RoSara Danışma ve Destek
BİZ BURDAYIZ!

Evde sıkışıp kaldığınızı mı düşünüyorsunuz?
Kadın*lar, şiddet gördüğünüz ortamı terk etme hakkına sahipsiniz.
Kadın*lar, şiddet yaşıyorsanız bu ASLA sizin hatanız değildir.
Kadın*lar, yalnız değilsiniz, size ulaşacak bir yardım her zaman vardır.

Unutmamanız gerekenler:

- Sınırlarımızın aşıldığı yerde, hakaret, saygısızlık, tehditler de dahil olmak üzere her türlü şiddet başlar.
- Şiddetin hiçbir mazereti olmaz ve olamaz.
- Şiddet yaşıyorsanız bu ASLA sizin hatanız değil, daima failin suçudur.
- Siz eşsizsiniz, fiziki ve pisikolojik olarak kendinizi koruma hakkına sahipsiniz.
- 'Hayır' sözcüğü sizin en büyük hakkınızdır. 'Red' ve 'kabul' ölçüleriniz sizin kararınızdır. Bu kararınızın arkasında durmalı ve kimsenin bunu gözardı etmesine izin vermemelisiniz.

Şiddet durumunda ne yapmalıyız?

- Kendinizi (ve çocuklarınızı) koruyacak birçok seçeneğiniz var. Hayır diyebilir, çığlık atabilir, yardım alabilir ve mümkünse şiddet ortamını terk edebilirsiniz. Faille konuşmaya çalışabilir ve kendinizi korumak için size şiddet uygulayana vurabilirsiniz.
- Yardım alın: komşunuzu, arkadaşınızı ve polisi arayın veya bir danışma merkezine başvurun.
- Yaşadığınız deneyimler hakkında konuşun. Utanmanıza gerek yok çünkü yaşadıklarınız sizin hatanız değildir.
- Cep telefonunuza el konulmuş veya evden çıkma şansınız yoksa, pencereden insanlarla konuşun/bağırın, polisi aramalarını isteyin veya bir kâğıda cep telefonu numarasını ve <<SOS>> yazın.
- (Olası tekrarlanacak) bir kriz durumunda güvenliğinizi sağlayacak bir planı önceden düşünün. Acil durumlarda evden ayrılmak zorunda kalabileceğiniz için, içinde giysi, ilaç, para ve kimlikleriniz olduğu çantanız hazır olsun.
- Şiddet durumunda yaşanacak Panik Ataklar için: Hareket edin, nefesinize veya belirli bir şeye konsantre olun, bir bardak su için.
- Elektronik aletlerle yapacağınız başvuruların fail tarafından görülüp ve size zarar vermesini engellemek için, internette <<özel tarama >> kullanın, internet geçmişini silin, telefonunuz için iyi bir şifre kullanın.
- Covid 19 krizi nedeniyle iş, aile ve psikolojik olarak bunalmış ve stresli hissedebilirsiniz. Sürekli olarak Korona ile ilgili haberleri okumayın. Her zaman <<üretken>> olmak zorunda değilsiniz. Kendiniz için bir mola verin.

Yalnız değilsiniz. Biz kadınlar buradayız!

'Komşularımın dairesinde gürültülü ve agresif tartışmalar var.'Müdahale etmeli miyim?

Evet, çünkü: ev içi şiddet resmi olarak suçtur ve özel bir mesele değildir. Müdahale ne kadar erken olursa, şiddet o kadar çabuk önlenebilinir. Müdahaleden sonra risk altında olanlar, uzmanlardan taraf desteklenecekleridir. Buna dahil olan çocuklar da uzun vadede korunabilir.

Kadın*lar, ne yapabilirsiniz:

Hotline RoSara: +41 79 120 09 10
Ambulans: 144
Dargebotene Hand (Uzatılan el): 143
BIF Beratungsstelle für Frauen* (kadın* danışma merk.):
+41 44 278 99 99

Aile içi şiddet yaşadığımda nereden yardım alabilirim?

Mağdur danışma ve destek kurumu:
https://www.opferhilfe-schweiz.ch
SPAZ (Kağıtsızlar danışma merkezi):
http://www.sans-papiers.ch
Kadın* sığınma evleri:
https://www.frauenhaus-schweiz.ch

Göçmen/ Mülteci olmak destek alma hakkınıza engel değildir. Şiddet gören veya mağdur olan herkesin destek alma hakkı vardır. Yaşasın eşit yaklaşım!