

Yakın ilişkilerde şiddete maruz kalıyor musun?

Yakın ilişkilerde şiddet birçok şekilde kendini gösterebilir. Bazen bunu partneriniz uygular. Bazen başka akrabalar. Çocuklar da ebeveynlerine şiddet uygulayabilirler. Şiddet hem psikolojik, hem fiziki hem de cinsel olabilir. Birinin şunları yapması bu tür şiddetten olabilir:

- Sana çirkin ve kötü bir şey söylemesi ya da kötü ve bunaltıcı bir kişi olduğunu işitmen
- Seni iteklemesi, dövmesi ya da tekmelemesi ya da başka şekilde sana zarar vermesi
- Seni kontrolüne alıp hareketlerini sınırlandırması, istemediğin şeyleri yapmaya zorlaması
- Davranışlarını ya da yaşam tarzını uyarlamaya zorlaması
- Seni cinsel bir şeye zorlaması
- Ekonomin üzerinde kontrol kurması

Korunmaya ve desteğe hakkın var

Yakın ilişkilerde şiddete herkes maruz kalabilir. Buna maruz kalan bir kişi olarak bilgilendirilmeli, korunmaya alınmalı ve destek görmelisin, ayrıca saygı ve empatiyle karşılanmalısın. Buna hakkın var. Çocukların varsa onların da destek görmeye hakları vardır.

Şu konularda yardım alabilirsin:

- Destekleyici konuşma
- Korunma ve geçici konut
- Başka kurumlarla, örneğin polisle irtibatında destek

Bizimle irtibata geçin yardımcı olalım. İstersen anonim kalabilirsin

Acil tehlike anında her zaman 112'yi ara.

Bizimle irtibata geç:

- **Faaliyet:** Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i Jämtland
- **E-posta adresi:** centrummotvald@ostersund.se
- **Telefon numarası:** 0200-120 145
- **İnternet sitesi:** www.ostersund.se