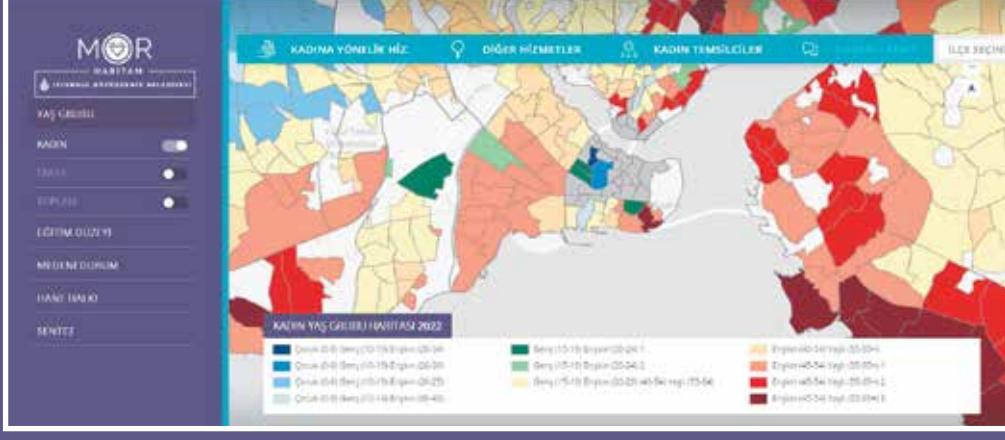


Mor Haritam İstanbul'da



Uygulamaya, morharitam.istanbul adresinden ulaşabilirsiniz.



BM Kadın Birimi ve İBB iş birliğiyle hazırlanan Mor Haritam uygulaması, İstanbul Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı'nda düzenlenen etkinlikle tanıtıldı.

Şiddetin psikolojik etkileriyle mücadele



Ceyda Ulukaya
İstanbul

Kadına yönelik şiddet başta fiziksel şiddet olmak üzere, ekonomik, psikolojik, cinsel ve dijital şiddet olmak üzere farklı türleri kapsıyor; fiziksel zarar ve kayıpların yanı sıra ruhsal olarak da yaralanmalara yol açıyor. Şiddetin kimden, ne sıklıkla geldiği, ne zamandan beri sürdüğü, bu yaralanmanın boyutlarını belirliyor. Özgüven kaybına ek olarak yaşanan utanç veya çaresizlik hisleri ise dışarıdan yardım istemeyi zorlaştırıyor. Türkiye Psikiyatri Derneği Kadın Ruh Sağlığı Çalışma Birimi üyesi Doç. Dr. Münevver Hacıoğlu Yıldırım'a, şiddete maruz kalmanın duygusal ve psikolojik etkilerini ve bunlarla baş etme yollarını sorduk.

Etkisi kişiye göre değişiyor

■ Şiddetin kadınlar üzerinde duygusal ve psikolojik etkileri neler oluyor?

Şiddetin kimde ne şekilde etki yapacağını öngörmek zor. Bildiğimiz şu ki, az ya da çok maruz kalanı mutlaka etkiliyor. Kadına yönelik şiddet adı şiddet olarak konmayan söz ve davranışlarla da yaşanabildiği için etkilerinin görünür olması da zorlaşıyor. Örneğin zorla cinsel ilişki diye tanımlama var. Aslında buna tecavüz demek gerekir. Eşin, partnerin zorla cinsel ilişki yaşadığını düşünen bir kadın, kolaylıkla bu yaşanan ilişkinin bir parçası olarak görebiliyor. Bir zorlama olduğunu hemen adlandıramayabiliyor. Oysa zorlamanın olduğu her yer sorunlu. Kadınlar kadın oldukları için bazı zorlamalara maruz kaldıkları için şiddetin tam olarak nerede başladığını söylemek de güçleşiyor. Örneğin çoğu ev içinde tüm bakım işleri kadına ait. Yemek, temizlik, çocuğa, yaşlıya bakım. Bu görevleri yerine getirmede hor görülüyor ya da zorlanabiliyor. Ama bu zorlanmanın adını şiddet olarak koymak kolay değil. Şiddeti tanımak, adını koymak bu kadar güçlü etkilerini tanımlamak da kolay olmuyor.

Özgüven kaybına yol açıyor

■ Şiddetin yaşanma biçimi temel belirleyicilerden biri. Şiddet tek bir çeşit mi birden çok şiddet türü bir arada mı?

Genellikle birden çok şiddet bir arada oluyor ve böyle olduğunda olumsuz etki oluşturma olasılığı da artıyor. Şiddetin derecesi de ruhsal etkilenmede belirleyici rol oynuyor. Bir bedensel yaralanmaya yol açacak boyutta şiddet duygusal etki oluşturmak açısından daha riskli. Yine şiddetin sıklığı ve süresi önemli. Bir kez maruz kalınan bir şiddetle yıllarca süren şiddet farklı etkiler oluşturuyor. Şiddetin kimin tarafından uygulandığı da önemli etkenlerden biri. Ne kadar yakın birinden şiddete maruz kalınıyorsa o kadar fazla olumsuz etkilenme riski oluyor. Kadına yönelik şiddet de ne yazık ki en çok en yakınlarından geliyor. Bu görevleri sadece bedensel bir yaraya neden olmuyor aynı zamanda sevilen kişiyle ilgili hayal kırıklığı, güven kaybı, şiddet partnerden geliyorsa böyle bir insanla bir arada olmakla ilgili kendi kararları nedeniyle özgüven kaybı gibi pek çok soruna yol açabiliyor.

Destek görmek oldukça önemli

■ Şiddete maruz kalınan yaş da bir faktör mü?

Tabii, bu da şiddetten etkilenmeyi belirleyen özelliklerden. Çocukluk çağında şiddete maruz kaldığında çocuk zihni henüz gelişim aşamasında olduğu için kadının zihinsel ve duygusal gelişimi ile ilgili güçlükler

Kadına yönelik şiddet, kadınların yaşam hakkını, vücut bütünlüğünü, sosyal ve kamusal alandaki varlığını tehdit etmesinin yanı sıra mağdurların ruhsal açıdan da yaralanmalarına yol açıyor...

Türkiye Psikiyatri Derneği Kadın Ruh Sağlığı Çalışma Birimi üyesi Doç. Dr. Münevver Hacıoğlu Yıldırım, şiddete maruz kalmanın duygusal ve psikolojik etkilerini ve baş etme yollarını anlattı...



Doç. Dr. Münevver Hacıoğlu Yıldırım

ortaya çıkabiliyorken yetişkinlik çağında yaşanan şiddet daha mücadele edilebilir algılanabiliyor. Şiddetin etkisini belirleyen önemli özelliklerden biri de şiddet sonrası kadının alabileceği ya da alamadığı destekler. Şiddet sonrası kadın ne kadar desteklenip hayatını düzene koyabilme şansı bulur, şefkat ve ilgi ile karşılaşır, sevdiği tarafından

kucaklanırsa şiddetin olumsuzluğu ile o kadar kolay baş edebilir. Yani ne kadar yakın birinden, ne kadar küçük yaşta, ne kadar uzun süre ve ne kadar yoğun şiddet yaşanırsa şiddetin olumsuz etkisi de o kadar büyük oluyor. Şiddet sonrasında kadın kararlarını rahatlıkla alabileceği, kabul ve sevgi gördüğü ortamda olursa olumsuz etkileri azalıyor.

Ruhsal rahatsızlık yaratabilir

■ Şiddet ruhsal sağlığı nasıl etkiliyor? Ne tür semptomlar ortaya çıkıyor?

Şiddet elbette ruhsal sağlığı olumsuz etkiliyor. Örneğin ruhsal bir hastalığa yakınlık varsa ortaya çıkışını hızlandırıyor. Ruhsal bir hastalık riski yoksa bile hastalık ortaya çıkmasına neden olabiliyor. O nedenle belirtiler konusunda dikkatli olmak gerekli. Şiddet ani olarak oluşan ve adı konabilen bir şiddet olduğunda başlangıçta uykusuzluk, iştahsızlık sanki olay tekrar tekrar oluyormuş gibi hissetme, olayı hatırlatan yer, kişi ortamlardan kaçma, kimseyi görme, konuşmak istememe gibi belirtiler oluyor. Şiddete maruz kalma durumlarında ilk iş mağduru güvenli bir yere almaktır. Şiddet devam ediyorken belirtiler azalmaz. Kişi güvende hissettiği bir yerde ise belirtiler azalma eğilimindedir. Şiddetten uzak olduğu halde sıkıntılar artıyorsa, iştah, uyku zorlukları yoluna girmiyorsa o zaman profesyonel bir yardım alınması gerekecektir. Şiddet uzun süreden beri devam eden adının konması güç bir şiddet olarak yaşadığında ise bambaşka belirtiler ortaya çıkabileceği karmaşık travma sonrası stres bozukluğu denilen belirtiler ortaya çıkabiliyor. Bu şiddetin adını koyup şiddetle mücadele kararı olarak yola çıkmak ise mağdurları güçlendirici ve geliştirici oluyor.



'İyileşmede en önemli nokta şiddete şiddet diyebilmek'

■ Bu konuda ruhsal destek verdiğiniz kadınlar genel olarak nasıl bir toparlanma, güçlenme süreci yaşıyor?

Elbette şiddetin biçimi, yaşanma şekli, kadının şiddet öncesindeki ruhsal durumu, geçmiş yaşantıları gibi pek çok değişken belirleyici oluyor ancak kadınlar, şiddeti hayatlarından uzaklaştırmaya kararlı olduklarında ve destek sistemleri yeterli olduğunda şiddetin ruhsal etkileri ile baş etmeleri de çok daha kolay oluyor. O

nedenle en önemli nokta, şiddete şiddet diyebilmek. Yaşananın adını koyabilmek. Sonrasında kadın ne istiyorsa ona göre davranmalı. Hiçbir şey için kadın zorlanmamalı. Bunlar genel esaslar. İlk iş, kadının güvenli bir yerde olduğundan emin olması, baş etmekte zorlandığı bir durum olduğunda da ruhsal destek alması. Sonuç olarak "Cehennem acı çektiğimiz değil, acı çektiğimizi kimsenin duymadığı yerdirdir." Kadınların sesinin duyulması da her tür acıyı azaltacaktır.

'Yardım istemek sanıldığından daha karmaşık bir süreç'

■ Kadınlar şiddet sonrası yardım yollarına başvurmakta zorlanıyor mu?

Şiddete maruz kalındığında yardım istemek başlı başına düşünülmesi gereken bir konu. Kadının ailesinden yardım istemesi zor olabilir çünkü şiddet evliliğin doğal bir parçası olarak görülebilir. Diyelim ki kadın şiddete maruz kaldı ve yardımı başvurmakta sıkıntı yaşamadı. Uygulamada sorun ortaya çıkabiliyor. Kadının yerinin kocasının yanı sıra bulunduğu kamu görevlileri kadını desteklemek yerine evliliği destekleme eğiliminde olabi-

liyor. Sistemin yavaş işleme kadının yardım arama davranışını durduracak boyutta olabilir. Yasal süreçler cezazırlık ile sonuçlanıp kadın için hayal kırıklıklarına dönüşebilir. Kadına şiddet uygulayanlar çoğunlukla en yakınlarındaki erkekler oluyor. Bu durumda şiddet ifade etmek, yakın ilişkilerle ilgili pek çok karmaşık durumu göze almak anlamına geliyor. Bu da çoğunlukla kadının şiddeti ifade etmesiyle sonuçlanabilir. Bu yüzden şiddet nedeniyle yardım istenmesi düşünüldüğünden çok daha karmaşık bir süreç olabilir.

İstanbul'da belediyenin kadın merkezleri, sosyal yardımlar, gündüz bakımevleri gibi hizmetlerini gösteren Mor Haritam uygulaması, kentin kadınlar için daha eşit ve daha güvenli hale getirilmesini amaçlıyor...

UN Women Türkiye, toplumsal cinsiyete duyarlı interaktif bir araç olan Mor Haritam uygulamasını Ankara ve Eskişehir'den sonra İstanbul'da da hayata geçirdi.

Toplumun her kesiminin farklı ihtiyaçları ve önceliklerine uygun olarak tasarlanmış politikalar üretmek ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin hizmetlerini bu yönde geliştirebilmesi için tasarlanan Mor Haritam, kadınların güvenlik, gündüz bakımevleri, sosyal yardımlar gibi çeşitli ihtiyaçlarını gösterirken, aynı zamanda İstanbul'un geliştirmeye ihtiyaç duyulan noktalarını belirlemeye yardımcı oluyor.

UN Women Türkiye (Birleşmiş Milletler Kadın Birimi Türkiye Ofisi), İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) ve Türkiye Ekonomik ve Sosyal Etüdler Vakfı (TESEV) iş birliğiyle hazırlanan Mor Haritam İstanbul, İsveç'in İsveç Uluslararası Kalkınma İşbirliği Ajansı (SIDA) aracılığıyla verdiği finansal destek ile hayata geçirildi. Harita, İstanbul'un ilçe belediyelerinin ve sivil toplum kuruluşlarının temsilcilerinin de katılımıyla, İstanbul Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı'nda düzenlenen bir etkinlikle tanıtıldı.

EŞİTLİK TEMELLİ BAKIŞ

Tanıtım toplantısında açılış konuşması yapan İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanı Enif Yavuz Dışşar, "İBB Kadın vizyonu ile yürüttüğümüz hizmetleri toplumsal cinsiyet eşitliği temelli bir bakış açısıyla



Enif Yavuz Dışşar

planlayarak uyguluyoruz. Esas çabamız; kadınların eşit hak ve imkânlarla sahip olduğu, bakım yükünü paylaşabildiği, sosyalleşme ihtiyacını karşılayabildiği alanları oluşturabilmek; eğitim, istihdam ve kültürel imkânlarla erişebildiği hizmetleri genişletebilmek ve kadınlar için güvenli ve özgür alanları birlikte inşa edebilmek yönünde" dedi.

İHTİYACA UYGUN HİZMETLER



Asya Varbanova

UN Women Türkiye Ülke Direktörü Asya Varbanova ise "Bugün burada sadece Mor Haritam İstanbul'un başlangıcına değil aynı zamanda 16 Günlük Aktivizm olarak adlandırılan, kadın ve kız çocuklarına

yönelik şiddeti sona erdirmek için farkındalık yaratmayı ve eyleme geçmeyi amaçlayan küresel bir kampanyaya da dikkat çekiyoruz. İnsan hakları ihlalinin önlenmesi ve sona erdiği bir dünya yaratma hedefimize ortak çabalarımız ile ulaşabiliriz. Bu anlamda Mor Haritam İstanbul daha bilinçli ve toplumsal cinsiyet duyarlı politika oluşturmayı ve kadınların ihtiyaçlarına uygun sosyal hizmetler sunmayı mümkün kılıyor" diye konuştu.

TESEV Yönetim Kurulu Başkanı Necla Zarakol da yaptığı konuşmada, "Diğer illerde belediyelerin veriye dayalı politika süreçlerini ve toplumsal cinsiyete duyarlı veri yönetişimini dönüştüren Mor Haritam'ın İstanbul'da daha güçlü toplumsal cinsiyet eşitliği politikaları için belediye ve sivil toplumu güçlendirmesini umut ediyoruz" dedi.