

VIOLENCE AGAINST WOMEN

AUSTRALIA SAYS NO

Taciz ve şiddet içeren ilişkileri teşhis etme,
bunlardan kaçınma ve gerekli yardımı alma yolları hakkında
gençlere, anne-babalara ve topluma yönelik bilgiler.

İçindekiler

Bu kitapçık hakkında	3
Saygı yoksa, ilişki de olmamalı	4
Sorun var	6
Şiddetin kısır döngüsünü kırmak	8
Biriyle konuşmak.....	10
Helpline -Yardım Hattını ararken.....	10
Bu bir suçtur.....	12
İletişim kurma	14
Anne-baba yardımcı olabilir	16
Anne-babaların yapabilecekleri	18
Nasıl yardım alınır	19



Sağlıklı ilişkiler iyi bir toplumun temelini oluşturur

Avustralya hükümeti ailenin güçlü ve sağlıklı bir toplumun belkemiği olduğuna ve sevgi dolu, eşlerin birbirlerini desteklediği ilişkilerin mutlu ve sağlam ailelerin kalbi sayılacağına inanmaktadır. Çocukların sevgi ve saygıyı, sağlıklı ve özenli ilişkiler kurmayı ve sürdürmeyi öğrenecekleri en iyi yer aile ortamıdır.

Korku ve şiddet üzerine kurulmuş ilişkiler eşlerin her birini veya kurmayı umdukları aileyi kalıcı ve güçlü kılmaz. Ne yazık ki, genç bir insanın erken yaşlarda yaşadığı şiddet ve cinsel taciz içeren ilişkilerin yansımaları ilk anda duyulan acı ve zihin karışıklığının ötesinde zararlara yol açabilmektedir.

Bu tür deneyimler bireyin kendisini değersizlik duygusuna kaptırmasına neden olabilir. Bazıları şiddeti geçerli norm olarak kabul etmeye yönelir, daha iyisini hak etmediklerini düşünürler. Şiddet, insanların bugün ve bir sonraki kuşakta sağlıklı ilişkiler kurma kapasitesini tahrip ederek, öğrenilmiş bir davranış haline gelebilir.

Anne ve babaların çocuklarıyla iyi insan ilişkileri için gerekenler konusunu konuşmaları, gençlerin kendi değerlerini geliştirmelerine ve netleştirmelerine yardımcı olur. Bu konuşmalar çocuklara kendilerini endişelendiren veya zihin karmaşasına neden olan hususlar hakkında konuşma fırsatı sağlayabilir.

Bu kitapçık, gençler, anne-babalar, arkadaşlar ve genel toplum için bir kaynak niteliğindedir. Taciz ve şiddet içeren ilişkileri teşhis edebilme, bunlardan kaçınma yolları, sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme ve ihtiyaç duyulduğunda korunma veya danışma hizmeti almak için kimlere başvurulacağı konularında bilgiler içerir.

İnsanlara nasıl yaşayacaklarını söylemek hükümetin görevi değildir - ilişkiler kişisel ve özeldir. Ancak kadınlara yönelik şiddet kabul edilemez. Şiddet, etkilediği herkesin yaşamından bir şeyler götürür ve hoş gören tüm toplumlara zarar verir.

John Howard
Başbakan



Bu kitapçık hakkında

Bu kitapçık Kadınlara Yönelik Şiddetin Ortadan kaldırılmasını amaçlayan milli kampanyanın parçasıdır. Kitapçık kişisel ilişkilerde şiddet uygulamanın yol açtığı zararlar hakkında gençleri daha fazla bilinçlendirmeyi amaçlamaktadır. Kitapçıkta aynı zamanda, siz veya tanıdığınız bir kişinin tacize uğraması durumunda, yardım ve tavsiye için başvuracağınız yerlere ilişkin bilgiler de yer almaktadır.

Bu kitapçıkta anlatılan kişisel öyküler bireylerin gerçek yaşam deneyimlerine dayanmaktadır. Toplumumuzda bu tür olaylar meydana gelmektedir - evde, işyerinde, eğlendiğimiz ve dinlendiğimiz yerlerde. Bu yerlerde kendimizi güvende hissetmemiz gerekir. Bu kitapçıkta yer alan fotoğraflarda modeller kullanılmıştır.

Bu kitapçık televizyon, radyo ve dergilerde duyurulan kampanyanın tamamlayıcı bir parçasıdır. Amacı, aileler ve arkadaşlar arasında ilişkiler konusunun konuşulmasını teşvik etmek ve kişilerin, özellikle gençlerin şiddet içeren veya taciz potansiyeli olan olaylara maruz kalmaları halinde, durumun belirlenmesinde yardımcı olacak bilgiler sağlamaktadır.

Şiddete maruz kalanlara yardım sağlanması için, her gün 24 saat hizmet veren Confidential Helpline (özel bilgileri gizli tutan yardım hattı) oluşturulmuştur. 1800 200 526 numaradan Helpline'ı aradığınızda, gizlilik ilkesinin uygulandığı bir görüşme yapabilirsiniz. Haberleşme ayrıntıları bu kitapçığın sonunda yer almaktadır.

Bu kampanya, Partnerships Against Domestic Violence (Aile İçi Şiddete Karşı Kuruluşlar İşbirliği) ve National Initiative to Combat Sexual Assault (Cinsel Saldırlara Karşı Mücadele Ulusal Girişimi) tarafından finanse edilmektedir. Bu, Avustralya Hükümeti'nin Avustralya'daki ev ve aile içi şiddet ve cinsel saldırı olayları ile mücadele için tahsis edilen \$73.2 milyon dolarlık ödenek kapsamındadır.

Avustralya Hükümeti Kadın Sorunları Ofisi tarafından yürütülen bu iki ana programın uygulanmasından Kadın Sorunları Konusunda Başbakan Yardımcı Bakan Senatör Sayın Kay Patterson, sorumludur.

Avustralya Hükümeti bu kitapçık için malzeme sağlayan kuruluşlara en içten teşekkürlerini sunar.

Saygı yoksa ilişki de olmamalı

Yaşamımızın bir kısmını paylaşmak için ilişkiler kurmak isteriz. İyi bir ilişkide eşler birbirlerini destekler, iyi günlerini paylaşırlar, kötü günlerde de birbirlerine destek olurlar.

Birine büyük önem vermemiz ve duyduğumuz yoğun sevgi ve saygıya karşılık görmemiz, dünyaya güvenle bakmamızı sağlar.

İşler her zaman düzgün gitmeyebilir. Sağlıklı bir ilişkinin kurulması ve

sürdürülmesi her iki tarafın da bu yolda yoğun bir çaba göstermesini gerektirir.

Ancak buna değecektir, zira iyi bir ilişki sürdüren insanlar eşlerine karşı olduğu gibi kendileri hakkında da iyi duygular içinde olurlar.

Ancak, biz ne kadar istesek de, bütün ilişkilerin bu şekilde yürümesine imkan yoktur. Şiddet ve sindirme içeren ilişkiler çok yıkıcı ve beden ile ruh sağlığı açısından tehlikeli bir hal alabilirler.

Herkesin taciz içeren bir ilişkiyle ilgili deneyimi farklıdır. İlişkide şiddet fiilen başlamadan önce çoğu zaman açıkça görülebilen, benzer özellikte kısıtlayıcı davranış ve taciz örnekleri vardır:

- | | |
|--------------------|--|
| Baskı-kısıtlama | <ul style="list-style-type: none">eşinin nerede olduğunu, ne yaptığını, kiminle olduğunu bilmek için devamlı olarak kontrol etmeknereye gideceğini ve kiminle görüşeceğini kısıtlamaya çalışmak |
| Kıskançlık | <ul style="list-style-type: none">sağlam bir nedene dayanmadan, eşini kendisini aldatmak veya flört etmekle suçlamakÇoğunlukla kaba ve çirkin davranarak, eşinin ailesi ve arkadaşlarıyla görüşmesini engellemek. |
| Aşağılamak | <ul style="list-style-type: none">eşinin zekasını, dış görünüşünü veya yeteneklerini küçümseyen eleştirilerle, toplum içinde veya yalnızken aşağılamakdevamlı olarak eşini başkalarıyla kıyaslamak ve daima diğerlerinin üstün olduğunu iddia etmekeşini ilişkide yaşanan tüm sorunlara neden olmakla suçlamak |
| Korkutma ve tehdit | <ul style="list-style-type: none">bağırarak, küsmek ve eş için önemli olan eşyalara kasten zarar vermekEşine, eşinin ailesine, arkadaşlarına ve hatta beslediği hayvana karşı şiddet kullanmakla tehdit |



Aslında sorun var

Sadece bir ilişki içinde olduğunuz için fiziksel güç ile tehdit edilerek veya korkutularak sizi rahatsız veya mutsuz edecek şeyler yapmaya itilmenize “sorun yok” denemez.

Caroline’in Hikayesi

Erkek arkadaşım Matt ile beraberliğimiz bir buçuk yıl sürdü. Başta “onu” buldum diye düşünüyordum-beraberken çok güzel vakit geçiriyorduk, bana devamlı ne kadar özel biri olduğumu söylüyordu. Ancak, sonradan değişti. Tam bir paranoyak olan (şüphencilik hastası) ve aşırı derecede kıskanç hale gelen Matt onu aldattığımı düşünüyordu. Bana devamlı bağıyordu. Bir süre sonra hiçbir şeyi doğru yapamadığım duygusuna kapıldım, bana hep kızılıyordu. Bir defasında gittiğimiz bir parti sonrasında büyük bir kavga ettik. Arkadaşlarından birini baştan çıkarmaya çalıştığımı söyleyip, yüzüme sert bir tokat attı. Ondan sonra her şey daha da kötüye gitti. Annem benim için hakikaten endişelenmekteydi. Matt’i mazur gösteren bir takım bahaneler bulmaya çalıştım, fakat annem sorunun Matt’ta olduğunu söyledi. En iyi arkadaşım da aynı fikirdeydi. Bir danışmanla görüştüm, danışman, Matt için gerçekten o kadar özel biriysem beni incitemeyeceğini söyledi. Beni sevseydi, bana vurmazdı. Şimdi yeni bir erkek arkadaşım var. O bana gerçekten saygı duyuyor. Haliyle bazen tartıştığımız da oluyor. Fakat her şeyi dürüstçe konuşabildiğimiz çok güzel bir ilişkimiz var. Böylesi iyi ve ben de kendimi iyi hissediyorum.



Sharon ve Dave'in Hikayesi

Her şey kızımız Emma'nın Michael ile çıkmaya başlamasından birkaç ay sonra başladı. Çok baskıcı bir karaktere sahip olduğunu düşündüğümüz için onu çok sevemedik. Kızımız onunla birlikte olmak için arkadaşlarıyla görüşmeyi kesmişti, fakat o gene de Emma'yı kıskanıyordu, istemediği bir şey yaparsa ona bağırıp çağırıyordu. Bu konuyu Emma ile görüşmeye çalışmak kolay değildi - bir şey desek, kendisini sevdiği için kıskandığını söylüyordu. Karışmayalım dedik, kızın gizlice gidip haberimiz olmadan onunla görüşmesini istemiyorduk, ancak bu ilişkinin tümüyle yanlış olduğu fikrindeydik. Bu davranışlar tüm aileyi etkiliyordu. Michael'in öfkeli tutumu kötüye gidiyordu, Emma bir gün hafta sonu tatilinden kesik ve çürük içinde döndü. Bunun üzerine bir ilişki danışma hattını aradık ve onlardan gerçekten yardım gördük. Bize, Emma'ya yaklaşmanın ve onunla Micheal'ın taciz edici davranışları hakkında konuşmanın yollarını ve Michael'in yaptıklarında kendi suçu olmadığını kavramasına yardımcı olmanın yollarını gösterdiler. Emma ilişkiyi bitirince, Michael'in telefonlarına çıkmak suretiyle kendisine yardımcı olduk. Şimdi herşey normal haline döndü-Emma kendisinden memnun, üniversitede başarı gösteriyor.



Aşağılanmak ve itilip kakılmak önemsiz bir şey sayılamaz- dürtmeler, vurmalar, tokatlar, tekmeler, yumruklar. Kimse bu şekilde davranılmayı hak etmez. Hiç kimse istemediğiniz bir şeyi yaptırmak için size şiddet uygulayamaz veya uygulamakla tehdit edemez.

Yorgunluk, stres, aşırı çalışma veya mali sorunlar şiddet kullanmayı mazur göstermez.

Şiddetin kısır döngüsünü kırmak

Şiddet sorunu olan bir ilişkide şiddet kullanılmayan süreler olabilir, şiddet kullanmaya meyilli kişiler eşlerine bazen çok iyi davranabilirler. Sevgi dolu ve şiddet kullandıkları için pişmanlıklarını gösteren davranışlar sergileyebilirler. Bu durum gerçekte neler olduğunu anlamayı güçleştirir. Büyük bir olasılıkla bu ilişkide zamanla daha fazla şiddet yaşanacak ve ilişki daha taciz edici olacaktır.

Şiddet içeren bir olay sonrasında hem şiddet uygulayan hem de mağdur olan eş vaziyeti düzeltmek ister - mazeret bulmalar, özür dilemeler, değişeceğine söz vermeler. Ancak, bu davranışı hiçbir şey mazur gösteremez, sadece özür dilemek yeterli değildir. Şiddet kullanan taraf bazen mağdur olan eşi suçlar - "Dediğimi yapsaydın bunlar olmazdı" gibi.

Ortalık bir süreliğine yatışabilir - taciz eden kişi suçluluk duyabilir, mağdur kendisinden isteneni yapmayı deneyebilir. Genellikle şiddete giden gerilimin tekrar birikmeye başlaması bir zaman meselesidir.

Kendisine şiddet uygulanan, özellikle de ilk ilişkisini yaşayan kimselerin kafaları çok karışık olabilir. Karşıdakini mazur gösterecek nedenler ararlar - olayın bir daha tekrarlanmayacağını düşünmek isterler, yaşanan eşlerinin sarhoş veya stres altında olmalarına bağlarlar. Eşlerinden nasıl bir davranış bekleyeceklerini bilemezler.

Şiddet içeren tacize maruz kalan kimseler suçun kendilerinde olduğunu düşünmeye başlayabilir. Kendilerine sıkıntı verse dahi, eşlerinin isteklerine uymayı deneyebilirler. Ayrılmaya kalksalar, eşlerinin şiddet kullanacağından korkabilirler.

Sophie'nin Hikayesi

Okul ve- Marcus ile tanıştığı-, üniversite yıllarımızda çok iyi arkadaşlık. Marcus popüler biriydi, ancak zorba bir kişilik yapısı vardı. Rachel'i dayaktan geçirdiği açıkça belli oluyordu. Rachel çürüklerini açıklamak için gülünç masallar uydururdu. Marcus'un yaptıklarına her zaman bahaneler bulurdu. Aslında gerçekten zeki bir kızdı. Ancak, Marcus onu terk ettiğinde üzüntüden kahroldu. Üniversiteyi bıraktı ve neticede lan ile yaşamaya başladı. lan Marcus'un tam bir benzeriydi. Ne olduysa, Rachel daha iyisini hak etmediği hissine kapılmıştı. Sürekli kaba davranan lan etrafta dolaşmadan onunla görüşmenin imkanı yoktu. Sanırım sonunda vazgeçtim ve temasımız kesildi. Diğer okul

arkadaşlarımızdan birinden lan'ın giderek daha fazla şiddet kullandığını duydum. Gene de Rachel bir türlü onu terk etmeye karar veremiyordu - son yediği dayak hastanelik olmasına neden olacak kadar kötüydü. Onunla Marcus veya lan'ın taciz edici davranışları hakkında konuşacak cesareti hiçbir zaman bulamadım. Bazen konuşsam ne olurdu diye düşünürüm. Belki onu, kendisine olanlar hakkında polis veya bir sosyal danışmana başvurması için cesaretlendirebilirdim. Belki sorunun kendisinde olmadığını-bu şekilde davranılmayı hak etmediğini ve bütün erkeklerin böyle olmadığını-anlamasına yardımcı olabilirdim.



Her türlü ilişkiyi bitirmek zordur, ama şiddet kullanan bir erkek arkadaş veya eşden ayrılmak özellikle zor olabilir.

Korktuğunuz ve kendinize olan saygınızın azaldığı durumlarda ayrılacak gücü bulmak zor olabilir. Bazen işlerin zamanla düzeleceğini ummak daha kolay gelir. Çoğunlukla düzelmezler.

Ancak, vaziyetin değişmesi için atılacak ilk adım olanların yanlış olduğunu kavramaktan geçer. Eşiniz sizi sevdiğini söylese de, siz onu sevseniz de bu böyledir. Böyle davranılması doğru değildir.

Biriyle konuşun

Duygularınıza kulak verin, onlara güvenin - bir şeyin doğru olmadığını hissediyorsanız muhtemelen öyledir. Sizi seven birisiyle konuşun. Anneniz veya babanızla, bir aile bireyi, bir arkadaş veya doktor, öğretmen ya da bölgenizdeki din adamı gibi çevrenizdeki biriyle konuşun veya bu kampanyanın "Helpline" yardım hattını arayın. Verecekleri tavsiyeler gizli kalacaktır.

Güvendiğiniz birini bulun ve ona size neler olduğunu anlatın.

Hiç utanmayın, sıkılmayın.

Başka birinin şiddet içeren davranışlarından siz sorumlu değilsiniz. Önce kendinize karşı sorumlusunuz - emniyetinizi sağlayın ve emniyette kalın.

Birisiyle ilişkiniz hakkında konuşmak istemeniz veya emniyetinizi sağlamak için yardıma ihtiyacınız duymanız durumunda, başvuracağınız yerlerle ilgili bu kitapçıkta verilen bilgiler size destek sağlayacak doğru kişiye ulaşmanızda yardımcı olacaktır.

Helpline'ı aradığınızda

- Telefonunuza makine veya kayıtlı mesaj yerine görevli kişi tarafından cevap verilecektir.
- Telefonunuza polis veya resmi kuruluş değil, tecrübeli bir danışman cevap verecektir..
- Adınızı vermek zorunda kalmayacaksınız.
- Kaygı duyan herkes Helpline'ı arayabilir.
- Erkek veya kadın danışman tercihi yapabilirsiniz.
- Sosyal danışman sizinle kaygılarınız hakkında görüştükten sonra, sizin, sürekli yardım veya destek hizmeti verebilecek başka bir kurumla bağlantı kurmanızı sağlayabilir.

Josie'nin hikayesi

Sosyal danışmanların çoğu gibi ben de aile içi veya cinsel tacize maruz kalan veya geçmişte maruz kalmış olan insanlarla çalışmaktayım. Bunlar gayet normal, ancak kötü bir ilişki yaşayan insanlardır. İnsanlar çoğu zaman işler kaba kuvvete döküldükten sonra yardım isterler. Fakat bazı uyarıcı işaretler - mesela aşırı kıskançlık, bağırıp çağırma, devamlı aşağılama ve şiddet kullanma tehditleri - durumun kontrolden çıkmak üzere olduğunun belirtileri olabilir.

Her iki tarafın da iyi bir iletişim içinde olabileceği sağlıklı ilişkiler sürdürmeye yönelik beceriler geliştirmelerine yardımcı oluyorum. Şiddete maruz kalmış kişileri, taciz edici davranışın sorumlusu olmadıklarına - tek suçlunun taciz eden kişinin kendisi olduğuna - tüm gücümle ikna etmeye çalışıyorum.

Bana danışmaya gelen kişilere bir dizi seçenek önermeye çalışırım - bazen olanları polise anlatmalarına yardımcı olurum veya

bir uzmandan yardım almalarını sağlarım - ancak, izlenecek yol her zaman onların tercihine bağlıdır.

Sadece yabancılardan zarar geleceğini düşünmek isteriz, ancak, en üzücü gerçek cinsel saldırıların çoğunda failin mağdur olan kişinin tanıdıkları arasından çıkması ve suçun, kişinin güvende olduğunu sandığı bir yerde işlenmesidir - evinde, bir arkadaşın evinde, işyerinde, bölgedeki bir kulüp veya barda.

Dolayısıyla saldırı çoğu zaman gizli kalır. Mağdur olan kişinin arkadaşları ve ailesi bir sorun olduğundan şüphe ederler, fakat bundan emin olamazlar. Kanaatime göre şiddete veya cinsel saldırıya maruz kalan bir kişinin yapacağı en doğru şey, konuyu birine-güvendiği birine- anlatmak olacaktır. Benim görevim, insanların olanları anlatabilecekleri bir yol bulmalarına yardımcı olmaktır. Durumu değiştirmek için yararlanılacak yolları konuşarak doğru olanı bulmalarına destek olurum.



Bu bir suçtur

Sevdiğiniz birinin size kasten acı verdiğini kabul etmek zor olabilir.

Burada sadece dövmekten bahsetmiyoruz. Taciz istemediğiniz bir şeyi size yaptırmak için güç kullanmayı, korkutmayı da kapsayabilir.

Hayatımızın diğer dönemlerinden çok, ergenlik ve gençlik yıllarımızda, kim olduğumuzu ve ne istediğimizi anlamaya yardımcı olacak yeni deneyimler arayışında oluruz.

Bunun sonucunda kişi bazen çok tehlikeli durumlarla karşı karşıya kalabilir.

Bir kişiyi istemediği halde cinsel eylemlere zorlamak veya kabul etmezse zarar göreceğini düşünmeye sevk ederek cinsel eyleme zorlamak, ağır ceza gerektiren bir suçtur.

- Bu suçun tanımlanması ve adlandırılması yerine göre bazı farklılıklar gösterir, bazı eyaletlerde “ırza geçmek” terimi kullanılır, diğerlerinde “cinsel saldırı”, “rıza dışı cinsel ilişki” veya “rıza dışı cinsel duhul” terimleri kullanılır.
- “Cinsel saldırı” günlük lisanda genelde kullanılan terimdir, ırza geçmeyi de kapsar, sarkıntılık etmek gibi başka suçları da.
- Cinsel saldırı her zaman şiddetle ilgili değildir, örneğin bir kişiye rızası dışında cinsel amaçla dokunmak da bu kavrama dahildir.

Cinsel saldırı ve kadınlara yönelik şiddet ciddi bir sorun teşkil etmektedir.

Yapılan araştırmalar iki endişelendirici olguyu vurgulamaktadır:

- Kadınların maruz kaldığı cinsel saldırıların yalnızca yüzde 20’si polise bildirilmektedir.
- Cinsel saldırı suçlarının yüzde 58’i mağdurun tanıdığı biri tarafından işlenmektedir.

Verilen bu rakamlar, son 12 ayın en son vakaları üzerinde 2002 yılı başlarında yapılmış olan Australian Bureau of Statistics (İstatistik Kurumu) - Suç ve Güvenlik Araştırmasından alınmıştır. Bu çalışma konuyla ilgili en son araştırmadır.

Hayır, hayır demektir



Brett'in Hikayesi

TPolisler beni cinsel saldırı ile suçlayacaklarını söylüyorlar.

Julia'yı bir partide tanıdım - ondan gerçekten hoşlandım. Çıkmaya başladık, ancak cinsellik konusunda modası geçmiş fikirleri vardı. Ondan biraz daha tecrübeli olduğumu sanıyorum. Fazla ileri gitmek istemediğini söylüyordu. Bütün kararları onun almasına gerçekten gıcık oluyordum.

Doğrudur, nihayet sonuna kadar gittiğim o gece de "hayır" demişti. Ama gerçekten

kız arkadaşım ise ve bana gerçekten önem veriyorsa değişiklik olsun diye benim istediğimi yapması gerektiğini düşünüyordum. Sonrasında gerçekten üzgündü, ağlıyordu ama zamanla geçer diye düşündüm. Olanları anne, babasına anlattı ve polise şikayete gittiler.

Olduğca sarhoş olduğumu izah etmeye çalıştım ama polisler bunun mazeret olmadığını söylediler. Annem beni erkeklere bakan bir sosyal danışmana götürüyor. Fakat olacaklardan gerçekten korkuyorum.

Birinin erkek arkadaşı olmanız, size, onun ne yapması gerektiğine karar verme hakkı vermez. Ve hiçbir şey size zor kullanma hakkı vermez.

İletişim kurun

İletişim her ilişkinin kapısını açan bir anahtardır. Araştırma raporları özellikle erkek çocukların iletişim kurmakta sıkıntı çektiğini göstermektedir. Çoğu, kızlarla konuşabilmek için önce " birkaç tek atmaya" ihtiyaç duyar.

Bazen utangaçlık ve red edilme korkusuyla başa çıkabilecekleri daha olumlu yöntemler bulmak için yardım almaları gerekebilir.

Emniyette olun ve Kendinizi güvence altına alın

Kadınlara yönelik şiddet, maalesef en çok, devam eden bir ilişki içinde uygulanmaktadır- bundan dolayı sağlıklı ilişkiler kurmayı öğrenmek büyük önem taşır. Ama bela bir ilişkinin dışında - yabancıardan veya iyi tanımadığınız kimselerden de gelebilir.

Hepimiz genç insanların kendilerini, hiç kontrol edemedikleri dehşet verici durumlarda buldukları korkunç olayları okuduk veya duyduk.

Emniyette olmak ve beladan uzak durmak için neler yapabileceğinizi düşünün.

Grup halinde çıkmayı, grupla vakit geçirmeyi planlayın. Güvendiğiniz ve iyiliğinizi istediklerinden emin olduğunuz kişilerle arkadaşlık edin.

Kendinizi ve arkadaşlarınızı gözetin - iyi bir arkadaş, arkadaşlarının güvende

İletişim olmadan gerçek bir ilişki de olamaz. İletişimin zayıf olduğu veya değerinin bilinmediği durumlarda ilişkinin sınırlarını belirlemek zor, hatta imkansız olur.

İletişimin zayıf olması -özellikle cinsellik konusunda-çelişkili beklentilere yol açar, Karşı tarafın rızası olmadan cinsel ilişki kurmak cinsel saldırıya girer - durum gayet açıktır.

olmaları ve sağlam tercihler yapmaları için gerekeni yapar.

Gideceğiniz yere gidip dönerken emniyette olmanızı sağlayacak ulaşım planları hazırlayın.

Birine (annenize, babanıza, kardeşlerinize, ev arkadaşınıza) nereye gideceğinizi ve döneceğiniz saati bildirin. Planlarınızı değiştirse onlara haber verin.

Alkol ve cinsellik tehlikeli bir karışım olabilir. Kendinizi kontrol edemiyorsanız, durumu kontrol edemezsiniz.

Unutmayın diğer kişinin razı olup olmadığını bilmeyecek kadar sarhoş olmuşsanız - orada durun. Bu ırza geçmeye girebilir. Diğer kişinin rıza gösteremeyecek kadar sarhoş olduğunu bildiğiniz durumlarda ise- vazgeçin- çünkü bu ırza geçmeye girer.

Öpüşmek gibi bir eylemi kabul etmek diğer cinsel ilişki safhalarına “yeşil ışık” yakmak anlamına gelmez - unutmayın fikrinizi her safhada değiştirmenizin ve “hayır” demenizin herhangi bir sakıncası yoktur.

Birlikte olduğunuz insanı tanıdığınızı düşünerek dikkati elden bırakmayın - onu düşündüğünüz kadar iyi tanımıyor olabilirsiniz.

İyi tanımadığınız bir kişiyle yalnız kalmayın ve ücra yerlere gitmeyin.

Rahatsız olmaya başlarsanız, duygularınızı dinleyerek hareket edin ve mümkün olduğu kadar çabuk güvenli bir yere gidin.



Kylie'nin Hikayesi

Şanslıydım çünkü arkadaşlarım oradaydı ve beni kolluyorlardı. Onu tanımıyor değildim. Daha önce bara gelmişti, biraz konuşmuştuk. Düzgün bir tipe benziyordu. Bana durmadan içki ısmarlıyordu ve galiba ben de eğlence havasındaydım, böylece onları içtim durdum. Çok fazla ve çok çabuk. Beni dışarı çıkmaya ikna etmek için uğraşıyordu. İstemiyordum fakat kendimi araba parkında buldum.

Korkuyordum. Midem bulanıyordu. Orada olmak istemiyordum. Nasıl kaçacağımı bilemiyordum.

Tanya ile Jo beni kollamaktaydı. Çok fazla içtiğim için endişeliydiler. İçeride olmadığımı fark ettiler ve beni aramaya çıktılar.

Ona sadece sarhoş olduğumu ve beni eve götüreceklerini söylediler. Çantamı ve beni bir taksiye attılar ve eve götürdüler.

İyi arkadaşlar çok şeyi değiştirebilir.

Anne ve babalar yardımcı olabilir

Değerler ile sorumlu ve kabul gören davranış şeklerinden konuşmak genç insanların ilişkilerle ilgili fikirlerinin gelişmesinde önemli bir rol oynar.

Gençlerin çoğu ilişkilerin -beraber çıkmak- eğlenceden ibaret olduğunu sanırlar. Yetişkinliğin ilk yıllarında ise, ilişkilerde destek, şefkat ve yakınlık aramaya başlarlar.

Erken yaşlarda, arkadaş çevresi "eğlence" kavramından ne anlaşıldığının belirlenmesinde çok etkili olabilir. Fakat anne ve babaların da önemli rolleri vardır. İlk ilişkilerini yaşayan gençler için aileye özgü davranış biçimi ve beklentileri önemli bir örnek teşkil eder. Bu ilk deneyimler çoğu zaman gelecekteki ilişkiler için örnek oluştururlar. Bu nedenle, çocuklarınızla ilişkiler konusunu konuşmaktan çekinmeyin.

Hepimiz sağlıklı ve sağlam ilişkilerin temelini oluşturan temel değerlerin önemini anlamalı ve gelişmelerini teşvik etmeliyiz:

Saygı
İletişim
Paylaşma
Bağımsızlık
Güven
Arkadaşlık
Dürüstlük

Kendi ailenizin ve arkadaşlarınızın deneyimleri yararlı bir çıkış noktası olabilir. Televizyon programlarında bile değişik türde ilişkilerden örnekler izleyebilir ve insanların birbirlerine nasıl davrandıklarını görebilirsiniz. Çocuklarınız değişik rollerin temsil ettikleri kişiliklerin gösterdikleri tepkiler hakkında ne düşünülmektedir? Kendileri aynı davranışı gösterirler miydi? Onlara olaylar hakkında neler hissettiklerini size anlatabilmeleri için yeterli imkanı sağlayın.

Onları, arkadaşlarıyla ilişkilerini sürdürmeye ve ev dışında ilk yoğun ilişkilerini yaşayabilecekleri etkinliklerle uğraşmaya teşvik edin. Bu arkadaşlık ağı, bir sorun çıktığında önemli bir destek kaynağı olacaktır.

Gençler iyice düşünmeden cinsel ilişkilere girmenin neticesinde meydana gelebilecek bazı olumsuz sonuçları bilemeyebilirler. Yasal olarak reşit olan kişilerin bile kendi rızalarıyla da olsa rasgele cinsel ilişkilere girmelerinin ciddi sonuçları olabilir - cinsel ilişki yoluyla bulaşan hastalıklar, hamile kalmak, kötü şöhret edinmek, dedikodu konusu olmak, mahcubiyet ve kaygı.

Şefkat ve saygı olmadan iyi bir ilişki kurmak ve yürütmek imkansızdır.



Jon'un Hikayesi

Oğlum Nick ile çok iyi anlaşıyoruz. Annesi Angie ve ben onunla gurur duyuyoruz. Nick okulda ve sporda başarılı ve herkesle arası iyi olan popüler bir çocuk. Bu yüzden, cep telefonundan arkadaşlarıyla konuşurken okuldaki bazı kızlar hakkında söylediklerini duymak bizde şok etkisi yarattı - hepsini ya "fahişe" ya da "frijit" olarak nitelendiriyordu.

Nick'in yetişkinliğinde cinselliğin arkadaşlarına kendini övmeye yarayan bir nevi boş vakitleri geçirme etkinliği olmaktan ibaret olduğunu düşünmesini istemiyorum. Yaşının, sürekli bir beraberlik için henüz küçük olduğunu, ancak, kızlara saygılı davranması gerektiğini düşünüyorum. Nick'in, annesinin ve benim, davranışlarıyla ilgili bazı beklentilerimizin olduğunu anlaması gerekir. Yoldan çıkmak üzere olduğunu düşündüğümüzü ona söyledik. Kendisinden, kız kardeşi hakkında böyle bir konuşma yapılırsa- veya cinselliğe zorlamak için baskı yapıp aşağılanacak olursa neler hissedeceğini düşünmesini istedim. Ona bir erkeğin bir kıza fiziksel veya sözlü baskı uygulamasının, aralarında güven,

yakınlık, saygı adına ne varsa hepsinin yok olmasına neden olacağını söyledim. Kötü bir şöhret edineceğini ve bunun ileride gerçekten beğeneceği kızların onunla çıkmak istememelerine neden olabileceğini kavraması gerekiyor.

Angie Nick ile daha fazla konuşmaya, kızların neler hissettiklerini anlamasında ve "büyük adam" havalalarına gireceğine, kendisi olması için öz güveninin gelişmesine yardımcı olmaya gayret ediyor.

Okul takımında antrenörlüğünü yaptığım bazı çocuklarla ilgili endişelerim var. Hiç kimse onlara ilişkiler ve saygı konusunu anlatmış mıydı? Diğer antrenörlerin bazılarıyla, çocuklarımızın doğru davranış biçimlerini öğrenmelerine ve cinsellik ile ilişkiler konusunda akli başında bir yaklaşım içinde olmadıkları takdirde, başlarının ne tür dertlere gireceğini anlamalarına yardımcı olmayı konuşuyoruz. Delikanlıların iyi dinleyici olmadıklarını biliyorum ama en azından denememiz gerektiğini düşünüyorum.

Anne ve babaların yapabilecekleri

Anne ve babalar, diğer aile üyeleri ve arkadaşlar tacize maruz kalan birinin davranışlarında görülebilecek önemli değişikliklerin farkına varabilirler.

Nelere dikkat etmeli:

- Eskiden eğlendiği etkinliklere karşı ilgisiz mi?
- Erkek arkadaşının neler düşündüğüne aşırı derecede önem veriyor mu?
- Onunla birlikteyken genelde mutlu mu, yoksa endişeli ve gergin mi oluyor?
- Erkek arkadaşının, siz veya kendisinin söylediği veya yaptığı bir şeye kızabileceğinden korkuyor mu?
- Devamlı onu mazur göstermeye çalışıyor mu?
- O olmadan arkadaşlarıyla görüşmüyor ya da herhangi bir sosyal faaliyete katılmıyor mu?
- Onun şiddet içeren öfke nöbetleri hakkında şaka yapıyor mu?
- Kızınızda izah edemediği yaralar fark ettiniz mi, ya da verdiği açıklamalar size garip veya akıl dışı mı geliyor?
- Onunla çıkmaya başladıktan sonra davranışlarında önemli bir değişiklik oldu mu?

Ne yapılabilir:

Sizinle konuşmaya teşvik edin

Bu kitapçığı böyle bir sohbetin çıkış noktası olarak kullanabilirsiniz. Bunu arkadaşlarının veya ailenizin diğer fertlerinin bulunmadığı ortamlarda, ikiniz yalnızken yapın. Bazen bu sohbetin ikiniz birlikte başka bir şey yaparken mesela arabayla gezerken, yemek yaparken veya bulaşık yıkarken başlatılması işi kolaylaştırabilir. Daha çok onu konuşturmaya çalışın. "Kendini nasıl hissediyorsun? Arkadaşların ilişkin hakkında neler düşünüyor? Gelecekte neler yapmak istersin - hem yakın hem

de uzak gelecekte?" türünden daha fazla bilgi alabileceğiniz türden sorular sorun.

Onu dinleyin - yargılamayın

Taciz edildiği bir ilişki içindeyse kendini zaten çok kötü hissediyordur. Bir de siz üstüne gitmeyin, kendini daha da kötü hissetmesin. Olanlar için onu suçlamayın. Neleri başka şekilde yapmış olması gerektiğini söylemeyin-dikkatinizi onu mutlu edecek şeyler ve durumu değiştirebilmesi için şimdi ne yapması gerektiği konuları üzerinde toplayın. Ne yapacağını söylemeyin - seçeneklerinin neler olduğunu düşünmeye teşvik edin

Bu durumdan çıkış yolunu kendisi bulmalıdır, ancak sizinle veya güvendiği başka biriyle konuşmak gerekeni yapmaya karar vermesinde yardımcı olabilir. Amacınız onun bağımsız, kişilikli biri olmasına yardımcı olmaktır. Ona verebileceğiniz en iyi koruma budur, bir daha taciz edilmemesini sağlamanın en iyi yolu da budur.

Onu desteklediğinizi iyice anlasın

Kendini tecrit edilmiş veya yalnız hissedebilir. Onu sevdiğinizi ve emniyeti konusunda endişelendiğinizi iyice anlatın. Onun mutlu olmasını istiyorsunuz ve bu bağlamda, kendisine yardımcı olabilecek her tür desteği sağlayacaksınız. Endişelerinizin nedenlerini açık bir şekilde anlatın - "Sana aptal deyince biz üzülüyoruz. Seni sinirli ve mutsuz görmeye dayanamıyoruz. O bu şekilde davrandığı zaman aklımdan neler geçiyor? Gerçekçi çözümler geliştirmesine yardımcı olun

Burada çözüm, onun bu sorunun varlığını kabul etmeye ve içinde bulunduğu ilişkinin ne denli taciz edici hale geldiğini anlamaya istekli olup olmamasına bağlıdır. Günde 24 saat hizmet veren helpline -1800 200 526- size ve ona, iyi bir yaklaşım geliştirmeniz için yardımcı olmak için vardır. Lütfen bu hizmetten bundan yararlanın.

Nasıl yardım alınır

Bu konuları konuşmak için uygun zamanı bulmak ve cesaretinizi toplamak önemlidir.

İlişkiler yaşamımızın en önemli unsurlarından biridir.

Gençlerin ilişkilerinde edindikleri deneyimler tüm yaşamlarını etkileyebilir, zira insanların bize davranışları kendimiz hakkında neler hissettiğimizi etkiler-yalnız şimdi değil, gelecekte de.

Bir konuyu danışmaya veya bilgiye ihtiyacınız olursa, yararlanabileceğiniz bir dizi hizmet ve destek imkanı mevcuttur.

Özellikle kendinizin veya tanıdığınız birinin şiddete maruz kaldığı bir ilişkinin içinde olması halinde, veya cinsel saldırıya uğraması durumunda, yardım istemekten korkmayın.

Bir ilişkiyi yürütmek kolay değildir, ancak ilişki hiçbir zaman acı vermemelidir.

