

Gençler Arası İlişkilerde

Flört

Şiddeti

"sevgi VAR Baskı YOK"

~ ~ ~ Eğitmciler için bilgilendirici broşür ~ ~ ~

← Cinsel Şiddetle
Mücadele
Derneği

NE VAR
YOK?!



Rasimpaşa Mah. Yavuztürk Sk. 22/1 Kadıköy

info@cinselsiddetlemucadele.org

cinselsiddetlemucadele.org

Hazırlayan
Nurgül Öztürk, *Psikolog*

Tasarım
Büşra Erinkurt

Haziran 2017



Kingdom of the Netherlands

Bu broşür Hollanda Kraliyeti Başkonsolosluğu'nun desteği ile Ne Var Ne Yok?! Projesi kapsamında hazırlanmıştır. Burada dile getirilen görüşler Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği'ne aittir. Dolayısıyla hiçbir biçimde Hollanda Kraliyeti Başkonsolosluğu'nun resmi görüşleri olarak değerlendirilemez.

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. Güvenli İlişki Cetveli 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; kişilerarası 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 habersiz ya da bahsi geçen toplumsal değerler nedeniyle konuyu gündemlerine almak istemiyorlar. 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 beklediklerini sormak, eşit hissettikleri ve saygı gördükleri ilişkileri hak ettiklerini söylemek, ihtiyaç duyduklarında 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 görmediğimiz; 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 şiddeti; cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi, bedensel yeterlilik, cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğinden bağımsız olarak herkesin başına gelebilir. Bununla beraber şiddeti açık etmek herkes için aynı derecede kolay olmayabilir.

2. Bakış Açınızı Gözden Geçirin

Gençlerle bu konular üzerinde çalışmaya başlamadan önce, onlarla kurduğunuz ilişkilerde kendinizi nasıl konumlandığınızı gözden geçirmeniz oldukça önemli. 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.

- ▶ Gençler arası ilişkilerin olgun olmadığını düşünmek
- ▶ Gençlerin ilişkilerini değersiz görmek; geçici bir dönem olarak değerlendirmek
- ▶ 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 yansıtma
- ▶ 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 daldırduğunuzda eliniz yanar ve hızlıca çekersiniz; ama yavaş yavaş ısınan bir suyun içinde beklettüğünüzde o sıcaklığa alışılıyorsunuz ve hissetmediğiniz için çok daha fazlasına dayanabiliyorsunuz.

Yaş 17

4. Flört Şiddeti Hangi Şekillerde Gerçekleşir?

Zarar verici davranışlar; partneri kontrol etmek için sözel, duygusal, sanal, 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 davranışı 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 şiddet görme 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, bağırarak, 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 arabaya 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 unuttunca başlıyor. Ya da tam tersi; kendi hayatın olduğunu unuttuğunda.

Yaş 16

* Sanal Şiddet

Baskı ve kontrolün, teknoloji araçları ve/veya sosyal medya ağlarının 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, cinsel içerikli mesaj göndermek (sexting), cinsel içerikli fotoğraf paylaşmaya zorlamak.

- * *Şiddet uygulayanın anonim özelliği*
- * *Sınırsız izleyiciye sahip olması*
- * *Sınırsızca kez kopyalanabilme özelliği*
- * *Kişinin her an ulaşılabilir ve şiddet uygulanabilir konumda olması*
- * *Paylaşımların sanal ortamdaki silinmemesi*



Sanal şiddeti daha tehlikeli hale getirir

* İsrarlı Takip (Stalking / Musallat Olma)

Fiziksel olarak ya da sanal 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 karşısında çıkmak.

* Genç Hayat Vakfı'nın araştırmasından alınmıştır.

* Fiziksel Şiddet

Fiziksel güç ve zorlamaya dayalı, istenmeyen temas içeren davranışlarda bulunmak. Örneğin; kasıtlı olarak itmek, sarsmak, çekiştirmek, sıkıştırmak, tokat atmak, saçını çekmek, ısırarak, tekme atarak, 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 **ONAYINI İNŞA** etmek. Örneğin; taciz, tecavüz, doğum kontrol yöntemlerine erişimini engellemek, utandırmak, cinselliğini başka kişilerle kıyaslamak.

Onay İnşası: 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 etmişsin ama..

○ zaman neden birlikteyiz ki?!

Biraz başkalarını örnek alsan diyorum..

○ zaman olacaklardan 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!**
- ▶ İlişki yaşamayan gençlere yönelen 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 kiskanma, sahiplenme ve şiddetin sevginin göstergesi olarak sunulması**
- ▶ Aşık oldukları için - **şiddet bitsin, ilişki devam etsin arzusu**

Neden Yardım İstemezler

- ▶ Yargılanacakları ya da suçlanacaklarını düşündükleri için
- ▶ Maruz bırakıldığı davranışların şiddet içerdiğine kendisinden başka kimsenin inanmayacağını düşündükleri için
- ▶ Şiddetin sebebi olarak kendilerini gördükleri ve suçlu hissettikleri için
- ▶ Yaşadıklarından bir yetiškine bahsederse flört ilişkilerinin ve özgürlüklerinin kısıtlanacağını düşündükleri için
- ▶ Ailelerine ya da içinde buldukları topluluğa olumsuz bir etiket gelmesinden endişelendikleri için
- ▶ Özellikle lgbti+ 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.

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

Yaş 16

8. İlişkide Güvenlik Cetveli

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 güvenli ilişki cetveli; 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. 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 var.

Yargılamadan Dinleyin

Yaşadıklarını sorgulamayın. 'Neden ayrılmadın? 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 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 yetşikinden destek alarak, dikkatli bir ayrılık planı hazırlayacağım.
- ▶ Yalnız olduğumuz bir anda ayrılmak güvenli olmayabilir. Dışarda kamusal bir alanda ya da telefonda, 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.catalystdvservices.org/pdf/teen-booklet.pdf> broşüründen yararlanılmıştır. Daha fazla güvenlik planı örneği için Love is Respect sitesini ziyaret edebilir ve pek çok farklı kaynaktan yararlanarak kendi özgün güvenlik planınızı oluşturabilirsiniz.

10. Bitirirken

UNUTMAYIN!!

► Güvensiz bir ilişki yaşadığını 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 bırakılıyorsun?' 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; yakın zamanda yeniden deneyin.

- Flört şiddetinin yaşanma biçimleri birbirinden çok farklı olabilir. Gençler için bu konularda konuşmak genellikle zorken, özellikle **lgbtiq+** 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://www.morcati.org.tr/tr/8-mor-cati-kadin-siginagi-vakfi/8-flort-siddeti>

TOG Genç Kadın Fonu, Flört Şiddeti

<https://drive.google.com/file/d/0B8DeEXl8mJ3NY1p5LUkwVWd1U3M/view>

TOG, Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları Rehberi

<https://drive.google.com/file/d/0By6IYUG1Ryhec0ZzSIU2WU1ISDA/view>

Ne Var Ne Yok?! Projesi, Şiddet Bir Sınırı Aşmaktır Gençlerin Toplumsal Cinsiyet ve Flört Şiddetine Yönelik Algıları Araştırma Raporu

<http://cinselsiddetlemucadele.org/ne-var-ne-yok/>

Ne Var Ne Yok?! Projesi, Eğitimciler İçin Uygulamalı El Kitabı

<http://cinselsiddetlemucadele.org/ne-var-ne-yok/>

Şebeke Gençlerin Katılımı Projesi, Toplumsal Cinsiyet Konuşmaları Gençleri Etkileyen Toplumsal Cinsiyete Dayalı Şiddet Hakkında Bir Kılavuz

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

Kaos GL, LGBTİ Öğrencileri Aile ve Okul Çıkamazına Karşı Nasıl Korunmalı Öğretmenler İçin Eğitim Broşürü

<http://www.sosyalbilimler.org/wp-content/uploads/2017/01/LGBTI%CC%87-Eg%CC%86itim.pdf>

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

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

40Tilki Kadın İnisiyatifi

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

Hayattayım, Cinsel İstismardan Hayatta Kaldım

<http://cinsel-istismardan-hayatta-kaldim.blogspot.com.tr/>

Love is Respect, Empowering Youth to End Dating Abuse

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

That's Not Cool Decreasing Teen Dating Violence Online

<https://thatsnotcool.com/>

Kaynakça

Love is Respect

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

Catalyst Domestic Violence Services

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

Cinsel Şiddet Kavramlar Sözlüğü

<https://bunuyapabiliriz.tumblr.com/kavramlar>

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



Cinsel Şiddetle
Mücadele
Derneği



Kingdom of the Netherlands

cinselsiddetlemucadele.org

[f | projenevarneyok](https://www.facebook.com/projenevarneyok)

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