

Avrupa Birliği ile birlikte ortak  
finanse edilmektedir



Avrupa Konseyi ile birlikte  
ortak finanse edilmekte ve  
uygulanmaktadır



# Kadınlar için Adalet Projesi



# İçindekiler

- Şiddet Nedir?
- Şiddet Tipleri Nelerdir?
- Şiddet ve Ekolojik Model
- Ev İçi Şiddet Nedir?
- Kadına Yönelik Şiddet Nedir?
- Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği Nedir?
- Hukuk Nedir?
- Adalet Nedir?
- İnsan Hakları Nedir?
- Kadın Hakları Nedir?
- 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun Nedir?
- Kadına Yönelik Şiddet ve Aile İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye Dair Avrupa Konseyi Sözleşmesi (İstanbul Sözleşmesi) Nedir?
- 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun ve Kadına Yönelik Şiddet ve Aile İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye Dair Avrupa Konseyi Sözleşmesi (İstanbul Sözleşmesi)
- Şiddet Nasıl Saptanır?
- Adli Rapor Nedir?
- Adli Rapor Neden Önemlidir?
- Hakları Bilmek Neden Önemlidir?
- Hukuk Okuryazarlığı Nedir?
- Avukata Nasıl Danışılır?
- Avukatlarla Görüşürken Bilmemiz Gereken Kavramlar Nelerdir?
- Adli Yardım Nedir?
- Dilekçe Yazıyorum
- Kadınlar Rahat Bir Nefes Alıyor!
- Nefes Terapisi Nedir?

# Şiddet Nedir?

Şiddet, "fiziksel güç veya kuvvet uygulaması ya da tehdidi ile bir kişiye zarar verme, yaralama, ölüm ya da psikolojik zarar verme veya bu tür bir zarara neden olma potansiyeli olan bir durum" olarak tanımlanır.

Şiddet hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde önemli bir halk sağlığı problemidir.

Kadına yönelik şiddet tüm dünyada önemli bir problemdir.

Şiddetten en çok etkilenen gruplar: kadınlar, yaşlılar, kız ve erkek çocuklarıdır. Bireysel şiddet kolektif şiddeti tetikleyen bir faktördür.

# Şiddet Tipleri Nelerdir?

Uygulanan şiddet tipine göre yaptığımız sınıflandırma ise şu alt başlıkları içermektedir.

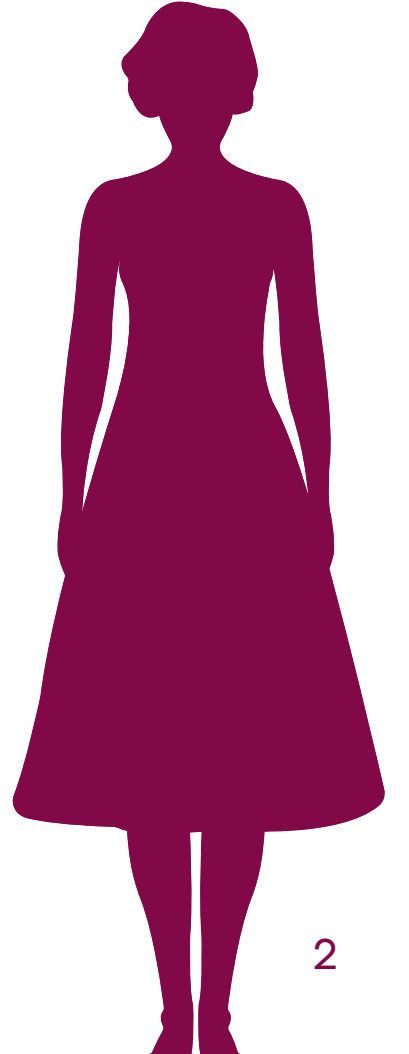
1.Fiziksel şiddet

2.Cinsel şiddet

3.Psikolojik şiddet

4.Ekonomik şiddet

5.Dijital şiddet



# Şiddet ve Ekolojik Model

Şiddetin altında yatan neden açıklanırken günümüzde kullanılan model; “ekolojik model”dir.

Bu model, şiddete neden olan kişisel, duruma ilişkin ve sosyokültürel etkenlerin açıklamasını temel almaktadır.

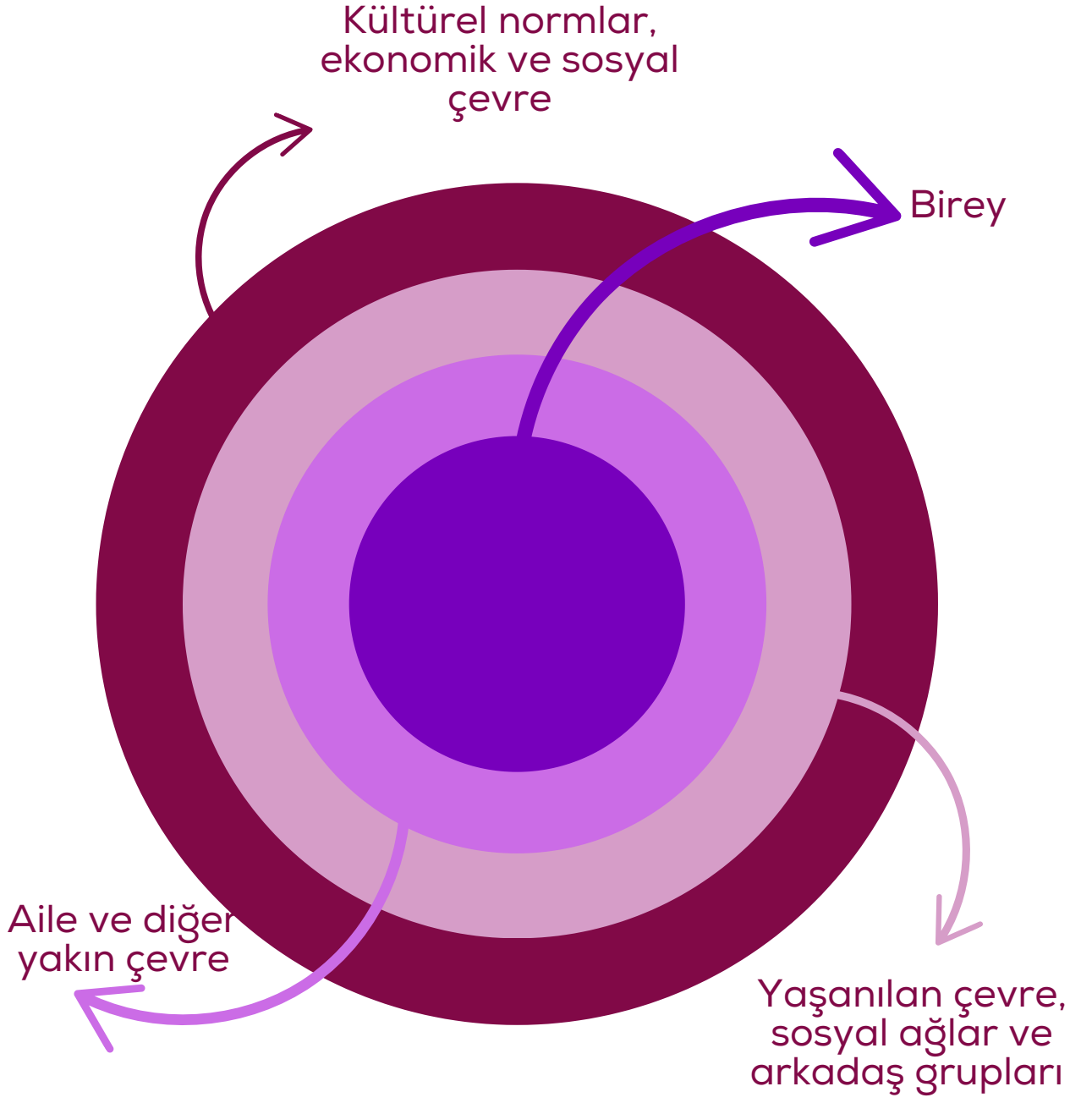
Bu modele göre; kadına karşı uygulanan şiddet sosyal çevrenin farklı düzeylerindeki etkenlerin birbiriyle etkileşimlerinden kaynaklanır.



# Şiddet ve Ekolojik Model

Bu model merkezleri aynı olan dört daire ile gösterilebilir.

- En içteki daire herkesin ilişkilerdeki davranışlarına taşıdığı biyolojik ve kişisel geçmişi temsil etmektedir.
- İkinci daire, çoğunlukla aile ya da diğer tanıdıkları içine alan, istismarın gerçekleştiği ortamı göstermektedir.
- Üçüncü daire ise yaşanılan çevre, işyeri, sosyal ağlar ve arkadaş grupları gibi iletişim örüntülerini içeren hem formel hem de formel olmayan kurum ve sosyal yapıları temsil etmektedir.
- Dördüncü ve en dıştaki daire kültürel normların dahil olduğu ekonomik ve sosyal çevreyi göstermektedir.



# Ev İçi Şiddet Nedir?

Kadına Yönelik Şiddet ve Aile İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye Dair Avrupa Konseyi Sözleşmesi (İstanbul Sözleşmesi) Madde 3/b 'ye göre, ev içi şiddet, mağdur faille aynı haneyi paylaşırsa da paylaşmasa da, aile veya hanede, eski veya şimdiki eşler ya da partnerler arasında meydana gelen her türlü fiziksel, cinsel, psikolojik ve ekonomik şiddet anlamına gelir.

Toplumsal eşitsizlikleri güçlendiren ve ayrımcılık döngülerini sürdüren bir olgu olarak ev içi şiddet, yalnızca bireyleri değil, toplumu da olumsuz etkiler. Bu durum, güç ilişkileri ve toplumsal normlar yoluyla şiddetin normalleşmesine yol açarak sorunun daha kalıcı hale gelmesine neden olur.



# Kadına Yönelik Şiddet Nedir?

6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun, Madde 2/ç'ye göre, kadına yönelik şiddet, kadınlara yalnızca kadın oldukları için uygulanan veya kadınları etkileyen cinsiyete dayalı bir ayrımcılık ile kadının insan hakları ihlaline yol açan her türlü tutum ve davranıştır.

Şiddet, kadınların sağlığını, onurunu ve toplumsal statüsünü olumsuz etkileyen cinsiyete dayalı her türlü ayrımcılığı içerir ve aile içinde, iş yerinde veya kamusal alanlarda gerçekleşebilir.



# Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği Nedir?

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği, toplumsal yaşamda kadın ve erkeğe yüklenen rollerden kaynaklanan bir ayrımcılık biçimidir. Bu ayrımcılık, kadınların haklara, fırsatlara ve kaynaklara erişimlerini kısıtlar. Kadınların politik, ekonomik, sosyal ve kültürel haklarına erişiminde ciddi engeller oluşturmaktadır. Bu engeller, kadınların insan haklarından ve temel özgürlüklerinden tam anlamıyla faydalanmalarını sınırlamaktadır. Özellikle eğitim, gelir düzeyi, sağlık hizmetlerine erişim ve istihdam gibi konularda kadınlar erkeklere kıyasla daha fazla dezavantajla karşı karşıya kalmaktadırlar.

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ayrıca LGBTQ+ bireylerin toplumsal normlar ve beklentiler nedeniyle maruz kaldıkları ayrımcılık ve adaletsizlik durumudur. Bireyler, kimlikleri nedeniyle sık sık dışlanma, zorbalık ve ayrımcılıkla karşılaşarak yaşam kalitelerini olumsuz etkileyen zorluklar yaşamaktadır. Toplumda maruz kaldıkları ayrımcılık ve damgalama nedeniyle hem psikolojik hem de sosyal açıdan büyük zorluklarla karşılaşmaktadır.

Topumsal Cinsiyet eşitsizliği, kadınlar üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratır. Bu etkiler arasında şunlar öne çıkar:



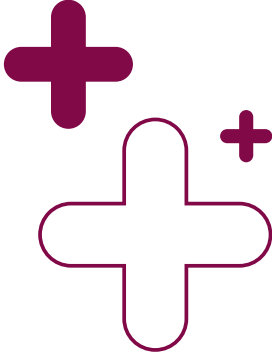
## Eğitimde Eşitsizlik

Eğitim imkanlarından mahrum kalan kadınlar, toplumsal ve ekonomik hayata aktif katılım sağlayabilecek bilgi ve becerilerden yoksun kalır. Bu durum, bireysel potansiyellerinin tam anlamıyla gerçekleşmesini engelleyerek, toplumsal cinsiyet rollerinin pekişmesine neden olur.



## İş Hayatında Ayrımcılık

Kadınlar, eşit işlerde erkeklerden daha düşük ücretler almakta ve üst düzey yönetici pozisyonlarına ulaşmada ciddi engellerle karşılaşmaktadır. Cinsiyete dayalı önyargılar, kadınların kariyer ilerlemesini durdurarak, iş gücü piyasasındaki temsil dengesizliğini artırır.



## Sağlık Hizmetlerine Erişimde Kısıtlılık

Kadınlar, özellikle gelişmekte olan bölgelerde yeterli sağlık hizmetlerine erişememektedirler. Bu durum özellikle üreme sağlığı ve genel yaşam kalitesinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Sağlık hizmetlerindeki bu eşitsizlik, kadınların yaşam sürelerini kısaltabilir ve toplumsal refahı olumsuz etkileyebilir.



## Şiddet ve Taciz Riski

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği, kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalma olasılığını artırırken, hukuki ve sosyal koruma mekanizmaları yetersiz kalabilmektedir. Bu durum, kadınların toplumsal hayata katılımını sınırlamakta ve ruhsal sağlık üzerinde kalıcı olumsuz etkiler bırakmaktadır.



## Siyasette Yetersiz Temsil

Kadınların politik karar alma süreçlerindeki yetersiz temsili, onların toplumsal çıkarlarını savunma olanaklarını sınırlamaktadır. Böylece politik sistemlerin kapsayıcılığı zayıflamaktadır. Bu dışlanma, aynı zamanda toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasını zorlaştırmakta ve kadınların kamusal alandaki etkinliğini azaltmaktadır.



## Ekonomik Bağımsızlıkta Kısıtlılık

Kadınların iş gücüne katılım oranlarının düşük olması ve düşük ücretli işlerde yoğunlaşmaları, ekonomik bağımsızlıklarını zayıflatmaktadır.

Bu ekonomik dezavantaj, kadınların aile içerisinde ve toplumda karar alma süreçlerinde daha az söz sahibi olmalarına yol açmaktadır.

# Hukuk Nedir?

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası ve Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi'ne göre, hukuk toplum hayatının düzenli bir şekilde işleyebilmesi için gerekli olan kurallar ve normlar bütünüdür. Herhangi bir toplumda meydana gelebilecek düzensizlikler, yanlış uygulamalar ya da haksız güç kullanımları, hukuk aracılığıyla giderilebilir. Bu bağlamda, bireyler yaşamlarının farklı evrelerinde haklarını korumak amacıyla hukuki yollara başvurmak zorunda kalabilirler. Kanun tarafından sağlanan kurallar, toplumsal ilişkileri düzenlemekle kalmaz, aynı zamanda adaletin sağlanmasında da önemli bir rol oynar.



Herkesin eşit haklara sahip olduğu bir toplumda, hukukun üstünlüğü ve adaletin sağlanması büyük bir önem taşır.

Dolayısıyla, hukuki süreçlerle yüzleşmek, bireylerin haklarını güvence altına alabilmeleri ve adalet arayışlarını sürdürebilmeleri açısından kaçınılmaz bir durumdur. Hukuk, bireylerin sadece haklarını savunmalarını değil, aynı zamanda yükümlülüklerini de anlamalarını sağlayarak toplumda bir denge oluşturur.

Bu nedenle, hukukun işleyişi, sosyal huzurun sağlanması ve bireylerin güvenli bir ortamda yaşamaları için kritik bir rol oynamaktadır.

“Bireyler, hukuki süreçlere katılarak sadece kendi haklarını değil, aynı zamanda toplumsal adaleti korumaya da katkıda bulunmuş olurlar.”

# Adalet Nedir?

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası ve Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi'ne göre, adalet bireyler ve toplumlar arasında eşitlik, hak ve özgürlüklerin korunması, hukuk kurallarının tarafsız bir şekilde uygulanması anlamına gelir.

Adalet, her bireyin haklarının gözetilmesi ve toplumda eşit muamele görmesini sağlamak için temel bir ilkedir. Adaletin sağlandığı bir toplumda bireyler, haklarını aramakta daha özgür hisseder ve güven içinde yaşayabilirler.



# İnsan Hakları Nedir?

Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi'ne göre, insan hakları, evrensel ve devredilemez haklar olarak kabul edilen temel özgürlük ve haklardır. Bu haklar, her bireyin dil, din, ırk, cinsiyet, cinsel yönelim veya ulusal köken gibi unsurlardan bağımsız olarak sahip olduğu haklardır. İnsan hakları, bireyin yaşamını onurlu ve güvenli bir şekilde sürdürebilmesi için gerekli olan hakları içerir. Bunlar arasında yaşama hakkı, kişi güvenliği, işkenceye karşı korunma, düşünce ve ifade özgürlüğü, eğitim hakkı, sağlık hizmetlerine erişim ve mülkiyet hakkı, özel hayatın gizliliği ve korunması hakkı, din ve vicdan hürriyeti, hak arama hürriyeti bulunur.

İnsan hakları, devletlerin ve toplumların bireylerin onurunu, özgürlüğünü ve eşitliğini korumasını gerektirir. Bu hakların ihlali, bireylerin temel insanlık değerlerinin çiğnenmesi anlamına gelir ve uluslararası düzeyde kabul edilemez bir durum olarak kabul edilir. Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi, 1948'de Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilerek tüm dünyada bu hakların korunmasını hedeflemiştir.



# Kadın Hakları Nedir?

Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi ve Birleşmiş Milletler Kadınlara Yönelik Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi'ne (CEDAW) göre kadın hakları, sadece ayrımcılıktan korunmayı değil, kadınların karşılaştığı cinsiyet temelli sorunların çözümüne yönelik geniş bir koruma mekanizmasını ifade eden, insan haklarının daha kapsamlı bir parçasıdır. Bu haklar, kadınlar için toplumsal, ekonomik, politik ve kültürel alanlarda eşitlik ve adalet sağlanmasını hedefleyerek, sadece ayrımcılığı engellemeyi değil, aynı zamanda kadınların yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlar.



Aynı zamanda, kadınların politik ve sosyal alanda eşit temsile sahip olmalarını sağlayan haklar kadın hakları çerçevesinde yer alır. Kadın hakları, kadınların birey olarak toplumda tam anlamıyla yer almalarını, ekonomik ve sosyal hayatın her alanında erkeklerle eşit haklara sahip olmalarını hedefler.

Kadın haklarının korunması ve geliştirilmesi, cinsiyet temelli şiddetin azaltılması, kız çocuklarının eğitim olanaklarına erişiminin sağlanması ve kadınların iş gücüne tam katılımının desteklenmesi gibi temel başlıklarla ilişkilidir.



## 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun Nedir?

6284 sayılı Kanun, 2012 yılında Türkiye’de yürürlüğe giren, şiddete uğrayan veya şiddete uğrama tehlikesi bulunan kadınlara, çocuklara, aile bireylerine ve ısrarlı takip mağduru olan kişilere yönelik şiddetle mücadele ve şiddeti önleme amacı güden bir yasadır.

Bu kanun, şiddet mağdurlarının korunmasını ve haklarının güvence altına alınmasını sağlamaktadır. Kanun, mağdurlar için barınma, psikolojik destek, hukuki yardım ve geçim destekleri gibi hizmetler sunmaktadır.

“

6284 sayılı Kanun, toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik ederek, kadınların ve çocukların güvenliğini artırmayı amaçlamaktadır.

”

# 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun Kapsamında Fiziksel Şiddetten Koruma Örneği

Eşi tarafından sürekli fiziksel şiddete maruz kalan bir kadın, eşi tarafından ciddi şekilde yaralandıktan sonra 6284 sayılı Kanun kapsamında bir dilekçe yazarak koruma talebinde bulundu. Mahkeme, kişinin talebini değerlendirerek ona geçici koruma kararı verdi ve eşi hakkında uzaklaştırma kararı çıkardı.

“Uzaklaştırma kararı 6284 sayılı Kanunda öngörülmüş bir önleyici koruma tedbiridir. Şiddete uğrayan veya uğrama tehlikesi bulunan kişiler en yakın aile mahkemesi hakimine, karakola veya savcılığa başvurup koruma kararı verilmesini talep edebilirler.”

# 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun Kapsamında Psikolojik Şiddetten Koruma Örneği

Yıllardır eşi tarafından psikolojik şiddete uğrayan bi kadın sürekli aşağılanma ve tehditler karşısında şikayetçi olma kararı aldı. 6284 sayılı Kanun çerçevesinde Aile Mahkemesi'ne başvurarak destek ve koruma talep etti. Mahkeme, kadına yönelik tehditlerin ciddiyetini dikkate alarak ona koruma tedbirleri ve danışmanlık hizmetleri sağladı.

“ Bir veya birden fazla şiddet tipine maruz kalınıyor olması halinde 6284 sayılı Kanun gereği koruyucu ve önleyici tedbirlerin uygulanmasına karar verilmesi talep edilebilir. Örneğin: Psikolojik, meslekî, hukukî ve sosyal bakımdan rehberlik ve danışmanlık hizmeti verilmesi. ”

# 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun Kapsamında Ekonomik Şiddetten Koruma Örneği

Eşi tarafından sürekli olarak ekonomik kaynaklarının kontrol edilmesi ve maddi destekten mahrum bırakılması nedeniyle zorluk yaşayan bir kadın 6284 sayılı Kanun kapsamında, sosyal hizmetlerden yararlanmak için başvurarak koruma talep etti. Aile Mahkemesi, başvuran kadının ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak ona geçici maddi destek sağlanmasına karar verdi.

6284 sayılı Kanun kapsamında konukevi ve ŞÖNİM hizmetlerinden yararlanan mağdurlara yönelik bireyin ekonomik olarak güçlenmesi için gerekli maddi destek sağlanmaktadır.

# 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun Kapsamında Cinsel Şiddetten Koruma Örneği

Bir akrabasının cinsel istismarına uğradıktan sonra büyük bir travma yaşayan kadın 6284 sayılı Kanun kapsamında, yaşadığı durumu ilgili makamlara bildirerek korunma talep etti.

Mahkeme, kadının güvenliğini sağlamak amacıyla tacizciye karşı uzaklaştırma kararı verilmesine ve psikolojik destek sağlanmasına karar verdi.

6284 sayılı Kanun gereği koruyucu ve önleyici tedbirlerin uygulanmasına karar verilmesi talep edilebilir. Hayatî tehlikesinin bulunması hâlinde ise ilgilinin talebi üzerine veya resen geçici koruma altına alınması gündeme gelebilir.

# 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun Kapsamında Takip ve Tacizden Koruma Örneği

Eski eşi tarafından sürekli olarak takip edilmekte ve rahatsız edilmekte olan kadın 6284 sayılı Kanun kapsamında yaşadığı tacizleri belgeleyerek Aile Mahkemesi'ne başvuruda bulundu ve koruma talep etti. Mahkeme, kadının ve çocuklarının güvenliğini sağlamak için eski eşine yönelik uzaklaştırma kararı verirken, kadın ve çocuklarına güvenli bir yaşam için gerekli destek hizmetlerinin sunulmasına karar verdi.

6284 sayılı Kanun gereği koruyucu ve önleyici tedbirlerin uygulanmasına karar verilmesi talep edilebilir. Gerekli olması hâlinde, korunan kişinin çocukları varsa çalışma yaşamına katılımını desteklemek üzere dört ay, kişinin çalışması hâlinde ise iki aylık süre ile sınırlı olmak kaydıyla, on altı yaşından büyükler için her yıl belirlenen aylık net asgari ücret tutarının yarısını geçmemek ve belgelendirilmek kaydıyla Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bütçesinin ilgili tertibinden karşılanmak suretiyle kreş imkânının sağlanması gündeme gelebilir.

# 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun Kapsamında Çocukları Şiddetten Koruma Örneği

Eşi tarafından hem kendisine hem de çocuklarına yönelik fiziksel şiddet uygulandığı için endişe duyan kadın 6284 sayılı Kanun çerçevesinde çocuklarıyla birlikte güvenli bir ortamda yaşamak için koruma başvurusunda bulundu. Mahkeme, hem kadının hem çocukların korunmasını sağlayarak, kadına geçici barınma ve psikolojik destek hizmetleri sunulmasına karar verdi.

6284 sayılı Kanun gereği koruyucu ve önleyici tedbirlerin uygulanmasına karar verilmesi talep edilebilir. Örneğin:

Çocuklarla ilgili daha önce verilmiş bir kişisel ilişki kurma kararı varsa, kişisel ilişkinin refakatçi eşliğinde yapılması, kişisel ilişkinin sınırlanması ya da tümüyle kaldırılması.

Kendisine ve gerekiyorsa beraberindeki çocuklara, bulunduğu yerde veya başka bir yerde uygun barınma yeri sağlanması.

# Kadına Yönelik Şiddet ve Aile İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye Dair Avrupa Konseyi Sözleşmesi (İstanbul Sözleşmesi) Nedir?

Kadına Yönelik Şiddet ve Aile İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye Dair Avrupa Konseyi Sözleşmesi (İstanbul Sözleşmesi) 2011 yılında İstanbul'da imzalanmıştır.

İstanbul Sözleşmesi kadınları her türlü şiddetten korumayı, kadınlara yönelik şiddet ve ev içi şiddeti önlemeyi, bunlarla mücadele etmeyi ve toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamayı amaçlayan uluslararası bir sözleşmedir. Sözleşmenin belirlediği temel amaçlar şunlardır:

- Kadınları her türlü şiddetten korumak ve kadınlara yönelik şiddet ile ev içi şiddeti önlemek, kovuşturmak ve ortadan kaldırmak.
- Kadınlara karşı her türlü ayrımcılığın ortadan kaldırılmasına katkıda bulunmak ve kadınların güçlendirilmesi yoluyla da dahil olmak üzere kadın ve erkek arasındaki somut eşitliği teşvik etmek.
- Kadınlara yönelik şiddet ve ev içi şiddet mağdurlarını korumak ve bu kişilere destek sağlamak amacıyla kapsamlı bir çerçeve, politika ve tedbirler tasarlamak.
- Kadınlara yönelik şiddet ve ev içi şiddeti ortadan kaldırmak amacıyla uluslararası işbirliğini güçlendirmek.
- Kadınlara yönelik şiddet ve ev içi şiddeti ortadan kaldırmak için örgütlere ve kolluk kuvvetlerine etkili işbirliği yapmaları konusunda destek ve yardım sağlamak.

Türkiye tarafından 20 Mart 2021 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan bir karar ile feshedilmiştir. Bu karar, ülke genelinde büyük tartışmalara ve toplumsal tepkilere yol açmıştır. Sözleşmenin feshedilmesi, kadına yönelik şiddetle mücadelede izlenecek politikaların değişebileceği endişesini doğurmuştur.

## 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun ve Kadına Yönelik Şiddet ve Aile İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye Dair Avrupa Konseyi Sözleşmesi (İstanbul Sözleşmesi)

6284 sayılı Ailenin Korunması ve İstanbul Sözleşmesi'nde belirlenen ilke ve hedeflerin bazılarını içeren bir yasadır. Kadınların ve çocukların korunması, şiddete karşı önlemlerin alınması ve mağdurların desteklenmesi gibi konular, bu kanunun temel amacını oluşturmaktadır. İstanbul Sözleşmesi, Türkiye'deki hukuki ve sosyal reformların önemli bir parçasıydı ve 6284 sayılı Kanun'un uygulanmasını destekleyen bir çerçeve sunmaktaydı. Sözleşmenin feshedilmesi, 6284 sayılı Kanun'un etkili bir şekilde uygulanmasını tehlikeye atabileceği ve kadına yönelik şiddetle mücadelede eksikliklere yol açabileceği kaygılarını artırmıştır. Bu nedenle İstanbul Sözleşmesinin önemi, hukuki bir dayanak sağlaması ve toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmesi açısından oldukça büyüktür.

# Şiddet Nasıl Saptanır?

## Adli Rapor Nedir?

Adli rapor, bir sağlık kuruluğu veya uzman tarafından, olayın tıbbi ve hukuki boyutunu belgeleyen bir resmi evraktır. Genellikle mağdurların fiziksel ve ruhsal durumlarının değerlendirilmesi sonucu hazırlanır ve şiddet ya da istismarın boyutunu tespit etmeye yarar.



# Adli Rapor Neden Önemlidir?

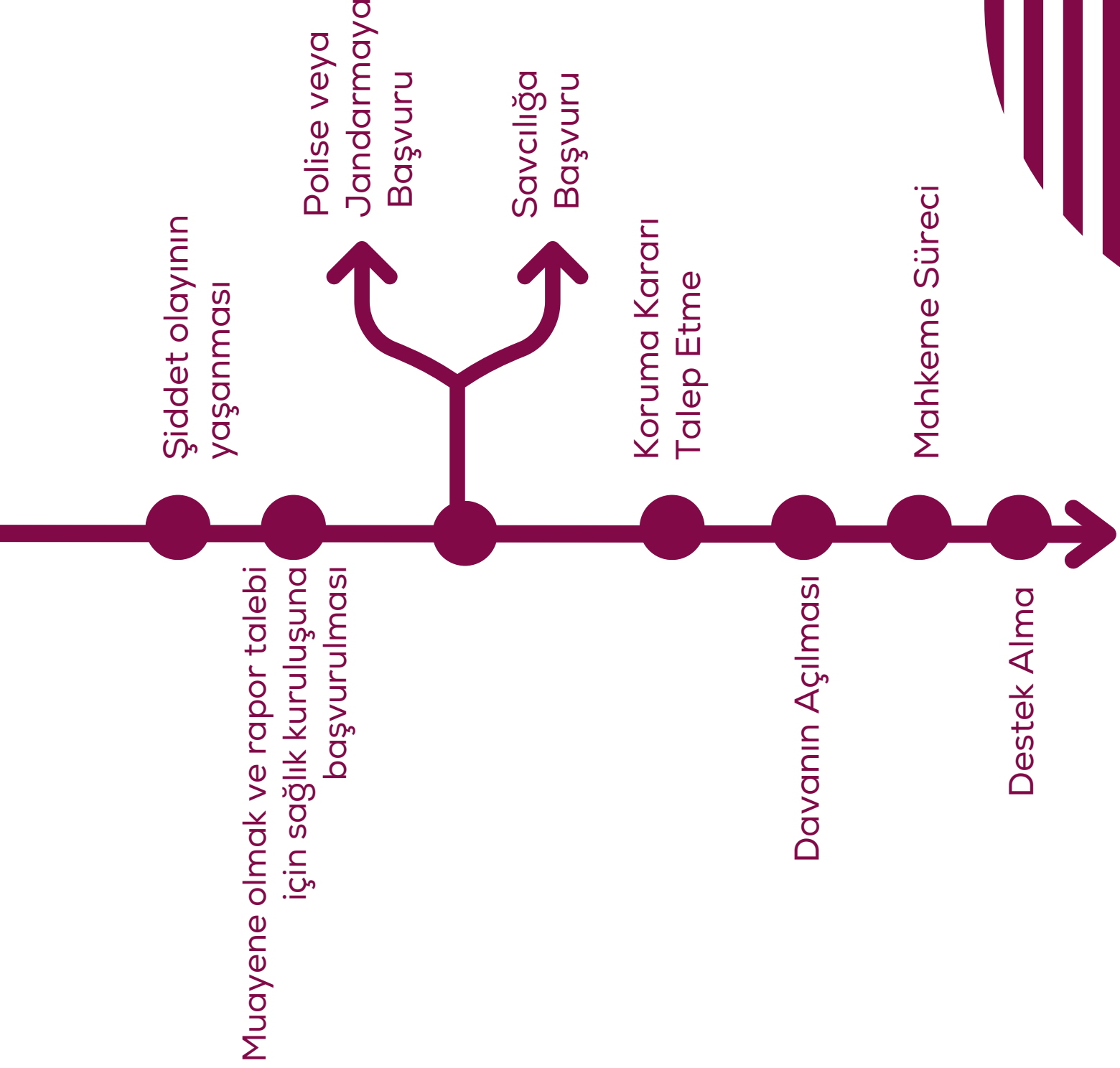
Kadınların adalete erişiminde kritik bir rol oynar çünkü özellikle şiddet, taciz, istismar gibi durumlarda yaşanan olayların resmi olarak belgelenmesini ve hukuki kanıt niteliği taşıyan raporların oluşturulmasını sağlar.

Kadınların uğradığı fiziksel veya psikolojik şiddetin objektif bir şekilde belgelendiği adli raporlar, mağdurların adalet arayışında güçlü bir dayanak sunar.

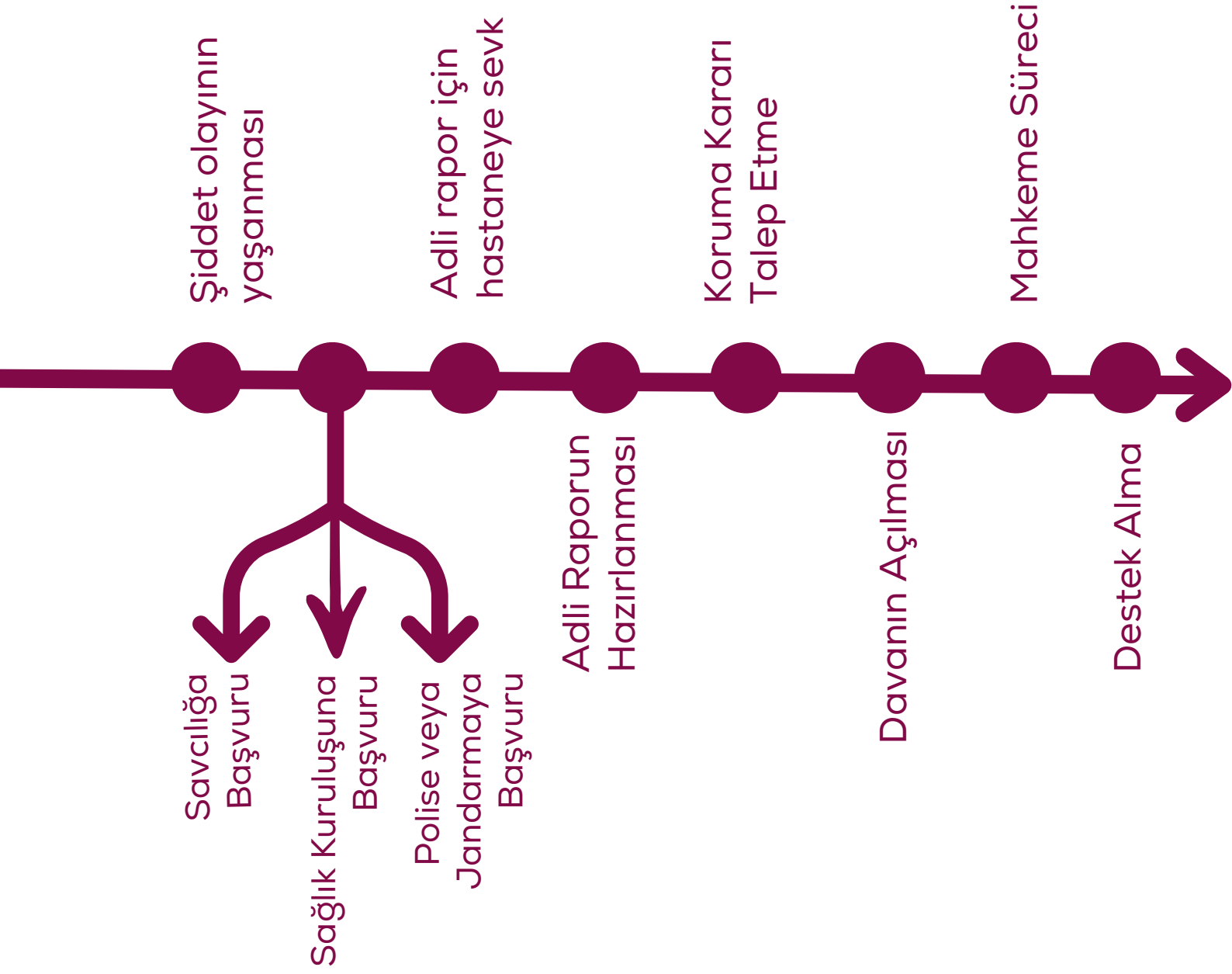
Mahkemelerde ve diğer yasal süreçlerde, bu raporlar delil olarak kabul edilir ve mağdurun haklarını savunmasında önemli bir rol oynar.



Şiddet olayında kişi raporu talep edebilecek durumda ise süreç şu şekilde ilerlemektedir:



Şiddet olayında kişi raporu talep edebilecek durumda değil ise süreç şu şekilde ilerlemektedir:





## Polise veya Jandarmaya Başvuru



6284 Sayılı Kanun Madde 7 ve Ceza Muhakemesi Kanunu (CMK) madde 158 uyarınca, şiddete uğrayan kadın, öncelikle en yakın karakola (polis veya jandarma) başvurarak yaşadığı durumu şikayet/ihbar edebilir. Bu adımda şiddetin detaylı bir şekilde anlatılması ve ifadesinin verilmesi önemlidir. Eğer mağdur kişi güvenlik tehdidi altındaysa, polis veya jandarma hemen kadını koruma altına alabilir ve geçici koruma tedbirleri uygulayabilir.



## Savcılığa Başvuru



Ceza Muhakemesi Kanunu (CMK) Madde 158 uyarınca, kadın doğrudan Cumhuriyet Savcılığı'na başvurmak suretiyle de şikayette bulunabilir. Savcılık, şikayeti aldıktan sonra gerekli adli süreçleri başlatır ve olayın soruşturulması için talimat verir.



## Adli Rapor için Hastaneye Sevk



Ceza Muhakemesi Kanunu (CMK) Madde 76 uyarınca, polis, jandarma ya da savcılık, mağduru bir devlet hastanesi ya da adli tıp kurumuna yönlendirir. Bu aşamada, şiddetin izlerinin ve yaralanmaların resmi olarak belgelenmesi için adli rapor alınması gereklidir. Kadın, sevk edildiği hastanede bir hekim tarafından muayene edilir ve vücudundaki fiziksel izler (morluklar, kesikler, kırıklar vb.) detaylı bir şekilde kaydedilir.



## Adli Raporun Hazırlanması



Ceza Muhakemesi Kanunu (CMK) Madde 76 uyarınca, muayene sonucunda doktor, kadının uğradığı şiddeti belgeleyen adli raporu düzenler. Bu raporda yaraların ciddiyeti, iyileşme süresi ve şiddetin türü belirtilir. Raporun içeriği, şiddetin boyutuna ve mağdurun maruz kaldığı fiziksel hasarlara göre değişir. Rapor, savcılığa veya karakola resmi bir belge olarak gönderilir ve hukuki süreçte kanıt olarak kullanılabilir.



## Koruma Kararı Talep Etme



Türk Medeni Kanunu (TMK) Madde 432, 6284 Sayılı Kanun Madde 3 ve Madde 4, uyarınca mağdur kadın, şiddet failinden korunmak amacıyla 6284 sayılı Kanun kapsamında koruma kararı talep edebilir. Koruma kararı, failin mağdura yaklaşmasını veya iletişim kurmasını engelleyici tedbirler içerir. Koruma kararı için Aile Mahkemesi'ne veya savcılığa başvurulabilir. Savcılık, bu talebi Aile Mahkemesi'ne ileterek hızlıca karar alınmasını sağlar.



## Davanın Açılması



Ceza Muhakemesi Kanunu (CMK) Madde 160 ve Madde 161 uyarınca adli rapor ve şikayet başvurusuna dayanarak, Cumhuriyet Savcılığı olayla ilgili soruşturma başlatır ve gerekirse şiddet uygulayan kişi hakkında dava açılır. Dava sürecinde adli rapor, önemli bir delil olarak kullanılır ve kadının yaşadığı şiddetin hukuki olarak tescillenmesine katkı sağlar.



## Mahkeme Süreci



Ceza Muhakemesi Kanunu (CMK) 170 vd. maddelerine göre yürütülecek dava sonucunda şiddet failine yönelik cezai yaptırımlar uygulanmasına karar verilebilir. Mahkeme, olayın ciddiyetine ve adli raporlara dayanarak karar verir.



## Destek Alma

Mağdur kadın, Avukatlık Kanunu ve Adli Yardım Yönetmeliği çerçevesinde bu süreçte avukatlık hizmeti almak için barolardan adli yardım talebinde bulunabilir. Ayrıca, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve sivil toplum kuruluşları tarafından da psikolojik ve hukuki destek sağlanabilir.



Bu adımlar, şiddete maruz kalan bir kadının adalete başvurma ve adli rapor alma sürecini özetlemektedir. Bu süreç, mağdurun haklarını koruma ve güvenliğini sağlama amacı taşır.



Fiziksel boyutta şiddete uğrayan bir birey, adli mercilere başvurmadan önce öncelikle en yakın sağlık kuruluşuna gitmelidir. Hastanede, şiddetin izlerinin ve yaralanmaların belgelenmesi için bir tıbbi muayene yapılacaktır ve adli rapor düzenlenecektir. Bu adli rapor, yaşanan şiddetin fiziksel delillerini içereceğinden son derece önemlidir. Bununla sağlık kuruluşundan alınan rapor ile deliller kaybolmadan kayıtlara geçirilecektir. Rapor alındıktan sonra, polis karakoluna veya savcılığa başvuruda bulunarak yaşadığı durumu resmi olarak bildirmelidir. Bu süreçte elindeki adli rapor, hukuki mücadelesinde önemli bir delil niteliği taşıyacaktır. Böylece birey hukuki açıdan haklarını koruma yolunda ilk adımını atmış olur.

Şiddet olayının gerçekleşmesinden sonraki süreçte kadınların haklarını koruyabilmesi ve şiddet uygulayan kişinin cezalandırılabilmesi adli raporun sağlanması ile daha kolay olmaktadır.

# Hakları Bilmek Neden Önemli?

İnsan haklarını ve kadın haklarını bilmek, bireylerin hem kişisel gelişimlerinde hem de toplumsal yaşamdaki etkinliklerinde önemli bir

fark yaratır. Haklarını bilen bir kadın, karşılaştığı ayrımcılık ve haksızlıklara karşı daha bilinçli hareket eder ve bu durumlar karşısında kendini nasıl savunabileceğini bilir.

Eğitim, iş yaşamı, sağlık ve sosyal haklar konusundaki farkındalık, kadınların toplumsal

hayata daha aktif katılımını sağlar ve ekonomik bağımsızlıklarını kazanmalarına yardımcı olur. Haklarının bilincinde olan

kadınlar, karar alma süreçlerinde daha güçlü ve kararlı olabilirler. Bu durum onların iş hayatında daha yüksek pozisyonlara

ulaşmasını, toplumsal ve politik süreçlerde daha fazla söz sahibi olmasını sağlar.



“

Hukuki bilgi, kadınların çalışma hayatında, aile içinde ve toplumsal alanlarda eşitlik taleplerini daha güçlü şekilde dile getirmelerine olanak tanır.

Haklarının bilincinde olan kadınlar:

- Haksızlığa ve ayrımcılığa karşı daha etkin şekilde mücadele edebilirler.
- Şiddet, taciz veya istismar durumlarında yasal yollara başvurarak haklarını arayabilirler.
- İş ve eğitim hayatında karşılaştıkları eşitsizlikler karşısında haklarını savunabilirler.

# Hukuk Okuryazarlığı Nedir?



Hukuk okuryazarlığı, bireylerin temel hukuki kavramlar ve haklar konusunda bilgi sahibi olmasını ifade eder. Bu bilgi, vatandaşların haklarını ve sorumluluklarını anlamalarını ve adalet sistemine erişimlerini kolaylaştırır. Kadınlar için hukuk okuryazarlığı, özellikle haklarına yönelik bilinçlenmelerini sağlayarak adalete erişimlerini artırır.



## Hak

Bireyin, kanunlar çerçevesinde sahip olduğu yetkiler ve özgürlüklerdir. Örneğin, mülkiyet hakkı, yaşam hakkı, eğitim hakkı



## Sorumluluk

Bireylerin hukuk karşısında yerine getirmek zorunda oldukları yükümlülüklerdir. Örneğin, vergi ödeme sorumluluğu ya da sözleşmelere uyma yükümlülüğü



## Adalet

Toplumun tüm bireyleri için eşit hak ve fırsatların sağlanmasını ifade eder. Hukuk sistemi, adaleti sağlamaya yönelik işleyen mekanizmalara sahiptir.



## Mahkeme

Kişiler arasındaki bir uyuşmazlık hakkında veya bir suç işlenip işlenmediği konusunda maddi gerçeğe ulaşmaya yönelik yargılama faaliyetinin gerçekleştirilerek hükme bağlandığı makamdır. Kadınlar haklarını savunmak veya talepte bulunmak amacıyla mahkemelere başvuru yapabilirler.



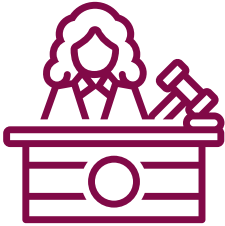
## Savcı

Savcı, devlet adına suçları araştıran, delil toplayan ve kamu davası açarak suçun cezalandırılması için yargı sürecini başlatan hukuk görevlisidir. Suçun işlendiğine dair yeterli şüphe varsa, savcı iddianame düzenler ve kovuşturma sürecini başlatır. Kamu adına hareket eden savcı, adaletin sağlanmasında kilit rol oynar.



## Avukat

Avukat, bireylerin ya da kurumların yasal haklarını savunan ve onların hukuki sorunlarını çözmelerine yardımcı olan kişidir. Müvekkilini yasal süreçte temsil eder ve hukuki haklarını korur. Hem ceza hem de hukuk davalarında, avukatların savunma yapma ve müvekkilini bilgilendirme görevi vardır.



## Hakim

Hakim, mahkemelerde davalara bakan, delilleri değerlendirerek adil kararlar veren bağımsız yargı mensubudur. Tarafsız bir şekilde davayı dinler ve yasalar çerçevesinde hüküm verir. Hakim, adaletin sağlanması ve hukukun üstünlüğünün korunmasında en üst yetkili mercidir.

# Avukata Nasıl Danışılır?

- Hukuki Problemi Belirleme** ● Her birey, hukuki sorununu güvenli bir biçimde çözebilmek için bir avukat seçip ona danışabilir.
- Avukat Araştırma** ● İlk adım olarak, yaşadığınız hukuki meseleyle ilgili deneyime sahip avukatlar ile iletişime geçmelisiniz.
- Randevu Alma** ● Uygun avukatı bulduktan sonra, onun ofisine gidip hukuki probleminizi açıkça ifade etmelisiniz.
- Durum Analizi** ● Avukat, uzmanlık alanı ve deneyimleri doğrultusunda durumunuzu değerlendirecek ve size bilgi verecektir.
- Danışma ve Yönlendirme** ● Avukat, davanızla ilgili olası gelişmeleri ve izlemeniz gereken yolları aktararak sizi bilgilendirecektir.
- Vekâletname İşlemi** ● Eğer avukat, hukuki temsilinizi kabul ederse bir vekâletname hazırlamanız gerekecektir.
- Noter İşlemleri** ● Vekâletname, noterde düzenlenir. Bu belge, avukata sizi temsil etme yetkisi verir.
- Hukuki Süreç Başlatma** ● Avukat, vekâletnameyi aldıktan sonra dava açma ve mahkemelerde sizi temsil etme gibi işlemleri başlatmak için gerekli adımları atacaktır.
- İletişim ve Takip** ● Dava süreci boyunca avukatınızla sürekli iletişimde kalmak, gelişmeleri takip etmenizi ve hukuki süreci daha iyi anlamanızı sağlar.

# Avukatlarla Görüşürken Bilmemiz Gereken Kavramlar Nelerdir?

<b>Müvekkil</b>	Avukat veya vekil tarafından temsil edilmesi için vekâletname veren kişi veya tarafı ifade eder.
<b>Vekil</b>	Müvekkilin adına hareket etme ve onu temsil etme yetkisine sahip olan kişidir; genellikle bir avukat olarak görev yapar.
<b>Vekâletname</b>	Bir kişinin (müvekkil) belirli bir konuda başkası (vekil) tarafından temsil edilmesi için yetki veren resmi bir belgedir.

# Adli Yardım Nedir?

Adli yardım, hukukî himaye ihtiyacı olmasına karşın avukatlık ücretlerini ve diğer yargılama giderlerini karşılama imkanı olmayan kişilere avukatlık hizmetlerinin ücretsiz bir biçimde barolar tarafından sağlanmasıdır.

Maddi durumu yetersiz olan bireylerin hukuki hizmetlere ücretsiz olarak erişimini sağlayan bir sistemdir. Bu hizmet, bireylerin avukatlık, dava masrafları ve diğer yasal harcamalarını karşılayacak imkânları olmayan kişilere sunulur. Adli yardım sayesinde, hak arama süreçlerinde ekonomik engeller nedeniyle mağdur olan bireyler, hukuki koruma ve savunma haklarına erişebilirler.



Adli yardımın en önemli amacı, toplumun her kesiminin eşit şekilde adalete ulaşmasını sağlamaktır.

Bu sistem, özellikle dezavantajlı gruplar için hayati öneme sahiptir. Örneğin: kadınlar, çocuklar, engelliler ve göçmenler gibi gruplar adli yardımdan faydalanarak haklarını savunabilirler.

Maddi durumu zayıf olan bireylerin adli yardım sayesinde adalete erişimleri kolaylaşır. Adli yardım, hukuk devletinin temel ilkelerinden biri olan "hukukun eşit uygulanması" ilkesini ve "hak arama hürriyetini" destekler. Bu sistem, ekonomik gücün adalet arama sürecine engel olmaması gerektiği fikrini temel alır.

Aynı zamanda toplumsal adaletin güçlendirilmesine katkıda bulunur ve hukuk okuryazarlığını artırarak bireylerin haklarını bilmesini teşvik eder. Bu yüzden adli yardım, yasal sistemin adil, erişilebilir ve kapsayıcı olmasında kritik bir role sahiptir.



# Dilekçe Yazıyorum...



Dilekçe, resmi veya özel kurumlara bir talep, istek, şikayet ya da bilgi almak amacıyla yazılan resmi bir belgedir. Dilekçeler, bireylerin haklarını savunma, sorunlarını dile getirme veya resmi bir talepte bulunma amacı taşır. Herkes dilekçe yazabilir. Özellikle vatandaşlar, çalışanlar, öğrenciler ve kamu kurumlarıyla etkileşimde bulunan kişiler tarafından sıklıkla kullanılır.

Dilekçeler, çeşitli devlet daireleri, yerel yönetimler, eğitim kurumları ve özel sektör kuruluşlarına verilebilir. Bu belgeler bireylerin yasal süreçlerde haklarını korumak ve resmi makamlardan yardım talep etmek için önemli bir araçtır.

## Dilekçe yazarken dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalar bulunmaktadır.

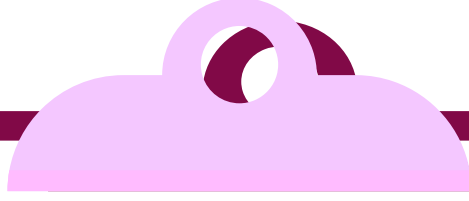
- Dilekçeniz, temiz ve çizgisiz bir kâğıda yazılmalıdır.
- Kâğıdın üst, alt, sağ ve sol taraflarından uygun boşluklar bırakılmalıdır. Bu, dilekçenin okunabilirliğini artırır ve resmi bir görünüm sağlar.
- Mavi tükenmez ya da dolma kalem kullanabilirsiniz. Alternatif olarak, dilekçenizi bilgisayarda yazıp çıktısını alarak sunabilirsiniz.
- Sağ alt köşeye, gün, ay ve yıl sırasıyla tarihi yazın. Tarihin altına adınızı ve soyadınızı yazarak imzalayın.
- Dilekçenin sol alt köşesine, iletişim bilgilerinizi içeren adresinizi yazmalısınız.

- Dilekçenizi yazmaya başlamadan önce kâğıdın üst kısmına dilekçenin sunulacağı kurum veya makamın adını ve altında bulunduğu ili ortalayarak yazmalısınız.
- Dilekçenizin içeriğinde talep ettiğiniz konuyu kısaca belirtmelisiniz. Örneğin: "Ev İçi Şiddet Şikayeti" ya da "İş Yerindeki Şikayet" gibi bir başlık kullanılabilir.
- İsteğiniz, şikayetiniz veya talebinizin konusunu detaylandırmadan net bir şekilde açıklayın. Örneğin: "Son iki aydır iş yerimde yaşadığım sorunları çözebilmek için bu dilekçeyi yazıyorum" şeklinde bir giriş yapabilirsiniz.

İsim, soy isim ve adresin yazılması dilekçede zorunlu unsurdur. Dilekçenizde bunlar eksik ise dilekçeniz işleme alınmayacaktır.

- Dilekçe yazarken talep ettiğiniz konunun ayrıntılarını açık ve anlaşılır bir dille yazmalısınız. Bu bölümde, taleplerinizin gerekçelerini ve beklediğiniz sonuçları belirtebilirsiniz.
- Dilekçe yazarken resmi ve saygılı bir dil kullanmalısınız. Resmi bir üslup, talebinizin ciddiyetini vurgular.
- Dilekçenizi "Gereğini saygılarımla arz ederim." ifadesiyle sonlandırabilirsiniz.
- Eğer dilekçenizle birlikte ek belgeler sunuyorsanız, bu belgeleri "Ekler" başlığı altında sol alt köşeye listeleyebilirsiniz. Örneğin: "Ek: Öğrenci Belgesi" veya "Ek: Şikayet Dilekçesi".
- İsim ve soyadınızı dilekçeyi tamamladıktan sonra sağ alt alana yazmalısınız.

# Örnek Dilekçe



Dilekçenin sunulacağı kurum  
veya makamın adını ve altında  
bulunduğu ili

Talep ettiğiniz konu başlığı

Şikayet konunuzun detaylarını buraya  
yazmalısınız... Şikayet konunuzun detaylarını  
buraya yazmalısınız... Şikayet konunuzun  
detaylarını buraya yazmalısınız...

Gereğini yapılmasını arz ederim.

Gün/Ay/Yıl  
İsim, soy isim  
İmza

Varsa ekler burada belirtilmeli.

# Kadınlar Rahat Bir Nefes Alıyor!



Karmaşık hukuki süreçlere ve prosedürlere aşına olmamak hakkını arayan bireyde olumsuz duygu durumlarına neden olabilir. Hayatın karmaşık ve zorlu zamanlarında bireylerin iyi olma halini sağlaması önemlidir.

Bireysel olarak uygulanabilen nefes terapisi yöntemleri, genel iyilik hâlini desteklemek için etkili bir araçtır. Her ortamda kolayca gerçekleştirilebilen nefes egzersizleri, gün boyunca deneyimlenen kaygı ve stresi kontrol altına almak için faydalı bir yol sunar.

Bu uygulamalar, zihinsel ve fiziksel rahatlama sağlayarak bireylerin iç huzurunu bulmalarına yardımcı olur.

Hak arayışında olan bireylerin hukukun karmaşık sürecinde nefes terapisini kullanmaları, stres ve kaygıyı azaltarak zihinsel rahatlama sağlar. Bu yöntem, bireylerin duygusal dayanıklılıklarını artırmalarına ve zorlu süreçlerle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. Ayrıca, nefes terapisi sayesinde bireyler, daha net düşünme ve karar verme yeteneklerini geliştirebilirler.

# Nefes Terapisi Nedir?



Nefes terapisi veya terapötik nefes egzersizleri, stresi ve depresyonu azaltma, uyku kalitesini iyileştirme, sindirimi düzenleme ve genel vücut fonksiyonlarını destekleme gibi bir dizi fayda için kullanılır. Bu egzersizler merkezi sinir sistemini olumlu yönde etkileyerek vücudun stresli veya öfkeli durumlarda dengeli ve sakin bir hale gelmesine yardımcı olur. Nefes terapisi, rahatlamaı sağlayan parasempatik sinir sistemini harekete geçirerek derin, ritmik nefes almayı teşvik eder.

Nefes terapisi, ihtiyaç duyulduğu her an ve her yerde kolayca uygulanabilir.

Nefes terapisi, yaşam kalitesini artırmak ve zihinsel sağlığı iyileştirmek için kullanılan bir tekniktir. İşte bu sürecin özetlenmiş adımları:

1. Oksijen Sağlama: Nefes, vücuda oksijen sağlayarak gelişim ve enerji üretimini destekler.
2. Stresle Başa Çıkma: Stres altında nefes alışverişi etkilenir ve bu durumda nefes terapisi, stresi azaltıp vücuda denge getirir.
3. Sinir Sistemini Yönetme: Doğru nefes almayı öğrenmek, sinir sistemini yönetmeyi sağlar ve sakinlik getirir.
4. Kişisel Dönüşüm: Binlerce yıllık bir teknik olan nefes terapisi, fiziksel, duygusal ve ruhsal gelişimi destekleyen bir kişisel dönüşüm sağlar.

Her nefes egzersizi, kişinin zihinsel ve bedensel sağlığını olumlu yönde etkileyerek hayatını şekillendirir.

Stres ve kaygıdan uzaklaşmak için kullanılan en yaygın nefes terapisi modellerinden biri 4-7-8 nefes tekniğidir. Bu teknik, vücudu hızlı bir şekilde rahatlatmak ve sinir sistemini dengelemek için tasarlanmıştır. İşte adımları:

### Nasıl Yapılır?

1. Nefes Alış: 4 saniye boyunca burnunuzdan derin bir nefes alın.
2. Nefesi Tutma: Nefesinizi 7 saniye boyunca tutun.
3. Nefes Veriş: 8 saniye boyunca yavaşça ağızdan nefes verin.

### Kaç Tekrar Yapılmalı?

- 4-5 kez tekrarlanabilir. İlk başladığınızda 4 tekrar yapmak yeterlidir, ancak zamanla 8-10 tekrara kadar çıkabilirsiniz.

### Gün İçinde Ne Zaman Yapılmalı?

- Bu nefes egzersizi, günün herhangi bir zamanında uygulanabilir. Ancak sabah uyandığınızda veya gece yatmadan önce uygulamak, zihni ve bedeni sakinleştirici etkisini artırır.
- Özellikle stresli anlarda veya kaygı seviyenizin yükseldiğini hissettiğinizde uygulamak etkili olacaktır.

Bu basit teknik, kaygıyı azaltmak, uykuya geçişi kolaylaştırmak ve genel olarak daha huzurlu hissetmek için oldukça etkilidir.

Bir diğer etkili nefes terapisi modeli Box Breathing (Kutu Nefesi) tekniğidir. Bu yöntem, özellikle stres ve kaygıyı azaltmada ve zihinsel odaklanmayı artırmada kullanılır. Box Breathing, basit bir nefes düzeni takip ederek sakinlik sağlar.

### Nasıl Yapılır?

1. Nefes Alış: Burnunuzdan 4 saniye boyunca derin nefes alın.
2. Nefesi Tutma: Nefesinizi 4 saniye boyunca tutun.
3. Nefes Veriş: 4 saniye boyunca ağızdan nefes verin.
4. Nefesi Verişten Sonra Bekleme: Nefes verdikten sonra 4 saniye boyunca nefes almadan bekleyin.

Bu adımları bir "kutu" gibi dört aşamada uyguladığınız için "Box Breathing" adını alır.

### Kaç Tekrar Yapılmalı?

- 4-5 tekrarla başlanabilir, daha fazla rahatlama için tekrar sayısı artırılabilir.

### Gün İçinde Ne Zaman Yapılmalı?

- Herhangi bir zamanda uygulanabilir, ancak kaygı hissettiğiniz anlarda, iş stresinin arttığı durumlarda ya da yoğun bir gün öncesinde odaklanma sağlamak amacıyla kullanabilirsiniz.

Bu teknik, kısa sürede zihni sakinleştirmek ve denge sağlamak için mükemmeldir.

Avrupa Birliği ile birlikte ortak  
finanse edilmektedir



COUNCIL OF EUROPE



Avrupa Konseyi ile birlikte  
ortak finanse edilmekte ve  
uygulanmaktadır



Bu kitapçık Avrupa Birliği ve Avrupa Konseyinin mali desteğiyle hazırlanmıştır. Bu içeriğin sorumluluğu yazar(lar)a aittir. Burada ifade edilen görüşler, hişbir şekilde, Avrupa Birliği veya Avrupa Konseyinin resmi görüşünü yansıtılmamaktadır. Bu kitapçık, Avrupa Birliği ve Avrupa Konseyinin Batı Balkanlar ve Türkiye'ye Yönelik Yatay Destek Ortak Programı çerçevesinde yürütülen "Türkiye'de Kadınların Adalete Erişiminin Desteklenmesi" projesi tarafından sağlanan hibe kapsamında yalnızca iMDAT tarafından hazırlanmıştır.