

GÜVENLİK PLANI

Gençler arası ilişkilerde güvenliği
artırmak için güvenlik planı örnekleri



×



×



Cinsel Şiddetle
Mücadele Derneği

GÜVENLİK PLANI 2024

tabukamu.com

@tabukamu

cinselsiddetlemucadele.org
@cinselsiddetlemucadelederneği

@projenevarneyok

Hazırlayanlar

tabukamu

Rayka Kumru, MSx, M.A

Tuğba Gökdoğan, M.A

Ne Var Ne Yok?! Gençlik Programı

Merve Karabulut

Nurgül Öz

Tuğba Yavuz

Art Direktör & İllüstrasyon:

Beril Ateş

Tüm hakları Cinsel Şiddetle Mücadele Derneğine ve tabukamu'ya aittir.

Ücretsiz erişime açık belgedir; ticari amaçla kullanılamaz.

İzinsiz baskı ve dağıtımı yapılamaz.

İzin için nevarneyok@cinselsiddetlemucadele.org'a e-mail atabilirsiniz.

Güvenlik Planı Nedir?

Güvenlik planı, şiddet içeren bir ilişkiden çıkmak ya da çıktıktan sonra daha güvende hissetmek için kişinin kendi ihtiyaçlarına göre hazırladığı bir yol haritasıdır.

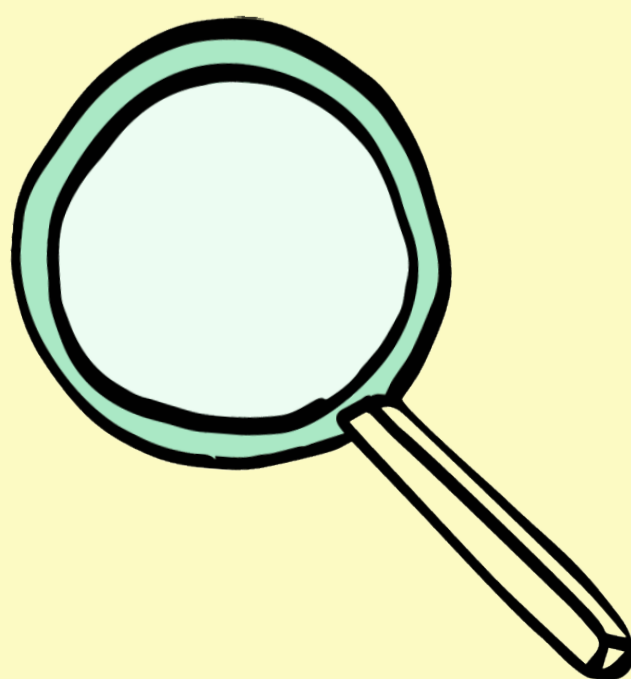
Güvensiz ve şiddet içeren bir flört ilişkisini sonlandırmak, bir flört hakkıdır. Ancak ilişkiden çıkmak, her zaman bir tercih ya da seçenek olmayabilir. Bir kişinin böyle bir ilişkiyi sonlandırmamasının birçok nedeni olabilir. Bu konuda, tabukamu.com/nvny adresindeki “Şiddet içeren ilişkiden çıkmanın önündeki engeller” ve diğer yazılarımıza göz atabilirsiniz. Böyle durumlarda güvenlik planı bazen sadece ilişki içindeki güvenliği artırmaya destek olur. Bazen de ilişki içi şiddet ve şiddetten zarar görme seviyesini azaltmak için kişiyi güçlendirecek bir iç hazırlık olarak düşünülebilir.

Güvenlik Planında Neler Olabilir?

Güvenlik planı, kişinin şiddet içeren bir ilişki içinde, bulunduğu duruma göre uyarlanmış önemli bilgileri içerir. Güvenlik planında şunlar olabilir:

- Şiddet döngüsü aşamalarını fark etmeye ve bu anlarda kişinin kendisini korumasına yönelik planlar,
- Güvende hissettirmeyen anları ve davranışları fark edebilmeye yönelik sorular ve o anlarda yapılabilecekler dair önden verilmiş cevaplar,
- Yakın arkadaşlara, aile üyelerine, okul sorumlularına ya da güvenilir diğer kişilere durum hakkında nasıl bilgi verilebileceğini belirleyen planlar,
- Acil durumlarda destek verebilecek kişi, kurum ve telefon hatlarının iletişim adresleri,
- Duygularla nasıl başa çıkılabileceğine yönelik stratejiler,
- Güvensiz hissettiren anlarda gidilebilecek güvenli yerler, kullanılabilecek araçlar ve başvurulabilecek kaynaklar,
- Fiziksel ve çevrimiçi ortamlarda daha güvenli hissetmeye yarayacak önlemler.

Güvenlik planı, şiddet içeren veya güvensiz hissettiren durum ve davranışlar karşısında farklı senaryolar yaratarak bu gibi anlarda daha hazırlıklı hissetmeye ve daha kararlı davranmaya yardımcı olur.



Neden Güvenlik Planı Yapmalısın?

Sağlıklı, güvenli ve destekleyici bir ilişki herkesin hakkıdır. Sana zarar veren bir ilişki içindeysen, şiddetin senin suçun olmadığını bilmelisin. şiddet, her zaman, uygulayanın suçudur.

Gerilimin yükseldiği ya da şiddet davranışının gerçekleştiği anlarda kişiler bazen donup kalabilir. Beklemedikleri davranışlara nasıl karşılık vereceklerini, kendilerini nasıl savunacaklarını bilemeyebilirler. O anın içindeyken olanları değerlendirmek ve güvenli bir seçenek bulmak zor olabilir. Böyle anların tekrar gerçekleşme ihtimaline karşı önceden hazırlanmak, seçeneklerini önden belirleme imkanı verebilir.

İlişkiyi bitirmeye karar versen de vermesen de kendini şiddetten korumanın yollarını düşünmeye başlamak önemlidir. Güvenlik planı, potansiyel olarak tehlikeli durumlardan kaçınmanın yollarını düşünmeye, tehlike ve şiddet anında uygulayabileceğin stratejileri önceden belirlemeye, tepki vermenin en iyi yolunu değerlendirmeye ve planlamaya teşvik eder.

Partnerinin güvensiz ve şiddet içeren davranışlarını kontrol edemesen de kendini olabildiğince güvende tutmak için harekete geçebilirsiniz.

Güvenlik Planı Nasıl Oluşturulur?

Kişisel tercihine göre, güvenlik planını bir kağıda yazabilir veya çevrimiçi olarak oluşturabilirsin. Bunu yaparken hazır örnekleri kullanabileceğin gibi kendi planını da hazırlayabilirsin. Var olan güvenlik planı örneklerini inceleyerek, üzerine düşünmek istediğin soruları da bu plana ekleyebilirsin. Güvenlik planını en çok ihtiyaç duyduğun anda en iyi şekilde kullanabilmen için önemli olan, kendi ihtiyaçlarını gözeterek kişiselleştirilmiş soru ve yanıtlarla bu planı hazırlamaktır.

Güvenlik planını hazırlarken okulda, evde, çevrimiçi ortamlarda, sosyal ve duygusal olarak güvende kalmak için nelere ihtiyaç duyduğunu düşünebilirsin.

Güvenlik planını kendi başına tamamlayabileceğin gibi bir başkasının desteği ya da eşliği ile de hazırlayabilirsin. İlişkin ve ilişkindeki güvensiz durumlar hakkında konuşabildiğin bir yakın arkadaşın, bir aile üyesi ya da rehber öğretmen gibi güvendiğin başka biriyle birlikte çalışabilirsin. Eğer ailenin ilişkin hakkında bilgisi yoksa, bu durumun gerektirdiği güvenlik ihtiyacına da planında yer vermeyi düşünebilirsin.

İlişkin devam ediyorsa, güvenlik planı hazırlarken şunlar üzerine düşünebilirsin:

- Güvende hissetmediğin durumlara örnekler neler?
- Partnerin bir şeyden memnun olmadığında onda fark ettiğin davranışlar neler?
- Güvendiğin ve yardım isteyebileceğin kişiler kimler?
- Partnerinle birlikteyken güvende hissetmediğin bir an olduğunda ne yapabilirsin ve ona ne söyleyebilirsin?
- Kendini daha iyi ve güçlü hissetmek için neler yapabilirsin?

Ayrılmayı düşünüyorsan, güvenlik planına şunları dahil edebilirsin:

- Arkadaşlarından ya da güvendiğin bir yetiştikten destek alarak dikkatli bir ayrılık planı hazırlayabilirsin.
- Partnerinle yalnız olduğunuz bir anda ayrılmak güvenli olmayabilir. Dışarıda, kamusal bir alanda, telefonda, mesajla ya da e-posta ile ayrılabilirsin.
- İlişkiyi sonlandırdığını ve bunun son kararın olduğunu net bir şekilde söyleyebilirsin. Kurabileceğin cümleleri önceden planına ekleyebilirsin.
- Ayrıldıktan sonra onunla iletişim kurmaktan kaçınabilirsin. Eğer seninle iletişime geçmeye çalışırsa, ona söyleyebileceklerini planına ekleyebilirsin.

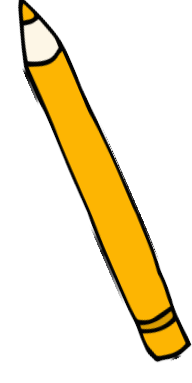
Güvenlik Planını Nerede Tutmalısın?

Güvenlik planını tamamladıktan sonra, onu nerede tutacağını ve acil bir duruma karşı kiminle paylaşacağını seçmelisin.

Hazırladığın güvenlik planını partner(ler)inin görmesi daha fazla risk oluşturabilir, bu nedenle onların ulaşamayacakları güvenli bir yer düşünebilirsin. Güvenlik planını, ihtiyaç duyduğun her zaman kolayca ulaşabileceğin güvenli bir yere koyabilirsin.

Çevrimiçi ya da çevrimdışı hazırladığın güvenlik planının bir kopyasını yakın bir arkadaşın, bir aile üyesi, okul psikolojik danışmanı ve rehber öğretmenin gibi güvendiğin birine vermeyi de düşünebilirsin.

OKULDA GÜVENLİK



TABU KAMU. × NE VAR NE YOK?! Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği
güvenlik planları serisi

Okulda, kampüste ya da eğitim gördüğün diğer yerlerde güvende hissetmek için bu örneklerden yararlanarak kendi kişisel güvenlik planını oluşturabilirsin. Aşağıdaki örnekler her koşulda geçerli olmayabilir. Ancak unutma, şiddetin sorumluluğu her zaman şiddeti uygulayana aittir.

Korkmama sebep olan, ısrarlı takip eden ya da şiddet uygulayan partnerim/eski partnerim sebebiyle okulda güvende hissetmezsem, aşağıdaki kişilerden destek isteyebilirim:

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Okul psikolojik danışmanı | <input type="checkbox"/> | Öğrenci İşleri |
| <input type="checkbox"/> | Güvendiğim öğretmenler | <input type="checkbox"/> | Okul güvenliği |
| <input type="checkbox"/> | Okul yönetimi | <input type="checkbox"/> | Güvendiğim arkadaşlarım |
| <input type="checkbox"/> | Üniversite Cinsel Taciz Önleme Birimi | <input type="checkbox"/> | Diğer: |

Benim için okula gidip gelmenin en güvenli yolu:

Acil bir durumda okuldan ayrılmam gerekirse, şu şekilde eve güvenle gidebilirim:

Bir arkadaşımın dersler arasında bana eşlik edeceğinden emin olabiliyim.
Bunu soracağım kişi/kişiler:

Okul personelini veya güvendiğim öğretmenlerin yakında bulunduğu bir yerde öğle yemeği yiyeceğim/boş zamanlarımı geçireceğim. Okulda kendimi güvende hissettiğim bazı alanlar:



EVDE GÜVENLİK

Partnerinle aynı evde yaşıyor veya ev gibi ortak alanları sık sık birlikte kullanıyorsanız bu örneklerden yararlanarak kendi kişisel güvenlik planınızı oluşturabilirsiniz. Aşağıdaki örnekler her koşulda geçerli olmayabilir. Ancak unutma, şiddetin sorumluluğu her zaman şiddeti uygulayana aittir.

İlişkimde güvende hissetmiyorsam bunu paylaşabileceğim paylaşabileceğim aile üyeleri:

Evde kendimi güvende hissetmediğimde benimle kalmasını sağlayabileceğim kişi/kişiler:

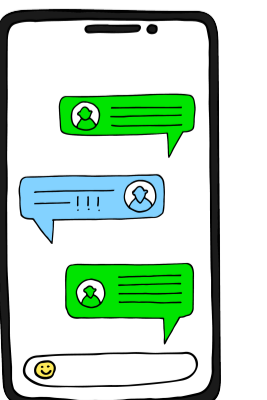
Acil bir durumda evden ayrılmanın en güvenli yolu:

Acil bir durumda evden ayrılmam gerekirse, halka açık, güvenli ve partnerimin bilmediği bir yere gidebilirim. Gidebileceğim yerler:

Ailem, arkadaşlarım ve komşularıma güvende olmadığını belirtmek için partnerimin anlamayacağı bir kod sözcüğü kullanabilirim. Kullanacağım kod sözcüğü:

Şiddet uygulayan partnerimle beraber yaşıyorsam, yanından hemen ayrılmam gereken durumlar için önemli eşyalarımın bulunduğu bir çantam hazır olacak. Çantaya koyacağım eşyalar: (Uygun olanları seçebilir, yenilerini ekleyebilirsin):

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Cep telefonu ve şarj cihazı | <input type="checkbox"/> | Yedek kıyafet ve acil kişisel hijyen ürünleri |
| <input type="checkbox"/> | Nakit para | <input type="checkbox"/> | Özel fotoğraflar ve değerli eşyalar |
| <input type="checkbox"/> | Anahtarlar | <input type="checkbox"/> | Göçmenlik belgeleri ve diğer önemli belgeler |
| <input type="checkbox"/> | Kimlik kartı, pasaport, ehliyet | <input type="checkbox"/> | Diğer: |
| <input type="checkbox"/> | İlaçlar | <input type="checkbox"/> | Diğer: |



DUYGUSAL GÜVENLİK

TABU KAMU. × NE VAR NE YOK?! Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği
güvenlik planları serisi

Kendini duygusal olarak güvende hissetmek veya bunun üzerine düşünmek için bu örneklerden yararlanarak kendi kişisel güvenlik planını oluşturabilirsin. Aşağıdaki örnekler her koşulda geçerli olmayabilir. Ancak unutma, şiddetin sorumluluğu her zaman şiddeti uygulayana aittir.

Partnerim genellikle şunu söyleyerek veya yaparak kendimi kötü hissetmeme neden olmaya çalışır:

O bunu yaptığında, kendimle ilgili hoşuma giden şu şeyleri düşüneceğim:

Partnerimle beraberken güvende hissetmediğim bir an olduğunda yapabileceklerim ya da ona söyleyebileceklerim:

Kendimi daha iyi hissetmek için şunları yapacağım:

İyi olma halimi destekleyici etkinliklere, organizasyonlara ya da okul kulüplerine katılacağım. Örneğin:

Üzgün, depresif veya korkmuş hissedersen, aşağıdaki arkadaşlarımı veya aile üyelerini arayabilirim:

İsim & telefon:

İsim & telefon:

İsim & telefon:

Acil bir durumda, aşağıdaki arkadaşlarımı veya aile üyelerini günün veya gecenin herhangi bir saatinde arayabilirim:

İsim & telefon:

İsim & telefon:

İsim & telefon:



KİŞİSEL GÜVENLİK



Günlük hayatında birçok alanda güvende hissetmek üzerine düşünmek için bu örneklerden yararlanarak kendi kişisel güvenlik planını oluşturabilirsin. Aşağıdaki örnekler her koşulda geçerli olmayabilir. Ancak unutma, şiddetin sorumluluğu her zaman şiddeti uygulayana aittir.

Her gün kendimi güvende tutmak için yapabileceğim şeyler

(Uygun olanları seçebilir ve yenilerini ekleyebilirsin):

- Cep telefonumu ve önemli telefon numaralarını her zaman yanımda taşıyacağım.
- Nerede olduğum veya ne yaptığım konusunda güvendiğim biriyle iletişim halinde olacağım, gerektiğinde canlı konum paylaşacağım.
- Evdeyken, özellikle yalnızsam, kapıları ve pencereleri kilitli tutacağım.
- Şiddet uygulayan partnerimle konuşmaktan kaçınacağım. Eğer bu kaçınılmazsa, her ihtimale karşı etrafta insanların olduğundan emin olacağım.
- Güvenliğimin risk altında olduğunu hissedersen 112'yi arayacağım veya KADES uygulamasını kullanacağım..
- Şiddet uygulayan partnerimi uzak tutmak için yasal desteğe sahip olabilmek için koruma kararı almayı düşünebilirim. Örneğin, 6284 Sayılı Kanun.
- Destek isteyebileceğim birim ve kurumlara başvurmayı düşünebilirim.
- Tüm bunları şiddetten kaçınmak ve güvende hissetmek için yaptığımı, şiddetin benim hatam olmadığını ve güvenli bir ilişkiyi hak ettiğimi hatırlayacağım.
- Diğer:

Sosyal hayatımda kendimi güvende tutmak için yapabileceğim şeyler

(Uygun olanları seçebilir ve yenilerini ekleyebilirsin):

- Yanlarından ayrılmam ve desteğe ihtiyacım olması ihtimaline karşı, arkadaşlarımdan cep telefonlarını yanlarında buldurmalarını isteyeceğim.
- Mümkünse korku hissettiren partnerimin sıklıkla gittiği yerler (kafe, mahalle, vb.) yerine farklı yerlere gideceğim.
- Bulduğum yerlerde acil bir durumda nasıl güvenli bir şekilde oradan ayrılacağımın farkında olacağım.
- Kendimi güvende, desteklenmiş ve iyi hissettiren kişilerle zaman geçireceğim.
- Diğer:

Çevrim içi ortamda ve cep telefonumla güvende kalmak için yapabileceğim şeyler

(Uygun olanları işaretleyebilir ve yenilerini ekleyebilirsin):

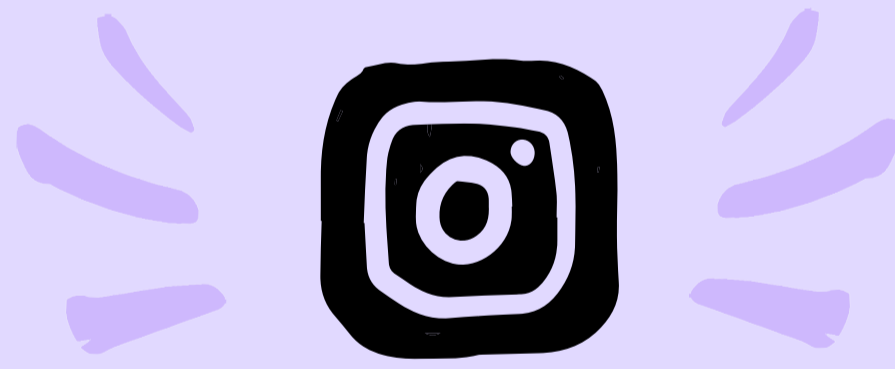
- Şahsen söylemeyeceğim hiçbir şeyi çevrim içi olarak söylemeyeceğim veya yapmayacağım.
- Tüm çevrim içi profillerimi olabildiğince özel olacak şekilde ayarlayacağım.
- Küfürlü, tehdit veya taciz edici yorumları, gönderileri veya metinleri kaydedeceğim ve takip edeceğim.
- Parolamı asla (gerekebilecek durumlar için güvendiğim kişiler dışında) kimseye vermeyeceğim.
- Taciz ve saldırı durmazsa kullanıcı adı, e-posta adresimi ve/veya cep telefonu numaramı değiştireceğim.
- Bilinmeyen, engellenen veya özel numaralardan gelen aramalara cevap vermeyeceğim.
- Herhangi bir iletişim biçimi kaydedilebileceği ve muhtemelen gelecekte bana karşı kullanılabilirliği için, ayrıldığım eski partnerimle gereksizse herhangi bir teknoloji aracı kullanarak iletişim kurmayacağım.
- Telefonuma güvenli olmayabilecek uygulamaları yüklemek konusunda bilinçli olacağım.
- Uygulamaları yüklerken galeri/rehber erişimi gibi onayları vermek konusunda özenli olacağım.
- Diğer:



tabukamudanearneyok

Flört Şiddeti, güvenli iliŐkiler, kişisel sınırlar, onay ve flört Őiddetine maruz bırakılan bir arkadaŐı desteklemek konularında daha fazla bilgi almak ve "ilişkin ne kadar güvenli?", ve "onay aldığından emin misin?" gibi birÇok farklı testi ozmek için QR kodunu okutabilir ya da tabukamu.com/NVNY sayfasını ziyaret edebilirsiniz.





@tabukamu
@projenevarneyok



**TABU
KAMU.**

×

**NE VAR?
YOK?!**

×



**Cinsel Şiddetle
Mücadele** Derneği