

DİKKAT

- * Dokunan kişi senin rahatsız hissetmene neden oluyorsa,
- * Bu dokunma seni korkutuyor ve sinirlendiriyorsa,
- * Birisi seni onun bedenine dokunmaya zorluyorsa!
- * Dokunan kişi bunu hiç kimseye söylememeni istiyorsa, sır diyorsa!
- * Dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana ya da sevdiğin birine bir zarar vereceğine dair tehditte bulunuyorsa!

Söyle: “Hayır”, “Dur”, “Yapma”

Gerekirse bağır!

Söyle: Güvendiğin bir yetişkine söyle.

Yardım iste.

Kaç: Hızla oradan uzaklaş.

Güvenli bir yere kaç.

Eğer burada anlatılanlara benzer sorunlar yaşıyor ve etrafınızdaki kimseye anlatamayacağınızdan korkuyorsanız en yakın SGDD-ASAM ofisine gelip ya da telefon edip buradaki büyükler ile güvenli bir biçimde konuşabilirsiniz!

Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam v sgdd-asam in ASAM



SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yayın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



BEDEN GÜVENLİĞİ KURALLARIM

Benim Bedenim Bana Aittir!

Bedenimin sahibi benim ve nerede durabileceğimi seçebilirim.

Birinin yanında kendimi rahatsız hissediyorsam, bana zarar verebileceğini düşünüyorsam o kişiden uzak durabilirim. En azından bir iki adım geride durabilirim.

Eğer birini öpmek ya da kucaklamak istemiyorsam “Hayır” diyebilirim.

Uzaktan selamlaşabilirim, elini sıkabilirim ya da uzaktan öpücük atabilirim.

Benim iznim olmadığı sürece kimsenin bana dokunmaya hakkı yoktur.



Hollanda Kraliyeti



Güvenilebilir Kişiler Listesi oluştururum

Güvenebildiğim büyüklerin bir listesini yaparım. Bu listede olan kişiler benim her şeyi anlatabileceğim kişilerdir. Ben onlara bir şey anlattığımda bana inanacaklarını biliyorum.

Benim listem böyle:

1. Annem
2. Öğretmenim
3. Fatma Teyzem
4. Doktor Ahmet Abi

Eğer anlamazlarsa da, onları ikna edene kadar tekrar tekrar anlatırım.

Endişelendiğimde, korktuğumda ya da emin olamadığımda bu listedeki kişilere ne hissettiğimi ve neden böyle hissettiğimi söyleyebilirim. Bu kişilerin beni korumak için uğraşacaklarını biliyorum.

Peki senin listende kimler var?

1.
2.
3.
4.
5.

Bedenimdeki bazı tepkilerin anlamını biliyorum

Korktuğumda ya da kendimi güvende hissetmediğimde çok terlemeye başladığımı fark ediyorum. Aynı anda, bazen midem bulanıyor kusacak gibi oluyorum. Böyle anlarda bazen bedenimin tamamı titremeye başlayabilir. Kalbim çok çok hızlı atabilir.

Bunları yaşadığımda güvende hissetmiyorum demektir. Eğer bir şey hakkında böyle hissedersen, güvenebildiğim bir büyüğe söylemeliyim.

Güvenilebilir Kişiler Listesini hatırla!



Özel Bölgeler

Özel bölgelerim, iç çamaşırlarımın kapladığı alanlardır.

Özel bölgelerime kimse dokunamaz.

Kimse benden kendi özel bölgelerime dokunmamı isteyemez.

Kimse bana kendi özel bölgelerinin resimlerini göstermemelidir!

Eğer böyle bir şey olursa HEMEN Güvenilebilir Kişiler Listesi'ndeki bir büyüğe söylemeliyim!



“Doktorlar beni tedavi etmek için annem babam yanımdayken dokunabilirler”

Sırlar

- * Kimse bana “Bu sır, bunu kimseye söyleme” diyerek, istemediğim şekilde, annemden babamdan ya da güvendiğim başka büyüklerden bilgi saklamamı isteyemez!
- * Beni kötü ya da rahatsız hissettiren sırları asla saklamamalıyım!
- * Birisi benden kendimi kötü veya güvensiz hissettiren bir sır saklamamı isterse, bunu hemen Güvenilebilir Kişiler Listesi'ndeki bir büyüğe söylemeliyim!