

BİR BAŞKASI SUSTUĞUNDA, **SEN KONUŞ!**

Hareketin birinin hayatını kurtarabilir. En ufak bir tepki bile korku içinde yaşayan bir kadın için dev bir adımdır.

SESSİZ TANIK OLMA!

Psikolojik ve fiziksel şiddet, derin ve görünmez izler bırakır.

192'yi, 112'yi

veya en yakın **Sosyal
Hizmet Merkezini** ara.



**ŞİDDETSİZ YAŞAM İÇİN
YARDIM MEVCUT**



Bu içerik, Birleşik Krallık Hükümeti tarafından finanse edilen ve Üsküp Britanya Büyükelçiliği'nin desteğiyle yürütülen "Kuzey Makedonya'da Cinsiyete Dayalı Şiddetin Önlenmesi ve Korunması" projesi kapsamında hazırlanmıştır. Bu içerikte ifade edilen görüşler ve düşünceler, her zaman Birleşik Krallık Hükümeti'nin resmi görüş ve düşüncelerini yansıtmayabilir.

SESSİZ TANIK OLMA!

Kadına yönelik şiddeti hemen bildir!



**ŞİDDETSİZ YAŞAM İÇİN
YARDIM MEVCUT**

YA KAPININ ARDINDA KORKUNÇ BİR ŞEY OLUYORSA?

Binada yüksek sesli bir tartışma duyuluyor. Neredeyse tüm komşular gözlerini ve kalplerini kapatır. Ama biri duruyor. Dinliyor. Doğru kararı veriyor ve işleri değiştiriyor – **bildiriyor**.

Her gün çok sayıda kadın ve kız çocuğu, kendilerini en güvende hissetmeleri gereken yer olan evlerinde şiddetle karşı karşıya kalıyor.

Susma. Başını çevirme. Sorunu görmezden gelme.

SESSİZ TANIK OLMA!

Psikolojik şiddet, mağdur üzerinde görünmez izler bırakır. 192'yi, 112'yi veya en yakın Sosyal Hizmet Merkezini ara.

ŞİDDETSİZ BİR YAŞAM İÇİN YARDIM VAR.



Sessiz şiddetle dolu günlük yaşam

Apartmanlarımızın sessizliğinde, yaşadığımız duvarların arasında, nadiren anlatılan hikayeler saklıdır. Çılgınlıklar, tartışmalar, acıtan sözler duyarız. Geçip gideriz. Hızla uzaklaşırız. Ama her birimiz, şiddeti durdurma gücüne sahip önemli birer tanığız.



Şiddeti nasıl tanırırsın?

- Sürekli aynı daireden gelen kavga ve bağırma sesleri duyarsan.
- Bir kadında gözle görülür fiziksel belirtiler veya korku hali gözlemlersen.
- Kadının özür dilemesini, suskunluğu ve içine kapanması fark edersen.



Ne yapabilirsin?

- Dur. Dinle. Tepki ver.
- Yardıma ihtiyacı olup olmadığını sor.
- Emin değilsen, ismini vermeden arama yap.
- Merhamet ve insanlık göster, şiddeti normalleştirme.