



# ŞİDDETE KARŞI KORUNMA VE CİNSEL SAĞLIK SİĞİNMACILAR İÇİN EL KİTABI

*Yukarı Bavyera'daki  
(Oberbayern)*

türkisch

Sağlık bir insan hakkıdır ve bu Almanya'da yaşayan herkes için geçerlidir. Kadın veya erkek bir doktordan yardım almak sizin hakkınızdır. Cinsel sağlık ve şiddetsiz bir yaşam genel bir sağlık hakkıdır ve önemlidir.

Bu el kitabı Oberbayern'de yaşayan sığınmacılara ve mültecilere yöneliktir. Cinsel sağlık, doğum kontrolü, hamilelik ve doğum konularına genel bir bakıştır. Bu el kitabı cinsel şiddete maruz kalan kişilere yönelik haklar ve olanaklar hakkında bilgiler içermektedir. El kitabı, (cinsel) sağlığınız için neler yapabileceğinizi ve kimlerin size yardım edebileceğini göstermektedir.

Özellikle Almanya'ya yeni gelen insanlar, Alman Sağlık Sistemi'ni anlamakta zorlanabilirler. Bu nedenle „Sağlık – Sığınmacılar için El Kitabı“ broşüründe aşağıdaki konular hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz:

**İLTICA SÜRECİNDE HAKLARIM  
ALMAN SAĞLIK SİSTEMİ  
RUH SAĞLIĞI**

**EL KİTABININ DİJİTAL  
VERSİYONUNU BURADA BULABİLİRSİNİZ:**



**ÖNEMLİ ACIL DURUM NUMARALARI**  
(TÜM NUMARALAR ÜCRETSİZDİR)

<b>110</b> .....	<b>POLIS (HER AN ULAŞILABİLİR)</b>
<b>112</b> .....	<b>AMBULANS VE İTFAİYE (HER AN ULAŞILABİLİR)</b>
<b>0800 / 655 3000</b> .....	<b>KRISENDIENST PSYCHIATRIE OBERBAYERN (KRİZ SERVİSİ PSIKIYATRI YUKARI BAVYERA, RUHSAL KRİZLERDE VE ACIL DURUMLARDA YARDIM, HER AN ULAŞILABİLİR)</b>
<b>116 016</b> .....	<b>HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN (KADINA YÖNELİK ŞİDDET YARDIM HATTI, İSTENİRSE TERCÜMANLI, HER AN ULAŞILABİLİR)</b>
<b>0800 22 55 530</b> .....	<b>HILFETELEFON MISSBRAUCH AN KINDERN (ÇOCUK İSTİSMARI YARDIM HATTI)</b>
<b>0800 123 9900</b> .....	<b>HILFETELEFON GEWALT AN MÄNNERN (ERKEKLERE YÖNELİK ŞİDDET YARDIM HATTI)</b>
<b>0800 40 40 020</b> .....	<b>HILFETELEFON - SCHWÄNGERE IN NOT (YARDIM HATTI - ZOR DURUMDA OLAN HAMİLE KADINLAR, İSTENİRSE TERCÜMANLI)</b>

# İÇİNDEKİLER

## CİNSEL SAĞLIK

4

Kadınlarda Cinsel Sağlık

5

Erkeklerde Cinsel Sağlık

7

Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar

8

Doğum Kontrolü: Hamilelik Ve Hastalıklara Karşı Korunma

9

Cinsel Bağımsızlık (Kendi Kaderini Tayin)

10

Cinsel Sağlığım İçin Ne Yapabilirim?

11

Bana Kim Yardım Edebilir?

11

## HAMİLELİK VE DOĞUM

13

## TOPLUMSAL CİNSİYETE DAYALI ŞİDDET VAKALARINDA KORUNMA YOLLARI

17

Toplumsal Cinsiyete Dayalı Şiddet: Nedir?

18

Toplumsal Cinsiyete Dayalı Şiddet Türleri

18

Yaşanan Şiddet: İltica Sürecinde Önemli Bir Bilgi

20

Tıbbi Destek Ve Belgelendirme

20

Şiddet Mağdurlarına Destek

21

# CINSEL SAĞLIK

## CİNSEL SAĞLIK

Cinsel sağlık, bütünsel sağlıktan ayrı tutulamayacağı gibi, kendini iyi hissetme ve yaşam kalitesi ile ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır. Yine de birçok kişi cinsel sağlıklarını etkileyen arzuları, ihtiyaçları veya sorunları hakkında konuşmakta zorlanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre cinsel sağlığımız için üç faktör önemlidir:

- Cinselliğimizi özgürce ve güvenle yaşayabileceğimiz ve tadını çıkarabileceğimiz bir ortam
- Cinsel sağlık sorunları için yardım ve tedavi
- Cinsel zorlama, istismar ve cinsel şiddet durumları
- na maruz kalmamak

Bedenimizi beğenmemiz ve cinselliğimizle ilgili kendimizi rahat hissetmemiz cinsel sağlığımız için çok önemlidir.

## KADINLARDA CİNSEL SAĞLIK

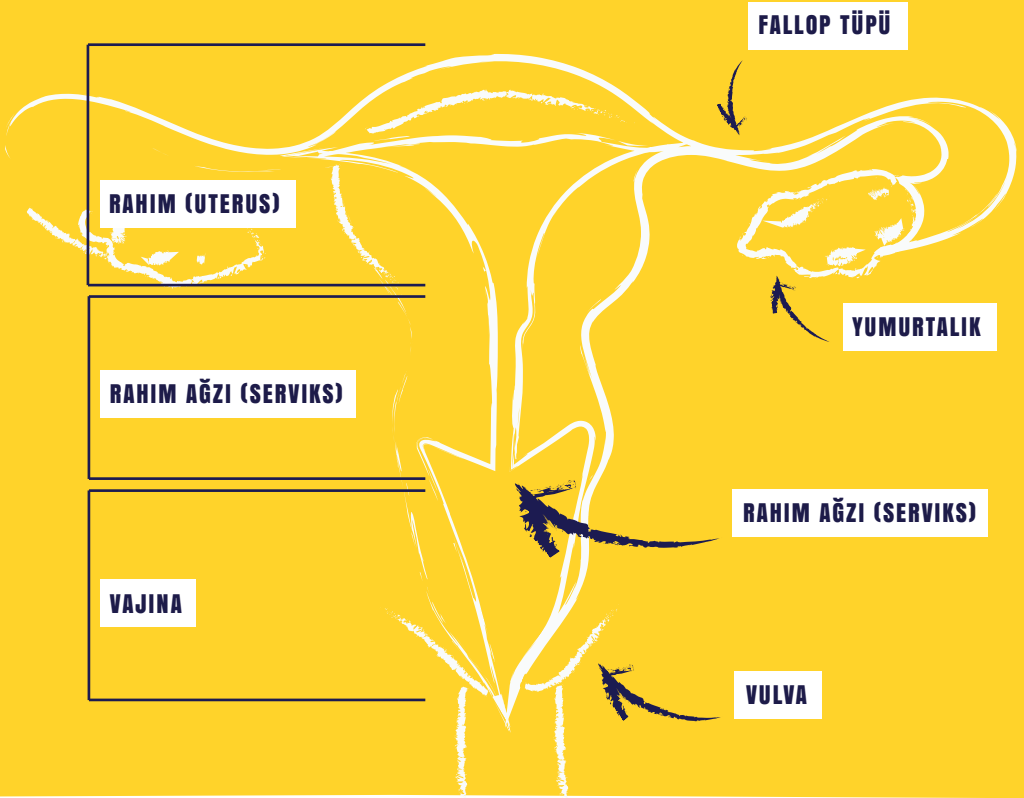
### KADIN GENİTAL ORGANLARI

Kadın cinsel organları sadece üreme için kullanılmaz. Erkekler kadar kadınlar da cinselliklerinde zevk ve keyif yaşayabilirler. Bunun için cinselliklerini özgürce ve zorlama olmadan yaşayabilmeleri çok önemlidir.

- Mons veneris kasık kemiğinin üzerinde yer alır ve ergenlikten itibaren kasık kıllarıyla kaplanır.
- Labia majora ve minora veya vulva, vajinal açıklığı örten ve koruyan deri kıvrımlarıdır.
- Klitoris, erektil dokuya sahip bir baş, shaft ve uyluktan oluşur ve vajinal girişin üzerinde yer alır. Klitorisin tamamı yaklaşık 9 cm ölçülerindedir. Klitoris sadece zevk için kullanılır.
- Vajina girişinin veya vulvanın yaklaşık 2-3 cm arkasında kızlık zarı bulunur. Kızlık zarının şekli çok çeşitlidir. Bir kadının bir erkekle ilk kez cinsel ilişkiye girdiğinde kanamasının olmaması son derece normaldir. Kadınların sadece %50'si ilk kez seks yaptıklarında kanamaktadır. Bir kadının ilişki sırasında kanamaması kızlık zarının olup olmadığını göstermez. Bu nedenle kızlık zarı, bir kadının daha önce cinsel ilişkiye girip girmediğinin güvenilir bir göstergesi değildir. Tampon kullanımı kızlık zarına zarar vermez.

Kadın üreme organlarına sahip kişiler, ergenlikten menopoza kadar geçen dönemde, aylık bir döngüye sahiptir. Bu döngü hormonlar tarafından kontrol edilir:

- Her ay yumurtalıklarda bir yumurta hücresi üretilir. Buna yumurtlama denir.
- Fallop tüpleri yumurtalıklar ve rahim arasındaki bağlantıdır. Yumurtlamadan sonra yumurta fallop tüplerinden rahme (uterusa) doğru ilerler.
- Bir kadın bir erkekle cinsel ilişkiye girmişse ve sperm hücreleri rahme ulaşmışsa, bir yumurta döllenir. Bu süreçte sperm hücresi yumurta hücresine nüfuz eder.
- Bu döllenmiş yumurta daha sonra rahme yuvalanarak bir fetüse dönüşür. Vajinal doğumda bebek rahim ağzından ve vajinadan itilir.



## MENSTRÜASYON VE DÖNGÜ

Döllenne gerçekleşmemişse, döllenmemiş yumurta mukoza zarı ve kanla birlikte dışarı atılır. Buna adet kanaması denir. Adet kanaması yaklaşık 4 ila 7 gün sürer. Kadın döngüsü adet 1. günü ile başlar ve bir sonraki kanamadan önceki son gün ile sona erer. Döngü yaklaşık dört hafta sürer, ancak biraz daha kısa veya daha uzun sürmesi de tamamen normaldir. Pedler, tamponlar veya adet kapları gibi farklı adet ürünleri vardır. Enfeksiyonlardan kaçınmak için adet

ürünlerinin düzenli olarak değiştirilmesi gerekir. Sizin için en rahat ürünün hangisi olduğunu deneyerek kendiniz karar verin. Birçok kadın adet kanamasından önceki günlerde ve adet kanaması sırasında ağrı çeker ve kendini iyi hissetmez. Şiddetli karın ağrısı önemli bir hastalık belirtisi de olabilir. Bu nedenle ağrıyı ciddiye almanız ve bir jinekoloğa görünmeniz çok önemlidir.

## MENOPOZ

Kadın hormonları adet döngüsünü kontrol ederek, hamileliği mümkün kılar. Bu hormonlar yaşlandıkça azalır. Son adet kanamasından önceki ve sonraki yıllar menopoz olarak adlandırılır. Bundan sonra hamilelik artık mümkün değildir. Menopozun başlangıcı ve süresi kadından kadına büyük farklılıklar gösterir. Kadınların yaklaşık yarısı 52 yaşından sonra

menopoza girer (son adet dönemini geçirir). Hala adet gören kadınlar bazen menopoz döneminde hamile kalabilirler. Bu nedenle 52 yaşına kadar güvenilir doğum kontrolü önemlidir. Menopoz döneminde bir yıl boyunca adet görmediyseniz, genellikle doğum kontrolü artık gerekli değildir. Menopoz bir hastalık değil, yaşamın normal bir

evresidir. Buna aşağıdaki semptomlar eşlik edebilir: Vulva ve vajina kuruluğu nedeniyle üzüntü ve ruh hali değişimleri, ateş basması, terleme, gece terlemesi veya cinsel ilişki sırasında ağrı. Bir kadının bu tür

şikayetlerinin olup olmadığı ve ne ölçüde şikayeti olduğu kişiye göre değişkenlik gösterir. Herhangi bir şikayetiniz varsa jinekoloğunuza danışın.

## HASTALIKLAR VE DOKTOR ZİYARETLERİ

Cinsel organlarınızla ilgili herhangi bir şikayetiniz varsa mümkün olan en kısa sürede bir kadın doğum uzmanına (jinekolog) görünmeniz önemlidir. Olası şikayetler şunlardır: Adet sancısı, cinsel ilişki sırasında ağrı, mahrem bölgede yanma veya kaşıntı, (kötü kokulu) vajinal akıntı, vajinal kanama, inkontinans (idrarnızı bilinçli veya bilinçsiz tutamadığınızda) veya menopoz sırasındaki şikayetler. Jinekolojik hastalıkların erken teşhisi tedavi edilebilmeleri için önemlidir.

Yirmi yaşın üzerindeki tüm kadınlar yıllık kontrollerini jinekologlarına yaptırmalıdır. Bu kontroller sırasında genital organlar incelenir ve kanser taraması yapılır. 30 yaşından sonra bu rutin kontrollere meme muayenesi de eklenir. Bu sayede rahim ağzı ve meme kanserlerinin erken evrede teşhis ve tedavisi mümkündür. Henüz sağlık sigortası kartınız olmasa bile kanser taraması yaptırmaya hakkınız vardır (bkz. QR kodu).

Memelerinizi düzenli olarak gözlemleyerek fiziken (elle) kontrol etmek de önemlidir. Memenizde herhangi bir sertleşme hissederseniz, meme ucu geri çekilirse veya başka bir değişiklik fark ederseniz jinekoloğunuza görünmeyi unutmayın! Muayeneler sırasında jinekoloğunuzla aşağıdaki gibi konular hakkında da konuşabilirsiniz: Adet kanaması şikayetleri, cinsel ilişki, doğum kontrol seçenekleri, cinsel ilişki sırasında ağrı, libido kaybı yaşadığınızda (cinsel isteksizlik), idrar kaçırma, vajinal kanama veya menopoz semptomları. Tüm bu konuları jinekoloğunuzla açıkça konuşabilirsiniz. Jinekologlar, yani kadın doğum uzmanları, tüm doktorlar gibi mesleki gizlilik ilkesiyle bağlıdırlar.



## ERKEKLERDE CİNSEL SAĞLIK

### ERKEK GENİTAL ORGANLARI

- Bir erkeğin genellikle iki testisi vardır. Yumurta şeklindedirler ve her ikisi de skrotumda bulunur. Sperm hücreleri testisler tarafından üretilirler. Sperm hücreleri meninin bir parçasıdır. Sperm, boşalma sırasında penisten çıkan seminal sıvıdır. Bir sperm hücresi kadının yumurta hücresini döleyerek gebeliğe neden olabilir.
- Erkek cinsiyet hormonu (testosteron) da testislerde üretilir. Üretim yaşla birlikte azalır, ancak ileri yaşta erkekler bile hala bebek sahibi olabilir.
- Prostat, mesanenin altında bulunan bir bezdir. Yaklaşık bir kestane büyüklüğündedir. Ayrıca spermin bir kısmını da üretir.
- Penisin ucunda idrarın atıldığı üretranın çıkışı bulunur. Cinsel uyarılma sırasında penisteki erektil doku kanla dolarak penisi daha büyük ve sert hale getirir. Buna ereksiyon denir. Ereksiyon, penisin vajina veya anüse girdiği penetratif cinsel ilişki için bir ön koşuldur. Boşalma sırasında spermler üretradan tazyikle çıkarlar.

## ŞİKAYETLER VE DOKTOR ZİYARETLERİ

Erkeklerde cinsel sağlıkla ilgili yaygın şikayet ve hastalıklar; cinsel yolla bulaşan hastalıklar (aşyağıya bakınız), ereksiyon (sertleşme) güçlüğü ve prostat sorunlarıdır. Herhangi bir şikayetiniz varsa bir üroloğa görünün.

Ürolog, erkek cinsel organları ve idrar yolları (kadınlar için de) hastalıkları konusunda uzmandır. Prostat kanseri taraması, idrar yolu hastalıklarının teşhis ve tedavisi üroloğun uzmanlık alanıdır. Bir sağlık sigortası kartınız olmasa bile, 45 yaşından sonra, yıllık prostat taraması yaptıрма hakkınız vardır.

Ürologlar aynı zamanda cinsel ilişki, doğurganlık veya erektil disfonksiyon (iktidarsızlık) ile ilgili sorunlarınız

varsa başvurmanız gereken kişilerdir. Erektile güçlüklerin hem psikolojik hem de fiziksel nedenleri olabilir. Bir erkeğin gebe bırakma yeteneği de birkaç şeye bağlıdır. Bunu ürologlar muayene eder. Üroloğunuzla sorunlarınız hakkında açıkça konuşabilirsiniz. Birçok sorun ve hastalık tedavi edilebilir. Hastalık erken teşhis edilirse tedavi genellikle daha başarılı olur. Ürolog, diğer tüm doktorlar gibi, mesleki gizlilik ilkesiyle bağlıdır.

## CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE) çoğunlukla cinsel ilişki (vajinal, anal ve oral seks) sırasında bulaşır. Bazı patojenler için öpüşme, sevişme veya kandan kana temas gibi diğer yakın fiziksel temaslara da enfeksiyon için yeterlidir. CYBE'ler anneden çocuğa hamilelik, doğum veya emzirme sırasında bulaşabilir.

Partnerler arasında geçebilen mantar ve bakteri enfeksiyonları da vardır. Bu enfeksiyonlardan biri, güçlü sabunların veya vajinal durulamaların kullanılması gibi aşırı hijyen nedeniyle tetiklenebilir. Vajinadaki doğal dengeyi bozan geçmiş antibiyotik tedavisi tarafından da tetiklenebilirler.

Herkes yaşamı boyunca bir CYBE kapabilir. Klamidya veya herpes gibi bazı CYBE'ler rahatsız edicidir ancak tedavi edilebilir. Frengi, HIV/AIDS ve hepatit B veya C gibi diğer CYBE'ler çok tehlikeli olabilir. CYBE'ler erken tespit edilirse, genellikle iyi bir şekilde tedavi edilebilirler. Tüm CYBE'ler tamamen tedavi edilebilir değildir. Kendinizi CYBE'lerden tamamen koruyamazsınız. En iyi koruma, cinsel ilişki sırasında sürekli olarak prezervatif kullanmaktır. Birçok CYBE'ye karşı etkili aşılarda bulunmaktadır. Olası aşılarda doktorunuzla konuşun.

CYBE'lerin belirtileri çok farklı olabilir. Bazen hastalığın hiçbir belirtisini fark etmezsiniz. Olası belirtiler şunlardır:

- Vajina, penis veya anüsten gelen ve hoş olmayan bir kokuya da sahip olabilen olağandışı akıntı
- İdrar yaparken ağrı veya yanma
- Dış genital organlarda kaşıntı
- Karın ağrısı
- Adet bozuklukları
- Sürekli yorgunluk, iştahsızlık, ateş vb. gibi hastalık belirtileri.



CYBE'niz olduğundan şüpheleniyorsanız, pratisyen hekiminize, jinekoloğunuza veya üroloğunuza ya da Münih'teki CYBE danışma merkezine danışın (bkz. S.11). Bir CYBE'niz olduğundan şüpheleniyorsanız,

sorumlu davranın ve partnerinizi olası enfeksiyondan koruyun. Enfekte olup olmadığınıza bilmiyorsanız cinsel ilişkiye girmeyin.

## DOĞUM KONTROLÜ: HAMİLELİK VE HASTALIKLARA KARŞI KORUNMA

Cinsel ilişkiye girmek istiyor ama hamile kalmak ya da baba olmak istemiyorsanız, hamileliği önlemenin farklı yolları vardır. Kısırlaştırma dışında, prezervatif erkekler için tek güvenli doğum kontrol yöntemidir. Sadece istenmeyen gebeliklere karşı değil, aynı zamanda cinsel yolla bulaşan hastalıkların çoğuna karşı da korur.

Prezervatifler eczanelerden ya da süpermarketlerden ucuza satın alınabilir. Bazı sığınma evlerindeki sosyal hizmetler (Sozialdienst) ücretsiz prezervatif dağıtmaktadır. Diğer doğum kontrol yöntemlerinin çoğu kadın tarafından kullanılmalıdır. Hormonal olmayan ve hormonal kontraseptifler vardır. Hormonal olmayan kontraseptiflere örnek:

- diyafram
- kadın prezervatifi veya
- bakır RİA (spiral)

Hormonlu doğum kontrol haplarına örnek:

- Doğum kontrol hapi
- Vajinal halka
- Hormon implantı veya hormon spirali

Doğum kontrol haplarının aralıklı kanama, mide bulantısı, karın ağrısı veya ruh hali değişiklikleri gibi hoş olmayan yan etkileri olabilir.

Hangi doğum kontrol yönteminin size uygun olduğu konusunda jinekoloğunuzla veya bir danışma merkeziyle görüşün. Birçok doğum kontrol hapi jinekoloğunuz tarafından reçete edilmeli ve/veya kullanılmalıdır. Doğum kontrol yöntemlerinin ücretini genellikle kendiniz ödemek zorundasınız. Bazı belediyelerde (örneğin Münih Şehri, Münih Bölgesi, Ingolstadt Şehri) belediyenin masrafların bir kısmını veya tamamını karşılama olasılığı vardır. Hamilelik danışmanlık merkezleri, belediyenin masrafları karşılayıp karşılamayacağı konusunda sizi bilgilendirebilir ve başvuru konusunda size yardımcı olabilir.

## DOĞUM KONTROL YÖNTEMİ KULLANILMADIYSA NE YAPILMALI?

Doğum kontrol hapı kullanmadıysanız veya yanlış kullandıysanız (örneğin hapı unuttuysanız, prezervatif yırtıldıysa veya korunmasız cinsel ilişkiye girdiyseniz), „ertesı gün hapı“ olarak adlandırılan bir ilaç vardır. Acil kontrasepsiyon olarak da adlandırılır. Korunmasız cinsel ilişkiden sonra mümkün olan en kısa sürede alındığında en etkilidir. Etken maddeye bağlı olarak, cinsel ilişki ile ertesı gün hapının alınması arasında en fazla 3 ile 5 gün olmalıdır. Eczaneden reçetesiz olarak satın alınabilir.

„ertesı gün hapını“ asla düzenli bir doğum kontrol yöntemi olarak kullanmayın. Bulantı, baş ağrısı, baş dönmesi ve kusma gibi ilacın etkinliğini sınırlayabilecek yan etkiler görülebilir. Herhangi bir şikayetiniz varsa bir jinekoloğa danışın. Almanya'da gebeliğin 12. haftasına kadar gebeliği sonlandırmak mümkündür. Buna kürtaj denir (bkz. s.16).

## ERKEKLER VE KADINLAR İÇİN ORTAK SORUMLULUK

Doğum kontrolünden hem kadınlar hem de erkekler sorumludur. Her ikisi de korunmasız cinsel ilişki yoluyla hastalıklara yakalanabilir. Kadınlar ve erkekler çocuklarının sorumluluğunu paylaşırlar. Almanya'da

evli olmayan babalar ve çocuklarının annesiyle birlikte yaşamayan babalar da nafaka ödemekle yükümlüdür.

## Cinsel Bağımsızlık (Kendi Kaderini Tayin)

Herkes cinselliğini aktif olarak yaşayıp yaşamayacağına ya da kiminle yaşayacağına özgürce karar verme hakkına sahiptir. Ayrıca hangi cinsel aktiviteleri isteyip istemediğinize kendiniz karar verebilirsiniz. Hiç kimse sizi yapmak istemediğiniz bir şeyi yapmaya zorlayamaz. Bu durum eşiniz için de geçerlidir. Bazı insanlar cinsel olarak kadınlara, bazıları erkeklere ve bazıları da her ikisine birden ilgi duyar. Bazı insanlar ise hiç cinsel çekim hissetmezler. Bu bir sorun değildir. Biriyle birlikte olmak isteyip istemediğinize ve kiminle birlikte olacağınıza karar verme hakkına sahipsiniz. Eşcinsellik bir hastalık değildir. Eşcinsellik normaldir. Eşcinsel birliktelikler ve evlilikler Almanya'da yasaldir ve tanınmaktadır. Bazı insanlar kendilerini doğduklarındaki cinsiyetlerine ait hissetmezler. Erkek olarak algılanırlar ancak kendilerini kadın gibi hissederler. Ya da kişi dışarıdan kadın gibi görünür ama kendini erkek gibi hisseder. Herkes buna kendisi karar verebilir. Kişi kendi cinsel kimliğine aykırı yaşamak zorunda hissederse, bunun sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabilir (bkz. s.19).

Cinsel sağlık hakkında daha fazla bilgiyi farklı dillerde şu adreste bulabilirsiniz:

[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

## CİNSEL SAĞLIĞIM İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- Cinselliğinizden, cinsel arzu ve ihtiyaçlarınızdan ve cinsel konulardaki olası sorunlarınızdan utanmayın. Cinsel ihtiyaçlara sahip olmak normal ve insani bir durumdur. Cinselliğinizi özgürce, zorlama olmadan ve kendi isteklerinize göre yaşarsanız, bu mutluluğunuz ve sağlığınız için olumlu olacaktır.
- İstemediğiniz cinsel eylemlere hayır deyin. Cinsel eylemlere zorlanıyorsanız yardım alın (bkz. sayfa 17).
- Partnerinizin hayır cevabına da saygı gösterin.
- Mahrem hijyene dikkat edin: dış cinsel organlarınızı düzenli olarak suyla yıkayın.  
Kadınlar için: labialarınız (vajinal dudaklarınız) arasındaki bölgeyi su ile yıkayın. Ne labialarınız ne de vajinanız için duş jeli veya sabun kullanmayın. Sabun ve duş jeli vajinanın doğal koruyucu tabakasını yok eder ve enfeksiyonlara yol açabilir.  
Erkekler için: Sünnetli değilseniz, sünnet derinizin altındaki bölgeyi düzenli olarak akan su altında yıkayın. Bu hassas bölgede duş jeli ve sabun kullanmaktan kaçının.
- Hamile kalmak ya da baba olmak istemiyorsanız, doğum kontrol yöntemleri hakkında bilgi edinin. Doğum kontrol haplarını doktorunuzla görüştüğünüz şekilde veya prospektüste açıklandığı gibi kullanın.
- Kendinizi cinsel yolla bulaşan hastalıklardan koruyun. Prezervatif kullanın.
- Şikayetlerinizi ciddiye alın. Herhangi bir şikayetiniz veya ağrınız varsa, bir jinekoloğa veya üroloğa danışın.
- Kadınlar için: Yılda bir kez kontrol için jinekoloğa gidin.

## BANA KİM YARDIM EDEBİLİR?

Cinsel sağlık alanında ilk temas kurulacak kişiler jinekologlar ve ürologlardır.

## CİNSELLİK KONUSUNDA DANIŞMANLIK HİZMETİ VEREN DİĞER KURUMLAR

### HAMİLELİK, AİLE PLANLAMASI, DOĞUM KONTROLÜ VE CİNSELLİK KONULARINDA DANIŞMANLIK

Hamilelik danışma merkezleri sadece hamile kadınların problemleri ile ilgili değil, aile planlaması ve doğum kontrolü, cinsellik, partnerlik ve ebeveynlik gibi konularda da danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Bazen de, bebek sahibi olmak isteyip istemediklerinden emin olamayan hamile kadınlar için hamilelik çatışması danışmanlığı sunmaktadır. Tavsiye edilebilecek kurumlardan biri de Profamilia'dır. Profamilia'nın Almanya genelinde çok sayıda danışma merkezi bulunmaktadır.

## Profamilia

- Aile planlaması, doğum kontrolü, hamilelik, cinsellik, partnerlik, kürtaj veya ebeveynlik gibi konularda gizli ve ücretsiz danışmanlık hizmeti
- Gerekğinde size tercüman atayabilir
- İnsanların kültür, cinsiyet, cinsel yönelim ve kimliğinden bağımsız olarak herkes için danışmanlık hizmeti
- Telefon veya e-posta ile randevu almanız gereklidir
- Farklı danışma merkezleri bulunmaktadır. Bu sayfada bölgenizdeki danışmanlık merkezlerinin adres ve iletişim bilgilerini bulabilirsiniz (posta kodunuzu girin):  
[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## ŞÜPHELİ CYBE (CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR) VAKALARINDA DANIŞMANLIK VE DESTEK

### Münih Belediyesi Sağlık Dairesi CYBE Danışma Merkezi (STI-Beratungsstelle im Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München)

- HIV ve diğer hastalıklar, riskler ve bulaşma yolları, korunma ve tedavi seçenekleri hakkında randevu suz, gizli, istenirse kimlik açıklamaksızın ve ücretsiz danışmanlık hizmeti
- HIV, sifiliz ve hepatit A, B, C, klamidyaya, gonore için bireysel riske göre test yapılır
- Uzmanlaşmış muayenehanelere, kliniklere ve diğer danışma merkezlerine destek ve yönlendirme sağlar

- Adres: Bayerstr. 28a, 80335 Münih, Tel: 089 233 23333
- Kişisel danışmanlık saatleri (randevusuz): Pzt 8-11:00, Sal 14:00-18:00, Per 8-11:00 ve 14:00-15:00.
- İhtiyaç halinde tercümanlık hizmetinden yararlanılabilir (bazı diller için önceden başvuru gereklidir)

## KADINLAR İÇİN DANIŞMANLIK

### Münih Kadın Sağlığı Merkezi (FrauenGesundheitsZentrum München)

- Kadınlara ve kız çocuklarına menstruasyon, hormonlar, hastalıklar, meme ve pelvik taban, çocuk isteği, menopoz gibi jinekolojik konuların yanı sıra uyku, stres ve rahatlama gibi diğer sağlık konularında danışmanlık, rehberlik hizmeti ve destek verir
- Gerekirse tercüman eşliğinde danışmanlık verir

- Telefon veya e-posta ile randevu almanız gereklidir
- Adres ve iletişim: Grimmstr. 1, 1. kat, 80336 Münih, Tel: 089-693 10 720 E-posta: fgz@fgz-muc.de

[www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)

# HAMİLELİK VE DOĞUM

Hamile olduğunuzdan şüpheleniyorsanız, eczaneden **hamilelik testi** satın alabilirsiniz. Gebelik testleri genellikle adet gecikmesinin 2. gününden sonra kullanıldığında kesin sonuç verirler.

Pozitif çıkan bir gebelik testinden sonra bir jinekoloğa başvurun ve muayene için randevu alın. Hamileyseniz, ilk jinekolojik muayenenizde bir **annelik kartı (Mutterpass)** alacaksınız. Bu kartı hamilelik sırasında her zaman yanınızda taşıyın.

Her hamile kişinin **yeterli tıbbi muayene ve bakım alma konusunda yasal hakkı** vardır. Sığınmacılar, yasal sağlık sigortası olan kadınlarla aynı tıbbi hizmet

hakkına sahiptir. Bu, bir jinekolog veya ebeye düzenli olarak kontrole gidebileceğiniz anlamına gelir. Ebeler hamilelik, doğum, doğum sonrası dönem (doğumdan sonraki 6-8 hafta) ve emzirme dönemlerinde kadınların bakımı konusunda uzman olan kişilerdir.

Hamilelik sırasında **ek nakdi yardımlar ve/veya aynı yardımlar alma hakkınız vardır**. Bu konuda bir hamilelik danışma merkezinden tavsiye alın (bkz. s.11).

Erken dönemde (hamileliğinizin başında) bir ebeden yardım isteyin. Gebelik danışma merkezleri (bkz. S.11) bir ebe bulmanıza yardımcı olabilir.

Doğumlar genellikle devlet hastanelerinde gerçekleşmektedir. Henüz hamileyken yakındaki bir hastaneye kayıt yaptırın..

## ÖNLEYİCİ TIBBİ KONTROLLER

Hamilelik yaklaşık 40 hafta veya her biri 28 gün olan on ay sürer. Bu süre zarfında, her şeyin yolunda olduğundan emin olmak için düzenli olarak kontrolden geçmelisiniz. Bütün bu işlemler jinekoloğunuz tarafından kontroller sırasında gerçekleştirilir.

Kontroller başlangıçta ayda bir kez, gebeliğin 32. haftasından itibaren ise iki haftada bir olarak planlanır. Her kontrolde hamile kadının tansiyonu ve kilosu not edilir. İdrarı analiz edilir ve uterusun pozisyonu incelenir. Bebeğin pozisyonu ve kalp atışları kontrol edilir. Kan da düzenli aralıklarla incelenir.

## SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI ÖNEMLİDİR

Hamilelik ve emzirme döneminde sigara, alkol ve diğer uyuşturucu maddelerden uzak durun. Bunların bebeğinizin gelişimi ve sağlığı üzerinde ciddi etkileri olabilir. Vitaminler açısından zengin ve dengeli

Normalde üç ultrason muayenesi yapılır: hamileliğin 3. - 4., 5. - 6. ve 7. - 8. aylarında. Belirli riskler veya komplikasyonlar varsa, daha sık ultrason muayeneleri önerilebilir. Masraflar daha sonra sağlık sigortası veya sosyal yardım dairesi (Sozialamt) tarafından karşılanır.

**Önleyici tıbbi kontrollerden faydalandığınızdan emin olun. Bunlar sizin ve çocuğunuzun sağlığı için çok önemlidir.**

beslendiğinizden ve yeterince egzersiz yaptığınızdan emin olun. Hamilelik sırasında çiğ et, çiğ balık, çiğ yumurta ve çiğ süten yapılmış peynirden kaçının.

## DOĞUM

Beklenen doğum tarihinden birkaç hafta önce vücut doğuma hazırlanmaya başlar. Karın aşağı iner ve karnın alt kısmındaki basınç artar. Bu genellikle idrara çıkma ve dışkılamanın artmasına neden olur.

Gebeliğin 36. haftasından itibaren erken kasılmalar meydana gelebilir. Bunlar genellikle oldukça kısadır, çok güçlü değildir ve düzensizdir. Kural olarak, doğumun başladığını her 7 ila 10 dakikada

bir gelen ve giderek güçlenen düzenli kasılmalardan anlarsınız. Bu süre zarfında bazı kadınlarda amniyotik kese de yırtılır. Bebeği çevreleyen amniyotik sıvı fışkırmalar veya damlacıklar halinde dışarı çıkar. Bu normal bir süreçtir. Bir ambulans çağırın ve yere yatın (tel.: 112).

Ebeler doğum sırasında sizinle ilgilenir ve size destek olurlar. Dilerseniz eşiniz veya güvendiğiniz başka bir kişi de doğum sırasında size destek olmak için yanınızda olabilir. Doğum yapmak kadın bedeninin büyük bir başarısıdır. Rahim ağzı ve diğer organlar birçok kez esnemek zorunda kalır. Kaslar bebeği ve doğum sonrasını dışarı itmek zorundadır. Bu, kasılmalar yoluyla, yani rahmin kasılmasıyla gerçekleşir. Siz bunu kasılma olarak hissedersiniz. Kasılmalar sırasında eşit ve derin nefes aldığınızdan emin olun. Doğumun süresi ve hissedilen ağrı kadından kadına büyük farklılıklar gösterir. Birçok kadın doğum sırasında hareket

etmeyi, örneğin pelvisin etrafında dönmeyi tercih eder. Farklı doğum pozisyonları vardır: Bazı kadınlar bebeği yatarak doğurmayı daha rahat bulmaktadır. Diğer kadınlar bebeği dik bir pozisyonda, örneğin çömelerek doğurmayı daha rahat bulurlar. Farklı pozisyonlar deneyin.

Bebek doğduktan sonra, doğum sonrası olarak adlandırılan süreç başlar. Burada tekrar kasılmalar meydana gelir. Hamilelik sırasında bebeğin bakımı üstlenen plasenta rahimden ayrılır ve dışarı itilir. Doğumdan sonra genellikle birkaç gün kalacağınız bir hastanenin doğum servisine nakledilirsiniz. Burada size ve bebeğinize ebeler tarafından bakılacaktır.

## DOĞUMDAN SONRA

Doğumdan sonraki dönem (yaklaşık 6 - 8 hafta) Almanya'da lohusalık dönemi olarak adlandırılır. Doğumdan sonraki ilk haftalarda mümkün olduğunca fazla zamanı yatakta geçirmeniz sağlığınız açısından çok önemlidir. Bedeninize ve ruhunuza zaman tanıyın ve yorucu olan doğumun ardından toparlanmak için dinlenin. Doğumdan sonraki ilk 1-2 hafta içinde, büyümüş olan rahim geriler ve bu da ağrılara sebep olabilir. Anne sütü de bu dönemde üretilir. Anne sütü bebek için çok değerlidir. Özellikle sindirimi kolaydır ve besinler ve antikorlar açısından çok zengindir. Anne sütüyle beslenen çocuklar genellikle hastalıklara karşı daha dayanıklı olurlar. Anne ve çocuk arasındaki ilişki emzirmeden çok olumlu etkilenir. Doğumdan sonraki dönemde, hamilelikte olduğu gibi hormonlarda değişiklik olur. Bu durum, güçlü ruh hali değişimlerine yol açabilir ve bu dönem çok stresli olabilir. Bu zor aşamada size destek olmamıza izin verin. Ancak ilerleyen haftalarda hormonlar yavaş yavaş tekrar düzene girer ve yaralar iyileşir. Kan ve mukus da yavaş yavaş küçülen rahimden salınacaktır. Kan, adet kanına benzer bir şekilde vajinadan boşaltılır. Başlangıçta akıntı açık kırmızıdır, daha sonra

beyaz-sarımsı olur. Bu süreç doğumdan sonra 6 haftaya kadar sürebilir. Akıntı mikrop barındırdığı için dikkatli hijyen çok önemlidir. Mahrem bölgenizi düzenli olarak sabunla yıkayın. Tampon kullanmayın. Ellerinizi düzenli olarak sabunla yıkayın.

Ebeler doğumdan sonraki ilk haftalarda evinize gelebilir. Çocuğun ve annenin gelişimine ve sağlığına eşlik eder ve destek olurlar. Ebeler size tavsiyelerde bulunur ve gerilemeyi desteklemek için egzersizler gösterir. Bu, hamileliğin bir sonucu olarak meydana gelen fiziksel değişikliklerin gerilediği zamandır. Doğumdan yaklaşık 8 hafta sonra katılabileceğiniz regresyon kursları vardır. Bu kurslar annenin sağlığı için çok faydalıdır. Bunun için bir hamilelik danışma merkezine başvurun.

Doğum yaptıktan sonra ateş, baş ağrısı, karın ağrısı, ani durma veya ağır kanama gibi belirtiler yaşayan kadınlar jinekologlarına veya doğum kliniğine başvurmalıdır. Ebe ile düzenli iletişim sayesinde komplikasyonlar zamanında tespit edilebilir.

## İSTENMEYEN GEBELİK

Bebek sahibi olup olmama kararı yalnızca hamile kişiye aittir. Hiç kimse - ne eşiniz, ne aileniz, ne de devlet - sizi bir şey yapmaya zorlayamaz veya baskı yapamaz. Gebelik danışma merkezleri bu kararınızda size destek olabilir ve tavsiyelerde bulunabilir.

Almanya'da döllenenmeden 12 hafta sonrasına kadar kürtaj mümkündür. Ön koşul, yasal olarak öngörülen bir danışmanlık seansıdır. Kürtaj, konsültasyondan en erken üç gün sonra gerçekleştirilebilir. Kürtaj bir jinekolog tarafından gerçekleştirilir.

Danışmanlık, devlet tarafından tanınan bir gebelik çatışması danışmanlık merkezinde, örneğin Profamilia danışmanlık merkezinde (bkz. s.12). yapılmalıdır. Danışmanlar sizi kürtajın riskleri ve prosedürü

hakkında bilgilendirip, kürtaj yapan jinekologların adreslerini verirler. Danışmanlık hizmeti gizlidir ve ücretsizdir. Danışmanlığın ardından, danışmanlık aldığınızı belirten bir sertifika alacaksınız. Bu belgeyi kürtajı gerçekleştiren doktorun muayenehanesinde göstermeniz gerekir. Gebelik dokuzuncu haftasına kadar ameliyatsız olarak sonlandırılabilir. Daha sonra evde kullanmanız için size ilaç verilecektir. Hem ilaç tedavisi hem de cerrahi kürtaj ağrıya neden olabilir. Yanınızda bir refakatçi bulundurmanız tavsiye edilir. Gebeliği sonlandırmaya yönelik her iki seçeneğin de genellikle kadının doğurganlığı üzerinde bir etkisi yoktur.

## KARŞILANMAMIŞ ÇOCUK SAHİBİ OLMA ARZUSU

Bir bebek isteyebilir, cinsel ilişkiye girebilir ve yine de hamile kalmayabilirsiniz. Bunun birçok nedeni olabilir. Ve genellikle tedavi edilebilir. Tavsiye için jinekologunuza danışın. Çocuk sahibi olma arzusu

yerine getiremez ise, bununla başa çıkmanın bireysel yolları vardır. Kadınlar bu konuda örneğin FrauenGesundheitsZentrum München danışma merkezinden danışmanlık alabilirler (bkz. s.12).

## BANA KİM YARDIM EDEBİLİR?

Hamilelik danışmanlık merkezleri hamilelik, doğum ve bebekle geçirilen zaman ile ilgili tüm konularda size tavsiyelerde bulunur. Danışmanlık hizmeti gizlidir ve dilerseniz kimliğinizi açıklamadan da verilebilir. Doğumdan önce ve sonra danışmanlık ve destek alma hakkına sahipsiniz. Bunu kullanın. Profamilia danışmanlık merkezinin iletişim bilgilerini sayfa 12 'de bulabilirsiniz.

Başka hamilelik danışmanlığı merkezleri de bulunmaktadır. Bu konuda Sozialdienst'ten bilgi alabilirsiniz. Bu sayfada yakınınızdaki hamilelik danışmanlığı merkezlerini bulabilirsiniz (bunun için „Hamilelik danışmanlığı merkezleri“ başlığı altında ikamet ettiğiniz yerin adını girin):

[www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)

## ZOR DURUMDA OLAN HAMİLE KADINLAR İÇİN DANIŞMANLIK

### Yardım Hattı – Zor Durumda Olan Hamile Kadınlar (Hilfetelefon – Schwangere in Not)

- günün her saati ücretsiz olarak ulaşılabilir: 0800 40 40 020
- Kimlik açıklanmaksızın, telefonla ilk danışmanlık ve destek
- Çatışma durumlarında hamileliğini gizleyen kadınlar için danışmanlık ve hamilelik ve doğumla ilgili konularda danışmanlık
- 19 dilde ve kolay anlaşılır bir dilin yanı sıra Almanca işaret dilinde danışmanlık
- Çevredeki danışma merkezlerine yönlendirme
- Çevrimiçi (online) danışmanlık (e-posta ve sohbet yoluyla): [www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)



# CINSİYETE DAYALI ŞİDDET VAKALARINDA KORUNMA

## CINSİYETE DAYALI ŞİDDET - NEDİR?

Toplumsal cinsiyete dayalı şiddet, mağdurun veya failin cinsiyetinin, cinsel kimliğinin veya cinselliğinin rol oynadığı şiddettir. Aşağıdaki şekillerde olabilir:

- Fiziksel şiddet
- Cinsel şiddet, örn: Evlilik içinde bile olsa tecavüz (teşebbüs); zorla oral seks, zorla mastürbasyon ve diğer cinsel dokunuşlar.
- Psikolojik şiddet, örn: Tehdit, şantaj, takip, taciz, tehdit ve terörize etmek.
- Ekonomik şiddet: Fail üzerinde finansal bir bağımlılık yaratmak, örneğin bir kişinin gelirin erişimini engellemek.

Betroffene erleben meist mehrere dieser Formen von Misshandlungen. In der Regel sind diese Formen von Misshandlungen miteinander verbunden. Sie können sich über einen längeren Zeitraum hinweg wiederholen. Die Täterinnen und Täter sind sich ihrer Handlungen bewusst und wollen sie wiederholen. Sie wollen die Kontrolle über die Betroffenen behalten. Sie wollen die Betroffenen abhängig machen. Sie wollen die Betroffenen isolieren. Sie wollen die Betroffenen schämen. Sie wollen die Betroffenen verletzen. Sie wollen die Betroffenen zerstören. Sie wollen die Betroffenen töten.

Toplumsal cinsiyete dayalı şiddet **evrensel insan haklarının ihlalidir**. Bu bir suçtur, kanunla yasaklanmış ve faillerinin cezalandırılabilceği bir eylemdir.

Toplumsal cinsiyete dayalı şiddet herkesin her yerde ve her zaman başına gelebilir. **Şiddet asla haklı gösterilemez ve asla mağdurun suçu değildir**. Şiddet görmüşseniz veya görmeye devam ediyorsanız, uzmanlardan yardım alma hakkına sahipsiniz (bkz. S.21).

Toplumsal cinsiyete dayalı şiddet tüm ülkelerde, kültürlerde, dinlerde ve sosyal sınıflarda görülmektedir. Kadınlar, çocuklar, gençler ve LGBTIQ\* bireyler (bkz. s.22) özellikle risk altındadır.

## TOPLUMSAL CINSİYETE DAYALI ŞİDDET TÜRLERİ

- Yakın partner şiddeti veya aile içi şiddet, mevcut veya eski ilişki partnerleri arasındaki her türlü istismardır. Şiddet fiziksel, cinsel, psikolojik ve/veya ekonomik olabilir. Çoğu zaman, yakın partner şiddeti bu formlardan birkaçını içerir.
- Cinselleştirilmiş şiddet, herhangi bir cinsel eylemi, cinsel eylem girişimini ve istenmeyen veya arzu edilmeyen herhangi bir cinsel sözü tanımlar. Bir kişinin diğer kişileri çıplak görmeye veya cinsel eylemlerde bulunurken izlemeye zorlanması da cinselleştirilmiş şiddettir. Kişinin doğum kontrol yöntemlerini kullanma hakkı engellenirse, bu dahi cinselleştirilmiş şiddettir. Failin kim olduğu önemli değildir. Partneriniz (eşiniz) tarafından cinsel eylemlerde bulunmaya zorlanmanız da şiddettir.
- Cinsel istismar, savunmasız olan ve rızası geçersiz olan bir kişiye karşı (çocuk, zihinsel engelli bireyler veya yardıma muhtaç kişiler) gerçekleştirilen her türlü cinsel eylemdir. Çocukların ve gençlerin şiddetten uzak bir yaşam sürme hakkını güvenceye almak devletin koruma

yükümlülüğüdür. Devletin genç/çocuk koruma kurumu (Jugendamt) çocuklara yönelik şiddet vakalarına müdahale ile görevlidir.

- İnsan ticareti ve zorla fuhuş, maddi sömürü amacı taşımaktadır. İnsan ticaretine maruz kalan kişiler, istemedikleri cinsel eylemleri ve faaliyetleri yerine getirmeye zorlanmaktadır.
- Kadın sünneti (FGM/C), tıbbi gerekçe olmaksızın klitoris ve/veya vulvanın kısmen veya tamamen çıkarılması veya yaralanmasıdır. Kadın sünneti/C, insanların vücut bütünlüğü hakkının ihlalidir ve kişilerin sağlık bütünlüğü üzerinde ciddi ve olumsuz bir etkiye sahiptir.
- „Namus“ için gerçekleştirilen şiddet suçtur. Bazı toplumlarda aile namusu, kızların ve kadınların „onurlu“ davranışları olarak anlaşılır. Kadınların ve kızların belli bir şekilde giyinmeye ve davranmaya zorlandığı, babalarına ve kocalarına itaat etmeleri istendiği, evlilik öncesi ya da evlilik dışı cinselliklerin engellendiği kültürler vardır. „Namus“

adına uygulanan şiddet fiziksel, psikolojik, cinsel ve/veya ekonomik olabilir. Buna sözde bekareti belirlemek için kızlık zarının incelenmesi de dahildir (bu konuda daha fazla bilgi için bkz. s.5). Zorla evlendirme ve zorla kürtaj ciddi şiddet suçlarıdır. Çünkü cinsel ve kişisel bağımsızlık

haklarını ihlal ederler. En kötü durumlarda, „namus“ adına uygulanan şiddet, „namus cinayetleri“ veya „namus intiharları“ olarak adlandırılan olaylara yol açmaktadır. „Namus“ adına uygulanan şiddet, eşcinsel faaliyetlerin ve ilişkilerin yasaklanmasını da içermektedir.

## LGBTIQ\* BIREYLERE YÖNELİK ŞİDDET

LGBTIQ\* bireyler birçok toplumun geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini ve anlayışlarını yerine getirmemektedir. Bu nedenle toplumsal cinsiyete dayalı şiddetten özellikle bu grup etkilenir. Kimi sevdiğinizize veya kendinizi hangi cinsiyete ait hissettiğinize bakılmaksızın, ayrımcılığa maruz kalmadan yaşamak sizin hakkınızdır. LGBTQI\* terimi aşağıdaki kişileri ifade eder:

- Kadınları seven ve/veya arzulayan kadınlar\* (lezbiyen)
- Erkekleri seven ve/veya arzulayan erkekler\* (gey)
- Her iki veya daha fazla cinsiyetten insanlara ilgi duyan kişiler (biseksüel)
- Kendilerini doğumdaki cinsiyetleriyle tanımlamayan kişiler (transgender)
- Her iki cinsiyetin özellikleriyle doğan kişiler (interseks)
- Cinsel kimliklerini biseksüellik ve/veya heteroseksüelliğin ötesinde konumlandıran kişiler (queer)

Karar verme hakkına sahipsiniz,

- evlenmek isteyip istemediğinize ve kiminle evlenmek istediğinize
- cinsel olarak yakınlaşmak isteyip istemediğinize ve kiminle yakınlaşmak istediğinize
- hangi cinsel eylemleri yapmak istediğinize
- Çocuk sahibi olmak isteyip istemediğinize, ne zaman ve kiminle çocuk sahibi olmak istediğinize.

## YAŞANAN ŞİDDET: İLTICA SÜRECİNDE ÖNEMLİ BİR BİLGİ

Toplumsal cinsiyete dayalı şiddet deneyimleri iltica sürecinizi etkileyebilir. Şiddet görüyorsanız veya görmüşseniz, bunu görüşmeniz sırasında BAMF'ye (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) bildirmeniz çok önemlidir. Kendi ülkenizde cinsiyete dayalı zulüm, iltica için bir neden olabilir. Toplumsal cinsiyete dayalı zulüm, zorla evlendirme, zorla kürtaj, kadın sünneti, insan ticareti, cinsel yönelim veya kimlik nedeniyle şiddet ve ayrımcılık, cinsel veya aile içi şiddet gibi toplumsal cinsiyete dayalı şiddetten kaçma veya bu şiddet nedeniyle kaçma anlamına gelmektedir.

Cinsiyete dayalı zulme ilişkin kanıtınız varsa, duruşmada sunun.

Mülakatın kadın veya erkek mülakatçı ve tercüman ile yapılmasına karar verebilirsiniz. BAMF'ı mümkün olan en kısa sürede mektup veya e-posta ile bilgilendirin (service@bamf.bund.de). Lütfen tam adınızı, doğum tarihinizi ve referans numaranızı belirtin. Referans numarasını BAMF'tan gelen mektuplarda bulabilirsiniz.

Mülakatta size güvendiğiniz bir kişinin eşlik etmesini istiyorsanız lütfen bunu da BAMF'a bildirin. Refakat eden kişinin kendisi iltica prosedüründe yer almamalıdır.

BAMF'de aşağıdaki kişilerin özel ihtiyaçları için eğitilmiş danışmanlar bulunmaktadır: İşkence mağdurları, travma geçmişi olanlar, cinsiyeti sebebiyle zulüm görenler, insan ticaretine maruz kalmış kişiler ve refakatsiz çocuklar. Bu danışmanlara özel temsilciler (Sonderbeauftragte) denir. Özel bir temsilci tarafından dinlenmek istiyorsanız, lütfen BAMF'ı zamanında bilgilendirin.

Psikolojik, fiziksel ve/veya cinsel şiddete ya da insan kaçakçılığına maruz kalıyorsanız veya kalmışsanız, savunmasız kişi olarak adlandırılırsınız. Özel (psikolojik) destek alma hakkına sahipsiniz. BAMF'ı, kaldığınız yerin yönetimini ve Sozialdienst'i özel korunma ihtiyacınız hakkında bilgilendirin.

## TIBBİ DESTEK VE BELGELENDİRME

Cinsiyete dayalı şiddet sonrasında tıbbi ve psikolojik destek alma hakkınız vardır. Cinsel saldırı, şiddet veya tecavüzdən sonra mümkün olan en kısa sürede bir doktora görünün. Günün her saati herhangi bir kliniğin acil servisine gidebilirsiniz. Doktorlar yaraları, yaralanmaları ve (olası) cinsel yolla bulaşan hastalıkları erken bir aşamada tespit ve tedavi edebilirler. İstenirse, (olası) bir hamileliği sonlandırmak veya ertesi gün hapı almak da mümkündür.

Doktorlar şiddetin kanıtlarını ve izlerini güvence altına alabilir ve belgeleyebilir. Bu şekilde daha sonra şiddete maruz kaldığınız da kanıtlayabilirsiniz.

Yaralanmaların ve izlerin suçtan hemen sonra belgelenmesi çok önemlidir, çünkü en net belirlenebilir halleri bu zamandır.

Aile içi şiddet izlerini belgeleme konusunda uzmanlaşmış tıbbi muayene merkezleri bulunmaktadır

(aşağıya bakınız). Ancak kliniklerin acil servisleri ve birçok jinekolog da belgeleme ve kanıt kurtarma işlemlerini gerçekleştirebilir.

Tıpkı bir yaralanma sonrasında bedenimizde yaralar oluşması gibi, ruhumuz da kötü deneyimlerden yara alabilir. Yaralanmalar uyku bozuklukları, kabuslar, sürekli üzüntü, endişe, gerginlik veya konsantrasyon güçlüğü gibi farklı şikayetleri tetikleyebilir. Şikayetler, şiddet deneyimlerine verilen normal ve insani bir tepkidir. Bu durumlarda bir psikiyatristten psikolojik destek alma hakkınız vardır (bkz. QR kodu).



Şiddetin suçlusunun siz olmadığının farkına varın. Size karşı işlenen suçtan utanmayın. Faillerin bahanelerine, gerekçelerine ve vaatlerine inanmayın. Yaşadığınız şey adaletsizdir. Şiddete karşı durabilirsiniz. Bunu tek başınıza yaşamak zorunda değilsiniz ve destek almaya hakkınız var. Destek isteyin! Bir danışma merkezini arayın veya bir merkeze yazın.

Akut tehlike durumunda, kadınlar ve gençler bir sığınma evine veya kadın sığınma evine sığınabilirler. Bunun için bir danışma merkezine başvurun. Danışma merkezleri ücretsiz ve gizli destek sunar. Bu, danışmanların sizin hakkınızda herhangi bir bilgi aktarmayacağı anlamına gelir. Birçok danışma

merkezinde kimliğinizi açıklamadan da danışmanlık hizmeti alabilirsiniz. Bu, danışmanlara adınızı veya başka herhangi bir kişisel bilginizi vermeyebileceğiniz anlamına gelir. Onlara söylemek istemediğiniz hiçbir şeyi söylemek zorunda değilsiniz. Seçenekleriniz ve haklarınız hakkında bilgilendirileceksiniz. Sonraki adımlarla ilgili karar size aittir. Ayrıca polise şikayetle bulunmak isteyip istemediğiniz kararı da size aittir.

## KADINLAR İÇİN DESTEK

### Yardım hattı - Kadına yönelik şiddet (Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen)

- günün her saati ücretsiz olarak ulaşılabilir: 116 016
- Kimlik açıklamak zorunda olmadan telefonda danışmanlık ve destek
- İhtiyaç halinde tercüman çağrılabilir
- Çevredeki danışma merkezlerine yönlendirme
- Çevrimiçi (online) danışmanlık: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

### Kadın Danışma Merkezleri

Bir çok şehir ve belediyede şiddet görmüş ya da görmeye devam eden kadınlar için danışma merkezleri bulunmaktadır. Bu merkezlerdeki personel sizi dinleyecek ve size inanacaktır. Akut tehlike durumunda, bir kadın sığınma evine başvurma imkanınız vardır. Danışmanlar bu konuda size destek verecektir. Yakınızdaki bir kadın danışma merkezini bu bağlantıdan bulabilirsiniz (bunun için posta kodunuzu veya ikamet yerinizi girin):

[www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html](http://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html)

## İNSAN TİCARETİ VE ZORLA FUHUŞ MAĞDURLARI İÇİN DANIŞMA MERKEZLERİ

(kimliğinizi açıklamadan danışmanlık hizmeti almanız mümkündür; Münih'te yaşamayan kişiler de yararlanabilirler)

- **JADWIGA**  
Schwanthalerstraße 79 (arka bina),  
80336 Münih  
Tel: 089 38 53 44 55  
E-posta: muenchen@jadwiga-online.de  
[www.jadwiga-online.de/hilfe-fuer-betroffene](http://www.jadwiga-online.de/hilfe-fuer-betroffene)
- **SOLWODI e.V.**  
Dachauer Str. 50, 80335 Münih  
Tel: 089 27 27 58 59  
E-posta: muenchen@solwodi.de  
[www.solwodi.de](http://www.solwodi.de)

## „NAMUŞ“ ADINA ŞİDDETE VE KADIN SÜNNETİNE MARUZ KALANLAR İÇİN DANIŞMA MERKEZİ

(kimliğinizi açıklamadan danışmanlık hizmeti almanız mümkündür; Münih'te yaşamayanlar için de, mağdur erkek ve çocuklar için de danışmanlık hizmeti verilir).

- **Wüstenrose (IMMA e.V.)**  
Goethestr. 47, 80336 Münih  
Tel: 089 45 21 63 50  
E-posta: wuestenrose@imma.de  
[www.imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/](http://www.imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/)

## LGBTIQ\* BİREYLER İÇİN DESTEK

Münih'te LGBTIQ\* bireylere danışmanlık ve destek veren kuruluşlar bulunmaktadır. Ayrıca fikir alışverişi ve diğer LGBTIQ\* bireyleriyle tanışma fırsatları da sunarlar. Münih'te yaşamıyor olsanız bile, kuruluşlarla telefon veya e-posta yoluyla iletişime geçebilirsiniz.

- **LeTRa e.V.**  
Lezbiyen kadınların fikir alışverişi yapabilecekleri danışmanlık merkezi\*  
Blumenstr. 29 (danışmanlık), Angertorstr. 3,  
80469 Münih  
Tel: 089 72 54 272  
E-posta: info@letra.de  
[www.letra.de](http://www.letra.de)
- **Sub e.V.**  
Eşcinsel, biseksüel\* ve trans\* erkekler için danışmanlık, bilgi ve destek  
Müllerstr. 14, 80469 Münih  
Tel: 089 85 63 26 417  
refugees@subonline.org
- **Trans\*Inter\*Beratungsstelle**  
(Münchner Aids-Hilfe e.V.'nin bir projesi)  
Trans\* ve inter\* bireyler ve onların akrabaları ve arkadaşları için danışmanlık ve destek  
Lindwurmstr. 71, 80337 Münih  
Tel: 089 54 333 130  
info@trans-inter-beratungsstelle.de  
[www.trans-inter-beratungsstelle.de](http://www.trans-inter-beratungsstelle.de)

## ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN DESTEK

Bir çok şehir ve belediyede şiddetten etkilenen çocuklar ve gençler için danışma merkezleri bulunmaktadır. Akrabalar ve tanıdıklar da bir çocuğun şiddete maruz kaldığından endişe ediyorsa bu merkezlere başvurabilirler. Cinsel İstismar Yardım Hattı (Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch) yakın bir danışma merkezi bulmanıza yardımcı olabilir.

### Cinsel İstismar Yardım Hattı (Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch)

- Şiddetten etkilenen çocuklar ve gençler için gizli ve istenirse kimlik açıklamadan destek. Yakın (yetişkin) akrabalar için de danışmanlık hizmeti
- ücretsiz olarak ulaşılabilir: 0800 22 55 530
- Telefon danışmanlık saatleri: Pazartesi, Çarşamba, Cuma: 9:00 - 14:00; Salı ve Perşembe: 15:00 - 20:00.
- Telefonla danışmanlık sadece Almanca ve İngilizce dillerinde yapılır. Almanca, Fransızca, İngilizce ve Türkçe dillerinde online danışmanlık hizmeti
- Çevredeki danışma merkezlerine yönlendirme
- Çevrimiçi (online) danışmanlık: [www.hilfe-telefon-missbrauch.online](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.online)

## ERKEKLER İÇİN DESTEK

Erkekler de toplumsal cinsiyete dayalı şiddetten etkilenmektedir. Özellikle Avrupa'ya giden tehlikeli kaçış rotalarında, birçok (genç) erkek de cinsiyete dayalı şiddete maruz kalmaktadır.

### Erkeklerle Yönelik Şiddet Yardım Hattı (Hilfetelefon Gewalt an Männern)

- Şiddet görmüş ya da görmeye devam eden erkekler için gizli ve istenirse kimlik açıklamadan destek. Yakın akrabalar için de danışmanlık hizmeti
- Çevredeki danışma merkezlerine yönlendirme
- Telefonla danışmanlık hizmeti genellikle sadece Almanca dilinde verilmektedir. Pazartesi günleri saat 18:00 - 20:00 arası danışmanlık, Türkçe de mümkündür
- Ücretsiz olarak temin edilebilir: 0800 123 9900
- Telefon danışmanlık saatleri: Pazartesi - Perşembe: Sabah 8 - Akşam 8; Cuma: Sabah 8 - Öğleden sonra 3.
- Çevrimiçi (online) danışmanlık: <https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/>
- Çevrimiçi (online) danışmanlık saatleri: Pazartesi - Perşembe: 12 - 15:00 ve 17 - 19:00  
[www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)

## TIBBİ BELGELENME

### Münih Üniversitesi Aile İçi Şiddet Mağdurları Araştırma Merkezi (Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt der Universität München)

- Telefonda danışmanlık hizmeti, ücretsiz muayene, yaralanmaların (fotoğrafla) belgelenmesi, kanıtların ve izlerin güvence altına alınması ve korunması (suç duyurusunda bulunulup bulunulmayacağına henüz karar verilmemiş olsa bile).
- Köken, ikamet durumu veya sağlık sigortasına bakılmaksızın yetişkinler içindir
- Mümkünse kendi tercümanınızı (arkadaşınız, tanıdığınız) getirin.
- Telefonla randevu gerekli: 089 2180 73011
- Adres: Münih Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, Nußbaumstr. 26, 80336 Münih

**BİZ NEYİ TEMSİL EDİYORUZ:  
SAĞLIK İNSANI BİR HAKTIR**

Dünya çapında sayısız insanın sağlıklı yaşam koşullarına ve yeterli sağlık hizmetlerine erişimi bulunmamaktadır. Almanya'da da nüfusun bir kısmı normal sağlık sisteminin dışında tutulmuştur. Dünya Doktorları (Ärzte der Welt); siyasi çalışma ve tıbbi yardımla, dünyanın her yerinde herkesin sağlık hakkını kullanabilmesini sağlamaya kararlıdır.



**Ärzte der Welt e.v.**  
**Landsberger Straße 428**  
**81241 München**  
**Tel.: 089 4523081 0**  
**info@aerztederwelt.org**

**Impressum**  
© **Ärzte der Welt e.v.**  
**V.i.S.d.D.: Dr. med. Peter Schwick**  
**(Vorstandsvorsitzender)**

**Redaktion Michelle Kerndl-Özcan, Lea Dannert**  
**Stand März 2023**  
**Grafiken und Gestaltung Katherine Newton**  
**Übersetzung Julia Aylin Kolcu Demircan**  
**Druck EsserDruck Solutions GmbH**

**Spendenkonto**  
**Deutsche Kreditbank (DKB)**  
**IBAN: DE061203 0000 1004 333660**  
**BIC: BYLADEM1001**



Ärzte der Welt ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Seit April 2006 erhält Ärzte der Welt jährlich das DZI-Spendensiegel als Zeichen für Vertrauenswürdigkeit und erfüllt so die strengen Kriterien des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.