



Hayatımda Şiddete Yer Yok Güvende Olmak Hakkım



Hayatımda Şiddete Yer Yok Güvende Olmak Hakkım

Yazarlar

Ayşegül Özadak, Cemre Hasret Alan,
Duru Özbaş, Ezgi Çelik, Feza Aydınöğlü

Yayına Hazırlayanlar

Elif Ege, Yasemin Temizarabacı,
Selime Büyükgöze

İllüstratör

Başak Günaçan

Dizgi

Feyza

Aralık 2023

Hayatımda Şiddete Yer Yok Güvende Olmak Hakkım



Ev İçi Şiddet Ne Demektir?

Ev içi şiddet, bir yetişkinin aynı evde yaşayan başka birini incitmesi, ona zarar vermesidir. Kişi bu davranışları etrafındaki insanları kontrol etmek, kendi istediklerini yaptırmak için kullanır.

Senin evinde de şiddet varsa, bu senin yaptığın bir davranıştan kaynaklanmıyor. Her çocuk iyi ve güvende olmayı hak eder. Çocukların güvenliğini sağlamak ise yetişkinlerin görevidir.

Şiddet karşısında yalnız değilsin, sana ve ailende şiddete uğrayan kişilere yardım edebilecek insanlar var. Dünya üzerinde çocukların şiddetsiz ve güvenli bir ortamda yaşaması için çalışan pek çok insan ve kurum var. Mor Çatı da o kurumlardan biri.

Haydi şimdi hangi durumlara şiddet diyoruz ve şiddete uğrayan biri nasıl destekler alabilir bir bakalım.



Şiddet Neden Yaşanır?

Ev içi şiddete neden olan şeylerden biri toplumsal cinsiyet eşitsizliğidir. Daha önce hiç “toplumsal cinsiyet” ifadesini duydun mu? Toplum içinde cinsiyetlere dair bazı kabuller vardır. Kızların ve oğlanların farklı renkler giymesi, farklı oyunlar oynaması, farklı meslekler seçmesi, farklı işler yapması beklenebilir.

Toplumsal cinsiyet rolleri, kız çocukları ve kadınların güçsüz, zayıf, duygusal, hassas ve değersiz, oğlan çocukları ve erkeklerin ise güçlü, dayanıklı ve değerli olarak görülmesine sebep olabilmektedir.

Bu roller, çok fazla kişi tarafından kabul edildiğinde toplumda kız çocukları ile oğlan çocukları, kadınlar ile erkekler arasında bir eşitsizlik oluşur.



Bu eşitsizlik, şiddetin birçok evde görülmesine neden olabilir. Ama bu, doğru ya da normal olduğu anlamına gelmez. Bir başkasına zarar veren davranışlar suçtur ve kabul edilemez.

Şiddet Hangi Biçimlerde Olabilir?



Bazı yetişkinler öfkelerini çıkarmak, gücünü göstermek için başkalarının canını acıtacak davranışlarda bulunabilir. Buna şiddet denir. Şiddet yalnızca bir başkasına vurmak veya bedenine zarar vermek biçiminde gerçekleşmez.

Bağırarak, alay etmek, tehdit etmek, zorla ve istemediği şekilde kişinin bedenine dokunmak, paraya el koymak, zorla çalıştırmak, habersiz şekilde fotoğraf ve videosunu çekip paylaşmak, istemediği halde mesaj göndermeye devam etmek gibi biçimlerde de olabilir.

Anne babaların veya çocuğa bakan diğer yetişkinlerin çocuğa ihtiyacı olan yemek, barınma gibi imkânları sağlamaması, sevgi ve ilgi göstermemesi, uzun süre yalnız bırakması çocuk ihmalidir. Çocuk ihmali de şiddet kadar zarar verir. Hiçbir çocuk hiçbir nedenle ihmal edilmeyi hak etmez.

Şiddetten Nasıl Etkilenebilirim?

Ev içinde şiddet yaşandığında bundan zarar görebilir ve karmaşık duygular hissedebilirsiniz.

Sen şiddete uğramasan bile ailenden birinin, arkadaşının, akrabalarının veya komşunun şiddete uğradığını görebilir ya da duyabilirsiniz. Bu da sana aynı derecede zarar verebilir.

Şiddete uğrayan çocuklar aşağıdaki duygulara benzer pek çok farklı duygu hissedebilir. Bu duygulardan sana tanıdık gelenler oldu mu?

Üzgün: Ağlamak istemek

Yorgun: Güçsüz hissetmek

Uykusuz: İyi uyuyamamak ya da yataktan hiç çıkmak istememek

İştahsız: Sevdiğin yiyecekleri yemek istememek. Ya da sürekli yemek yemek istemek



Keyifsiz:

- Oyun oynamaktan eskisi kadar zevk alamamak
- Dikkatini toplamakta, yaşadığın olayları hatırlamakta güçlük çekmek
- Kafanın karışık olması



Yalnız hissetmek

Küçükken yaptığın ama bıraktığın bazı davranışları tekrar yapmaya başlamak (Örneğin hep yanında birinin olmasını istemek, parmak emmek, yatağına sık sık çiş yapmak, birisiyle uyumak istemek gibi)



Gergin
Huzursuz
Endişeli:
• Tehlike altında olduğunu düşünmek
• Güvende olmadığını hissetmek

Çok hareketli olmak

Odaklanamamak: Derslerindeki başarıların düşmesi

Suçluluk duymak: Yaşadıklarının senin yüzünden olduğunu düşünüp suçlu hissetmek



Korkmuş:

- Şiddet uygulayanın evde olmasından, yanına gelmesinden korkmak
- Karanlık ve gürültüden korkmak
- Tekrar eden kötü rüyalar ve kabuslar görmek
 - Böyle olayların tekrar yaşanacağını düşünüp korkmak



Öfkeli:

- Bağırp çağırmaq istemek
- Bir şeylere vurmak istemek
- Kendine ya da çevrendekilere zarar verecek şekilde davranmak

Sakin
Odaklanmış
Meraklı
Keyifli
Mutlu





Evde yaşanan Şiddete rađmen kendimizi
sakin, odaklanmış, meraklı, keyifli, mutlu
hissedebiliriz. Ama bu, Şiddetin doğru
olduğu anlamına gelmez.

Şiddet Uygulayan Kişiyeye Karşı Duygularım

Şiddet uygulayan kişi baba, dede, akraba gibi ailenin içinde sevdiğin ve güvendiğin kişilerden biri olabilir. Şiddet en yakınından geldiğinde şaşırılmış, hayal kırıklığına uğramış, korkmuş, öfkeli hissedebilirsin.

Şiddet uygulayan kişiyle ilgili duyguların net olabileceği gibi, bazen de çok karmaşık olabilir.

Bazen birbirinin tam aksi duygular hissedebilirsin (hem öfkeli olup hem özlem duymak gibi). Zaman içinde duyguların farklılık da gösterebilir. En yakınlarımızdan biri bize veya ailemizden başka birine şiddet uyguladığında karmaşık duygular hissetmemiz çok doğaldır.

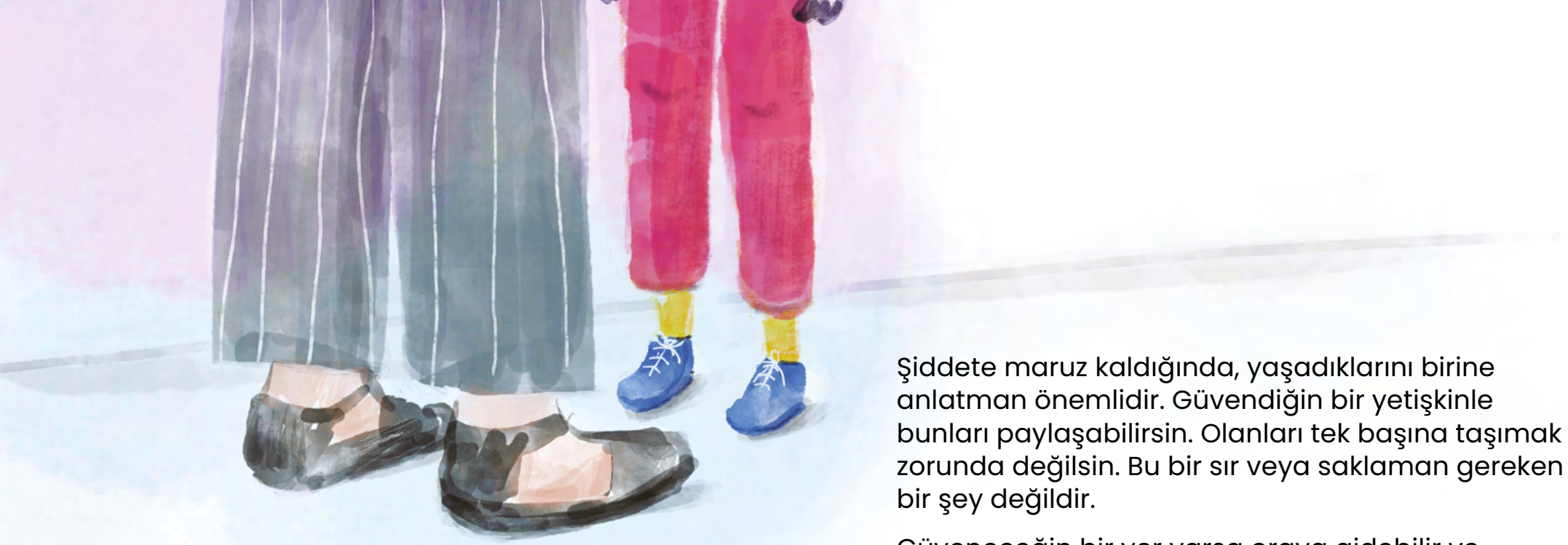
Babanın veya bir başkasının sana şiddet uygulaması, sana zarar verecek davranışlarda bulunması kabul edilemez. Sana zarar veren davranışlar suçtur.

Senin kendi davranışlarını değiştirmen, senden istenenleri yapman şiddet davranışlarını durdurmayı sağlayamaz. Çünkü bu davranışlar senin hatan değildir, yetişkinler kendi davranışlarından sorumludur.

Yetişkinlerin seni koruması ve güvende olmanı sağlaması gerekir.

Lütfen unutma, şiddet senin yaptığın veya yapmadığın şeylerle değil, şiddeti uygulayan kişiyle ilgilidir.





Şiddete Maruz Kaldığımda Neler Yapabilirim?

Şiddete maruz kaldığında, yaşadıklarını birine anlatman önemlidir. Güvendiğin bir yetişkinle bunları paylaşabilirsin. Olanları tek başına taşımak zorunda değilsin. Bu bir sır veya saklaman gereken bir şey değildir.

Güveneceğin bir yer varsa oraya gidebilir ve güvendiğin bir yetişkinle (annen, akrabaların, öğretmenin gibi seni destekleyen kişilerle) yaşadıklarını paylaşabilir, onlardan yardım isteyebilirsin.

Yetişkinleri ve çocukları her türlü şiddetten koruyacak yasalar vardır. Yakında bulunan polis merkezi ve hastane gibi kurumlardan da destek alabilirsin.

Şiddete tanıklık ediyorsan, şiddete maruz kalmaktan korkuyorsan ya da şiddete maruz kaldıysan güvenli bir alana geçip aşağıdaki kurumları veya kendi belirlediğin güvenli kişileri arayarak destek isteyebilirsin.

- Sosyal Destek Hattı: 183
- Polis: 112 veya 155

Başvurabileceğin diğer kurumlar:

- En yakın çocuk polis şubesi
- Jandarma: 156
- Hastaneler: Senin veya ailenden birinin yaşadığı şiddet bedenine zarar veriyorsa en yakındaki hastaneye başvurarak destek isteyebilirsiniz.
- Nirengi Derneği: 0850 216 53 67
- Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı: 0212 292 52 32
- KADES: Telefonunda KADES uygulaması varsa, uygulamada yer alan butona basarak acil durumlarda polisi çağırabilirsin.



Kaynakça

Eaton Heegard, Marge. *Yetişkinler Beni İncitiyor: İstismara Uğramış Çocuklara Yardım*. Çeviren Ceren Kınık. İletişim Yayınları: İstanbul, 2011.

Humphreys, Cathy, and Ravi K. Thiara, Agnes Skamballis & Audrey Mullender. *Talking about Domestic Abuse: A Photo Activity Workbook to Develop Communication Between Mothers and Young People*. Jessica Kingsley Publishers: London, 2006.


Kerimoğlu, Efser Emine Z. Kılıç, Gülsen Erden and Runa İ. Uslu. "Çocuklar için Travma Sonrası Stres Tepki Ölçeği: Türkçe Geçerlik, Güvenirlik Çalışması." *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 6(3), (1999): 143-149.

North East Hampshire Domestic Abuse Forum. "Domestic Violence and Abuse: Information for Schools, Pre-schools and Toddler Groups", 2016. <https://www.safernh.co.uk/new-booklet-for-schools-on-how-to-spot-domestic-abuse/>


Sterne, Abigail, and Liz Poole, Donna Chadwick, Catherine Lawler. *Domestic Violence and Children: A Handbook for Schools and Early Years Settings*. Routledge: Oxfordshire, 2016.



Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı
Kocatepe Mah. Cumhuriyet Cad. Cumhuriyet Apt.
No:17 Kat: 5 D: 11 Beyoğlu İstanbul
Tel: (0212) 292 52 31-32 www.morcati.org.tr

 MorCatiVakfi

 morcattivakfi

 morcati_vakfi