# Kendin Olmak Kendini Korumak

NDI
NATIONAL DEMOCRATIC INSTITUTE

GÜNEBAKAN KADIN DERNEĞİ
www.gunebakankadinderneği.org

# Kendin Olmak Kendini Korumak

*Hazırlayan > Klinik Psikolog Hülya Üstekidağ*

## İÇİNDEKİLER


- *Zorbalık Denen Meret*
- *Sosyal Zorbalık*
- *Duygusal Zorbalık*
- *Fiziksel Zorbalık*
- *Ekonomik Zorbalık*
- *Cinsel Zorbalık*
- *Nerelerde Zorbalığa Uğrarız?*
- *Zorbalıktan Korunmak İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz?*
- *Zorbalıktan Korunmak İçin Hangi Becerilere İhtiyacımız Var?*
- *Psikolojik Sağlamlık İçin Neler Yapılabilir?*
- *Yol Haritamız Nasıl Olmalı?*

**ZORBALIK DENEN MERET**

Zorbalık, genel anlamda insana kendini kötü hissettiren istenmeyen sözler ve fiziksel etkilerdir. Başka bir ifade ile de birini kasıtlı, sürekli ve adil olmayan bir şekilde olumsuz ve yıkıcı etkilere maruz bırakmaktır. Şakalaşma amacıyla bile olsa eğer karşıdakini rahatsız ediyorsa ve kişi bundan kötü etkileniyorsa o davranış zorbalıktır. Zorbalık davranışı sanıldığının aksine sadece fiziksel şiddetle ilgili değildir. Bazı türleri vardır ki fark edilmesi de bazen zaman almaktadır. Zorbalık türlerini sıralamak gerekirse:

1. Sosyal
2. Duygusal
3. Fiziksel
4. Ekonomik
5. Sanal (siber ya da çevrimiçi zorbalık da denir)
6. Cinsel Zorbalık

# 1. SOSYAL ZORBALIK

Ergen grupları arasında görülen ve çoğu zaman normal zannedilen birçok davranış aslında karşıdaki kişiyi kötü, dışlanmış, yalnızlık gibi olumsuz duygularla sarmalamaktadır. Ve bu duygulardan kurtulmak çok da kolay olmamaktadır. Bu davranış örneklerine birlikte bakalım:

- Kızların buluşma ve toplaşmalarından bir kız arkadaşı dışlamak.
- Davet edilmeyen kızların önünde bu buluşmalardan söz etmek.
- Alay etmek, dalga geçmek ve lakap takmak.
- Kız arkadaşına "sessiz muamele" yapmak (o yokmuş gibi davranmak, sessiz kalıp cevap vermemek).
- Arkadaşlığını bitirme tehdidinde bulunmak ("…… yaparsan seninle arkadaş olmam". Yada "….. yapmazsan seninle arkadaşlığımı bitiririm." Gibi)
- Başkalarını kızgın olduğu kıza karşı "birlik olmak" ona karşı "cephe oluşturmak" için teşvik etmek.
- Bir kız arkadaşına özellikle yer tutmayıp başka arkadaş için yer tutarak diğerini dışlamak.
- Kaba sözler söyleyip hemen ardından "sadece şaka yapmıştım" diyerek suçlamalardan kaçınmak.
- Dedikodu yapmak, söylentiler çıkarmak, argo sözler ya da küfür etmek, utandıracak fotoğraf, video vs göndermek.
- Irkçı, cinsel ya da homofobik sözlerle birini yalnızlaştırmak (ötekileştirmek).
- Başkasının suçunu üzerine alması için tuzak kurmak.

## 2. DUYGUSAL ZORBALIK

Duyguların rahat ifade edilebilmesi hepimiz için çok önemlidir. Eğer bunu rahatlıkla yapamıyorsak, sürekli engelleniyorsak birçok problem yaşarız anlamına gelir. Bu yüzden de hepimiz kendimizi güvende hissettiğimiz ortamlarda olmaya ve karşımızdaki tarafından koşulsuz, her halimizle kabul edilmeye ihtiyaç duyarız. Böyle bir ortamımız varsa daha mutlu, huzurlu, başarılı olabiliriz. Kendimizi o yere ait hissederiz. Bir yerin, bir ortamın bir grubun parçası olmak hepimiz için önemlidir. Aksi taktirde olumsuz duygularla baş etmek oldukça zorlu bir hale gelir.

**Nelerin duygusal zorbalık içine girdiğine birlikte bakalım;**

- Hissettiği duygularla alay etmek, onu sosyal ortamda deşifre etmek
- Aşık olduğu durumlarda izni olmadan ifşa etmek ya da bununla tehdit etmek
- Öfkesi ile alay edip daha da tahrik etmek
- Özgüvensizliği ile pısırık ya da ezik şeklinde dalga geçmek
- Küçük şeyler için kavga çıkarmak
- Sürekli her konuda onu suçlamak
- Kendi hatalarından onu suçlamak
- Sürekli yanıldığını iddia etmek ve manipüle etmek
- Kişinin özel alanına saygı duymamak
- Çevresinden yalıtıp yalnızlaştırmak
- Elimde koz var deyip şantajla korku ve kaygı salmak

## 3. FİZİKSEL ZORBALIK

Dışardan gözlenmesi en kolay olan zorbalık türüdür. Vücutta yara bere, izler bırakan bir şekilde gerçekleşmiş de olabilir. Bu yüzden de herkes tarafından zorbalık denince ilk akla gelen şeklidir. Fiziksel zorbalık haricindekiler pek de önemsenmeyebiliyor  ya da şikayet edilmeyebiliyor. Fakat zorbalığın her türü önemli.

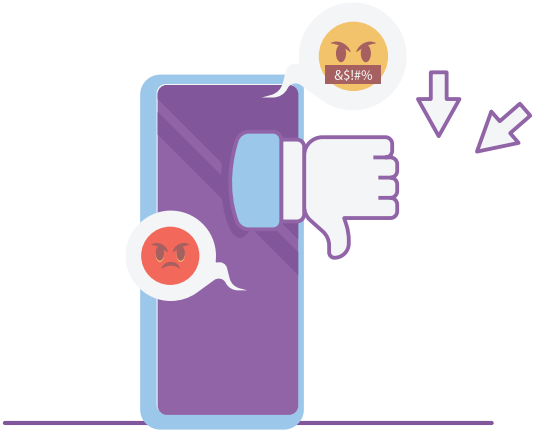
- İtme
- Dürtme
- Tükürme
- Saçını çekme
- Tekmeleme
- Vurma
- Silahla, kesici bir aletle tehdit
- Mala zarar verme ve bunun gibi karşıdakine fiziken güç uygulayarak yapılan her tür şiddet davranışı fiziksel zorbalık altında örnek verilebilir.

# 4. SANAL ZORBALIK

Teknolojinin hayatımıza son yıllarda ne kadar girdiğini düşünürsek teknolojik aletlerle aramızdaki bağın çok güçlü olduğunu fark ederiz. Hemen herkesin bir cep telefonuna, tablet ya da bilgisayara ulaşımı var. Hemen herkesin de en az bir sosyal medya hesabı var. Bu sebeple de eskisinden çok daha fazla sanal zorbalık olayları yaşanmaya başladı. Hatta maalesef çok ciddi olumsuz sonuçlara da sebep olabiliyor. Bu konuda bazı noktaları iyi bilmek gerekiyor. Öncelikle sanal zorbalık belirli ve tek bir ortamla sınırlı değil maalesef. Her yerde her şekilde yaşanabilir. Çoğu zaman da faili yani suçluyu bulmak oldukça zorlaşabilir. Sanal ortamda kullanılan bir bilgi tamamen yok edilemez. Bu da mağduru oldukça güç bir duruma sokar. Bu bilgiler başkaları tarafından da kolaylıkla kayıt altına alınabilir ve çoğaltılabilir. Bunu kontrol etmek imkansızdır. Sanal iletişimde yüz yüze iletişimden farklı olarak yalan bilgileri ya da gerçek olmayan profilleri aktarmak oldukça kolaydır. Herkes kendini olduğundan çok farklı şekilde tanıtabilir. Ayrıca sanal ortamda birini incitmek hakaret etmek gerçek ortamdakinden çok daha kolay olabilmektedir. Bir diğer yandan da sanal ortamda zorbalar, kişileri çok değişik yollardan rencide edebilirler. Buradan hareketle ne tür davranışların sanal zorbalık başlığı altına girdiğine birlikte bakalım;

- Fotoğraf düzenleme yazılımlarıyla kişilerin fotoğrafları üzerinde onların istekleri haricince değişikler yapma ve bu fotoğrafları sanal ortamda dağıtma
- Sohbet odalarında, oyunlarda, forumlarda kişileri küçük düşürücü mesajlar gönderme
- Sanal ortamda kişiler hakkında dedikodu yayma
- Kişilerin şifrelerini izinsiz olarak alarak sohbet odalarına erişimlerini engelleme ya da kimliğini kullanıp olumsuz imaj oluşturma
- Kişilere ait özel bilgilerin izinsiz olarak yayımlanması
- Kişilerin sanal ortamda dışlanması

- Saldırganca mesajlar, tehdit mesajları gönderme
- Farklı ırk, din ve cinsel tercihlere sahip kimseler hakkında, internet ortamında nefret grupları oluşturma
- Cep telefonu vb teknolojik cihazlarla kişilerin videolarının izinsiz olarak kaydedilmesi ve dağıtılması



# 5. EKONOMİK ZORBALIK

Kişinin ya da ailesinin ekonomik koşullarından dolayı yaşadığı zorbalıktır. Bu zorbalığı yaşamak için illa maddi durum yetersizliğinin olması gerekmez tam tersine maddi durumun akranlarının ailesinden daha iyi olması da o gencin zorbalığa uğramasına sebep olabilir. bu noktada kişinin de kendini ve maddi imkanlarını nasıl gördüğü önemlidir. Yani durumu yetersiz de olsa kişi bununla ilgili sorun yaşamıyorsa bunu dert etmiyorsa zorbalık mağduru olma ihtimali azalır. Ama durumunu iyi de olsa dert ediyor ve yetersiz görüyorsa her an mağdur olma potansiyeli artar. Peki hangi davranışlar bu başlık altına girer?

- Maddi yetersizliğinden dolayı birini aşağılamak
- Maddi imkanlarından dolayı onu sömürmek ve kullanmak
- Parasına el koymak
- Haraç kesmek ve gasp etmek
- Devamlı bir şeyler ısmarlaması yönünde manipüle etmek
- Bu konularda onu ortamlarda zor durumda bırakacak ve rencide edecek şekilde davranmak sayılabilir.

# 6. CİNSEL ZORBALIK

Bu başlıkta öncelikle bazı tanımlamaları yapmak gerekir. Biyolojik cinsiyet bireyin bedeni ve üreme sistemini ve ikincil cinsiyet özelliklerini ifade eder. Toplumsal cinsiyet ise bireyin biyolojik cinsiyetine bağlı olarak toplumsal rollerini (buna cinsiyet rolü de diyebiliriz) ya da bireyin iç farkındalığına (yani cinsiyet kimliği) bağlı olarak kendi cinsiyetini tanımlaması anlamına gelir. Bu tanımların ardından bu alanda yaşanan esas probleme de toplumsal cinsiyet eşitsizliği ya da kişilerin farklı cinsel yönelimlerinden dolayı ötekileştirilip dışlanmaları diyebiliriz. **Nedir toplumsal cinsiyet eşitsizliği?** Kadın ve erkeklerin sosyal, ekonomik ve politik kaynaklara eşit oranda erişememeleri bu imkanlara bile sahip olamamaları ve bu haklarının yasalar karşısında da korunamamasıdır. **Bu haklar her iki cinsin biyolojik olarak eşit olduğu ve bunun savunulduğu anlamına gelmez.** Bu sebeple yapılan tartışmalarda sıklıkla böyle bir savunma ile karılaşabiliriz. Ancak bedenlerin yapıların farklı olması farklı haklarımızın olacağı ya da kadın olarak birçok hakkın elinden alınabileceği anlamına gelmez. Söz konusu olan şey kadın ve erkeğin insan olarak onurunun, haklarının ve alanlarının eşit olması ve korunabilmesidir. Özellikle gençlerin okulda şiddet ve zorbalık davranışlarının altında toplumsal cinsiyet eşitsizliği, cinsiyet rol beklentileri ya da toplumsal cinsiyet kalıpları etkili olmaktadır. Bazı örnekler vermek gerekirse;

- Cinsiyet kimliği ve cinsel yönelimine karşı zorbalık
- Arzusu dışında farklı cinsiyet gibi giyinmeye zorlamak
- Zorla çıplak fotoğraflarının çekilmesi ve tehdit- şantaj yapılması
- Çıplak şekilde dolaşmasına zorlamak
- Zorla başka birini taciz etmeye zorlamak
- Arzusu dışında madde kullanımı yolu ile taciz ve istismar etmek
- Arzusu dışında cinsel içerikli görüntülere maruz bırakmak
- Kişinin rızası ile çıplak ya da yarı çıplak fotoğrafını birine göndermesinin ardından bu fotoğrafların kişinin rızası dışında başkalarına gönderilmesi ve kontrolsüzce yayılması. Bunun bir tehdit ya da şantaj konusuna dönüşmesi.

Bu zorbalık türleri ayrı ayrı da yaşanabilir, iki ya da daha fazlası da aynı anda yaşanabilir. Bunun bir ölçüsü yok. Bu sebeple önemli olan yaşadığımız şeyin tam olarak hangi gruba girdiğine bakmadan yaşadığımız kötü hissini tuhaflığın ya da zorlanmanın peşine düşmektir. Peşine düşmek şunu ifade eder; bizler ne olursa bu zorbalıklara maruz kaldığımızı anlarız? Hangi davranışlar başlarsa ardında bir sorun olduğunu anlamamız ve harekete geçmemiz gerekir? Kendiniz de ya da arkadaşınızda aşağıdaki belirtileri görüyorsanız ve bir süredir devam ettiğini fark ettiyseniz zorbalığa maruz kalma ihtimalini düşünmelisiniz.

- **Okul eşyalarının kaybolması veya hasar görmesi:** Eğer bu sıklıkla oluyorsa ve bir türlü çözüm bulunamadıysa dikkatli olmak gerekir. Takip etmekte fayda var.
- **Morluk ve çizik gibi yaralanmalar:** kişi özellikle bunu saklıyor olabilir. Utandığı ya da korktuğu için bilinmesini istemiyor olabilir ya da olabilirsiniz. Çok dikkat etmek gerekir.
- **Okula/ ortama gitmekten korkmak veya okula gitmekten kaçmak için hasta numarası yapmak:** Bir sürü bahane ile devamsızlığın artması da önemli bir işarettir.
- **Akademik performansta düşüş:** Derslere ilgilinin azalması, notların düşmesi şeklinde de görülebilir.
- **Gerginlik, güven kaybı veya içine kapanma:** Genel bir huzursuz hali varsa, çevresiyle iletişimi sohbeti kestiyse, özgüveni azaldıysa yine zorbalığı düşünmek gerekir
- **Kabus görme- uyku sorunları:** Özellikle okula sınıfa uykusuzlukla geliyorsa, göz altlarında morarma oluşmuşsa, dikkati dağınıksa, uyku sorunları düşünülebilir. Uykuya dalamamak, sıklıkla uykudan uyanmak, devamlı uyumak da belirtiler arasına sayılabilir.
- **Yeme problemleri:** iştahının aşırı azalması ya da artması, kusma davranışı da dikkate alınmalı.

- **Depresyon ve kaygı atakları:** Aşırı mutsuzluk, halsizlik, öz bakımın azalması, heves ve yaşam enerjisinin düşmesi, her an bişey olacakmış gibi ataklar olması, her şeyin en kötüsü olacağından endişe etmesi belirtiler arasındadır.
- **Yersiz öfke nöbetleri:** Durduk yere fazlaca kızgınlık ve öfke krizlerinin olması. Çoğu zaman bunlar olaydan büyük krizlerdir. Anlamsız ya da abartılı görünür.
- **Bedenini koruma detayları:** Aniden kafasını, yüzünü, memelerini, poposunu vs koruma refleksi ile kapatma davranışının olması. Bu en kritik belirtilerdendir. Oldukça dikkatli olmak gerekir.
- **Çıplak görülmeme çabaları:** Ortak soyunma odaları ya da yurtlarda yaşanıyorsa, bu belirti daha iyi görülür.
- **Bilinçli şekilde aşırı kilo alımı:** Özellikle aşırı kilo alıp başkalarının kendini değersiz görmesini ve görülmemeyi sağlamak isteyebilir kimi mağdurlar. Kilo alımın sebebine iyi bakmak gerekir.
- **Öz bakımın hızlı düşüşü:** Banyo yapmaktan, temiz kıyafet giymekten, diş fırçalamaktan ya da saçını bile taramaktan kaçınmak bu maddede sayılabilir.
- **Sürekli arkasını kollamak:** Sanki arkasından biri geliyormuş gibi devamlı arkasında bakmak, sıklıkla ve kolaylıkla irkilmek, şakalaşırken bile el şakalarından aşırı endişe etmek ve fazla korkmak sayılabilir.
- **Karanlık ortamlarda bulunmamak ya da hızlıca kaçmak:** Karanlık koridorda yürüyememek, gerektiğinde reddetmek.
- **Bedeninde zorbalık anlarına ilişkin hareket ve kasılmaların olması:** Bazen tikler, anlık kasılmalar, tutulmalar sayılabilir.

## NERELERDE ZORBALIĞA UĞRARIZ?

O kadar yaygın ve o kadar evrensel bir problem ki, dünyanın her kıtasında, her ülkesinde, her şehrinde yaşanabilir. Toplu yaşanılan veya birden fazla kişinin bulunduğu her yer zorbalık için uygun olabilir. Ev, okul, sanal ortam, sokaklar, eğitim kurumları ya da kulüpler ve daha bir çok yer sayılabilir.

Teknolojinin hayatımızdaki yerini düşündüğümüzde artık dünyanın tüm sokaklarını söz konusu teknolojik aletler ile evimize alıyoruz. Yani her ülkeden veya şehirden, mahalleden insanı evimize alabiliyoruz sosyal medya ile. Gerçekte bir araya gelme imkanımızın olmadığı insanlar bile artık hayatımıza girebiliyor. Bu sebeple de ‘’…. yerlere gidersen bunları yaşarsın, …. saatte çıkarsan zorbalık görürsün” artık geçerli bir bilgi olmaktan çıkıyor tabi ki. Nerelerde bulunduğumuza dikkat etmek daha kolay kontrol edilebilir ya da ayarlanabilir, peki kullandığımız sanal ortamlarda kontrol kolay mı? Bunu nasıl yapabileceğimizi ileriki sayfalarda okuyabilirsiniz.

## MAĞDURİYETLERİ ÇÖZMEZSEK İLERDE NELER YAŞANABİLİR?

Bu konu oldukça önemli; çünkü eğer fark edip sorun çözülmezse zorbalık yaşayan kişi destek alamadığı için, kendini korunmuş ve güvende hissetmeyeceği için, tekrar tekrar yaşayacağı için aşağıda sayılan sıkıntıları yaşayabilir.

- Kronik (yani uzun süreli ve ağır) depresyon
- Kronik yeme ve uyku bozuklukları
- İntihar düşüncesi ya da girişimi
- Paranoya ya da paranoyak düşünceler
- Düşük özdeğer ve özsaygı
- Yaşamsal yani kendisi için önemli konularda karar alamamaya bağlı olarak yanlış seçimler yapmak
- Yanlış seçimlerinin sonuçlarına katlanamamak
- İtaat edebileceği yani boyun eğir emir alacağı ilişki biçimlerini arama
- Antisosyal kişilik bozukluğu
- Zorbaya dönüşme

Bu son madde de önemli. Zorbalık sürecinde mağdura destek verilirken, zorbaya da müdahale edilmesine ihtiyaç vardır. Bu müdahale bazen psikolojik olur bazen de yasal olur. Ama durdurulmaya kesin olarak ihtiyacı vardır. Eğer durdurulmuyorsa mağdur olan kişiler de zamanla baş etmek için yeni zorbalara dönüşebilirler. Madem kimse ceza almıyor ya da durdurulmuyor o zaman ben de öyle olabilirim diye düşünebilir. Ancak bu zorbalık şiddet döngüsünün devam etmesine asla çözülememesine sebep olur. Kısacası zorba için de mağdur için de dur demek ve engel olmak en etkili yöntem olur.

## ÇEVRENİZDE BİR MAĞDUR OLDUĞUNDA NASIL DAVRANMALISINIZ ?

- Eğer bir arkadaşınız zorbalığa maruz kalıyorsa, okulun ve ailesinin bilmesini sağlayın. Onu destekleyin, cesaretlendirin ve güçlendirin. Böyle bir durumla karşılaştığında öğretmenlerine danışmasını ve sizlerle birlikte hareket etmesini öğretin.
- Zorbalık davranışı sonlanana kadar arkadaşınıza destek vermeye devam edin. Sorunu çözmesine engel olacak "Ne yaparsa sen de aynısını yap" gibi öğütlerde bulunmayın.
- Dışarda, sokakta, okulda ya da herhangi yerde nerde olduğu fark etmeksizin şikayet hakkı olduğunu anlatın.
- Arkadaşınızla kendini koruma yollarını konuşun.
- Özellikle sosyal medya kullanımı konusunda ona yardımcı olun.
- Her duygusunu sizinle paylaşabilmesi için ona destek olun ve her an yanında olduğunuzu hissettirin. Bu şekilde kendini güvende hissetmesini sağlayın.
- Duyguları ile başkalarının alay etmesine ya da onu rencide etmesine izin vermeyin.
- Zorba kişiler her zaman popüler olmayı ve seyirci toplamayı amaçlar. Buna izin vermeyin.

## ZORBALIKTAN KORUNMAK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

- En başta bu konuda haklarını öğren. Zorbalık davranışını kimsenin hak etmediğini ve buna katlanmak zorunda olmadığını bil.
- Başınıza geldiğinde asla gizili tutmayın ve paylaşın.
- Yaşadığın zorbalığı yok sayma ve üstünü kapatma.
- Zorbalığa izin vererek sevileceğini ya da gruba kabul edileceğini düşünme.
- Sosyal medya kullanımı sırasında özel bilgilerini paylaşma, cinsel içeriğe dönüştürülebilecek fotoğrafları, bilgileri mesajlaşmada ya da sayfanda paylaşma. Verilerini güvenle sakla.
- Zorbalığa uğradığını fark ettiğin an ekran görüntüleri ya da ses kaydı al.
- Sosyal medya alanında oldukça kolay yalan söylenebileceğini unutma. Aldığın bilgilere karşı uyanık ve dikkatli ol.
- Her zaman güvenebileceğiniz ve sorunlarını paylaşabileceğiniz arkadaşlarınız olmasına özen gösterin. Dostluk ve arkadaşlık ilişkilerinize değer verin.
- Ne kadar değerli olduğunuzu asla unutmayın.

## ZORBALIKTAN KORUNMAK İÇİN HANGİ BECERİLERE İHTİYACIMIZ VAR?

◆ Psikolojik sağlamlık

◆ İletişim becerileri- kendini ifade etme becerileri

◆ Duygu kontrolü becerileri

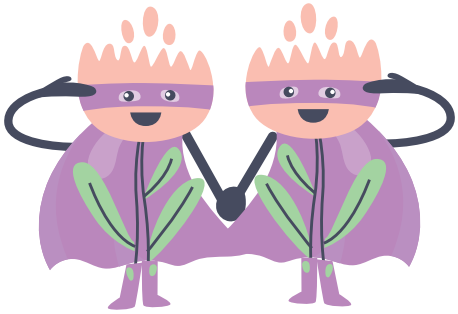
◆ Özdeğer ve özsaygı

◆ Hayır diyebilme ve sınır koyma

◆ Öz savunma sporları

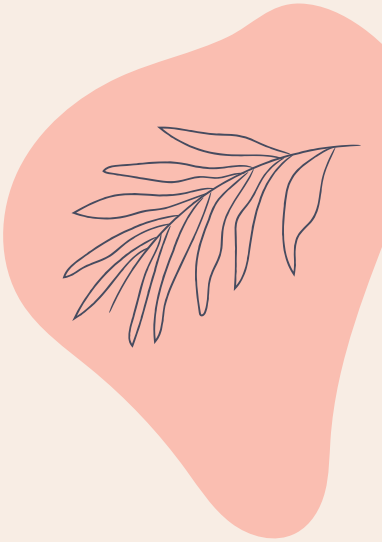
## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

1. **Sıcak, sevgi dolu ve duyarlı olun:** Şefkat büyük bir fark yaratır. Nazik ve duyarlı ilişkiler zorbalığın olumsuz sonuçlarından daha az etkilenmelerini sağlar.
2. **Pozitif bir sınıf ortamı oluşmasına yardımcı olun:** Sevgiye, saygıya, empatiye, arkadaş edinmeye önem veren bir ortam zorbalıkla ilgili oluşabilecek herhangi bir probleme karşı koruyucu bir etmen olacaktır.
3. **Kardeş- arkadaş ilişkilerini güçlendirin:** güzel ve güvenli olan ilişkilere değer vermek ve özen göstermek koruyucu olacaktır. kişiyi yalnız ve çaresizlik duygusundan uzak tutacaktır.
4. **Sosyal çevrenizi güçlendirin:** Güçlü sosyal bir ağ, zorbalığa maruz kalma durumunda güçlü bir psikolojik sağlamlık sağlar.
5. **Arkadaşınızı dikkatlice dinleyin, duygularını anlamaya ve yansıtmaya çalışın:** Zorbalığa maruz kalan kişi çok fazla utanmış ve kafası karışmış olabilir. Sohbet ederken, mutlaka dikkatlice dinleyin, duygularını anlayın ve o anki duygusu ne ise, bu duygularını ona ayna olarak tutun.
6. **Yardım alın:** Ciddi bir problem söz konusuysa ve sizin çabalarınız bir işe yaramıyorsa, mutlaka bir ruh sağlığı uzmanından destek alın. Ne kadar çabuk destek alırsanız, o kadar çabuk kendinizi korumuş olursunuz.



## YOL HARİTAMIZ NASIL OLMALI?

- İşaretleri iyi takip etmek her işareti ciddiye almak
- Aile ve diğer öğretmenleri bilgilendirmek
- Gerekli durumlarda emniyeti bilgilendirmek
- Siber zorbalığa karşı en kolay uygulanabilecek yol Bilişim Teknolojileri Kurumu'na ait olan ALO 166 nolu İnternet Bilgi İhbar Hattı'nı arayıp nasıl bir durumla karşı karşıya olunduğunu bildirmek. Bu hat aranarak karakol veya savcılıklara nasıl ulaşılacağı konusunda da yönlendirme almak.



"Bu kitapçık NDI Türkiye BİRLİKTE VARIZ Programı kapsamında hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Günebakan Kadın Derneği'ne aittir ve NDI'nın görüşlerini yansıtmamaktadır."