

Aile İçi Şiddet ile Baş Etmek İçin Öneriler;

- Şiddete maruz kaldığınızda öncelikle şiddet uygulayan kişiden hemen uzaklaşmalı ve güvenli bir yere gitmelisiniz.
- En yakın polis karakolu veya jandarma karakoluna başvurmalısınız.
- Fiziksel ve cinsel şiddete maruz kaldığınızda bir sağlık kuruluşunda muayenenizin yapılması şarttır.
- Tutanak öncesi sağlık kuruluşuna sevk edilmek konusunda ısrarcı olmanız önemlidir.
- Sizi muayene eden doktorun hasta gizliliğine bağlı olduğunu unutmayın.
- Tutanağın bir polis memuru tarafından imzalandığına emin olun.
- Şiddet uygulayan kişiyi şikayet ettiğiniz gibi eğer aile ferdiyse onun evden uzaklaştırılması için de dilekçe verebilirsiniz.
- Cumhuriyet Savcısı durumu Aile Mahkemesine iletmelidir.

Kendinizi ve Çocuklarınızı Güvenceye Aldıktan Sonra:

- Çocuklar için hem fiziksel hem de duygusal açıdan kendilerini güvende hissedebilecekleri, tahmin edilebilir, tehlikesiz bir ortam oluşturulması gerekir.
- Hem sizin hem de çocukların, kendinizi güvende hissettiğiniz kişilerle yakın ilişkide olmanız ve destek almanız çok önemlidir.
- Hem çocuğunuzun hem de sizin yaşadıklarınızı konuşabileceğiniz, kaynaklarınızı ortaya çıkarmanıza yardımcı olacak, stres yönetimi ve başa çıkma yollarınızı güçlendirmenize destek olacak bir psikoterapi desteği almanız önemlidir.
- Çocuklarınızla aranızdaki ilişkiyi sağlamlaştırmak, aranızdaki güven ilişkisini güçlendirmek, evdeki kuralların ve rutinlerin yeniden oluşmasını sağlamak, şiddet içermeyen etkili iletişim ve çatışma çözme yolları üzerinde çalışmalar yapmak için bir aile terapistinden destek alabilirsiniz.

Acil telefonlar

Polis imdat: 155 Jandarma: 156 Ambulans: 112 Sosyal Hizmetler: 183
Aile İçi Şiddet Acil Yardım Hattı: 0212 656 96 96

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK MERKEZİ

E-Posta: pdm.bilgi@gmail.com

Tel: 0212 311 76 74



AİLE İÇİ ŞİDDET NEDİR?

Irmak Araç-Sindy Şulam

Aile içi şiddet, aile üyelerinden birinin (genellikle erkekten kadına) diğeri ya da diğeri üzerinde saldırganlık yolu ile kontrol kurmasıdır. Bu şiddet türü, çiftler arasındaki anlaşmazlıklardan kaynaklanan ve ara sıra iki tarafın da saldırgan olabildiği ortak çift şiddetinden çok farklıdır. Hiçbir eşitlik duygusunun olmadığı bu şiddet türünde, şiddet uygulayan kişi tekrarlayan şekilde korku yaratarak diğeri farklı şekillerde gücünü göstermek ister.

Şiddet Türleri

- **Fiziksel:** Fiziksel şiddet, kaba kuvvetin korkutma amacı ile veya fiziksel olarak uygulanmasıdır. Fiziksel şiddet, vurma, itme, çekme, tekmeleme, tokatlama, ısırma, tırmalama, saç çekmek, bir şey ile vurmak, kızgın yağ, kaynar su, kezzap dökmek, birisini zor ile evde alıkoymak veya eve almamak gibi durumları içerir.
- **Duygusal:** Duyguları ve duygusal ihtiyaçları kullanarak kişinin üzerinde baskı kurmaktır. Kişiyi insan içinde aşağılamak, duyguları ile alay etmek, çocukları önünde küçük düşürücü davranışlarda bulunmak, kişinin duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelmek duygusal şiddet olarak sayılır. Ayrıca aşırı derecede kıskançlık, kişinin düşüncelerini ifade etmesini engellemek de duygusal şiddettir.
- **Ekonomik:** Parayı kazanan kişinin eşini para ile kontrol etmesini ve kısıtlamasını içerir. Ayrıca kadının çalışmasına engel olmak da, evin ihtiyaçlarını karşılayacak kadar para vermemek de ekonomik şiddettir.
- **Cinsel:** Cinselliğin korkutma ve cezalandırma amaçlı kullanılmasına, cinsel şiddet denir. Tecavüz, istenmeyen pozisyonlarda ya da kaba kuvvet uygulayarak cinselliğe zorlamak da cinsel şiddet uygulamaktır. Cinsel şiddet çoğunlukla içinde fiziksel ve duygusal şiddeti de barındırmaktadır.

Aile İçi Şiddetin Yetişkinler Üzerinde Etkileri

- Şiddete uğrayan kişi ruhsal olarak etkilenir. Bu diğer insanlar ile olan ilişkilerinde de yansır.
- Sevilmediğini, sevgi ve korunmayı hak etmediğini, kimseye güvenemeyeceğini düşünür.
- Kendi duygularını tanımlamakta ve kontrol etmekte zorlanır. Bunun sonucunda sürekli tetikte olma hali görüldüğü gibi, özellikle öfke kontrolünde sıkıntı yaşar.
- Alkol ve madde kullanımı, bilerek kendine zarar verme davranışları görülür. Başa çıkma mekanizmalarını doğru bir şekilde kullanamaz.
- Bu kişiler çevrelerinden soyutlanmayı tercih ederken, kalıcı bir umutsuzluk haliyle kimsenin onların deneyimini anlayamayacağı düşünürler.

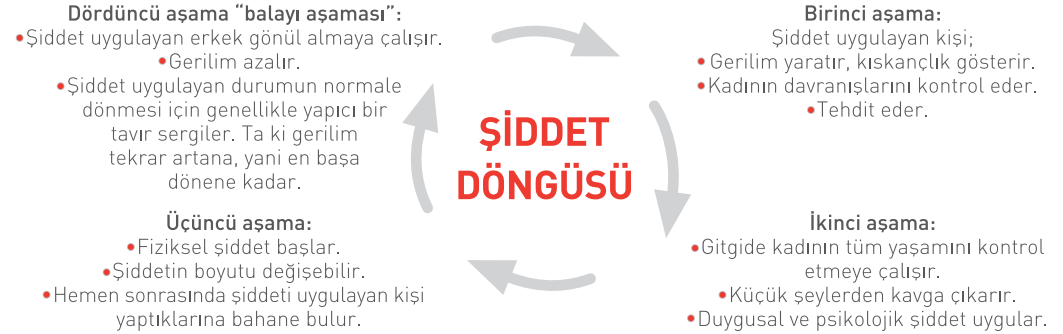
- Bu insanlar arkadaş, aile ve yakın ilişkilerde, cinsellik ve ebeveynlikte, sosyal fonksiyonlarını yerine getirmekte zorluk çekerler.

Aile İçi Şiddetin Çocuklar Üzerinde Etkileri

- Ebeveynler aile içi şiddeti çocuklarından gizlemeye çalışsalar bile, çocukların %80-90'ı bu durumun farkındadır.
- Aile içinde şiddete maruz kalan çocuklarda duygusal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkar. Çaresizlik hisleri, depresyon ve kaygı bu çocuklarda yaygın olarak görülür.
- Gelişimsel problemler ortaya çıkabilir.
- Sevilmediklerini ve değer görmeyi hak etmediklerini düşünürler.
- Şiddet uygulayan ebeveynlerine duygusal olarak bağlı hissederken aynı zamanda da korku duyarlar.
- Bazen bu ebeveynle özdeşim kurarlar.
- Şiddete maruz kalan ebeveynlerine karşı aşırı bir koruyuculuk hissederler, şiddetle ilgili kendilerini suçlarlar, şiddeti engellemek için ilgiyi üzerlerine çekmeye çalışırlar.

Şiddet Döngüsü

Şiddet genellikle bir kez uygulandıktan sonra tekrarlanan bir döngüdür. Döngünün sonundaki balayı aşamasının bazen şiddete maruz kalanların bu ilişkiyi sonlandırmalarını zorlaştırıcı bir etkisi vardır.



Eğer şiddete maruz kalıyorsanız veya maruz kalmaktan korkuyorsanız

- Bir plan yapmalısınız.
- Şiddete maruz kalmaktan korktuğunuzda gidebileceğiniz bir yer olmalı. Bu bir arkadaşınızın veya aile ferdinin evi olabilir.
- Kimlerden borç para alabileceğinizi düşünün.
- Acil bir durumda bir mesajla veya gizli bir şifre ile bir yakınınızın polise haber vermesini sağlayabilirsiniz.
- Eğer çocuklarınız varsa onları da yanınıza alarak kaçış tatbikatı yapabilirsiniz.