

SÎSTEMA PIŞTGIRIYÊ
YA TUNDKARIYA
CINSÎ LI KU YE ?

sîstema
piştgiriye ya
piştî tundkariya
cinsî çi ye?

Ji bo mexdûr û kesên ji
ber tundkariyê filitîne
zanyariyên derbarê alîkariyê
ku wê xwe bi xwe bikin

Piştî tundkariya cinsî (êrîşa cinsî) refleksa xwe-parastinê bi mirovan re çêdibe.

Dibe ku tu bixwazî xwe biparêze û ji bo careke din tundkarî li te nebe tu navekî li bûyerê bikî û tu bixwazî wê kontrol bike. Dibe tu berpirsiyariya tundkariyê bigire ser xwe û bi vî jî bi te welê were ku bi vî awayî tê bikaribe rê li ber tundkariyê bigire. Lê dibe ev bi xwe bihêle tu xwe sûcdar bibînî.



**“Kê tundkarî kiribe û tûndkarî
çawa pêk hatibe ferq nake,
ew ne xetaya min e.
Sûcê wî kesî ye ku tundkarî li
min kiriye...”**



Ya girîng ew e ku divê tu bizanibî ne bi tenê ye û hin kesên ku alîkariyê bi te bikin hene. Her wiha divê tu bizanibî ku bêyî te bidarizînin û te rexne bikin, zindewar û derdorên alîkariyê bidin te hene.

JI SÎSTEMA PIŞTGIRIYÊ DIVÊ ÇI BÊ FAHMKIRIN?

Dibe ku dema behsa vê sîstemê tê kirin doktor, parêzer, psîkolog an jî pişporên mîna van, kesûkar yan jî kesên nêzîkî te werin bîra te. Rast e, ev û hinên din dibe hemû bi hev re di nava we sîtemê de cih bigirin ku ji bo piştgiriya te hatiye avakirin. Sîstema piştgiriya ew cure tevn e ku kesên bi liv û tevgerên berbiçav û bi hestiyarî piştgiriya te dikin tê de cih digirin. Di rastiyê de her yek ji me xwedî sîstemeke piştgiriya ye. Dema haya te ji vê çêbû, wê ev bi xwe jî te xurt bike.



Ew pêvajoya tacîz û tecawizê yan jî istismara cinsî ya di zaroktiyê de hatiye serê te, ew bi xwe jî wê birîna te bikewîne û şîfayê bide te.

Pêvajoya dermandikirina piştî tundkariyê ne weke xeteke rast e. Fitlonek tê de hene. Dibe ku di vê demê de hestên te serobino bibin. Dema tu xwe bi tenê û neçar his bikî, divê tu bizanibî hin kes hene wê alîkariya te bikin û piştgiriya bidin te. Ev jî wê te xurt bike.



Sîstema piştgiriya ji kesên ku baweriya te bi wan were wê bê avakirin. Car caran dibe kesek ji malbata te, hevalekî te yan jî hevkarêkî te be. Dibe dersdarê/a te yan jî ajalek be tu jê hez dikî... Dibe kesek be ku tu û ew xwediyê heman baweriyê bin, hevaleke/î te ji kursa tu diçî yan jî nas û dosteke/î te be.

Dibe ku pisporek piştgiriye bide te. Dibe çîroka navderekê/î alîkariya te bike ku tu heyranî hêza wê/wî ya têkoşînê be. Ya girîng ew e ku ev sîstem wê ji kesên te bi xwe hilbijartîye pêk were. Lewre ji te baştir kes nizane bê ka piştgiriyeke çawa wê alîkariya te bike.

**Tundkarî nikare navekî
li te bike. Tu û hemû
serpêhatiyên xwe, yek perçe
ne û nabe ji hev cida werin
nirxandin.**

TÊ JI KU Ê ÇAWA BIKARIBE PIŞTGIRIYÊ BIDEŞT BIXE?

Tu dikarî van pirsan ji xwe bike û tu dest bi vî karî bikî:

Dema hewcedariya te bi piştgiriye û alîkariye çêbibe tu diçî bal kê?

Tu xwe li bal kê rehet his dikî?

Ew ên ku tu ji wan hez dikî, tu hurmetê nîşanî wan didî û bi wan bawer dibî kî ne ku mîna te ew jî ji te hez dîkin, hurmetê nîşanî te didin û bi te bawer dibin?

Ew ên ku te nedarizînin, te biçûk nexin, henekên xwe bi te nekin, te rexne nekin û bihêlin tu hestên xwe bi awayekî azad bîne ziman, kî ne?

Ew ên ku dema tu bixwazi pêşniyaran li te dîkin kî ne?

Ew ên di dema têkoşîna li dijî trawmayê de dikarin alîkariya te bikin kî ne?



Mumkin e ku kesên li der û dora te bi taybetmendiyên xwe yên cida alîkariyê bidin te.

Dibe dema tu di nava dar û beran de bî an jî bi ajalan re bî, tu aramtir û sakîntir be.

Dibe ku şîretên hin kesan li te bî û te aram bikin.

Dibe ku li cemaetan an jî dema tu bixwazî biçe cihekî, kesek an jî hin kes bibin rêhevalên te.

Dibe ku hin kes tenê li te guhdar bikin û di wê demê de tenê pêwistiya te bi guhdarkirina hin kesan hebe.

Ew kesên li der û doran te, hevalên te, malbata te bi taybetmendiyên xwe yên cida dikarin ku piştgiyaya te bikin. Dibe ku ne tiştekî baş be tenê kesek piştgiyê bide te. Dibe jî bo wî/ê kesî/ê jî ev bar giran be.

Tu dikarî van mînakên zêdetir bike û divê tu vê bîne bîra xwe: “Kesên ku ji min hez dikin û piştgiyê didin min hene û pisporên ku karên xwe baş dikin jî.”



Xeleka piştgiriye li nik te
ye, li der û dora te ye...
Ne hewce ye ku tu bi tena
serê xwe vî barî hilgire.
Tu dikarî piştgiriye
bixwaze. Lewre dibe ku
piştî tundrakiya cinsî tu
şîfayê bibînî!

SÎSTEMA PIŞTGIRIYÊ
YA TUNDKARIYA
CINSÎ LI KU YE ?



csdestek.org



www.cinselsiddetlemucadele.org

f | [cinselsiddetlemucadele](https://www.facebook.com/cinselsiddetlemucadele) | t | [cs_mucadele](https://twitter.com/cs_mucadele) | i | [cinselsiddetlemucadele dernegi](https://www.instagram.com/cinselsiddetlemucadele_dernegi)

+90 542 585 3990 | info@cinselsiddetlemucadele.org