

CİNSEL ŞİDDET  
**DESTEKSİSTEMİ**  
NEREDE?

CİNSEL ŞİDDET SONRASI

**destek  
sistemi  
nedir?**

**Mağdur ve hayatta kalanlar  
için öz-yardım bilgileri**

 **Cinsel Şiddetle  
Mücadele** Derneği

Cinsel şiddet (cinsel saldırı) sonrası bir tepki olarak kendimizi korumaya geçeriz.

Kendimizi korumak ve şiddete tekrar maruz bırakılmamak için yaşadığımız olayı anlamlandırmak ve kontrol altına almak isteriz. Bunun için maruz bırakıldığımız şiddetin sorumluluğunu kendimiz üstlenirsek, şiddeti önleyebileceğimize inanmak isteyebiliriz. Ancak bu yaklaşım biz hayatta kalanları çok fazla suçluluk duygusuna boğabilir.



**şiddet nereden ve nasıl  
gelirse gelsin,  
bizim hatamız değil.  
şiddet, onu uygulayanın  
suçudur.**



Önemli olan yalnız olmadığımızı ve yardım isteyebileceğimizi bilmemiz, çevremizde bizi yargılamadan, eleştirmeden destek olabilecek kişilerin/canlıların olduğunu fark etmemizdir.

# DESTEK SİSTEMİ DENİLDİĞİNDE AKLIMIZA NE GELİR?

Belki doktor, avukat ya da psikolog gibi uzmanları, belki de sevdiklerimizi, yakınlarımızı düşünürüz. Evet, bunların hepsi ve daha fazlası destek sistemimizi oluşturabilir. Destek sistemi, bizi duygusal yönden veya somut eylemlerle destekleyen bireylerden oluşan iletişim ağıdır. Hepimizin bir şekilde kendi destek sistemi vardır aslında. Bunu fark etmek bile bizim için güçlendirici olabilir!



Taciz, tecavüz veya çocuklukta yaşanan cinsel istismar sonrası deneyimlediğimiz süreç, bizim şiddet sonrası hayatta kalma ve şifa bulma yolumuzdur. Bu yol inişli çıkışlı olabilir, yoğun duygularla baş etmeyi deneyimleyebiliriz. Yalnız veya çaresiz hissettiğimizde, bize duygusal destek sunan birilerinin olduğunu ve yardım isteyebileceğimizi bilmek iyi olma halimize, güçlenmemize katkı sunar.



Destek sistemim yardımına güvendiğim bireylerden oluşur. Bazen bir aile bireyi, partnerim ya da işyerimden biri olabilir. Belki öğretmenim, belki sevdiğim bir hayvan... Belki inancımı paylaştığım biri, belki gittiğim kurstan bir arkadaş, sosyal ortamımdan biri olabilir.

Bana destek olduğunu hissettiğim bir meslek uzmanı olabilir. Belki hiğ tanımadığım, zorluklarla bağ edebilme gücüne hayranlık duyduğum bir ünlünün hayat hikayesinden güç alabilirim. Ama en önemlisi, destek sistemim benim seçtiğim bireylerden oluşur. Çünkü hangi tür desteğin bana iyi geleceğini en iyi ben bilebilirim.

**Şiddet bizi tanımlayamaz.  
Biz bütün yaşadıklarımızla  
birlikte bir bütünüz.**

## **DESTEK SİSTEMİMİ NASIL BULURUM?**

Kendime şu soruları sorarak başlayabilirim:

Hayatımda desteğe ve yardıma ulaşmak istediğimde kimlere gidiyorum?

Kimlerin yanında rahat hissediyorum?

Kimler benim onu sevdiğim, saygı duyduğum ve güvendiğim gibi, beni seviyor, saygı duyuyor ve bana güveniyor?

Kimler beni yargılamadan, küçümsemeden, alay etmeden, eleştirmeden dinleyerek duygularımı özgürce ifade etmemi sağlıyor?

Kimler sadece ben istediğimde ve talep ettiğimde bana tavsiye veya öneri sunuyor?

Kimler beni zorlayan travmatik bir durumla başa çıkma becerisi geliştirmemde bana yardımcı olabilir?



## **Çevremdekilerin bana farklı özellikleriyle yardım etmeleri mümkün.**

Bir hayvanla ve doğayla vakit geçirmek bizi sakinleştirebilir ve huzurlu hissettirebilir.

Birinin tavsiyeleri bize çok iyi gelebilir.

Bir başkası bize sosyal ortamlarda veya gitmek istediğimiz bir yerde eşlik edebilir.

Biri ise sadece dinleyebilir ve bu belki de o an ihtiyacımız olan tek şeydir.

Hayatımızdakilerin farklı özellik ve nitelikleriyle bizi desteklemeleri mümkün. İhtiyacımız olan tüm desteği tek bir kişiden almaya çalışmak sağlıklı olmayabilir. Bu o kişi için de zorlayıcı olabilir.

Bu örnekleri çoğaltabiliriz ve kendimize şunu hatırlatmış oluruz: “Hayatımda beni seven ve destekleyen insanlar ve işini iyi yapan uzmanlar var.”



Destek emberi  
yanımda, etrafımda...  
Tek başıma bir yükü  
taşımam gerekmiyor.  
Uzanıp erişmem, destek  
istemem mümkün.  
Çünkü cinsel şiddet  
sonrası şifa bulmak  
mümkün!

CİNSEL ŞİDDET  
**DESTEKSİSTEMİ**  
NEREDE?



**csdestek.org**

 **Cinsel Şiddetle  
Mücadele** Derneği

[www.cinselsiddetlemucadele.org](http://www.cinselsiddetlemucadele.org)

 | [cinselsiddetlemucadele](https://www.facebook.com/cinselsiddetlemucadele)  | [cs\\_mucadele](https://twitter.com/cs_mucadele)  | [cinselsiddetlemucadele derneği](https://www.instagram.com/cinselsiddetlemucadele_derneği)

0542 585 3990 | [info@cinselsiddetlemucadele.org](mailto:info@cinselsiddetlemucadele.org)