

kadın bülteni

SAYI: 33



Çankaya 9. Kadın Emeği Festivali

Bir Kadının Emeği,
Bir Kentin Geleceğini
Değiştirir

Çankaya'dan Çocuk ve Ergenlere Psikolojik Danışmanlık Desteği

Z Kuşağı ve Kız
Kardeşlik: Dijital Çağda
Yeniden Tanımlanan
Dayanışma

Görünmeyen Şiddeti Fark Etmek

Kendi Gücünü
Hatırlamak



Çankaya
BELEDİYESİ
DİJİTAL BÜLTEN

33. Sayı | Eylül-Ekim-Kasım | 2026



Çankaya

BELEDİYESİ

KADIN BÜLTENİ

33. Sayı | Eylül-Ekim-Kasım | 2026



içindekiler

► Çankaya 9. Kadın Emeği Festivali	4
► Deriye Adanmış Bir Üretim Yolculuğu	5
► Bir Kadının Emeği, Bir Kentin Geleceğini Değiştirir	6
► Çankaya'dan Çocuk ve Ergenlere Psikolojik Danışmanlık Desteği	9
► Minik Kalpler Çankaya'ya Çok Yakıştı	10
► Z Kuşağı ve Kız Kardeşlik: Dijital Çağda Yeniden Tanımlanan Dayanışma	12
► Görünmeyen Şiddeti Fark Etmek	16
► Kendi Gücünü Hatırlamak	21
► Müzakere Etmeyi Öğrenen Kız Çocukları Güçleniyor	25
► Gençler Aile Kurmaktan Vazgeçmedi, Doğru Koşulları Bekliyorlar	28
► Feminist Portre: Malala Yousafzai	31



Çankaya
BELEDİYESİ

ÖNSÖZ

Değerli Çankayalılar,

Çankaya Belediyesi olarak eşitliği, dayanışmayı ve sosyal adaleti yerel yönetim anlayışımızın temel değerleri arasında görüyoruz. Kadın emeğinin görünür, sesinin duyulur ve yaşamının güvende olduğu bir Çankaya için çalışmalarımızı kararlılıkla sürdürüyoruz.

Çankaya Kadın Bülteni'nin 33. sayısını, kadınlar ve kız çocukları için anlamlı tarihlerle dolu bir dönemde sizlerle buluşturuyoruz. 11 Ekim Dünya Kız Çocukları Günü ve 25 Kasım Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele Günü, bu sayının sayfalarına da yön veren iki önemli hatırlatma.

Bu sayımızda, 5-6 Eylül tarihlerinde Ahlatlıbel Atatürk Parkı'nda dokuzuncusunu düzenlediğimiz Kadın Emeği Festivali'ni ele alıyoruz. 250 kadın üreticinin emeğini kentle buluşturan festival, "Bir Umut Bir Bileklik" atölyesiyle dayanışmayı deprem bölgesine kadar taşıdı. Festivalin üreticilerinden Cemile Çil'in hikâyesi ise kurslarımızda başlayan bir öğrenme yolculuğunun nasıl bir geçim kaynağına dönüşebildiğini gösteriyor.

İş ve İstihdam Merkezimizle yaptığımız söyleşide, kadın istihdamının önündeki en büyük ama en az görülen engelin bakım yükü olduğunu bir kez daha vurguluyoruz. Bu farkındalık çocuklara ve ailelere yönelik hizmetlerimize de yön veriyor. Dodurga'da açtığımız Minik Kalpler Bebek Kütüphanesi ve 4-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenlere sunduğumuz psikolojik danışmanlık hizmeti, bakımın toplumsal bir sorumluluk olduğu anlayışının somut karşılığıdır.

Bültenimiz bu sayıda dayanışmanın değişen biçimlerine de odaklanıyor. Z kuşağının dijital çağda yeniden tanımladığı kız kardeşlikten çoğu zaman adı konulamayan psikolojik şiddeti fark etmeye, kadınların kendi güçlerini yeniden keşfetmesinden müzakere becerisinin kız çocuklarının yaşamında yarattığı kalıcı değişime uzanan yazılar, güçlenmenin hem bireysel hem de kolektif bir süreç olduğunu hatırlatıyor.

Koşullar ne olursa olsun, Çankaya Belediyesi hizmetlerini kesintisiz sürdürecektir; kadınlara ve kız çocuklarına yönelik projelerimiz, eğitimlerimiz, dayanışma ağlarımız ve destek hizmetlerimiz aynı sorumluluk ve kararlılıkla devam edecektir.

Çünkü biliyoruz ki birlikte güçlüyüz. Eşit, özgür ve dayanışma içinde bir Çankaya'yı hep birlikte büyütme devam edecektir.



Çankaya 9. Kadın Emeği Festivali



Çankaya Belediyesinin bu yıl dokuzuncusunu düzenlediği Kadın Emeği Festivali, 5-6 Eylül tarihlerinde Ahlatlıbel Atatürk Parkı'nda gerçekleştirildi. Başkentlilerin büyük ilgi gösterdiği ücretsiz festival, dayanışma ve eğlenceyi buluşturdu.

Festival kapsamında 250 kadın üretici, kurulan 25 stantta el emeği ürünlerini ziyaretçilerle buluşturdu. Kadınların el emeğiyle hazırladığı ürünlerini doğrudan tüketiciyle buluşturduğu festivalde; takıdan tekstile, dekoratif ürünlerden el yapımı tasarımlara kadar çok sayıda ürün ziyaretçilerin beğenisine sunuldu.

Kadınların ekonomik ve sosyal hayatta güçlenmesine katkı sunmayı amaçlayan festivalde, kadın kooperatifleri ve kadınlara yönelik çalışmalar yürüten kurumlar da yer aldı. Festivalde ayrıca Birleşmiş Milletler, Zeytin Dalı Kadın Kooperatifi ve Çankaya Belediyesi Kadın Danışma Merkezi de yer alarak çalışmalarını ve hizmetlerini katılımcılarla paylaştı.

Başkan Vekili Haldun Güler stantları ziyaret etti

Etkinlik kapsamında kurulan stantları ziyaret eden Çankaya Belediyesi Başkan Vekili Haldun Güler, kadın üreticilerle sohbet ederek çalışmalarına ilişkin bilgi aldı. El emeği ürünleri tek tek inceleyen Güler, kadınların üretim süreçlerini ve karşılaştıkları deneyimleri dinledi. Kadın emeğinin görünür kılınmasının ve üreticilerin

desteklenmesinin önemine dikkat çeken Güler, Çankaya Belediyesi olarak kadınların üretimde daha fazla yer almasını sağlayacak çalışmaları sürdüreceklerini ifade etti.

Konser ve etkinliklerle dolu hafta sonu

Festival, kadın üreticilere ürünlerini tanıtmaya ve satış imkânı sağlarken, ziyaretçilere de özgün ve el emeği ürünleri keşfetme fırsatı sundu. Hafta sonunu Ahlatlıbel Atatürk Parkı'nın doğal atmosferinde geçirmek isteyen Başkentliler, festival alanındaki stantları ziyaret ederek kadın üreticilere destek oldu. Festival boyunca müzikten dansa, çocuk etkinliklerinden ahşap oyunlarına kadar pek çok etkinlik katılımcılarla buluştu.

Kadın emeği dayanışmaya dönüşecek

Festivalin dikkat çeken etkinliklerinden biri ise "Bir Umut Bir Bileklik Dayanışma Atölyesi" oldu. Atölyeye katılanlar, marteniçka bileklikler hazırlayarak dayanışmaya ortak oldu. Hazırlanan bilekliklerin deprem bölgesine gönderilmesiyle, Çankaya'dan uzanan dayanışma elinin büyütülmesi amaçlandı. ■



Deriye Adanmış Bir Üretim Yolculuğu

Geçtiğimiz yıl Çankaya Belediyesi Yıldız Çankaya Evinde düzenlenen deri çanta ve cüzdan yapımı kursuna katılarak bilgisini pekiştiren Cemile Çil, bu yıl Ahlatlıbel Atatürk Parkı'nda düzenlenen 9. Kadın Emeği Festivali'nde el emeği ürünlerini Çankayalılarla buluşturan yüzlerce üreticiden biri oldu. Cemile Çil, deriyle tanışma ve satış sürecini kadın bülteni için değerlendirdi.

Deriyle ilgilenmeye nasıl başladınız?

Yaklaşık beş yıldır deriyle ilgileniyorum. Geçen yıl, bilgilerime yeni şeyler katmak ve bu alanda kendimi daha fazla geliştirmek amacıyla Yıldız Çankaya Evinde düzenlenen deri çanta ve cüzdan yapımı kursuna katıldım ve bir yıl boyunca devam ettim. Bu yıl da daha ileriye gidebilmek, kendimi geliştirmek ve daha güzel işler ortaya çıkarabilmek için tekrar sınava girerek Hacı Bayram Veli Üniversitesi El Sanatları Bölümüne kayıt yaptırıldım.

Çankaya Belediyesinin sunduğu imkânlar sizin için ne ifade ediyor?

Belediyemizin bize sunduğu bu imkân benim için gerçekten çok değerli. Hem kendimizi geliştirme hem de ürettiklerimizi insanlarla buluşturma fırsatı buluyoruz. Bu nedenle emeği geçen herkese çok teşekkür ediyorum.

El emeği, sabır ve öğrenme isteği... Deriyle yaklaşık 4-5 yıl önce tanışan Cemile Çil, bu ilgisini yalnızca bir hobi olarak bırakmayıp aldığı eğitimlerle geliştirdi ve zamanla tutkusunu ekonomik bir kaynağa dönüştürdü.



Festivalde ilk kez mi yer alıyorsunuz?

Bu benim ikinci stant deneyimim. İlk geldiğimde de çok keyif aldım. Hiç sıkılmadan, çok güzel vakit geçirdim. Satış kısmına çok fazla değinmiyorum; onu biraz kısmet olarak görüyorum. Benim için burada olmak, üretimlerimi sergilemek ve insanlarla bir araya gelmek de çok kıymetli. Sabahtan gelip akşama kadar sıkılmadan, gayet güzel vakit geçiriyoruz.

Bu süreçte size yardımcı olan biri oldu mu?

Yardımcı olan değil ancak eşlik eden biri var: kızım. Bana yardımcı olmak için yanımda geliyor. Kendisi Ankara Fen Lisesinde 11. sınıf öğrencisi. Festival boyunca stantta bana destek oluyor. Birlikte burada olmak da benim için ayrıca güzel. ■



Bir Kadının Emeği, Bir Kentin Geleceğini Değiştirir

Çankaya Belediyesi İş ve İstihdam Merkezi Proje Sorumlusu Eylem Cihan ile kadınların istihdama erişimini, çalışma hayatında karşılaştıkları fırsat ve engelleri, ekonomik bağımsızlığın önemini ve kadınların iş yaşamındaki yerini konuştuk.

İşletme ve İştirakler Müdürlüğünde ne zamandır görev yapıyorsunuz? Görevinizi ve biriminizdeki sorumluluklarınızı biraz anlatır mısınız?

2010'dan bu yana Çankaya Belediyesi İstihdam Merkezinde görev yapmaktayım. Şu anki görev tanımım proje sorumlusu. Aslında dönüp baktığımda; 12 yıllık yurt dışı deneyimim, Türkiye'ye döndükten sonraki iki yıllık AB istihdam uzmanlığım ve belediyedeki yıllarım boyunca yaptığım her işin bir meslekten öte, adeta hayatımın ana misyonu haline geldiğini görüyorum.

Bu misyon doğrultusunda proje sorumlusu olarak ana odağım; değişen işgücü piyasasının dinamik ve ihtiyaçlarını anbean yakından takip etmek oldu. Bir yandan iş arayan vatandaşlarımız için işgücü piyasasına uygun mesleki eğitim programları kurgularken, diğer yandan da işverenler ile iş arayanlar arasında güvenli ve sürdürülebilir bir köprü kurmaya gayret ediyorum. Geldiğim noktada düşünüyorum da, özellikle kadınlar başta olmak üzere dezavantajlı grupların hayatına dokunabilmek ve onları istihdama kazandırabilmek, bu yolculuktaki en büyük motivasyonum.

Yaptığınız işin Çankaya'da yaşayan kadınların ve kentlilerin günlük hayatına nasıl dokunduğunu düşünüyorsunuz?

İşimiz sadece Çankaya halkı ile sınırlı değil, tüm Ankara'ya hizmet vermekteyiz.

Çankaya Belediyesi İş ve İstihdam Merkezi bünyesinde kadınların mesleki bilgi ve becerilerini geliştirmek, istihdama katılımlarını artırmak, girişimcilik kapasitelerini güçlendirmek, ekonomik olarak bağımsızlaşmalarına katkı sağlamak amacıyla farklı alanlarda mesleki eğitim programları düzenliyoruz. Kadınlara yönelik toplumsal cinsiyet yaklaşımı ve hak temelli





eğitimlerde Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü ile işbirliği içinde çalışıyoruz.

Aslında verdiğimiz her sertifikanın ardında dokunduğumuz gerçek bir hayat hikâyesi var. İtiraf etmek gerekirse; insan hayatına bu kadar yakından temas etmek, her an onların sorumluluğunu hissetmek zihnen oldukça yorucu bir süreç. Ancak işin en büyüleyici ve tüm yorgunluğumu unutturan yanı, istihdama kazandırdığımız insanlardan aldığımız o içten geri dönüşler.

Buna, verdiğimiz barista eğitimi en güzel örneklerden biri... Yine dezavantajlı grupları, özellikle kadınları ve gençleri önceliklendirerek kurguladığımız bu eğitimin sonunda ciddi bir istihdam başarısı yakaladık. O gençlerin işe başladıktan sonra kendi ayakları üzerinde durabildiğini, okul masraflarını ve eğitim giderlerini kendi kazançlarıyla karşılayabildiğini görmek, tarif edilemez bir gurur. İşte bu geri dönüşler, yaptığım işin bir meslekten öte neden hayatımın misyonu olduğunu bana her defasında yeniden hatırlatıyor.

Çankaya Belediyesi İş ve İstihdam Merkezi olarak bu süreçte nasıl bir anlayışla hareket ediyorsunuz?

Bizim için bu çalışma hiçbir zaman yalnızca süslü istatistiklerden ibaret olmadı; bundan sonra da olmayacak. Çok net bir inancımız var: Bir kadının ekonomik bağımsızlığını kazanması, kendi emeğiyle kendi ekmeğini kazanabilmesi demektir. Bu güç, sadece bir kadının hayatını değil, bir kentin ve toplumun geleceğini değiştirecek en önemli dönüşümün temelidir.

Kadınların mutfağa ve eve hapsedildiği, emeğinin görünmez kılındığı ve üretim gücünün sınırlandırıldığı anlayışı kabul etmiyoruz. Bu nedenle kapımızdan giren her kadını yalnızca bir iş arayan olarak görmüyoruz. Onun sahip olduğu potansiyeli, cesareti ve üretme gücünü ortaya çıkarmayı; bu gücü ekonomik ve sosyal hayata



katmasını sağlamayı hedefliyoruz. Asıl başarıyı sertifikanın kâğıt üzerinde kalmasında değil; bir kadının kendi gelirini elde etmesinde, özgüvenini yeniden kazanmasında görüyoruz. Biliyoruz ki ekonomik olarak güçlenen her kadın, ailesini ve içinde yaşadığı tüm toplumu dönüştürür.

Türkiye realitesinde kadın istihdamının önündeki en büyük görünmeyen engel, ne yazık ki bakım sorumluluğunun neredeyse tamamen kadının omuzlarına yüklenmiş olması. Kadın çalışmak, kendi parasını kazanmak istese bile evdeki çocuğunu güvenle bırakabileceği bir yer yoksa ya da çalışma saatleri aile yaşamıyla hiçbir şekilde örtüşmüyorsa, o kapıdan içeri adım atamıyor. Biz bunun çok farkındayız.

İş ve İstihdam Merkezinde süreçlerimizi planlarken kadınların sosyal ve günlük yaşam gerçeklerini odağımıza alıyor, masa başı kararlardan uzak duruyoruz. Bunun en somut örneklerinden birini de eczacılık eğitimi programımızda yaşadık. Ders programımızı kadınların katılımını kolaylaştıracak şekilde kurguladık ve eğitimin hemen ardından katılımcılarımızı doğrudan istihdamla buluşturduk. Bilindiği üzere eczaneler; hem esnek çalışma imkânı hem de düzenli mesai yapısıyla iş ve özel hayat dengesini korumak açısından oldukça ideal bir alan sunuyor.



Bir kadın çalışan olarak belediyecilik alanında çalışmanın size kattığı en önemli deneyim ne oldu?

Kentin ve yerel işgücünün nabzını tutmayı, hızlı ve insani çözümler üretmeyi burada deneyimledim. Belediye çatısı altında geçirdiğim bu yıllar, mesleki birikiminin doğrudan toplumsal bir faydaya dönüşmesi konusunda bana saha tecrübesi kazandırdı.

Sizce çalışma hayatında kadın olmak ne anlama geliyor?

Çalışma hayatında kadın olmak... Belki de bu konuda şanslı azınlığın içindeyim; fikirlerin rahatça somutlaştırılabilirdiği, destekleyici bir çalışma ortamına sahibim. Bu arada mor bayraklı bir belediye olduğumuzu da unutmayalım.

Ancak genele baktığımızda kadınlar, bir yandan iş hayatında var olma mücadelesi verirken diğer yandan eve geldiklerinde temizlik ve bakım gibi ev içi sorumlulukları üstlenmeye devam ediyor. Kendilerine yüklenen bu geleneksel rollerle başa çıkmaya çalışırken ciddi bir tükenmişlik ve duygusal yıpranma yaşıyorlar.

Kadınların iş hayatındaki varlığı ve başarısı, bireysel çabaların yanı sıra birbirlerine sundukları dayanışmayla doğrudan ilişkilidir. Erkek egemen veya geleneksel iş kültürlerinde kadınların bir arada durması hem bireysel kariyer yolculuklarını hem de kurumsal yapıları dönüştürür. Kadınların

bakım sorumluluklarından kaynaklanan yükler veya işte görünmez kılınma gibi durumlarda birbirine sağladığı duygusal ve profesyonel destek, tükenmişliği önler.

Bence kadınların kendi aralarında güçlü iletişim ve mentorluk ağları kurması, bilgiye ve fırsatlara erişimi kolaylaştırır. Kadınlar arasında oluşan rekabetçi algı yerine "birlikte yükselme" kültürünün yerleşmesi, çalışma ortamını daha güvenli ve kapsayıcı hale getirir.

Kadınların çalışma hayatında daha görünür ve güçlü olması için sizce kurumlara ne gibi sorumluluklar düşüyor?

Türkiye’de kadınların işgücüne katılımının ve istihdamının erkeklere oranla düşük olmasının sebebi bakım sorumluluklarının kadınların üzerine kalması. Kurumların kadınların iş-yaşam dengesini kurabilmesi ve istihdamda kalabilmesi için kreş ve gündüz bakımevi imkânlarını artırması, erişilebilir fiyat politikalarını desteklemesi gerekmektedir.

Yalnızca çocuk bakımını değil, evde yaşlı veya engelli bakımını da kapsayacak kurumsal destek mekanizmaları geliştirmek; uygun pozisyonlarda kalıcı veya dönemsel evden çalışma ve yarı zamanlı çalışma imkânları sunarken kadınların kariyer gelişimi ve özlük haklarında ayrımcılığa uğramamasını sağlamak ve kadın odaklı istihdam ve eğitim politikaları geliştirmek çözüm için faydalı olacaktır. ■





Çankaya'dan Çocuk ve Ergenlere Psikolojik Danışmanlık Desteği



Çankaya Belediyesi, 4-18 yaş arasındaki çocuk, ergen ve ailelerine yönelik Çocuk-Ergen Psikolojik Danışmanlık Hizmeti kapsamında kapsamlı bir psikososyal destek sunuyor.

Çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimine katkı sağlamayı, ailelerin ihtiyaç duydukları süreçlerde yanlarında olmayı hedefleyen Çankaya Belediyesi, bu doğrultuda uzman ekipler aracılığıyla çocuk ve ergenlere yönelik danışmanlık hizmeti yürütüyor. Hizmet, çocukların duygusal ve sosyal gelişimini desteklemenin yanı sıra ailelerin karşılaştığı güçlüklerde onlara rehberlik etmeyi de amaçlıyor.

Uygulanan terapi yaklaşımları, çocukların yaş ve gelişim düzeyine göre özenle belirleniyor. 4-8 yaş grubundaki çocuklara, duygularını oyun yoluyla ifade etmelerine imkân tanıyan oyun terapisi uygulanırken; 8-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenlere sanat terapisi, kabul ve kararlılık terapisi ile çözüm odaklı terapi yaklaşımlarından yararlanılarak destek sağlanıyor. Bu yöntemler, çocukların kendilerini ifade etme becerilerini güçlendirirken ergenlerin duygu düzenleme ve baş etme kapasitelerini geliştirmeyi hedefliyor.

Ebeveynlere de destek veriliyor

Hizmet yalnızca çocuk ve ergenlerle sınırlı kalmıyor; süreç boyunca ebeveynlere de

yönlendirme ve destek sağlanıyor. Akran zorbalığı, dikkat ve davranış sorunları gibi çocukların ve ailelerin günlük yaşamını etkileyebilen konularda çalışmalar yürütülürken, çocuk ve aile birlikte ele alınarak bütüncül bir yaklaşım benimseniyor. Bu sayede yaşanan güçlüklerin yalnızca çocuk üzerinden değil, aile sisteminin bütünü içinde değerlendirilmesi sağlanıyor.

Çocukların kendilerini güvende, anlaşılmış ve desteklenmiş hissetmelerine katkı sunmayı amaçlayan Çankaya Belediyesi, bu anlayışla ailelerin de ihtiyaç duydukları süreçlerde yanlarında olmaya devam ediyor. Bu hizmetten yararlanmak isteyen aileler, **0312 458 89 00 / 1101** numaralı telefondan randevu alabilir. ■





Minik Kalpler Çankaya'ya Çok Yakıştı

Beytepe'de yer alan ve Çankayalı ailelerden büyük ilgi gören Bebek Kütüphanesinin ikincisi Dodurga Mahallesi'nde açıldı. "Minik Kalpler" adıyla, toplam 3692 metrekarelik alana kurulan yeni bebek kütüphanesinde, minikler görsel okuma dönemlerinde faydalanacakları oyuncaklardan ve dokunmatik kitaplardan; ebeveynler ise uzmanlar tarafından verilecek kişisel gelişim eğitimlerinden faydalanacak.



Çankaya Belediyesi, yatırımlarına aralıksız devam ediyor. Belediye, 0-3 yaş grubundaki çocukların gelişimine katkı sağlayacak örnek bir projeyi hayata geçirdi. Beytepe'de yer alan ve Çankayalı ailelerden büyük ilgi gören Bebek Kütüphanesinin ikincisi Dodurga Mahallesi'nde açıldı.

Bebekler için güvenli ortam sağlıyor

Erken çocukluk döneminde çocukların gelişimini desteklemek ve ailelerin çocuklarıyla birlikte kaliteli zaman geçirebilecekleri bir ortam oluşturmak amacıyla hayata geçirilen Minik Kalpler Bebek Kütüphanesi, toplam 3692 metrekare üzerinde 155 metrekare kapalı alana sahip.

Yeni bebek kütüphanesinde iki çocuk oyun odası, veli bekleme salonu ve emzirme odası da bulunuyor. Merkezin çevresinde yer alan 1520 metrekarelik park ve açık oyun alanı ise çocukların güvenli bir ortamda oyun oynayabilmelerine olanak sağlıyor.





Randevu sistemiyle hizmet

En fazla iki ebeveynin katılım sağlayabildiği ve randevu sistemi ile hizmet veren kütüphane, hafta içi her gün 10.00-15.00 saatleri arasında aileleri ve bebekleri konuk edecek. Kütüphaneden yararlanmak isteyen aileler, **basvuru.cankaya.bel.tr/bebekkutuphanesi/** adresinden form doldurabilir ve açılan sistemden ücretsiz olarak randevu oluşturabilirler.

Veliler aktif olarak katılıyor

Minik Kalpler Bebek Kütüphanesinde eğitimler çocuk gelişimi ve drama öğretmenleri eşliğinde gerçekleştiriliyor. Aktivite alanlarında, en fazla sekiz çocuk yer alıyor ve eğitimlere veliler de aktif olarak katılabilir. Böylece çocuklar öğrenirken aileler de gelişim süreçlerine doğrudan eşlik etme fırsatı buluyor.

Program kapsamında kitap okuma etkinlikleri, yaratıcı drama çalışmaları, eğitsel oyunlar,

Minik Kalpler Bebek Kütüphanesinde eğitimler çocuk gelişimi ve drama öğretmenleri eşliğinde gerçekleştiriliyor. Aktivite alanlarında, en fazla sekiz çocuk yer alıyor ve eğitimlere veliler de aktif olarak katılabilir.

şarkılar, ritim çalışmaları, parmak oyunları, hareket etkinlikleri, masal saatleri, sanat çalışmaları ve aile katılım etkinlikleri düzenleniyor. Çocukların dil gelişimini, sosyal becerilerini, hayal güçlerini ve özgüvenlerini destekleyen bu çalışmalar sayesinde öğrenme süreci eğlenceli bir deneyime dönüşüyor. ■

Şiddet anında başvurabileceğin
Kadın Danışma Merkezi
telefon numarası
0312 458 90 86

BİLİYOR MUYDUN?

Kadın Emegi stantları
için başvurabileceğin
telefon numarası
0312 458 89 00 / 3514

Psikolog ve Aile Danışmanlığı
için başvurabileceğin
telefon numarası
0312 458 90 86

Eşitlik ve Farkındalık Bürosuna
ulaşmak için başvurabileceğin
telefon numarası
**0312 458 89 00/
3504-3505-3508**

EŞİTLİĞİN KALBI
ÇANKAYA

Çankaya
BELEDİYESİ



Z Kuşağı ve Kız Kardeşlik: Dijital Çağda Yeniden Tanımlanan Dayanışma



Birbirini hiç tanımayan iki kadın, sosyal medyada birkaç dakika içinde ortak bir deneyimin etrafında buluşabiliyor. Bir genç kadın başka bir kadına güvenli ulaşım öneriyor, bir başkası iş görüşmesine hazırlanmasına yardımcı oluyor, bir diğeri uğradığı haksızlığı anlatan bir paylaşımı görünür kılıyor. Bazen tek bir hashtag (etiket), binlerce kişiyi aynı mesele etrafında bir araya getiriyor. Sosyal medyada karşılaştığımız bu paylaşımlar, büyük bir dönüşümün parçası: kız kardeşlik kavramının dijital çağda yeniden tanımlanması.

Z kuşağının kadın dayanışması önceki kuşaklardan nasıl ayrılıyor? Sosyal medya bu dayanışmayı nasıl dönüştürüyor? Türkiye’de genç kadınların deneyimleri bu yeni kız kardeşlik anlayışına nasıl yansıyor?



Dayanışmanın değişen yüzü

Kadınlar arasındaki dayanışma elbette yeni değil. Her kuşak, kendi döneminin koşulları içinde kadınların birbirine destek olmasının farklı yollarını geliştirdi. 1960'lar ve 1970'lerin ikinci dalga feminizmi, kadınların kamusal alanda eşitlik taleplerini daha görünür hale getirdi. 1990'larda "Girl Power" söylemi, genç kadınların özgüvenini ve kendi ayakları üzerinde durma fikrini öne çıkardı. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte kadınlar yalnızca fiziksel olarak bir araya gelmekle kalmadı; çevrimiçi topluluklar oluşturmaya da başladı.

Z kuşağı işte bu dönüşümün içine doğdu. 1990'ların sonlarından 2010'ların başlarına kadar olan sürede doğan bu kuşak, dijital teknolojilerin hayatın doğal bir parçası olduğu bir dünyada büyüdü. Sosyal medya onlar için yalnızca iletişim kurulan bir yer değil; kendilerini ifade ettikleri, bilgi edindikleri, topluluk oluşturdıkları ve gerektiğinde dayanışma gösterdikleri bir kamusal alan. Bu nedenle Z kuşağının kız kardeşlik anlayışını anlamak için yalnızca feminist hareketlerin tarihine değil, dijital kültürün nasıl bir dayanışma biçimi yarattığına da bakmak gerekiyor.

Bir mesaj kadar yakın

Geçmiş kuşaklarda dayanışma çoğu zaman fiziksel buluşmalar, dernekler, kadın örgütleri, arkadaş çevreleri veya aile bağları üzerinden kuruluyordu. Bugün ise bir Instagram hikâyesi, bir WhatsApp mesajı ya da bir TikTok videosu binlerce kadını aynı anda harekete geçirebiliyor.

Üstelik dayanışma her zaman büyük toplumsal meselelerle sınırlı değil. Gece eve dönen bir arkadaşınızın konumunu paylaşmak, onun eve ulaştığını kontrol etmek, iş arayan bir arkadaşınıza ilan göndermek, taciz deneyimini anlatan bir kadının sesini duyurmak ya da yalnızca "Ben de bunu yaşadım" diyerek bir başkasının kendini daha az yalnız hissetmesini sağlamak... Bunların her biri, dijital çağın gündelik kız kardeşlik pratikleri arasında yer alıyor.

Sosyal medya yeni meydan, yeni dayanışma alanı

Dijital platformlar kadınların yalnızca birbirlerine ulaşmasını değil, yaşadıkları sorunları görünür kılmasını da kolaylaştırdı. Taciz, şiddet, ayrımcılık ve iş yaşamındaki eşitsizlikler artık yalnızca özel alanlarda konuşulmuyor. Bir kişinin yaşadığı deneyim, birkaç saat içinde binlerce kişinin bilgisine ulaşabiliyor.



#MeToo hareketinin dünya çapında yarattığı etki bunun en güçlü örneklerinden biri. Türkiye’de de kadınlar sosyal medya üzerinden deneyimlerini paylaşarak birbirlerini destekledi; yaşananların görünür olmasını ve konuşulmasını sağladı.

Bireysellikten vazgeçmeden birlikte olmak

Z kuşağının kız kardeşlik anlayışındaki en dikkat çekici özelliklerden biri, bireysellik ile dayanışmayı birbirinin karşıtı olarak görmemesi. Bu kuşak kendi kimliğini ifade etmekten, farklılığını ortaya koymaktan ve kendi seçimlerinin arkasında durmaktan çekinmiyor. Aynı zamanda başkalarının da kendi seçimlerini yapabilmesini önemsiyor.

Burada yeni bir dayanışma anlayışı ortaya çıkıyor: “Senin gibi olmak zorunda değilim; ama senin kendi gibi olabilmek hakkını savunabilirim.”

Bu yaklaşım, kadın dayanışmasını yalnızca “Hepimiz aynıyız” fikrinden çıkarıp “Farklılıklarımızla birlikte var olabiliriz” anlayışına taşıyor.

Kadınların ortak sorunları olabilir; ancak kadın olmak herkes için aynı deneyim anlamına gelmez. Ekonomik koşullar, eğitim, yaş, engellilik, yaşanan bölge, göç deneyimi veya sosyal çevre, kadınların karşılaştıkları sorunları önemli ölçüde değiştirebilir.

Bu nedenle bugün genç kadınlar arasında giderek daha fazla duyduğumuz bir kavram var: kesişimsel yaklaşım. Kısaca, farklı kimliklerin ve toplumsal koşulların birbirini nasıl etkilediğine bakmak anlamına gelen bu yaklaşım, “Bütün kadınların sorunları aynıdır” düşüncesinin yetersiz kalabileceğini hatırlatıyor.

İstanbul’da yaşayan üniversiteli bir genç kadının deneyimiyle kırsalda yaşayan, ekonomik imkânları sınırlı bir başka genç kadının deneyimi aynı olmayabilir. Dolayısıyla kapsayıcı bir kız kardeşlik anlayışı, yalnızca kendi çevremizdeki kadınları değil, sesi daha az duyulanları da görmeyi gerektiriyor.



Türkiye’de kız kardeşlik neden bu kadar önemli?

Türkiye’de genç kadınların dayanışma ihtiyacını yalnızca küresel dijital kültürle açıklamak mümkün değil. Gündelik hayatın kendisi de bu ihtiyacı güçlendiriyor. Güvenlik kaygıları, toplumsal cinsiyet eşitsizliği, çalışma hayatındaki engeller, ekonomik bağımsızlık arayışı ve aileden gelen beklentiler genç kadınların hayatlarını doğrudan etkileyebiliyor. “Eve vardığında haber ver”, “Ben de seninle geleyim”, “İstersen bu konuda birlikte konuşalım”, “Yalnız değilsin”... Bu cümleler basit görünebilir ama kadınların birbirine sundukları sosyal ve duygusal desteğin önemli parçasıdır.

Özellikle eğitim, çalışma hayatı, evlilik ve annelik gibi konularda kadınların kendi kararlarını verebilme arzusu arttıkça, arkadaş çevresinin ve kadın dayanışmasının önemi de artıyor. Bazen bir arkadaşın cesaretlendiren tek cümlesi, alınacak büyük bir kararın başlangıcı olabiliyor.

Dayanışmanın gölgeli tarafı

Dijital kız kardeşlik bütün sorunları çözmiyor. Hatta kendi içinde yeni sorunlar da yaratabiliyor. Bunlardan biri “performatif dayanışma”...



Sosyal medyada kadınları desteklediğini göstermek kolay. Bir paylaşımı beğenmek, yeniden paylaşmak veya bir hashtag'i kullanmak birkaç saniye sürüyor. Oysa gerçek dayanışma; bir arkadaşını zor zamanında dinlemek, ona iş bulmak, yanında olmak, yanlış yaptığında uyarmak ya da kimse görmediğinde destek vermek daha fazla emek gerektiriyor.

Bu nedenle dijital çağın kız kardeşliği şu soruyla sınıyor: Dayanışmayı sosyal medya paylaşımları yapmakla mı sınırlandırıyoruz yoksa onu gerçekten hayatımızın bir parçası haline mi getiriyoruz?

Bir başka mesele de "kapsayıcılık"... Dijital dünyada herkesin sesi eşit ölçüde duyulmuyor. İnternete erişimi olmayan, sosyal medyada görünür olmak istemeyen ya da dijital kültüre uzak yaşayan kadınların deneyimleri bu konuşmalar dışında kalabiliyor. Bu nedenle "Hepimiz birlikteyiz" demeden önce şu soruyu sormak gerekiyor: Bu "hepimiz"in içinde kimler var?

Sürekli güçlü olmak zorunda mıyız?

Z kuşağının kız kardeşlik anlayışının belki de en insani tarafı, güçlü görünme baskısını sorgulaması. Sosyal medya bize sürekli başarılı, özgüvenli, üretken ve "güçlü" kadın görüntüleri sunuyor. Oysa gerçek hayat bundan çok daha karmaşık.

Bazen yoruluyoruz. Bazen başarısız oluyoruz. Bazen ne yapacağımızı bilmiyoruz. Bazen yalnız kalmak istiyoruz.

Gerçek dayanışma, yalnızca birbirimizi güçlendirmek değil; güçsüz hissettiğimiz

zamanlarda da birbirimize alan açabilmek... Çünkü hiçbir kadın her zaman güçlü olmak zorunda değil.

2030'a doğru: Daha dijital, daha bilinçli bir dayanışma

Z kuşağı çalışma hayatında, siyasette, yerel yönetimlerde ve karar alma mekanizmalarında daha fazla yer aldıkça kadın dayanışmasının biçimlerinin de değişmesi beklenebilir. İşyerlerinde eşit ücret, kadınların yönetici pozisyonlarına erişimi, bakım sorumluluklarının paylaşılması ve güvenli çalışma ortamları daha fazla gündeme gelebilir.

Dijital dünyada ise siber zorbalık, çevrimiçi taciz ve kişisel verilerin korunması gibi konuların önemi artacak. Ancak geleceğin kız kardeşliği yalnızca dijital olmayacak. Tam tersine, dijital dünyanın yarattığı güçlü bağlantıların gerçek hayattaki dayanışmayla buluşması gerekecek. Mahallede, okulda, işyerinde, belediyede, sivil toplumda ve gündelik yaşamın içinde... Çünkü gerçek değişim, insanların birbirlerinin hayatına dokunduğu yerde başlar. Çünkü dayanışma birlikte yaşamak, birlikte düşünmek ve gerektiğinde birbirinin elinden tutmak... Bazen büyük bir toplumsal hareketin parçası olarak, bazen bir mesajın ucunda, bazen de gecenin bir saatinde "Eve vardın mı?" diye soran tek bir cümlede...

Kız kardeşlik, en basit haliyle, başka bir kadına şunu söyleyebilmek: "Seni görüyorum. Buradayım. Yalnız değilsin." ■

Kaynak: Pew Research Center, McKinsey & Company, Deloitte





Görünmeyen Şiddeti Fark Etmek



Kontrol, izolasyon ve duygusal baskı aracılığıyla gerçekleşen psikolojik şiddet, kişinin kendisine olan güvenini yavaş yavaş zayıflatır ve kararlarını sorgulamaya başlamasına neden olur. Arkadaş çevresinden uzaklaşmak, her adımını hesaplamak ve sürekli suçluluk hissetmek bu tür ilişkilerin belirtileridir. Bu davranışları tanımak, sınırları koymak ve profesyonel destek almak, yaşadığımız deneyimlerin ciddiyetini anlamaya giden ilk adımdır.

Bazen bir ilişkide bir şeylerin yolunda gitmediğini hissederiz ama tam olarak ne olduğunu anlatmakta zorlanırız. Her konuşmanın sonunda kendimizi suçlu buluruz. Bir arkadaşımızla buluşmadan önce bunu partnerimize nasıl açıklayacağımızı düşünürüz. Telefonumuza gelen bir mesajı cevap

vermediğimizde başımıza gelecek tartışmayı hesaplarız. Söylediğimiz bir sözün yanlış anlaşılmasından, verdiğimiz bir kararın tepki çekmesinden çekiniriz.

Zamanla bazı davranışlara alışırız; sürekli hesap vermeye, açıklama yapmaya, kendimizi savunmaya...



Sonra bir gün durup düşünürüz: Ben ne zamandır böyle yaşıyorum? Psikolojik şiddeti fark etmek çoğu zaman tam da bu soruyla başlar.

Sessizce hayatımıza yerleşen davranışlar

Psikolojik şiddet çoğu zaman bir anda ortaya çıkmaz. Küçük görünen davranışlar zaman içinde tekrarlanır, sınırlar yavaş yavaş genişler ve kişi kendi hayatındaki değişimi fark etmekte zorlanabilir. “Niye bu kadar geç kaldın?”, “Kimleydin?”, “Telefonunu neden saklıyorsun?”, “Arkadaşlarınla yine mi buluşacaksın?”, “Ben senin iyiliğini düşünüyorum”...

İlk bakışta bu cümlelerin bazıları sıradan bir ilişkinin parçası gibi görünebilir. Ancak sürekli tekrarlandığında ve kişinin hayatını kontrol etmeye başladığında anlamları değişir.

Bir süre sonra insan dışarı çıkmadan önce kiminle görüşeceğini, ne giyeceğini, ne kadar kalacağını düşünmeye başlar. Attığı her adımı karşısındaki kişinin tepkisine göre ayarlamak zorunda hisseder. İlişkinin içinde görünmez bir denetim mekanizması oluşur.

Sevgi ile kontrol arasındaki çizgi

Sevdiğimiz insanın nerede olduğunu merak etmek doğaldır. Onunla ilgilenmek, gününün nasıl geçtiğini sormak, birlikte zaman geçirmek

Kendi kararlarımızı verirken sürekli bir tepkiyle karşılaşacağımızı düşünüyorsak, o ilişkideki güç dengesine biraz daha yakından bakmak gerekir. Çünkü sağlıklı yakınlık, insanın kendisine ait alanını koruyabilmesini de kapsar.

ilişkinin parçasıdır. Ancak merak zamanla denetime dönüşebilir. Telefonun şifresini istemek, sosyal medya hesaplarını incelemek, kimlerle görüştüğünü sorgulamak, kıyafetlerine karışmak, arkadaşlarıyla görüşmesini sorun haline getirmek veya nerede olduğunu sürekli bilmek istemek bu dönüşümün işaretleri arasında yer alabilir.

Burada kişinin kendisine sorabileceği basit bir soru vardır: “Bunu yaparken kendimi özgür hissediyor muyum?”

Kendi kararlarımızı verirken sürekli bir tepkiyle karşılaşacağımızı düşünüyorsak, o ilişkideki güç dengesine biraz daha yakından bakmak gerekir. Çünkü sağlıklı yakınlık, insanın kendisine ait alanını koruyabilmesini de kapsar.

Sürekli eleştirilmek insanın kendisiyle ilişkisini değiştirir

Psikolojik şiddetin en yıpratıcı taraflarından biri, kişinin zamanla kendisine bakışını değiştirmesidir. “Sen zaten beceremezsin”, “Çok hassassın”, “Kim seni çekecek”, “Senin yüzünden böyle oldu”, “Biraz aklın olsa bunları yaşamazdın” gibi cümleler tekrarlandıkça insan kendi kararlarından kuşku duymaya başlayabilir. Bir süre sonra başkalarının söylediği sözleri kendi düşüncesi sanabilir. Eskiden kolayca verdiği kararları vermekte zorlanır. Kendini





anlatırken sürekli açıklama yapar. Bir tartışma yaşandığında önce kendi hatasını arar.

İnsanın kendine duyduğu güvenin yavaş yavaş aşınması, psikolojik şiddetin en önemli sonuçlarından biridir.

“Acaba ben mi abartıyorum?”

Psikolojik şiddetin fark edilmesini zorlaştıran noktalardan biri de kişinin yaşadıklarını sürekli sorgulamasıdır. “Belki gerçekten fazla tepki verdim”, “Belki onun da zor bir günüydü”, “Belki ben yanlış anladım”, “Sonuçta beni seviyor”... Bu düşünceler bir ilişkinin içindeki sorunları değerlendirmeyi güçleştirebilir. Özellikle karşı taraf yaşananları sürekli farklı biçimde anlatıyorsa, kişi kendi hafızasına ve duygularına güvenmekte zorlanabilir.

Örneğin bir tartışmada söylenen ağır sözler daha sonra “Ben öyle bir şey söylemedim” denilerek inkâr edilebilir. Yaşanan bir olay küçümsenebilir. Kişinin verdiği tepki üzerinden konuşulup, o tepkiye yol açan davranış tamamen göz ardı edilebilir. Bu tür davranışlar zaman içinde kişinin kendi gerçekliğinden şüphe etmesine yol açabilir.

Böyle zamanlarda yaşananları yazmak, güvendiğimiz biriyle konuşmak ve olaylara dışarıdan bakmaya çalışmak yardımcı olabilir.

Arkadaşlardan ve aileden uzaklaşmak

Bir ilişkinin hayatımızdaki yerinin büyümesi son derece doğal. Yeni bir ilişkiye başladığımızda arkadaşlarla daha az görüşmek, birlikte daha fazla zaman geçirmek de hayatın olağan akışında yaşanabilir. Fakat zaman içinde çevremizdeki insanların birer birer hayatımızdan çıkmasına neden olan bir ilişki, üzerinde düşünmeyi gerektirir.

“Arkadaşın seni dolduruyor”, “Ailen zaten seni anlamıyor”, “Onlarla görüştükten sonra değişiyorsun”, “Ben varken başkasına ihtiyacın yok” gibi cümleler tekrarlandıkça sosyal çevremiz

daralabilir. İnsan kendisini giderek daha yalnız hissedebilir. Destek alabileceği kişiler azaldıkça içinde bulunduğu ilişki daha da belirleyici hale gelir.

Oysa hayatımızda sevdiğimiz birinin bulunması, diğer insanlarla kurduğumuz bağların ortadan kalkmasını gerektirmez. Arkadaşlarımız, ailemiz, meslektaşlarımız ve kendi sosyal çevremiz hayatımızın önemli parçalarıdır.

Sessizlik de yorabilir

Bazı ilişkilerde tartışmalar bağırış çağırışla yaşanır. Bazılarında ise uzun sessizlikler vardır. Bir tartışmanın ardından sakinleşmek için biraz uzaklaşmak herkesin ihtiyacı olabilir. Sorunları konuşabilmek için zaman istemek de sağlıklı bir davranıştır. Fakat karşısındaki kişiyi cezalandırmak amacıyla günlerce konuşmamak, iletişimi kesmek veya sevgiyi geri çekmek başka bir deneyim yaratır.

Böyle durumlarda insan sürekli olarak ne yaptığını düşünmeye başlayabilir: “Ne söyledim?”, “Neyi yanlış yaptım?”, “Nasıl gönlünü alabilirim?”...

İlişkide huzuru korumak giderek tek kişinin sorumluluğu haline geliyorsa, burada sağlıklı iletişimden söz etmek zorlaşır.

Dijital hayatımızın da sınırları var

Telefonlarımız hayatımızın çok büyük bir bölümünü taşıyor: mesajlarımız, fotoğraflarımız, arkadaşlarımız, iş yazışmalarımız, günlük planlarımız... Bu nedenle dijital alan üzerindeki kontrol de ilişkilerde önemli bir mesele haline geldi.

Partnerimizin telefonumuzu incelemek istemesi, şifrelerimizi bilmek konusunda ısrar etmesi, kimle mesajlaştığımızı sorgulaması veya sosyal medyada kimleri takip ettiğimiz üzerinden tartışma çıkarması zamanla ciddi bir baskı yaratabilir. Konum paylaşmak da benzer bir konudur. Bir yakınımızla güvenlik amacıyla konumumuzu paylaşmak başka bir şeydir;



nerede olduğumuzu sürekli kanıtlamak zorunda hissetmek başka.

İlişkinin içinde dijital dünyada da kendimize ait bir alanımızın olması gerekir.

Sınır koymak neden bu kadar zor?

“Haklarımı biliyorum, o halde neden sınır koyamıyorum?” diye düşünebiliriz.

Çünkü sınır koymak yalnızca ne söyleyeceğimizi bilmekle ilgili değildir. İlişkinin geleceğinden, karşı tarafın tepkisinden, yalnız kalmaktan veya bir şeylerin daha kötüye gitmesinden korkabiliriz. Özellikle uzun süre kontrol edilen kişiler kendi isteklerini ikinci plana atmaya alışabilir. Bu nedenle sınır koymak bir gecede öğrenilen bir beceri değildir. Bazen küçük bir cümleyle başlar: “Bu şekilde konuşulmasını istemiyorum”, “Bu konuda kararımı kendim vermek istiyorum”, “Telefonumu kontrol etmeni doğru bulmuyorum”, “Şu anda bu konuşmayı sürdürmek istemiyorum” gibi.

Karşımızdaki kişinin bu sınırları kabul etmesi elbette önemlidir. Fakat bazı durumlarda sınır koymak karşı tarafın öfkesini artırabilir. Böyle bir risk varsa öncelik tartışmayı kazanmak değil, kişinin kendisini güvende tutmasıdır.

Arkadaşımızın yanında nasıl durabiliriz?

Bazen psikolojik şiddeti yaşayan kişi biz olmayabiliriz. Yakın arkadaşımızın davranışlarının değiştiğini fark ederiz. Eskiden çok sosyal olan

bir arkadaşımız giderek herkesten uzaklaşabilir. Sürekli partnerinin ne düşüneceğini hesaba katabilir. Kendisini anlatırken sık sık “Ben zaten hata yaptım” diyebilir.

Böyle bir durumda onu sorguya çekmek veya karar vermesi için zorlamak yerine yanında olduğumuzu hissettirmek daha değerlidir. “İstersen anlatabilirsin, ben seni dinlerim. Ne karar verirsen ver, konuşmak istediğinde buradayım” demek önemlidir.

Bazen insanın ihtiyacı olan şey, hayatıyla ilgili kararının başkası tarafından verilmesi değil; kendisini yargılamadan dinleyecek birinin varlığını bilmektir.

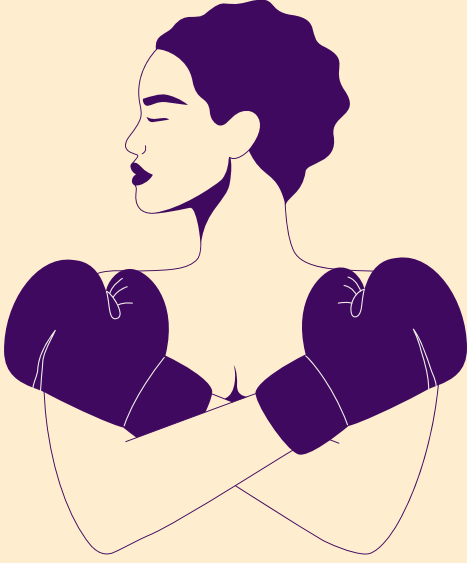
Yardım istemek için beklemeyin

Psikolojik şiddet yaşayan bir kadın bir süre sonra kendisine şu soruyu sorabilir: “Neden izin verdim?”

Oysa ilişkiler zaman içinde değişir. İnsanlar her zaman başlangıçta gördükleri davranışlarla karşılaşmaz. Bazı sınırlar yavaş yavaş aşılar. Bazı davranışlar önce özürlerle, sevgi gösterileriyle veya “Bir daha olmayacak” sözleriyle örtülür. Bu nedenle geçmişte verdiğimiz kararlar üzerinden kendimizi yargılamak yerine bugün neye ihtiyacımız olduğunu düşünmek daha yapıcıdır.

Kendimize şu soruları sorabiliriz:

- Bu ilişkide kendimi nasıl hissediyorum?
- Kendime olan güvenim arttı mı, azaldı mı?



Kendi arkadaşlarımız olabilir. Kendi kararlarımızı verebiliriz. “Hayır” diyebiliriz. Hata yapabiliriz. Fikir değiştirebiliriz. Kendi alanımıza sahip olabiliriz. Bütün bunlar ilişkinin düşmanı değildir; sağlıklı bir ilişkinin içinde zaten olması gerektir.

- Arkadaşlarımla ve ailemle ilişkilerimi özgürce sürdürebiliyor muyum?
- Fikirlerimi söylemekten çekiniyor muyum?
- Bir karar verirken kendi isteğimi mi, karşı tarafın tepkisini mi düşünüyorum?

Bu soruların cevapları bazen uzun açıklamalardan daha fazla şey anlatır.

Yaşadığımız şeyin “yeterince ciddi” olup olmadığını ölçmek zorunda değiliz. Kendimizi huzursuz hissediyorsak, korkuyorsak, sürekli kontrol altında olduğumuzu düşünüyorsak veya ilişkinin bizi giderek kendimizden uzaklaştırdığını fark ediyorsak destek arayabiliriz. Güvendiğimiz bir arkadaşla konuşmak, bir uzmandan destek almak veya bulunduğumuz yerdeki kadın danışma ve destek hizmetlerine başvurmak ilk adımlardan biri olabilir.

Fiziksel tehdit, takip, tehdit mesajları veya başka bir şiddet biçimi söz konusuysa güvenlik öncelikli hale gelir. Böyle durumlarda tek başımıza hareket etmek yerine güvenilir kişilerden ve profesyonel destek mekanizmalarından yardım almak gerekir.

Kendimize yeniden kulak vermek

Belki de psikolojik şiddeti fark etmenin en önemli adımı, kendi duygularımızı ciddiye almak. Çünkü bazen çevremiz “Abartıyorsun” der. Bazen karşı

taraf “Her şeyi yanlış anlıyorsun” der. Bazen biz bile kendi hislerimizden kuşku ederiz. Oysa sürekli kaygı, korku, suçluluk, değersizlik veya tedirginlik hissediyorsak, bu duyguların bize anlatmaya çalıştığı bir şey olabilir. Kendimize kulak vermek, yaşadıklarımızı anlamlandırmak için önemli bir başlangıçtır. Unutmayın; bir ilişkide sevildiğimizi hissederken kendimiz olmaya da devam edebilmeliyiz.

Kendi arkadaşlarımız olabilir. Kendi kararlarımızı verebiliriz. “Hayır” diyebiliriz. Hata yapabiliriz. Fikir değiştirebiliriz. Kendi alanımıza sahip olabiliriz. Bütün bunlar ilişkinin düşmanı değildir; sağlıklı bir ilişkinin içinde zaten olması gerektir.

Psikolojik şiddeti tanımak, hayatımızdaki her tartışmaya bir isim koymak anlamına gelmez. Daha çok, bizi rahatsız eden davranışları görmezden gelmemeyi, kendi sınırlarımızı fark etmeyi ve gerektiğinde destek istemeyi öğrenmek anlamına gelir.

Bazen değişimin ilk adımı çok küçük bir cümledir: **“Ben böyle hissetmek istemiyorum.”** Bu cümleden sonra sorular gelir; destek gelir; yeni kararlar gelir. Ve insan, zamanla kendi sesini yeniden duymaya başlar. ■

Kaynak: American Psychological Association (APA), Psychology Today, National Domestic Violence Hotline



Kendi Gücünü Hatırlamak

Hayatın sorumlulukları, başkalarının beklentileri ve günlük telaşın arasında kadınlar zaman zaman kendi seslerini geri plana atabiliyor. Oysa kendi ihtiyaçlarını duymak, güçlü yanlarını fark etmek ve hayatına verdiği değeri yeniden hatırlamak, insanın kendisiyle kurduğu ilişkiyi değiştiren önemli bir başlangıç. Kendi gücünü keşfetmek, hayatı bir anda değiştirmekten çok, kendine yeniden yer açmakla başlıyor.

Kadınların hayatında çoğu zaman yapılacak çok şey, ilgilenecek çok alan vardır. İş, ev, aile, çocuklar, yaşlanan anne babalar, arkadaşlar, gündelik sorumluluklar... Herkesin bir ihtiyacı, yetişilmesi gereken bir işi, beklediği bir cevap vardır. Günün sonunda ise geriye çoğu zaman kendimize ayırabileceğimiz çok az zaman kalır.

Bu düzen uzun süre devam ettiğinde insan kendi ihtiyaçlarını ertelemeye alışabilir. Bir süre sonra dinlenmek istediğini, yeni bir şey

öğrenmekten keyif aldığını, uzun zamandır gerçekleştirmek istediği bir hayali olduğunu fark etmek bile zorlaşabilir. Çünkü hayatın içinde sürekli başkalarına yetişmeye çalışan bir insan, kendi sesini duymak için yeterince sessiz kalamayabilir.

Kendi hayatımıza değer vermek, tam da burada önem kazanıyor. Kendimize zaman ayırmak, yalnızca dinlenmek ya da kendimizi şımartmak anlamına gelmiyor. Kendi isteklerimizi,





Hayatın tek bir doğru zaman çizelgesi yok. Bu nedenle başarıyı yalnızca başkalarının ulaştığı noktalarla ölçmek yerine kendi yolculuğumuza bakmak daha anlamlı olabilir.



yeteneklerimizi, hayallerimizi ve sınırlarımızı ciddiye almak anlamına geliyor.

Güçlü yanlarımızı fark etmek

Kendimizi geliştirirken çoğu zaman eksiklerimize odaklanıyoruz. Daha başarılı olmak, daha iyi iletişim kurmak, daha disiplinli olmak, daha özgüvenli davranmak istiyoruz. Bu hedeflerin hepsi değerli. Fakat insanın kendini, sürekli geliştirmesi gereken alanlar üzerinden değerlendirmesi, sahip olduğu güçlü özellikleri görmesini zorlaştırabiliyor.

Oysa hepimizin hayat boyunca geliştirdiği beceriler var. Kimi kadın, zor zamanlarda sakin kalabiliyor. Kimi, insanlarla kolay iletişim kuruyor, kimi çok iyi dinliyor. Kimi ayrıntıları fark ediyor, kimi büyük resmi görebiliyor. Kimi kriz anında çözüm üretiyor, kimi bir ekibi bir arada tutuyor. Sabır, yaratıcılık, kararlılık, empati, sorumluluk duygusu ve merak da en az teknik beceriler kadar kıymetli.

Bu özelliklerin ne kadar değerli olduğunu, çoğu zaman onları kaybetme ihtimaliyle karşılaştığımızda fark ediyoruz.

Bu nedenle kendimizi tanımaya biraz daha fazla zaman ayırmak önemli. Hayatımız boyunca üstlendiğimiz sorumluluklar içinde hangi özelliklerimiz bize yardımcı oldu? Hangi konularda çevremizden olumlu geribildirim alıyoruz? Zor bir dönemden geçerken bizi ayakta

tutan özelliklerimiz neler? Bu soruların cevapları, sahip olduğumuz gücün önemli bir bölümünü ortaya çıkarabilir.

Kendimizi başkalarının hayatıyla ölçmemek

Günümüzde hayatımızı başkalarınıninkiyle karşılaştırmak hiç olmadığı kadar kolay. Sosyal medya birkaç dakika içinde bize başka insanların kariyerini, evini, seyahatlerini, ilişkilerini ve başarılarını gösterebiliyor. Üstelik çoğu zaman bu hayatların en parlak anlarına tanık oluyoruz.

Kendi hayatımızın sıradan bir gününü, başkasının özenle seçilmiş anlarıyla karşılaştırdığımızda kendimizi geride hissetmemiz şaşırtıcı değil. Oysa herkesin hayatı farklı koşullarda geçiyor. Kiminin yolu daha erken açılıyor, kiminin önünde daha fazla sorumluluk bulunuyor. Kimi kadın kariyerine 20'li yaşlarında odaklanıyor, kimi 40'lı yaşlarında yeni bir başlangıç yapıyor. Kimi uzun yıllar ailesine destek olduktan sonra kendi hayallerine dönüyor.

Hayatın tek bir doğru zaman çizelgesi yok. Bu nedenle başarıyı yalnızca başkalarının ulaştığı noktalarla ölçmek yerine kendi yolculuğumuza bakmak daha anlamlı olabilir. Geçmişte yapamadığımız bir şeyi bugün yapabiliyorsak, zor bir dönemden güçlenerek çıkmışsak, kendimizi daha iyi tanıyoruz veya yıllardır ertelediğimiz bir karar için ilk adımı atmışsak önemli bir mesafe kat etmişiz demektir.



Özgüven çoğu zaman doğuştan sahip olduğumuz bir özellik gibi düşünülüyor. Oysa insan kendine güvenmeyi deneyimleyerek de öğreniyor.

Kendi hayatını ertelememek

Kadınların hayatında erteleme kelimesinin özel bir yeri var. Çocuklar büyüsün... İşler biraz hafiflesin... Ev düzene girsin... Ailedeki sorunlar çözülsün... Biraz daha para biriktireyim... Uygun zamanı bulunca başlarım...

Ama hayatın tamamen sakinleştiği, bütün sorumlulukların sona erdiği o kusursuz dönem çoğu zaman gelmiyor. Kendi hayatımız için ayıracağımız zamanı sürekli geleceğe bırakmak, fark etmeden yılların geçmesine neden olabiliyor.

Kendimize zaman ayırmak için büyük değişiklikler yapmak gerekmez. Haftada bir saat yürümek, uzun zamandır okumak istediğimiz kitaba başlamak, bir kursa yazılmak, bir arkadaşımızla baş başa vakit geçirmek veya yalnız kalabileceğimiz bir alan yaratmak bile başlangıç olabilir. Mesele harcanan zamanın miktarından çok, kendimize hayatımızın içinde bir yer açabilmek.

Özgüven küçük adımlarla büyüyor

Özgüven çoğu zaman doğuştan sahip olduğumuz bir özellik gibi düşünülüyor. Oysa

insan kendine güvenmeyi deneyimleyerek de öğreniyor. Yeni bir işe başlamak, bir toplantıda fikir söylemek, uzun zamandır ertelediğimiz bir konuşmayı yapmak veya ilk kez tek başımıza bir karar almak bize kendimiz hakkında yeni şeyler öğretebilir.

Üstelik insan bir şeyden çekinirken de adım atabilir. "Bunu yapmaktan korkuyorum ama deneyebilirim" diyebilmek, kişinin kendisiyle kurduğu güven ilişkisinin önemli bir parçası. Her başarılı adım da bir sonrakini kolaylaştırır. Bir konuda kendimize güvenmeye başladığımızda, bu güven hayatımızın başka alanlarına da taşınabilir.

"Hayır" demeyi öğrenmek

Kendi hayatımıza sahip çıkmanın yollarından biri de sınırlarımızı fark etmek.

Kadınlar çoğu zaman ilişkilerini korumak, çevrelerindeki insanları üzmemek ve sorumluluklarını yerine getirmek konusunda güçlü bir baskı hissedebiliyor. Bu nedenle istemediği halde bir işi üstlenmek, yorulduğu halde devam etmek veya kendi planını başkasının ihtiyacı için değiştirmek sıradanlaşabiliyor.





Belki de kadınların kendilerine verebileceği en değerli armağanlardan biri, kendi hayatlarını başkalarının beklentileriyle ölçmekten vazgeçip kendi ölçülerini oluşturmaktır.

Ama her şeye yetişmeye çalışmak uzun vadede insanı yoruyor. “Bugün bunu yapamayacağım”, “Bu sorumluluğu alamam”, “Biraz zamana ihtiyacım var”, “Bu konuda farklı düşünüyorum”... Bunları söyleyebilmek, insanın kendi ihtiyaçlarını da hesaba kattığını gösterir. Sınır koymak ilişkileri koparmak anlamına gelmez; aksine, ilişkilerde daha dürüst ve sağlıklı iletişim kurulmasına yardımcı olabilir.

Hata yapma hakkımız var

Kendi gücümüzü keşfetmenin önündeki en büyük engellerden biri de mükemmel olma isteği. Yanlış karar vermekten, başarısız olmaktan, eleştirilmekten veya başkalarını hayal kırıklığına uğratmaktan korktuğumuzda yeni şeyler denemekten uzaklaşabiliyoruz. Oysa hayatın önemli kararlarının çoğunda kesin bir garanti bulunmaz. Yeni bir işe girerken, bir ilişkiyi bitirirken, başka bir şehre taşınırken, yeniden eğitim almaya karar verirken veya yıllardır ertelediğimiz bir hayalin peşinden giderken hata yapma ihtimali her zaman var.

Hata yapmak, insanın değerini azaltmaz. Bazen yanlış bir karar, ne istediğimizi daha iyi anlamamızı sağlar; başarısızlık, farklı bir yol denememiz gerektiğini gösterir. Bazen de hayatımızın hiç beklemediğimiz bir yönünü ortaya çıkarır. Kendimize karşı daha anlayışlı olmak, yeniden deneme cesaretimizi artırır.

Hayatımızın merkezinde kendimize de yer açmak

Kendi gücünü fark etmek, hayatı bir anda değiştirmek anlamına gelmez. Bazen yalnızca uzun zamandır görmezden geldiğimiz bir isteğimizi kabul etmekle başlar. Bazen bir sınır koymakla, yeni bir şey öğrenmekle, yardım istemekle başlar; bazen de yıllardır kendimize söylediğimiz “Artık çok geç” cümlesini bırakmakla...

İnsan hayatının herhangi bir döneminde yeniden başlayabilir. Yeni bir meslek öğrenebilir, yeni insanlarla tanışabilir, yeni bir şehir keşfedebilir, bir hayalin peşinden gidebilir veya kendisiyle ilişkisini değiştirebilir. Bunun belirli bir yaşı yok.

Belki de kadınların kendilerine verebileceği en değerli armağanlardan biri, kendi hayatlarını başkalarının beklentileriyle ölçmekten vazgeçip kendi ölçülerini oluşturmaktır. Kendimizi tanımak, güçlü yanlarımızı görmek, ihtiyaçlarımızı önemsemek ve hayatımız için karar alabilmek... Bütün bunlar insanın kendi hikâyesinin sorumluluğunu daha fazla üstlenmesini sağlıyor. Ve bazen güçlü hissetmenin yolu, çok büyük bir şey başarmaktan geçmiyor. Kendimize dönüp bakmak ve hayatımızın hâlâ değerli olduğumuzu hatırlamak yeterli oluyor. ■

Kaynak: Harvard Business Review, American Psychological Association (APA), Greater Good Science Center



Müzakere Etmeyi Öğrenen Kız Çocukları Güçleniyor

Kız çocuklarına müzakere etmeyi öğretmek onların okula daha uzun süre devam etmesini, daha eşit ilişkiler kurmasını ve evlilik yaşının artmasını sağlayabilir mi? Wharton İşletme Okulunun Zambiya’da 10 yıl boyunca sürdürdüğü araştırma, kısa bir müzakere eğitiminin kız çocuklarının kararları üzerinde kalıcı izler bıraktığını ortaya koyuyor.

2013’te Wharton profesörü Corinne Low ve ekibi, Zambiya’nın başkenti Lusaka’nın düşük gelirli bölgelerindeki sekizinci sınıf kız öğrencilere altı oturumdan oluşan bir müzakere becerileri eğitimi verdi. On yıl sonra bu eğitime katılan kız çocuklarının okula daha uzun süre devam ettiği, evliliği daha geç yaşa ertelediği, kendilerine çok daha yakın yaşlarda erkeklerle evlendiği ve cinsiyet kadın rolleri hakkında çok daha az geleneksel görüşler taşıdığı görüldü.

Sorun para değil, ilişkiler

Kız çocuklarının okulu erken bırakmasına ilişkin yaygın bir varsayım var: Ailelerin yeterli parası olsaydı kız çocukları okulu bırakmak zorunda kalmazdı. Oysa bu tam olarak doğru değil. Araştırmalar finansal desteğin okul terkinin azalttığını gösteriyor; ama bu tür programlar yeterli gelmiyor.

Low ve ekibi farklı bir soru sordu: Ya kız çocukları okulu yalnızca maddi nedenlerle değil, aile içindeki ve çevresindeki ilişkilerden kaynaklanan





baskılar yüzünden bırakıyorsa ve bu baskılarla başa çıkmayı öğretmek, onların kendi kararlarını savunmalarına yardımcı olabilir miydi?

Müzakere eğitimi tam da bu fikir üzerine kuruldu. Kız çocuklarına kendi çıkarlarını gözetmeyi, karşı tarafın motivasyonlarını anlamayı, karşı tarafla ortak zemin bulmayı ve gerektiğinde zararlı durumlardan çekilmeyi öğretti. MBA programlarında ve hukuk okullarında binlerce dolar ödenerek alınan müzakere eğitimini, gerçekten ihtiyaç duyulan bir yere taşıdılar.

Araştırmacılar buna “ilişkisel güçlenme” adını veriyor; kız çocuklarını tek başlarına hareket edebilmiş gibi değil, ilişkilerin içinde var olan, o ilişkileri anlayan ve onları kendi yararına dönüştürebilen bireyler olarak yetiştirme fikri.

Eğitim sonrası neler oldu?

Araştırma yaklaşık 2400 kız çocuğunu üç gruba ayırdı: biri grup müzakere eğitimi aldı, bir grup müzakere içermeyen genel bir destek programına katıldı, diğer grup ise hiçbir müdahale görmedi.

On yıl sonra müzakere eğitimi alan grubun sonuçları çarpıcıydı.

Kursa katılan kız çocuklarının, 19 yaşından önce cinsel deneyim yaşama olasılığı yüzde 6,2 daha

Müzakere eğitimi kız çocuklarına kendi çıkarlarını gözetmeyi, karşı tarafın motivasyonlarını anlamayı, karşı tarafla ortak zemin bulmayı ve gerektiğinde zararlı durumlardan çekilmeyi öğretti.

düşük çıktı. 23 yaşından önce evlenme olasılıkları yüzde 3,2 azaldı. Kendilerinden en az beş yaş büyük erkeklerle evlenme oranları yüzde 34 geriledi ki bu yaş farkı, HIV riskiyle doğrudan bağlantılı olduğundan bu, ayrıca önemli bir bulgudur. Kız çocukları ortalama 0,23 yıl daha fazla eğitim gördü. Ve 10 yıl sonra üniversite mezuniyet oranlarındaki fark da görünür hale geldi.

Müzakere içermeyen destek programına katılan grup ise bu alanlarda anlamlı bir değişim gösteremedi. Bu da araştırmacıların asıl önemli bulgusunu gösteriyordu: Farkı yaratan sosyal destek değil, müzakere becerisinin kendisiydi.



Araştırmamanın politika yapıcılar için de dikkat çekici bir boyutu var: Müzakere eğitimi kısa ve düşük maliyetli ama uzun vadeli ekonomik değeri, harcanan her birim kamu kaynağı başına yaklaşık 9 kata kadar çıkıyor. Benzer kalkınma programlarıyla karşılaştırıldığında bu, son derece yüksek bir verimlilik göstergesi...

Zambiya hükümeti bu bulguların ardından programı ülkenin yaşam becerileri müfredatına dahil etti. Araştırmacılar ise programın Sahra Altı Afrika genelindeki ortaokul kız öğrencilerine ulaşmasını hedefliyor.

Güçlenme Nedir?

Araştırmayı yürüten Corinne Low, pek çok “güçlenme programı”nın temel bir yanığı taşıdığını söylüyor: Bu programlar, kız çocuklarının kendi yaşamlarını değiştirme güçleri olduğunu varsayarak başlıyor. Oysa kısıtlayıcı koşullarda yaşayan birçok kız çocuğu için bu güç henüz mevcut değil.

Low, “Bu programımızın farkı şurada: Biz kız çocuklarının geleceğinin başkalarına bağlı olduğunu baştan kabul ettik. Gerçekten

güçlenmek, o ilişkileri anlamayı ve onları daha iyi sonuçlar üretmek için kullanmayı gerektiriyor” diyor.

Bu yaklaşım, kız çocuklarını yalnız bırakan değil, onları var olduğu ilişki ağının içinde destekleyen bir güçlenme anlayışı. Araştırma ergenliğin bu süreç için kritik bir pencere olduğunu da vurguluyor: Kendi kararlarının arkasında durmayı erken öğrenmek, hem eğitim hem evlilik hem sağlık kararlarında kalıcı izler bırakıyor. ■

Kaynak: Corinne Low, Nava Ashraf, Natalie Bau ve Xiaoyue Shan; *Knowledge at Wharton*

Müzakere eğitimi kısa ve düşük maliyetli ama uzun vadeli ekonomik değeri, harcanan her birim kamu kaynağı başına yaklaşık 9 kata kadar çıkıyor.





Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu ve Bocconi Üniversitesinin yaklaşık 108.000 gençle yaptığı yeni bir araştırmaya göre, gençlerin yüzde 73'ü aile kurmak istiyor. Demografik düşüşü çözmek için gençleri ikna etmeye değil, zaten istedikleri hayatı yaşayabilecekleri koşulları yaratmaya ihtiyaç var.

Gençler Aile Kurmaktan Vazgeçmedi, Doğru Koşulları Bekliyorlar

Düşen doğum oranları, 21. yüzyılın en tartışmalı demografik meselelerinden biri haline geldi. Hükümetler yaşlanan nüfusu, küçülen işgücünü ve sosyal güvenlik sistemlerinin sürdürülebilirliğini kaygıyla izliyor. Kamuoyundaki egemen düşünce ise genç kuşakların evliliğe ve ebeveynliğe önceki kuşaklardan daha az değer verdiği yönünde... Birleşmiş Milletler Nüfus Fonunun, 73 ülkeden 108.000'den fazla genç

yetişkinin katıldığı yeni araştırması, demografik düşüşe dair bu yaygın yanılgıyı çürütüyor: Sorun, gençlerin aile kurmak istememesi değil; istedikleri ile gerçekleştirebildikleri arasındaki uçurumun giderek büyümesi...

Birleşmiş Milletler Nüfus Fonunun, *Yaşamlar, Seçimler ve Gelecekler: Gençlerin Ne İstedikleri ve İlişki ile Ebeveynlik Kararlarını Ne Şekillendiriyor* başlıklı araştırması, 18-39 yaş arasında internet



erişimi olan 108.926 genç yetişkinin yanıtlarına dayanıyor.

Bulgular, kamuoyundaki baskın önyargıyı altüst ediyor. Katılımcıların yüzde 73'ü, aile hayatının; yani bir eşle birlikte yaşamının ve çocuk yetiştirmenin kendileri için önemli olduğunu söylüyor. Üçte ikiden fazlası ise uzun vadeli ilişki ideallerini evlilik olarak tanımlıyor. Evlilik, yok olup giden bir değer değil; hâlâ tercih edilen bir model...

Rapor bu noktada demografik tartışmaların seyrini değiştirebilecek bir ifadeye yer veriyor: "Sorun, gençlerin bu hedeflere değer verip vermediği değil; bu hedeflere ulaşabilecekleri koşullara sahip olup olmadığıdır."

Bu fark küçük görünebilir, ama sonuçları büyük. Gençler aile hayatını reddediyor değil; bunu ekonomik ve pratik açıdan ulaşılabilir bulmadıkları için erteliyorlar.

Araştırmanın dikkat çektiği bir başka nokta da şu: Katılımcıların yüzde 81'i finansal güvenliği bir ilişkiye girmek için olmazsa olmaz bir ön koşul olarak görüyor. Yüzde 72'si ise çocuk sahibi olmalarının önündeki en büyük engeli ekonomik güçlükler ve konut sorunları olarak ifade ediyor.

Ama rapora göre; düşen doğum oranlarını yalnızca ekonomik sebeplerle açıklamak yüzeysel kalır. Para meselesi gerçektir; ama bunun arkasında kişisel özerklik, fırsat eşitliği ve toplumsal destek mekanizmalarına erişim gibi çok daha geniş bir çerçeve yer almaktadır.

Rapor bu noktada, politika yapıcılara farklı bir yön gösteriyor: Amaç gençleri daha erken evlenmeye ya da daha fazla çocuk yapmaya ikna etmek değil, zaten istedikleri seçimleri gerçekleştirmelerinin önündeki engelleri kaldırmak. Bu da somut olarak şu anlama geliyor: erişilebilir konut, istikrarlı istihdam, uygun fiyatlı çocuk bakımı, eşitlikçi ebeveyn izni politikaları ve kariyer ile aile hayatını birlikte götürmeye imkân tanıyan bir iş ortamı...

Kaygı ve umut bir arada

Araştırmanın en çarpıcı bulgularından biri 25-39 yaş grubundan geliyor. İdeal olarak evlenmek ya da bir partnerle birlikte yaşamak isteyenlerin dörtte biri şu an bekâr ve aktif olarak birileriyle görüşmüyor.

Bu rakam, ilişkiden kaçınan bir neslin portresi değil; aksine, istenenle yaşananın giderek ayrıştığını gösteren somut bir veri. Koşullar oluşsaydı karar farklı olabilirdi.





Kadınların kariyer ile aile arasında seçim yapmak zorunda kalması, ebeveynlik yükünün hâlâ kadınların omuzlarında yoğunlaşması, bakım hizmetlerine erişimin yetersizliği, tablonun şekillenmesinde belirleyici rol oynuyor.



Rapor aynı zamanda gençlerin kafasında kaygı ile umudun nasıl yan yana var olduğunu da ortaya koyuyor. Katılımcıların yaklaşık üçte ikisi geleceğe dair olumlu hissettiklerini söylerken; çatışma riskleri, ekonomik belirsizlik ve eşitsizlik en büyük kaygı kaynakları olarak öne çıkıyor. İlgi çekici olan, yapay zekânın bu listede en alt sıralarda yer alması.

Coğrafi dağılım da beklenmedik bir tablo ortaya koyuyor. Daha düşük gelirli ülkelerde yaşayan gençler, çoğu zaman nesnel olarak daha zorlu koşullara rağmen, varlıklı ülkelerdeki yaşlılarına kıyasla geleceğe çok daha iyimser bakıyor. Öte yandan eşitsizliğin yaygın olduğuna dair algı,

neredeyse tüm bölgelerde güçlü biçimde varlığını koruyor.

Demografik politikayı yeniden düşünmek

Araştırma, doğurganlık düşüşünü “çözülmesi gereken bir sorun” olarak çerçevelemek yerine, haklara dayalı bir perspektifi savunuyor. Raporda şu cümle öne çıkıyor: “Bizim rolümüz bu seçimleri gençler adına yapmak değil; onların, bu seçimleri kendileri için yapabileceği özerkliğe, özgürlüğe, fırsatlara ve desteğe sahip olmalarını sağlamak.”

Bu yaklaşım, toplumsal cinsiyet eşitliği açısından da önemli bir mesaj taşıyor. Kadınların kariyer ile aile arasında seçim yapmak zorunda kalması, ebeveynlik yükünün hâlâ kadınların omuzlarında yoğunlaşması, bakım hizmetlerine erişimin yetersizliği; bunların hepsi demografik tablonun şekillenmesinde belirleyici rol oynuyor.

Gençler aile hayatından vazgeçmedi. Sadece bu hayatı kurabilecekleri koşulların oluşmasını bekliyorlar. Ve bu koşulları yaratmak, bireylerin değil, politika yapıcıların sorumluluğu... ■

Kaynak: Bocconi Üniversitesi; UNFPA raporu: Lives, Choices and Futures — What Young People Want and What Shapes Their Decisions about Relationships and Parenthood.





FEMİNİST PORTR



**On beş yaşında vuruldu. On altı yaşında BM kürsüsüne çıktı.
Taliban onu sustururken, dünya onu duydu.**

Kurşunun Susturamadığı Ses: Malala Yousafzai

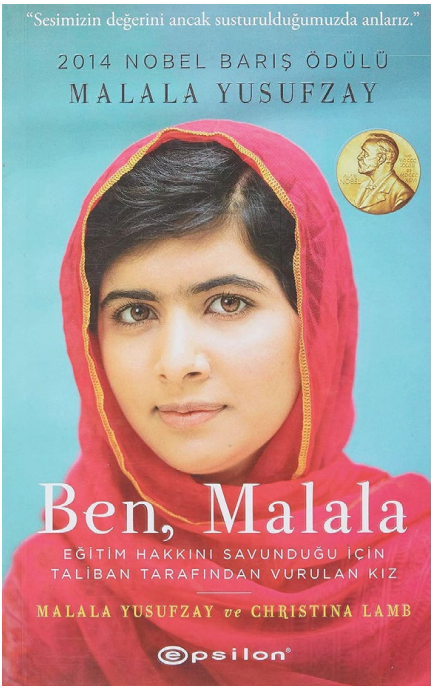
Swat Vadisi, Pakistan'ın kuzeyinde, Hindukuş dağlarının eteklerinde uzanır. Nehirleri berrak, meyve bahçeleri bereketlidir. Ama Malala Yousafzai büyürken bu vadi başka bir şeye döndü: önce Taliban'ın adım adım yayılışına, sonra müziğin yasak olduğu sokaklara, sonra kız çocuklarının okula gidemez hale geldiği günlere...

Babası Ziauddin Yousafzai bu bölgede okul işletliyordu. Kızına alfabe öğretmekle kalmadı; ona soru sormayı, itiraz etmeyi, sesini kullanmayı da öğretti. Malala'nın ilerleyen yıllarda kürsülerden söylediği pek çok şeyin kökü, o küçük

okulun sıralarına, babasıyla yaptığı konuşmalara dayanıyor.

Taliban 2009'da kız çocuklarının okula gitmesini yasakladığında Malala 11 yaşındaydı. O dönemde BBC Urduca servisi, Swat'tan bir ses arıyordu; yaşananları içeriden anlatabilecek biri. Malala "Gul Makai" takma adıyla yazmayı kabul etti.

Günlüğü haber değil tanıklıktı. Okulun kapandığı sabahı anlattı, artık giymeyeceği üniforma için duyduğu hüznü anlattı, sokakta Taliban'ın silahlı adamlarını görünce içinden geçenleri



anlattı. Sade bir dili ve doğrudan bir bakışı vardı. Yazılanlar o kadar gerçektir ki kimse bu satırları 11 yaşında bir çocuğun yazdığını düşünmedi.

Takma ad kısa sürede deşifre oldu. Malala'nın adı ve yüzü kamuoyuna yayıldı. Röportajlar, belgeseller, ödüller geldi. Ama bu arada tehlike de büyüdü. Malala ise tehlike karşısında daha az değil, daha fazla konuşmayı seçti.

O gün...

9 Ekim 2012... Okul otobüsü Mingora sokaklarında ilerliyordu. Silahlanmış bir adam içeri girdi, "Malala hangisi?" diye sordu. Kimse cevap vermedi ama Malala'nın yüzü tanınıyordu. Malala, başından vuruldu.

Hayatını kaybedebilirdi ama direndi. Pakistan'da başlayan tedavi Birmingham'da devam etti. Yoğun bakım, ameliyatlar, uzun ve yavaş ilerleyen bir iyileşme... Taliban'ın hesapladığı olmamıştı. Susturmak istedikleri ses, o günden sonra dünyanın her yerine ulaştı.

Bir yıl sonra, 12 Temmuz 2013'te, Malala BM Genel Merkezinde kürsüye çıktı. O gün aynı zamanda onun 16. doğum günüydü.

Bu tarih tesadüf değildi. BM Gençlik Elçisi Achim Steiner, o günkü oturumu "Malala Günü" ilan etti. Malala'nın doğum günü artık yalnızca ona değil, dünyanın her yerindeki kız çocuklarına aitti.

9 Ekim 2012... Okul otobüsü Mingora sokaklarında ilerliyordu. Silahlanmış bir adam içeri girdi, "Malala hangisi?" diye sordu. Kimse cevap vermedi ama Malala'nın yüzü tanınıyordu. Malala, başından vuruldu.

Kürsüdeki Malala, bir yıl önce hastane yatağında yatan Malala'ydı. Ama konuşmasında kendi acısına tek bir satır bile ayırmadı. "Zayıflık, korku ve umutsuzluk öldü; güç, cesaret ve umut doğdu" dedi. Ardından eğitim hakkını, kız çocuklarının önündeki engelleri ve uluslararası toplumun sorumluluğunu tek tek sıraladı. Konuşmasında diplomatik bir ölçülülük ya da temkinli bir ton yoktu. Doğrudan konuştu: Kız çocukları okula gitmeliydi. Bu bir lütuf meselesi değildi, bir hak meselesiydi.

12 Temmuz o günden bu yana her yıl Uluslararası Malala Günü olarak anılıyor. Her yıl bu günde Malala Fonu, dünyanın farklı ülkelerinden kız çocuklarının hikâyelerini, taleplerini ve seslerini yayınlıyor.



Yazdıkları da konuşuyor

2013'te gazeteci Christina Lamb ile birlikte kaleme aldığı *Ben Malala* kitabı, o güne kadar anlatılmayan bir şeyi anlatıyordu: Korkuyu; kahraman olarak sunulan birinin, aslında ne kadar sıradan bir genç kız olduğunu. Ödevleri olan, arkadaşlarıyla gevezelik eden, babasına kızıp küsen, okul sınavlarından geçmek için çalışan birini.

Kitabında Taliban'ın varlığını, o sıradan hayatın içinde yavaş yavaş normalleşmeye başlamasını ve bunun nasıl bir dönüşüm yarattığını anlattı. Kitap hem bir anı hem de bir siyasi metindi. Malala kişisel olanı hiçbir zaman kişisel bırakmıyor, her zaman daha büyük bir tabloya bağlıyordu.

2014'te bu kez genç okuyuculara seslendi: *Ben Malala: Dünyanın Her Yerindeki Kız Çocuklarına Mektup*. Bu kitabından daha yalın bir dil, daha doğrudan bir ses vardı; ama mesaj aynıydı: Okumak, yazmak, soru sormak... Bunlar tehlikeli olabilir, ama hepsi değerli. Bu kitap dünya genelinde sınıflarda okutulmak üzere müfredatlara girdi.

2019'da yayımlanan *Yersiz Yurtsuz* ise Malala'nın farklı bir coğrafyaya açtığı bir pencereydi. Suriyeli, Etiyopyalı, Rohingya mülteci gençlerin hikâyelerini kendi sesiyle anlattı. Kendi deneyiminden yola çıkarak başkalarının deneyimini görünür kılmak; bu yaklaşım onun kız kardeşlik anlayışının kitaplara yansımasıydı.

Gençler, Malala'yı nasıl görüyor?

Gençler, onun hikâyesiyle büyük ölçüde dijital kanallar aracılığıyla tanıyor. TikTok'taki kısa klipler, Instagram'daki alıntılar, YouTube'daki konuşma kayıtları... Gençlerin Malala'ya ilgisi, onu bir kahraman, bir efsane olarak değil; kendi kaygılarına dair konuşan biri olarak görmelerinden kaynaklanıyor.

İklim adaleti, eğitimde eşitsizlik, erken yaşta evlilik, kız çocuklarına yönelik şiddet; bunlar Z kuşağının gündemindeki somut ve acil meseleler.



Malala ise bu meseleleri onlarca yıl öncesinden değil, kendi yaşından, kendi sınıfından, kendi korkularından konuşarak anlatıyor. Bu dil, kuşak farkını aşıyor.

Kız kardeşlik bir his değil, bir pratik

Mamala, 2014'te Nobel Barış Ödülü konuşmasında Hindistanlı çocuk işçi hakları aktivisti Kailash Satyarthi ile sahneyi paylaştı. Nijerya'da Boko Haram tarafından kaçırılan Chibok kız öğrencileri için kampanya yürüttü; Suriyeli mülteci kız çocukları için liderlik programları geliştirdi; Etiyopyalı ve Ruandalı genç kadın aktivistlerin sesini uluslararası mecralara taşıdı. *Yersiz Yurtsuz* kitabı da bu anlayışın doğal bir uzantısı; başkasının hikâyesini görünür kılmak için alan açmak.

Bu örneklerin her biri, kız kardeşliğin soyut bir duygudan çok bir pratik olduğunu gösteriyor. Başka bir kadının mücadelesini kendi mücadelesine eklemek, onun gündemini kendi gündemine taşımak. Malala bunu söylemlerde değil, çalışmalarında da gösteriyor.



Z kuşağının feminist aktivizminde kız kardeşlik dayanışması benzer bir içerik kazanıyor. Sosyal medya kampanyalarından kolektif organizasyonlara, mikrofon devirme pratiklerinden kaynak paylaşımına uzanan bu anlayış, feminizmi bireysel kurtuluş hikâyelerinin ötesine taşıyor. Malala'nın "Bu yalnızca benim hikâyem değil" sözü, tam da bu anlayışın ifadesi.

Ayrıca Malala Fonu, kurulduğundan bu yana Pakistan, Afganistan, Nijerya, Etiyopya, Brezilya ve Suriye'de kız çocuklarının eğitime erişimini engelleyen yapılarla mücadele ediyor. Malala bu çalışmaları hiçbir zaman dar bir "okul kampanyası" olarak görmüyor. Onun için eğitim; yoksullukla, erken yaşta evlilikle, iklim kriziyle, çatışmalarla ve ataerkil yapılarla doğrudan bağlantılı. Kız çocukları okula gidemiyorsa bunun arkasında tek bir neden yoktur ve o nedenlerin hepsiyle aynı anda hesaplaşmak gerekiyor.

Malala; Oxford'da felsefe, siyaset ve ekonomi okudu. 2021'de mezun olduğunda şu içten tweeti attı: "Artık resmi olarak mezun oldum. Babam çok mutlu." Ama mezuniyetinin hemen ardından Taliban, Kabil'i ele geçirdi ve Afgan kız çocuklarının okulları kapandı. Malala yine konuştu, yine yazdı, yine hesap sordu.

Sembol olmanın ötesinde...

Malala'nın uluslararası arenada bu denli görünür olması, zamanla bir dizi eleştiriyi de beraberinde getirdi. Bazı Pakistanlı gazeteci ve aktivistler, Batı medyasının tek bir kız çocuğunun hikâyesini öne çıkararak daha geniş yapısal sorunları geri plana ittiğini savundu. Bu yaklaşımın Pakistan'ın kendi iç dinamiklerini ve kadın hareketinin onlarca yıllık birikimini gölgelediğini öne sürdüler.

Bu eleştiriler ciddiye alınmayı hak ediyor. Malala'nın kendisi de bu dinamiğin farkında; "sembol" olmak ile her yerden beslenen bir aktivist olmak arasındaki mesafeyi korumaya çalışıyor. Aynı zamanda şu da göz ardı edilemez: Fon bugüne kadar somut olarak yüz binlerce kız



Malala Yousafzai'yi anlamlı kılan şey yalnızca başına gelenler değil; başına gelenlerden sonra yaptıkları... Vuruldu, iyileşti ve devam etti. Üstelik daha güçlü, daha net ve daha stratejik biçimde.

çocuğuna ulaştı. Afganistan'daki kız çocuklarının dünya gündeminde tutulmasında Malala'nın sesi belirleyici bir ağırlık taşıdı.

Z kuşağının bu gerilimi okuması belki de önceki kuşaklardan daha farklı... Onlar hem Malala'dan ilham alıyorlar hem de "tek kahraman" anlatısını sorgulayan feminist bir bilinçle büyüyorlar. Bir sembolden güç almak, onu eleştiriden muaf tutmak anlamına gelmez. Tam tersine, eleştiri de dayanışmanın bir biçimidir.

Ayrıca Malala Yousafzai'yi anlamlı kılan şey yalnızca başına gelenler değil; başına gelenlerden sonra yaptıkları... Vuruldu, iyileşti ve devam etti. Üstelik daha güçlü, daha net ve daha stratejik biçimde. Kendi acısını mücadelesinin merkezi olarak değil yakıtı olarak kullandı. Kendisinden söz ederken hep daha büyük bir tabloya kapı araladı: "Bu yalnızca benim hikâyem değil" dedi, "Konuşamayan herkesin hikâyesi"...

Kurşunlar onu susturamadı ve o, sesini hiçbir zaman yalnızca kendisi için kullanmadı. ■





Çankaya

BELEDİYESİ

KADIN BÜLTENİ