



Gençler Arası İlişkilerde

Flört

Şiddeti

"sevgi **VAR** Baskı **YOK**"

~ Eğitimciler için bilgilendirici broşür ~



info@cinselsiddetlemucadele.org
cinselsiddetlemucadele.org
instagram.com/projenevarneyok/

Hazırlayan
Nurgül Öztürk, Psikolog

Tasarım



1. Baskı Haziran 2017

4. Baskı Ağustos 2023

Bu basım EMpower Vakfı tarafından desteklenmiştir.

İÇİNDEKİLER

1. Başlarken	4
2. Bakış Açınızı Gözden Geçirin	5
3. Flört Şiddeti Nedir?	6
4. Flört Şiddeti Hangi Şekillerde Gerçekleşir?	7
5. Gençler Şiddet İçeren Bir İlişkiyi Neden Sürdürür?	11
6. Flört Şiddetini Besleyen Mitler	12
7. Güvenli İlişkinin Özellikleri	13
8. İlişki Spektrumu	14
9. Şiddete Maruz Bırakılan Gençleri Desteklemek	15
10. Bitirirken	17
11. Yararlı Kaynaklar	18

1. Başlarken

Flört kavramı, İngilizcedeki **'dating'** kelimesinin Türkçe karşılığı olarak, kişiler arası duygusal/romantik/cinsel ilişkileri tanımlamak için kullanılır. İçinde yaşadığımız toplumda gençlerin duygusal ve cinsel gelişimleri çoğu zaman yok sayıldığı ve flört gençler için 'meşru' görülmediği için, flört içi şiddetin sadece yetişkin dünyasına ait bir problem olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Oysa araştırmalar, flört şiddetinin en yoğun yaşandığı dönemin ***16-24 yaş aralığı** olduğunu gösteriyor. Bu gerçekliğe rağmen, ebeveynlerin ve eğitimcilerin büyük çoğunluğu böyle bir riskin varlığından ya habersizdir ya da bahsi geçen toplumsal değerler nedeniyle konuyu gündemlerine almak istemezler. Gerçek şu ki, gençlerle duygular ve cinsellikle ilgili konuları konuşmaktan kaçınarak onlara destek olamayız. Şiddetin; özgüven, özsaygı ve ilişki değerleri açısından gençlerin hayatında kısa ve uzun vadede yaratabileceği olumsuz etkileri önleme konusunda yetersiz kalırız.

Gençlerle bu konularda konuşmak hayati öneme sahip ve **mümkün**. Güvenli ilişkilerin özellikleri ve flört şiddetinin işaretleri konusunda kendimizi bilgilendirerek gençlerin ihtiyacı olan desteği onlara sunabilir ve hayatlarında hiç de azımsanmayacak olumlu bir etki yaratabiliriz. İlişkiden neler bekle-diklerini sormak, eşit hissettikleri ve saygı gördükleri ilişkileri hak ettiklerini söylemek, ihtiyaç duy-duklarında orada olduğunuzu bilmelerini sağlamak bile şiddeti önleme noktasında bir başlangıç olabilir.

Bu broşürün gençlerle güvenli ilişkiler üzerine sohbet edebilmeniz ve onlara destek sunabilmeniz için kolaylaştırıcı bir kaynak olmasını diliyoruz. Çünkü baskı ve şiddetin olmadığı, zarar görmediği-miz; daha güvenli ve sağlıklı ilişkiler yaşamak **hepimizin hakkı!**

Baskın toplumsal yapı ve cinsiyet rolleri nedeniyle duygusal ilişkiler içinde şiddet yaşama oranının genç kadınlarda daha yüksek olduğunu biliyoruz. Ancak flört şiddetine; cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi, bedensel yeterlilik, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğinden bağımsız olarak herkes maruz bırakılabilir. Bununla beraber, şiddetin varlığını ifade etmek, herkes için aynı derecede kolay olmayabilir.

2. Bakış Açınızı Gözden Geçirin

Bir yetişkin olarak kendi ilişkileriniz, çevreniz ve kararlarınız üzerinde gençlere kıyasla daha fazla kontrol sahibi olabilirsiniz. Ancak gençlerle kontrol, hiyerarşi ve güce dayalı bir ilişki kurduğunuzda destekleyici olamaz, aksine onlara zarar verirsiniz. Gençlerle bu konular üzerinde çalışmaya başlamadan önce, onlarla kurduğunuz ilişkilerde kendinizi nasıl konumlandığınızı gözden geçirmeniz oldukça önemlidir. Başlarken, aşağıdaki örnekleri mesleki ve gündelik hayatınızda uygulayıp uygulamadığınızı değerlendirebilirsiniz.

- ▶ Gençler arası ilişkilerin olgun olmadığını düşünmek
- ▶ Gençlerin ilişkilerini değersiz görmek; geçici bir dönem olarak değerlendirmek
- ▶ Gençlere ancak yetişkin olduklarında anlayacaklarını söylemek
- ▶ İlişkileri ile ilgili karar süreçlerine gençleri dahil etmemek
- ▶ Onlar adına inisiyatif alarak 'kurtarıcı' rolüne bürünmek
- ▶ İlişkilere dair kişisel değer yargıları ve beklentileri gençlere yansıtmak
- ▶ Ne yapmaları gerektiği ya da nerede yanlış yaptıkları konusunda gençlere öğüt vermek, yargılamak
- ▶ Ayrılmaları için onları zorlamak ya da ayrılmadıkları için cezalandırmak
- ▶ Gençlerin yaşantılarını başka ortamlarda magazin malzemesi haline getirmek
- ▶ Gençlerin kimi durumlarda şiddeti hak ettiğini düşünmek



**Şiddet yaşarsam güvendiğim bir arkadaşım ile konuşurum,
öğretmenimle konuşmam.**

Rehber öğretmene de güvenmiyorum, o da öğretmen sonuçta.

Yaş 17



3. Flört Şiddeti Nedir?

Flört şiddeti; duygusal/romantik/cinsel bir beraberlik içerisinde ya da beraberlik bittikten sonra partnerlerden birinin diğeri - ya da birbiri - üzerinde güç ve kontrol kazanmaya çalıştığı, zarar verici davranış biçimlerini ifade eder.

İlişki içi kötüye kullanma

Flört içi şiddet

İlişkisel şiddet

Sevgili şiddeti

İlişki içi şiddet

Romantik partner şiddeti

Flört şiddeti ve güvensiz davranışlar; ciddi ya da geçici, kısa ya da uzun süreli, heteroseksüel, biseksüel ya da eşcinsel, tek eşli ya da çok eşli, kişilerin farklı şekillerde tanımladığı ya da yaşadığı herhangi bir ilişki biçiminde gözlemlenebilir.

Flört şiddeti, belli **davranış biçimlerinin** tekrar edilmesiyle tanımlanır fakat bu, ilk belirtinin şiddet olmadığı anlamına gelmez. Burada unutulmaması gereken, şiddet davranışlarının çoğunlukla zaman içinde artarak devam etmesidir. Her ilişki farklı ve biricik olmakla birlikte, şiddetin zamana yayılarak artması ve yaşayan için daha zarar verici hale gelmesi, güvensiz ilişkilerin ortak özelliğidir. Bu durum, kişinin yaşadığı şiddeti fark etmesini ve şiddet içeren bu ilişkiden çıkmasını daha zor hale getirir.

İnsanlar şiddet yaşayan kişileri ilişkiyi bitirmedikleri için suçluyor ve yargılıyor. Oysa ilişkideki şiddet bir anda olmuyor ki, fark edemeyecek kadar yavaş ilerliyor. Evet elinizi kaynayan suyun içine birden daldırdığınızda eliniz yanar ve hızlıca çekersiniz; ama yavaş yavaş ısınan bir suyun içinde beklettiğinizde o sıcaklığa alışıyorsunuz ve hissetmediğiniz için çok daha fazlasına dayanabiliyorsunuz.

Yaş 17

4. Flört Şiddeti Hangi Şekillerde Gerçekleşir?

Zarar verici davranışlar; partneri kontrol etmek için sözel, duygusal, dijital, fiziksel ya da cinsel şiddetin uygulandığı ya da tehdit olarak kullanıldığı pek çok farklı biçimde gerçekleşebilir. Sözel ya da duygusal olarak başlayan şiddet kısa sürede fiziksel ya da cinsel şiddete dönüşebileceği gibi, tüm bu şiddet türleri iç içe geçmiş olarak da yaşanabilir. Her davranışın rahatsız etme ve zarar verme boyutu kişiden kişiye değişebileceği için davranışlar arasında hiyerarşi kurmadan, her davranış kendi olay örgüsü içinde değerlendirmek önemlidir.

* Toplumsal Cinsiyet Temelli Şiddet

“Toplumsal cinsiyetin; cinsiyet ayrımcılığının kulağa daha hoş gelen bir diğer hali olduğunu düşünüyorum. Kadınların kadın gibi, erkeklerin de erkek gibi davranmaları ve o cinsiyetin gerektirdiği özelliklere sahip olmalarını beklemek, bu durumu aşan insanların şiddet görmesine sebep oluyor.”

Yaş 17

Baskın toplumsal yapı, cinsiyetleri “kadın” ve “erkek” olarak karşıt ve dışlayıcı bir şekilde kategorize eder ve erkekliği ‘güç, iktidar, kontrol’, kadınlığı ise ‘zayıflık, itaat, boyun eğme’ ile ilişkilendirir. Bu güç ilişkisi; kıskançlık, aşırı sahiplenme, müdahale etme, kısıtlama, aşağılama, tehdit etme, zarar verme gibi şiddet eylemlerinin ilişki içerisinde normalleşmesine ve kabul görmesine neden olur. Toplumda bu rollerle ilişkilendirilen ‘namus’, ideal beden, güzellik, annelik gibi kavramlar kadınları; heteronormativite ise bu roller aracılığıyla dayatılan kalıpların dışına itilen eşcinselleri ve transları şiddete maruz bırakılma açısından daha riskli hale getirir. Flört şiddeti büyük oranda bu kategorizasyondan beslense de tek sebebin toplumsal cinsiyet rolleri ve cinsiyet eşitsizliği olduğunu söylemek yetersiz kalacaktır. Şiddete sebep olan pek çok farklı dinamik olabilir.

“Bazı ilişkilerde partnerler birbirlerine farkında olmadan fiziksel-ruhsal şiddet uyguluyorlar. Toplumda normal karşılandığı için, sağlıklı olmayan ilişkiyi düzeltmeye çalışmıyorlar.”

Yaş 17

* Duygusal / Sözel Şiddet

Partnerin korkmasına, kendine olan güveninin azalmasına, suçlu hissetmesine neden olan; duygu ve davranışlarını kontrol altına alan söz ve eylemlerin tümünü kapsar. Fiziksel şiddet daha kolay fark edilebilen bir özelliğe sahipken, duygusal şiddeti fark etmek ve tanımlamak zordur, bu nedenle uzun vadede daha zarar verici olabilir.

Aşağılama / Suçlu Hissettirme: İsim takmak, eleştirmek, başkalarının yanında küçük düşürmek, hakaret ve küfür etmek, özgüven ve benlik değerini zedeleyecek söz/davranış/imalarda bulunmak, değersiz ve yetersiz hissettirmek, manüpile ederek kendinden şüpheye düşürmek, şiddetin sebebi olarak suçlu hissettirmek, kıyaslamak.

Yalnızlaştırma / Mahrum Bırakma: Kiminle görüşüğünü, nerede olduğunu, ne yaptığını kontrol etmek; sınırlandırmak, arkadaşlarıyla görüşmesini engellemek, kısıtlayıcı davranışlara sebep olarak sevgisini ve kıskançlığını öne sürmek, giyim ve davranışlarına müdahale etmek.

Tehdit / Korkutma: Hareketleri ve tavırlarıyla korkutmak, bağışlamak, kendine ya da sevdiği insanlara/hayvanlara/şeyalara zarar vermekle tehdit etmek, duvarlara/masalara vurmak, kendine zarar vermek veya intihar etmekle tehdit etmek, hızlı ve kontrolsüz araba kullanma gibi hayatını tehlikeye atan davranışlar sergilemek, yasal olmayan eylemlere zorlamak, sırlarını ele vermekle tehdit etmek.



Sevgili olunca kısıtlama hakkını nasıl kendimizde buluyoruz? Sevgili olmak bu hakları beraberinde getirir mi?

Yaş 17



Bence sıkıntı; biri diğerinin de bir hayatı olduğunu unutunca başlıyor. Ya da tam tersi; kendi hayatın olduğunu unuttuğunda.

Yaş 16



* Dijital Şiddet

Baskı ve kontrolün, teknoloji araçları ve/veya sosyal medya ağları kullanılarak gerçekleştirildiği durumlardır. Örneğin; sık sık aramak, mesaj göndermek, konum istemek, tehdit etmek, istenmeyen özel bilgi ve/veya fotoğraflarını yayınlamak, paylaşım ve fotoğraflarının altına hakaret ve aşağılama içeren yorumlar yazmak, sosyal medya hesaplarının şifrelerini istemek, telefonunu izinli/izinsiz karıştırmak, istenmediği halde cinsel içerikli mesaj göndermek, cinsel içerikli fotoğraf paylaşmaya zorlamak.

- * Şiddet uygulayanın anonim özelliği

- * Sınırsız izleyiciye sahip olması

- * Sınırsızca kez kopyalanabilme özelliği

- * Kişinin her an ulaşılabilir ve şiddete açık konumda olması

- * Paylaşımların dijital ortamdan silinememesi



Dijital şiddeti daha tehlikeli hale getirir*

* İsrarlı Takip (Stalking / Musallat Olma)

Fiziksel olarak ya da dijital yollarla takip etmek, özel alanına ve sınırlarına saldırmak, 'hayır'ı kabul etmeyerek tehdit ve korku uyandıracak şekilde ısrarlı ve sistematik şiddet uygulamak. Örneğin; gittiği yerleri ve görüştüğü kişileri takibe almak, eylemleriyle ilgili hesap sormak, ısrarlı mesaj ve aramalarla rahatsız etmek, evinin/okulunun önünde beklemek, sık gittiği mekanları tespit edip buralarda karşısına çıkmak.

* Genç Hayat Vakfı'nın araştırmasından alınmıştır.

* Fiziksel Şiddet

Fiziksel güç ve zorlamaya dayalı, istenmeyen temas içeren davranışlarda bulunmak. Örneğin; kasıtlı olarak itmek, sarsmak, çekistirmek, sıkıştırmak, tokat atmak, saçını çekmek, ısırarak, tekme atmak, bedenine zarar vermek, alkol ve madde kullanmaya zorlamak. Kişi kendi bedeniyle uygulayabileceği gibi, bir nesne kullanarak da şiddet uyguluyor olabilir. **Fiziksel şiddette kişinin canının acıması ya da bedeninde iz ya da yara oluşması gerekmez.**

* Cinsel Şiddet

Kişiyi bir cinsel davranış için zorlamak, 'hayır'ı kabul etmemek ve/veya 'evet' cevabını almak için ikna araçları kullanarak partnerin **ONAY**ını **İNŞA** etmek. Örneğin; taciz, tecavüz, doğum kontrol ve cinsel yollarla aktarılan enfeksiyonlara karşı korunma yöntemlerine erişimini engellemek, utandırmak, cinselliğini başka kişilerle kıyaslamak.

Onay inşası: Kişinin onay göstermediği herhangi bir davranıştaki 'hayır'ı 'evet'e çevirmek için kullanılan; fiziksel zorlama içermeyen, duygusal baskının kullanıldığı yöntemlerdir. Örneğin; tatlı ısrarlar, hediyeler, iltifatlar, kibar tehditler, kendini acındırma, partnere evet demediği için suçlu hissettirme.

Bana güvenmiyor musun?

Sen beni sevmiyorsun.

Başkası sorduğunda kabul etmiştin ama.

O zaman neden birlikteyiz ki?!

Biraz başkalarını örnek alsan diyorum.

O zaman olacaktıktan ben sorumlu değilim.

Seni ne kadar çok sevdiğimi bilmiyor musun?

Öyleyse ben yokum!

“Flörtü kabul ettiyse; her şeyi kabul etti demektir gibi bir algı var.”
Yaş 17

Bu yöntemlerin farkında olmak ve baskıyla verilen bir evet'in **gerçek bir onay** olmadığını bilmek şiddeti önlemede önemli adımlardan biridir. **Onay, gerçekte, HAYIR'ın yokluğu değil; sesli, istekli ve coşkulu bir EVET'in varlığıdır.**

5. Gençler Şiddet İçeren Bir İlişkiyi Neden Sürdürür?

- Flört ilişkisi yaşıyor olmak gençler için sosyal kabul, yüksek özgüven ve bir kimlik anlamı taşıdığı için: "Kötü bir ilişki hiç olmamasından iyidir!" düşüncesi.
- İlişki yaşamayan gençlere yöneltilen sözel ve duygusal zorbalıklardan kaçınmak için: "çirkin, sap, kezban, abazan..."
- Yaşadıklarının şiddet olduğunu fark etmedikleri için: - kıyaslama yapabilecekleri deneyimlerinin olmaması
- Aşkın böyle olduğunu düşündükleri için: - medyada aşırı kıskanma, sahiplenme ve şiddetin sevginin göstergesi olarak sunulması
- Aşık oldukları için: "şiddet bitsin, ilişki devam etsin"

Neden Yardım İstemezler?

- Yargılanacaklarını ya da suçlanacaklarını düşündükleri için
- Maruz bırakıldıkları davranışların şiddet içerdiğine kendilerinden başka kimsenin inanmayacağını düşündükleri için
- Şiddetin sebebi olarak kendilerini gördükleri ve suçlu hissettikleri için
- Yaşadıklarından bir yetişkine bahsederlerse flört ilişkilerinin ve özgürlüklerinin kısıtlanacağını düşündükleri için
- Ailelerine ya da içinde bulundukları topluluğa olumsuz bir etiket gelmesinden endişelendikleri için
- Özellikle LGBTİ+ gençler, yönelim ve kimliklerinin açık edileceği endişesi yaşadıkları için



Onca yıllık partnerin sonuçta; bu kadar zaman şiddet uygulayan biriyle yaşadığını kabul etmek de zor. Sanki kabul etmeyince şiddet aslında yokmuş gibi oluyor.

Yaş 18



6. Flört Şiddetini Besleyen Mitler

Flört şiddetini besleyen pek çok toplumsal mit bulunmaktadır. Gençlerle ilişkiler konusunda konuşurken destekleyici, güçlendirici olabilmek ve onlara yargılamadan destek verebilmek için flört şiddeti konusunda sahip olduğunuz yanlış inanışları sorgulamak, kendinizle ve bu mitlerle çalışmak, bir ön koşuldur. Aynı zamanda bu mitleri gençlerle birlikte konuşarak da koruyucu-önleyici bir çalışma yapabilirsiniz.

- X İlişkide kıskançlık ve sahiplenme, sevginin göstergesidir.
- X Partnerini sürekli kontrol etmek, onu önemsemenin göstergesidir.
- X İyi bir ilişkide sevgililer tüm zamanlarını birlikte geçirir.
- X Kişisel sınırların olmadığı bir ilişki daha özgürdür.
- X İlişki içindeki sözel ve duygusal şiddet çok da büyütülmemelidir.
- X Duygusal ilişki içinde şiddet uygulayan kişi, sosyal ilişkilerinde de şiddet uyguluyordur.
- X Flört içerisinde şiddet uygulayan her zaman erkektir.
- X Erkekler hormonları nedeniyle cinsel dürtülerini kontrol edemezler.
- X Şiddete maruz bırakılanlar genellikle zayıf karaktere sahip kişilerdir.
- X Şiddete maruz bırakılan kişi mutlaka buna sebep olacak bir davranışta bulunmuştur.
- X Şiddet uygulayan insanlar genellikle eğitimsiz kişilerdir.
- X Kişi maruz bırakıldığı şiddetten şikayetçi olmuyorsa; bu durumdan rahatsız olmadığı anlamına gelir.
- X İlişki içinde olanlar mahremdir; diğerleri karışmamalıdır.
- X Eğer bir kadın bir teklifi reddediyorsa, nazlanıyor demektir.
- X Kişi bir davranışa evet dediye, daha sonra fikrini değiştirmesi kabul edilemez.

7. Güvenli İlişkinin Özellikleri

- Kendi isteklerinin, ihtiyaçlarının, inançlarının, düşüncelerinin, beğenilerinin farkında olmak ve bunları ifade edebilmek
- Zorunluluktan ya da karşıdaki kişiyi memnun etmek için değil, kendin istediğin için evet diyebilmek
- Suçlu hissetmeden hayır diyebilmek
- Çatışmaları, fikir ayrılıklarını, karşıdaki için duymanın zor olabileceği duyguları ifade ederken kendini güvende hissetmek
- Kendini gözetmek, kendine vakit ayırmak
- Arkadaşlarından, hayallerinden, hobilerinden ödün vermek zorunda bırakılmamak
- Hissettiklerin ve yaptıkların arasında uyumsuzluk yaşamıyor olmak
- Kendi hedeflerine ulaşmada desteklendiğini hissetmek
- Başkasının mutluluğundan değil, kendi mutluluğundan sorumlu olmak
- İlişki içinde eşit olduğunu hissetmek

‘Biz’ dilinin kullanılmasından da hiç hoşlanmıyorum. Güvenli bir ilişkide durum ‘ona ihtiyacım var’ olmamalı; ‘onunla iyi vakit geçiriyorum’ olmalı.

Yaş 17

Benim için güvenli ilişki; kendi güvenliğim için belirlediğim sınırların aşılmamasıdır.

Yaş 16

8. İlişki Spektrumu

İlişkiler, partnerlerin birbirlerine nasıl davrandıklarına bağlı olarak güvenli-şiddet içeren arası bir ölçekte değişkenlik gösterebilir. Kimi zaman hangi davranışların ilişkiyi güvenli olmaktan çıkarıp zarar verici ya da şiddet içeren bir aşamaya taşıdığını fark etmek ve ifade etmek, kolay olmayabilir. Aşağıda göreceğiniz ilişki spektrumu, bu aşamaları fark edebilmek ve hangi davranışların kabul edilemez olduğunu görebilmek konusunda bize yardımcı olabilir.

GÜVENLİ / Saygı Var Kısıtlama Yok

Açık İletişim, Güven, Dürüstlük, Eşitlik, Kişisel Zaman, Ortak Karar ve Onay

Kararların ortak alındığı, partnerlerin ilişkiyi ilgilendiren konularla ve cinsel davranışlarla ilgili duygularını birbirleriyle rahatlıkla paylaştığı ilişkilidir. Partnerler birlikte eğlenceli zaman geçirirler fakat bu, kendi arkadaşlarıyla ve yalnız zaman geçirmelerine engel olmaz.

GÜVENSİZ / Baskı Var Eşitlik Yok

İletişim Sorunu, Güvensizlik, Yalan, Eşitsizlik, Kararlar Konusunda Baskı

Karar alma konusunda partnerlerden birinin diğerini -ya da partnerlerin birbirlerini- zorladığı, cinsel davranışlarla ilgili baskının var olduğu ilişkilidir. Zamanlarının tamamını birlikte geçirmelerine rağmen düşünceleri, duyguları ve problemleri hakkında birbirleriyle konuşamazlar.

ŞİDDET İÇEREN / Kontrol Var Sevgi Yok

Zarar Veren İletişim, Aşırı Kıskançlık, Suçlama, Yalnızlaştırma, Onay Dışı Davranışlar

Kararları tek bir kişinin verdiği ilişkilidir. Partnerlerden biri tüm sınırları belirler, diğeri için neyin iyi olduğuna ve ne yapması gerektiğine karar verir. İlişki hakkında konuşmak neredeyse imkansızdır. Onay dışı ve zorlama içeren cinsel ve sosyal davranışlar yaşanır.

* <http://www.loveisrespect.org> sitesinde bulunan 'Relationship Spectrum' kaynağından uyarlanmıştır

9. Şiddete Maruz Bırakılan Gençleri Desteklemek

Her ilişki ve her birey birbirinden farklıdır. Bu nedenle; güvenli olmayan bir ilişki yaşayan kişiye ne söylemeniz gerektiğiyle ilgili kafanız karışabilir. Fakat flört şiddetine maruz kalan herhangi bir kişi ile konuşurken izleyebileceğiniz basit yöntemler vardır.

Yargılamadan Dinleyin

Yaşadıklarını sorgulamayın. "Neden ayrıldın? Neden kendini korumadın? Neden buna izin verdin? Neden benimle daha önce konuşmadın?" gibi sorular sormayın.

Destekleyici Mesajlar Verin

"Bu senin hatan değil. Şiddeti hak edecek bir şey yapmadın. Yalnız değilsin. İhtiyacın olduğunda ben buradayım."

Süreci Değerlendirmesini Kolaylaştırın

"...olduğunda nasıl hissediyorsun? Ne yapmak istersin? Ne kadarını yapmaya hazırsın? Eğer ilişkin devam ederse, neler olacağını düşünüyorsun? Ayrılırsan neler olacağını düşünüyorsun?.." gibi sorular sorun.

Saygılı Olun

Kişisel sınırlarına saygılı olun. Meraklı, detay isteyen özel sorular sormayın.

Sabırlı Olun

Şiddete maruz bırakılan kişi ilişkiyi bitirmeye hazır hissetmiyorsa, acele etmesini istemeyin. Bazen bu daha zarar verici sonuçlara neden olabilir. Şiddet içeren bir ilişkiyi sonlandırmak ortalama 7 girişimde gerçekleşir.

Güvenlik Planı Yapmalarına Yardımcı Olun

Kişisel bir plan için atabilecekleri adımlar sunun, birlikte bir liste hazırlayın.

* Güvenlik Planı Örnekleri

İlişkim Devam Ediyorsa:

- Güvende hissetmediğim durumlara örnekler:

- Partnerim memnun olmadığında onda fark ettiğim işaretler:

- Güvendiğim ve yardım isteyebileceğim kişiler:

- Partnerimle beraberken güvende hissetmediğim bir an olduğunda ona söyleyebileceğim ya da yapabileceğim:

- Kendimi daha iyi ve güçlü hissetmek için yapabileceğim:

Ayrılmayı Düşünüyorsam:

- Arkadaşlarımdan ya da güvendiğim bir yetışkından destek olarak dikkatli bir ayrılık planı hazırlayacağım.
- Yalnız olduğumuz bir anda ayrılmak güvenli olmayabilir. Dışarda, kamusal bir alanda ya da telefon-da, mesajla ya da e-mail ile ayrılabilirim.
- İlişkiyi sonlandırdığımı ve bunun son kararım olduğunu net bir şekilde söyleyeceğim. Şu cümleleri kuracağım:

- Ayrıldıktan sonra eski partnerimle iletişim kurmaktan kaçınacağım. Eğer benimle iletişime geçmeye çalışırsa ona şöyle söyleyeceğim:

** Bu bölüm hazırlanırken <http://www.catalystdyservices.org/pdf/teen-booklet.pdf> broşüründen yararlanılmıştır. Daha fazla güvenlik planı örneği için, NVNY ve tabukamu iş birliğinde hazırladığımız içerikleri <https://www.tabukamu.com/nvny> sitesini ziyaret edebilir ve pek çok farklı kaynaktan yararlanarak kendi özgün güvenlik planınızı oluşturabilirsiniz.

10. Bitirirken

UNUTMAYIN!

➤ Güvensiz bir ilişki yaşadığınızı düşündüğünüz bir gençle konuşmayı denemeden önce;

Güvenli Bir Alan Oluşturduğunuzdan Emin Olun

Konuşmak için sakin, sessiz, yalnız kalabileceğiniz bir yer seçin.

Konuşmaya Genel Sorular Sorarak Başlayın

"Şiddete mi maruz bırakılıyorsunuz?" sorusunu sormak yerine "İlişkin nasıl gidiyor?", "Bir süredir gergin olduğunuzu görüyorum. Bununla ilgili konuşmak ister misin?" gibi daha genel sorular seçin.

Size Açılmaları İçin Zaman Tanıyın

İlk konuşma denemenizde size hemen açılmalarını beklemeyin. Açılmanın bir olay değil, bir süreç olduğunu unutmayın. Eğer konuyu ilk açtığınızda bu konuda kendini rahat ve güvende hissetmiyorsa, pes etmeyin. Kişisel sınırlarını aşmadan ve ısrar etmeden yakında zamanda konuşmayı yeniden deneyin.

- Flört şiddetinin yaşanma biçimleri birbirinden çok farklı olabilir. Gençler için bu konularda konuşmak genellikle zorken, özellikle **LGBTI+** gençler için konuşmanın ve yardım istemenin çok daha **zor** olacağını göz önünde bulundurun.
- Şiddete müdahale ederken şiddet biçimleri arasında **hiyerarşi kurmayın.**
- Asıl önemli olan, ilişkilerdeki şiddetin derecesi artmadan duruma müdahale edebilmektir. Bu nedenle, gençlerle çalışabileceğiniz **önleyici çalışmalar** hakkında kendinizi geliştirin.
- Flört şiddeti, 18 yaşını doldurmamış gençler arasında yaşandığında, bir **akran şiddeti** türüdür. Olay ele alınırken her iki tarafın da **çocuk olduğu** gözden kaçırılmamalı, **her ikisine de** destek olmaya çalışılmalıdır. Flört şiddeti olarak tanımlanabilecek davranışlar, suç oluşturacak nitelikte de olabilir. Bu durumda da akranlar arasındaki olayların, taraflardan en az birinin yetişkin olduğu olaylardan farklı değerlendirilmesi gerektiğini unutmayın.
- Yaşanan **kriz anlarına müdahale** çeşitlilik gösterir, tek bir yöntem yoktur. Her olayı kendi içinde değerlendirin.

11. Yararlı Kaynaklar

Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı, Flört Şiddeti

<https://morcati.org.tr/flort-siddeti-3/>

Ne Var Ne Yok?! Yaygınlaştırma Programı, Şiddet Bir Sınırı Aşmaktır

Gençlerin Toplumsal Cinsiyet ve Flört Şiddetine Yönelik Algıları Araştırma Raporu

<https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2017/07/arastirma-raporu.pdf>

Ne Var Ne Yok?! Yaygınlaştırma Programı, Eğitimciler İçin Uygulamalı El Kitabı

https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2018/06/NVNY_gencler_kitap_web.pdf

Şebeke Gençlerin Katılımı Projesi, Toplumsal Cinsiyet Konu(şma)ları Gençleri Etkileyen

Toplumsal Cinsiyete Dayalı Şiddet Hakkında Bir Kılavuz

<https://stk.bilgi.edu.tr/media/uploads/2015/02/01/toplumsal-cinsiyet-konusmalari.pdf>

Kaos GL, LGBTİ+ Öğrencileri Aile ve Okul Kiskacına Karşı Nasıl Korunmalı? Kılavuzu

<https://kaosgl-dernegi.org/images/library/lgbti-o-g-renciler-web.pdf>

Şiddetsizlik Eğitim ve Araştırma Merkezi, Kolaylaştırıcılar İçin Şiddetsiz Yöntemler El Kitabı

<http://siddetsizlikmerkezi.org/kolaylastiricilar-icin-siddetsiz-yontemler-el-kitabi/3050>

40Tilki Kadın İnisiyatifi

<https://40tilkiblog.wordpress.com/>

Hayattayım, Cinsel İstismardan Hayatta Kaldım

<http://hayattayim.org/>

Ergen Gelişimi - Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

<https://ergengelisimi.org/>

Sanal Akran - Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği

<https://bizimaramizda.org/>

tabukamu

<https://www.tabukamu.com/>

Kaynakça

Love is Respect

<http://www.loveisrespect.org/>

Catalyst Domestic Violence Services

<http://www.catalystdvservices.org/>

Cinsel Şiddet Kavramlar Sözlüğü

<https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2020/02/KAVRAMLAR-SOZ-LUGU-2019-web-1.pdf>

Sharon Martin Counseling

<http://sharonmartincounseling.com/>

Flört Şiddeti -“Şiddet’li Sevgi”

S. Mihçioğur ve A. Akın (2015) Sağlık ve Toplum Dergisi Sayı 2

Liseli Gençler ve Akran Zorbalığı: İstanbul Örneği

Genç Hayat Vakfı, 2015



cinselsiddetlemucadele



cs_mucadele



cinselsiddetlemucadelederneği



CinselŞiddetleMücadeleDerneği

www.cinselsiddetlemucadele.org - info@cinselsiddetlemucadele.org