

Yardım İste!

Sen suçlu değilsin!

Suistimalin veya şiddetin hangi biçimini yaşamış olursan ol ve bu yaşadığın ne kadar ağır olursa olsun yardım iste! Bu suistimali veya şiddeti yaşamış olman nedeniyle sen suçlu değilsin. Suistimalin ve şiddetin her biçiminde sorumluluk yalnızca ve yalnızca suistimali yapan veya şiddeti uygulayan kişidedir.

Yalnız başına değilsin!

İsviçreli ailelerin %10'unda çocuklar dövülmektedir. Her yıl üçbin ile dörtbin çocuk serbest zamanları değerlendirme ve spor alanında cinsel suistimalin kurbanı oluyor. Kim bilir ne kadar çocuk ve genç, okulda serbest zamanları değerlendirme ve spor alanlarında vücutsal ve ruhsal şiddeti veya cinsel suistimali yaşıyorlar. Pekçok çocuk ve tüm toplum tabakalarında. Sen yaşadıklarınla yalnız değilsin!

Susunluğunu sona erdirebilir ve 'kötü sırları' açığa vurabilirsin!

Kurbanın suskunluğu suçlu için en iyi korunmadır. Çoğunlukla suçlular kurbanlarını baskıyla 'ortak sırları'nı kendisi için saklamalarının zorunluluğuna inanırlar. Suçluyu ele verme veya yaşananlara kimsenin inanmayacağı korkusu herhalde çok büyük olmalıdır. Senin başına geldi mi bu? O zaman şunu bilmen önemli ki, sana karşı olan suistimali ve şiddeti sona erdirmen mümkündür ve sen bunu, yaşadıklarının üzerine konuşarak yapabilirsin. Böylelikle kanıtlar ortaya çıkacak, suçlular tutuklanabilecek ve durdurulabileceklerdir.

Bunu tekrar tekrar dene!

Pekçok kurban kendilerine inanan bir insan buluncaya kadar yaşadıklarını birkaç kez anlatmak zorunda kalmışlardır. Eğer sana böyle olduysa teslim olma, tam tersine yardım buluncaya kadar dene.

Nerede sana inancaklar ve nerede yardım bulacaksın!

Bir yetişkine, bir arkadaşına veya kız arkadaşına güven veya danışma yerlerine başvur. Bu insanlar senin korku ve endişelerini anlayacak, çözüm bulmak için sana yol gösterecekler ve yardım bulacaklardır. Danışma Yerleri'ne ilişkin bilgileri telefon rehberinde veya burada [Adres'ler](#) bölümünde bulabilirsin.

Yardım isteme ve alma hakkın vardır!

Acil bir durumda sokakta, tramvayda, otobüsde bir yetişkinle, bir öğretmenle veya herhangi bir kişiyle konuşmaktan çekinme. Yaşadığın ne kadar ağır olursa olsun yardım almaya ve danışmaya hakkın var.