

# ŞİDDETI ÖNLEME

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



## ŞİDDET NEDİR?

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre şiddet, bilinçli bir şekilde fiziksel gücün ya da kuvvetin kişinin kendisine, ötekine ya da bir gruba, topluluğa yönelik kullanılması, psikolojik tahribata uğratması, yoksun bırakması, gelişim problemlerine yol açması ve ölüme neden olacak şekilde uygulanmasıdır.

## FİZİKSEL ŞİDDET

Fiziksel şiddet, "insanların bedensel bütünlüğüne karşı dışarıdan yöneltilen sert ve acı verici bir edim" olarak tanımlanmaktadır. İtme, vurma, yerde sürüklenme, fırlatma, yakma, bıçaklama, silahla yaralama, tekmeleme, saç çekme, vücudunu çizme, itip kakma, sarsma, yaşamsal faaliyetleri engelleyecek şekilde baskı uygulama, fiziksel şiddete örnek olarak verilebilir.

## EKONOMİK ŞİDDET

Kişilerin ekonomik kaynaklarının veya parasının kişilere karşı bir tehdit unsuru ve onları kontrol etme amaçlı olarak kullanılması veya kişilerin ekonomik açıdan mağdur edilmesidir. Çalışmasına izin vermemek, istemediği bir işte çalıştırmak, harcamalarını kontrol etmek, parasını elinden almak, harçlık vermemek veya maddi durumu yeterli olduğu halde çok az harçlık vererek bu harçlıkla geçinmesini istemek, evi ilgilendiren tüm ekonomik sorumluluğu kadının/erkeğin üstüne yıkmak, sosyal ve entelektüel aktivitelerden mahrum bırakmak, ekonomik şiddete örnek olarak verilebilir.

## SANAL ŞİDDET

Dijital araçlar ve sosyal medya aracılığıyla karşı taraf üzerinde baskı uygulamak, karşı tarafı tehdit etmek olarak tanımlanabilir. Sosyal medya hesabının şifrelerini istemek, sık sık aramak, konum istemek, fotoğraflarını sosyal medya hesaplarında ve diğer dijital platformlarda yaymakla tehdit etmek, telefonunu istemediği halde karıştırmak, adına sahte hesaplar açmak, örnek olarak verilebilir.

## PSİKOLOJİK ŞİDDET

Psikolojik şiddet, kasıtlı olarak bir insanın veya bir grubun fiziksel, zihinsel, ruhsal, ahlaki ve sosyal gelişimine zarar vermek amacıyla yapılan saldırılardır. Bir kişiyi sözle aşağılamak, küçük görmek, kırıcı bir şekilde eleştirmek, bağırarak, kırıcı lakaplar takmak, incitmek amacıyla alay etmek, kusurlarını toplum içinde yüzüne vurmak, taklit etmek, tehdit etmek, zorlamak, sürekli suçlamak, sözlü psikolojik şiddete örnek olarak verilebilir.

## CİNSEL ŞİDDET

Cinsel şiddet, korku nedeniyle ve/veya aşağılayıcı bulunduğu için cinsel eylemi istemeyen kişiyi cinsel eyleme fiziksel ve psikolojik olarak zorlama şeklinde tanımlanmıştır. Kişilerin istekleri dışında ve istemedikleri biçimde cinsel eyleme zorlanması, ilişkiye zorlamak, tecavüz, başka kişilerle cinsel ilişkiye zorlamak, kadınlığını/erkekliğini aşağılamak, taciz, istemediği biçimde sarılmak/öpmek cinsel şiddete örnek olarak verilebilir.

## STALKING (ISRARLI TAKİP)

Fiziksel yollarla ya da sosyal medya ve dijital araçlar kullanarak ısrarlı bir biçimde, kişinin sınırlarını ihlal ederek takip etmek, olarak tanımlanabilir. Gittiği yerleri, görüştüğü kişileri takibe almak, evinin/okulunun önünde beklemek, kişinin rızası dışında ona hediyeler göndermek, sıkboğaz edecek şekilde aramak, evi gözetlemek, bilinmeyen numaradan arayıp sesini dinlemek, telefonuna takip uygulaması yüklemek, örnek olarak verilebilir.



# ŞİDDETİ ÖNLEME

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

## ŞİDDET İÇEREN BİR İLİŞKİYİ NEDEN SÜRDÜRÜRÜZ?



### KORKU

İlişki kurulan kişinin yapacaklarından duyulan korku, kişinin kendi bağımsız olma yeteneğine ilişkin endişesi, ilişkiyi sonlandırmaya karar verdikten sonraki muhtemel sonuçlar kişiyi ilişkide tutabilir.



### UTANÇ

Şiddete maruz bırakılmak kişi için olumsuz bir deneyimdir ve bunu kabul etmek zorlayıcı olabilir. Kişi yanlış bir şey yaptığını, şiddeti hak ettiğini veya şiddete maruz bırakılmanın bir zayıflık olduğunu düşünebilir ve bu durumdan utanç duyabilir.



### TEHDİT, GÖZDAĞI

Şiddete maruz kalan kişi, kendine özel bilgilerin yayılması, sırlarının açığa çıkarılması gibi sözlü veya fiziksel tehditlerle ilişkide kalmaya zorlanabilir.



### BİR ENGELİN OLMASI

Kişinin engeli dolayısıyla destek için diğer insanlara bağımlı olması, destek için görünür alternatiflerin olmaması şiddet ortamını terk etmesini zorlaştırabilir.



### KÜLTÜREL FAKTÖRLER

Gelenekler, yaşanan kültüre özgü inançlar ve değerler şiddet ortamından uzaklaşmayı zorlaştırabilir. Aileye ya da çevreye olumsuz bir etiket gelmesinden duyulan endişe de etkili olabilir.



### ŞİDDETİN NORMALLEŞTİRİLMESİ

İstismarın, şiddetin olduğu bir ortamda büyüyen kişi sağlıklı bir iletişimin, ilişkinin nasıl gerçekleştiğini bilemeyebilir. Bu nedenle ilişki kurduğu kişi ya da kişilerden gelen şiddet içeren davranış ve mesajların taciz edici ve tehdit içerikli olduğunu fark etmeyebilir.



### YETERLİ KAYNAĞA SAHİP OLMAMA

Şiddete maruz bırakılanlar, şiddet faillerine ekonomik olarak bağımlı olabilir veya ilişkinin bitmesiyle birlikte kalacak yerden ya da kriz anlarında başvurabilecekleri bir ağıdan mahrum kalacak olabilirler. Bu durum şiddet ortamını terk etmeyi zorlaştırabilir.



# ŞİDDETI ÖNLEME

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

## ŞİDDET KONUSUNDA DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

- Yalnızca erkekler şiddet uygular.
- Yalnızca kadınlar şiddete maruz bırakılır.
- Şiddete maruz bırakılıyorsa bunu hak edecek bir şey yapmıştır.
- Eğer bir kadın ya da erkek bir davranışı reddediyorsa bu onun biraz daha ısrar istediğinin işaretidir.
- Eğer kıskanıyorsa çok seviyordur.
- İyi bir ilişkide taraflar sürekli yan yanadır.
- Arkadaşlık, duygusal, sosyal vb. ilişkilerde tarafların karşılıklı sosyal medya hesaplarının şifresini alması birbirlerinin yaşamlarını önemseydiğini gösterir.
- İlişki içerisinde şiddet dahi yaşansa bu ilişkinin mahremidir, diğerleriyle paylaşılmamalıdır.
- Eğer şiddete maruz kalan taraflar ilişki içinde kalmaya devam ediyorsa bu durumun o kadar da kötü olmadığını gösterir.
- Eğer ilişkideki kişi partnerini sürekli takip ediyorsa bu ona çok bağlı olduğunu gösterir.

## ŞİDDETTEN KORUNMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Hayal kırıklığına uğradığınızda veya ihanete uğradığınızda kızgın veya hüsrana uğramış hissetmeniz normaldir, ancak öfke ve hayal kırıklığı şiddet eylemini haklı çıkarmaz.
- Öfke, kontrol altında tutulması zor olabilen güçlü bir duygudur, ancak doğru yaklaşım her zaman sakin kalmaktır. Öfke hayatın bir parçasıdır, ancak duygularınız hakkında konuşmayı öğrenerek kendinizi şiddet döngüsünden kurtarabilirsiniz.
- Bir Güvenlik Planı oluşturabilirsiniz. Bunun için;  
Güvende hissetmediğiniz durumları tespit edebilir,  
Karşınızdaki kişi, isteklerini reddettiğinizde hangi rahatsız olduğunuz davranışları yapıyor, bunları belirleyebilir,  
Şiddete maruz kaldığınızı düşündüğünüz durumlarda kimlerden yardım isteyebileceğinizi belirleyebilir,  
Güvende hissetmediğiniz durumlarda karşınızdaki kişiye ne söyleyeceğinizi ya da nasıl davranacağınızla ilgili bir plan yapabilir,  
Kendinizi daha iyi ve güçlü hissetmek için yapabileceklerinizi belirleyebilirsiniz.

## NEREDEN DESTEK ALABİLİRSİNİZ?

ALO 112 : Acil Yardım Hattı

ALO 183 : Aile, Kadın, Çocuk ve Engelli Sosyal Danışma Hattı

Şiddeti Önleme ve İzleme Merkezi : 0 264 270 10 35

Sakarya Çocuk İzlem Merkezi: 0 264 255 21 10 (11-12-13)

Baro Kadın Hakları Merkezi Hattı: 444 26 18

Aile İçi Şiddet Acil Yardım Hattı: 0212 656 96 96 / 0549 656 96 96

Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı : 0212 292 52 31 / 0212 292 52 32