

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 tundkarî 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.

**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!**

CİNSEL ŞİDDET
DESTEKSİSTEMİ
NEREDE?



csdestek.org

 **Cinsel Şiddetle
Mücadele** Derneği

www.cinselsiddetlemucadele.org

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

+90 542 585 3990 | info@cinselsiddetlemucadele.org

CİNSEL ŞİDDET
DESTEKSİSTEMİ
NEREDE?

**sîstema
piştgiriye ya
piştî tundkariya
cinsî çi ye?**

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

 **Cinsel Şiddetle
Mücadele** Derneği

JI SÎSTEMA PIŞTGIRIYÊ DIVÊ ÇI BÊ FAHMKIRIN?

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



Ew pêvajoya tacîz û tecawîzê yan jî istismara cînsî 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 piştigiriyê bidin te. Ev jî wê te xurt bike.



Sîstema piştigiriyê ji kesên ku bawerîya 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 pîsporek piştigiriyê 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 piştigirîyeke 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 pîrsan ji xwe bike û tu dest
bi vî karî bikî:**

Dema hewcedariya te bi piştigiriyê û alîkariyê 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 dikin, 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 dikin 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 taybetmendiyan
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 taybetmendiyan xwe yên cida dikarin ku piştigirîya te bikin. Dibe ku ne tiştekî baş be tenê kesek piştigiriyê bide te. Dibe ji 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 piştigiriyê didin min hene û pîsporên ku karên xwe baş dikin jî.”

