

---

**MOR ÇATI  
KADIN  
ŞİĞİNAĞI  
VAKFI**

---

**ERKEK  
ŞİDDETİNE  
KARŞI DUR!  
YAŞAMI DEĞİŞTİR!**



Katip Mustafa Çelebi Mahallesi  
Anadolu Sokak No:23/7-8 Beyoğlu / İstanbul  
Tel: 0212 292 52 31/32 Faks: 0212 292 52 33  
morcati@morcati.org.tr www.morcati.org.tr

HEINRICH  
BÖLL  
STIFTUNG  
DERNEĞİ  
TÜRKİYE  
TEMSİLCİLİĞİ

*Bu broşür Heinrich-Böll-Stiftung Derneği Türkiye Temsilciliği desteği ile basılmıştır.  
İçeriğinden yalnızca Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı sorumludur. Kasım, 2019*

## Kadına Yönelik Şiddet Nedir?

Kadına yönelik şiddet, cinsiyeti nedeniyle ev içinde ve dışında kadına uygulanan sistematik şiddet davranışlarıdır. Bu şiddetin ardında, erkeklerin toplumun her alanında görülen egemenlikleri ve kadın ile erkek arasındaki eşitsizlikler yatar. Erkeklerin kadınlara şiddet uygulamasının nedeni: güç göstermek, öfke boşaltmak, kadınları kontrol etmek ya da cezalandırmaktır. Fiziksel, cinsel, psikolojik, ekonomik, dijital şiddet biçimlerinin tümü bu amaca yöneliktir. Şiddete maruz kalmak, kadının korku, çaresizlik ve güvensizlik içinde yaşamasına neden olur.

## Şiddet Biçimleri

**Fiziksel şiddet:** Bedensel güç veya üstünlük, bir şiddet aracı olarak kadını kontrol etmek, denetlemek, küçük düşürmek, aşağılamak veya cezalandırmak amacıyla kullanılıyorsa “fiziksel şiddet” söz konusudur. Bu şiddet biçimi, fiziksel üstünlük kurarak, bedene temas ederek ya da eşya kullanarak uygulanabilir. Yumruk atmak, tokat atmak, ısırarak, boğmak, tekmelemek, bıçakla yaralamak, kafasına sandalye fırlatmak fiziksel temas içeren şiddet biçimlerine örnektir. Bağırarak, yumrukle tehdit etmek, korkutucu şekilde bakmak, kapıyı tekmelemek, eşya kırmak, sağlık sorunları olduğunda doktora gitmesine izin vermemek ise sindirmek amacıyla fiziksel üstünlük kullanılarak uygulanan şiddet biçimlerine örnektir.

**Psikolojik şiddet:** Duygusal güç veya ihtiyaçlar, kadını kontrol etmek, denetlemek, küçük düşürmek, aşağılamak, cezalandırmak amacıyla şiddet aracı olarak kullanılıyorsa “psikolojik şiddet” söz konusudur. Fiziksel şiddetin aksine psikolojik şiddeti tarif etmek daha zordur.

Psikolojik şiddet biçimlerinin bir kısmını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

- Duygusal ihtiyaçların (sevgi, ilgi, destek, değer vb.) kontrol sağlamak için keyfi şekilde karşılanması veya karşılanmaması,
- İstediklerini yaptırmak için cezalandırıcı, küçük düşürücü, yaralayıcı, tehdit edici davranış ve tutumlar sergilemek,
- Duygu sömürsü yapmak, suçlu hissettirmek, utandırmak, küsmek, surat asmak, alay etmek, küfür ve hakaret etmek,

- Kıskançlık adı altında, nerede, ne zaman, kiminle ne yaptığını, ne giydiğini “Bu elbiseyle dışarı çıkamazsın” gibi baskıcı ya da “Kendi iyiliğin için onunla görüşmeni istemiyorum” gibi karşı tarafı düşündüğünü ifade eden sözler ve davranışlarla denetlemek, sosyal ilişkilerini kontrol altında tutmaya çalışmak,
- Beceri ve yetilerini küçümsemek, karar mekanizmalarına dahil etmemek, bireysel haklarını yok saymak, yaptıklarını sürekli eleştirmek ve kendisini akılsız, aciz, yetersiz, beceriksiz, zayıf, muhtaç ve bağımlı hissettirmek,
- Yalnızlaştırmak; ailesi veya arkadaşları başta olmak üzere yakınlarından fiziksel veya duygusal olarak uzaklaştırmaya çalışmak, maddi ve manevi destek alabileceği bütün kişiler ve kuruluşlarla arasını bozmak ve bunlara ulaşımını engellemek; sevilmediğini, istenmediğini söylemek,
- Hasta, sorunlu ya da deli olduğunu hissettirmek,
- Kişiliği, fiziksel görüntüsü, ailesi vb. ile ilgili hakaret etmek,
- Gerçekleştirilmesi imkansız taleplerde bulunmak, yerine getirildiğinde ise talepleri değiştirmek,
- Ne düşündüğünü, ne hissettiğini, ne istediğini, onun için neyin iyi olduğunu kadın adına tanımlamak, onun adına kararlar almak,
- Kadının sahip olduğu evcil hayvanlara, kadını cezalandırmak ve kontrol etmek amacıyla şiddet uygulamak,
- Çocukları suçlu hissettirmek için kullanmak, çocukların kaçırılacağı, gösterilmeyeceği, elinden alınacağına ilişkin tehditler savurmak; çocuklara şiddet uygulamak.

Psikolojik şiddetin olduğu her ilişkide fiziksel şiddet olmayabilir ancak, fiziksel şiddetin olduğu her ilişkide psikolojik şiddetin bazı öğeleri bulunur. Psikolojik şiddet sıklıkla fiziksel şiddetten önce başlar ve tecridin eşlik ettiği yoğun psikolojik şiddet, fiziksel şiddetin uyarıcısı olabilir.

**Cinsel şiddet:** Cinsellik, kadını kontrol etmek, denetlemek, küçük düşürmek, aşağılamak, cezalandırmak amacıyla şiddet aracı olarak kullanılıyorsa “cinsel şiddet” söz konusudur. Kadınlar, sıklıkla fiziksel şiddet sonrası cinsel şiddete maruz kalırlar.

Ancak utandığı ve kendini suçlu hissettiği için çoğu kez cinsel Şiddeti açıklayamazlar. Bu yzden, evlilik içinde ve dışında cinsel Şiddet çok yaygın olmasına rağmen, yapılan araŐtırmalarda cinsel Şiddet oranının diğer Şiddet biçimlerine göre daha dŐŐuk olduğu görülür.

Hoyratça ve acıtarak cinsel iliŐkiye girmek, tecavüz etmek, eşya ile tecavüz etmek, istemediği Őekillerde, istemediği zamanlarda cinsel bölgelerine dokunmak, cinselliği bir ceza/ödül yöntemi olarak kullanmak, kadının bedenini ve cinselliğini aşağılamak, kendisini yetersiz hissettirmek, başka kadınlarla karŐılaŐtırmak, istemediği cinsel pozisyonlara zorlamak, baŐkalarıyla cinsel iliŐkiye girmeye zorlamak, kendisi baŐkalarıyla olurken seyretmeye zorlamak, pazarlamak, zorla ve/veya ocuk yaŐta evlilik, zorla pornografik görüntüler izletmek en yaygın görülen cinsel Şiddet biçimleridir.

**Ekonomik Şiddet:** Maddi g ve üstünlük, bir Şiddet aracı olarak kadını kontrol etmek, denetlemek, küçük dŐŐrmek, aşağılamak, cezalandırmak amacıyla kullanılıyorsa "ekonomik Şiddet" söz konusudur. En yaygın ekonomik Şiddet biçimleri arasında, kadının çalıŐmasına, meslek edinmesine, okulu ya da kursu bitirmesine veya iÇinde yükselmesine engel olmak, gelir ve birikimine el koymak, borlandırmak (kadının adına kredi çektirmek, senet imzalatmak, Őirket açtırmak ve kredi kartını kullanmak), para biriktirmesine, hesap amasına ve yatırım yapmasına engel olmak, oldukça dŐŐuk miktar harlıklarla günlük yaşamını sürdürmesini istemek ve bu olmadığında ise fiziksel ya da psikolojik Şiddet uygulamak, para için yalvartmak, maddi ihtiyaçlarını kadını denetlemek adına keyfi ve tutarsız bir Şekilde karŐılamak, kadının maddi gelirini sömürmek yer alır.

**Dijital Şiddet:** Teknolojik araçlar, kadını kontrol etmek, denetlemek, küçük dŐŐrmek, aşağılamak, cezalandırmak amacıyla kullanılıyorsa dijital Şiddet söz konusudur. Son 10 yılda sosyal paylaŐım siteleri aracılığıyla yaygınlaŐan, dijital ortamda 7/24 gözetlenmesi ve takip edilmesini içeren Şiddet biçimleri, "yeni kuŐak Şiddet" olarak da adlandırılmaktadır. Dijital Şiddet biçimlerinin bir kısmını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

- Cep telefonuna sürekli mesaj göndermek ya da kadının mesaj göndermesini istemek,
- Israrlı bir Şekilde cep telefonundan aramak,
- Akıllı telefon uygulamalarını kullanarak kadını takip etmek ve denetlemek,
- İletifim bilgilerini (telefon numarası, mail adresi, sosyal medya hesaplarını), ona

sormadan başka kişilere vermek ve bu kişilerin de kadına rahatsız edici mesajlar ve görüntüler göndermesini istemek,

- Çıplak fotoğraflarını çekmek veya çekmekle tehdit etmek, gizli kamera ile kayıt almak, bu kayıtları internet üzerinden yaymak veya yaymakla tehdit etmek,
- Sosyal medya üzerinden arkadaşlık kurarak, kadının kimlik bilgilerini almak, sonra da bu ilişkiyi sömürmek.
- Sosyal medya hesaplarını karıştırmak ve buradaki bilgilerle kadını denetlemek, tehdit etmek,
- Sosyal medyada kadını küçük düşüren, hakaret ve nefret içeren paylaşımlarda, yorumlarda bulunmak.

**Flört şiddeti:** Çok sayıda ergen ve genç kadın, yaşıtı olan erkek arkadaşı tarafından şiddete maruz kaldığı halde çoğunlukla yaşadıklarını anlamakta, anlamlandırmakta ve şiddetin belirtilerini tanımakta zorluk çekiyor. Flört şiddeti, korkutucu ve kafa karıştırıcı bir deneyimdir. İki kişinin birbirini “çift” olarak tanımlamasının ardından erkeğin, genç kadını kontrol etmeyi, denetlemeyi “hak” olarak görmesi, onun adına kararları vermek istemesiyle başlar.

Bu dönemde, kadının eski erkek arkadaşında da artan tehdit ve şiddet söz konusu olabilir. Geleneksel bakış açısı, genç kadınların sıklıkla kendilerini erkek arkadaşlarına itaat etmek ve onların dediklerini yapmak zorunda hissetmesine neden olur. Bu durum, diğer sosyal aktivitelerden ve arkadaşlardan vazgeçmesine, erkeğe öncelik vermesine ve ciddi bir yalıtıma yol açar. Kimi arkadaş gruplarında “mutlaka kız veya erkek arkadaşın olmalı” baskısının yaşandığı, ergen ve genç kadınların terk edilme korkusu nedeniyle erkek arkadaşlarının şiddetine boyun eğdikleri görülür.

Bazı durumlarda da aile ya da çevre baskısı nedeniyle “erkek arkadaşın” varlığının saklanması gerekir. Ergen ve genç kadın, yaşadığı şiddeti açıklayacak kişi ve ortam bulmakta zorluk çeker, yaşadıkları karşısında ne düşüneceğini, ne hissedeceğini bilemez. Flört şiddeti, yetişkinlikte yaşanan şiddetin uyarısı niteliğindedir.

**İsrarlı takip:** Kadının kendisini güvende hissetmesini engelleyen, şiddete uğrama korkusuna ve endişeye yol açan, kasıtlı bir biçimde tekrarlanan, tehditkar tutum ve davranışlardır.

- Takip etmek, yoluna çıkmak, korkutmak, telefonla veya teknolojik araçlarla rahatsız etmek,
- Kadına ait görsel ya da yazılı bir materyali yaymak,
- İnternette dolaşımını, ziyaret ettiği siteleri, sosyal medya hesaplarını, elektronik posta, kısa mesaj ve diğer yollarla yaptığı haberleşme trafiğini ve iletişimini gözetim altına almak,
- Kadının evine ya da işyerine gizlice girmek, huzursuz etmek, "rahat bırak" uyarılarına aldırmadan ısrarla peşinden gitmek,
- Toplum içinde küçük düşürmek,
- Sürekli hediye ya da çiçek almak veya göndermek,
- Eski sevgilinin arkadaş çevresiyle iletişim kurmak ve bilgi almaya çalışmak, gibi davranışlar en sık karşılaşılan ısrarlı takip biçimleridir.

## Çocuklara ve Ergenlere Yönelik Cinsel Şiddet:

Çocuklar, aile içinde (ensest) veya aile dışında çok yaygın bir şekilde cinsel şiddete maruz kalmaktadırlar. Çocukları cinsel yolla taciz eden kişilerin büyük bir çoğunluğu, çocukların tanıdığı ve güvendiği kişilerdir. Çocuklar, cinsel şiddete uğradıkları konusunda neredeyse hiç yalan söylemezler. Bu yüzden, çocuklar yaşadıklarını açıklamaya çalıştıklarında (bu tür imalarda bulduklarında) onları yargılamadan dinlemek, onlara inanmak ve onların hep yanında olduğumuzu hissettirmek gerekir.

## Şiddetin Döngüsü

Her ilişkide aynı biçimde olmasa da, şiddet içeren ilişkilerin önemli bir bölümünde, kadınları şiddet yaşantısının içinden çıkmalarını zorlaştıran bir döngü bulunur. Şiddet döngüsü adı verilen bu döngüyü tanımak, kadın olarak yaşadıklarımızı anlamlandırmamıza yardımcı olur.

**1. Gerginliğin tırmanması aşaması:** Fırtına öncesi sessizlik dönemi olarak tarif edilebilir. Şiddet uygulayan erkek gerilim yaratır, kıskançlık gösterir, küçük şeylerden kavga çıkarır, kadının tüm yaşamını kontrol etmeye çalışır, psikolojik şiddet uygular. Kadın ise bu aşamada, elinden geldiğince gerginliği azaltmaya çalışır.

**2. Şiddet aşaması:** İç veya dış sebeplerle Şiddet uygulayan erkeğin öfkesi birdenbire tırmanır; erkek öfkesini kontrol etmez, fiziksel şiddet uygular ve şiddeti uyguladıktan hemen sonra bahaneler sunmaya başlar. Fiziksel şiddetin başladığı bu aşamada şiddetin boyutları değişebilir. Bu dönemde, kadının erkeğin öfkesini yatıştırabilmesi mümkün değildir. Tek yapabileceği, kendisinin ve çocuklarının yaşadıkları şiddetten en az zararla çıkmalarını sağlamak olabilir.

**3. Balayı aşaması:** Şiddet uygulayan erkek, kadının gönlünü almaya çalışır, pişmanlığını dile getirir, özür diler, değişeceğine ilişkin sözler verir, hediyeler alır, durumun “normale” dönmesi için ilgili, sevecen ve yapıcı bir tutum sergiler. Kadın ise erkeğin bu tutum ve davranışlarına inanmak ister, yeni bir şans verir. Fakat bu dönemden sonra erkek tekrar gerilimi arttırıcı davranışlarda bulunur ve yeniden birinci aşama olan, gerginliğin tırmanması aşamasına geçilir.

#### **Birinci aşama:**

Şiddet uygulayan gerilim yaratır, kıskançlık ve gösterir, küçük şeylerden kavga çıkarır, kadının tüm yaşamını kontrol etmeye çalışır, psikolojik şiddet uygular.



#### **İkinci aşama:**

Erkek öfkesini kontrol etmez, fiziksel şiddet uygular şiddeti uyguladıktan hemen sonra bahaneler sunmaya başlar.

#### **Üçüncü aşama:**

Şiddet uygulayan erkek, pişmanlığını dile getirir, özür diler, değişeceğine ilişkin sözler verir, hediyeler alır, durumun “normale” dönmesi için ilgili, sevecen ve yapıcı bir tutum sergiler, ta ki tekrar gerilim artma aşamasına, yani en başa dönene kadar.

“Şiddet döngüsü” terimi, şiddetin kuşaktan kuşağa öğrenme ve model alma yoluyla aktarıldığını anlatmak için de kullanılır. Her türlü şiddet, öğrenilmiş, seçilmiş, denetlenebilir bir davranış biçimi olmasına rağmen, hem şiddet uygulayan kişi hem de erkek egemen toplum tarafından yaygın bir biçimde “kontrol edilemeyen ve irade dışı” bir davranış gibi gösterilmeye çalışılır. Oysa şiddet seçilmiş yani irade bir davranış biçimidir.



## Erkeklerin Şiddeti Kadınları Nasıl Etkiler?

Şiddete maruz kalmanın, her kadında farklı etkileri görülebilir. Bunlar, kadının edilgen ya da zavallı bir halde olduğunun göstergeleri ya da zaman zaman kadınların kendilerine de sordukları gibi, normal olmadıklarının göstergeleri değil, yaşadıkları ağır saldırı karşısında verdikleri son derece doğal tepkilerdir.

Şiddetin kadınlar üzerinde kısa ve uzun vadeli, farklı boyutta etkileri bulunur.

**Psikolojik etkileri :** Korku, suçluluk, utanç, güçsüzlük, yalnızlık ve çaresizlik hissetme, başkasına güvenmekte zorlanma, kendine olan saygıyı ve güveni kaybetme, kendini önemsiz hissetme, sürekli tetikte olma, endişeli ve gergin olma, sürekli kötü bir şeyler olacaktıymış duygusunu taşıma, uyarılara aşırı duygusal reaksiyonlar verme, kolay irkilme hali, tekrar eden kendine zarar verme davranışları (kesme, jiletle doğrama, yaraları koparma vb.), intihar düşünceleri ve teşebbüsleri, alkol ve madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, cinsel bozukluklar, uyku bozuklukları, öfke patlamaları, kirlenmişlik hissi, başkalarından tamamen farklı olduğunu hissetme, kendini tamamen değişmiş, kaybetmiş gibi hissetme, kendini yalnızlaştırma, tecrit etme, geri çekme, kendini tekrar tekrar tehlikeli durumların içine sokma, şiddetin psikolojik sonuçları arasındadır.

Psikolojik sonuçları değerlendirirken, birçok kadın için yetişkinlikteki şiddetin ilk travma olmadığı, geçmişten de gelen çoğul travmalar (çocukluk çağı ihmal ve istismarı gibi) söz konusu olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

**Fiziksel etkileri :** Yaralanmalar, kalıcı sakatlıklar, ölüm, yaşla artan kronik ağrılar ve sağlık sorunları, düzenli olarak doktora gidilmesinin ve sağlığı için gerekelerin yapılmasının engellenmesi, düzenli beslenememe, sağlık sorunlarının ihmal edilmesi, ruhsal sıkıntılarının bedene yansması, tiroit, mide, sırt, baş ağrıları, bayılma atakları, geçici felçler, kürtaj, artan düşük ve ölü doğum oranları, düşük ağırlıklı bebeklere sahip olmak şiddetin fiziksel etkileri arasındadır.

**Toplumsal etkileri :** Toplumsal izolasyon, erken evlilik, erken annelik, anne ve bebek kaybı, ciddi oranda okul ve iş devamsızlıkları, okul ve iş kayıpları, ekonomik zarar (iş göremez durumda olmak), şiddetin bir sonucu olarak yoksullaşma, bozulan aile ilişkileri, çocukların fiziksel, duygusal ve toplumsal ihtiyaçlarına yeterli düzeyde cevap verememek şiddetin toplumsal etkileri arasındadır.

## Şiddetin Çocuklar ve Ergenler Üzerindeki Etkileri

1. Çocuklar ve ergenler doğrudan şiddete maruz kalabilir
2. Şiddete tanık olabilir (görmek, duymak veya sonrasında yaşananlarla baş etmek zorunda kalmak)

Kadınların şiddete maruz kaldığı ortamlarda çocukların fiziksel, duygusal, psikolojik ve cinsel şiddete maruz kalma ihtimali erkek şiddetinin olmadığı ortamlardan çok daha fazladır.

Şiddete uğrayan anneler, öfkeli, depresif, çaresizlik ve ümitsizlik duyguları içinde, enerjisiz, başka bir bireyin ihtiyaçlarıyla sınırlı şekilde ilgilenebilecek duygusal enerjiye sahip olabilirler.

**Psikolojik etkileri:** Öfke, ölmekten ya da bir ebeveynin kaybindan aşırı korku, suçluluk duygusu ("koruyamadım", "engelleemedim", "sebeptim" vb.), düşük özgüven, aşırı endişe, intikam duyguları, davranış problemleri, dikkat dağınıklığı, uyuşma, ait olmama duyguları hissetme, kabus görme, uyku bozuklukları, empati düşüklüğü, kişilik bozuklukları, saplantılı davranışlar, fobiler.

Ebeveynlerinden veya onlara bakmakla yükümlü kişilerden yeterli duygusal desteği alamayan çocukların gelişmeleri ciddi olarak sekteye uğrayabilir. Toplumsal yaşamdan çekilip içlerine kapanabilir ya da öfke kontrolü konusunda hayatları boyunca insanlarla ilişki kurmada zorlanabilirler.

**Fiziksel etkileri:** Yaralanmalar, kalıcı sakatlıklar, ölme veya öldürme, sağlık sorunları, düzenli sağlık kontrollerini ihmal etme, yetersiz beslenme, okul devamsızlığı, okul başarısızlığı, intihar teşebbüsleri.

## Kadınlar Neden İlişkide Kalıyorlar?

Kadınlar genellikle ilişkilerinin değil, şiddetin bitmesini istiyorlar. İlişkinin bitmesini istediklerinde ise birçok engelle karşılaşılıyorlar. Defalarca ayrılmayı denemelerine karşın, şiddetin döngüsü veya ekonomik, kişisel ya da toplumsal nedenlerden dolayı şiddet uygulayan kişiye geri dönüyorlar.

Kadınlar için en tehlikeli dönem ayrılmaya çalışma dönemi oluyor. Ayrılmaya çalışan kadınların büyük bir bölümü, ölümlerle sonuçlanabilen, çok ağır şiddet biçimlerine maruz

kalıyorlar. Ayrılmak isteyen kadın sadece eşinden şiddet görmüyor. Eşin ailesinin (kaynana, kayınpeder, kayınbirader vb.) yanı sıra kendi ailesi de kadına ayrılmaması yönünde baskı ve şiddet uygulayabiliyor.

Kadınlar, aşağıdaki nedenlerden dolayı, şiddet yaşasalar bile kendilerini ilişkide kalmak zorunda hissediyorlar:

## KİŞİSEL NEDENLER

**Korku:** Şiddet uygulayan kişinin kendisine, çocuklarına, ailesine daha çok zarar vereceğinden, intikam alacağından, çocukları göstermeyeceğinden korkmak, yalnız, güçsüz, çaresiz kalacağı için endişelenmek.

**Tecrit:** Maddi ve manevi destek alabileceği bütün kişiler ve kurumlarla bağlarının sistematik bir şekilde koparılmış olması. Kanuni haklarından ve gerçek alternatiflerinden haberdar olmamak, hayatta kalma ve çocukları hayatta tutma çabalarının ve stratejilerinin bütün yaşam enerjisini tüketmesi. Anbean, günbegün hayatta kalmaya çabalamaktan, daha geniş tabloyu ve alternatifleri görememek.

**Utanç:** Yaşadığı şiddetten ve seçtiği ya da sahip olduğu eşten utanmak.

**Acıma:** Şiddet uygulayanın kendisine ihtiyacı olduğunu, kendisi olmasa intihar edeceğini, kendisine bakamayacağını, aç kalacağını düşünmek; ona acımak.

**Suçluluk:** Şiddetin kendi suçu olduğunu, başarısız olduğunu düşünmek. Yeterince iyi olmadığını, yetersiz bir kadın, anne ve eş olduğunu düşünerek kendini suçlu hissetmek; şiddetin kendisiyle ilgili olduğunu düşünmek.

**Umut (patolojik):** Her şeyin zamanla düzeleceği, şiddetin duracağı ya da geçici olduğu inancı taşımak. Şiddetin sorumluluğunu üstlenme eğilimi. Her şeyin her zaman kötü olmadığını, bazen de güzel günler, mutlu anlar olduğunu tekrarlamak.

Şiddeti minimize etmek: Bütün erkeklerin şiddet uyguladığına, bunun normal olduğuna ve çok önemli olmadığına yönelik savunmalar yapmak.

## Stockholm Sendromu (Travmatik Bağlanma):

Adını 1973 yılında İsveç'in Stockholm kentinde bir banka soygunu sırasında, soyguncular ve rehinelere arasında gözlemlenen ilişki biçiminden alır. Yoğun psikolojik ve fiziksel

şiddet ortamlarında oluşabilen psikolojik bir savunma ve baş etme yöntemidir. Güç dengesizliğinin çok belirgin olduğu, şiddetin gelişigüzel uygulandığı durumlarda saldıriya uğrayan kişi belirsizlik ve kontrolsüzlük duyguları içinde yaşar; kaçamayacağı, çaresiz olduğu inancı geliştirir. Şiddetin durduğu anlar bir ödül, hediye, iyilik, lütuf gibi algılanır. Bu nedenle de şiddeti uygulayan kişiye karşı empati, şükran, sempati gibi olumlu duygular gelişir; kişinin şiddet uygulayandan ayrılması zorlaşır. Şiddet sonucu oluşan bu durumun geriye döndürülmesi, şiddetin durması ve yeni gerçekliklerin oluşturulmasıyla mümkün olabilir.

Günümüzde Stockholm Sendromu, kadınların şiddet yaşadıkları ilişkiden uzaklaşmalarını zorlaştıran önemli psikolojik sebeplerden biri olarak kabul edilir.

## **EKONOMİK NEDENLER**

- Ücretli bir işte çalışmıyor olmak.
- Ücretli bir işte çalışıyor olsa bile geçinebilecek kadar para kazanamıyor olmak.
- Hem çocukların hem de kendisinin masraflarını ödeyemeyecek durumda olmak.
- Kendisine ve çocuklara bakacak bir gelire sahip olmadığı gerekçesiyle çocukların velayetinin kendisine verilmeyeceği düşüncesine sahip olmak.

## **TOPLUMSAL NEDENLER**

- Ailevi, kültürel ve dini kısıtlamaların ve baskıların olması. Ayrılmaması, dayanması, buna katlanması, böylece doğru olanı yapmış olacağının telkin edilmesi ve kendisinin de bunu içselleştirmesi.
- Adli süreçlerden ve destek alabileceği diğer kurumlarla ilişki kurmaktan çekinmek, bu kurumlardan yeterli desteği görememek, hatta caydırıcı tavırlarla karşılaşmak.
- Boşanmanın getirdiği maddi ve manevi zorluklardan korkmak. Erkek egemen toplumun boşanan kadına “iyi gözle” bakmaması yüzünden farklı şiddet ve tacizlere maruz kalacağını düşünmek.
- Ailenin ve arkadaşlarının çoğu zaman destek olmamaları, destek olmaya korkmaları, hatta kimi durumlarda kadınların ayrılmasını engellemeye çalışmaları, “sen gel ama çocukların gelmesin, onlar o adamın çocukları” gibi sözler sarf etmeleri.

- Türkçe bilmeyenlere ana dilinde bilgi ve destek verilmediği için bu bilgi ve desteklere tek başına erişememek.

## ÇOCUKLARLA İLGİLİ NEDENLER

- Çocukları kaçıtır, velayeti alır korkusu
- Çocuklara zarar verir, taciz eder korkusu
- Tek başına çocuklara bakamayacağı korkusu
- Çocukların babayla beraber büyümeleri gerektiği inancı, babasız kalacağı korkusu

## Şiddete Uğradığınızda Neler Yapabilirsiniz?

Şiddete uğradığınızda, size en yakın karakola, jandarma komutanlığına, Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi'ne (ŞÖNİM), Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı İl Müdürlüğü'ne, cumhuriyet başsavcılığına, kaymakamlığa/valiliğe, aile mahkemesine, belediyelere ve kadın örgütlerine başvurabilirsiniz.

Bunun yanı sıra, evden çıkmadığınız durumlarda ise, günün her saatinde **Alo 183 Sosyal Destek Hattı'nı** ve **155 Polis İmdat'ı** arayabilirsiniz.

6284 sayılı Ailenin Korunmasına ve Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun'dan yararlanarak şiddet uygulayana karşı, evden uzaklaştırmak, iletişim araçlarıyla rahatsız etmesini engellemek, evinize, işinize veya diğer adreslerinize yaklaşmasını engellemek, kişisel bilgilerinizi gizletmek, şiddet uygulayıcının silahına el koydurmak, kişiden korunmak amacıyla yakın koruma talep etmek, tedbir nafakası talep etmek, geçici maddi yardım talep etmek, geçici velayet talep etmek, geçici genel sağlık sigortasına başvurmak, müşterek konuta şerh koydurmak gibi bazı önlemler alabilirsiniz.

İhtiyaç duyduğunuz desteklere ve ne yapmak istediğinize göre öncelikli başvuracağınız kurumlar ve atmanız gereken adımlar değişebilmektedir.

## Şikayetçi Olmak İsterseniz

**UNUTMAYIN!** Eğer fiziksel şiddette maruz kaldıysanız, öncelikle karakola/jandarma komutanlığına, savcılığa ya da hastanelerin acil bölümlerine başvurmalısınız.

### Başvurduğunuz Yer Karakol ya da Jandarma Komutanlığıysa;

• Yaşadıklarınızı ayrıntılı şekilde anlatın ve anlattığınız şekilde tutanağa geçmesini sağlayın.

Tutanağı imzalamadan önce mutlaka okuyun; tutanakta eksik ya da yanlış ifadeler varsa değiştirilmesini isteyin. İfadeniz eksiksiz ve doğru şekilde tutanakte yer aldığından eminseniz, tutanağı imzaladıktan sonra, tutanağın imzalı bir örneğini mutlaka kendiniz için alın ve saklayın.

• Polis tutanak tutmak istemezse, kendisine mutlaka tutanak tutması gerektiğini, bunu yapmaması halinde cezai işlem uygulanacağını hatırlatın ve görevini ihmal ettiğini söyleyin.

• Karakola/jandarma komutanlığına başvurduğunuzda, polisin/jandarmanın sizi doğrudan hastaneye sevk ederek, darp raporu almanızı sağlaması gerek. Eğer polis/jandarma sizi hastaneye sevk etmezse, tutanak yazılmadan önce mutlaka hastaneye sekinizi talep edin ve bunun yapılması konusunda ısrarcı olun.

### Darp Raporu Almak İsterseniz;

Hastanelerin acil bölümüne başvurabilir, sizi muayene eden doktora yaşadıklarınızı anlatarak darp raporu alabilir ve eğer istiyorsanız hastane polisine şikayetinizi iletebilirsiniz.

Vücudunuzdaki izler kaybolmadan, muayene olmak ve darp raporu almak, yaşadığınız şiddeti kanıtlayabilmek için önemlidir.

**UNUTMAYIN!** Darp izlerini raporlamak amacıyla hastaneye gitmek için kendinizi hazır hissetmiyorsanız, vücudunuzdaki darp izlerinin size ait olduğu ve çekim tarihi belli olacak şekilde fotoğraflayabilirsiniz.

## Savcılığa Başvuru Süreci

Türk Ceza Kanunu'nda (TCK) tanımlanan bir suçun mağduru iseniz, yani size karşı tehdit, hakaret, fiziksel şiddet söz konusu ise (şiddet uygulayan kişi, kocanız, komşunuz, mahallenizdeki bakkal ya da sokaktan geçen herhangi biri olabilir), karakol/jandarma komutanlığı yerine doğrudan bir şikayet dilekçesi ile savcılığa da başvurabilirsiniz. Şikayet dilekçenizden en az dört adet kopya alın, hepsini imzalayın, bir tanesi de mutlaka sizde kalsın.

Sizde kalacak kopyaya memurun, dilekçeyi aldığını göstermesi için kaşe basmasını; tarih, imza ve soruşturma numarasını eklemesini isteyin.

Şikayet dilekçenize olayın nerede, ne zaman, nasıl gerçekleştiğini, varsa tanıkların isim ve adreslerini yazarak olayı ispatlamaya yarayacak delillerle birlikte dilekçenizi savcılığa vermelisiniz.

Savcı dilekçenizi aldıktan sonra ifadenizi alacak, delilleri toplayacak, varsa tanıklarınızı dinleyecek ve ardından şikayetçi olduğunuz kişinin ifadesini alacaktır. Bu işlemlerin ardından, eğer savcı dava açmayı gerektirecek koşullar olduğunu düşünürse bir iddianame düzenleyerek dosyayı mahkemeye gönderecektir. Mahkeme iddianameyi kabul edip davanın açılmasına karar verdiğinde, size mahkemeden duruşma günü ve saatini bildiren bir tebligat (yazılı haber kağıdı) gelecektir. Belirtilen günde ve saatte duruşmaya gitmeniz, gidemeyecek durumda iseniz yazılı mazeret dilekçesi vermeniz ve söz konusu şikayetinizi mahkemede anlatmanız gerekir.

Savcı dava açmak için gerekli koşulların oluşmadığını düşünürse, kovuşturmayla yer olmadığına, yani davanın açılmamasına karar verir. Bu karar da size yazılı şekilde bildirilecektir. **Bu kararın elinize ulaştığı tarihten itibaren 15 gün içinde Sulh Ceza Hakimliği'ne itiraz etmeniz gerekir.** Bu itiraz üzerine Sulh Ceza Hakimliği ya itirazı kabul edip dava açılmasına karar verecektir ya da itirazınızı reddedecektir. Hakimin bu süreç sonunda vereceği karar kesindir, bir daha itiraz edemezsiniz.

**UNUTMAYIN!** Eğer maruz kaldığınız suç, öldürmeye teşebbüs, kaçırma, tecavüz, uzun süreye yayılan kötü muamele gibi bir fiilse öncelikle bir avukatla görüşmenizde büyük fayda var. Eğer avukat tutacak maddi gücünüz yoksa bulunduğunuz yerdeki barodan, adli yardım kapsamında, ücretsiz avukat talep edebilirsiniz.

## **Siğınak Desteğine İhtiyacınız Varsa;**

Bulunduğunuz yerdeki Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi'ne, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı İl Müdürlüğü'ne, karakola/jandarma komutanlığına, belediyelere/ belediyelerin kadın danışma merkezlerine, kadın örgütlerine siğınak desteği için başvurabilirsiniz. Adli bir süreç başlatmak istemerseniz de, bu kurumlara başvurarak siğınak ve danışma desteklerinden faydalanabilirsiniz. Ayrıca yapacağınız görüşme sizi güçlendirecektir. Yalnız olmadığınızı fark edip, alabileceğiniz desteklerle ilgili ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz.

Siğınak desteği için Türkiye'nin herhangi bir yerindeki karakola başvurabilirsiniz; başvuracağınız karakolun ikametgahınızın olduğu karakol olması gerekmez. Başvurduğunuzda, karakoldaki memurlar sizi ve çocuklarınızı bir siğınağa yönlendirmekle yükümlüdürler. Bunun için herhangi bir delil ya da tanığa ihtiyacınız yoktur, siğınağa yerleşmek istediğinizi sözel olarak ifade etmeniz yeterlidir.

Siğınaklar, erkek Şiddetine maruz kalan kadınların, çocuklarıyla birlikte kalabilecekleri, Şiddetten uzak ve bağımsız bir yaşam kurmak için ihtiyaç duydukları desteği alabilecekleri yerlerdir.

Eğer 12 yaşından büyük erkek çocuğunuz varsa, siğınak desteğini çocuğunuz ile birlikte almanız uygulamada mümkün olmayabilir. 6284 sayılı Kanuna göre, devlet bu durumda olan kadın ve çocuklara ev tahsis etmekle yükümlüdür fakat uygulamada ne yazık ki bu mümkün olmamaktadır. Çocuğunuzu bırakabileceğiniz güvenli bir yer yok ise devlet, çocuğunuzu koruma altına alarak Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü'ne bağlı bir kuruluğa yerleştirebilir. Siğınakta kaldığınız süre içinde çocuğunuzu düzenli olarak görebilir, siğınaktan ayrıldıktan sonra ise çocuğunuzu yerleştirildiği kurumdan alıp birlikte yaşayabilirsiniz.

## **Boşanma Davası Açmadan Kocanızdan Ayrı Yaşamak İsterseniz;**

Medeni Kanun'daki düzenlemeye göre, ortak hayat sebebiyle kişiliği, ekonomik güvenliği veya ailenin huzuru ciddi biçimde tehlikeye düştüğu sürece ayrı yaşama hakkına sahipsinizdir. Ayrı yaşamaya karar verdiğinizde Aile Mahkemesi'ne başvurarak aile konutuna şerh konulması, ev eşyalarının sizde kalması, velayetin düzenlenmesi, size ve çocuklarınıza nafaka bağlanması gibi taleplerde bulunabilirsiniz. Yani boşanma davası açmadan da kocanızın evliliğe ilişkin özellikle parasal yükümlölüklerini yerine getirmesini istemeniz mümkündür.



Aynı durum, örneğin kocanızın sebepsiz yere ya da haklı olmayan bir nedenele evi terk etmesi, ortak hayatın başka bir sebeple sürdürülmesinin olanaksız hale gelmesi durumunda da söz konusudur. Bu durumda da boşanma davası açmadan kendiniz ve varsa çocuklarınız için nafaka, müşterek evin size tahsis edilmesi ve yukarıda bahsedilen diğer önlemleri talep etmeniz mümkündür.

**UNUTMAYIN!** Fiili ayrılık durumu söz konusu olduğu durumlarda, velayetin ve çocuklarla kişisel ilişkinin düzenlenmesini, çocuklar ve kendiniz için nafakaya hükmedilmesini mahkemeden talep edebilirsiniz.

### **Nafaka Almak İsterseniz;**

Fiziksel, cinsel, psikolojik, ekonomik şiddete uğradığınızda 6284 sayılı Kanun'dan yararlanarak, şiddetin önlenmesi için uzaklaştırma, iletişim araçlarıyla rahatsız etmeme gibi tedbir kararlarının verilmesini isteyebilir, kendiniz ve varsa çocuklarınız için tedbir nafakası talep edebilirsiniz.

Boşanma davası açmak istemeyip ayrı yaşamak istediğinizde veya kocanız tarafından terk edildiğinizde, kendiniz ve yanınızda kalan ortak çocuklarınız için tedbir nafakası davası açma hakkınız bulunmaktadır. Boşanma davası açıldığında da, dava sonuçlanıncaya kadar kendiniz ve çocuklarınız için nafaka talep edebilirsiniz; dava süresince hakim tedbiren velayete ve nafakaya karar vermekle yükümlüdür. Dava sonunda boşanmaya karar verildiği takdirde, 18 yaşından küçük çocuklarınızın velayeti size verilmişse, babanın da çocuklara bakma yükümlülüğü bulunduğundan, gelirinizin olup olmamasına bakılmaksızın, çocuklar lehine iştirak nafakası verilmesine karar verilecektir. Size nafaka bağlanabilmesi içinse, boşandıktan sonra yoksullaşacağınızı belgelerle ispatlamanız gerekmektedir. Genellikle herhangi bir işyerinde çalışmayan veya asgari ücretle çalışan kadınlara nafaka bağlanmakta, kocalarıyla eşdeğer ücrette çalışan kadınlar lehine ise nafaka bağlanmamaktadır.

### **Boşanmak İsterseniz;**

Boşanma, ayrılık, nafaka, velayet gibi konularda dava açmak istiyorsanız ve avukat tutacak maddi gücünüz yoksa bulunduğunuz yerdeki barodan, adli yardım kapsamında, ücretsiz avukat talep edebilirsiniz.

Eğer bir avukatınız yoksa davanızı, mahkeme başvuru harcı ve asgari gider avansını

(bilirkişi ücreti, tebligat gideri, tanıklık ücreti vb.) ödeyerek kendiniz de açabilirsiniz. Bu giderler bugün için yaklaşık 300 TL'yi bulmaktadır (bu rakam her yıl belirlenen mahkeme harçları tarifesine göre değişiklik göstermektedir). Boşanma davası ile birlikte talep edilen nafakayla maddi ve manevi tazminat davaları için harç ödemeniz gerekmiyor. Ayrıca boşanma dilekçenizde herhangi bir geliriniz olmadığını ve adli yardımdan yararlanmak istediğinizi belirtirseniz, mahkemenin adli yardımdan yararlanmanıza karar vermesi durumunda, gider avansını ödemekten de muaf olursunuz.

### **Çocukların Velayetini Almak İsterseniz;**

Velayet çocuğun adının belirlenmesi, eğitimi, yetiştirilmesi ile ilgili kararları kapsar. Evlilik devam ettiği sürece anne ve baba velayeti birlikte kullanırlar. Bu süreçte eşler çocuğun menfaatine aykırı olmayacak şekilde çocukla ilgili bu tür kararları birlikte alırlar. Velayet hakkı ortak olduğu için şiddete maruz kaldığınızda evi terk ederken çocuklarınızı yanına almanız suç değildir.

Eşlerden birinin boşanma davası açması halinde hakim çocuğun yaşı, ihtiyacı, menfaati gözeterek, geçici velayeti dava süresi boyunca eşlerden birine verebilir. Hakim geçici velayet konusundaki kararı değişmez ve boşanma kararı kesinleşirse, velayet hakkı kalıcı hale gelir.

Uygulamada mahkemeler, genellikle çocukların velayetini anneye vermektedirler. Özellikle ilkökul çağına gelmemiş çocukların velayeti, annenin çocuğa bakmasını engelleyecek önemli bir durumu olmadıkça (ağır ve sürekli hastalık, engellilik vb.) çoğunlukla anneye verilmektedir. Velayetin verildiği taraf, diğer taraftan çocuk için nafaka isteme hakkına sahiptir.

### **Velayeti Kaldırmak İsterseniz;**

Velayetin verildiği taraf, çocuğa ilişkin sorumluluklarını ağır biçimde ihmal ediyorsa (çocuğu okula göndermemek, temel ihtiyaçlarını karşılamamak vb.), çocuğun fiziksel ve ruhsal gelişimine zarar veriyorsa ya da velayet hakkı olan kişi sonradan çocuğa bakamayacak derecede ağır hasta olmuşsa, engellilik nedeniyle çocuğun bakımını üstlenemeyecek duruma gelmişse, velayet hakkı olmayan taraf mahkemeye başvurarak velayetin kaldırılması ya da değiştirilmesi için dava açabilir.

Velayete sahip anne veya baba başka biriyle yeniden evlense dahi velayet hakkını kaybetmez.

Ancak çocuğun menfaati gerektirdiğinde velayet sahibi değiştirilebileceği gibi, durum ve koşullara göre anne ve babaya velayet hakkı verilmeyerek çocuğa vasi (yasal temsilci) de atanabilir.

### **Avukat İhtiyacınız Varsa;**

Kanuni haklarınızı elde etmek için bir avukatınızın olması gerekmiyor, ancak bir avukattan yardım almak süreç içerisinde hatalı işlem yapmanızı önleyebileceği gibi sonuç almanızı da kolaylaştırabilir. Eğer bir avukatınız yoksa, hukuk davaları için (boşanma, 6284 sayılı Kanun gereği tedbirler, tazminat davaları vb.) yaşadığınız ildeki baronun Adli Yardım Servisi'ne ikametgah belgesi, fakirlik belgesi ve kimlik fotokopisiyle başvurarak ücretsiz avukat atamasını talep edebilirsiniz. Baro, ihtiyaç dahilinde size ücretsiz bir avukat tayin edecektir.

Cinsel saldırı suçu ile öldürmeye teşebbüs gibi alt sınırı 5 yıldan fazla hapis cezasını gerektiren suların mağduraysanız, karakol, savcılık, mahkeme aşamalarının her birinde Baro'nun Ceza Muhakemesi Kanunu (CMK) servisinden size avukat görevlendirilmesini isteyebilirsiniz.

Eğer herhangi bir suç nedeniyle şüpheli/sanık konumunda iseniz karakol, savcılık, mahkeme aşamalarının her birinde suçun niteliğine bakılmaksızın CMK servisinden size avukat atanmasını isteyebilirsiniz. Bunun için karakolda/savcılıkta/mahkemede sözlü olarak avukat talep edebileceğiniz gibi yazılı olarak da talepte bulunabilirsiniz. Böylelikle, yaşadığınız zorlu süreçte hem kendinizi yalnız hissetmezsiniz, hem de işlemlerinizin usulüne uygun ve eksiksiz yapılması mümkün olur.

Adli Yardım Servisi'nden veya CMK Servisi'nden atanan avukatınızdan memnun değilseniz, neden memnun olmadığınızı anlatan bir dilekçe ile baroya başvurabilir ve başka bir avukat atamasını talep edebilirsiniz.

**UNUTMAYIN!** T.C. kimlik numaranızın bulunduğu fotoğraflı bir kimlik ile PTT Merkez Müdürlükleri'nden veya yetkili şubelerden e-devlet şifresi olarak, internet ortamında sizin açtığınız veya hakkınızda açılan davaların ve icra takiplerinin ne aşamada olduğunu bizzat takip edebilirsiniz.

## **Ekonomik Desteğe İhtiyacınız Varsa;**

Maruz kaldığınız şiddetten uzaklaşmak ve tek başına bir hayat kurabilmek için bazı sosyal yardımlardan yararlanabilirsiniz.

Şiddete maruz kaldığınızda, 6284 Sayılı Kanun kapsamında, kaymakamlıklardan “geçici maddi yardım” talep edebilirsiniz. Kanunda, geçici maddi yardım yapılmasına karar verilmesi halinde, 16 yaşından büyükler için her yıl belirlenen aylık net asgari ücret tutarının otuzda birine kadar günlük ödeme yapılır, denmektedir.

Eğer geçiminizi sağlamakta zorlanıyorsanız, bulunduğunuz ilçe kaymakamlığına bağlı Sosyal

Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı'na sosyal yardım alabilmek için başvurabilirsiniz. Başvuru sonrası ekonomik durumunuzu tespit etmek için yapılacak sosyal incelemeden sonra, bir defaya mahsus ya da düzenli para, kira, yakacak, eğitim, gıda yardımları alabilirsiniz.

Eğer bakmakla yükümlü olduğunuz çocuklarınız varsa ve ekonomik zorluklar nedeniyle zorluk yaşıyorsanız, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'ndan aynı (gıda, eşya vb.) ve nakdi destek talep edebilirsiniz. Bunun için Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'ndan il veya ilçe müdürlüklerine bir dilekçeyle başvuruda bulunmanız gerekir. Başvuru sonrası yapılacak sosyal incelemenin ardından, sosyal ve ekonomik destekten yararlanmanıza karar verilip verilmeyeceği belli olur.

**UNUTMAYIN!** Başvurularınızı iki nüsha halinde ve bir dilekçeyle yazılı olarak yapmanız faydalı olacaktır. Dilekçenin bir nüshasını ilgili kuruma verdiğinizde size bir evrak kayıt numarası verilecektir; sizde kalan dilekçe nüshasına evrakı aldıklarına ilişkin kaşe, imza, tarih ve evrak kayıt numarasını işlemelerini isteyin.

## Başvurabileceğiniz Kuruluşlar

- Polis merkezleri, jandarma karakolları
- Aile Mahkemeleri
- Sağlık kuruluşları
- Cumhuriyet Savcılığı
- Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM)
- Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı İl Müdürlükleri
- Belediyelerin Kadın Danışma Merkezleri
- Baroların Adli Yardım Büroları
- Kadın Örgütlenmeleri

## Acil Telefonlar

- Polis imdat -155
- Jandarma -156
- Ambulans – 112
- Alo 183 (Sosyal Destek Hattı)
- Alo Baro – 444 26 18

## Bir Güvenlik Planı Yapmalısınız!

Eğer evden ayrılmaya karar verirsem gidebileceğim yerler şunlardır:

Eğer evden hızlı bir şekilde ayrılmam gerekirse, hazırda bir çanta bekletebilir ve onu gizleyebilirim. (Bu çantanın içinde para, önemli belge, fazla giysi, anahtarlar olmalıdır.)

Şiddetten \_\_\_\_\_'a bahsedebilirim ve şiddet başlayacak olursa polisi aramalarını sağlayabilirim.

Çocuklarımın, arkadaşlarımla veya ailemin yardım çağırması için onlarla aramda şu parolayı kullanabilirim: \_\_\_\_\_

Tartışma başladığında daha güvenli olan şu odaya gidebilirim: \_\_\_\_\_

Daha rahat olabilmek için \_\_\_\_\_ tarihinde ayrı bir hesap açtıracam.

Gerekli telefonları \_\_\_\_\_'ya kaydedeceğim.

Borç para alabileceğim kişiler: \_\_\_\_\_

Telefon görüşmeleri için bir telefon kartı ya da bozuk para bulunduracağım. Faturalı cep telefonundan arama yapmayacağım, çünkü bir sonraki ay gelen faturada aradığım numaralar görünecektir.

Sosyal medya hesaplarımdan beni takip etmesi olasılığına karşı hesaplarıma ulaşmasını engelleyeceğim, gizlilik için konum bildirme gibi özellikleri kaldıracam.

Çocuklarımla birlikte kaçış planının provasını yapacağım.

Yanıma almam gereken eşyaları bir arada ve kolayca ulaşabileceğim bir yerde tutacağım.

## **Bu eşyalar:**

- Nüfus cüzdanım
- Çocukların nüfus cüzdanları
- Sağlık Karnesi / Yeşil Kart
- Kira Sözleşmesi
- Tapu
- Ehliyet
- Para
- Banka cüzdanları
- Pasaport
- Ev ve araba anahtarları
- Sigorta belgeleri/poliçeleri
- İlaçlar
- Adres defteri
- Aile üyelerinin sağlık kayıtları
- Çocukların sevdiği oyuncaklar
- Küçük satılabilir eşyalar
- Resimler
- Şiddet kanıtları (rapor, fotoğraf, günlük, mektup vs.)
- Kendim ve çocuklar için birer kat yedek giysi
- Benim için önemli olan diğer eşyalar

# ERKEK ŞİDDETİNE KARŞI DUR! YAŞAMI DEĞİŞTİR!



MORÇATI  
KADIN SİĞİNAĞI  
VAKFI

Katip Mustafa Çelebi Mahallesi  
Anadolu Sokak No:23/7-8 Beyoğlu / İstanbul  
Tel: 0212 292 52 31/32 Faks: 0212 292 52 33  
morcati@morcati.org.tr www.morcati.org.tr

