

Gençlerle travma sonrası güvenli bağ kurmak

Temel düzeyde psikolojik ilk yardım ve
travma bilgili yaklaşım

– • Mini Rehber • –





info@cinselsiddetlemucadele.org

cinselsiddetlemucadele.org

İçerik

Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği
Uzman Psikolog Özlem Çolak'ın katkılarıyla

Tasarım



2025 Aralık



[instagram.com/projenevarneyok/](https://www.instagram.com/projenevarneyok/)

Bu kitapçık derneğin Ne Var Ne Yok?! Gençlik Programı kapsamında EMpower Vakfı mali desteği ile hazırlanmıştır.
Kitabın içeriğinden sadece Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği sorumludur ve bu içerik herhangi bir şekilde
EMpower Vakfı'nın görüş veya tutumunu yansıtmaz.

İçindekiler



Giriş	4
1. Bölüm Travma ve Etkileri	5
2. Bölüm Genç Beyni	6
3. Bölüm Travma Bilgili Yaklaşım	8
4. Bölüm Psikolojik İlk Yardım (PiY) ve İşlevi	10
5. Bölüm PiY Temel İlkeleri	12
6. Bölüm PiY Uygulama Adımları	17
7. Bölüm Ne Zaman Uzman Desteği Gerekir?	18
8. Bölüm Aileyle İletişim	20
9. Bölüm Kendine de İyi Bak: Vaka Yorgunluğu ve İkincil Travma	21
10. Bölüm Acil durumlarda ve Destek İhtiyacında Başvurulabilecek Yerler	22
Yararlı kaynaklar	24
Ek: Kriz Anlarında Hızlı Yol Haritası	25



GİRİŞ

Bu rehber kimler için? Gençlerle temas eden öğretmenler, psikolojik danışman ve rehberlik uzmanları, sosyal hizmet uzmanları, gençlik çalışanları, hizmet sunucular, saha çalışanları ve tüm destekleyici yetişkinler için.

Bu rehber nasıl bir yaklaşıma dayanıyor? Bu rehber, travma bilgili bir bakış açısıyla hazırlanmıştır. Travma bilgili yaklaşım, travmanın insanların yaşamları üzerindeki etkisini dikkate alan; hayatta kalanların dayanıklılığını ve gücünü kabul eden bir sağlık ve sosyal hizmet yaklaşımıdır.

Bunları bilmek neden önemli? İnsan beyni, travmaya kısa ve uzun vadede ve yaşamın farklı aşamalarında farklı tepkiler verir. Bu tepkiler, hayatta kalanlara hizmet sunma şeklimizi etkileyebilir. Beynin travmatik olayları nasıl işlediğini temel düzeyde bilmeleri, hizmet sunanların gençleri daha iyi anlamalarında ve onlara daha iyi destek olmalarında önemli bir rol oynayabilir.



Bu rehber, gençlerin cinsel şiddet sonrası travmatik deneyimlerine yönelik destekleyici bir alan yaratmayı amaçlasa da; travma bilgili yaklaşımın güven, sakinlik ve özne odaklı yaklaşımı afetler, kazalar, kayıplar ve diğer tüm kriz durumlarında temel alınabilir. Bu nedenle bu rehberi farklı kriz zamanları için de bir başvuru kaynağı olarak düşünebilirsiniz.

Aynı zamanda bu rehberdeki bilgileri nasıl kullanabileceğinizi değerlendirirken, özellikle gençler için cinsel şiddet sonrası ortaya çıkabilecek destek ve yönlendirme süreçlerinin cinsel sağlığa yönelik farklı bileşenleri ve hukuki bildirim yükümlülükleri olabileceğini hatırlatmak isteriz. Emin olmadığınız durumlarda uzman kurumlardan destek almaktan çekinmeyin.



1

Travma ve Etkileri

İnsanlar da tüm diğer hayvan türleri gibi, stres veya tehlike anında kendini korumak ve hayatta kalmak için bazı otomatik fizyolojik ve psikolojik tepkiler verir. **Bu, bilinçli bir seçim değil, bir hayatta kalma mekanizmasıdır.**

Yaşamı tehdit eden bir olay sırasında;

- ✿ Beden otomatik olarak işleyiş biçimini değiştirmeye başlar;
- ✿ Beyin mantıksal karar alma sürecini kısa süreliğine geri plana iter;
- ✿ Enerji üretilmesi ve ağrının azaltılmasına destek olmak için adrenalin, kortizol ve oksitosin gibi hormonlar salgılanır.

Bu hormonlar, hem olay sırasında hem de sonrasında verilen tepkileri etkiler. Genellikle beden **donup kalma**, **kaçma** ya da **savaşma** (direnme) tepkileri verir. Bu tepkiler “don-kaç-savaş” tepkileri olarak adlandırılır.

Don - Kaç - Savaş tepkilerinin hiçbirisi “yanlış” değildir; hepsi bedenin hayatta kalmak için geliştirdiği otomatik yanıtlardır.



2

Genç Beyni



İnsan beyni, 20'li yaşların ortasına kadar gelişmeye devam eder. Bu nedenle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde beynin duyu düzenleme, dürtü kontrolü ve planlama ile ilgili bölgeleri hala olgunlaşma sürecindedir. Bu durum, gençlerin bazı özelliklerini açıklamaya yardımcı olur.

Ergenler, beyinleri hala gelişim sürecinde olduğu için:

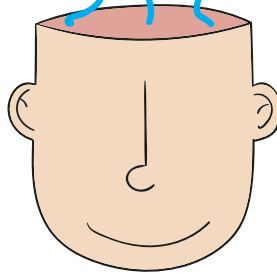
daha dürtüsel
davranabilir,

odaklanmakta
güçlük
çekebilir,

sonuçları
düşünmeden
risk alabilir,

daha yoğun duygusal
tepkiler verebilir,

başlattıkları
eylemleri
tamamlamakta
zorlanabilirler.



Bu nedenle bir gencin travmaya veya zorlayıcı bir yaşantıya vereceği tepki, bir yetişkinin-
kinden farklı olabilir. Bazı gençler zorlayıcı duygularla baş etmek için uzun vadede kendile-
rine iyi gelmeyecek davranışlara yönelebilirler. Örneğin **başa çıkma stratejisi** olarak:

- ✿ alkol ya da madde kullanımı,
- ✿ aşırı oyun oynamak, kumar, sürekli çevrimiçi olma
- ✿ düzensiz yeme,
- ✿ kendine zarar verme gibi davranışlara yönelebilirler.

.....

Bu davranışlar çoğu zaman karakter özelliği değil,
destek ihtiyacının ve zorlayıcı duygularla
baş etmekte güçlük çekildiğinin işaretidir.

.....

Bunun yanında, ergen beyni oldukça esnektir; strese ve zorlayıcı duygulara daha sağlıklı yollarla baş etmeyi öğrenme potansiyeli yetişkinlere kıyasla çok daha yüksektir. Gençler, yaşamları boyunca kullanabilecekleri dayanıklı başa çıkma stratejilerini bu dönemde geliştirebilirler.

Yetişkinler olarak; gençlerin

- ✿ arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmelerine,
- ✿ yeterince dinlenme ve mola alanı bulmalarına,
- ✿ günlük rutinler oluşturmalarına,
- ✿ kendilerine iyi gelen aktiviteleri fark etmelerine
- ✿ destek olmak, hem travma etkileriyle baş etme kapasitesini hem de genel iyi oluş hâlini güçlendirir.

.....

Dayanıklılık (Resilience)

travma veya olumsuz yaşam olaylarının etkileriyle başa çıkma ve bununla birlikte gelişmeye devam edebilme yeteneğidir.

Dayanıklılık, kişinin sahip olduğu veya olmadığı sabit bir özellik değildir. Dayanıklılık, herkes tarafından öğrenilebilen ve geliştirilebilen davranışları, düşünceleri ve eylemleri içerir.

(Amerikan Psikoloji Derneği APA).

.....



3

Travma Bilgili Yaklaşım

Travma Bilgili Yaklaşım; insan temelli çalışmalarda travma yaşamış kişilerin olma olasılığını varsayım kabul eder ve mekândan malzemeye, dilden kurallara, etkinlik akışından kapanış uygulamalarına vb kadar her detayı buna göre uyarlamayı ifade eder. Böylelikle kişilerin kendilerini **güvende, görülmüş ve söz sahibi** hissetmesini sağlayan koruyucu bir zemin kurar.

Hedef: duygusal ve bedensel düzenlemeyi desteklemek, seçim ve kontrol duygusunu artırmak, sağlıklı bağlantılar kurmak, beceri ve umut duygusunu beslemektir.

TBY, süreklilik içermelidir. Sadece bireylerin değil, tüm kurumun sahiplenmesini ve organizasyonel dönüşümü gerektirir. Mekân kurgusu, süreç ve protokollerin tasarımı, kurum kültürü, dil politikası, karar süreçlerine katılım, şeffaflık, kurumsal işbirlikleri, yönlendirme ağları ve erişilebilirlik, organizasyonel düzeyde sürekli iyileştirme ve kapsayıcılık; tüm bunlar travma bilgili yaklaşımın bir kurum içinde görünür şeklidir.

Bir teşhis ya da tedavi değildir.

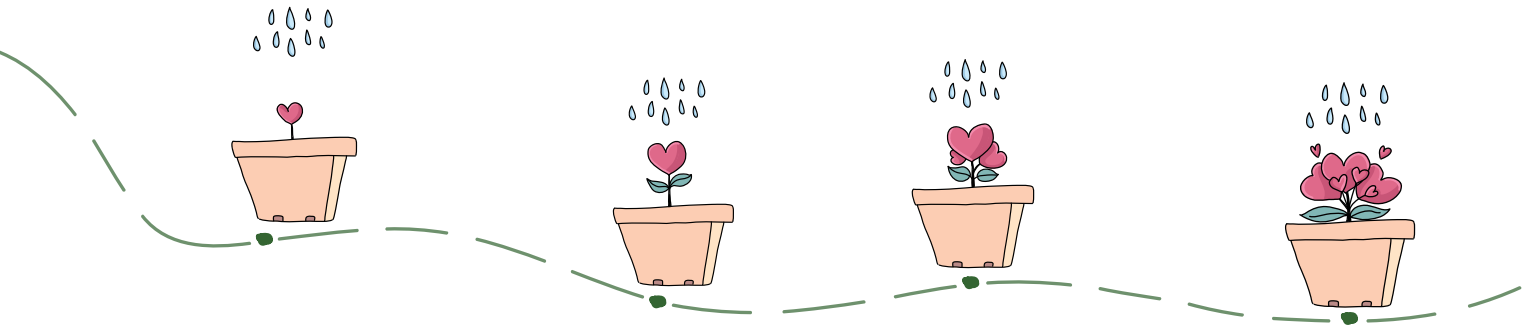
Tek seferlik eğitim veya etiket değildir.

Bütünlüklü ve destekleyici bir alan yaratma süreci ve yaklaşımıdır.

Yeniden travmatizasyonun azalmasını gözetir.

Bu bakış açısı:

- ✿ Gençlerin davranışlarını anlamaya çalışırken travmanın etkisini göz önünde bulundurur.
- ✿ Zorlayıcı tepkileri **yargılamak veya etiketlemek yerine**, bu tepkilerin bir “mesaj” olabileceğini kabul eder.
- ✿ “Bu genç neden böyle davranıyor?” yerine “**Bu gencin ihtiyacı ne olabilir?**” diye sorar.



Bu yaklaşım destek ve danışmanlık sürecinde nasıl karşılık bulur?

Güven verici olmak: Fiziksel ve duygusal güvenliğini sağlamak, tehdit edici olmayan, sakin bir beden dili kullanmak.

Kontrolü paylaşmak: Gence mümkün olduğunda seçim hakkı tanımak (örneğin: “Burada mı kalmak istersin, başka bir yere mi geçelim?”) Gencin kendi kararlarını verebilme gücünü desteklemek.

Yargılamadan kabul etmek: “Abartıyor.”, “Aşırı tepki veriyor” gibi düşünceler yerine, “Bu tepki onun hikayesinin bir parçası olabilir” yaklaşımıyla hareket etmek.

Destekleyici ilişkiler kurmak: Travma çoğu zaman ilişkiler içinde oluşur, iyileşme de ilişkilerle olur. Sıcak, samimi ve saygılı bir ilişki ortamı, iyileşmenin ilk adımıdır.

Kültürel ve bireysel farklılıklara duyarlı olmak: Danışmanlık sunarken gencin geçmişi, kültürü, dili, yaşı, gelişimsel özellikleri ve cinsiyet kimliğini dikkate almak.

4



Psikolojik İlk Yardım (PİY) ve İşlevi

Psikolojik İlk Yardım, krizden hemen sonra verilen (ilk saatler, günler ve en fazla ilk haftalar içinde) kısa süreli bir destek yaklaşımıdır.

Amaç, kişinin yeniden güvende ve mümkün olduğunca sakin hissetmesine, temel ihtiyaçlarına ulaşmasına ve yalnız olmadığını fark etmesine destek olmaktır.



PİY;

- ✿ Kriz, travma ve zorlayıcı yaşam olaylarına verilen ilk psikolojik destektir.
- ✿ Tıbbi ilk yardıma benzer; tanı koyma veya tedavi amacı taşımaz.
- ✿ Temel amacı “şimdi ve burada”yı hatırlatmak; güvenlik, sakinlik, bağlantıda olma, yeterlilik ve umut duygularını desteklemektir.
- ✿ Gençlerle çalışan her profesyonelin, temel düzeyde öğrenip uygulayabileceği bir beceridir.

Temel İşlevi:

- ✿ Kişilerin fiziksel ve duygusal güvenliğinden emin olmak
- ✿ Korku ve kaygı içindeki kişileri sakinleştirmek ve rahatlatmak
- ✿ Kişileri zorlamadan ve baskı kurmadan dinleyerek ihtiyaçlarını ve endişelerini anlamaya çalışmak
- ✿ Kişilerin gerek duydukları bilgi, kaynak ve hizmetlere ulaşmalarında köprü işlevi görmek





PİY;

- ✿ gençle temas kurmayı,
- ✿ güvenlik ve rahatlık sağlamayı,
- ✿ gerekirse kısa süreli düzenleyici (stabilize edici) adımlar atmayı,
- ✿ ihtiyaçlarını sormayı ve netleştirmeyi,
- ✿ mümkün olan pratik yardımı sunmayı,
- ✿ genci sosyal desteklere bağlamayı,
- ✿ basit başa çıkma bilgisi vermeyi ve
- ✿ uygun olduğunda ilgili hizmetlere köprü olmayı içerir.

Bu yönüyle PİY, kanıta dayalı (etkililiği araştırmalarla gösterilmiş) bir ilk müdahale yaklaşımıdır; ancak terapi değildir, tanı koymayı ya da kişinin yaşadığı olayı tüm ayrıntılarıyla anlatmasını (zorlayıcı “olay anlatımı / debriefing”) içermez.

Gençlerle çalışan öğretmenler, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları, gençlik çalışanları ve saha emekçileri, temel düzeyde PİY bilgisiyle; kriz veya zorlayıcı olay sonrasında gençlerin yanında, “şimdi ve burada” olmayı destekleyen bir yetişkin olarak durabilirler.

5



Psikolojik İlk Yardımın 5 Temel İlkesi

PİY 5 temel ilkeye dayanır:

Güvenlik, Sakinlik, Bağlantıda Olma, Yeterlilik, Umut

1) Güvenlik



Amaç: Kişinin fiziksel ve psikolojik olarak güvende hissetmesini sağlamak; mahremiyet ve kontrolü korumak.

Yapın	Yapmayın
Sessiz, güvenli bir alan ve uygun oturma düzeni sağlamak	Aceleyle ayrıntılı öykü toplamak; sorgulayıcı 'neden' soruları
Güvenlik/mahremiyet sorusu sormak: 'Şu an konuşmak için güvende hissediyor musunuz?'	Belirsiz gizlilik/kayıt süreçleri
Gizlilik ve onamı açık, kısa bir metinle anlatmak; ritme saygı	Kişinin kontrolünü devralmak; zorlayıcı yönlendirme
Acil riskte kısa güvenlik planı (güvenli kişi/yer, ulaşım, iletişim) oluşturmak	



Örnek Cümleler

"Konuşmanın hızı ve içeriği sizin kontrolünüzde; istemediğiniz bir detayı paylaşmak zorunda değilsiniz."

"Acil bir risk hissediyor musunuz? Gerekirse birlikte kısa bir güvenlik planı yapabiliriz."

Kendini Kontrol Et (Mini Liste)

☐ Mahremiyet ☐ Onam ☐ Güvenlik sorusu ☐ Kısa plan seçenekleri

2) Sakinlik

Amaç: Aşırı uyarılmayı azaltıp duygusal/fizyolojik düzenlemeye destek olmak.

Yapın	Yapmayın
• 2–5 dakikalık mikro regülasyonlar: 4–4 nefes; 5-4-3-2-1 duygusal sabitleme	• “Sakin ol!”, “Bir şeyin yok.” gibi buyurgan ifadeler
• Yavaş, net konuşma ve kısa özetlerle doğrulama	• Zorlayıcı ayrıntıya maruz bırakma; yeniden travmatizasyon riski
• Tetiklenme anında ara verme ve ‘devam/ara’ seçeneği sunma	• “Ağlama, geçecek” gibi aşırı teselli / pozitiflik



Örnek Cümleler

“Üç yavaş nefes alıp verelim. Ayaklarınızın zemine temasını fark etmeyi deneyelim.”

“Burada durabiliriz; devam etmek ister misiniz?”

Kendini Kontrol Et (Mini Liste)

☐ Ses tonu/tempo ☐ Kısa egzersiz ☐ Ara seçeneği

Bedensel Stabilizasyon ve Düzenlemeye Destek İçin

- ✿ Bedensel tepkilerin (çarpıntı, titreme, nefes düzenleyememe vb.) travmaya doğal bir yanıt olabileceğini anlat
- ✿ Derin ve yavaş nefes almasına rehberlik et (örneğin 4 saniye nefes al, 4 saniye tut, 4 saniye ver).
- ✿ Gerekirse topraklama egzersizleri kullan:
 - “Etrafında gördüğün 5 şeyi söyleyebilir misin?”
 - “Ayağını yere bastığında ne hissediyorsun?”
- ✿ Hafif hareket (gerinme, su içme) önerilebilir.



daha fazla egzersiz için:

Topraklanma
teknikleri:



“Şimdi ve Burada”
egzersizleri:



3) Bağlantıda Olma



Amaç: Sosyal desteklere ve hizmet ağlarına erişimi güçlendirmek; yalnızlık/izolasyonu azaltmak.

Yapın	Yapmayın
• Destek haritası: güvenli kişi/kurumlar, 7/24 hatlar, eşlik seçenekleri	• “Ailene söylemelisin” gibi dayatmalar
• Erişimi kolaylaştırma: randevu oluşturma, birlikte arama, yol/ulaşım planı	• Faille temas riski olan bağlara yönlendirmek
• Onam olmadan kimseyle temas kurmamak; güvenli olmayan bağlantılardan kaçınmak	• Onun adına bildirim / şikayette bulunacağını söylemek



Örnek Cümleler

“Sizin için güvenli ve destekleyici olabilecek kim(ler)i düşündünüz?”

“İsterseniz birlikte randevu alabiliriz; hatta bekleyebilirim.”

Kendini Kontrol Et (Mini Liste)

☐ Güvenli kişi/kurum listesi ☐ Erişimi kolaylaştırma ☐ Onam

4) Yeterlilik



Amaç: Kişinin etki ve seçim duygusunu artırmak; küçük, somut adımları görünür kılmak.

Yapın	Yapmayın
Seçenek sunmak ve kararın kişide kalmasını sağlamak	Kontrolü ele almak; 'yapmalısın' dili
Mikro plan: bugün/yarın tek bir adım belirlemek	Kişiye yetersiz hissettirecek şekilde davranmak
Güçlü yanları yansıtmak ve önceki baş etme örneklerini hatırlatmak	



Örnek Cümleler

"Seçeneklere birlikte bakalım mı? Hangisi sizin için bugün daha ulaşılabilir?"

"Daha önce işe yarayan ne olmuştu? Oradan başlayabilir miyiz?"

Kendini Kontrol Et (Mini Liste)

☐ Seçenekler ☐ Mikro plan ☐ Güçlü yan yansıtmak

Ayrıca gencin güvenlik planı yapmasını destekleyebilirsin.

Gençler için güvenlik planı örnekleri:



5) Umut



Amaç: Gerçekçi ve temelli bir iyileşme olasılığı hissettirmek; yol haritası ve eşlik duygusu vermek.

Yapın	Yapmayın
• Tepkilerin çoğunun olağan/geçici olduğunu söylemek (olağanlaştırmak)	• “Her şey düzelecek, güçlü ol” gibi toksik pozitiflik
• Gelecek odaklı küçük hedef belirlemek	• Sahte güvence ve temelsiz vaat
• Takip kanallarını netleştirmek; ulaşılabilir saatleri paylaşmak	



Örnek Cümleler

“Şu an zor; ama destek ve zamanla bu yoğunluk azalabiliyor. Birlikte küçük adımlar atabiliriz.”

“Hazır olduğunuzda tekrar konuşabiliriz; kapımız açık.”

Kendini Kontrol Et (Mini Liste)

☐ Olağanlaştırmak ☐ Somut yol ☐ Takip kanalı

6



Psikolojik İlk Yardım Uygulama Adımları

PİY uygularken basit bir çerçeve:
Bak-Dinle-Bağ kur Look-Listen-Link (3L)

Öncelikle hazırlan:

Kendi sakinliğini kontrol et.

Kurumunun kriz prosedürlerini ve yönlendirme yollarını bil.

Bak: Temel ihtiyaçlara ve güvenliğe bakmak, ortamı değerlendirmek

Fiziksel ve duygusal güvenlik her zaman ilk önceliktir

- ✿ Bu ortamda gencin güvende olmasını tehdit eden hangi fiziksel, duygusal ya da diğer riskler var?
- ✿ Sağlık müdahalesine ihtiyacı olan kişiler var mı?
- ✿ Bu kriz durumu, gencin temel ihtiyaçlara (su, barınma, ulaşım vb.) erişimini zorlaştırıyor mu?
- ✿ Gencin ihtiyaç duyduğu hizmetlere ulaşabilmesi için hangi fiziksel koşul, bilgi ve kaynaklara ihtiyacı var?
- ✿ Sizin dışınızda etrafta destek sunabilecek başka kimler, neler var?

Dinle: İlişki kurmak, sakinleştirmek, endişe ve ihtiyaçları anlamak

Genç konuşmak istemeyebilir, buna saygı göster. Açık uçlu sorular sor; zorla konuşturmaya çalışma. Duygularını yargılamadan kabul et.

Bağ Kur: Kendi iç destek kaynakları ve sonrasında sosyal destek kaynakları ve sistemleri ile bağlantı kurmasını sağlamak

Gencin kendi iç destek kaynaklarını (güçlü yanları, önceki başa çıkma deneyimleri) hatırlamasını destekle. Sonrasında sosyal destek sistemleriyle bağlantı kurmasına yardım et: aile, rehberlik servisi, sosyal hizmetler, profesyonel yardım vb. Basit, doğru ve yaşına uygun bilgi ver.

7



Ne Zaman Uzman Desteği Gerekir?

Kriz veya travmatik bir olaydan sonra, gençlerin bedeninde, duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında farklı tepkiler görülebilir. Aşağıdaki tabloda, özellikle ilk saatler, günler ve izleyen ilk haftalarda sık görülebilen bazı tepkiler örneklenmektedir:

Fiziksel

- Kalp çarpıntısı
- Kas gerginliği
- Mide bulantısı
- Baş ağrısı
- Titreme
- Nefes darlığı

Duygusal

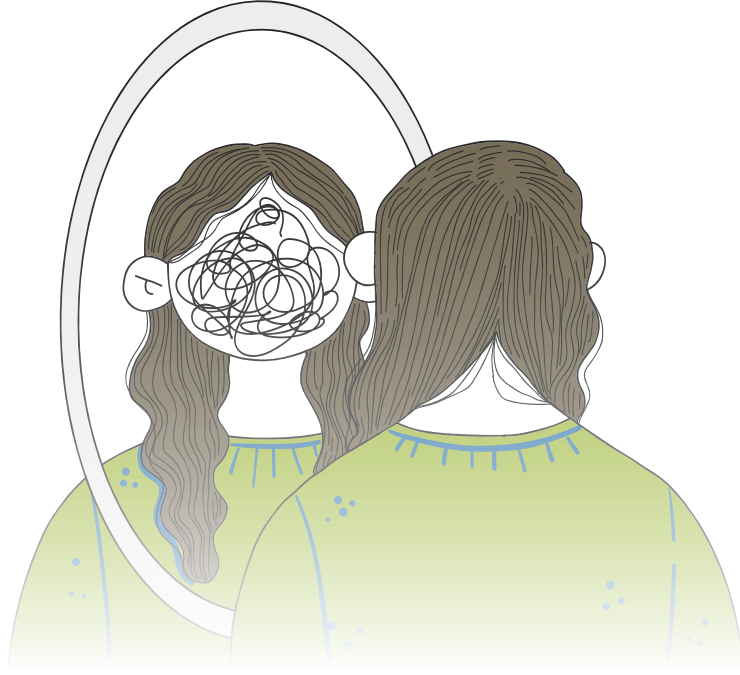
- Korku
- Çabuk sinirlenme
- Kaygı
- Öfke
- Utanç
- Suçluluk
- Hüzün
- Umut kaybı

Bilişsel

- Odaklanma güçlüğü / unutkanlık
- Aynı şeyi tekrar tekrar düşünme
- Karar vermede zorluk
- Olayın zihinde yeniden canlanması
- Zihinsel boşluk, dalıp gitme

Davranışsal

- Kaçınma, içe kapanma / izolasyon
- Kendini işe/derse fazla verme, aşırı çalışma
- Uyku ve iştah düzeninde değişiklikler
- Maddeye yönelme / madde kullanma giriřimi
- Ani ağlama nöbetleri / öfke patlamaları



Bu tepkilerin önemli bir kısmı, bedenin “hayatta kalma” biçimidir ve tek başına “psikiyatrik bir tanı” anlamına gelmez. Akut stres tepkileri genellikle ilk zamanlarda **normaldir ve geçicidir**.

Ancak:

- ✿ Travmatik olaydan sonra belirtiler 4 haftadan uzun sürüyorsa.
- ✿ Gencin işlevselliği belirgin şekilde bozulduysa (okul, günlük yaşam, sosyal ilişkiler vb.)
- ✿ Yoğun korku, umutsuzluk ya da kendine zarar verme düşünceleri veya davranışları varsa **bir uzman desteği gerekir**. Bu durumlarda, gençle birlikte uygun uzman desteği (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist vb.) arayışına girmek önemlidir.

8

Aileyle İletişim

!! Gencin mahremiyetine saygılı ol

- ✿ Gençle konuşmadan kişisel detayları aileyle paylaşma.
- ✿ İletişim kurmadan önce, “Seninle ilgili ailenle ne paylaşmamı istersin?” diye sorabilirsin.
- ✿ Aileyle paylaşılacak bilgiler, kurumun gizlilik politikası ve genç ile yapılan görüşmeler doğrultusunda belirlenmelidir.

!! Yargılayıcı veya suçlayıcı ifadelerden kaçın

- ✿ “Siz yeterince ilgilenmemişsiniz.” gibi ifadeler güveni zedeler.
- ✿ Bunun yerine, “Bu süreçte nasıl hissettiniz? Neler yapmak istersiniz?” gibi açık uçlu sorular sor.

!! Basit, net ve çözüm odaklı bilgi ver

- ✿ Aileye durumu dramatize etmeden, olduğu gibi aktar.
- ✿ Gerekirse birlikte uzman desteği için adım atmayı öner.
- ✿ “Çocuğunuz şu anda zor bir dönemden geçiyor. Belirli işaretler gördük ve bu konuda birlikte hareket etmemiz önemli olabilir.”

!! Gerekli durumlarda yönlendirme yap

- ✿ Aileler genellikle çocuklarının yaşadıklarıyla ilgili endişeli, suçlu veya çaresiz hissedebilir. Ailenin de desteğe ihtiyacı olabileceğini unutma
- ✿ Onları yargılamadan, çözüm ortağı olmaya davet et.
- ✿ Aile danışmanlığı, psikolojik destek hatları, okul/kurum psikolojik hizmetlerinden yararlanmaları için onları yönlendirebilirsin.
- ✿ “Bu süreçte siz de zorlanıyor olabilirsiniz. Biz birlikte çalışarak çocuğunuzu daha iyi destekleyebiliriz.”

9



Kendine de İyi Bak: Vaka Yorgunluğu ve İkincil Travma

Destek sunanların, duygusal dayanıklılığını korumaları ve kendi destek mekanizmalarını oluşturmaları çok önemlidir.



Unutma:
Sen iyi olursan
daha iyi
destek olursun.

İkincil travma: Tehdit ve tehlikeyi biz yaşamamış olsak da, başkasının anlattığı deneyimi sanki kendimiz yaşamışız gibi hissetme hâli.

Şefkat/ Vaka yorgunluğu: Kaynaklarımızı başkaları için kullanmanın getirdiği duygusal yorgunluk, karar verme halinin sürekli olmasından doğan yıpranma.

Tükenmişlik: Yapmamız gereken işler ile sahip olduğumuz kaynaklar arasındaki dengesizlikten doğan, süregelen yetersizlik ve umutsuzluk hissi.

✿ Olaydan sonra kendi duygusal yükünü tanı, **kendini nasıl hissettiğine dikkat et.** Kendine şu soruları sorabilirsin: “Bu olay beni nasıl etkiledi?”, “Destek almam gerekiyor mu?”

✿ Gerekirse kurumundan **süpervizyon, meslektaş desteği** al.

✿ **Öz bakım** (mola, uyku, nefes, dinlenme) için kendine zaman yarat.

10



Acil Durumlarda ve Destek İhtiyacında Başvurulabilecek Yerler

Psikolojik destek hatları, genç danışma merkezleri, ücretsiz terapi olanakları (ildeki kamu kurumları, belediyeler, üniversite merkezleri vb.) birer seçenek olabilir.

Gençle birlikte, yaşadığı ildeki feminist kuir örgütler, baro adli yardım büroları, sosyal hizmet merkezleri veya gençlik merkezleri gibi yerel destek ağlarını da araştırmak; uzun vadeli destek süreci için önemlidir.

1) Acil durum ve resmi hatlar

✿ 112 Acil Çağrı Merkezi: Türkiye’de sağlık (ambulans), polis, jandarma, AFAD vb. tüm acil yardım ihtiyaçları için tek numaradır. Kendine zarar verme / başkasına zarar verme riski, ağır yaralanma, bilinç kaybı gibi hayati risk içeren durumlarda, gençle birlikte 112’yi aramak önceliklidir.

✿ 183 Sosyal Destek Hattı – Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı: 7/24 ücretsiz danışmanlık ve yönlendirme hattıdır. Şiddet ve istismar bildiriminde bulunmak, Sosyal hizmet merkezleri, ŞÖNİM’ler ve diğer resmî mekanizmalara yönlendirme almak için kullanılabilir.





2) Cinsel şiddet ve psikososyal destek için sivil toplum

✿ **Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği – Yönlendirme ve Danışmanlık Hattı:** 18 yaş üstü cinsel şiddete maruz bırakılan ya da bırakıldığını düşünen kişiler için psikososyal destek ve yönlendirme sunar.

Destek İstemek Hakkım



Cinsel şiddet ile ilgili sorunların varsa, yaşadıklarını konuşmak ya da sadece biriyle paylaşmak istersen, uzman ekibimizle gizlilik içinde ve güvenli bir şekilde görüşebilirsin.

Destek Hattı: 0549 599 15 19

Görüşme saatleri: Pazartesi - Salı -Çarşamba 11:00 - 17:00

basvuru@cinselsiddetlemucadele.org

- 18 yaş üstü, her cinsiyetten, kimlikten ve yöneliminden herkes başvurabilir.
- Tüm destek hizmetlerimiz ücretsizdir.

✿ **Nirengi Derneği – İstismara Karşı Destek Hattı (0850 216 53 67):** 18 yaş altı çocuklar/ergenler ve bakım verenleri için ücretsiz yasal danışmanlık ve psikososyal destek sunan bir hattır.

✿ **csdestek.org** – “Acil Destek Durumları” sayfası: CŞMD’nin csdestek.org sitesi, cinsel şiddet sonrası haklar, başvuru yolları ve Türkiye genelinde ulaşılacak farklı şiddet hatlarını ve kurumları derleyen güncel bir liste sunar.



Yararlanılan Kaynaklar

Serving Teen Survivors: A Manual for Advocates. Harrisburg, PA:
National Sexual Violence Resource Center. (2018)

<https://www.nsvrc.org/resource/serving-teen-survivors-manual-advocates/>

Building Your Resilience, American Psychological Association. (2020).

<https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention:
Empirical Evidence. (2009)

<https://psychiatryonline.org/doi/10.1176/foc.7.2.foc221>

National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD. (2006).
Psychological First Aid: Field Operations Guide (2nd ed.).

Psychological first aid: Guide for field workers, World Health Organization,
War Trauma Foundation & World Vision International. (2011).

EK

4 Adımda

Kriz Anlarında Hızlı Yol Haritası

Bu yol haritası, kriz anlarında ilk tepkiyi planlamana yardımcı olmak için hazırlanmıştır; kurumunun kriz prosedürlerini ve etik ilkelerini her zaman dikkate al.

1 Durumu Sakin ama Hızla Değerlendir

- ☒ Genç şu anda fiziksel olarak güvende mi?
- ☒ Şu an kendine veya başkasına zarar verme riski var mı?
- ☒ Önce kendi sakinliğini koru, ardından ortamı gözlemler.

Kendine şu soruları sor:

- ☒ “Bu durumda hayatî bir risk var mı?”
- ☒ “Bu durum hemen müdahale gerektiriyor mu?”

2 Güvenli Bir Ortam Sağla

- ☒ Mümkünse genci daha sessiz ve sakin bir ortama al.
- ☒ Kalabalıktan, gürültüden veya tetikleyici uyarılardan uzaklaştır; mümkün olduğunca sakin bir alan tercih et.
- ☒ Ona güvende olduğunu söyle ve güven hissini destekle.



Söylenilecek basit bir cümle:

“Şu an güvendesin. Buradayım ve yanıdayım.”

3 Sade ve Sakin Bir Şekilde İletişim Kur

- ✓ Basit ve net cümleler kullan, karmaşık açıklamalardan kaçın.
- ✓ Konuşmak istiyorsa **dinle**, istemiyorsa **zorlamadan yanında kal**.
- ✓ Duygularını ifade etmesine izin ver, **nasihat ya da yargı yerine merak ve anlayışla yaklaş**.

Ne söylememeli:

- ✗ “Abartıyorsun.”, “Sakin ol!”, “Bir şeyin yok.”, “Ağlama, geçecek.”, “Bunda bu kadar üzülecek ne var?”

Ne söyleyebilirsin:

- ✓ “Ne hissettiğini anlamaya çalışıyorum.”
- ✓ “Bu senin suçun değil.”
- ✓ “İstersen sessizce burada oturabiliriz.”

Bu cümleler örnektir; kendi dilinle, benzer bir tonda ifade edebilirsin.

4 Destek Kaynağına Yönlendir

- ✓ Gencin güvendiği **bir yetiştikine** veya okul psikolojik danışmanına ulaşmasını sağla.

Uzman desteği gerektiğini düşünüyorsan:

- ✓ Rehberlik servisine haber ver.
- ✓ Aile ile kurumun etik ilkeleri ve protokollerine uygun biçimde iletişim kurulmasını destekle.

Gencin kendine zarar verme / başkasına zarar verme riski olduğunu düşünüyorsan,

- ✓ Gerekirse acil psikiyatrik destek için sağlık kuruluşuna yönlendirilmesini sağla.
- ✓ Acil durum varsa (hayati risk, cinsel sağlığı tehdit eden bir durum, yoğun intihar düşünceleri vb.) kurumunun kriz protokolüne uygun olarak 112 Acil Çağrı Merkezi'ne ve ilgili yetkili birimlere ulaş.



GENÇLER İÇİN

PRATİK BİLGİLER

SAĞLIKLI KARARLAR

GÜVENLİ İLİŞKİLER



tabukamu.com/p/iliskiler

**TABU
KAMI!**

**NE VAR
YOK?!**

**Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği**





 **Cinsel Şiddetle
Mücadele** Derneği



 cinselsiddetlemucadele  cs_mucadele  cinselsiddetlemucadelederneği  CinselŞiddetleMücadeleDerneği

www.cinselsiddetlemucadele.org - info@cinselsiddetlemucadele.org