. Değerlendirme ve Atölye Çalışması: Saha çalışmalarının en iyi yönleri değerlendirildi, tartışıldı. Bu atölye çalışması bir CIF üyesinin moderatörlüğünde katılımcılar arasında gerçekleştirilmiştir.

### 30 Nisan Salı

1. Rinkeby ve Tensta Ziyareti: Stockholm'ün en ayrılmış bölgelerinden biri olan Rinkeby ve Tensta'da çeşitli aktörlerle tanışıldı, ebeveynlik desteği ve rehberlik sunan çalışmalar hakkında bilgi alındı.
2. Tensta Sanat Galerisi ziyareti gerçekleştirildi.  
(<https://www.tenstakonsthall.se/en/hander-pa-konsthallen/chronos> )

### 1 Mayıs Çarşamba

Tek Serbest Gün / **1 Mayıs İşçi Bayramı** kapsamında gerçekleştirilen etkinlikler ve kutlamaları, ayrıca İsveç'teki sosyal, kültürel ve politik durumlar ve trendleri gözleme fırsatı elde edilmiştir.

### 2 Mayıs Perşembe

1. Sosyal Hukukta JP Infonet AB (<https://www.jpinfonet.se/> )
2. Fountain House: Zihinsel hastalıkları olan kişiler için bir sosyal kulüp evi.  
(<http://clubhouse-intl.org/what-we-do/overview> )

### 3 Mayıs Cuma

1. Küresel CIF ve CIF İsveç Hakkında Bilgilendirme: CIF Nedir? Tarihi ve gelişimi.
2. Programın Değerlendirmesi: İsveç CIF üyeleri ile programın geneline dair profesyonel tartışma, deneyim ve yansımaların paylaşılması gerçekleştirilmiştir. İzleme ve değerlendirme formu teslim edilmiş ve program boyunca gerçekleştirilen her ziyaret ile edinilen konu başlığı değerlendirilmiştir.
3. Veda Yemeği ve Diploma Töreni

#### 2.4. İş birliği ve Ağ Oluşturma Olanakları

İsveç'teki program kapsamında, başta Parlamento, Sağlık ve Sosyal İşler Bakanlığı, Linnaeus Üniversitesi ve Växjö Belediyesi başta olmak üzere, çeşitli kurumlardan meslek elemanlarıyla iş

birliği ve ağ oluşturma olanakları elde edilmiştir. Bunun yanı sıra, programa katılan katılımcılar arasında da gcl bir ağ oluşturulmuş ve harika bir bilgi akışı ve deneyim paylaşımı sağlanmıştır. Hindistan'dan gelen katılımcı, gelecek yıl Hindistan'da düzenlenecek olan uluslararası konferansa tüm diğer katılımcıları ve İşveç CIF'i davet etmiştir. CIF İşveç programı bittikten sonra dahi iletişim ve iş birlikleri hem katılımcılar arasında hem de İşveç ile devam etmiştir.

5 Nisan-4 Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekleşen CIF-İşveç programına İşpanya, Finlandiya, Hindistan, Yunanistan, Tanzanya ve Türkiye'den olmak üzere toplamda altı sosyal hizmet uzmanı katılım sağlamıştır.

### **Katılımcıların Deneyimleri ve Zengin Arka Planları:**

Yunanistan: Yunanistan'dan katılan sosyal hizmet uzmanı, okul sosyal hizmeti alanında çalışmakta olup özel eğitim ihtiyaçları olan 6-12 yaş arası ilkokul öğrencileriyle ve yine özel eğitim ihtiyaçları olan öğrencilere yönelik sosyal hizmet çalışmaları yürütmektedir.

Finlandiya: Finlandiya'dan katılım sağlayan sosyal hizmet uzmanı, 18-64 yaş aralığında olup genellikle madde bağımlılığı veya ruhsal hastalıkları olan kişilerle çalışmaktadır. Cezaevlerinden gelen veya günlük yaşamlarında destek almaları gereken kişiler, ayrıca göçmenler ve mülteciler de danışanları arasında yer almakta olup, insan ticareti, insan kaçakçılığı veya namusla ilgili şiddet gibi konularla da ilgilenmektedir. 7 dil bilen bu uzman, 15 yıllık deneyime sahiptir.

Hindistan: Hindistan'dan katılan sosyal hizmet uzmanı, Mumbai'de büyük kapasiteli bir hastanede çalışmakta olup 21 yıldır sağlık hizmetleri alanında tıbbi sosyal hizmet uzmanı olarak görev yapmaktadır.

İşpanya: İşpanya'dan katılım sağlayan sosyal hizmet uzmanı, birinci basamak sağlık merkezinde çalışmakta ve sağlık hizmetine ihtiyaç duyan belgesiz kişilerle ilgilenmektedir. Ayrıca tenazi talebi olan kişilerle de çalışmakta olup 11 yıllık deneyime sahiptir.

Tanzanya: Tanzanya'dan gelen sosyal hizmet uzmanı, Dar es Salaam niversitesi'nde çalışmakta olup 11 yıllık deneyime sahiptir. Danışman olarak öğrencilere psikososyal hizmetler sunmaktadır. ncesinde, Tanzanya'da bir belediyede sosyal hizmet uzmanı olarak aileler, çocuklar, genç adalet sistemi, gençler ve engeli olan kişilerle çalışmıştır. Görevleri arasında psikososyal destek sağlamak, sosyal refah hizmetleri, cinsiyete dayalı şiddet ve ocuk koruma konularında farkındalık oluşturmak yer almaktadır.

Türkiye: Türkiye'den katılan sosyal hizmet uzmanı olarak, Suriyeli ve diğer milletlerden göçmen ve mültecilerle çalışma, psikososyal destek sağlama ve vaka yönetiminde yaklaşık 10 yıllık bir deneyime sahibim. Deprem müdahalesi kapsamında Türkiye'de en çok etkilenen şehirlerden ikisi olan Adıyaman ve Malatya'da MHPSS Sektör Koordinasyon Toplantıları'nın yrtclgn yapmaktayım. Ayrıca, yerinden edilmiş, psikososyal desteğe ihtiyaç duyan göçmen, mülteciler ve aynı zamanda Türkiye'nin güneydoğu bölgesindeki yerel halk ile çalışmaktayım. Çalışılan grubun ihtiyaçları ve dinamiklerine göre özel psikososyal destek programları tasarlamakta ve özellikle kadınlar ve çocuklar olmak üzere tüm hassas gruplarla yapılandırılmış grup psikososyal destek oturumları yürütmekteyim.

## 2.5. Kültürel Etkinlikler ve Ziyaretler

Dünyanın en uzun sanat galerisi olarak nitelendirilen Stockholm Metrosu\* program boyunca gezilmiş ve incelenmiş, Yer Altında Sanat Turu gerçekleştirilmiştir. \*(Stockholm metrosu, heykelden resme birçok sanat eserini barındıran 90 istasyonuyla dünyanın en uzun sanat galerisi olarak nitelendirilmektedir. Kaynak: [Stockholm Metrosu Sanat Turu](#) (20.07.2024)) Ayrıca CIF İsveç katılımcıları ve CIF'in bazı üyelerinin katılımıyla bazı müzeler, botanik bahçesi, şehrin tarihi kısmı olan ve yaşayan açık hava müzesi sayılan Gamla Stan, Sergel's Square, Kungsträdgården gibi pek çok tarihi yerler, parklar, müzeler ve doğal alanlar ziyaret edilmiştir. 11 Nisan Perşembe günü Stadshuset Belediye Sarayı yani Stockholm Belediye Binası rehber eşliğinde ziyaret edilmiştir. Burası Nobel Ödülleri seremonisinin yapıldığı ve yemeğinin verildiği Belediye Sarayı'dır.

İsveç'in en ünlü cam üfleme fabrikası olan Kosta Fabrikası ve müzesi ziyaret edilmiştir (Växjö) Tensta Sanat Galerisi ziyareti gerçekleştirildi (Stockholm).

(<https://www.tenstakonsthall.se/en/hander-pa-konsthallen/chronos> )

## 3. DENEYİM VE KAZANIMLAR

### 3.1. Mesleki Gelişim ve Yetenek Kazanımları

Bu program kapsamında, birçok değerli ve paha biçilemez mesleki gelişim ve yetenek kazanımları edinilmiştir. Eğitimler ve atölye çalışmaları aracılığıyla katılımcıların profesyonel bilgi birikimleri artırılmış, pratik uygulama becerileri geliştirilmiş ve sektörel yeniliklere adaptasyon yetenekleri güçlendirilmiştir. Ayrıca, katılımcılar arasında iş birliği ve ağ kurma fırsatları sağlanmış, bu sayede uluslararası mesleki dayanışma ve bilgi paylaşımı artmıştır.

İsveç'teki sosyal hizmetlerin felsefesi, yapısı ve yöntemlerine derinlemesine bir giriş yapılmıştır. İsveç'teki yaşam ve kültürün ana unsurları ile ülkede uygulanan sosyal hizmetlerin temel prensiplerini kapsayan kapsamlı bir ders serisine katılım sağlanmıştır. İsveç Parlamentosu, Ulusal Sosyal İşler ve Sağlık Kurulu ve çeşitli yerel yetkililer ve sosyal kuruluşlar gibi önemli sosyal hizmet kurumlarına yapılan ziyaretlerle saha gözlemleri gerçekleştirilmiştir.

İsveç'teki sosyal hizmet uygulamaları üzerine odaklanan bir saha çalışması tamamlanmış, bu sayede sosyal hizmetlerin uygulanmasına dair pratik deneyimler kazanılmıştır. Mülteciler, HIV pozitif bireyler, zihinsel engeli olan bireyler ve sosyal dışlanma ile karşı karşıya kalan bireyler gibi çeşitli savunmasız gruplara destek veren profesyonel gruplarla etkileşimde bulunulmuş, yeni veya farklı yaklaşımlar, sosyal hizmet uygulamaları ve çocuk odaklı aile terapisi, motivasyonel görüşme (motivational interview) gibi yöntemler öğrenilmiş ve deneyimlenmiştir.

Uluslararası katılımcılar ve İsveçli sosyal hizmet profesyonelleri arasında mesleki tecrübe ve bilgi değişimi sağlanmış ve bu aktarım süreçlerine Türkiye, Ortadoğu, göç gibi konular üzerinden katkı sağlanmıştır. Farklı ülkelerden gelen meslektaşlarla deneyim paylaşımı ve tartışmalar gerçekleştirilmiş, böylece sosyal hizmet alanında küresel boyutta bir iş birliği ve bilgi paylaşımı sağlanmıştır.

Sosyal hizmetler alanında uluslararası iyi uygulama örnekleri gözlemlenmiş ve hakkında detaylı bilgiler edinilmiştir.

### 3.2. Kültürel ve Sosyal Deneyimler

Program, çeşitli kültürel ve sosyal deneyimlerin yaşanmasını sağlamıştır. Katılımcılar, farklı kültürel arka planlara sahip bireylerle etkileşimde bulunmuş ve bu deneyimler sayesinde kültürel duyarlılık geliştirmiştir.

Aynı zamanda bu süreç katılımcıların kültürlerarası iletişim yeteneklerinin daha da güçlenmesine yardımcı olmuştur.

### 3.3. İş birliği ve Network Olanakları

Program aracılığıyla geniş bir iş birliği ve ağ oluşturma fırsatı sağlanmıştır. Katılımcılar, yerel ve uluslararası düzeyde çeşitli paydaşlarla iş birliği yapma şansı bulmuştur. Bu süreçte, güçlü profesyonel bağlantılar kurulmuş ve bilgi alışverişi yapılmıştır.

CIF İsveç ekibi, Ulusal Sosyal İşler ve Sağlık Kurulu ve diğer kurumlardan birçok meslek elemanı ile program bitiminin sonrasında dahi iletişim ve iş birliği süreci devam ettirilmiştir.

### 3.4. Programın Kariyer Gelişimine Katkısı

Program, katılımcıların kariyer gelişimine önemli katkılar sağlamıştır. Yeni beceriler ve bilgi birikimi sayesinde, katılımcıların profesyonel yetkinlikleri artmıştır. Ayrıca, elde edilen sertifikalar ve deneyimler, kariyer fırsatlarının genişlemesine ve ilerlemeye yardımcı olmuştur.

### 3.5. Zorluklar ve Çözüm Yolları

Program sırasında bazı zorluklar yaşanmıştır. Tüm katılımcıların aynı seviyede İngilizce bilmemesi, farklı şivelerle ve şekillerde İngilizce konuşması (örneğin Hindistan veya İspanya İngilizcesi) gibi dil bariyerleri de zorluklar arasında yer almıştır. Bu durumlara çözüm olarak daha sade iletişim kurmak, vücut dilini kullanmak, yazışmak, emoji kullanmak ve önceden bilgi vermek gibi çeşitli yöntemler uygulanmıştır. Bu sayede iletişim daha anlaşılır hale getirilmiş ve katılımcılar arasındaki etkileşim güçlendirilmiştir.

## 4. GENEL DEĞERLENDİRME VE GERİ BİLDİRİM

### 4.1. Programın Genel Değerlendirmesi

Stockholm'de gerçekleştirilen teorik oturumlar ve saha ziyaretleri ile başlayan program, katılımcılara İsveç'in sosyal hizmet sistemini kapsamlı bir şekilde tanıma fırsatı sunmuştur. Katılımcılar, farklı sosyal hizmet modelleri ve uygulamalarını yerinde gözlemleyerek bilgi ve deneyimlerini zenginleştirmiştir.

Programın teorik kısmı, Stockholm'de bir hafta boyunca çeşitli merkezi ve karar alıcı kurum ve kuruluşların ziyaret edilmesi ile başlamıştır. Sveriges Riksdag (Parlamento), Socialstyrelsen (Ulusal Sosyal İşler ve Sağlık Kurulu), SKR (İsveç Yerel Yönetimler ve Bölgeler Birliği) ve Stockholm City Mission gibi önemli kurumların ziyaretleri, katılımcılara İsveç'in sosyal hizmet politikasını ve uygulamalarını anlamaları için sağlam bir temel oluşturmuştur. Ayrıca, PositivHVA Gruppen ve Wilja-Gruppen gibi özel grupların çalışmaları da katılımcılara sosyal hizmetin farklı boyutlarını keşfetme olanağı sağlamıştır.

Växjö'de gerçekleştirilen saha-pratik kısmı, katılımcıların teorik bilgilerini pratikte gözlemlemelerini ve uygulamalarını sağlamıştır. Växjö Belediyesi ile başlayan ziyaretler, belediye altında yapılan Sosyal Hizmetler ve tüm birimleri, Barnahus, Kronoberg Cares ve diğer yerel sosyal hizmet birimleri ile yapılan ziyaretler, katılımcılara sosyal hizmetlerin nasıl uygulandığını yerinde gösterme fırsatı sunmuştur. Özellikle çocuk ve gençlerle yapılan çalışmalar, aile hukuku, mülteci entegrasyonu, aile içi şiddet ve pozitif ebeveynlik becerileri gibi konularda yapılan ziyaretler katılımcılar için oldukça bilgilendirici olmuştur.

Program süresince düzenlenen kültürel ve sosyal etkinlikler, katılımcıların İsveç kültürünü ve yaşam tarzını yakından tanımalarını sağlamıştır. Dünyanın en uzun sanat galerisi olarak nitelendirilen Stockholm Metrosu'nda gerçekleştirilen Yer Altında Sanat Turu, Stockholm Belediye Binası (Stadshuset) ziyareti ve Växjö'de düzenlenen CIF Dinner Party gibi etkinlikler, katılımcılar arasındaki iletişimi ve iş birliğini güçlendirmiştir. Ayrıca, 1 Mayıs İşçi Bayramı etkinliklerinin gözlemlenmesi, katılımcılara İsveç'teki toplumsal hareketleri daha fazla anlama fırsatı sunmuştur.

Program sonunda teslim edilen izleme ve değerlendirme formu ile program boyunca gerçekleştirilen her ziyaret ve edinilen konu başlıkları değerlendirilmiştir. Katılımcılar, edindikleri bilgileri ve deneyimleri paylaşarak programın genel bir değerlendirmesini yapmıştır. Bu süreç, katılımcıların programdan ne kadar faydalandıklarını ve gelecekte hem katılımcıların hem de CIF İsveç'in uygulamalar için nasıl bir yol haritası çizebileceklerini anlamalarına yardımcı olmuştur.

Program, katılımcıların mesleki bilgi ve becerilerini geliştirmelerine, farklı sosyal hizmet modellerini tanımalarına ve uluslararası iş birliği olanaklarını artırmalarına olanak sağlamıştır. İsveç'in sosyal hizmet sistemi ve uygulamalarına dair kapsamlı bir anlayış kazanılması, katılımcıların kendi ülkelerindeki uygulamaları geliştirmeleri ya da savunuculuk yapmaları için değerli bir katkı sunmuş ve önemli bir rol oynamıştır. Program boyunca kurulan ağlar ve iş birlikleri, gelecekteki projeler ve ortak çalışmalar için sağlam bir temel oluşturmuştur.



## 4.2. Olumlu ve Geliştirilebilecek Yönler

### Olumlu Yönler:

1. Programın geniş yelpazede kapsamlı bir içerik ve zengin bir deneyim sunması, programın en büyük olumlu yanı olarak nitelendirilebilir. Teorik ve pratik bileşenler, katılımcılara İsveç'in sosyal hizmet sistemini detaylı bir şekilde tanıma fırsatı sundu. Farklı sosyal hizmet modelleri ve uygulamaları yerinde gözlemlene fırsatı ile katılımcıların bilgi ve deneyim zenginleştirildi.
2. Program boyunca gerçekleştirilen pratik gözlemler ve uygulamalar, mesleki katkı ve dünya görüşü açısından oldukça besleyiciydi. Växjö' deki saha ziyaretleri, katılımcıların teorik bilgilerini pratikte gözlemlenmelerini ve uygulamalarını sağladı ve mesleki bilgi birikimlerini artırdı.
3. Önemli kurum ve kuruluşların ziyaretleri, katılımcılara sosyal hizmetin farklı boyutlarını keşfetme olanağı sağladı.
4. İki Ayaklı Program Yapısı oldukça faydalıydı. Stockholm ve Växjö' de gerçekleştirilen oturumlar, İsveç sosyal hizmet sistemini anlamak için iyi planlanmış ve yeterli süreye yayılmış bir program sundu.
5. İsveç kültürünü ve yaşam tarzını yakından tanıma fırsatı veren etkinlikler, katılımcılar arasındaki iletişimi ve iş birliğini güçlendirdi. Bu etkinlikler, aynı zamanda kültürel farkındalık oturumları işlevi gördü.
6. Program sonunda teslim edilen izleme ve değerlendirme formu ile her ziyaret ve edinilen konu başlıkları değerlendirildi. Bu süreç, katılımcıların programdan ne kadar faydalandıklarını anlamalarına yardımcı oldu.

### Geliştirilebilecek Yönler:

1. Geliştirilebilecek yönlerin başında zamanlama ve hava koşulları gelebilir. Programın soğuk bir döneme denk gelmesi, katılımcıların yanlarında ağır kış kıyafetleri getirmelerini gerektirdi. Ayrıca, programın bitiş tarihi daha sıcak bir döneme denk geldiği için farklı mevsim koşulları katılımcıların valizlerinde yük oluşturdu.
2. Katılımcılar arasında ve İsveç'teki profesyonellerle daha fazla ağ kurma ve iş birliği fırsatları sağlanabilir. Ortak çalışma grupları oluşturarak uluslararası iş birliği olanakları artırılabilir.

## 4.3. Programa Dair Geri Bildirimler

Küçük düzenlemelerle katılımcıların daha fazla fayda sağlaması ve programın kalitesinin artırılması mümkündür. Ancak genel olarak mükemmel, oldukça verimli ve faydalı ve

unutulmaz bir program olduğunun altı çizilmelidir. Program olarak oldukça başarılı, etkili, yoğun, öğretici ve geliştiricidir.

Ayrıca CIF İsveç ekibi ve tüm ev sahibi aileler sürecin başından sonuna kadar oldukça destekleyici, yapıcı ve kibar yaklaşmışlardır. Hem CIF İsveç'in yaklaşımları hem de 6 farklı ülkeden gelen katılımcının pozitif tutumu, iletişimi ve enerjileriyle program oldukça verimli ve keyifli bir hale dönüşmüştür.

#### 4.4. Gelecekteki Katılımcılara Tavsiyeler

Dostça tavsiyeler :) Önden Uyarı: Bu bölüm rapor dilinde olmayacaktır.

1. Çok fazla konaklama yeri ve şehir değişikliği nedeniyle yanınıza fazla kıyafet almayın. Yani valizinizi hafif ve işlevsel tutun.
2. Önceden gidilecek kurumlar ve İsveç kültürü hakkında araştırma yapın.
3. Size verilen değerlendirme formunu her kurum ziyareti, atölye ve eğitimin hemen ardından mutlaka doldurun.
4. Yanınızda daha fazla Türk kahvesi bulundurun 😊 Kahveyi çok seven ve tüketen bir kültüre sahip oldukları düşünülürse, bu mükemmel ve unutulmaz bir hediye olacaktır.
5. Türkiye'ye özgü kültürel, geleneksel ve yöresel kıyafet, eşya vb. almaktan çekinmeyin. Hediye olarak lokum, Türk kahvesi bardağı, nazar boncuğu, cezve, Türk kahvesi gibi şeyler alabilirsiniz. Ben böyle yapmıştım ve çok hoşlarına gitmişti. Elbette ülkemize özgü şeyler konusunda daha farklı yaratıcı fikirlerle de gelebilirsiniz.
6. Ayrıca yanınızda işinizi ya da Türkiye'deki sistemi yansıtan fotoğraf, rapor ya da broşür almaktan çekinmeyin. Bu, görsel olarak da iyi bir anlatıma yardımcı olacaktır.
7. En önemlisi, yanınıza mutlaka en rahat ve su geçirmez ayakkabılarınızı alın. Eğer benim gibi aynı anda bu iki nitelikte ayakkabınız yoksa ve bu program için yeni bir ayakkabı alıyorsanız, ayakkabının önceden denemesini çok fazla yapın ve rahat olduğundan emin olmadan bavulunuza koymayın.
8. Aynı tarih aralığında gidecekseniz, yanınıza çok sıcak tutan ceket, şapka, eldiven ve atkı almayı unutmayın.
9. Son olarak, programın uzun süreli ve iki aşamalı olduğunu, aldığınız hediyelerin bir kısmının diğer gideceğiniz şehir için de yeterli olduğundan emin olun.

- TESEKKURLER -