



FEYZİYE MEKTEPLERİ VAKFI

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

KADINA YÖNELİK ŞİDDETLE MÜCADELE KOMİSYONU

KADINA YÖNELİK ŞİDDETLE MÜCADELE İÇİN

DİNLE,

DESTEK OL,

YÖNLENDİR,

KORUYUCU OL!

Kadına yönelik şiddet, yalnızca bireysel bir sorun değil; toplumsal bir yaradır. Bu broşür Işık Üniversitesi Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Komisyonu tarafından farkındalık oluşturmak, destek kaynaklarını paylaşmak ve sessiz kalmamak için hazırlanmıştır.

Şiddet, bir kişinin başka bir kişiyi kontrol etmek, korkutmak veya zarar vermek amacıyla güç kullanmasıdır. Kadına yönelik şiddet; **fiziksel, psikolojik, ekonomik, cinsel ya da dijital biçimlerde ortaya çıkabilir.**

1 Fiziksel Şiddet

Bir kadının bedenine zarar vermeye yönelik her türlü eylemdir.

Örnekler:

- Tokat atmak, itmek, saç çekmek, yumruk atmak
- Eşyaları fırlatmak, kesici aletle tehdit etmek
- Hareket özgürlüğünü kısıtlamak

UNUTMA!

Fiziksel şiddet yalnızca darp değildir; beden bütünlüğüne yönelik her müdahale şiddettir.

2 Psikolojik / Duygusal Şiddet

Kadının duygusal olarak yıpratılması, özgüveninin ve benlik saygısının zedelenmesidir.

Örnekler:

- Aşağılama, küçük düşürme, alay etme
- Sürekli eleştirme, suçlama veya kıyaslama
- Korkutma, tehdit etme ("Beni terk edersen seni rezil ederim.")
- Sosyal çevreden izole etme ("Ailenle görüşmeyeceksin.")

UNUTMA!

Görünmeyen yaralar da acıtır. Psikolojik şiddet, kadını içten içe susturur.

3 Ekonomik Şiddet

Kadının ekonomik özgürlüğünü kısıtlayarak kontrol altında tutma biçimidir.

Örnekler:

- Çalışmasına izin vermemek
- Kazandığı parayı elinden almak
- Harcamalarını denetlemek, "izin almadan para kullanamazsın" demek
- Ortak gelirleri sadece kendi adına kullanmak

UNUTMA!

Ekonomik bağımsızlık, özgürlüğün temelidir. Kontrol için değil, eşitlik için paylaşılmalıdır.

4 Cinsel Şiddet

Kadının cinsel özgürlüğüne ve bedenine yönelik rızası dışında yapılan her eylemdir.

Örnekler:

- Rıza olmadan cinsel ilişkiye zorlamak
- Cinsel içerikli hakaret veya taciz
- Gebelik veya doğum kontrolü konusunda zorlamak

UNUTMA!

"Evlilik içinde bile hayır, hayır demektir."

"Cinsellik, rızaya dayalı bir paylaşımdır; zorunluluk değildir."

"Hayır'a saygı duymak ilişkinin her evresinde kıymetli ve elzemdir."

5 Dijital Şiddet

Teknoloji ve internet yoluyla kadının mahremiyetine, güvenliğine veya itibarına zarar verilmesidir.

Örnekler:

- Mesajlarını izinsiz okumak, şifre istemek
- Sosyal medyada kontrol etmek veya hesaplarını ele geçirmek
- Özel görüntüleri izinsiz paylaşmak / paylaşmakla tehdit etmek
- Online taciz, hakaret, aşağılama

UNUTMA!

Dijital alan da bir yaşam alanıdır. Sanal şiddet, gerçek yaralar bırakır.

6 İhmal ve Kontrol Şiddeti (Sinsi Şiddet)

Kadının kararlarını, ilişkilerini veya yaşam alanını fark ettirmeden kısıtlamak, onu bağımlı hale getirmektir.

Örnekler:

- Rıza olmadan cinsel ilişkiye zorlamak
- Cinsel içerikli hakaret veya taciz
- Gebelik veya doğum kontrolü konusunda zorlamak

UNUTMA!

Şiddet bazen sessizdir. Kontrol etmek sevgi değil, tahakkümdür.

Bir Yakınının Şiddet Görüyorsa Ne Yapabilirsin? Dinlemek, inanmak ve yanında olmak...

Dinle, Yargılama, İnan

- ✳️ “Neden ayrılmıyorsun?” gibi sorgulayıcı değil, **anlayışlı** cümleler kurmak
- ✳️ Onu suçlama, küçümseme, öğüt verme yarışına girmemek
- ✳️ **Anlatması bir cesarettir.** Onun hikâyesine saygı duymak

“Sana inanıyorum. Bu senin suçun değil.” demek, kadının ilk güven adımı olabilir.

Onun Yerine Karar Verme

- ✳️ “Polise gitmelisin” demek yerine, **seçenekleri birlikte değerlendirmek ve kişinin kendisinin karar vermesini sağlamak**
- ✳️ Kendisinin karar verebilmesi için **güvenli bir alan** yaratmak
- ✳️ Zorlamak da bir tür baskı yaratacaktır, **kişinin kendi zaman ritminde harekete geçmesi için alan açmak**



Gizliliğine Saygı Göster

- * Onun anlattıklarını **izni olmadan** kimseyle paylaşmamak
- * Güvenini korumak, desteğin en önemli parçasıdır.



Duygusal Olarak Yanında Ol

- * “Ne olursa olsun senin yanındayım.” demek çok değerlidir.



Psikolojik Destek Almasını Teşvik Et

“Yardım istemek güçsüzlük değil, iyileşmenin ilk adımıdır.”

- * Travma, korku, suçluluk gibi duygular çok yaygındır - **bunlar yalnızca zamanla değil, destekle iyileşir.**
- * Ona psikolojik destek alabileceği yerleri anlat:
 - Belediyelerin kadın danışma merkezleri
 - ŞÖNİM bünyesindeki psikolojik danışmanlar
 - Üniversite psikolojik danışma merkezleri
 - Rehberlik servisleri veya özel psikologlar
- * **Zorlayıcı olma, cesaretlendirici ol.**

“İstersen seninle birlikte randevu alabiliriz.” demek, büyük bir fark yaratır.



UNUTMA!

Kadınlar şiddetten “kaçmak” için değil, hayatta kalmak için mücadele eder. Senin desteğin, bu mücadelenin bir parçası olabilir.



Dinle >>>



Destek Ol >>>



Yönlendir >>>



Koruyucu Ol

Yukarıdaki bilgiler ışığında şiddete uğruyor ya da şiddete uğrayan tanıdıklarınız için destek olmak amacı ile aşağıda bulunan destek hatlarına yönlendirebilirsiniz.

DESTEK VE BAŞVURU HATLARI

- Alo 183 - Sosyal Destek Hattı (7/24 ücretsiz)
- 155 Polis İmdat
- 156 Jandarma İmdat
- KADES Uygulaması – Acil durumlarda hızlı yardım
- Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM)

Işık Üniversitesi Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Komisyonu üyesi Klinik Psikolog Güzde Ceylan tarafından hazırlanmıştır.