

“
yakın ilişkiler

VE

”
BEN”

”



Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu



Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı



Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu

Bu broşür UNFPA Türkiye Ofisi destekleriyle basılmıştır.
Paylaşılan bilgi ve görüşlerin sorumluluğu tümüyle
Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı'na aittir.



O benim yakınım*.
Çünkü ben ona yakınım.
O da bana!

***YAKIN:** Aralarında sıkı ilişki olan arkadaş, dost, sevgili, flört, kanka, kanki, bro...

Birbirimize çok yakınınız. Onu çok seviyorum, ama hep ben alttan alıyorum, aman üzülmesin, aman kırılmasın, tepki göstermesin...

Her ilişkide sorun çıkabilir. Hepsinin de üstesinden gelinir. Yeter ki ilişki, tarafların birbirine özenli ve âdil davrandığı

GÜVENLİ BİR İLİŞKİ olsun.

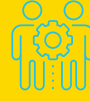
Yoruludum.



NE OLURSA "İLİŞKİ"

GÜVENLİ VE
SAĞLIKLI DIR? ?

“



KONUNUN
OLMAZSA OLMAZI:

HER ŞEY
KARŞILIKLI!

”

SAYGI

"Çok küfür eder, ama özünde iyi bir insandır. Bî saygısızlığını görmedim. Hem biz çok samimiyiz. Saygı, samimiyetsiz, soğuk, **uzak bi' şey.**"

Saygıdan uzaklık doğmaz.

Doğuyorsa, o korkudur. Saygı, karşılıklı olarak hayatlarımıza, düşüncelerimize gösterdiğimiz özenin bir ifadesi, sevgimizi korumanın bir yoludur.

DÜRÜSTLÜK

- "En beğenmediğim özelliğim, fazla dürüstüm."
- "Sen tuvaletteyken/duştayken/dışarıdayken telefonunu karıştırdım."
- "Ben çok dürüstüm arkadaş, aklımdan her geçeni hiç çekinmem söylerim."
- "Patavatsızlıktır o kanka, dürüstlük olsa duramazsın."

Dürüstlük, içtenlikte gelinecek son noktadır.

İlişkiyi sağlamlaştırır. **GÜVEN** onun üzerine inşa edilir.

GÜVEN

Birine güveniyorsam, korkmadan, kuşku duymadan ona inanıyor ve sevgiyle bağlanıyorum demektir.

Güvenimi kazandı. / Güvenini kazandım.

Güven verdi. / Güven verdim.

Güven duydu. / Güven duydum.

Güven her iki taraf için de geçerliyse

sahicidir / gerçektir.

UZLAŞMA

Uzlaşma, farklı ya da aynı olmaktan çok, anlayışlı davranmak, uyum içinde olmak demektir.

*"Uzlaşabilmemiz için
senin ya da benim
ödü vermemiz
GEREKİYOR."*

"GEREKİYOR.

*Aynı şeyi düşünmüyor
olabiliriz, ama bu,
birbirimizi sevmiyoruz,
anlaşmıyoruz demek
değil ki."*

**"DÜŞÜNCEDE DEĞİLSE DE
DUYGUDA YA DA AMAÇTA
BULUŞABİLİRİZ."**

BİREYSELLİK

"Her yere birlikte gidelim, her şeyi birlikte yapalım istiyor, ama ben bazen yalnız kalmak istiyorum."

Yapacakların ve yaşayacakların konusunda **karar** senin/olmalı.

Duyguların ve **düşüncelerin** senin/olmalı.

Senin de **kendine ait bir alanın** var/olmalı.

İYİ İLETİŞİM

“Yanlış anlama ama sana bir şey diyeceğim...”

Açık ve net konuşursan, kimse seni yanlış anlamaz.

Duygularının anlaşılmasına ihtiyacın varsa, karşıdan zaman isteyebilirsin, ama aynı durumda sen de ona zaman vermelisin.

ÖFKE KONTROLÜ

Bu yaşamda öfkelenmemek, kızmamak mümkün mü?

Değil, ama kontrol etmek mümkün. (Baskılamakla karıştırmayalım lütfen!)

Bir kez kontrol edildi mi o öfkeye de öfke denilemez zaten.

**ŞİMDİ DERİN BİR NEFES AL,
10'A KADAR SAY VE BAŞLA:**



BİRLİKTE ÇÖZÜM ARAMAK

Tabii ki fikrini savun, hatta bir noktaya kadar ısrarcı da ol, ama baktın ki tartışma gerginleşti, sesler yükselmeye başladı,

İZİN İSTE,
ARA VER.

O esnada bir bak bakalım, iki taraf da âdil mi? Küçümseme, rencide etme, dayatma var mı? Kişiselleştirmeden konuyu mu tartışıyorsunuz,

*yoksa olay
horoz dövüşüne mi dönmüş?*

SORUN ÇÖZMEK

Sorunları küçük parçalara bölebilirsiniz. Daha küçük sorun, daha kolay çözüm demektir.

BİRBİRİNİ ANLAYABİLMEK

"Yerinde olsaydım böyle yapmazdım!"

Hiçbir zaman, hiç kimsenin yerinde olamazsın, ama onunla

"duygudaşlık" edebilirsin değil mi?

*Ne hissediyor,
neden öyle hissediyor...*

ÖZ GÜVEN

"Kendimi tanıyorum, neden hoşlanıp hoşlanmadığımı biliyorum, sınırlarımın farkındayım. Bu, kendimi iyi ifade etmeme sebep oluyor. Karşımdaki de rahat ediyor, ben de!"

ROL MODEL OLMAK

"El şakasından hoşlanmıyorum. Ben de kimseye yapmıyorum. Bazı arkadaşlarıma bir kez söylemem yetti, ama bazıları ısrarla yapıyor."

Çok antipatik!"

Başkalarından beklediğin davranışları sen de yapıyor/uyguluyor musun?

"O zaman harika!"

Bu, işleri çok kolaylaştıracak.
Çünkü herkes senin beklentilerini biliyor artık.

TEST 1

Güvenli Bir İlişkide Miyim?



- Kendimize de birbirimize de saygıyı önemsiyor ve gösteriyoruz.
- Şiddet, ayrımcılık, huzursuz edici ve kontrolcü davranışların ilişkimizde yeri yok.
- Her ikimiz de kişisel sınırlarımızı ve hassasiyetlerimizi önemsiyor ve gözetiyoruz.
- Görüş ve fikirlerimizi karşılıklı olarak açıklıkla söyleyebiliyor, hiçbir anlamda şiddet içermeyen tartışabiliyoruz.

Şimdi durumu daha da sağlamlaştıralım o zaman.

Bütün yanıtlar
“EVET” mi?
YAŞASIN! NE GÜZEL,
sağlıklı ve güvenli bir
ilişkin var.

Şu örneklere de
bi' baksana,
senin ilişkilerinde ya da
çevrende benzer
ÖLUMSUZLUKLAR
yaşanıyor mu?

NE OLURSA İLİŞKİ //

GÜVENSİZ VE SAĞLIKSIZ BİR İLİŞKİDİR?

KONUNUN
OLMAZSA OLMAZI:
**FARKINA
VAR!**

KONTROL

"Nereye gideceğim/gitmeyeceğim, ne giyeceğim/giymeyeceğim, kiminle görüşeceğim/görüşmeyeceğim... Tüm kararları o vermek istiyor."

DÜŞMANCA DAVRANIŞLAR

"O hep öfkeli, hep kızgın. Olay çıksın istemiyorum. İstediklerimi söyleyemiyor, yapmak istediklerimi yapamıyorum."

Ya kızarsa?"

DÜRÜST OLMAMAK, SAMİMİYETSİZ DAVRANIŞLAR

"Ancak telefonumun şifresini verirsem, ona güvendiğimi anlarmış, öyle diyor. 'Son görülme' özelliğini de kapatmamı istemiyor.

İlişkimizde her şey şeffaf olmalıymış..."

SAYGISIZLIK

"Fikirlerimi hep çocuksu buluyor, gülüyor, alay ediyor.

Fikirlerim de benim bir parçam. Neyimi beğeniyor o zaman?"

BAĞIMLILIK

"En küçük bir olayda 'sen olmadan yaşayamam, ölürüm' diyor.

Endişeleniyorum,

YA KENDİNE BİR ŞEY YAPARSA?"

GÖZDAĞI VERMEK, TEHDİT ETMEK, KORKUTMAK

"Diğer arkadaşlarımla ya da ailemle vakit geçirmeme kızıyor.

'Hep onlarla olacaksan ayrılalım o zaman' diyor."

EKONOMİK ŞİDDET

- *Sana ait parayı harcamana, para biriktirmene, yatırım yapmana engel oluyorsa.*
- *Seni borçlandırıyor,sa,*
- *Meslek edinmeni, iŐe girmeni engelliyorsa,*
- *Seni kasıtlı olarak çok az parayla geçinmeye zorluyorsa, ekonomik Őiddete uğruyorsun demektir.*



FİZİKSEL ŞİDDET

"Bugüne kadar hiçbir şekilde bana saldırmadı, vurmadı, ama buna rağmen kendimi güvende hissedemiyorum.

Çok çabuk sinirleniyor, bağıyor, kötü kötü bakıyor, kapıları çarpıyor, eşyaları fırlatıyor;

o zaman da çok korkuyorum.

Vursa n'aparım düşünemiyorum bile.
'Durduk yere kimse kimseye vurmaz' diyor.
'Karşıdaki bir şey yaparmış ki hak edermiş.' "

PSİKOLOJİK ŞİDDET

"Başkalarıyla görüştüğüm, ondan ayrı vakit geçirdiğim, onun sevmediği, ama benim sevdiğim bir şey yaptığımda, kendimi suçlu hissediyorum. Gizlesem, onu kandırıyormuşum gibi geliyor, gizlemesem, biliyorum ki kızacak. Sevdiği ve kıskandığı için böyle davrandığını söylüyor.

Hep onu yatıstırmaya çalışıyorum."

**" FARKLI
ŞİDDET TÜRLERİ
GÖSTERMEK "**

DİJİTAL ŞİDDET

- "Nerede olduğumu bilmek için sürekli araması, mesaj atması, fotoğraf, konum istemesi,
- Kaydettiği sesimi, fotoğraflarımı izinsiz paylaşması,
- Şifrelerimi vermem için ısrar etmesi,
- Benim adıma sahte hesap açması da bir tür şiddetmiş, **BİLMİYORDUM."**

Sanal güvenliğin için, kullandığın sosyal ağların ve uygulamaların güvenlik ayarlarını daima kontrol et, güncel tut.

Zira, güvenle paylaştığın bir durumda bile bunları kötüye kullanacak biri/birileri çıkabilir.

Unutma, orası da bir **KAMUSAL ALAN!**



İnsanların birbiriyle iletişim kurduğu, fikir paylaşabildiği ve değerlendirmelerde bulunabildiği her yer kamusal alandır.

"Rehber öğretmenimiz **'İNTERNETTE MAHREMİYETİNİZE DİKKAT EDİN'** diyor."

MAHREMİYET

Başkalarıyla paylaşmak istemediğin, kontrolünün başkalarının eline geçmesini istemediğin her şey senin **ÖZEL ALANINDIR**.
Bedenin, düşüncelerin, kişisel görüntü ve ses kayıtları...

"Telefonumdaki bütün fotoğraflara, yazışmalara bakmak istiyor. 'BU BENİM ÖZEL ALANIM' diyorum, 'ayıp bir şey mi var' diye soruyor. Özel alan deyince, ortada illa saklanacak, utanılacak bir şey mi olması gerekiyor?"

HAYIR

İfade etmek istemediğin bir düşünce de senin özel alanındır, geleceğe yönelik hayallerin de!

İnternette özel alanını korumak,
ZOR AMA İMKANSIZ DEĞİL!

**ÖZEL
ALAN**

Günümüzde, neredeyse tüm kayıtlar dijital. Dijital kayıtlar hiçbir zaman tam olarak silinmiyor ve istenildiği zaman çoğaltılabiliyor. **MAHREM** ve **ÖZEL BİLGİLERİNİ** paylaşmayı düşündüğünde, bunu iyi değerlendirdir.

"Beni çok kızdırdı. Yüzüne söyleyemeyeceğim için ben de WhatsApp grubunda isim vermeden ağzıma geleni yazdım. Herkes anladı tabii.

Oh olsun!"

Yüz yüze iletişimde her aklına geleni saygı, sevgi, anlayış ya da incitme, üzme korkusuyla söyle(ye)miyorsun.

Sanal dünyada da
bu duyarlılığı
SÜRDÜREBİLİRSİN
SÜRDÜRMELİSİN.

ISRARLI TAKİP

- 'Bitti, istemiyorum' dediğim halde ısrar etmesi,
- Sürekli araması, mesaj göndermesi,
- Olur olmaz her yerde karşıma çıkması,
- Durmadan hediyeler göndermesi,
- Sosyal medya hesaplarımı gözetim altına alması,
- Beni her anlamda ısrarla takip etmesi de bir tür şiddetmiş,
BİLMİYORDUM.

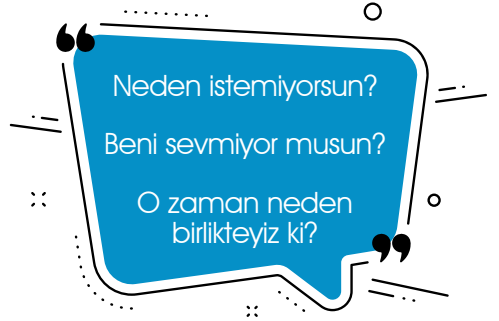
CİNSEL ŞİDDET

- İstemediğin halde bir cinsel davranışa zorluyorsa,
- İstemediğin bir biçimde cinsel davranışa zorluyorsa,
- İstemediğin halde, sana dokunuyorsa,
- Onayını almak için seni psikolojik olarak zorluyorsa,

CİNSEL ŞİDDET GÖRÜYORSUN.

Cinsel şiddetin farkı, diğerleri kadar yaygın, ama ifade etmesi en zor biçimi olması.

“HAYIR” demen yeterli.



SUSMA

Güvensiz Bir İlişkide Miyim?

Bu teste soru yok.

TEST 2
?

Önemli olan **FARKINDALIK**.

YAKIN İLİŞKİLER, DÜNYAYI GÜZELLEŞTİRİR.

Bunun yerine ilişkide, huzursuzluk, tedirginlik, korku, kaygı, çekinme hissediyorsan, dünya güzel bir yer olmaktan çıkar.



YAKIN OLDUĐUN BİR “İLİŞKİDE” OLUMSUZLUK MU HİSSEDİYORSUN?

Önce kendine güven!
Bunun için mükemmel
olmana gerek yok.
Yaşamı ve sevgiyi seçmiş
olman yeterli. Sonra farkına
var ve kimlerden destek
alabileceğini düşün.

Tabii ki aile bireylerinin ve
okulların da sizlere güven veren
bir yaklaşım göstermesi,
iletişime açık olması,
sorunların çözümüne
büyük katkı sağlar.

Ailenle iletişimde kal.
Korkarak uzaklaşmak ya da
bilgi saklamak yerine,
onlarla konuşabilmeyi
dene. İlk ve en önemli
adım bu olmalı.

Okulundaki rehberlik
servisinden,
öğretmenlerinden
ve okul yönetiminden
destek iste.

NİCE SAĞLIKLI VE GÜVENLİ İLİŐKİLERE!

KAYNAKÇA

<https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/characteristics>

<https://morcati.org.tr/siddet-bicimleri/>

https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2018/06/NVNY_gencler_kitap_web.pdf

<https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2018/09/NVNY-EEP-Genclerin-Cozum-Onerileri.pdf>

<https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2017/07/flort-brosur-internet.pdf>

<https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2017/07/arastirma-raporu.pdf>

<https://morcati.org.tr/siddetin-cocuklar-ve-ergenler-uzerindeki-etkileri/>

<https://morcati.org.tr/flort-siddeti/>

<https://morcati.org.tr/siddete-ugradiginizda-neler-yapabilirsiniz/>

<https://sugender.sabanciuniv.edu/tr/cinsel-taciz-cinsiyete-dayali%C4%B1-%C5%9Fiddet-ve-travma-ile-ilgili-bilgiler>

<https://www.kadinininsanhaklari.org/destek-almak-icin-basvurulabilecek-kurumlar/>



Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu



Metin Yazarı : Nigar Mat Ağyel

Tasarım : Almost Perfect Production

www.turkey.unfpa.org/tr
facebook.com/UNFPA.Turkey
twitter.com/unfpaturkey
youtube.com/user/UNFPATurkey

info@tapv.org.tr
www.tapv.org.tr
facebook.com/tapvakfi
twitter.com/tap_vakfi
instagram.com/tapvakfi

