

KENDİNDEN GÜVENDE!

Graz'da
şiddetsiz yaşamak

„Kadınlara karşı şiddet“
ile ilgili her şey için
#grazstehtauf

GRAZ

Evde şiddet	12
Güvenle oturma	20
Cinsel şiddet	24
Cinsel taciz	28
İş yerinde cinsel taciz	32
Telefonda cinsel taciz	36
İnternette şiddet	40
Israrlı takip	44
Destek veren girişimler	48
Kendini müdafaa etme ve savunma	54
Susmaktan ve dinlemekten	60
Yardım için sinyal	64
Aile.Yetenek.Merkezi	68

Değerli Grazlılar,

bu broşür bir alet olarak ele alınmalıdır,
gerektiğinde hızlı bir şekilde tepki verebilmeniz
için bilgilendirmektedir ve yardım sunmaktadır.
Çünkü kadınlara karşı şiddet hepimizi ilgilendirir!



© Christian Jungwirth

Elke Kahr
Belediye Başkanı

Şiddet sadece bedensel değildir

Şiddet, bedensel saldırılardan daha fazlasını kapsamaktadır. Farklı şekilleri fiziksel, psikolojik ve cinsel şiddete kadar uzanmaktadır. Birçok insan şiddet mağdurudur: Kadınların sadece yüzde 7,4'ü ve erkeklerin sadece yüzde 14,7'si henüz şiddet yelpazesi deneyimlerine sahip değil.¹

Şiddete karşı ilk çare hassasiyet uyandırmaktır.

Şiddet nerede başlar?

Haklarım nedir?

Kime başvurabilirim?

Bu broşürün amacı, mağdurları zor durumlarda yönlendirmektir. Size yardımcı olacak diğer adresleri ve telefon numaralarını ayrıca **graz.at/gewaltschutz** üzerinden veya karekodlarımızda bulabilirsiniz.

1: Bkz. Österreichisches Institut für Familienforschung (ÖIF), 2011: Aile içi şiddet ve yakın sosyal çevrede şiddet. Kadınlara ve erkeklere karşı şiddet ile ilgili Avusturya yaygınlık araştırması. Viyana Üniversitesi, S. 7.

**DANIŞMANLIK
VE BAŞVURU NOKTALARI**



Şiddet sadece fiziksel şiddet değildir

Cinsel şakalar ve dil, kadınlara ve kızlara nesnelermiş gibi davranmak, – bunun hepsi kadınlara karşı daha fazla şiddetin temelini oluşturmaktadır – ve bunun zeminini oluşturan da toplumumuzun yapısı ve örneğin belli roller gibi çok yayılmış düşüncelerdir.

Toplumumuzdaki (örneğin kadınların iş hayatında ayrımcılığa uğramaları gibi) yapısal eşitsizlikler nedeniyle kadınlar sıklıkla erkeklere maddi olarak bağımlıdır.

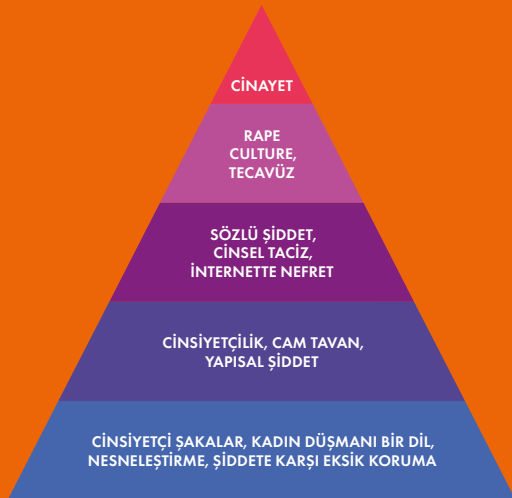
Bu da şiddet dolu bir ilişkiden kopmayı daha da zorlaştırmaktadır.

Şiddet sıklıkla güç göstermek veya başka bir kişi üzerinde kontrole sahip olmak için kullanılmaktadır.

Şiddet bir tokatla başlamaz – başkalarına karşı aşağılayıcı ve ayrımcı bir tutum ile başlar.

Kadınlara karşı şiddetin piramit ucunu cinayetler/kadın cinayetleri oluşturmaktadır.

Şiddet piramidi



Kadın cinayetleri

„Kadın cinayeti“, kadın olması nedeniyle bir kadının öldürülmesi anlamına gelmektedir. Bu durum sıklıkla uzun bir şiddet geçmişinin doruk noktasını oluşturur.

Kadın cinayetlerin failleri çoğunlukla partner veya eski partnerdir.

Şiddetin tırmanmasını önlemek için duyarlı olan bir sosyal çevre ve ücretsiz bir danışmanlık imkânı önemlidir.

Taslak uyarınca şiddet piramidi: <https://politikon.at/featured/2021/12/femizide-die-schattenpandemie-oesterreichs/>

Kaynaklar: https://jbi.or.at/wp-content/uploads/2020/11/Perspektiven_2020_13_Gewalt-gegen-Frauen.pdf; <https://orf.at/stories/3237491>; <https://politikon.at/featured/2021/12/femizide-die-schattenpandemie-oesterreichs>; Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser, aoef.at

Evde şiddet



DANIŞMANLIK
VE BAŞVURU NOKTALARI

Erkekler şiddette daha çok halka açık yerlerde maruz kalıyor. Kadınlar özellikle partnerlikte ve aile içinde mağdur oluyor. Failler **çoğunlukla erkek, çoğunlukla partner, aile mensupları veya tanıdıklar.**

Evde şiddet bir defaya mahsus olan ani bir şiddet türü değildir. Yoğunlaşan ve tırmanmaya kadar giden şiddet eylemleri her zaman yaşanıyor. Failler çoğu durumda davranışlarından pişmanlık duyuyor, mağdur onları affediyor ve kısır döngü baştan başlıyor.

Bu döngüden kopmanıza yardımcı olan çok sayıda kurum bulunmaktadır. Adresleri ve linkleri karekod üzerinden bulabilirsiniz.

Evde şiddette koruyan derhal önlemler

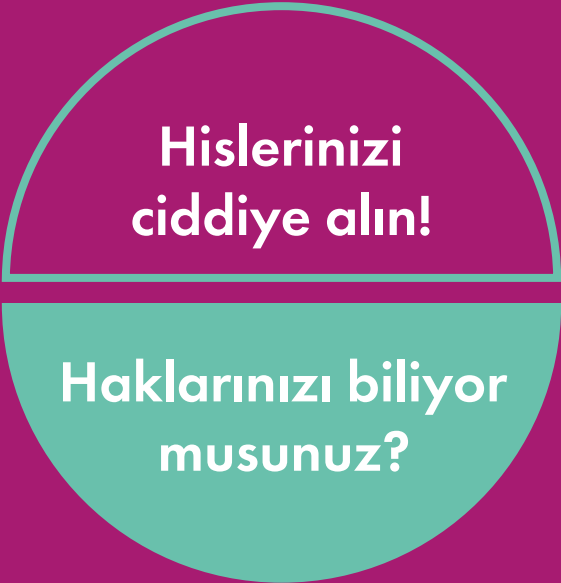
Eğer şiddete maruz kalıyorsanız **polisi arayın (133)**. Polis, faillerden dairenin ya da evin anahtarını alabilir, ihtarda bulunabilir veya giriş ve yaklaşma yasağı koyabilir. Çocuklar elbette hanede kalmaya devam eder.

Dairenin veya evin kime ait olduğunun veya kira sözleşmesinin tarafı kim olduğunun burada bir önemi yoktur.

2020 yılında yasal olarak giriş ve yaklaşma yasağı koyma imkân yaratıldı.

Bunun konması durumunda tehlike oluşturan kişinin tehlike altında bulunan kişiye, nereye giderse gitsin, 100 metreye kadar yaklaşması yasaktır. Giriş yasakları güncel olarak iki haftayla kısıtlıdır.

Bu süre zarfında (bir danışmanlık kurumunun yardımıyla) mahkemeden bir ihtiyati tedbir talep edebilirsiniz. İhtiyati tedbir altı aya kadar ve en fazla görülen mahkeme davaları sonuçlanana kadar geçerli olabilir.



**Hislerinizi
ciddiye alın!**

**Haklarınızı biliyor
musunuz?**

Mağdurlar için öneriler

- Acil durumda hızlı bir şekilde arayabilmeniz için cep telefonunuza hemen **acil hat numaralarını kaydedin:**

Polis	133
Kurtarma	144
Euronotruf (Avrupa acil hattı)	112

- Acil barınaklar hakkında bilgi edinin ve **Frauenhaus'un (Kadınlar evi)** telefon numarasını kaydedin, Graz'da mesela: **+43 316 429 900**.
- Arkadaşlarınızla, **tanıdıklarınızla iletişime geçin** veya profesyonel danışmanlık görüşmelerinden faydalanın. **Hislerinizi ciddiye alın!**

- Kendinizi güvende hissetmediğinizde **arkadaşlarınızdan** ve yakınlarınızdan onlarda **gecelemenizi** rica edin.
- Danışmanlık noktaların birinden **destek ve yardım alabilirsiniz**, iletişim adreslerini karekodumuzun yardımıyla veya **graz.at/gewaltschutz** adresinde bulabilirsiniz. **Haklarınız hakkında bilgi edinin!**
- Kilitleyebileceğiniz ve telefon görüşmeleri yapabileceğiniz (cep telefonun çektiği) **odalar arayın.**
- Daima **cep telefonunuzun şarjlı** olmasını sağlayın.

- **Komşularınızdan** size acil durumda yardım etmelerini veya **polisi (133) aramalarını rica edin.**
- **Bir acil paket hazırlayın** (para, anahtar, giysi, evraklar, ilaçlar) ve kolayca ulaşabileceğiniz bir yerde saklayın – eğer her zaman erişime sahipseniz iş yerinizde veya ailenizde.
- Yaralandıysanız (örn. tecavüze uğradıysanız) delillerin toplanabilmesi için **mutlaka bir hekime gidin.**
- **Profesyonel yardımı** Graz'da danışmanlık noktası Tara'da bulabilirsiniz (daha fazla bilgi için S. 53).

**DANIŞMANLIK
VE BAŞVURU NOKTALARI**



Güvenle oturma

Bina girişlerinde, merdiven boşluklarında veya faillerin yabancı dairelere girdiğinde sadece nadiren saldırılar gerçekleşir.

Mağdurlar, durumların çoğunda failleri tanımıyor.

Mağdurlar için öneriler

- **Birisi sizi tehdit ettiğinde** veya dairenize girmek istediğinde **polisi (133)** arayın!
- Hakkınızda **yabancılara bilgi vermeyin**.
- Kapılarda ve pencerelerde **emniyet kilitleri** sizin için daha fazla güvenlik sağlayabilir. **Hırsızlar korkutulur** ve erişimleri zorlaşır. Kriminal polisin danışmanlık hizmeti, evinizi güvenli hale getirmenizde sizi desteklemektedir.

- **Dairenize yabancı kişileri almayın**. Diafonu, kapı dürbünü veya bir emniyet zinciri kullanın. Böylece o kişiyle yine de konuşabilirsiniz.
- Zanaatkârlar veya temsilciler gibi **yabancı hizmet sağlayıcılarda** içiniz rahat olmadığında bu kişilerden **kimliklerini isteyin!** İcabında ilgili firmayı arayın. Bir randevu alınıp alınmadığını sorun.

Cinsel şiddet

Soyunmak veya mahrem şeyler hakkında konuşmak, cinselleştirilmiş şekilde fotoğrafınızın çekilmesi, mahrem vücut bölgelerinize dokunulması, cinsel eylemlerde bulunmak veya başkalarının cinsel organlarına bakma mecburiyetinde kalmak – bunların tümü cinsel şiddet olabilir.

Yaklaşık her üç kadından ve her on bir erkekten biri cinselleştirilmiş şiddete maruz kaldıklarını ifade etmektedir.²

Bir Hayır yeterli olmalıdır!

Cinsel eylem yükümlülüğü diye bir şey yoktur ve bunlar asla bir kişinin isteği dışında gerçekleşemez. Reddedici davranmak, ağlamak veya hayır demek de yeterlidir.

2: Bkz. ÖIF, 2011.

Bir kişinin – bedensel, psikolojik, bilişsel veya konuşmaya dayalı yetersizlik nedeniyle veya direncin kısaca mümkün olmamasından dolayı – kabul edemediği cinsel eylemlerden de şikâyetçi olunabilir.³

Kendi isteğinize karşı yapılan cinsel eylemler (ve buna evlilikte tecavüz de dâhildir) cezaya tabidir. Herkes şikâyetçi olabilir, ister mağdur, ister harici bir kişi olsun.

³: Bkz. madde 205a StGB.

Cinsel şiddet konusunda daha fazla bilgiyi:

- Danışmanlık noktası TARA'nın broşürlerinde – **taraweb.at**
- ve **sexuellegewalt.at** internet sayfasında bulabilirsiniz.
- Gençler, uzmanlık noktası Hazissa'nın „RECHT sexy!“ (OLDUKÇA/HAK sexy) broşüründe bilgiler bulabilir – **hazissa.at**.

Cinsel taciz

En sık işlenen cinsel taciz suç cinsel tacizdir.

Kadınların yaklaşık dörtte üçü hâlihazırda taciz edildiklerini belirtmektedir.⁴

Cinsel taciz çoğunlukla halka açık alanlarda (örn. mekânlarda vs.) gerçekleşmektedir ancak evde, arkadaşlarda veya iş yerinde veya meslek eğitiminde de görülmektedir. Sıklıkla müstehcen bakışlar, cinsel yorumlar, cinsiyetçi sözler ve şakalar, dokunmalar ya da cinsel eylem talepleri şeklinde belirir.

4: Bkz. <https://www.sexuellegewalt.at/informieren/zahlen-fakten/#Strafverf>

Mağdurlar için öneriler

- Mekânlarda „**Ist Luisa da?**“ (**Luisa burada mı?**) kodu ile personelden yardım alabilirsiniz (bakınız S. 50).
- Ev dönüşte kendi güvenlik hissiniz için Cuma, Cumartesi ve resmi tatil günleri öncesi saat 23 ila 3 arası **Grazer Heimweg-Telefon'u (Graz Eve dönüş Telefonu) +43 316 872-2277** numarasından arayabilirsiniz. Burada Graz Zabıtasından bir kişi, eve varıncaya kadar sizinle telefonda görüşecektir.
- Kimin size **yaklaşabileceği** sizin kararınızdır – içinizdeki sese güvenin.

- **Açık ve net sınırlar koyun**, mesela „Ellerini çek!“ gibi sözlerle ve el hareketleriyle.
- Tacizciler ile tartışmalara girmeyin. **Kendinizi haklı göstermek zorunda değilsiniz.**
- Mekânlarda, toplu taşımalarda ve etkinliklerde ve festivallerde **personelden destek** isteyin.
- **Başka bir kişiden doğrudan ve kararlı bir şekilde yardım isteyin:** „Taciz ediliyorum, lütfen bana yardım edin!“
- Birini telefonla arayın veya arıyormuş gibi yapın. **Gerektiğinde polisi (133) arayın.**

İş yerinde cinsel taciz



İNTERNET SAYFASI
EŞİT DAVRANMA
AVUKATLIĞI

Müstehcen e-postalar, cinsel imalar veya yorumlar, ister işverenden, ister mesai arkadaşlarından veya müşterilerden olsun – cinsel taciz daima cezaya tabidir.

Eşit davranma avukatlığı size yardımcı olmaktadır. Ona **gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at** üzerinden ulaşabilirsiniz.

Sonraki sayfalarda cinsel tacize karşı nasıl hareket edebileceğinizi öğreneceksiniz.

Personel içi öneriler

- **Cinsel taciz konusu ile ilgili eğitimler** varsa bunlara katılın! Yoksa bu alanda eğitimlerin düzenlenmesini isteyin!
- **Ayrımcılığın ve şiddetin** her şeklini (amirlere, şiddet görevlilerine veya işçi temsilciliği üyelerine) bildirin.
- **Sınırlarınızı açıkça belirtin.**
Sınır ihlallerini hemen dile getirin.

Mağdurlar için öneriler

- **İşvereninizi bilgilendirebilirsiniz.**
İşvereniniz size karşı bir ilgilenme yükümlülüğüne sahiptir ve size yardım etmek zorundadır.
- Olan bitenleri not edin. Mesajlar veya fotoğraflar gibi **delilleri toplayın. Güvendiğiniz mesai arkadaşlarınıza ve işçi temsilciliğine durumunuzu anlatın.** İşçi temsilciliği bilgileri gizli tutar ve ancak istediğinizde harekete geçer.
- **Danışmanlık noktalarından yardım alın.**
Eşit Davranma Avukatlığının danışmanlık hizmeti ücretsizdir ve gizlidir ve size tam da bu durumlarda yardımcı olmaktadır.

Telefonda cinsel taciz

Telefonda cinsel taciz de şiddetin bir türüdür.

Aramalar sıklıkla anonimdir.

Sonraki sayfalarda buna karşı nasıl hareket edebileceğinizi öğreneceksiniz.

Mağdurlar için öneriler

- **Arayanı kale almayın**, bir şey söylemeyin ve telefonu kapatın.
- Birçok akıllı telefon ile artık **aramaları ücretsiz olarak engelleyebilirsiniz** – cep telefonu operatörünüzden bilgi edinin. Bu işlev için uygulamalar da bulunmaktadır.
- Telefon operatörünüzden bir **gizli numara** talep edebilirsiniz.
- Telefon numaranızı değiştirin.
- Tacizcilerin kimliğini tespit edebilmek için iletişim ağınızın operatöründen bir **arayan tespiti** talep edin.
- **Polise (133) haber verin.**

İnternette şiddet



„INTERNETTE NEFRET“
KANUNLAR PAKETİ
HAKKINDA BİLGİLER

Kadınları aşağılayıcı nefret sözleri, hakaretler, küçük düşürmeler, yanlış bilgiler, tehditler. İnternette şiddete neredeyse sadece kadınlar ve kızlar maruz kalmaktadır.

Şiddetin bu şekli ayrıca (eski) çift ilişkilerinde de meydana gelebilir. Failler genelde korkutma, susturma ve güç kullanma niyetindedir.

İnternette şiddete karşı kendinizi koruyabilirsiniz çünkü burada da kurallar ve kanunlar geçerlidir. „İnternette nefret“ kanunlar paketi hakkında bilgileri karekodumuz üzerinden veya **<https://www.bmj.gv.at/themen/Fokusthemen/gewalt-im-netz.html>** sayfasında bulabilirsiniz.

Mağdurlar için öneriler

- En iyisi deliller toplayın. **Ekran görüntüleri alın** ve tarih ile saati not edin.
- **Sessiz kalmanıza gerek yok!** Tehditleri ayrıca başkalarıyla da paylaşabilirsiniz. Olup bitenleri yakınlarınıza ve arkadaşlarınıza anlatın.
- Şiddet tehditlerine kısa bir tepki vermeniz yeterlidir, örn: „**Yazdıkların hiç de yerinde değil**, sana karşı işlemlerde bulunacağım.“
- Kanun ihlallerini veya yönetmelik ihlallerini ilgili internet sayfasının işleticilerine bildirin.
- **Gewaltscutzzentrum Steiermark (Şiddete Karşı Koruma Merkezi) sanal mobbing**

durumlarında yardımcı olmaktadır.

Telefon numarası **+43 316 77 41 99** ve **gewaltscutzzentrum-steiermark.at** adresinden ulaşılabilir.

- Nefret mesajları örn. doğrudan Antidiskriminierungsstelle Steiermark (Ayrımcılığa Karşı Noktası) uygulaması **banhate.com** üzerinden bildirilebilir.
- Graz'daki **Frauen*service** (Kadınlar*Hizmeti) de sanal mobbing ve sanal şiddet durumlarında danışmanlık hizmeti sunmaktadır. **+43 316 71 60 22** telefon numarası ve **frauenservice.at** üzerinden ulaşılabilir.

Israrlı takip



INTERNET SAYFASI
GEWALTSCHUTZ-
ZENTRUM

Takip etme ve peşinden gitme, tekrar tekrar istenilmeyen aramalar, mektuplar, e-postalar ve diğer mesajlar. Israrlı takip çok yönlüdür ve internette de gerçekleşebilir.

İletişim yasağını ve ihtiyati tedbiri mahkemeden talep edebilirsiniz. Böylece – telefon veya e-posta üzerinden dâhil olmak üzere – faillerin iletişime geçmesi yasaklanır. Bunlar ayrıca dairenizin veya düzenli olarak bulunduğunuz diğer yerlerin yakınlarında bulunamaz.

Tavsiye ve desteği örneğin Gewaltschutzzentrum Steiermark sunmaktadır, bakınız
gewaltschutzzentrum-steiermark.at.

Mağdurlar için öneriler

- Takip veya taciz edildiğinizde **polise (133) haber verin.**
- Israrlı takipte bulunan kişiye onunla artık **muhatap olmak istemediğinizi** sadece bir kere açıklayın. Onu sonrasında artık dikkate almayın.
- **Deliller toplayın** (mesajlar, e-postalar, mektuplar ...) ve tarihi ve saati not edin.
- Güvendiğiniz **insanlara** (arkadaşlar, akrabalar, mesai arkadaşları) **ısrarla takip edildiğinizi** söyleyin, böylece sizi ısrarla takip eden kişi artık başka kişilerden hakkınızda bilgiler edinemez.

- Failden **hediyeler** veya **paketler kabul etmeyin.**
- **Telefon teröründe** telefon operatörünüzden bir gizli numara talep edebilirsiniz. Belli telefon numaralardan aramaları da engelleyebilirsiniz (bakınız S. 38 ve 39 – Telefonda cinsel tacizde mağdurlar için öneriler).

Destek veren girişimler



DANIŞMANLIK
VE BAŞVURU NOKTALARI

Graz'da çok sayıda danışmanlık kurumlarının yanı sıra, sakıncalı durumlarda kişilere destek olmak isteyen diğer kampanyalar ve girişimler de bulunmaktadır. Sonraki sayfalarda bunlardan üçü daha ayrıntılı olarak tanıtılmaktadır.

Diğer adresleri karekodumuz üzerinden veya **[graz.at/gewaltschutz](https://www.graz.at/gewaltschutz)** adresinde bulabilirsiniz.



Kampanya, Graz Belediyesinin Kadınlar & Eşitlik Şubesi ve danışmanlık noktası TARA'nın ve polisin iş birliğinde yürütülmektedir.



Luisa orada mı?

Bu bir önlem kampanyasıdır, bir mekân, bar veya disko ziyaretinde rahatsız edici bir durumdan kurtulmak isteyen kızlar ve kadınlar için bir yardım hizmeti.

Şu anda* yakl. 60 Grazlı gastronomi işletmesi ve 12 gençlik merkezi „Luisa-Mekânıdır“. Personeli eğitilmektedir ve hızlı bir şekilde yardımcı olabilmek için ihtiyaç duydukları tüm bilgiler almaktadır.

„Luisa orada mı?“ sorusu ile kızlar ve kadınlar personele başvurabilir ve mekândaki çalışanlardan derhal yardım alır.

* Versiyon: Kasım 2022.

Catcalling'e karşı Catcalls of Graz

„Catcalling“ terimi sözlü cinsel tacizi ifade etmektedir. Cinselleştirici seslenmeler, müstehcen el kol hareketleri ve yorumlar, öpücük ve ıslık sesleri ve cinsel talepler cezaya tabi değildir.

Cinsel taciz deneyimleriniz olduysa Instagram'da **@catcallsofgraz** yazabilirsiniz.

Olumsuz deneyim ardından tebeşir ile sözlü saldırının gerçekleştiği sokağa yazılır. Tebeşirli yazının bir fotoğrafı ve yaşananın bir raporu da – elbette anonim olarak – paylaşılır. Cinsel taciz böylece görünür hale getirilmektedir.

Danışmanlık noktası TARA

Steiermark'ta cinsel şiddette kadınlar için danışmanlık noktası

Cinsel şiddette danışmanlık noktası TARA, mağdurları yaşanan şiddetle baş etme ve bir travmayı atlatma hedefiyle desteklemektedir.

Haydnngasse 7/EG/1, 8010 Graz

Tel: +43 316 31 80 77

taraweb.at

Kendini müdafa etme ve savunma

Birçok insan kendi güvenlik ihtiyaçları nedeniyle geceleri alt geçitlerden, karanlık ara sokaklardan, parklardan veya kalabalık olmayan yerlerden kaçınmaktadır.

Kadınların güvenlik hissi konusunda büyük sorumluluğu özellikle ŗehir planlaması ve siyaset taşımaktadır. Bunlar rneęin aydınlatma çalışmaları, ara sokaklarda, caddelerde ve alt geçitlerde daha iyi bir aydınlatma ve ayrıca toplu taşımada daha iyi bağlantılar gibi çeşitli önlemler yardımıyla daha fazla güvenlik sağlayabilir.

Bu tür durumlarda kendinizi daha öz güvenli ve güvende hissetmeniz için neler yapabileceęinizi sonraki sayfalarda ęreneceksiniz.

Mağdurlar için öneriler

- Güvensiz hissetmeniz veya hatta sıkıştırılmanız sizin suçunuz değildir. Aşağıdaki öneriler yardımcı olabilir, **ancak sorumluluğu daima failler taşımaktadır.**
- **Dik bir vücut duruşu** ile sadece öz güven sergilemekle kalmazsınız, kendinizi ayrıca daha da güvende hissedersiniz.
- **Kendini savunma kursları** size vücudunuzu algılamanızı artırmada, daha öz güvenle hareket etmeniz ve daha az korkmanızda yardımcı olabilir.

- **Sesli bir şekilde net sınırlar koymanız** da yardımcı olabilir, örn: „Kolumu bırakın!“ diyebilir ve kendinizi bedensel olarak müdafaa edebilirsiniz. Yayalardan da doğrudan yardım etmelerini rica edin.

Ücretsiz cep alarmı

Örn. bir cep alarmı veya bir düdük gibi **küçük bir alarm cihazı** ile acil durumda sesli bir sinyal verebilirsiniz. Böylece başka kişilerin dikkatini kendinize çekebilirsiniz ve failleri korkutabilirsiniz.

Kadınlar & Eşitlik Şubesinin **#grazstehtauf** kampanyası kapsamında ücretsiz cep alarmınızı temin edebilirsiniz*.

Lütfen cep alarmını e-posta ile **frauen.gleichstellung@stadt.graz.at** adresinden veya telefon ile **+43 316 872-4671** üzerinden talep edin.



* Yasal hak söz konusu değildir. Stoklarla sınırlıdır.

Susmaktan ve dinlemekten

Bazen kendini şiddete karşı müdafaa etmek mümkün değildir. Bu gibi durumlarda kendinizi suçlu hissetmemeniz veya utanmamanız önemlidir.

Şiddet deneyimi yaşamış olmanız sizin suçunuz değildir.

Sorumluluk daima faillerdedir!

Mağdurlar için öneriler

- **Güvendiğiniz kişiler ile** bu durum hakkında **konusun**. Bu tür sohbetler size cesaret verir ve sizi güçlendirir.
- **Tek başınıza değilsiniz!** Bir danışmanlık noktasına başvurun. Orada uzmanlarla yaşadıklarınız hakkında konuşabilir veya yasal yollara başvurabilirsiniz.

- Danışmanlık noktaları sizi ayrıca şiddet deneyimlerle **baş etme** konusunda da desteklemektedir.
- Yaralandıysanız hekimlere başvurun. **Acil adli tıp kliniğinde** muayene olabilirsiniz.

Yardım için sinyal

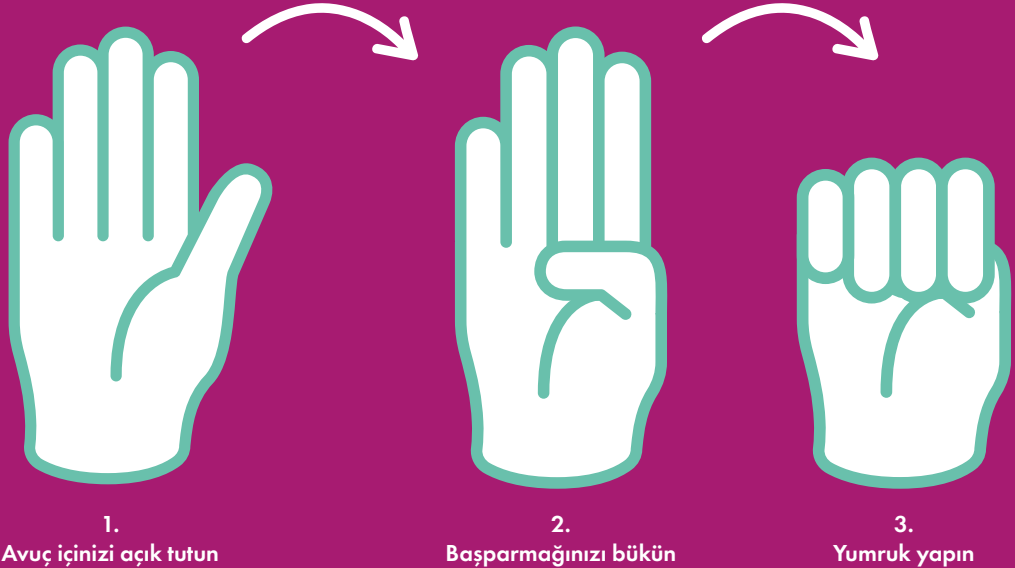
Bu el işareti Canadian Women's Foundation (CWF) tarafından Nisan 2020'de evde şiddete karşı bir kampanya kapsamında hayata geçirildi ve TikTok platformu üzerinden dünya çapında tanındı.

Şiddet mağdurlarına, failler bunu fark etmeden yabancı insanlardan destek isteme imkânını sunmaktadır. Böylece örneğin online toplantılarında bu sessiz işaret ile evde şiddette maruz kaldığınızı sinyal edebilirsiniz.

Dolayısıyla: Lütfen bu işareti aklınızda tutun ve ihtiyaç duyduğunuzda harekete geçin!

Mağdurlar için öneriler: El işareti

Yardıma ihtiyaç
duyduğunuzun
sinyali olarak arka
arkaya aşağıdaki üç
el işaretini uygulayın.



Aile. Yetenek. Merkezi.

Familien.Kompetenz.Zentrum. (Aile Yetenek Merkezi) Graz GrabenstraÙe 90 b adresi, reÙit olmayan çocuklara sahip olan aileler için tüm hayat durumları ve hayat aşamaları için bir başvuru noktasıdır. Çocuklara sahip olmak ve onları yetiştirmek büyük bir sevinç ve ayrıca meydan okumalar anlamına gelmektedir.

Gençlik ve Aile Dairesi sizlere ve ailenize çok yönlü bireysel, aile ve grup seçenekleri ve ayrıca diğeri ebeveynler ile bilgi alışverişinde bulunma imkânını sunmaktadır.

Kaynak: Graz Belediyesi/Gençlik ve Aile Dairesi.

Günlük yaşamda destek

Günlük yaşam çocuklarla stresli olabilir. Ebeveynler, sürekli yeni yetenekler gerektiren görevlerle karşılaşmaktadır.

Birçok ebeveyn, rollerine yeterince hazırlı olmadıklarını ve bununla baş edemeyeceklerini düşünür.

Burada sıklıkla uzmanlardan bilgiler ve girdiler, kısa süreli yardımlar veya diğer ebeveynler ile sohbetler yardımcı olmaktadır.

Ebeveynler ne kadar erken destek alırsa, meydan okumalarla baş etmeyi de o kadar erken öğrenirler.

Zor zamanlarda aileler için varız

Familien.Kompetenz.Zentrum personeli,

- çocuğunuzun davranışı hakkında endişe duyduğunuzda veya aile içinde kavga ve tartışmalar yaşandığında,
- bu zorluklar hakkında konuşmak istediğinizde ve yeni çözümler aramak istediğinizde,
- psikososyal veya psikoterapötik yardıma ihtiyaç duyduğunuzda size yardımcı olmaktadır.

Danışmanlık, karşılaşma ve ebeveynleri dâhil etme

Çocuklar, ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar ve reşit olmayanların güven duyduğu diğer kişiler çok yönlü bireysel, aile ve grup seçeneklerinden faydalanabilir ve diğer ailelerle bilgi alışverişinde bulunabilir.

Tüm diğer bilgiler ve seçenekler için:
[graz.at/familienkompetenzzentrum](https://www.graz.at/familienkompetenzzentrum)

- Aile danışmanlığı ve Arabuluculuk
- Çift danışmanlığı
- Yetiştirme danışmanlığı
- ayrılma ve boşanma ile ilgili tüm sorularda hukuki danışmanlık
- Ebeveyn koçluğu
- Gençlik korumasına ilişkin danışmanlık

„SELBST SICHER!“ (Kendinden Güvende) broşürü

Kapsamlı „KENDİNDEN GÜVENDE!“
broşürünü buradan talep edebilirsiniz:

Tel: +43 316 872-4671

frauen.gleichstellung@stadt.graz.at

Kadınlar & Eşitlik Şubesinin yardımları ve girişimler
hakkında bilgileri **[graz.at/frauen](https://www.graz.at/frauen)** adresinde
bulabilirsiniz.

Bizi ayrıca sosyal medya kanallarımızda
da ziyaret edin:

facebook.com/frauengraz

[instagram/grazerin.jungundstark](https://instagram.com/grazerin.jungundstark)

Künye

Medya sahibi

Graz Belediyesi | Kadınlar & Eşitlik Şubesi
Kaiserfeldgasse 17/1. Stock, 8010 Graz

Redaksiyon

Katja Josefus'un desteğiyle
Kadınlar & Eşitlik Şubesi

Grafikler

achtzigzehn – Konzept & Gestaltung GmbH

Baskı

Druckhaus Scharmer GmbH

Çeviri

HOISS (www.uebersetzungen-hoiss.at)

1. Baskı, Graz, Temmuz 2023

Graz Belediyesi
Kadınlar & Eşitlik Şubesi

Kaiserfeldgasse 17, 8010 Graz
Tel: +43 316 872-4671

[graz.at/frauen](https://www.graz.at/frauen)