

# KADINA KARŞI ŐIDDET

## BUNUN HAKKINDA KONUŞUN!

### ÖZEL BİR MESELE DEĞİL!

Kadına karşı şiddet nadir karŐılaŐılan bir durum değildir ve yaŐa, eğitim durumuna, gelir durumuna ve uyruğuna bakmaksızın herkesi tehdit edebilir.

### HASTA EDER!

Maruz kalan kadınlar sadece gÖrÖnen bedensel yaralanmalardan değil, aynı zamanda ruhsal sorunlardan ve bunların uzun sÖreli etkilerinden de Őikayetçilerdir.

### YARDIM MEVCUT!

Hiçbir kadın şiddeti kabullenmek zorunda değildir. Şiddetten kurtulmanız için doktorlar, danışma noktaları, kadın sığınma evleri, polis ve adalet size yardımcı olabilir.





Almanya'da her 45 dakikada bir kadın aile içi şiddete maruz kalmaktadır.

Bu korkutucu sayı bize şunu göstermektedir: İnsanın kendi dört duvarı çoğu kez tehlikeli bir yer, korku ve utanç dolu bir hapisane haline gelebilmektedir.

Kadına şiddet hepimizi ilgilendiren bir konudur. Kadına şiddet olaylarının mümkün olduğunca erken tespit edilmesi ve kadınların hemen yardım alabilmesi için hepimiz katkı sağlayabiliriz.

Kendiniz mağdursanız veya mağdur olan kişileri tanıyorsanız, doktorunuzla konuşun. Doktorlar fiziksel ve ruhsal yaraların dindirilmesinde yardımcı olabilir ve diğer yardım imkânları konusunda da bilgi verebilirler.



**Franziska Giffey**  
Aile, Yaşlılar, Kadınlar  
ve Gençler için Federal Bakan

## ŞİDDET ÇOK YÖNLÜDÜR

Olay yerinden bağımsız olarak ev içi şiddet şunları kapsar: yakın bir ilişki içerisinde bulunan veya bulunmuş olan, yetişkin insanlar arasında vuku bulan bedensel, cinsel ve ruhsal her türlü şiddet. Özellikle akrabalık veya örneğin ortak yaşam alanlarında birbirleriyle ilişki içerisinde olan kişilerde görülür.

Olay yeri kendi evi olabileceği gibi aynı zamanda iş yeri, kamuya açık yerler, kreş veya benzerleri olabilir.

Ev içi şiddet çoğunlukla kadınları kapsar ve şiddet genellikle erkekler tarafından uygulanır. İtme veya vurma gibi bedensel saldırılardan, zorlayarak cinsel ilişkiye ve aşağılanma, takip, sürekli kontrol veya hakaret gibi fiziksel şiddete kadar uzanır.

Çok sayıda kadın yaşanan şiddetten dolayı utanç duyar, kendilerini de suçlu hisseder ve tecrübeleri hakkında konuşmak kendileri için zor gelir. Bu nedenle sağlığa oluşturduğu ağır izler ve bağlamlar doktorlar için de çoğu kez belirsiz kalır. Hatta, oluşan kronik şikayetler çoğu kez yıllarca hastanın yaşadığı şiddet olaylarıyla ilişkilendirilmediği için yanlış tedaviler uygulanabiliyor.

### Şiddet her yaşta ve sınıfta kadını hedef alabilir.

Almanya'da ...

- Kadınların yüzde **25'i** mevcut veya eski ilişkilerinde bedensel veya cinsel şiddet görmüştür.
- Kadınların yüzde **13'ü** 16 yaşından itibaren cezai bir yaptırım gerektiren bir cinsel şiddet görmüştür.
- Kadınların yüzde **42'si** sindirme, iftira, tehdit, **psikolojik terör** gibi psikolojik şiddet görmüştür.
- Kadına karşı şiddet genellikle **mevcut ilişkilerindeki veya önceki ilişkilerindeki kişiler** ve evdeki kişilerce uygulanmaktadır.
- 2019'da yüzde 81'i kadın olmak üzere toplam **141.792** kişi partner şiddetine maruz kalmıştır.
- Kadınlar özellikle **ayrılık veya boşanma süreçlerinde** tehdit altında bulunurlar, ayrılmak istedikleri eşleri tarafından şiddete maruz bırakılırlar.
- **Bir engele veya özre sahip olan kadınlar** nüfus ortalamasında olan kadınlara oranla daha sık şiddete maruz kalırlar.
- **Mart 2020'den itibaren korona karantinası sırasında**, evde karantinede bulunan, ailesinin maddi kaygıları olan, partneri korku yaşayan veya depresyona giren ve evinde on yaşın altında çocukları bulunan kadınlar daha fazla şiddete maruz kalmıştır.

Kaynaklar:

Almanya'daki kadınların yaşamları, güvenlikleri ve sağlıkları; Almanya'daki kadınlara karşı şiddete yönelik temsili araştırmanın sonuçları (Müller/Schröttle, Federal Aile, Yaşlılar, Kadın ve Gençlik Bakanlığı, 2013)

Partner şiddeti. Kriminolojik değerlendirme. Rapor yılı 2019 (Federal Kriminal Dairesi, 2020)

Almanya'daki engelli kadınların yaşamları ve sıkıntıları (Schröttle/Hornberg, 2013)  
COVID-19 ile ilgili çıkış kısıtlamaları sırasında Almanya'daki kadınlara ve çocuklara yönelik şiddet (Steinert/Ebert, 2020)

# ŞİDDET ÇOK SAYIDA BİÇİMDE ORTAYA ÇIKAR

## FİZİKSEL ŞİDDET

Sıkma, itme, vurma, tekmeleme, boğazını sıkma, boğma, silah veya eşyalarla yaralama, aç bırakma, uykusuz bırakma vs.

## CİNSEL ŞİDDET

Cinsel dil, pornografik görüntülerin zorla izletilmesi, cinsel istismarda bulunma veya istismara zorlama, tecavüz vs.

## SÖZLÜ VE PSİKOLOJİK ŞİDDET

Taciz, aşağılama, tehdit, deli olduğunu söyleme, çocukların baskı aracı olarak kullanılması vs.

## DİJİTAL ŞİDDET

Dijital medya yoluyla hakaret, ifşa, taciz, şantaj, tehdit vs.

## SOSYAL ŞİDDET

İletişim kurmasının engellenmesi, kontrol etme, sosyal izolasyon, otomobil/bisiklet anahtarını veya toplu taşıma biletini elinden alma, kilitleme vs.

## EKONOMİK ŞİDDET

Paranın az miktarda verilmesi ya da elinden alınması, çalışmayı yasaklama veya çalışmaya zorlama vs.

Kaynaklar:  
[www.gobis.de/thema-gewalt/haeusliche-gewalt](http://www.gobis.de/thema-gewalt/haeusliche-gewalt)  
[www.staerker-als-gewalt.de](http://www.staerker-als-gewalt.de)





## “ARTIK HİÇBİR ERKEĞE GÜVENEMİYORUM ...”

- Paula, 34 yaşında

Erkek arkadaşım ile uzun bir beraberliğimiz vardı ve ilk kızımız Laura ile mutluyduk. Mutlu küçük bir aile; birlikte çok şey yapıyor ve iyi anlaşıyorduk. Ancak hamilelikten beri pek fazla cinsel birliktelik istemiyordum. Bu benim ona karşı duygularımdan kaynaklanmıyordu ve onu geri çevirmemek için genelde birlikte oluyordum. Buna rağmen: Tabii ki o, bu isteksizliğimin farkına vardı ve cinsel birliktelik istemediğim bir gece onu reddetti. Bunun üzerine kendini kaybetti, beni yatağa bastırды, acıyana kadar bileklerimden tuttu ve onunla yatmam için beni zorladı. O zamanlar bunun ilişkinin bir parçası olarak gördüm, ancak gün geçtikçe acımasızlaştı ve beni cinsel birlikteliğe zorladı. Utandım, içmeye başladım ve bu durumdan tabii ki Laura da etkilenmeye başladı. Kadın doktorunda düzenli randevularımdan birinde, doktor bir işaret gördü. Kollarımdaki ve bacaklarımdaki morarmaları sordu ve o an tüm duvarlarım yıkıldı. Sonunda birisine güvenebilirdim. Bugün, erkek arkadaşımın bana tecavüz ettiğini biliyorum. Ancak doktorum bu kadar dikkatli olmasaydı erkek arkadaşımın ayrılma gücünü kendimde bulamazdım. O gün gözlerini yummadığı için ve bana dik bir duruş kazandırdığı için müteşekkirim.



## “BİR İNSAN HAKKINDA NASIL BÖYLE YANILDIM ...”

- Simone, 26 yaşında

Bizim ilişkimizde Robert her zaman nazikti, tüm isteklerimi hemen anlar ve yerine getirirdi, her zaman birbirimize destek olurduk. Sonra pat diye, ortada hiçbir şey yokken aniden ayrıldı. Ne olduğunu söylemedi bile. Şok olmuştum, birbirimize karşı her zaman çok dürüsttük. Bir süre sonra beni geri kazanmak istedi. Ancak ben artık öyle hissetmiyordum, güvenim kalmamıştı. Robert beni günde birkaç kez arardı, evimin kapısının önünde beklerdi, hiç durmadan zile basardı. Başta onunla konuştum, ancak her geçen gün daha da sıkıntı vermeye başladı. Bu nedenle özellikle hep başka mekanlara gitmeme rağmen dışarı çıktığımda aniden karşımda oluyordu. Facebook üzerinden sürekli yorum yazıyor ve internete resim yüklüyordu. Onu tüm ortamlarda engelleyecek halim kalmamıştı. Sürekli enseme nefesini hissediyordum, artık özgürce hareket etme hissim tamamen yok olmuştu. Sadece aile ve arkadaş çevresinde değil, işte bile arıyordu ve bu nedenle patronumla sorun yaşadım. Bardağı taşıran nokta o oldu: Polise gittim.



## “DÜNYAYI ARTIK ANLAMİYORDUM ...”

- Charlotte, 63 yaşında

Kocam eskiden de aile kutlamalarında veya bayramlarda tadımlıktan biraz daha fazla içerdi. Ancak zorla erken emekli edildikten sonra, her geçen gün daha fazla evimizin yanındaki meyhanede içip eve gelmeye başladı. Başta görmezden geliyordum, çünkü eskiye döneceğini düşünüyordum. Kendi gündelik hayatını ve görevlerini bulduğunda her şey yoluna girecekti. Ancak üç, dört veya beş şişe bira içtiği akşamlar artık istisna değil, rutin olmuştu. Bir akşam artık yeter dedim ve patladım: “İçmekten başka bir şey bilmez misin?!” Önce korktu, darıldı ama sonra agresifleşti, ayağa fırladı ve dengemi kaybedip düşene kadar beni sarsmaya başladı. Artık dünyayı anlamıyordum. 40 yıl önce evlendiğim ve o kadar çok sevdiğim adama ne olmuştu? Çok utanmıştı, gözlerime bakamıyordu, göz göze gelmekten çekiniyordu. Ancak bunun içimde kalmasını istemedim ve bir terapistle gittim. Kocam ve ben birlikte bir evlilik danışmanına gidiyoruz; kocam ayrıca şiddet uygulamış erkeklerle yönelik bir kursa gidiyor ve alkol problemini yenmeye çalışıyor. Tabii ki doğru zamanda acil frene bastım; bunu her kadın yapamıyor: Bunu, haftada bir kez gittiğim, şiddet mağduru olmuş kadınlardan biliyorum.



## “KARANTİNA SIRASINDA GİTTİKÇE DAHA AGRESİF OLDU ...”

- Janine, 28 yaşında

Korona salgınından önce de ailevi durumumuz kolay değildi. İki küçük çocuğumuz ve oldukça küçük bir dairemiz var, bu nedenle bu durum zaman zaman stres yaratıyor. Ancak karantina sırasında hep birlikte evde olduğumuzda, kocamın bu durumla hiç başa çıkamadığını fark ettim. Gittikçe daha agresif oldu ve çok tartıştık. Buna ek olarak maddi sorunlar ve işini kaybetme korkusu vardı. Bir keresinde, aslında tamamen önemsiz bir şey yüzünden bir anlaşmazlık yaşadık. Ancak tartışma tırmandı ve beni o kadar sert itti ki, düştüm ve başım yaralandı. Başta bunun tek seferlik bir hata olduğunu düşündüm ve bu konu hakkında konuşmaktan kaçındım. Ancak birkaç gün sonra kocam küçük bir şey yüzünden omuzlarımdan sıkıca tuttu ve beni duvara dayadı. Bunu dayaklar ve tekmeler takip etti, zaman zaman çocukların önünde bile. Hep korkuyordum ve artık uyuyamıyordum. En sonunda komşum benimle konuştu, çünkü bir şeylerin yolunda gitmediğini fark etti. Ağladım ve ona her şeyi anlattım. Daha sonra bana bir danışmanlık merkezinin telefon numarasını verdi ve ben orayı aradım.

## “OYSA ONU TANIMİYORDUM BİLE ...”

- Özlem, 40 yaşında

Burada olmaktan memnuniyet duyuyorum. Biraz salaş tasarlanmış küçük bir odada oturuyorum. Gözlerim, uzun süredir arkadaşşımda sakladığım küçük bavula takılıyor. Bu, çevremizdeki bir eşitlik danışmanının bana verdiği bir tavsiyeydi. Dün akşam artık son raddeye gelmişti. Eşim bana yeniden vurmuştu, en şiddetlisiydi. Hayatım için endişeye düştüm. Polisi aradım ve kadın sığınma evine götürüldüm. Peki nasıl böyle oldu?! Küçük bir kız çocuğuyken doktor olmayı ve insanlara yardım etmeyi hayal ediyordum. 16. yaş günümde bu hayal bitmişti. O gün babam bana, benim için bir erkek bulduğunu ve artık nişanlı olduğumu söyledi. Oysa onu tanıımıyordum bile. Düğünümüzden önce de kocam çok otoriterdi, ancak sonrasında çok daha kötü oldu. Tek başıma dışarı çıkamıyordum, yanımda her zaman ailemden biri olmalıydı. Başta karşı gelmeyi denedim. Kocam beni yakaladı ve yere itti. Genellikle öfkesini benden çıkarırdı. Bazen beni duvara çarpardı veya suratına vururdu. Kadın sığınma evi adımı gerekliydi. Ailemden yardım alabilemem mümkün değildi. Onların düşüncesinde, erkek eşini nerede ve nasıl cezalandıracağına kendisi karar verir.



## KADINLAR İÇİN DANIŞMANLIK VE YARDIM



**Yardım hattı yetkilisi  
Petra Söchting  
ile sohbet**

Ülke çapındaki “Kadına Şiddet” yardım hattı, **08000 116 016** telefon numarasından ve [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) İnternet sitesi üzerinden telefonla, sohbet veya E-posta yoluyla 17 yabancı dilde anonim ve ücretsiz olarak danışmanlık hizmeti vermektedir. Ülke çapında ilgili kişilere günün her saati hizmet veren tek tekliftir. Federal Aile ve Sivil Toplum Görevleri Dairesi’nde (BAFzA) 80’den fazla kalifiye danışman bu hizmeti sağlamaktadır. “Kadına Şiddet” yardım hattını Petra Söchting yönetmektedir.

### Kadınlar hangi şiddet olayları sebebiyle yardım hattına başvuruyor?

Kadınlar bizi çok farklı isteklerle arıyor. Bu, somut bir yardımın organize edilip edilmeyeceği (polis, ambulans) ile ilgili somut bir tehlike durumu olabilir. Ya da, örneğin, bir süredir devam eden bir şiddet durumu hakkında konuşmakla ilgilidir. Durumlar ne kadar farklıysa, danışmanlık görüşmeleri de o kadar bireyseldir.

### Kadınlara somut olarak nasıl yardımcı oluyorsunuz?

Her şeyden önce, danışman zaman ayırır ve iyi dinler. Her münferit vakada, ilgili kadınla birlikte, ona en uygun desteğin hangisi olduğunu düşünür. Bunun için herkesçe uygun bir çözüm yoktur. Burada belirleyici olan unsur, ne olacağına kadının kendisinin karar vermesidir. İpler onun elindedir ve o kabul etmeden hiçbir şey yapılmaz. Bir sonraki adımda birlikte çözüm imkanları aranır.

### Anonimlik ve gizlilik, yardım hattının önemli özellikleridir. Neden?

Şiddet olaylarına maruz kalmış kadınların dışarıdan destek almasının ne kadar zor olduğunu biliyoruz. Araştırmalar, ilgili kişilerin yalnızca yüzde 20’sinin bunu yaptığını göstermektedir. “Kadına karşı şiddet” yardım hattı, anonimlik garantisi ile, ilgili kadınların özellikle ilk temas sırasında sıklıkla istedikleri düşük eşikli bir tekliftir. Yardım hattına başvuranlar, kişilikleri ve hikayeleri hakkında neyi ne kadar anlatmak istediklerine kendileri karar verir. Yani hiçbir sorgulama veya bilgi aktarımı gerçekleştirilmemektedir.

### Korona salgını sırasında durum nasıl değişti? Daha fazla çağrı alıyor musunuz?

Nisan-Kasım 2020 döneminde, danışmanlık temasları hem telefonla hem de çevrimiçi olarak yaklaşık yüzde 20 arttı. Ancak bu, esasında aile içi şiddet olaylarının sayısında bir artış olduğu anlamına gelmez. Çünkü korona krizinin başlangıcından bu yana ilk temas noktası olarak bize daha fazla dikkat çekildi. Bundan dolayı, daha fazla insan teklifimizi öğreniyor ve sonrasında bundan yararlanıyor.

### Örneğin aile içerisinde veya arkadaş çevresinde bir şiddet olayından şüpheleniliyorsa, dışarıdan biri nasıl yardım edebilir?

Tavsiye veya önerilerden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır, çünkü bunlar genellikle ilave baskı olarak algılanır. İyi dinlenmeli ve açılmanın birçokları için hali hazırda çok büyük bir adım olduğu kabul edilmelidir. İlgili kişinin yanında olunduğunun belirtilmesi önemlidir. Daha sonra hangi somut yardımın mümkün olduğu ve arzu edildiği birlikte düşünülebilir. Burada belirleyici olan unsur, ilgili kişilerin izni olmadan hiçbir şey yapmamanızdır. Bundan sonra ne olacağına ilgili kişinin kendisi karar verir.



### MART 2013’TE BAŞLADIĞINDAN BU YANA DANIŞMANLIK SAYILARI ARTIYOR

İlk yılda yaklaşık 19.000 danışmanlık görüşmesi gerçekleşti. 2019’da ise bu sayı yaklaşık 45.000’e ulaştı. Yardım arayanlar 2013’ten bu yana telefon, sohbet ve E-posta yoluyla toplamda 230.000 kez danışmanlık hizmeti aldı. Tüm danışmanlık hizmetlerinin yüzde dokuzu çevrimiçi olarak yürütüldü. Arayanların büyük bir kısmı şiddete maruz kalmıştır (130.500 kişi). İlgili kişilerin ve uzmanların sosyal çevresinden 46.000’den fazla kişi tekliften yararlandı. Her şiddet türü hakkında danışmanlık hizmeti verildi. Vakaların yaklaşık yüzde 58’inde görüşmenin nedeni aile içi şiddetti. Danışmanlar, danışanları yüzde 82’si danışma merkezleri ve kadın sığınma evleri olmak üzere 113.000 kez yerel kurumlara yönlendirdi.

## ŞİDDETE TOLERANS OLMAZ: SİZİN HAKLARINIZ!

Şiddete devlet tolerans göstermez ve cezai işlem uygular. Listenin en başında kurbanın korunması vardır ve temel haklar kapsamında "Kim vuruyorsa, o gitmelidir, mağdur evde kalır" anlayışı vardır, bu anlayış Şiddet Koruma Yasası (GewSchG) kapsamında düzenlenmiştir.

Tehdit edildiğinizde veya biri tehdit edildiğinde polisi arayın! İsminizi ve adresinizi belirtin ve hemen yardıma ihtiyacınız olduğunu vurgulayın. Polis, suçluyu birkaç günlüğüne daireden uzaklaştırabilir. Bir aile içi şiddet vakasını öğrenir öğrenmez müdahale etmesi gerekir.

Ağır bir şiddet olayında doğrudan yerel mahkemeye başvurarak şiddete karşı bir koruma talep edebilirsiniz. Suçlunun belirli bir süre (genelde birkaç ay) ortak evde yaşaması veya mağdura yaklaşması ve iletişim kurması yasaklanır.

Buna ek olarak maddi ve manevi tazminat hakkı gibi mağdurun şiddete karşı korunduğu sivil hakları da vardır.



## Çocuğunuzu koruyun!

Ebeveynlerden birinin önceki veya şimdiki partneri tarafından kötü muamele görmesine, dövülmesine veya tehdit edilmesine tanık olan çocuklar genellikle uykusuzluk veya konsantrasyon bozukluğu gibi zihinsel ve çoğu durumda fiziksel izler taşırlar. Çocuğunuzun gelişimi ve sağlığı, şiddetle birlikte yaşadığında kalıcı ve uzun süreli olarak olumsuz yönde etkilenir. Çocuğun şiddetin tanığı olup olmadığına veya kendisinin kötü muameleye maruz kalıp kalmadığına göre, şiddetle birlikte ne kadar süre yaşadığına ve süregelen durumlar için hangi önlemlerin alındığına bağlı olarak sonuçları değişebilir. Aynı zamanda çocuğun yaşı, cinsiyeti ve çocuğun ebeveynlerine olan yaklaşımı da rol oynar. Söz konusu çocuklar yetişkin olduğunda eşinden şiddet görme riski daha yüksektir. Çocuğunuzun bu deneyimi atlatmasında destek ve yardımla yardımcı olunabilir.



## KADINA KARŞI ŞİDDET UYGULAYAN ERKEKLER ACINACAK HALDEDİR.

Farklı görüşlere sahip olmak, anlaşmazlıklar ve tartışma bir ilişkide yer alabilir. Ancak hiçbir zaman, tekrarlıyorum hiçbir şekilde geçilmemesi gereken sınırlar vardır. Beden bütünlüğü bu sınırlardan biridir. Kadınlara karşı uygulanan şiddetin özü yoktur.

Ne yazık ki kadınlar genelde suçu kendilerinde aramaya eğilimlidirler. "Ben de onu kızdırttım, zor bir gün geçirmişti, daha fazla çaba göstermeliyim, ona karşı çıkmamalıyım vs." Şiddete göz yummak ve ek olarak kendinde suç aramak, yanlış bir yoldur. Kadınların konuyu tek seferlik bir "elinden kayma" şeklinde değerlendirmemeleri gerekir. Bazen gözyaşları içinde de olsa özür dilemesi yarar sağlamaz.

Bu sınır bir kez aşıldığında, olay yeniden yaşanır. Frenleme eşiği düşer. Kurban olmayın. Suçlu olan siz değilsiniz.

Kesinlikle dışarıdan destek alın, çünkü koruyucu olarak yer aldığınız Almanya Olimpiyat Spor Federasyonunun "Şiddete karşı kalın duvarlarınız olsun: Kızlara ve kadınlara karşı şiddete karşı durun!" aksiyonunda ne yazık ki bununla sıklıkla karşılaşılıyor: Bedensel yaralar bir zaman sonra iyileşir, ancak duygusal yaralar hiçbir zaman kaybolmaz. Bunlar tüm bir hayatı etkiliyor ve hatta çok kez mahvediyor. Her zaman şiddetle yaşamak zorunda olan bir kişi bununla tek başına mücadele etmemelidir.

Bu suç (çünkü bunun başka tanımı yoktur) kendinizi güvende hissetmeniz gereken yerde, genelde dört duvar arasında yaşanır. Ve bu şiddet sevdiğiniz ve güvendiğiniz bir kişi tarafından gerçekleştirildiğinde, iki kat travmaya sahip olursunuz. Güven ve sevgi zarar görür.

Kendinizi açmaktan çekinmeyin. Yardım mevcut. DOSB hareketinin danışmanı olarak şu fikri savunuyorum: "Kadın ve kızlara karşı şiddette sıfır tolerans: Sen teksin. Biz çoğuluz. Birlikte güçlüyüz!"

**Regina Halmich**

**Dünya boks şampiyonu ve DOSB hareketinin danışmanı**

**"Şiddete karşı kalın duvarlar:**

**Kadın ve kızlara yönelik şiddete hayır!"**





## Kime danışabilirim?

Hiçbir kadın şiddetle tek başına savaşmak zorunda değildir! Yardım alınabilecek yerler, örneğin:

- Polis (110)
- Adliye
- Yardım hattı
- Doktor
- Danışmanlık merkezleri
- Kadın sığınma evleri

Korona salgını ve karantina sırasında temas noktaları hizmet vermeye devam ediyor. Maske ve mesafe ile kendinizi ve başkalarını korursunuz ve bu sayede kişisel yardım tekliflerini değerlendirebilirsiniz.

## Başka ne yapabilirim?

- Güvenilir kişilerden düzenli aralıklarla size gelmelerini veya sizi aramalarını rica edin.
- Bir doktora güvenin.
- Yaranızın mahkemede delil olacak şekilde yaralanmaların sıklığının ve şiddetinin belgelenmesine izin verin.
- Yardıma ulaşabilmek için acil durumlar için cep telefonunuzu belirli bir odada tutun.
- Önemli belgelerin ve duruma göre gerekli kıyafetlerin bulunduğu bir çantayı güvendiğiniz bir kişide saklayın.
- Başkalarının dikkatini göze batmayacak şekilde durumunuza çeken kodlar hakkında bilgi edinin, örn. eczanede veya bir görüntülü arama sırasında.



### YILDA 365 GÜN, GÜNÜN HER SAATİ ULAŞILABİLİR:

- “Kadına Şiddet” yardım hattına günün 24 saati ulaşılabilir.
- 08000 116 016 numaralı telefonlardan ve çevrimiçi danışmanlık üzerinden, ilgili kişiler, ayrıca ilgili kişinin yakın çevresindeki kişiler, tanımlar veya uzmanlar anonim ve ücretsiz şekilde danışmanlık alabilirler.
- Güvenli bir sohbet ve E-posta yoluyla danışmanlık [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) İnternet sitesi üzerinden mümkündür.
- Kalifiye danışmanlar, arayanlara gizli şekilde yardımcı olur ve istek üzerine yerel destek tekliflerine yönlendirir. Gerektiğinde, 17 dilde çeviri yapan tercümanlar görüşmeye bağlanabilir.
- Engelli kadınlar için kolay dilde ve Almanca işaret dilinde danışmanlık verilmesi mümkündür.

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## BAĞLANTI ÖNERİLERİ

[www.aktiongegengewalt.dosb.de](http://www.aktiongegengewalt.dosb.de)

Kendini savunma dersleri gibi tekliflerin yer aldığı Almanya Olimpiyat Spor Federasyonu tarafından hayata geçirilen “Şiddete karşı kalın duvarlar!” hareketinin İnternet sitesi.

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen)

Federal Aile, Yaşlılar, Kadın ve Gençlik Bakanlığı'nın İnternet sitesi, kadına karşı şiddet konusuna yönelik ayrıntılı bilgiler ve dış bağlantılar.

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

Kadın danışma noktalarının ve kadın acil çağrı numaralarının bulunduğu federasyonun İnternet sitesi.

[www.frauenberatungsstelle.de/pdf/NUR\\_MUT.pdf](http://www.frauenberatungsstelle.de/pdf/NUR_MUT.pdf)

Şiddet içeren ilişkilerdeki kadınlar için eylem imkanlarına yönelik bilgiler.

[www.frauenhauskoordinierung.de](http://www.frauenhauskoordinierung.de)

Bölgesel arama fonksiyonuna sahip kadın sığınma evleri bilgilendirme portalı.

[www.gesine-intervention.de](http://www.gesine-intervention.de)

Şiddete maruz kalan kadınlara yönelik bilgiler.

[www.gewaltschutz.info](http://www.gewaltschutz.info)

İlgili kişiler için şiddetten korunma ve bunun yasalarına yönelik bilgiler.

[www.polizei-beratung.de/startseite-undaktionen/aktuelles/detailansicht/coronapandemie-deeskalation-in-zeiten-von-isolierung-und-quarantaene](http://www.polizei-beratung.de/startseite-undaktionen/aktuelles/detailansicht/coronapandemie-deeskalation-in-zeiten-von-isolierung-und-quarantaene)

Korona salgını zamanlarında bir arada yaşamaya yönelik ipuçları.

[www.staerker-als-gewalt.de](http://www.staerker-als-gewalt.de)

Federal Aile, Yaşlılar, Kadın ve Gençlik Bakanlığı'nın ülke çapındaki “Şiddetten daha güçlü” teşebbüsünün İnternet sitesi.

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Her sorun durumundaki insanlar için telefonla, sohbet yoluyla ve şahsen anonim danışmanlık.

[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Şiddet mağdurları için bilgiler, tavsiye ve yardım.

[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi'nin (BZgA) İnternet portalı 13 dilde, resimli ve yazılı olarak cinsel/üremeyle ilgili sağlık bilgileri sunmaktadır.

Künye:

„Zeitbild MEDICAL“, Federal Aile, Yaşlılar, Kadın ve Gençlik Bakanlığının (BMFSFJ) bünyesinde oluşturulmuştur. Genel oluşturma: Zeitbild Vakfı, Rumfordstraße 9, 80469 Münih. V.i.S.d.P.: Bernd Woischnik. Resim açıklamaları: BAFZA (S. 6), Bundesregierung/Jesco Denzel (S. 2), Justin Paget/Getty Images (S. 3), Regina Halmich (S. 7 sağda), iStockPhoto (S. 4 sağda, S. 5, S. 7 solda), Shutterstock (S. 1, S. 4 solda). Baskı: DCM Druck Center, Meckenheim. Revize edilmiş yeni baskı: Aralık 2020. Bütün metinler telif hakları ile korunmaktadır. Ticari amaçlı kullanılması yasaktır. İşbu metinle, yukarıda belirtilen internet bağlantıları ışığında, bu internet sayfalarının tasarımı ve içeriğine hiçbir etkimiz olmadığını ve içeriklerinin tarafımızca oluşturulmadığını beyan ederiz.

Finansman



**Federal Aile, Yaşlılar,  
Kadın ve Gençlik  
Bakanlığı**