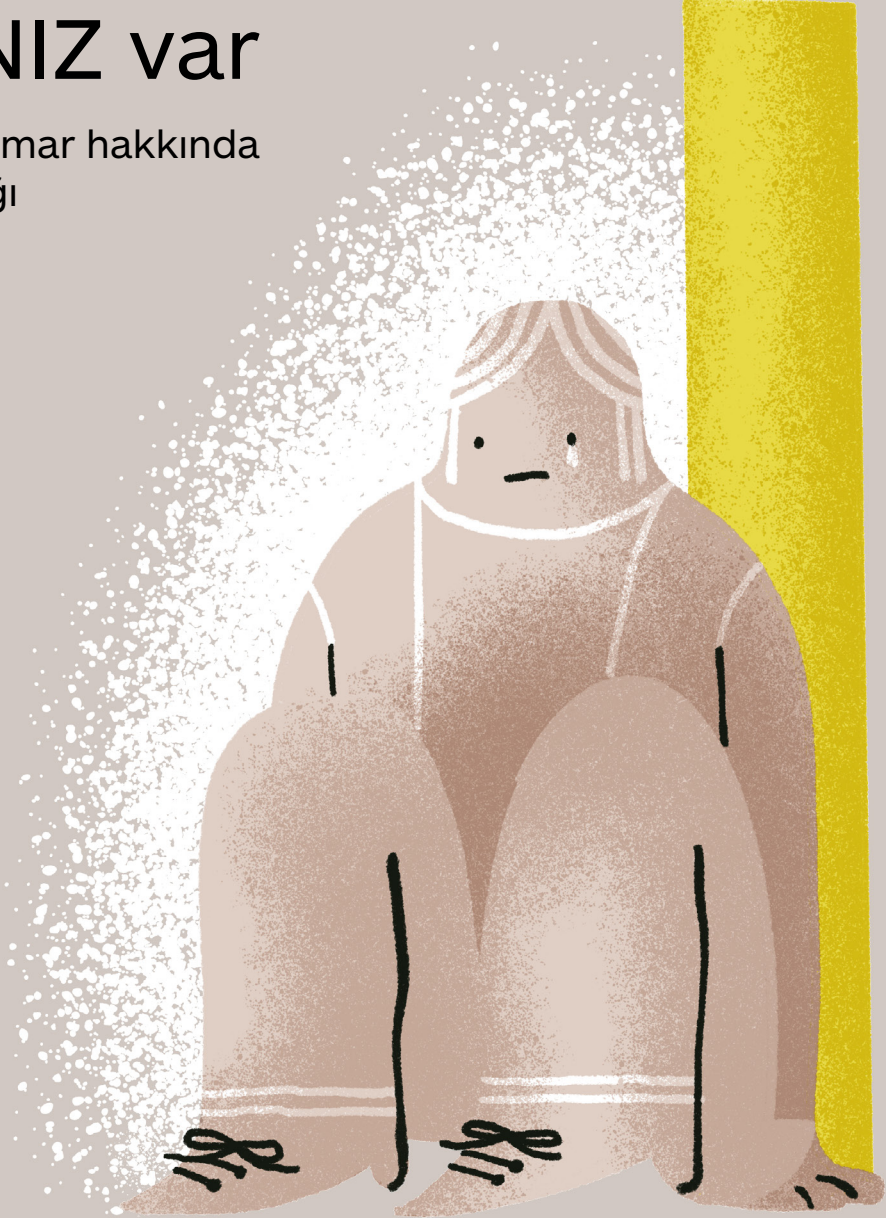


Güvende olmaya HAKKINIZ var

– şiddet ve istismar hakkında
bir bilgi kitapçığı



TryggEst.no
Bufdir

TryggEst hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?
Web sitesi tryggest.no'ya bakınız

Kimsenin sizi incitmeyeceğinden veya zarar vermeyeceğinden emin olma hakkına sahipsiniz.

Şiddet ve istismarın farklı biçimleri vardır. Bu bilgi kitapçığında bunlar hakkında daha fazla bilgi bulabilir ve nasıl yardım alabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

- Bilgi kitapçığını yalnız veya biriyle birlikte okuyabilirsiniz
- Ayrıca birinden bilgi kitapçığını sizin için okumasını isteyebilirsiniz

Şiddete veya istismara maruz kalmak sizi üzebilir, kızdırabilir veya korkutabilir. Belkide başkalarına anlatmaktan korkuyorsunuzdur? Anlatmak zor olsa dahi olanlardan başkalarının haberi olması önemlidir. Bu şekilde yardım alabilir ve şiddeti durdurabilirsiniz. Bazıları kasıtlı olarak size kötü şeyler yapabilir. Bazıları da size yaptıklarının yanlış olduğunu bilmiyor olabilir. Şiddet ve istismar her zaman yanlıştır.



Fiziksel şiddet



Eğer birisi vücudunuza zarar veriyorsa fiziksel şiddete maruz kalıyor olabilirsiniz.

Fiziksel şiddet örnekleri şu durumlarda olabilir:

- Birinin size tekme atması veya vurması
- Birinin üzerinize birşeyler fırlatması
- Birinin sizi bir sandalyeye, yatağa bağlaması veya bir odaya kilitlemesi
- Birinin sizi çekiştirmesi, itmesi, sallaması veya çimdiklemesi
- Birinin size bir nesneyle vurması
- Birinin saçınızı çekmesi veya sizi ısırması
- Birinin sizi kızgın şeylerle yakması
- Birinin sizi dışarda soğukta bırakması

Cinsel saldırı

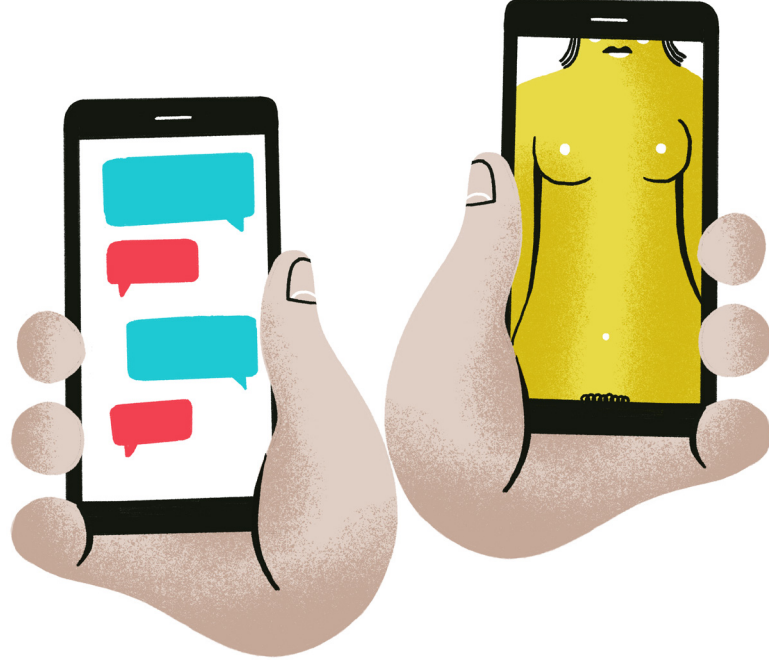


Birisi sizin isteğiniz dışında sizinle cinsel bir şey yaparsa cinsel bir saldırıya maruz kalıyor olabilirsiniz.

Cinsel saldırı örnekleri şu durumlarda olabilir:

- Birinin istemediğiniz halde vücudunuza dokunması (poponuza, göğsünüze, edep yerinize)
- Birinin istemediğiniz halde bir başkasının vücuduna dokunmanızı sağlaması
- Birinin görmek istemediğiniz seks filmleri ve resimleri göstermesi
- Birinin istemediğiniz halde vücudunuzun fotoğraflarını çekmesi ve video kaydı yapması
- Birinin çıplak fotoğraflarınızı çekmeniz için sizi kandırması veya zorlaması
- Birinin sizi seks yapmaya zorlaması veya kandırması
- Birinin istememeniz halde soyunmanızı sağlaması
- Birinin istemediğiniz halde önünüzde çıplak olarak bulunması
- Birinin istememeniz halde sizi öpmesi
- Birinin «hayır» ve «dur» dediğinizde sizi dinlememesi

İnternet üzerinden saldırı



İnternet üzerinden saldırı birisinin sizi internet veya cep telefonu aracılığıyla tehdit etmesi olabilir.

İnternet üzerinden saldırı örnekleri aynı zamanda şu durumlarda olabilir:

- Birinin kendinizin çıplak fotoğraflarını veya videolarını ve bunları internet veya cep telefonu üzerinden başkalarıyla paylaşmaya zorlaması veya kandırması
- Birinin web kamerası önünde kendinizi çıplak göstermeye zorlaması veya kandırması
- Birinin internette veya kısa mesaj yoluyla size veya sizin hakkınızda çirkin veya korkutucu şeyler yazması.
- Birinin sizi borç almanız veya internet üzerinden bir şeyler satın almanız için kandırması.

Psikolojik saldırı

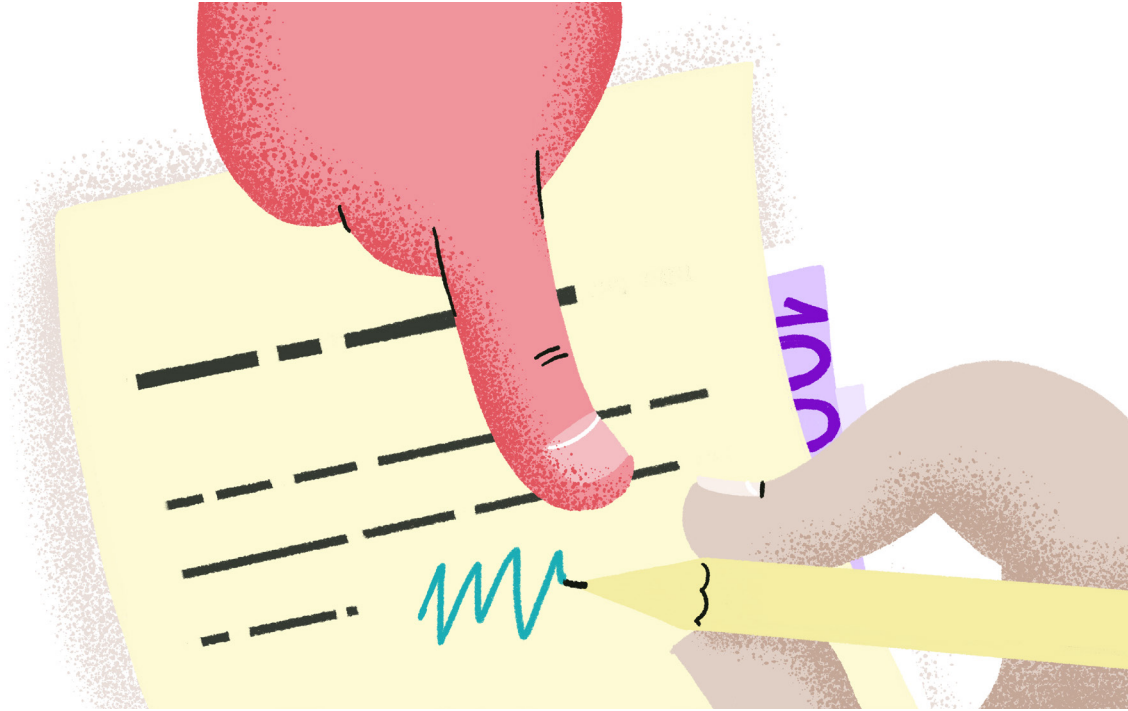


Birisi sizi korkutuyorsa, tehdit ediyorsa veya başkalarından daha değersiz olduğunuzu hissetmenizi sağlıyorsa psikolojik saldırıya maruz kalıyor olabilirsiniz.

Psikolojik saldırı örnekleri aşağıdaki durumlarda olabilir:

- Birinin size bağırması ya da küfür etmesi
- Birinin dediklerini yapmazsanız size zarar vereceklerini söylemesi
- Birinin sevdiğiniz bir şeye veya birine zarar vermek istediğini söylemesi
- Birinin yapmak istemediğiniz şeyleri tehdit yoluyla yaptırması
- Birinin ihtiyacınız olan yardımı alamaya çağınızı söylemesi
- Birinin size çirkin hareketlerde bulunması veya negatif vücut dili göstermesi
- Birinin size çirkin şeyler söylemesi
- Birinin hakkınızda dedikodular çıkartması
- Birinin internette veya cep telefonunda hakkınızda çirkin şeyler yazması
- Birinin arkanızdan konuşması veya size gülmesi
- Birinin hatanız olmayan şeyler için sizi suçlaması
- Birinin sizi dışlaması veya görmezden gelmesi

Ekonomik saldırı



Birisi sizden para ya da birşey çalarsa ekonomik saldırıya maruz kalıyor olabilirsiniz.

Ekonomik saldırı örnekleri aşağıdaki durumlarda olabilir:

- Birinin sizi para vermeniz için kandırması
- Birinin sizden borç alması ve asla geri ödememesi
- Birinin başkalarının eşyalarının parasını ödememiz için kandırması
- Birinin sizi ne olduğunu bilmediğiniz bir be geyi imzalatması
- Birinin internet üzerinden borç almanız için sizi kandırması
- Birinin internet üzerinden eşya satın almanız için sizi kandırması
- Birinin hakkı veya izni olmadığı halde kendi paranıza sahip olmanıza izin vermemesi
- Birinin hakkı veya izni olmadığı halde paranızı neye kullanacağınıza karar vermesi

Bakım ihmali

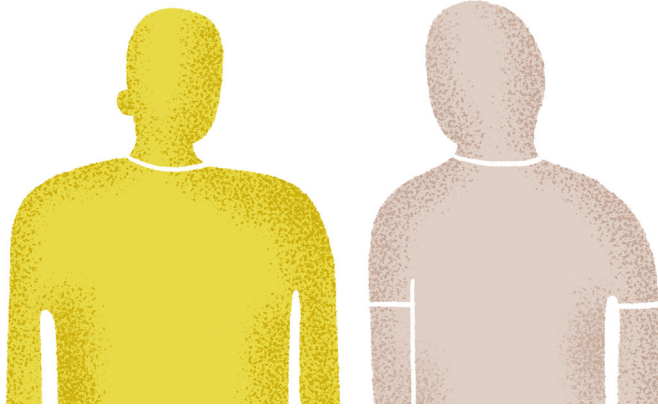


Bakım ihmali etrafınızda size yardım etmesi gereken insanların bunu yapmamasıdır. Bakım ihmali yanlış yardım almanız veya yeterli yardım almamanız durumunda da olabilir.

Bakım ihmali örnekleri şu durumlarda olabilir:

- Banyo yapmak, duş almak veya temizlenmek için yeterli yardım alamamak
- Yeterli yemek ve içecek alamamak
- Sıcak ve kuru kalma konusunda yardım alamamak
- Gerekli sağlık yardımı alamamak
- Sahip olduğunuz seçenekleri anlamak için yardım alamamak
- Temiz kıyafete sahip olmanız konusunda yardım alamamak
- Yeterli ilgi ve sıcaklık görememek
- Güvende hissetmek için yardım alamamak

Sizi saldırı ve istismara kimler maruz bırakabilir?



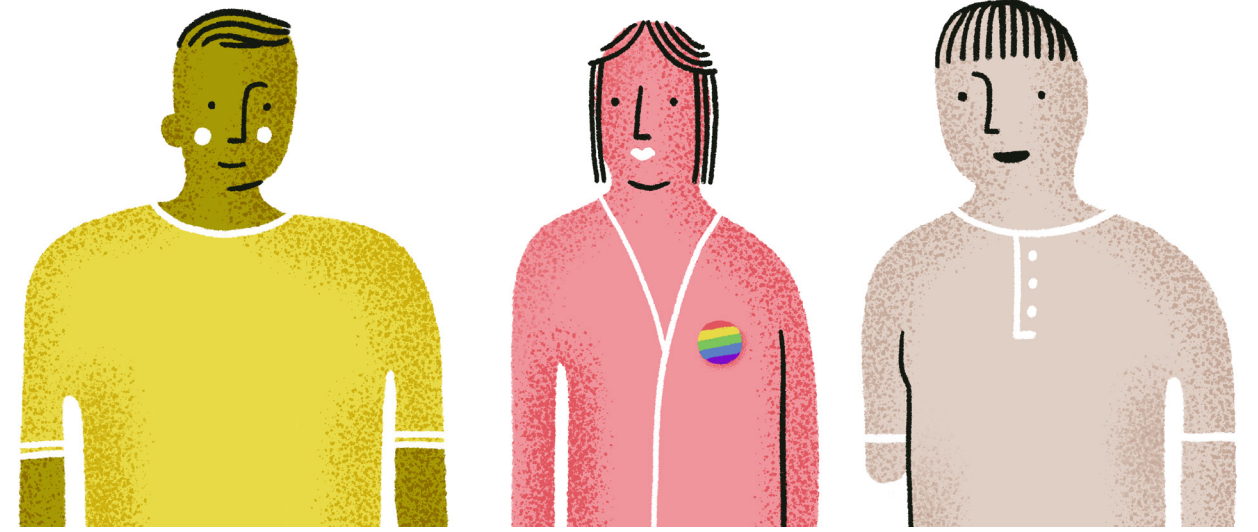
İnsanların büyük çoğunluğu güvenebileceğiniz iyi ve güvenilir insanlardır. Ancak sizi saldırı ve istismara maruz bırakabilecek insanlar da vardır.

Bunlar aşağıdakiler olabilir:

- Bir erkek ya da bir kadın
- Sizden daha genç veya daha yaşlı biri
- Bir sevgili
- Bir arkadaş ya da bir aile üyesi
- Personel
- Yeni tanıştığınız biri veya uzun zamandır tanıdığınız biri
- İnternette konuştuğunuz biri

Saldırı ve istismar her yerde gerçekleşebilir:

- Evinizde
- Mağazada
- Hastanede
- Okulda
- İşyerinde
- Alışveriş merkezinde
- Otobüste veya trende
- İnternette ve sosyal medyada
- Cep telefonunda



Kime anlatabilirim?

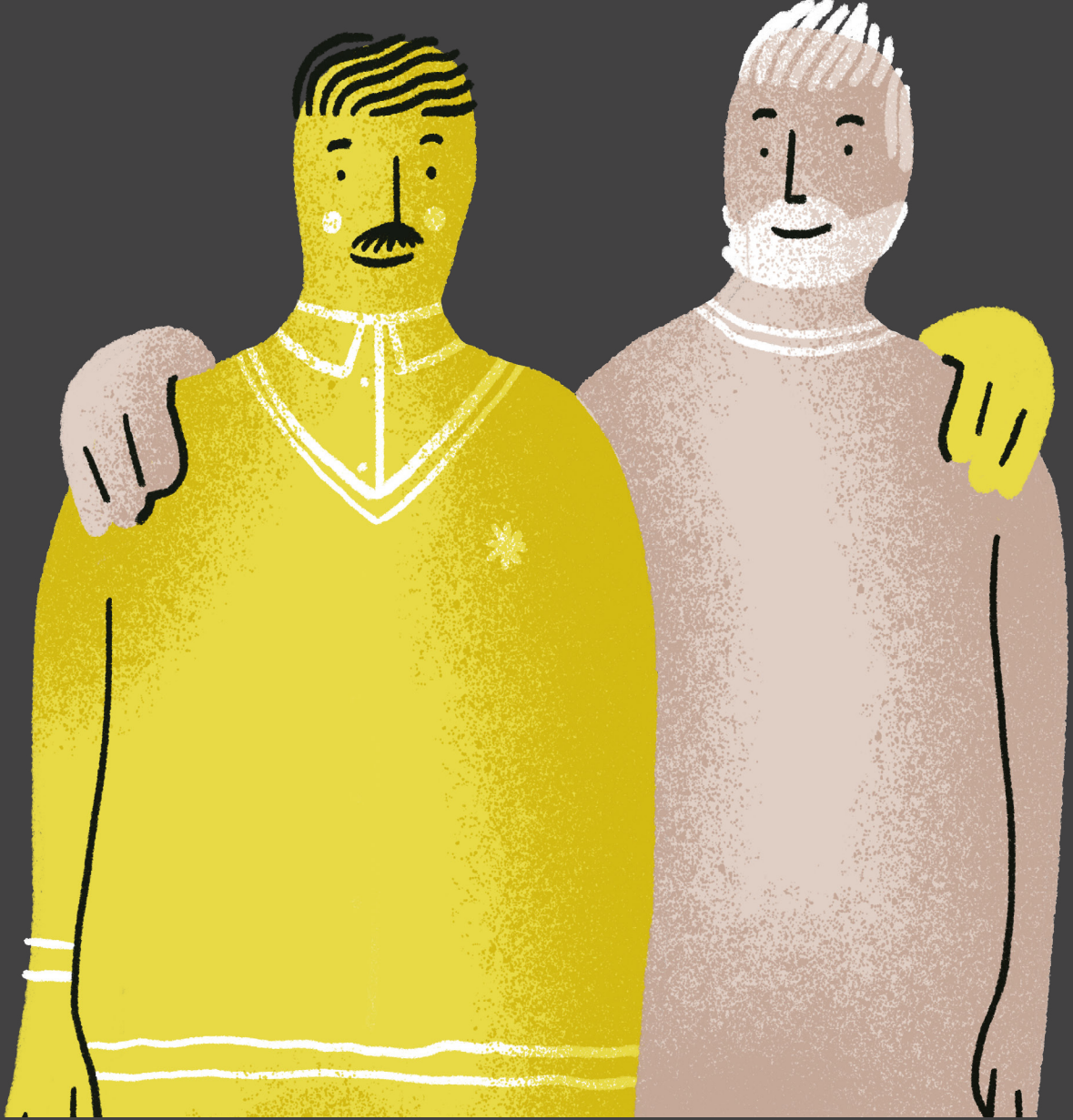
Bu bilgi kitapçığındaki örneklerden herhangi birinde kendinizi görüyorsanız veya saldırıya ya da istismara maruz kalıp kalmadığınızı merak ediyorsanız – bunu güvendiğiniz birine söyleyin.

Ailenizden biri, bir arkadaş ya da belki personelden biri olabilir. Bu kişi aynı zamanda bir TryggEst koordinatörü, bir irtibat kişisi, aile hekimi, hemşire, sosyal çalışma görevlisi veya polis de olabilir.

Yaşadığınız olayı bildirmeniz için hukuka aykırı olduğundan emin olmanıza gerek yoktur.

Her durumda, yardım alabilmeniz için yaşadıklarınızı birilerine anlatmanız önemlidir.





Birine anlatırsam ne olur?

Birine şiddete veya saldırıya maruz kaldığınızı söylediğinizde, veya buna maruz kalıp kalmadığınızı merak ettiğinizde, bunu söylediğiniz kişi:

- Anlattıklarınızı dinleyecek
- Kendinizi güvende hissetmeniz için destek ve yardımcı olacak
- Nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda sizinle konuşacaktır

Anlattığınız ilk kişi sizi dinlemiyor, söylediklerinize inanmıyor veya size yardımcı olmuyorsa, başka birine anlatın. Pes etmeyin.

Nereden yardım alabilirim?

Şiddet veya saldırıya maruz kaldıysanız veya buna maruz kalıp kalmadığınızı merak ediyorsanız yardım alabileceğiniz çeşitli yerler vardır.

Belediyenizde bulunan TryggEst

Bazı belediye ve ilçelerde şiddete ve saldırıya maruz kalan kişilere yardım etmek için çalışan bir TryggEst grubu bulunmaktadır. TryggEst ile telefon veya posta yoluyla iletişime geçebilirsiniz.

TryggEst'i aradığınızda, zor durumda olan insanlarla deneyimi olan birileriyle konuşabilirsiniz.

Söylediklerinizi dinleyecek ve size nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda sizinle konuşacaklardır.

Ayrıca iletişime geçebileceğiniz kurumlar:

- Aile hekimi
- Acil servis
- Sığınma evleri
- Tecavüz kriz merkezi
- Devlet çocuk evi
- SMISO – Enstest ve cinsel şiddete karşı merkezler
- Dixi – tecavüze karşı bilgi kaynak merkezi

Şiddet ve saldırı hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?

Daha fazla bilgi için www.dinutvei.no adresine bakınız.

Bu web sitesinde ülke genelindeki yardım hizmetleri hakkında bilgi ve anonim bir soru-cevap hizmeti bulunmaktadır.

Sorularınız varsa veya bir konuda polise bilgi vermek istiyorsanız **02800 numaralı telefondan polisi** arayabilirsiniz.

Sizin veya bir başkasının **acil yardıma** ihtiyacı varsa aşağıdaki numaraları arayabilirsiniz:

Polis
112

Ambulans
113

TryggEst hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?
Daha fazla bilgi için www.trygggest.no adresine bakınız.



Posta adresi

Postboks 2233
3103 Tønsberg

Ziyaret adresi

Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

bufdir.no