

# Evde güvende- misiniz?

## İlişkilerde ve aile içinde kötü davranış ve şiddet

Evde kendimizi güvende ve korunmalı hissetmek hepimizin hakkıdır. Ancak bazılarımız için ev her zaman güvenli bir yer değildir...

### Bu bir aile içi şiddet midir?

Aile içi şiddet bir eşin, aile ferдинin veya eski bir eşin tehdit, kontrol veya şiddet kullanarak sizin korku hissetmenize neden olmasıdır.

Aile içi şiddet yalnızca fiziki şiddet değildir. Birçok zarar veren, kötü davranışları içerir.

- Tehditler
- Takip ederek taciz
- Aşağılama
- Boğaz sıkma
- vurma
- Cinsel kötü davranışlar
- Başkaları ile teması sınırlama
- Kiminle konuşacağınızı kontrol etme
- Sizi veya paranızı kontrol etme
- Sağlık bakımı ve temel ihtiyaçlarınıza erişiminizi sınırlama

### Şiddet asla kabul edilemez

Hepimiz için zor olan bir dönemdeyiz. Ancak, stres ve zorluk yaşamak sevdiğimizimize kötü davranmak için asla bir sebep değildir.

Herkes korku ve şiddetten uzak yaşama hakkına sahiptir.

Aile içi şiddet sizin hatanız değildir.

### Şiddeti tek başınıza karşılamak zorunda değilsiniz

Kötü davranışla karşılaşıyorsanız destek alabilirsiniz. Bu sayfanın arkasındaki servisler yardımcı olabilir. Sizin ve ailenizin güvenliğini sağlayacak seçenekleri sizinle birlikte belirleyebilirler.

## Güvenliğiniz hakkında düşünceler

Güvende olmanıza yardımcı olması için destek servislerinin yanısıra sizin yapmayı düşünebileceğiniz başka şeyler de vardır:

- Evde olanları güvendiğiniz arkadaşlara, aile fertlerine veya profesyonellere anlatın.
- Evden acele ayrılmanız gerekirse nereye gideceğinizi ve oraya nasıl ulaşacağınızı planlayın.
- Yedek anahtarlar, para ve önemli belgeler gibi temel gereksinimleri kolayca erişebileceğiniz bir yerde tutun.
- Acil ve destek gerektiren durumlarda temas edeceğiniz kişilerin bir listesi elinizin altında olsun veya güvenli, özel bir telefonda muhafaza edin.
- Çocuklarınıza bir olay sırasında güvende olmanın onların sorumluluğu olduğunu öğretin.
- Komşularınız, aileniz veya arkadaşlarınızın müdahale etmesi veya üç sıfırı (000) aramaları için uyarı işaretleri yaratın.

Aile içi şiddet ve birçok farklı servisler hakkında daha fazla bilgi için internet sitesi [areyousafeathome.org.au](http://areyousafeathome.org.au)

## Yardım almak

**Ani bir tehlike altındaysanız üç sıfırdan (000) polisi arayın.**

Bir sözlü veya yazılı tercümana ihtiyacınız varsa, Ulusal Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisini 13 14 50'den arayıp destek servisine bağlanmayı isteyin.

### güvenli adımlar

Aile içi şiddet gören kadınlar ve çocuklar için destek.

Tel: 1800 015 188 (24 saat)

Webchat: [safesteps.org.au](http://safesteps.org.au)

E-posta: [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au)

### Erkekler için Yönlendirme Servisi

Aile içi şiddet uygulama riski olan erkekler için mahrem destek

Tel: 1300 766 491 (haftada 7 gün, değişik saatlerde)

[ntv.org.au](http://ntv.org.au)

### inTouch

Göçmen ve sığınmacı topluluklarında aile içi şiddet gören kadınlar için kişiye özel destek birçok dilde mevcuttur.

Tel: 1800 755 988 (Pazartesi-Cuma, 09:00-17:00)



LGBTIQ+ kişiler, Aborijinler ve Torres Strait Adalılar, yaşlılar, aile içi şiddete maruz kalan erkekler için kişiye özel destek servisleri hakkında daha fazla bilgi için internet sitesi: [areyousafeathome.org.au](http://areyousafeathome.org.au)