



Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir



KADINLARIN ÖZ SAVUNMA HAKKI



ANTALYA
KADIN DANIşMA MERKEZİ
VE DAYANIşMA DERNEĞİ



TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ
İÇİN GÜÇLÜ SİVİL ALAN

Yaşamak istiyoruz!

Kendimize HAYIR demeyi öğretiyoruz!

Sınırlarımıza Saygı Duyulmasını İstiyoruz!



KADINLARIN ÖZ SAVUNMA KENDİNİ SAVUNMA HAKKI

Kadınlar kadın oldukları için şiddete maruz kalıyorlar. Kadına karşı şiddet, cinsiyeti nedeniyle ev içinde ve dışında kadına uygulanan sistematik şiddet davranışlarıdır. Bu şiddetin ardında, erkeklerin toplumun her alanında görülen egemenlikleri ve kadın ile erkek arasındaki eşitsizlikler yatar. Erkeklerin kadınlara şiddet uygulamasının nedeni: güç göstermek, öfke boşaltmak, kadınları kontrol etmek ya da cezalandırmaktır. Fiziksel, cinsel, psikolojik, ekonomik, dijital şiddet biçimlerinin tümü bu amaca yöneliktir. Şiddete maruz kalmak, kadının korku, çaresizlik ve güvensizlik içinde yaşamasına neden olur.

Tüm dünyada kadına karşı ataerkil ve sistematik şiddet yaygınlaşmakta, ülkemizde ise; kadınları şiddetten koruyacak mekanizmaların işletilmediği ve erkek şiddetinden kurtulmanın yollarının kapatıldığı, 6284 sayılı yasa ve İstanbul Sözleşmesi'nin gereklerinin ortadan kaldırıldığı bir süreç içinde yaşıyoruz.

İnsan haklarının temel özellikleri: Evrensel, Devredilemez, Birbirleriyle ilişkili, Birbirlerine bağlı, Bölünemez nitelikte olmalarıdır. “Kadınlara Karşı Her Türü Ayrımcılığın Ortadan Kaldırılması Sözleşmesi”(CEDAW)’nin ek “İhtiyari Protokolü” ile Kadının İnsan Hakları Birleşmiş Milletler tarafından resmileştirilmiştir. Bu konuda devletlerin saygı, koruma, yerine getirme ve ihtimam gösterme yükümlülükleri vardır. Bu bağlamda kadının yaşam hakkına saygı gösterilmesi, korunması, kadınların ve çocukların ihtiyaçlarının karşılanması devletin temel yükümlülüklerindedir.

B.M. (2012, *İnsan Hakları Göstergeleri Ölçme ve Uygulama Klavuzu*, sf.166). Devletlerin, yaşamdan mahrum edilmeyi önlemek ve cezalandırmak için önlemler alması gerektiğini; “yaşamdan keyfi olarak yoksun bırakma” özelliğinin bir sonuç göstergesi olduğunu bildirmektedir.

Kadınlar açısından sayılarını çoğaltabileceğimiz yaşamsal hak ihlallerinin ve öldürülmelerin en birincil özelliği sistematik olmasıdır. Sistematik olmasının temel nitelikleri: toplumsal, siyasal, hukuksal, eğitimsel, ekonomik vb. sistem ler içinde, sürekli, bilinçli, sıralı, sınıflama yapan, duyarsızlaştıran, koşullayan, şiddeti normalleştiren, alışmaya tabi tutan biçimlerdeki, kadın düşmanı söylem, eylem ve uygulamaları içermektedir. Cinsiyetçi, ataerkil ve kapitalist toplumsal yapının getirdiği, erkek adalet, eril uygulamalar, kadınların öldürülmesi ve erkeklerin cezasız bırakılmasıyla sürmektedir.

Ceza Kanunu'nda “Gerek kendisine gerek başkasına ait bir hakka yönelmiş,

gerçekleşen, gerçekleşmesi veya tekrarı muhakkak olan haksız bir saldırıyı o anda hal ve koşullara göre saldırı ile orantılı biçimde defetmek zorunluluğu ile işlenen fiillerden dolayı, faile ceza verilmez. (TCK m.25/1)” denmektedir. Tüm canlılara karşı en son çare olarak şiddet uygulamanın tek maruz görüleceği yer ‘yaşama hakkı’dır. Öncelikle şiddeti önleyici tedbirlerin alınması esastır.

Hukukta “meşru müdafaa” kavramı: yaşam hakkına saldırı esnasındaki kendini savunma kavramı ile açıklanmaktadır. Bu kavram ‘Öz savunma” olarak da adlandırılmaktadır.

Feminist bilinç;

yani öz bilincimiz bize şunu söyler:

Kadınlar kendi hayatlarının sahibi olma, özgür ve özerk olma arzusuna, hakkına ve gücüne sahiptir!

Kadınların maruz kaldıkları erkek egemenliği, kimliklerinin, bedenlerinin, emeklerinin, bilinçlerinin reddi, inkarı ve tahakkümü üzerinden kurulduğundan bunları kırabilmenin yollarından biri de “öz savunma” olarak gündeme gelmektedir. Birçok ülkede kendini savunma tekniklerini öğrenen kadın sayısı artmaktadır. Öz savunma kadın mücadelesinin bir parçasıdır.



KENDİNİ SAVUNMA HAKKI HANGİ ŞARTLARDA KULLANILMALIDIR?

Öz Savunma bir insan hakkıdır. Kadınların insan haklarının bir parçasıdır. Öz savunma, sözel, fiziksel ve duygusal savunmaları; sesi, çığıllığı, bakışları da içermektedir. Şiddete karşı mücadele etmek ve hayatlarımıza sahip çıkmak için kadınlar olarak Öz Savunma-Kendini Savunma tekniklerini öğrenmemize ihtiyaç vardır. “Yaşamak istiyoruz” diyen kadınlar, kadına karşı şiddet ve en ağırı olan öldürülme ile mücadele edebilecek yolları öğrenmelidir. “Öldürmeseydim o beni öldürecekti” diyen kadınlara kulak verelim. Kadınlar özgüvenlerini geliştirmek için temel savunma tekniklerini öğrenerek kendi bedenleriyle ilişkilerinin farkında olmakta, bedensel güçlerini hissedebilmektedirler. Çünkü kadının bedeni öz savunmada baskıya karşı bir direnme aracı olmaktadır.

Kadınlar olarak tahmin edilenden daha güçlüyüz ve direnmek için de yeterli gücümüz var.

KENDİNİ SAVUNMA HAKKI ATÖLYELERİNİN AMAÇLARI

Öz savunma, kadınların bedenlerini, daha iyi tanınması bedensel güçlerinin farkına varmasını hedefleyen bir çalışmadır.

Temel amaç; şiddete neden olan, önemsizleştiren ve meşrulaştıran toplumsal cinsiyetin inşasını sorgulamak ve böylece kadınların kendini koruması için eylem yeteneklerinin farkına varmalarını, özgüvenlerinin pekiştirilmesini sağlayarak şiddetten korunma becerilerini geliştirmektir.

Öz savunma aynı zamanda zihinsel, duygusal, sözel ve fiziksel nitelikleri geliştirmeyi gerektirmektedir. Günlük yaşamın tüm alanlarında ve durumlarında daha güçlü, daha özgüvenli ve kendini daha iyi koruyabilmenin ve savunabilmenin yollarını bulabilmektir. Kendi bedenimizin yeni teknikleri öğrenmesi sürecidir. Bu teknikleri son çare olarak uygulama bilinci ile hareket etmeyi ifade eder. Sonuç olarak:



- *Öncelikle kendi değerimizin ve kadın olarak önemli olduğumuzun bilincinde olmak,*
- *Kendine güvenini arttırmak,*
- *Kendi sınırlarını konusunda farkındalığını arttırmak,*
- *Kendi sınırlarını karşısındakine hissettirmek,*
- *Kamusal ve toplumsal her alanda korkusuzca kendini ifade edebilmek ve yer alabilmek.*



Öz savunma özgüven ve kararlılık sağlıyor. Ama hepsinden önemlisi savaşmamayı öğrenmek ve kadınların kazanılmış kırılmalıklarından kurtulmasını sağlamaktır. Ses, bağırma, duruş ve bakış üzerinde çalışılır. Kadınlar kolektif olarak yerlerini almayı, sokağı ve mekanları korkusuzca kullanabilmeyi, sınırlarını tanımayı, zorlamayı ve nihayet bedenlerini de korumayı öğrenirler. Kadınlar korkularını öfkeye ve öfkelerini de güce dönüştürmeyi başarırlar.



Etkili bir şekilde sınırları belirlemek ve zor durumlardan kurtulmak için bir dizi basit ve kolay ipuçları vardır. Bunlar: saldırganlığın türünü ve saldırganın psikolojisini tanımlamak, saldırganın duygusal yönlerini keşfederek, o kişiden kendini belli bir süre uzak tutmak, şiddet uygulayanın saldırılarını azaltmak yoluyla şiddeti önlemek. Şiddet ortamından uzaklaşmak üzerine planlama yapmak, çevredekiler ile dayanışmayı devreye sokmak için yardım istemek.

Öz savunma atölyelerine katılan kadınlar, bunun sadece fiziksel bir karşı koyuş olmadığını aynı zamanda bilinç yükseltme olduğunu, kendilerini daha güçlü ve güvende hissettiklerini, yalnız olmadıklarının farkına vardıklarını belirtiyorlar. Toplumda egemen olan kadınlık ve erkeklik biçiminde aşılana toplumsal cinsiyet normlarının değişmesini sağlayıcı bir rol oynadığının farkına varıyorlar.

ÖZ - SAVUNMA YÖNTEMLERİNİ ÖĞRENMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

- Kadınlarla bir araya gelmek,
- Şiddetten korunmak için uygulanan deneyimlerini konuşmak ve paylaşmak,
- Bedensel sağlık ve güçlenme için çeşitli beden atölyelerine katılmak,
- Yaşam haklarına ilişkin, şiddetten korunmak için mevcut bulunan yasal haklarını ve başvuru mercilerini öğrenmek.

ÖLMEK İSTEMİYORUZ.

KADIN DAYANIŞMASI GÜÇLENDİRİR



Tüm bunları birlikte yapabilmek, güçlenmek ve şiddeti toplumsal olarak önleyebilmek için Antalya Kadın Danışma Merkezi ve Dayanışma Derneği ile iletişime geçin.



0242 248 07 66



Üçgen Mah. Şarmpol Cad. 106. Sk. Sezer Apt. N:2/4
Muratpaşa/Antalya



antalyakadinmerkezi@gmail.com



www.antalyakadindanisma.org



@KadinDanisma



Antalya Kadın Danışma Merkezi ve Dayanışma Derneği



Bu broşür Avrupa Birliği'nin finansal desteği ile Birleşmiş Milletler Kadın Birimi tarafından uygulanan "Toplumsal Cinsiyet Eşitliği için Güçlü Sivil Alan" projesi kapsamında oluşturulmuştur. Burada ifade edilen görüşler Derneğimizin görüşleridir ve Birleşmiş Milletler Kadın Birimi, Birleşmiş Milletler, bağlı kuruluşları ya da Avrupa Birliği'nin resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.

- İllustrasyonlar Freepik.com and dribbble.com'dan alınan kaynaklarla tasarlanmıştır.