

A stylized illustration featuring a central globe surrounded by numerous hands of various skin tones (brown, tan, grey, black) reaching out to hold it. The background is a mix of muted reds, pinks, and greys. The overall theme is unity and global cooperation.

# BİRLİKTE GÜÇLENİYORUZ!

Güçlenme Kiti

## Neden "Birlikte Güçleniyoruz" ?

Biz kadınlar olarak birbirimizden öğrenerek, birbirimizi destekleyerek ve birbirimize alan açarak birlikte güçleniyoruz. Bu düşünceden yola çıkarak dedik ki bildiklerimizi paylaşıp bilmediklerimizi öğreneceğimiz bir çalışmayı hep beraber üretilim. Bu fikir ile "Birlikte Güçleniyoruz Buluşmaları" projesini ortaya çıkardık. Proje kapsamında, şehirlerde gerçekleştireceğimiz güçlenme buluşmalarını online, güncel ve ihtiyaca cevap veren bir dijital ağ ile desteklemeye karar verdik. Bunlarla birlikte istedik ki olası bir şiddete maruz kalma anı/ihtimalinde ne bilmeliyiz, ne yapmalıyız gibi konularda temel bilgiler her zaman elimizin altında olsun, birlikte güçlendiğimiz için ise adı da güçlenme kiti olsun!

Bu kitin içerisinde yer alması gerekenleri, Ankara'da "Güçlenme Kitini Birlikte Oluşturuyoruz" temasıyla gerçekleştirdiğimiz toplantıdaki kadınlarla birlikte tartışarak ve çalışarak şekillendirme şansına sahip olduk. Kadın Öz Savunma Akademisi olarak, güçlenme kitini hayata geçirmemiz noktasında emeği olan herkese bu vesileyle bir kez daha teşekkür ediyoruz.

## Birlikte Güçleniyoruz - Güçlenme Kiti

Editör	: Esra Sancaklı
Redaksiyon	: Nazlı Avcılar
Tasarım	: Emre Güzel
Katkı Sunanlar	: Cemre Öztoprak Damla Çalık İdil Kandil

# ŞİDDET TÜRLERİ

## Fiziksel Şiddet

Bedeninize yönelik saldırı amacıyla yapılan tüm davranış ve hareketlerdir.

Bağırarak, korkutmak, duvar/kapı gibi yerleri yumruklayarak sindirmeye çalışmak, ısırarak, tokat atarak, kesici aletlerle yaralamak, farklı madde/eşyalarla zarar vermek ve dayak, bedene zarar vermek, sağlıksız koşullarda yaşamaya zorlamak ve sağlık sorunu olduğunda doktora gitmesini engelleyerek bedenine zarar gelmesine sebep olmak bu davranışlara örnek olarak gösterilebilir.

## Psikolojik Şiddet

Ruh sağlığınıza zarar verme amacıyla söylenen tüm söz ve sergilenen tüm davranış ve hareketlerdir.

Kontrol etmeye çalışmak, kıskanmak, hareketleri kısıtlamak, hakaret etmek, aşağılayıcı söz söylemek, duygusömürüsü yapmak, işine/kıyafetine/arkadaşlarına karışmak, yalnızlaştırmak, küçük düşürmek, küçümsemek gibi özgüveninize, yaşamınıza ve benliğinize zarar veren her şey şiddettir.

**Fiziksel şiddetin aksine psikolojik şiddet daha zor anlaşılır. Psikolojik şiddetin olduğu her ilişkide fiziksel şiddet olmayabilir, bu şiddete uğramadığınız anlamına gelmez!**

## Ekonomik Şiddet

Ekonomik/maddi açıdan sizi dezavantajlı durumda bırakmak amacıyla gerçekleştirilen her türlü davranıştır. Ekonomik şiddette kişi/kişiler, para, maddi imkan ve kaynakları sizin üzerinizde bir yaptırım, tehdit ve kontrol etme aracı olarak kullanır.

Çalışmaya engel olmak, zorla çalıştırmak, okulu/kursu ve benzerlerini bitirmesine engel olarak nitelikli bir işte çalışmasının önünü kesmek, gelir ve mallarına el koymak, borçlandırmak, ekonomik konularda kararlara katılımı engellemek, evin geçiminde kadını zor durumda bırakmak, evin geçimine katkı sağlamamak...

**Psikolojik şiddet  
ve ekonomik  
şiddet,  
çoğunlukla  
birlikte ve belli  
bir süreye  
yayılarak  
görüldüğü için  
tanımlaması  
daha zordur!**

**Ekonomik  
şiddet  
görmek  
geçerli bir  
boşanma  
sebebidir!**

## Cinsel Şiddet

Rızanız dışında size karşı gerçekleştirilen veya gerçekleştirilmeye çalışılan her türlü cinsel içerikli davranıştır.

İstenilmeyen yerde, zamanda ve şekilde dokunma ya da okşama gibi temaslara, rızasız öpmek, rızasız/zorla cinsel ilişkiye girmeye çalışmak, birtakım cisimlerle cinsel organa saldırmak/ zarar vermek, cinsel taciz, cinsel saldırı, evlilik içi ve evlilik dışı tecavüz, bekaret kontrolü, zorla evlendirilme, fuhuşa zorlama, ensest, çocuk doğurmaya zorlamak, çocuk doğurmamaya/kürtaja zorlamak bunun örnekleridir.

## Flört Şiddeti

Duygusal/romantik ilişkilerde taraflardan birinin güç sahibi olmak ve egemenlik elde etmek için uyguladığı sindirmeye ve bağımlı hale getirmeye yönelik davranışlardır. Kontrol, müdahale, kısıtlama, aşağılama ve zarar verme olarak karşımıza çıkan bu davranışlar flört şiddetinin fiziksel, psikolojik/duygusal, cinsel ve dijital şiddet boyutlarını oluşturuyor.

## Dijital Şiddet

Teknolojik araçlar ile sizi kısıtlamak, yaptıklarınızı kontrol etmek, rahatsız etmek ya da küçük düşürmeye yönelik yapılan tüm davranışlardır. Dijital şiddet, tanıdığınız ve ilişkide olduğunuz insanlar tarafından uygulanabileceği gibi, eski partneriniz veya hiç tanımadığınız insanlardan da gelebilir.

Sosyal medya hesapları şifrelerini almak, online hareketleri ve/veya kiminle konuşulduğunu takip etmek, e-mail hesaplarının veya cep telefonunun kayıtlarını kontrol etmek, bunlarla ilgili hesap sormak, sürekli aramak/ mesaj atmak, aramalara ve mesajlara anında dönüş beklemek ve dönüş alamadığında sinirlenmek, konunun paylaşılmasını istemek, cinsel içerikli yazışmaya ve fotoğraflar göndermeye zorlamak, bu yazışma ve fotoğrafları ifşa etmekle tehdit etmek dijital şiddet örnekleridir.

**Cinsel şiddeti dile getirmek güç ama mümkün!**

**Fiziksel, psikolojik, ekonomik, cinsel ve/veya dijital şiddet... Hangi şiddete maruz kalıyorsanız onunla ilgili yaptırımlar olduğunu unutmayın ve muhakkak savcılığa suç duyurusunda bulunun!**

## Israrlı Takip

Israrlı takibe maruz kalan kadınlar, çoğunlukla dijital şiddete de maruz kalıyorlar. Takipçi erkekler; sürekli telefonla aramak, mesaj ya da e-mail gönderme ile rahatsızlık vermek, sosyal medya hesaplarını denetlemek, kadın adına sosyal medya hesapları açmak, özel bilgilerini ifşa etmek, kadının arkadaşlarına, patronuna, ailesine mesaj ya da e-posta göndermek gibi ısrarlı takip yöntemlerini kullanıyorlar.

### Gaslighting

Karşınızdaki kişinin; kendinizden, hafızanızdan ve gerçekliklerden şüphe etmenize yol açacak şekilde manipülatif davranması ve istismar etmesidir. Bir psikolojik şiddet türü olan gaslighting'te karşınızdaki kişi sizin özgüveninizi zedeler, davranışlarınızı sorgulamanıza sebep olur ve kendisine bağımlı hale getirme amacıyla hareket eder.

Gaslighting, sadece duygusal/romantik ilişkilerde uygulanan bir şiddet türü değildir. Yakın arkadaşlarınız ya da aileniz tarafından da gaslightinge maruz bırakılabilirsiniz.

### Mansplaining

Erkeklerin, konu ve uzmanlık alanı fark etmeksizin karşısındaki kadına söz hakkı tanımaması, doğrusunu öğretmesi/göstermesidir. Yani kendisini her şeyden üstün gören erkek, en iyisini kendisinin bildiğini yerli/yersiz gösterecek şekilde davranır.

Erkeklerin bu davranışı da şüphe götürmez bir şekilde şiddetin bir türüdür!

# Psikolojik Güçlenme

**Travmatik bir deneyim yaşadığınızda kendinize yetebilirlik konusunda neler yapabilirsiniz?**

Bu ve bunun gibi düşüncelerin aklınıza gelmesi çok normal. Bu düşünceler sizi korkak veya kötü birisi yapmaz. Değişim, doğrusal değil; döngüsel ve karmaşık bir süreçtir. Korku, şaşkınlık, öfke, umut, suçluluk gibi bir dizi duyguyu içerir. Ama tüm bunlar, o an yaşadıklarınızdan daha zor değil.

Acaba bu yaptığım doğru muydu?  
Evet, hatalıydı ama  
bir şans daha hak etmiyor mu?  
Benim neyime evi terk edip gitmek?!  
Çocuklarımı da kendimi de  
neyin içine soktum ben böyle?

Bu süreçte izin verdiğiniz derecede size destek verecek kurumlar var. Önemli olan kendi iyileşme sürecinizin uzmanı ve hakemi olabilmek. İşte tam bu anlarda, vazgeçmek yerine kendinize şunları hatırlatın:

Ben ve benim güvenliğim her şeyden önemli.

Değerli ve güçlü bir insanım.

Bu duruma ben sebep olmadım.

Bu durumu sadece ben yaşamıyorum.

Ne zaman gölgelerden çıkacağım; işte o zaman ışığın tadını çıkaracağım.

Çocuklarımla zarar görmemesi için önce kendime iyi bakmam gerektiğini biliyorum.

Bu yolun zor olduğunu kabul edip süreçte, hata yapmak için kendime izin vereceğim ve mükemmel olmaya çalışmayacağım.

Doktor doktor gezmek işe yaramıyor; diz ağrılarım geçmiyor.  
Tüm yolları denesem de saçlarımdaki dökülme azalmıyor.  
Sırt ve boyun ağrılarına bir çare yok!  
Geçmek bilmez bir baş ağrım var.  
Sanki omuzlarıma iğneler batıyor.

Bu ifadeler tanıdık geliyor mu?

Doktorlar değerlerinizin normal olduğunu söylüyor, ama ağrılarınızda herhangi bir değişiklik olmuyor aksine gün geçtikçe artıyorsa bu durumun tıbbi değil psikolojik sebepleri olabilir. Kendinizi yeterince ifade edemediğiniz zaman içinizde biriken yaşantılar ve göz yumulan durumlar bir ağrı, sıkıntı veya yorgunluk olarak vücut bulacaktır. Siz yokmuş gibi davranmaya devam etmeniz de beden hatırlar. Bu ağrıları hafifletmenin en iyi yolu ise güçlü bir şekilde sesinizi çıkarmaktır. İçinde bulunduğunuz durum için atacağınız her adım sağlığınız için olumlu bir etki yaratacak, **unutmayın!**

Kendinizi çaresiz, kararsız veya stresli hissettiğiniz anlarda şu adımları izleyerek rahatlayabilirsiniz:

**Aynanın karşısına geçin ve kendinize bakın.**

**Derin bir nefes alın.**

**Aklınızdan geçen düşünceleri sesli bir şekilde dile getirin.**

**Yeniden derin bir nefes alıp aynadaki yansımanıza gülümseyin.**

**Yüksek sesle "Tüm bu yaşananlara rağmen ben güçlü ve değerliyim." deyin.**

**Derin bir nefes alın.**



# ~~ŞİDDETE~~ GEÇİT YOK!

Şiddet türlerine karşı dayanak oluşturabilecek iki önemli yasal kaynak vardır:

**1 6284 / Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun**

**2 İstanbul Sözleşmesi**

**Psikolojik şiddet, ısrarlı takip, fiziksel şiddet, tecavüz, zorla evlendirme, kadın sünneti, kürtaja zorlama, zorla kısırlaştırma, tecavüz ve taciz dahil cinsel şiddet olmak üzere kadına yönelik tüm şiddet türleri karşısında yaptırım uygulanmak zorunda!**

*İstanbul Sözleşmesi*

# HERKES = EŐİT

Cinsiyet, ırk, renk, dil, din, siyasi veya başka tür görüŐ, medeni hal, göçmen veya mülteci statüsü v.b. kimlik özellikleri yanı sıra "cinsel yönelim" temeline dayanarak ayrımcılık yapılamaz.

*İstanbul Sözleşmesi*

Kültür, tre, din, gelenek veya sözde 'namus' gibi kavramları herhangi bir Şiddet eylemine gerekçe olarak kullanılamaz.

*İstanbul Sözleşmesi*

## NAMUS KAVRAMI

### Ben yararlanabilir miyim?

Resmi ya da dini nikahlı eŐiniz, eski kocanız, sevgiliniz, eski sevgiliniz, kim olursa olsun hiç fark etmez; Şiddete maruz bırakılıyorsanız ya da bırakılma tehlikenez varsa korunma ve tedbirlerden yararlanabilirsiniz. Yani bu korunma ve tedbirlerin uygulanması için "aile" olmak, evlilik birliği içinde bulunmak ya da aynı evi paylaŐıyor ya da paylaŐmıŐ olmak gerekmiyor.

### Şiddet ile ne kastediliyor?

Fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik açıdan zarar görme, acı çekme ile sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketler, buna yönelik tehdit ve baskı, özgürlüğünün keyfi engellenmesini de içeren fiziksel, cinsel, psikolojik, sözlü veya ekonomik her türlü tutum ve davranış "Şiddet" tanımının içinde yer alıyor.

### Peki hangi yer?

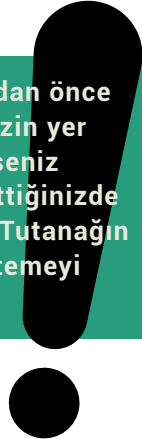
Ev, sokak, bir başka mekan hiç farketmez... Devlet, evin içerisinde de sokakta da kadınları aynı Şekilde korumakla yükümlü.

## Nasıl Őikayetçi olacağım?

En yakınınzdaki karakol, jandarma, adliye, savcılık gibi kurumlara giderek Őikayet dilekçesi vermelisiniz. Sizden yaŐadıklarınızla ilgili herhangi bir delil veya belge istenemeyeceğini ve sizin beyanınızın yeterli olduğunu unutmayın. Gerektiği durumda 6284 sayılı kanunu bildiğinizi ve onun uygulanmasını talep ettiğinizi söyleyin. Talebinizin yazılı olarak alınmasını isteyin.

Örneğin bir karakola gittiniz ve uzaklaŐtırma kararı çıkarılmasını talep ettiniz. Sizinle ilgilenen kişi de talebinizi yerine getirmedi. Bu durumda talebinize karşı yanıtını yazılı olarak vermesini isteyin. Bu yazılı yanıt, sizin sahip olduğunuz hakkınızın ve devletin yerine getirmekle yükümlü ödevinin engellenmesine sebep olan kişi ve davranıŐının kanıtıdır. Bununla o kişi hakkında da Őikayetçi olabilir ve korumayla ilgili talebinizin yerine getirilmesini yeniden talep edebilirsiniz.

**Őikayetinizle ilgili tutulan tutanağı imzalamadan önce muhakkak okuyun! Tutanaakta söylediklerinizin yer almadığını ya da farklılık olduğunu görürseniz deđiŐtirilmesini talep edin! Tutanağı kontrol ettiğinizde her Şey anlattığınız gibi ise imzalayabilirsiniz. Tutanağın imzalı bir kopyasının da size verilmesini istemeyi kesinlikle unutmayın!**



# darp izleri için muhakkak hastaneden **RAPOR ALIN!**



Fiziksel Şiddete uğramanız durumunda darp izleriniz için ayrıca rapor alın! Őikayetinizle ilgili tutanak tutulmadan önce muhakkak darp raporu almak istediğinizi söyleyin ve sevkinizi yaptırın!



Avukat ihtiyacınız var ise;  
**Yaşadığınız Őehrin  
barosundan ücretsiz  
avukat desteği  
alabileceğinizi  
unutmayın!**

# 6284

**6284'ü bildiğinizi  
söyleyin demiştik,  
peki 6284 ne gibi  
tedbirler sağlayacak?**

- şiddet uygulayan kişinin evden uzaklaştırılmasını, eve yaklaşmasının engellenmesini ve evliyseniz ortak konutun tarafınıza tahsis edilmesini (verilmesini) talep edebilirsiniz.
- Evinizde kendinizi güvende hissetmiyorsanız ve can güvenliği tehlikeniz var ise (çocuklarınız varsa onları da içerecek şekilde) uygun barınma yeri talebinde bulunabilirsiniz.
- Can güvenliği tehlikeniz sürdüğü takdirde, kimlik ve adres bilgilerinizin tüm resmi kayıtlarda gizlenmesi talebinde bulunabilir, dışarıya çıktığınız zaman için polisten güvenlik tedbiri ve refakat isteyebilirsiniz.
- Yapılanların yetersiz kalması durumunda hayati tehlikeniz sürüyorsa kimlik bilgilerinizin değiştirilmesi için başvurabilirsiniz.
- Evinizin tapusu sizin üzerinize kayıtlı değilse, evlilik cüzdanı, nüfus kayıt örneği ve ikametgâh belgesi ile birlikte bölgenizdeki tapu müdürlüğüne giderek aile konut şerhi koydurabilirsiniz ve ortak evinizin satılmasını engelleyebilirsiniz.
- Size şiddet uygulayan kişi evin geçimini sağlayan veya katkıda bulunan ise şiddete tedbir nafakası isteyebilirsiniz.

# TEDBİR NAFAKASI

Boşanma davasından önce ve boşanma davası süresince, barınma, geçim, mal yönetimi, çocukların bakımı ve korunması için geçici olarak alınan önlemdir. Boşanma davası sonuçlanana dek her zaman talep edilebilir veya hakim tarafından da sizin talebiniz olmaksızın uygun görülebilir.

- Boşanma davasını henüz açmamış olsanız bile çocuklarınızın velayetini geçici olarak isteyebilirsiniz. Çocuklarınızla görüşmesinin sınırlandırılması veya durumun vahametine göre bir bütün olarak engellenmesi de mümkündür.
- Koruma kararı devam ettiği süre boyunca, genel sağlık sigortası kapsamında sağlık hizmetlerinden yararlanabilirsiniz. İlaçlarınız da sigorta kapsamında karşılanır.
- Şiddete maruz kaldığınız için psikolojik, meslekî, hukukî destekle beraber sosyal rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinden ücretsiz faydalanabilirsiniz.
- Şiddet uygulayan kişinin telefon, mail, sosyal medya vb. yollarla size ulaşmasının, hakaret ve tehditlerde bulunmasının engellenmesini isteyebilirsiniz.

# acil durumda nereye ulaşabilirim?

# 7/24

Polis 155

Jandarma 156

Ambulans 112

Sosyal Destek Hattı Alo 183

## ALO 183

İşitme engelli kişiler 0 549 381 0 183 numaralı hat üzerinden 3G uyumlu telefonlar ile hafta içi 08:00 – 24:00 saatleri arasında, cumartesi günü ise 08:00-17:00 saatleri arasında 0549 381 0 183 numaralı hat üzerinden ihtiyaç duydukları desteğe ulaşabilirler.

İhmal, istismar ve şiddet vakaları veya töre ve namus cinayetlerinin önlenmesi için tedbir mahiyetindeki ihbarlar da alınmakta olup durumun aciliyeti göz önünde tutularak, vakanın bulunduğu ilin acil müdahale ekip sorumlusuna ve/veya kolluk kuvvetlerine bildirilerek müdahale edilmesi sağlanabiliyor.

## Mesai Saatlerinde

**Baro Kadın Hakları Merkezi Hattı**

444 26 18

**Aile İçi Şiddet Acil Yardım Hattı**

0212 656 96 96 / 0549 656 96 96

# UNUTMAYIN!

**Ne giydiğiniz, hangi saatte nerede olduğunuz, kiminle görüştüğünüz asla ama asla şiddetin bir bahanesi olamaz!  
Yaşanan şiddetin sorumlusu siz değilsiniz!**

## GÜVENLİK FARKINDALIĞI

Biri size doğru saldırmak için bir hamle yapar ya da sizi yakalamaya kalkarsa sert ve yüksek bir sesle "Hayır!" deyin. Bir köpeği disipline ederken kullanacağınız sesi kullanın. Saldırgana otoriter bir şekilde doğrudan bir emir vererek kontrol etmeye çalışın.

Ağlamamaya, panik yapmamaya ve kontrolünüzü kaybetmemeye çalışın!  
Olabildiğiniz kadar soğukkanlı olun!

"Yardım edin" demek yerine "Hayır" diye bağırın. Hayır kelimesi saldırganın beklemediği bir tepki olduğu için anlık olarak yaşadığı şaşkınlık ona kontrol kaybı yaşatabilir. Bu durum ise size, saldırgan fiziksel bir hamle yapmadan önce, kurtulmanıza olanak sağlayacak 10 saniye kadar bir süre kazandırabilir.

Araştırmalar, şiddet uygulamaya çalışan/uygulayan kişinin kendini güçlü ve üstün zannederken verilen güçlü tepkiler ile kontrollerini kaybedebildiklerini ortaya koyuyor.

Saldırdan kaçan ve kurtulan insanların çoğu ilk anlarda saldırganlarla savaşıyor. Göstereceğiniz ani tepki saldırganın gardını düşürür ve kaçmanız için size zaman kazandırır.

Seri katil Ted Bundy'den kaçan tek kadın, aynı zamanda ona karşı direnen/teпки gösteren kişiydi!



# Güçlendirici Öz Savunma



## Güçlendirici Öz Savunma Nedir?

Her insanın kendini nasıl savunacağını öğrenme hakkı vardır. Şiddet sistemleri karmaşıktır, bu yüzden sadece fiziksel tekniklerden daha fazlasını gerektirir. Güçlendirici Öz Savunma, sözlü tacizden fiziksel şiddete, tüm şiddet yelpazesine mücadele için araçlar öğreten kişisel güvenliğe bütüncül bir yaklaşımdır.

**Gerçekten etkili bir öz savunma programında, sadece fiziksel antrenman değil, psikolojik anlamda bir farkındalık ve sözel beceriler de öğretilmelidir.**

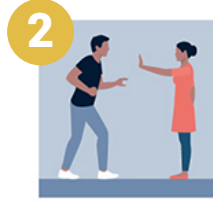
## Güçlenmeye Yönelik Öz Savunma İşe Yarıyor!

Eğitim alan kadınlara yönelik gerçekleştirilen (ve tamamlanan) saldırılar daha az sayıda ve daha hafif oluyor; saldırı teşebbüsü sayılarında da bir azalma görülüyor (Hollander 2014). New England Journal of Medicine'da yayınlanan bir makaleye göre, Kanada'da bulunan üç üniversite kampüsünde yapılan ve 451 kadının katıldığı bir araştırmanın sonucunda, istenmeyen cinsel temas, cinsel zorlama, tecavüz teşebbüsü ve tecavüz sayılarında **%50 azalma** görülüyor.

# TEMEL ÖZ SAVUNMA HAREKETLERİ



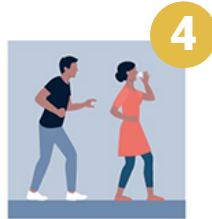
**Dikkatli ve kendinden emin yürümek**

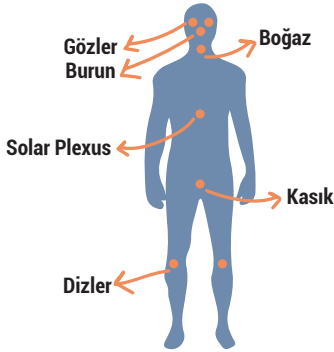


**Herhangi bir atak anında "karşı koymak" seçeneğine psikolojik olarak hazır olmak**



**Gerektiğinde kaçmak ve bağırarak gibi eylemlerin savunma olduğunun bilincinde olmak**





# Saldırmanın hassas noktalarının farkında olmak



**Avuç içi  
vuruşuyla  
yüzün hassas  
noktalarını  
hedef almak**

**Saldırmanın  
kasık bölgesine  
diz kapağıyla  
kuvvet  
uygulamak**

**Saldırmanın  
boyun bölgesini  
aşağıya çekerek  
alın bölgesini  
hedeflemek**

*Birlikte  
Güçleniyoruz*  
BULUŞMALARI



wsacademyturkey



wsacademyturkey



wsacademyturkey



"Bu güçlendirme kiti Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Birlikte Güçleniyoruz İnisiyatifi'ne aittir ve AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır."