

(Boğaziçi logosu)

## TACİZ VE ŞİDDET

Daha fazla bilgi ya da yardım almak için  
BÜREM'e başvurmaktan çekinmeyin!

**BÜREM**  
**Kitapçık Dizisi**  
**Aralık 2025**

**BÜREM**  
**Boğaziçi Üniversitesi**  
**Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık**  
**Merkezi**

**Adres:** B.Ü. Güney Kampüs,  
Revir Üzeri,  
P.K. 34342 Bebek, İstanbul  
**Tel.:** (0 212) 359 71 39  
(0 212) 359 74 91  
**E-Posta:** [burem@bogazici.edu.tr](mailto:burem@bogazici.edu.tr)  
**Web Sitesi:** <http://burem.bogazici.edu.tr>

## Taciz ve Şiddet

### Taciz Nedir?

Kişinin; bedensel, zihinsel ve duygusal sınırlarını tehdit edici davranışlar **taciz** olarak nitelendirilmektedir.

Taciz; kişinin benlik değerini, kendine olan saygı ve sevgisini, ve kendini algılayış biçimini ciddi biçimde tahribata uğratır. Taciz edilen kişi kendini değersiz ve umutsuz hisseder. Korku ve endişe içinde giderek daha fazla içe kapanmaya başlayabilir. Bu duruma eşlik eden utanç ve suçluluk duyguları ise kişinin kendini çevresinden soyutlamasını, yalnız ve ümitsiz hissetmesine sebebiyet verebilir.

### Taciz davranışı birkaç grupta incelenebilir:

**Fiziksel taciz:** bireye fiziksel acı vermeye veya yaralamaya yönelik herhangi bir kasti davranış fiziksel tacizdir. Hareketin fiziksel taciz sayılması için kişinin bedeninde morluk, kanama, kırılma gibi iyileşmesi zaman alacak, gözle görülebilir veya kişi tarafından hissedilebilir hasar oluşturması **gerekli değildir**.

İtmek, nesne fırlatmak, tekmelemek, düşürmek, uyutmamak, soğuğa maruz bırakmak, tehlikeli hayvanları üstüne salmak, ihtiyaç duyulan ilacı vermemek, yemek vermemek,

uyuşturucu madde veya alkol alımını zorlamak, tehlikeli araba kullanmak; silah, bıçak, sopa vb. araç kullanmak vb. davranışlar fiziksel taciz olarak kabul edilmektedir.

**Duygusal Taciz:** taciz davranışının bulunduğu her durum duygusal tacizi de beraberinde getirmektedir. Fiziksel olan taciz biçimleri haricinde, sözlü taciz, sürekli kritize edilme gibi direkt davranışlar ve korkutma, manipülasyon ve sürekli kınama/onaylamama gibi üstü kapalı davranışlar da duygusal tacizdir. Başka bir bireyin fiziksel, sözlü, cinsel istismara uğrayışına şahit olmak da duygusal taciz sayılmaktadır.

**Cinsel Taciz:** Kişinin isteği dışında, psikolojik veya fiziksel baskı ile çeşitli cinsel davranışlara maruz bırakılmasıdır. Cinsel taciz sadece fiziksel temas veya cinsel ilişkiden **ibaret değildir**. Cinsel içerikli eleştiri, istem dışı cinsel ilişki, kişiyi istenmeyen cinsel davranışlara zorlamak, kişinin isteği dışında cinsel fotoğrafların çekilmesi, bu fotoğrafların yayınlanması, kişiyi başkaları ile cinsel ilişkiye girmeye zorlamak, teşhirci davranışlarda bulunmak, röntgencilik vb. davranışlar cinsel taciz olarak kabul edilmektedir. Bu konuyla ilgili CİTÖK'ün hazırlamış olduğu yazıyı (Cinsel Taciz, Saldırı ve Şiddet Karşısında Ne Yapılabilir?) bu broşürün sonunda bulabilirsiniz.

**Gaslighting:** Bireyin üstünde tahakküm kurma amacıyla yapılan, bireye kendi hafıza, algı ve akıl sağlığını sorgulayıp irdelemeye iten davranışlar bütünüdür. Bireyde veya seçilen grupta şüphe uyandırma, kalıcı inkâr, çelişki ve yalan yoluyla gerçekleştirilir.

**Stalking:** Kişiyi ısrarcı ve red cevaplarına aldırmaksızın ilgi göstermek, kişi takip etmek, kişiyle irtibat kurmaya çalışmak ve bu tarz davranışlarla kişiyi rahatsız etmek, kişinin kendi güvenliği hakkında korku duymasına sebebiyet vermek.

**Finansal Taciz:** Kişiyi para ve diğer maddi araçlar kullanarak (yemek, kira, faturalar) kontrol etme veya suistimal etme davranışdır. Kişinin işe girmesine engel olmak, ev idaresi için (olmasına rağmen) yeterince para vermemek, kişinin sahip olunan maddi kaynaklar ile ilişkisini kesmek ve bilgilendirmemek, bütün faturaları kişinin ismine yazdırmak, kişinin parasını almak, fatura ödemeleri için ayrılan parayı harcamak gibi davranışlar maddi taciz olarak kabul edilmektedir.

Genel kanının aksine, fiziksel taciz diğer tüm taciz türlerinden daha zarar verici **değildir**, herbir taciz ve şiddet formu kişinin fiziksel ve psikolojik hasar almasına sebebiyet verir.

## Cinsel Taciz, Saldırı ve Şiddet Karşısında Ne Yapılabilir?

### Öncesinde:

- **Nelerin cinsel taciz ve şiddet olduğu konusunda farkındalığınızı arttırın.** Hayır hayır demektir; sadece evet evet demektir! Kaldı ki, bazen evet demek bile razı gösterildiği anlamına gelmez.
- **Herhangi birine karşı tehdit içeren, küçük düşürücü veya ayrımcı sözler söylendiğine tanık olduğunuzda veya kendi başınıza böyle bir olay geldiğinde tepki gösterin.** Şiddetin bir biçimine müsaade etmemek, diğer biçimlerine maruz kalmamak için de gereklidir.
- **İlk rahatsızlık hissinde harekete geçmekten çekinmeyin.** O anda iç sesinizi ciddiye almak ve sınırlarınızı söz ve söz dışı ifadelerle ortaya koymak çok önemlidir. Doğru zaman kendinizi rahatsız hissettiğiniz ilk andır.

Aklınızdan “bunu hakettim”, “herkesin sevgilisi böyle davranıyor” gibi düşünceler geçebilir. Cinsel taciz ve şiddet sadece failin suçudur ve nasıl davrandığımızla veya bizimle ilgili değildir! “Her zaman böyle sinirli

değil", "aslında beni çok seviyor", "sevdiği için kızıyor" gibi cümleler sadece şiddeti aklamaya yarar. Şiddetin adını koyun.

- **Herhangi bir şiddet türüyle karşı karşıya kalıyorsanız, şiddeti durdurmadan güvende olamazsınız.**

Sevgiliniz şiddeti bir sorun olarak görmüyorsa ve şiddeti durdurmak için herhangi bir adım atmıyorsa, ilişkiden uzaklaşmalısınız. Onu değiştirmeye çalışmayın, kendinizi güvende tutmalısınız.

Unutmayın, şiddeti durdurmak onun sorumluluğudur. Eğer şiddet durdurulmazsa artarak devam edecektir. Eski sevgilisine şiddet uyguladığını biliyorsanız örneğin, sizi farklı gördüğünü ne kadar söylerse söylesin, şayet bu konu hakkında profesyonel bir yardım almadıysa, size de şiddet uygulama ihtimali var demektir.

- **Güvenli ve eşit bir ilişki kurmak için kurallar koyarak sınırlarımızı koruyabiliriz.**

Hangi tür davranışları kabul etmeyeceğinizi söylemek ve bu kurallara uyulmadığında kişiden uzaklaşmak ya da ayrılmak güvende olmanızı sağlayacak bir adımdır. Bu sayede şiddetsiz, güvenli, eşit ilişkiler kurarız.

İstemediğiniz bir davranış karşısında istemediğinizi belirtin, boş vermeyin.

- **Yakın gördüğünüz, sizi yargulamayacağını düşündüğünüz bir kişiden yardım isteyin.** Yaşadıklarınızı veya çekincelerinizi paylaşmak ve konuşmak, sizi güçlendirir.

#### **Şiddet ve Taciz Anında:**

- Sakin olmaya çalışın.
- Ses çıkarın, duyulmasını sağlayın, yardım isteyin.
- Şiddete, cinsel tacize veya saldırıya uğramanın sizin suçunuz olamayacağını hatırlayın, eğer durdurabileceğiniz bir durum ise mutlaka durdurun, oradan uzaklaşın.
- Polisi arayın, güvendiğiniz arkadaşlarınıza haber verin, üniversite içi veya dışı birimlerden destek alın.

#### **Boğaziçi Üniversitesi Bünyesinde:**

- **0 212 911 60 60** veya **dahili 1100** acil durum hatlarını arayabilirsiniz.
- **CİTÖK'e ulaşabilirsiniz.**

CİTÖK Ofisi, cinsel taciz veya şiddete uğramış Üniversite bünyesindeki kişileri e-mail veya doğrudan görüşmeler ile a) üniversite içi ise; Öğrenci Dekanlığına yönlendirir, disiplin soruşturmaları hakkında bilgilendirir b) üniversite dışı ise; hukuki ve psikolojik destek sunar, süreçleri takip eder, her iki durumda da BÜREM, MEDİKO'ya destek ihtiyacı varsa yönlendirebilir.

**DİKKAT:** Citök yargılama merci değildir, soruşturma yürütmez veya ceza vermez! CİTÖK yönlendirme ile yükümlüdür.

**DİKKAT:** YÖK yönetmenliği gereği üniversitenin yetki alanı kampüs içi ile sınırlıdır.

### CİTÖK

<https://citok.bogazici.edu.tr/> 0212 359 74 91

Güney Kampüs Mediko Sosyal Merkezi Binası Revir 2. Kat

- **Üniversite Güvenlik Görevlilerine haber verebilirsiniz.**

Onlar sizi polis, savcılık, Öğrenci Dekanlığı, CİTÖK gibi gerekli birim ve kurumlara yönlendirebilirler, olay ile ilgili tutanak tutabilirler. Güvenlik görevlileri sorumluluk sahalarında size karşı fiili bir saldırı

halinde sizi korumak amacıyla saldırıyla orantılı olarak gerekli güvenlik önlemlerini almakla yükümlüdür.

**DİKKAT:** Kolluk kuvvetlerini veya adli makamları ilgilendiren vakalarda tacizin veya herhangi bir suçun doğrudan muhatabı ya da tanığıysanız polisi aramanız ya da karakola, adliyeye bizzat gidip şikâyetçi olmanız **gerekir!** Bu süreçler için Citök'ten destek alabilirsiniz.

### Boğaziçi Üniversitesi Dışında:

Eğer üniversite dışında destek almak istiyorsanız:

- Polis **155** / Jandarma **156**
  - Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM) **0212 465 21 96 - 97**
  - Alo Baro **444 26 18**
  - Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği
  - Alo **183** Kadın, Çocuk, Özürlü, Aile Danışma Hattı
  - Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı
  - Ve diğer kadın ve lgbti+ kurumları
- <http://www.kadinininsanhaklari.org/destek-almak-icin-basvurulabilecek-kurumlar/>

### **Şiddet ve Taciz Sonrasında:**

Aşağıdaki adımlar veya sürecin bütünü hakkında CİTÖK'ten destek alabilirsiniz.

- Güvende olduğunuza emin olun, vakit kaybetmeden destek isteyin
- Polis ve savcılığa başvurun
- Adli tıp veya darp raporu alın
- Delilleri korumaya çalışın (saldırı sırasındaki giysileri yıkamadan saklayın, duş almayın (adli tıp doktoruna bu aşamada gidilmeli, yazılı- görsel malzemeleri saklayın)
- Şikayet sürecini yönetme konusunda karar vermeye çalışın
- Psikolojik destek alın
- Kendinizi suçlamayın!
- Faille tartışmaya girmeyin
- Öç almaya çalışmayın
- Destek almadan süreci kendi başınıza yönetmeyin
- Konuşmaktan kaçınmayın, üstünü örtmeye çalışmayın, örtmenizi isteyenlere aldırmayın. Eğer gerekli desteği yakınlarınızdan göremiyorsanız, destek alabileceğiniz birimlere başvurun.

Bu broşür Türkiye Psikiyatri Derneği sitesi, d-psikiyatri sitesi Illinois Üniversitesi Kendine Yardım broşürleri ve CİTÖK "Cinsel Taciz, Saldırı ve Şiddet Karşısında Ne Yapılabilir?" broşürlerinden yararlanılarak yazılmıştır.