

kadın bülteni



**İstanbul
Sözleşmesi nedir,
hayatımızı nasıl
etkiler?**

**Dünya
kadınlarının
ekonomik hakları**

**Koronavirüs
ruh sağlığımızı
nasıl etkiliyor?**

**Çankaya'dan
kadın emeğine
destek**



Çankaya

BELEDİYESİ

DİJİTAL BÜLTEN

9. Sayı | Eylül-Ekim-Kasım | 2020



Çankaya

BELEDİYESİ

KADIN BÜLTENİ

9. Sayı | Eylül-Ekim-Kasım | 2020



içindekiler

► İstanbul Sözleşmesi nedir, hayatımızı nasıl etkiler?	4
► İstanbul Sözleşmesi Yaşatır	6
► Dünya kadınlarının ekonomik hakları	9
► Koronavirüs ruh sağlığımızı nasıl etkiliyor?	11
► Çankaya'dan kadın emeğine destek	14
► Uzaktan çalışma ve kadınlar	15
► Dünya kadınlara karşı önyargılı	18
► Önerilerimiz	22
► Temiz bir gelecek için	23



■ ÖNSÖZ

Krizden çıkış yolu sosyal belediyecilik ve demokrasidir

Ülkece, tüm insanlar için her şeyin zor ilerlediği dönemlerden geçiyoruz. COVID-19 süreci tüm dünyaya farklı bir düzen ve yaşayış biçimini gösterir ve öğretirken, ülkemizde normalleşme döneminin faturası ağır şekilde ödeniyor.

Şiddet, çocuk istismarı, ötekileştirme, ekonomik kriz her geçen gün yükselen bir ivmeyle artmakta ve tüm bunlara karşı kadın mücadelesi sesini daha fazla yükseltmektedir. Bu yüzden her zaman savunduğumuz ve korumamız gereken İstanbul Sözleşmesinin önemini tekrar hatırlatmak istiyorum.

Krizin faturasını emekçilerin cebinden çıkarmak isteyen mevcut iktidara karşı kadın emeğini, yaşamın bütün alanlarında görünür kılmak ve imkân yaratmak görevimizdir. Bizler her çalışmamızda kadını esas alarak, değişim ve dönüşümün yine kadınların eşitlik mücadelesi üzerinden olacağına inanıyoruz.

COVID-19 sürecinde fiziksel hareketliliğin kısıtlanması ve ekonomik sıkıntıların artması, sosyal hizmete erişimi maalesef azaltmıştır. Bu erişim engeli, kadınların can güvenliği riskini artırmakta oluşabilecek diğer engelleri büyötmektedir.

Daha önce de belirttiğim gibi, bu krizden çıkış yolu sosyal belediyecilik ve sosyal demokrasidir. Güçlü bir sosyal belediyecilik, yukarıda bahsettiğim tüm engellere karşı kadınları şiddetten izole etmeye imkân sunar.

Hep belirttiğim üzere Cumhuriyet en çok kadınlar için bir devrimdir. Çünkü hiçbir devrim, sosyal, siyasal değişim ve kadın eşitliğini esas almadan, kadınlarla eşit bir mücadele alanı yaratmadan başarıya ulaşamaz.

Bu görüş ışığında, yaşamımızın her alanında eşitsizlikle mücadele ederek, çalışma arkadaşlarımla birlikte, kadına ve çocuğa ilişkin tüm güncel tartışmaları gündemimizden düşürmeden, yola devam edeceğiz.

Biliyoruz ki başka bir dünyanın mümkünlüğü, dayanışma ve mücadeleyi esas alır...

Alper Taşdelen
Çankaya Belediye Başkanı



İstanbul Sözleşmesi nedir, hayatımızı nasıl etkiler?

BERFU ŞEKER

Kadının İnsan Hakları – Yeni Çözümler Derneği

Kadının İnsan Hakları – Yeni Çözümler Derneği; İstanbul Sözleşmesine yönelik bir süredir süregelen saldırılar karşısında sözleşmenin ne olduğunu anlatan anlaşılabilir, erişilebilir, kapsayıcı içerik ve görsellerle yürüttüğü kampanya ile savunuculuk çalışmalarını sürdürüyor.



Kadının İnsan Hakları – Yeni Çözümler Derneği olarak İstanbul Sözleşmesine yönelik bir süredir yoğun şekilde süregelen saldırılar karşısında, sözleşmeyle ilgili politik sözü, kadın hareketi ve LGBTİ+ hareketiyle birlikte kurmanın yanı sıra, sözleşmenin kamuoyu tarafından bilinirliğinin artması için içerik oluşturmayı, temel bir savunuculuk stratejisi olarak belirledik. Farklı platformlar, inisiyatifler ve kampanya grupları üzerinden yürütülen ortak çalışmaları takip ederek, buralarda da söz ve eylem ürettik.

Kadın hareketi, feminist hareket ve LGBTİ+ hareketi bu süreçte hem platformlardan hem de kendi örgütleri üzerinden söylem ve içerik üretmeye, İstanbul Sözleşmesi üzerine söylenen politik söylemleri ve savunuculuk çalışmalarını çoğaltmaya devam etti. Biz de dernek olarak bu minvalde kendi bildirilerimizi çıkmanın yanı sıra, İstanbul Sözleşmesinin ne olduğunu anlatan anlaşılabilir, erişilebilir ve kapsayıcı içerik ve görseller üretmeye gayret ettik.



Bu görseller sosyal medyada bir buçuk milyondan fazla kişiye ulaştı. Görsellerin yanı sıra, İstanbul Sözleşmesinin ne olduğu, kadın ve LGBTİ+'ların hayatlarında neleri değiştirdiğini anlatan üç masaüstü film üreterek, sosyal medya için oluşturduğumuz tüm içeriklerin birbirini tamamlamasını sağladık. Bu filmler de yaklaşık bir milyon kişi tarafından izlendi.

Bu süreçte, geçen sene planladığımız üzere, bir de animasyon film ürettik, post prodüksiyonu süren filmi önümüzdeki haftalarda yaygınlaştıracamız. Buna ek olarak İstanbul Sözleşmesi ile ilgili

hem ürettiğimiz materyalleri toparlayacağımız, sözleşmeyle ilgili en temel kaynaklara hızla erişim sağlanmasına yarayacak, aynı zamanda güncel tartışmaları da aktaran yazılara yer verecek bir web sitesinin hazırlığı içindeyiz.

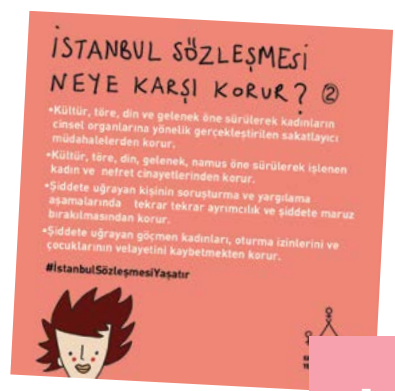
Derneğimizin yaptığı tüm çalışmalara sosyal medya hesaplarımızdan ulaşabilirsiniz. ■

Facebook: /KadininInsanHaklariYeniCozumler

Twitter: @kadinin

Instagram: @kadinin

Youtube: Kadının İnsan Hakları Yeni Çözümler Derneği





İstanbul Sözleşmesi Yaşatır

Av. SEMA KENDİRCİ UĞURMAN

Türk Kadınlar Birliği Genel Başkanı



Sözleşme Türkiye'nin ev sahipliğinde, 2011'de İstanbul'da imzalandı. Bu nedenle kısa adı "İstanbul Sözleşmesi"dir. Sözleşme, Aralık 2014'te de yürürlüğe girdi.

Son yıllarda ülkede en çok sözü edilen ve üstünde tartışma yaratılan yasal düzenleme olan Kadınlara Yönelik Şiddet ve Ev İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye İlişkin Avrupa Konseyi Sözleşmesi (İstanbul Sözleşmesi) ile ilgili, birçok çevre tarafından okunmadığı ve bilinmediği halde, fırtınalar kopartıldığı bir gerçektir.

Kadına yönelik şiddetin bir insan hakları ihlali olduğunu anlatan sözleşmenin anlamından ve içeriğinden kopartılmış söylemlerle saldırıya uğramasına karşılık, kadın örgütleri hem Sözleşmenin tanıtımı, hem de Sözleşmenin uygulanmasına yönelik pek çok kampanya ve çalışma yapmayı sürdürmektedirler.

Kısaca sözleşmenin şiddetle mücadele için neler öngördüğünü öğrenirsek, neden bu denli saldırıya uğradığı konusunda da bir fikir edinmiş oluruz.

Sözleşme Türkiye'nin ev sahipliğinde, 2011'de İstanbul'da imzalandı. Bu nedenle kısa adı "İstanbul Sözleşmesi"dir. Sözleşme, Aralık 2014'te de yürürlüğe girdi.

Sözleşmenin Amacı

Sözleşme, kadınların her türlü şiddete karşı korunmasını, kadınlara yönelik şiddet ve ev içi şiddetin önlenmesini, bu eylemlerin kovuşturulmasını ve ortadan kaldırılmasını amaçlamaktadır.

Sözleşme ayrıca kadınlara karşı her türlü ayrımcılığın ortadan kaldırılmasını hedefler çünkü kadına yönelik şiddetin kadınlar ve erkekler arasında tarihsel olarak eşitsiz gelişen güç ilişkilerinden kaynaklandığını ve kadınlara yönelik şiddetin toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması ile önlenileceğini belirtmektedir.

Sözleşmedeki Tanımlar

Kadına yönelik şiddet, kamusal veya özel alanda meydana gelen, kadınların fiziksel, cinsel, psikolojik ve ekonomik yönden acı veya ıstırap çekmesine neden olabilecek cinsiyete dayalı her türlü eylem, tehdit etme, zorlama veya keyfi olarak özgürlüğünden yoksun bırakmadır. Kadına şiddet bir insan hakları ihlali ve ayrımcılıktır.



Ev içi şiddet, aile içi şiddet tanımına göre daha geniş bir tanım olup mağdur faille aynı haneyi paylaşırsa da paylaşmasa da aile veya hanede, eski veya şimdiki eşler ya da partnerler arasında meydana gelen her türlü şiddet anlamına gelir.

Toplumsal cinsiyet, toplum tarafından kadın ve erkeğe yüklenen ve sosyal olarak kurgulanan roller, davranışlar ve eylemler anlamına gelir.

Kadınlara karşı toplumsal cinsiyete dayalı şiddet, kadınlara yalnızca kadın oldukları için uygulanan veya orantısız bir şekilde kadınları etkileyen şiddet anlamına gelir.

Sözleşmenin Kapsamı

Sözleşme ayırım gözetmeksizin tüm kadınlara uygulanır. Özellikle de mağdurun haklarını korumaya yönelik önlemlerin; *cinsiyet, toplumsal cinsiyet, ırk, renk, dil, din, siyasi veya başka görüşe sahip olma, ulusal veya sosyal köken, bir ulusal azınlıkla bağ, mülkiyet, doğum, cinsel yönelim, cinsel kimlik, yaş, sağlık durumu, engellilik, medeni hal, göçmen ya da mülteci olma durumu veya başka statüler temelinde* herhangi bir ayrımcılık olmaksızın uygulanmasını güvence altına alır.

Sözleşmeye göre kadınlar tanımına 18 yaşın altındaki kız çocukları da dahildir.

Sözleşmenin Uygulanması İçin Taraf Devletlerin Yapması Gerekenler

Taraf devletler, kadınlara yönelik şiddet eylemleriyle ilişkilenden kaçınır ve devlet adına hareket eden devlet yetkililerinin, görevlilerinin, organlarının, kurumlarının ve diğer aktörlerin bu yükümlülüğe uygun davranmalarını sağlar.

Taraf devletler, her alandaki kadına yönelik şiddet eylemlerini gereken özeni göstererek önlemek, kovuşturmak, cezalandırmak ve bu eylemlerden kaynaklı mağduriyet için tazminat ödenmesini sağlamak amacıyla gereken yasal ve diğer önlemleri alır.

Sözleşmenin uygulanması için dört ana başlıkta önlemler alınması ve politikalar geliştirilmesi gerekmektedir. Bunlar:

1 Kapsamlı ve eşgüdümlü politikalar

Toplumsal cinsiyete duyarlı bütüncül, eşgüdümlü, etkili işbirliği içeren politikalar geliştirilmelidir. Sözleşmenin uygulanması için yeterli bütçe (mali kaynak) ayrılmalıdır.

Hükümet dışı kuruluşlar ve sivil toplum örgütleri ile etkili işbirliği yapılmalı ve çalışmalarına maddi destek verilmelidir.

Etkili politikalar geliştirilebilmesi için sistematik ve yeterli biçimde veri toplanmalıdır.

2 Önleme

Taraf devletler, kadınları aşağılayan ve erkeklerle kadınlar için geleneksel rollerin var olduğu düşüncesine dayanan ayrımcı önyargıları, örf ve adetleri, gelenekleri ve her türlü uygulamaları ortadan kaldırmak amacıyla gerekli önlemleri almalıdır.

Eğitimin her kademesinde, eşitliği ele alan konular ders müfredatına dahil edilmelidir. Yaygın eğitimin yanı sıra, spor, kültür ve eğlence tesislerinde ve medyada bu konular yaygınlaştırılmalıdır.

Özellikle, şiddete maruz kalan kadınlara doğrudan hizmet sunan profesyonel kadrolara (kolluk, adalet ve sağlık çalışanları gibi) düzenli ve gerekli eğitimler verilmelidir.

Önleme için yapılacak çalışmalara özel sektör ve medyanın katılımı da sağlanmalıdır.

3 Koruma ve destek

Mağdurlar ve tanıklarının korunması ve desteklenmesinde kadınların haklarının ve güvenliklerinin sağlanması öncelikli olmalıdır.

Şiddete maruz kalan kadınlar için önleyici müdahale ve tedavi programları oluşturulmalıdır.

Şiddet mağduru kadınlar, hizmetler ve destek süreçleri hakkında anlayabilecekleri şekilde bilgilendirilmelidir.

Hâkimler, cumhuriyet savcıları, kolluk kuvvetleri, yerel ve ulusal yetkililer dahil ilgili devlet



kuruluşları ve yanı sıra hükümet dışı örgütler, sivil toplum ve ilgili diğer örgütler ve yapılar arasında etkili bir iş birliği oluşturulmalıdır.

Yeterli sayıda, uygun ve ulaşılması kolay sığınma evleri açılmalıdır.

Ülke çapında, 24 saat ücretsiz hizmet verecek telefon yardım hatları açılmalıdır.

Cinsel şiddet mağdurları için yeterli sayıda ve erişilebilir “tecavüz kriz” veya “cinsel şiddet” başvuru merkezleri kurulmalıdır. İkincil mağduriyete maruz kalmaları önlenmelidir.

4 Kovuşturma (Yargılama)

Bütün şiddet biçimleri için acil durumlarda, sorumlu kolluk kuvvetlerinin, mağdurlara yeterli ve acil koruma sunarak derhal ve gerektiği gibi müdahale etmeleri sağlanmalıdır. Ayrıca, belirli bir mağdurun güvenlik durumu ile ilgili riskler tek tek özel olarak değerlendirilmeli, sadece kolluk tarafından standart usullere göre risk değerlendirilmesi yapılmamalıdır. Tüm yetkililer risk değerlendirmesini karşılıklı işbirliği çerçevesinde yapmalı ve buna göre bir plan geliştirmelidir.

Mağdurlar, kendi cinsel geçmişleri ve davranışları nedeniyle ek bir travma yaşatılmadan hukuki süreçlere başvurabilmelidir. Ücretsiz hukuki destek ve danışmanlık verilmesi sağlanmalıdır.

Mağdurların, uzlaşma ve arabuluculuk gibi alternatif herhangi bir çözüm sürecine katılmalarını zorunlu tutan düzenlemeler yasaklanmalıdır.

Yargılamalarda, kültür, örf ve adet, din, gelenek veya “sözde namus”un, kadına yönelik şiddet eylemlerine gerekçe gösterilmesi engellenmelidir.

Denetim

Sözleşmenin denetim mekanizması (GREVIO) ’dur. Bağımsız uzmanlardan oluşan bu grubun görevi, Sözleşmenin taraf ülkelerce etkili bir biçimde uygulanmasını izlemek ve denetlemektir.

Bunun için taraf ülkelere soru sorup aldığı cevapları değerlendirir, sivil toplumdan da bilgi



toplayarak ülke raporları hazırlar ve ülke ziyaretleri gerçekleştirir.

Sözleşmenin Hukuksal Bağlayıcılığı

Anayasanın 90. maddesine göre usulüne uygun yürürlüğe konulmuş uluslararası sözleşmeler kanun hükmündedir. Taraf devletler, kendi iç hukuklarında kadına yönelik şiddet ve ev içi şiddet konusundaki yasal düzenlemeleri Sözleşmeye uygun hale getirmek zorundadır.

İçeriğini kısaca özetlediğimiz bu sözleşme uygulanmıyor çünkü, öncelikle kadınlar için çok önemli bir hukuki güvence sağlıyor, ikinci olarak kadını sadece aile içinde geleneksel rollerle tanımlayan, yani birey olarak kabul etmeyen, en önemlisi biat ettirerek her tür şiddete boyun eğmesini isteyen zihniyetle de mücadele edilmesinin yollarını ve gerekliliğini gösteriyor ve işte tam olarak uygulayan ve uygulansın istemeyenler de bu düşüncenin temsilcileri.

Bugün İstanbul sözleşmesinin öngördüğü önlemleri almayan, eşitliğin karşısında olan ve en önemlisi artık kadın katliamına dönüşen bu şiddet döngüsünden rahatsız olmayan herkes bizim için suçludur ve sorumludur.

Biz biliyoruz ki; ülkemizde, mutlaka ayrımcılığı ortadan kaldırmanın yanı sıra, çok iyi düzenlemeler içeren diğer yasalarımızla birlikte, “Ailenin Korunmasına ve Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesine Dair 284 sayılı yasanın” ve İstanbul Sözleşmesinin gereği gibi hayata geçmesi halinde şiddetin önlenmesi mümkündür.

Yani kısaca **“İstanbul Sözleşmesi yaşıtır”** diyoruz. ■



Dünya kadınlarının ekonomik hakları



Önemli ilerlemeler kaydedilmiş olsa da kadınlar hâlâ girişimcilik ve istihdam konusunda engellerle karşılaşmaya devam ediyor. Tüm dünya ülkeleri dikkate alındığında kadınlar, erkeklere tanınan yasal ekonomik hakların sadece dörtte üçüne sahip.

Eşit fırsatlara sahip olmak, sadece insan hakları değil ekonomik haklar açısından da önemlidir. Kadınların, ev dışında da çalışıp parayı yönetebildiklerinde, işgücüne katılma ve ekonomik büyümeye katkıda bulunma olasılığı artar.

New York Life Investments'ın piyasalarla ilgili hazırladığı grafik, dünya çapında kadınların yasal ekonomik haklarının durumunu ortaya koyuyor.

Ülkelere göre ekonomik fırsatlar

Dünya Bankası, kadınların yaşamlarında çeşitli aşamalarda ekonomik olarak güçlenmesini etkileyen sekiz ölçütü inceledi. Bu ölçütler;

hareketlilik, işyeri, ücret, evlilik, ebeveynlik, girişimcilik, varlıklar ve emekliliktir. Kadınların özgürce dolaşabildikleri bölgelerde, işgücüne katılım oranları da daha yüksek olmaktadır.

Karşılaştırılabilir olmasını sağlamak için, kadınların yaşadığı ülkelerin en önemli ticaret şehirleri ve kayıtlı sektörler dikkate alınmıştır. Resmi sektörde çalışmak, vergi veren ve/veya devlete kayıtlı şirketlerde çalışmak anlamına gelir. Ayrıca bu verilerin, yasal haklar çerçevesinde ele alındığını, dini veya geleneksel normların yasalarla kayıt altına alınmadıkça veriler bakımından dikkate alınmadığını belirtmek gerekir.



100 puan, bu sekiz ölçüt bakımından kadınların erkeklerle aynı yasal ekonomik haklara sahip olduğu anlamına geliyor. 190 ülke ekonomisinin yer aldığı grafikte, her ekonomi bu ölçütler bakımından değerlendirilerek sıralanmış. Yasal ekonomik haklar bakımından cinsiyet eşitliğinin en yüksek olduğu ve 100 tam puan ile ilk sıralarda yer alan ülkeler Belçika, Kanada, Danimarka, Fransa, İzlanda, Letonya, Lüksemburg ve İsveç'tir. Türkiye ise 82,5 puan ile 72. sırada yer alıyor.

Ücretli babalık izni uygulanmasını yasallaştıran Kanada, 100 tam puan alarak, diğer yedi ülkeye katıldı. Çünkü babalar için ücretli izin, çocuk bakımı sorumluluklarının daha eşit şekilde dağıtılmasına yardımcı olduğu için, kadınların ekonomik fırsatlara ulaşımına da olumlu katkı sunmaktadır.

Ekonomi	Skor
Belçika	100
Kanada	100
Danimarka	100
Fransa	100
İzlanda	100
Letonya	100
Lüksemburg	100
İsveç	100
Estonya	97,5
Finlandiya	97,5

Grafiğin diğer ucunda ise Orta Doğu ve Kuzey Afrika'daki ülke ekonomileri yer alıyor. Bu ülkeler, kadınların erkeklere tanınan ekonomik hakların yalnızca yarısına sahip olması nedeniyle, en düşük puanları alıyor. Yine de bu ülkelerde geçmiş yıllara oranla puanların yükseldiğini görüyoruz.

Örneğin Suudi Arabistan, 2017'de 31,8 olan puanını iki kattan fazla artırarak 2019'da 70,6'ya yükseltti ve en fazla gelişim gösteren ülke oldu. Çünkü bu süre zarfında Suudi Arabistan, sekiz ölçütten altısını etkileyen reformlar gerçekleştirdi. Bu değişiklikler kadınların, bir erkek vasinin onayı olmadan yurt dışına seyahat etmesine izin verilmesi ve istihdamda cinsiyet ayrımcılığını yasaklayan düzenlemeleri de kapsıyor.

İyileşme ve ekonomik büyüme gücü

Son birkaç yıl içinde tüm bölgeler kadınların yasal ekonomik hakları ve fırsatlara erişimi bakımından puanlarını yükseltti. Ama yine de çoğu ülke için, kadınları erkeklerle eşit bir ekonomik zemine oturtmak için daha fazla yasal reforma ihtiyaç var. Bu reformların önemli sosyoekonomik sonuçları olacaktır. Örneğin daha fazla ekonomik fırsat eşitliği, ücret farkının azalması ile bağlantılıdır ve bu da kadınların ekonomik gücünü artırır.

Aynı zamanda bunun olumlu ekonomik sonuçları da vardır. *Harvard Business Review*'de yayınlanan bir araştırma, daha fazla kadının işgücüne katılmasının, şehirlerin daha üretken olmasını ve hem kadınların hem de erkeklerin aldığı gerçek ücretlerin artmasını sağladığını ortaya koyuyor.

Bu bakımdan yatırımcılar, ekonomik büyüme potansiyeli olan coğrafi bölgeleri değerlendirirken, kadınların ekonomik hakları için adım atan ülkeleri de dikkate almalıdır. ■

Kaynak: Dünya Bankası, Visual Capitalist, New York Life Investments



Koronavirüs ruh sağlığımızı nasıl etkiliyor?



Pandemi devam ettikçe ruh sağlığı sorunları da artıyor. Ruh sağlığı sorunlarını tespit ve tedavi etme konusunda halk sağlığı çalışanlarını ve doktorları eğitmek, bize ölçeklenebilir bir model sunabilir.

KOIS'in Hindistan birimi başkanı Aadit Devanand ve yine aynı birimde uzman analist olarak görev yapan Shaily Tibrewala, bir süre önce Dünya Ekonomik Forumu için koronavirüsün ruh sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen bir yazı kaleme aldı. Bu yazıda da dikkat çekildiği gibi bir süredir dünyadaki pek çok ülkede koronavirüsün yayılmasını yavaşlatmak için alınan sosyal mesafe gibi önlemler, insanların izole yaşamasına ve

aynı zamanda da ciddi mali sıkıntılara yol açtı. Araştırmacılar, pandemi devam ettikçe, bu önlemlerin, uzun süreli duygusal travmalara neden olabileceği ve ruh sağlığı üzerinde yadsınamaz bir etkisi olacağı konusunda uyarıda bulunuyor.

Örneğin Çin'de ulusal çapta gerçekleştirilen bir anket, katılımcıların neredeyse yüzde 35'inin, karantina sırasında ve sonrasında, şiddeti



değişkenlik gösteren çeşitli psikolojik sıkıntılar yaşadığını gösteriyor. Almanya'da karantina sırasında yapılan başka bir anket, insanların iyi hissetmesi konusundaki ortalama puanın 100 üzerinden 50,7'ye düştüğünü gösterdi. Oysa depresyon yaşamayan kişiler açısından bu puan ortalama 75'tir. Yine bu ankette katılımcıların çoğu çeşitli psikolojik sıkıntılar yaşadığını bildirdi; yüzde 51'i huzursuzluk seviyesinde artış, yüzde 45'i uyku kalitesinde bozulma, yüzde 29'u ise öfke ve saldırganlık hissi yaşadığını söyledi.

Geçmiş salgınlardan edinilen deneyimler, salgının ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin orta ila uzun vadede devam edeceğini de gösteriyor. Örneğin Hong Kong'da SARS salgını sonrası virüsten etkilenenlerle ilgili yapılan araştırma, bu kişilerin yüzde 47,8'inin travma sonrası stres bozukluğu yaşadığını, bunların yüzde 25,6'sında ise bu bozukluğun, tedavinin üzerinden 30 ay geçmesine rağmen devam ettiğini gösteriyor.

Bu küresel salgının kişisel ve toplumsal ruh sağlığı üzerindeki olası sonuçlarını azaltmak için doğru ve somut yanıtlar geliştirmemiz gerekiyor.

Ruh sağlığını etkileyen temel faktörler neler?

Stresi en fazla artıran dört faktör:

Devam eden sağlık sorunları: İnsanların çoğu hâlâ panik içinde ve koronavirüse yakalanmaktan korkuyor. Özellikle saha çalışanları bu stresten en fazla etkilenen kişiler. Hem yüksek enfeksiyon riski altında hem de çoğu zaman aşırı fazla çalışmaları, stres seviyesini daha da yükseltiyor.

Uzun süreli sosyal izolasyon: İnsan sosyal bir varlık olduğu için arkadaşlar, aile ve diğer sosyal gruplarla kendine bir destek sistemi inşa etme ve bu sisteme güvenme eğilimindedir. Yüz yüze sosyal etkileşimin salgıladığımız hormonlar üzerinde olumlu etkisi olduğu ve bunun da daha uzun yaşamamıza yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Karantina kuralları bu sistem üzerinde olumsuz bir etkiye neden oluyor ve bu da bizim stresle başa çıkma düzeyimizi azaltıyor.

Ekonomik bozulma: Bazılarımızın, karantina nedeniyle işi veya işletmesi doğrudan zarar gördü. Diğerlerimiz de mevcut ekonomik durum





yüzünden işini kaybetme korkusu, maaş kesintisi, terfi erteleme gibi sorunlar yaşadı. Pandemiden önce iş değiştirmek isteyen birçok kişi, artık çok daha az seçenekle karşı karşıya... Küçük işletme ve serbest meslek sahipleri gelir kaybıyla, ödenemeyen faturalarla baş etmek ve işgücünü sürdürmek için zor seçimler yapmak zorunda kaldı.

İstismarın artması: Aile içi şiddete maruz kalan kişiler, karantina sırasında şiddet uygulayan kişi ile aynı ortamda kaldı ve şiddetten kaçamadılar. Tacizcileriyle aynı kapalı ortamı paylaşmak zorunda kaldılar. Cinsiyete dayalı şiddet, iki kattan fazla artış gösterdi.

Karantina sonrası stresi nasıl yönetebiliriz?

Hem kişiler hem de toplum olarak pandeminin getirdiği psikolojik sıkıntılarla başa çıkma mekanizmalarını içeren sosyal sistemleri yeniden inşa edebiliriz. Kişi olarak iki aşamalı bir süreci uygulayabiliriz:

Stres belirtilerini belirlemek

Stres belirtilerini belirlememize yardımcı olacak birçok araç mevcuttur. Bilişsel davranış terapisi çerçevesinde kişinin zihinsel sağlığını yönetmesine yardımcı olacak, günlük tutmasını, duygularını tanımasını, yönetmesini ve yardım istemesini kolaylaştıracak dijital uygulamalar ve kendine yardım kitapları gibi... Ayrıca sadece kendimizi değil çevremizi de incelemeli, stres veya istismar belirtileri ile karşılaştığınızda, bu kişileri resmi yardım makamlarına yönlendirmeliyiz.

Yardım aramak

Ruh sağlığımızı koruma mücadelesinde yalnız değiliz ve gerektiğinde ruh sağlığı uzmanlarından yardım isteyebilmeliyiz. Bu konuda hem belediyelerin hem sağlık bakanlığının hem de özel danışma merkezlerinin ücretsiz yardım hatları bulunmaktadır. Bu ücretsiz yardım sistemleri, stresi azaltmak, anksiyete ve depresyonu tedavi etmek için klinik olarak onaylanmış teknikler kullanır.



Ruh sağlığımızı koruma mücadelesinde yalnız değiliz ve gerektiğinde ruh sağlığı uzmanlarından yardım isteyebilmeliyiz.

Bu girişimler, toplum temelli müdahalelerin ölçeklenmesine de yardımcı olur. Aile hekimi gibi halk sağlığı çalışanları, pandemiden etkilenen en savunmasız sosyal gruplar için en yakın temas noktası olmayı sürdürüyor. Ruh sağlığı sorunlarını tespit etmek ve tedavi etmek için halk sağlığı çalışanlarını ve doktorları eğitmek, bu bağlamda ölçeklenebilir bir model sağlar. Bazı kâr amacı gütmeyen kuruluşlar, sağlık çalışanlarını eğitmek için dijital araçları kullanabilir ve sürdürülebilir çözümler sunabilir. Video konferans teknolojisi kullanarak sağlık çalışanları ve uzmanları bir araya getirebilir, danışmanlık ve eğitim sağlayabilirler. Bu tür topluluk temelli modeller, pandemiyle daha büyük ölçekli başa çıkma mekanizmasının anahtarıdır.

Gelmiş geçmiş en büyük sağlık ve ekonomi krizlerinden biriyle karşı karşıyayız ve normalleşme süresi belirsizliğini koruyor. COVID-19'un ruh sağlığımız üzerindeki etkisini hafifletmek için bu sorunu daha geniş ölçekte ele almaya ihtiyaç vardır. Zira zihinsel olarak güçlü kalmak, toplumun iyileşmesine yardımcı olacak önemli bir adımdır. ■

Kaynak: Dünya Ekonomik Forumu



Etkinliklerimiz

Çankaya'dan kadın emeğine destek

Zeytindalı Kadın Çevre Kültür ve İşletme Kooperatifi ile işbirliği yapan Çankaya Belediyesi, 60 kadına evde maske üretimi yaptırıyor ve ekonomik olarak destek veriyor.



Kadınların sosyal hayata ve istihdama eşit katılımını sağlayıcı hizmetleri dolayısıyla "Mor Bayrak" sahibi olan Çankaya Belediyesi, pandemi sürecinde de kadın emeğine destek olmaya devam ediyor. Kadınların evde ürettiği, ahşap eşyalardan keçe işlerine, takılardan örgü bebeklere kadar pek çok el emeği ürünün satışını yapmasını sağlıyor. Bunun için her yıl düzenlediği Kadın Emeği Festivali, Anneler Günü Şenliği ve Mor Şenlik gibi etkinlikleri bu yıl pandemiden dolayı gerçekleştiremeyen Çankaya Belediyesi, Zeytindalı Kadın Çevre Kültür ve İşletme

Kooperatifi ile işbirliği yaparak kadınlara destek olmayı sürdürüyor.

Çankaya sınırları içinde ikamet eden 1200 kadının katıldığı online anket verileri sonucunda belirlenen, gelir düzeyi düşük 60 kadının pamuklu bez maske üretimine dahil olmasını sağlayan Çankaya Belediyesi, üretilen maskeleri satın alarak gelir desteği verecek. Kadınların evde ürettiği ve hijyenik şekilde yapılan maskeler, yine Çankaya Belediyesinin düzenlediği Kadın Yazarlar Haftası, 25 Kasım Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele Günü gibi etkinliklerde konuklara dağıtılacak. ■

Teşekkür Mesajları

- Merhaba, bize belediye ve Zeytindalı Kooperatifi olarak öyle büyük katkıda bulundunuz, devamını bekliyoruz. Değişik projelerde de beraber çalışmak isteriz. Çok teşekkürler, Hızır gibi yetiştiniz.

Aysel Erdem

- Zeytindalı Kooperatifi üyelerine ve Çankaya Belediyesine bizlere bu fırsatı verdikleri için çok teşekkürler. Yeni projelerde de birlikte olmak dileğiyle, herkese sevgiler.

Cansen Öcal/Yedikedi Tasarım





Uzaktan çalışma ve kadınlar

COVID-19 çalışma şeklimizi sonsuza kadar değiştirmiş olabilir. Yeni bir MIT araştırmasına göre, pandemiden önce istihdam edilenlerin yarısı artık uzaktan çalışıyor. Kurum yöneticileri, sanal olarak yapılabileceğine ihtimal verilmeyen işlerin dahi sorunsuz başarılabildiğini ve üretkenliğin arttığını gördü.



Uzaktan çalışma gibi esnek çalışma seçenekleri kadın çalışanlar için nasıl avantajlar ve dezavantajlar getirecek? Uzaktan çalışma işe gidip gelme süresini azaltarak ve “yüz yüze çalışma” kurallarını esneterek kadınların tam zamanlı işini sürdürebilmesine ve kariyerine güç kaybetmekten devam edebilmesine olanak tanıyor. Bu, daha iyi bir gelecek hayalini pekiştiriyor. Araştırmalar, uzaktan çalışmanın sağladığı esnekliğin, doğum sonrası gibi süreçlerde de nispeten stresli ancak iyi ücretli mesleklerde çalışmaya devam edebilmesine izin verebileceğini gösteriyor. Yine de her şeye olumlu bakmadan önce, üç potansiyel tuzağa dikkat çekmekte fayda var.

İş ve özel hayat dengesi: Araştırmalar, esnek çalışmanın iş ve özel hayat dengesini bozabildiğini, çünkü işin ev ortamına taşınması ile alanının genişlediğini, bunun da çalışanlar üzerindeki ev içi yükü artırabileceğini gösteriyor. Araştırma bulguları, uzaktan çalışan kadınların daha fazla ev içi sorumluluk üstlenme ihtimalinin yükseldiğini, erkeklerin ise evden çalışsalar da iş sorumluluklarını daha da genişletirken, ev içi sorumluluklardan kaçınabildiklerini gösteriyor. Örneğin bir araştırma, çocuğu olmayan profesyonel erkekler ve kadınların, programları üzerinde daha fazla kontrole sahip olduklarında ücretsiz fazla mesai saatlerini artırdığını, ancak çocuklu profesyonel kadınların bunu yapamadığını ortaya çıkardı. Daha önce, iyi



Kurumlar ancak, cinsiyet eşitliğine ve çalışan çeşitliliğine önem veren bir kültür oluşturabilirlerse başarılı bir uzaktan çalışma kültürü oluşturabilir.

bir iş ve özel yaşam dengesi sağlamak amacıyla esnekliği artıran şirket uygulamaları, kadınların üst kademelere ilerlemesinde olumlu sonuçlar doğurmamıştı. Bu esneklik programları sadece kadınların daha düşük yönetim kademelerinde ama daha uzun seneler çalışabilmesini sağlıyordu. Pandemi sonrası esnek çalışma sisteminde bu tuzağa düşmemeye dikkat etmek, kadın çalışanlar açısından büyük önem taşımaktadır.

Gayri resmi bağlantılara ve kritik görevlere

erişim: “Birbirine benzerlik” ilkesinin gayri resmi ilişkileri şekillendirdiğini biliyoruz. Sonuç olarak yüz yüze çalışma ortamlarında bile kadınlar genellikle erkek yöneticilerle, erkekler kadar kolay iletişim kurmakta ve bunun getirdiği kariyer faydalarını elde etmekte zorlanıyor. Uzaktan çalışma, yüz yüze iletişimin getirdiği fırsatları daha da azaltarak, bu alandaki eşitsizliği artırabilir.

Bunun da kariyer üzerinde büyük etkisi olabilir. Örneğin terfiler ve yeni görevler genellikle önemli bir toplantıdan veya büyük bir projeden sonra ortaya çıkan gayri resmi ilişkiler ve bunların sağladığı koçluk ile yakından ilişkilidir. Zoom gibi dijital toplantı uygulamaları üzerinden gerçekleşen sanal toplantılarda aynı uyumu yakalama ve geribildirim alma olasılığı çok daha düşüktür. Öğrenme süreci için çok önemli olan böyle resmi olmayan geribildirimler, kadınlar açısından iletişimdeki eşitsizliği daha da artırabilir mi? Bu tür ilişkiler ayrıca, kariyer çizgisinde ilerlemeyi etkiler ve sonraki işlerin bulunmasında da önemli rol oynar. Henüz uzaktan çalışmanın kariyer üzerinde fırsatlara erişim bakımından nasıl olumlu ya da olumsuz etkileri olacağını bilemiyoruz. Bunu zamanla göreceğiz.

Yeni var olma biçimi: Bazı şirketler yüzde 100 uzaktan çalışmaya geçebildi. Ama çoğu şirkette çalışanların bir kısmı ofiste bir arada çalışırken, diğerleri uzaktan çalışmayı sürdürüyor. Bazı ekip



üyeleri ofiste bazıları ise uzaktan çalıştığında ortaya nasıl sonuçlar çıkar? Erkekler orantısız şekilde ofiste iken, kadın çalışanların daha büyük oranı gözden ve akıldan uzakta, uzaktan çalışmaya devam ettiğinde, bunun görünür olmakla ilgili cinsiyet farkına yol açabilmesi mümkün müdür? Şirketler, gerçekten neyin faydalı olduğunu değerlendirmeyi öğrenmedikçe, insanları sergilediği şovdan ziyade gerçekten katkıda bulunduğu şey için ödüllendirmedikçe uzaktan çalışma, ofiste bulunanların başarısını öne çıkaran önyargıları tetikleyerek kadın çalışanlara orantısız şekilde zarar verebilir.

Ne yapılmalı?

Yöneticiler, uzaktan çalışmayı herkes için başarılı kılmak adına bu temel zorlukları ele almalı, uzaktan çalışmanın kariyer üzerindeki etkisini iyi incelemeli, cinsiyet eşitsizliklerini



tetikleyecek tuzaklara baştan engel olacak bir yönetim sistemi getirmelidir. Teknoloji bu anlamda şüphesiz önemli faydalar sağlıyor ancak bu teknolojik kazanımları kurum kültürüyle birleştirebilirsek gerçek değişimi sağlayabiliriz. Kurumlar ancak, cinsiyet eşitliğine ve çalışan çeşitliliğine önem veren bir kültür oluşturabilirlerse başarılı bir uzaktan çalışma kültürü oluşturabilir. Uzaktan çalışan sayısında cinsiyet farkı gözetmeksizin adaletli bir dağılım sağlamak ve esneklik kurallarını tüm cinsiyetler için aynı şekilde uygulamak, bu yolda atılacak ilk adımdır. Pandemi sonrası iş yaşamında değişim kaçınılmazdır. Kurumlar açısından daha üretken, işine bağlı, kurumuna sadık ve çeşitliliğin çok olduğu bir işgücü için harekete geçmek, başarıyı da beraberinde getirecektir. ■

Kaynak: Herminia Ibarra, Julia Gillard, Tomas Chamorro-Premuzic / *Harvard Business Review*



Yalnız değilsiniz?

Çankaya Belediyesi
Kadın Danışma Merkezi
Tel: 0312 458 89 00 / 1154

ŞÖNİM
Tel: 0312 351 65 63

Ankara Barosu
Kadın Danışma Merkezi
Tel: 0312 416 72 21

Ankara Barosu Gelincik Merkezi
Tel: 444 43 06



Dünya kadınlara karşı önyargılı

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı'nın yayınladığı 2020 Toplumsal Cinsiyet Sosyal Normları Endeksi, yeni yapılan araştırmalara göre dünya nüfusunun neredeyse yüzde 90'ının kadınlara karşı önyargılı olduğunu ve yaklaşık yarısının erkekleri daha iyi bir lider olarak algıladığını gösteriyor.

Bu bulgular, Toplumsal Cinsiyet Sosyal Normları Endeksinin temelini oluşturan verilerden elde edildi. Endeks, politika, ekonomi, eğitim ve fiziksel bütünlük gibi alanlarda toplumsal önyargıların, toplumsal cinsiyet eşitliğini nasıl engellediğini ölçüyor ve dünya nüfusunun yüzde 80'ini barındıran 75 ülkeden gelen verileri içeriyor. Endekse göre eğitim ve sağlık gibi temel alanlarda cinsiyet eşitsizliklerinin giderilmesi yönünde kaydedilen ilerlemeye rağmen, cinsiyetler arasındaki büyük "güç eşitsizlikleri" varlığını korumayı sürdürüyor. Kadın ve erkeklerin yüzde 90'a yakın kısmının kadınlara karşı şu veya bu şekilde önyargıya sahip olduğunu gösteriyor. Bu da bize, eşitliğin sağlanması için kadınların karşı karşıya olduğu görünmez engeller hakkında ipuçları veriyor; bu engelleri yıkmamanın yollarını gösteriyor.

Endekse göre dünyadaki erkek ve kadınların yaklaşık yarısı erkeklerin daha iyi siyasi liderler olduğunu; yüzde 40'tan fazlası da erkeklerin daha iyi yöneticilik yaptığını ve iş olanakları az olduğunda erkeklerin işi daha çok hak ettiğini düşünüyor. Yüzde 28'i, erkeğin eşine şiddet uygulamasını haklı buluyor.



Örneğin erkek ve kadınlar benzer oranlarda oy kullanırken, dünya genelindeki parlamento koltuklarının sadece yüzde 24'ünde kadınlar oturuyor. İşgücü piyasasında kadınlara erkeklerden daha az ücret veriliyor ve kadınların kıdemli pozisyonlara yükselme olasılığı daha düşük. S&P 500 şirketlerindeki CEO'ların yüzde 6'sından azı kadın... Kadınlar erkeklerden daha fazla saat çalışıyor.



İlerleme kendiliğinden olmaz

Endeks, 30'a yakın ülkede önyargıların yavaş yavaş değişmeye başladığını, bazı ülkelerde ilerlemeler olsa da diğerlerinde tutumların son yıllarda kötüye gittiğini söylüyor. Dolayısıyla da bize, ilerlemenin kendiliğinden olmayacağını gösteriyor.

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı Toplumsal Cinsiyet Ekibi Direktörü Raquel Lagunas, "Bugün dünyanın her yerindeki genç feministlerin ivme kazandırdığı kadın hakları gösterileri, farklı bir dünya için yeni alternatiflere ihtiyaç olduğunu gösteriyor" diyor ve "25 yıl önce Pekin Deklarasyonu ve Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarında ortaya konulan vizyonu ve toplumsal cinsiyet eşitliğini gerçekleştirmek için gerek duyulan hızda ve ölçekte ilerlemek istiyorsak önyargıları yıkmak için şimdi harekete geçmeliyiz" diye ekliyor.

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı İnsani Gelişme Raporu Ofisi Direktörü Pedro Conceição, "Son 20 yılda, kadınların temel yaşamsal gereksinimlere erkeklerle eşit düzeyde erişebilmesi adına büyük mesafe kat ettik. 1990'dan bu yana, eğitimde ilköğretim düzeyinde eşitliğe ulaştık; anne ölüm oranlarını yüzde 45 oranında azalttık. Ancak diğer alanlarda, özellikle

güç ilişkilerinin yoğun olduğu ve gerçek eşitliğe ulaşmada çok etkili olan alanlarda, toplumsal cinsiyet eşitsizliği hâlâ çok fazla. Bugün, toplumsal cinsiyet eşitliği için verilen mücadele, koca bir önyargılar tarihinden ibaret" diyor.

Pratik ve stratejik değişikliklere ihtiyaç var

Endekste, cinsiyet politikalarının büyük bölümünün suya erişim, daha iyi ulaşım, çocuk bakım tesisleri gibi günlük yaşamı kolaylaştıracak pratik ihtiyaçlar doğrultusunda ele alınması gerektiğine dikkat çekiliyor. Bu ihtiyaçların ele alınması, cinsiyet iktidar ilişkilerine doğrudan meydan okumaz ancak kadınların ekonomik olarak güçlendirilmesinin önündeki önemli engelleri ortadan kaldırabilir.

Stratejik cinsiyet ihtiyaçları, toplumun değişmesi için gerekenleri ifade eder. Cinsiyete dayalı şiddeti önleyecek yasalar, krediye eşit erişim, eşit miras ve bunun gibi toplumsal cinsiyet rol ve ilişkilerini değiştirecek politikaları gerektirir. Bunları ele almak, cinsiyete dayalı iktidar ilişkilerini değiştirir. Normatif ve yapısal değişimlere yol açabilecek dönüştürücü değişiklikler, kadınların eylemliliğini ve toplumsal cinsiyet eşitliği bakımından güçlendirilmesini artıran müdahalelerin en güçlü ayağıdır.



Aile, cinsiyet normlarını belirler ve çocukluktan gelen deneyimler bilinçsiz bir cinsiyet önyargısı yaratır. Ebeveynlerin cinsiyete yönelik tutumları, çocukları ergenliğin ortalarına kadar doğrudan etkiler ve çocuklar okulda da bu normların yönlendirdiği cinsiyet rollerine göre davranır.



Uygulama ve davranışlar geleneksel cinsiyet rollerini nasıl değiştirebilir?

Normlar, ekonomiler geliştikçe, iletişim teknolojisindeki değişikliklerle, yeni yasalarla, politikalarla veya programlarla, sosyal ve politik aktivizmle, resmi ve gayri resmi kanallar (eğitim ve medya gibi) aracılığıyla değişebilir.

Politika yapıcılar genellikle somut olana yani yasalar, politikalar, bütçe taahhütleri gibi şeylere odaklanırlar. Ama önyargıların, oturmuş kalıp ve rollerin görünmez gücünü ihmal etmek, sosyal değişimin ancak daha derin bir anlayışla gerçekleşeceğini gözden kaçırmak demektir. Bunlar, bir sosyal grupta veya alanda neyin normal bir uygulama olarak kabul edildiğine dair inançlardır.

Araştırma bulguları bize, daha fazla önyargıya sahip ülkelerde genel (tüm alanları kapsayan) cinsiyet eşitsizliğinin daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Aile, cinsiyet normlarını belirler ve çocukluktan gelen deneyimler bilinçsiz bir cinsiyet önyargısı yaratır. Ebeveynlerin cinsiyete yönelik tutumları, çocukları ergenliğin ortalarına kadar doğrudan etkiler ve çocuklar okulda da bu normların yönlendirdiği cinsiyet rollerine göre davranır. Bu

nedenle ebeveyn davranışlarının cinsiyet rol ve beklentileri üzerinde derin etkisi vardır. Örneğin çocuklar, ebeveyninin ücretli ve ücretsiz işleri paylaşma şeklini taklit etme eğilimindedir.

Toplumda ise sosyal normlar, ödül ve ceza mekanizmalarıyla gelişip yerleşir ve güçlenir. Bir davranışın toplum tarafından takdir edilmesi ya da kınanması, o davranışın geleceğini belirler. Hem aile içinde hem de toplumdaki cinsiyet eşitsizliği, birbirini güçlendiren iktidar yoksunluğu, damgalama, ayrımcılık, dışlama ve yoksunlukla adeta bir kısır döngü gibi iç içedir. Bu nedenle toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin çok boyutlu bir eşitsizlik olduğunu söylemek gerekir. Sosyal normlar ve insani gelişme, esaslı özgürlükleri ve seçenekleri genişletmekle ilgilidir. Oysa çoğu zaman kadınlar ağır şekilde kısıtlanmış ve zorlu seçimlerle karşı karşıya bırakılmıştır.

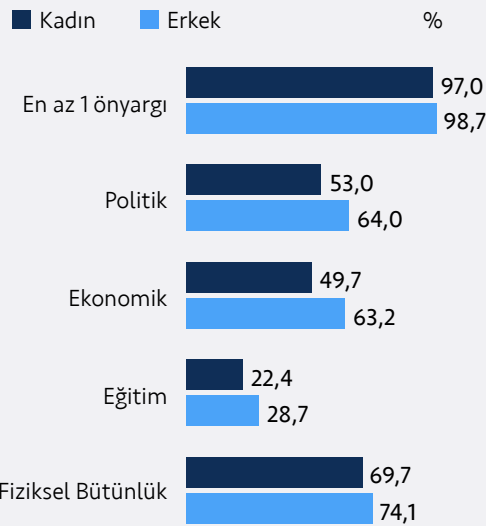
Evrensel politikalar benimsemek eşitsizliğin giderilmesi için temel bir zemin sağlayabilir ama sosyal dışlanma ve uzun süredir devam eden önyargılardan kaynaklı yatay eşitsizlikleri ortadan kaldırmak için yeterli olmayabilir. Sosyal dışlanma, insanlar kültür, cinsiyet, cinsel yönelim, ırk, yaş, din gibi nedenlerle dışlandıkları için ekonomik, sosyal ve politik hayata tam katılamadığında meydana gelir. Bu da aynı



Evde, işte ve siyasette değişen cinsiyet rolleri ve değişen güç ilişkileri tüm toplumu etkiler. Cinsiyetçi önyargılarla mücadele, çatışmalara yol açacaktır ama değişim de ancak böyle gerçekleşebilir. Sosyal normlar ancak böyle, cinsiyet eşitliğini güçlendirecek yönde değişebilir.

Dünyada toplumsal cinsiyet önyargıları

Kadınlara karşı önyargıların küresel nüfusa oranı



Dünya nüfusunun yüzde 81'ini barındıran 75 ülkeden gelen ve Toplumsal Cinsiyet Sosyal Normları Endeksi'nin temelini oluşturan verilerdir.

zamanda insan onuruna yakışır işlere, fırsatlara, sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetlere erişimden veya siyasi temsilden dışlanma anlamına gelebilir.

Sosyal normlar ve önyargılar kişilerin, kadına yönelik şiddetle ilgili davranışını da etkilemektedir. Bu nedenle önleyici politikalar tüm toplumu hedef almalıdır. Kadına yönelik şiddetin sürmesine yol açan geleneksel sosyal normlara odaklanmalıdır. Hem kadın hem de erkeklere hitap eden, ailelerin ve toplumun ilişki dinamiklerini yeniden düşünmesini sağlayan politikalar, bireysel ve yapısal düzeydeki iktidar eşitsizliklerini yok etmeye yönelik olmalıdır.

Evde, işte ve siyasette değişen cinsiyet rolleri ve değişen güç ilişkileri tüm toplumu etkiler. Cinsiyetçi önyargılarla mücadele, çatışmalara yol açacaktır ama değişim de ancak böyle gerçekleşebilir. Sosyal normlar ancak böyle, cinsiyet eşitliğini güçlendirecek yönde değişebilir. ■

Kaynak: Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı

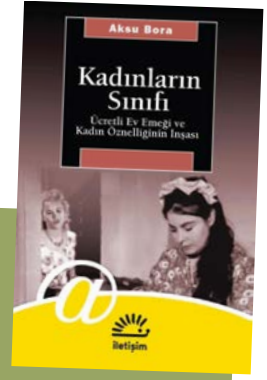


Önerilerimiz

Kitap

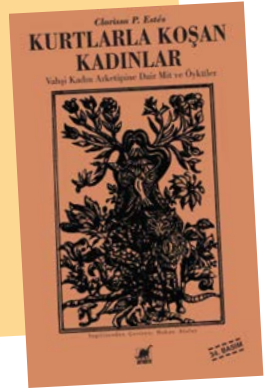
Kadınların Sınıfı | Aksu Bora

Aksu Bora'nın İletişim Yayınları'ndan çıkan kitabı *Kadınların Sınıfı*, toplumun temel düzenleyici ilkeleri olan sınıfın ve cinsiyetin gündelik yaşam içinde nasıl birbiri üzerinden kurulduğunu araştırıyor. Kadınların, hangi sınıftan olursa olsun sadece kadın olarak ezildiği doğru olsa da, bu ezilmenin onları kız kardeş yapıp yapmadığını sorguluyor. Sınıfsal farklılıkların, cinsiyete birer "ek" olmanın ötesinde, kadınlığın kurucu bileşeni olduğunu iddia ediyor ve bu iddiasını gündelikçiler ve ev hanımlarının ilişkisinde sınıyor.



Kurtlarla Koşan Kadınlar | Clarissa P. Estés

Clarissa P. Estés, ülkemizde Ayrıntı Yayınları tarafından yayınlanan kitabı *Kurtlarla Koşan Kadınlar*'da gerçekten farklı bir önermede bulunuyor; kadınlar için yalın, uygulanabilir ve doğal çözümler öneriyor. 19. yüzyılla birlikte insanlığın doğadan kopuşu ve duygulara yer vermeyen kapitalist bir endüstri çarkının içinde kayboluşundan yola çıkarak, kadınların yapması gereken ilk şeyin içindeki doğal sesi keşfetmek olduğunu söylüyor ve içlerindeki sınırsız güç ve yaratıcılığın, kurtların doğal yabanıllığında yattığı savını ileri sürüyor.



Film

Diren | Suffragette

Yönetmenliğini Sarah Gavron'un üstlendiği, senaryosunu ise Abi Morgan'ın yazdığı 2015 yapımı film, adını 20. yüzyılın başlarında, İngiltere'de kadınların seçme ve seçilme hakkına sahip olması için mücadele veren feminist ve aktivist hareketten alıyor. Carey Mulligan'ın erkeklerden çok daha ağır koşullarda çalışmasına rağmen onların yarısı kadar ücret alan, eve döndüğünde bir de ev işleriyle uğraşan, aktivistliğe başladığında ise işinden, evinden olan Maud Watts'ı canlandırdığı filmde ayrıca Helena Bonham Carter, Meryl Streep ve Anne-Marie Duff da rol alıyor.



Demir Çeneli Melekler | Iron Jawed Angels

Amerikan tarihindeki önemli olaylardan birine güncel bir bakış açısı getiren *Demir Çeneli Melekler*, Amerikan kadınlarına oy hakkı kazandırmak için hayatını riske atmaktan kaçınmayan, filmde Hilary Swank'ın canlandırdığı cesur, başarılı ve genç eylemci Alice Paul ile Frances O'Connor'ın canlandırdığı Lucy Burns'ün gerçek yaşam hikâyesini anlatıyor. Katja von Garnier tarafından yönetilen 2004 yapımı filmde Julia Ormond ve Anjelica Huston da rol almış.





Temiz bir gelecek için

BUKET ATLI

Temiz Gelecek Derneği Yönetim Kurulu Üyesi

“Sürdürülebilir bir yaşam amacıyla herkesin ekolojik ayak izini azaltmak için çaba sarf ettiği bir dünya hayal ediyoruz.”



Temiz Gelecek Derneği (TEGEL) ne yapar?

Temiz Gelecek Derneği (TEGEL), ekolojik ayak izini azaltmak amacıyla kullanıcı davranışlarını değiştirecek çözümlerin yaygınlaşmasını amaçlamaktadır. TEGEL, ulusal ve uluslararası ölçekte, kullanıcı davranışlarının doğa dostu olacak şekilde dönüşmesi yönünde projeler yürütmek; doğa dostu, ekolojik, adil ve sürdürülebilirlik odağı ile üretilmiş ürünler konusunda farkındalık yaratmak ve bu ürünlerin kullanıcılar tarafından erişilebilirliğini artırmak ve kolaylaştırmak amacıyla kurulmuştur.

Değişimin küçük gruplarla ve bireyler ile başlayabileceğine inanıyoruz. Tek bir kişi dahi tüketim alışkanlıklarını değiştirir, daha az çevreye zarar veren zehirsiz ürün alır ve sadece tamamen doğal, çevre dostu temizleme ürünleri kullanırsa çevreye ve biyoçeşitliliğe etki daha az olacaktır. Eğer daha fazla insan aynı şeyi yapar ve toplum olarak tüketim biçimimizi değiştirirsek; çevreye olan ayak izimizi de önemli derecede azaltabiliriz!

Doğa dostu temizlik neden önemli?

Türkiye’de genellikle petrokimyasal bazlı temizlik malzemeleri kullanılmaktadır. Bunun

sebebi öncelikli olarak daha ucuz olması ve reklamlar sayesinde yoğun şekilde mis kokulu, bol köpüklü ve çabucak biten temizliğin doğru olduğuna dair bir algı yaratılıyor olmasıdır. Oysaki büyük moleküller içeren, sentetik kimyasallar ile üretilen temizlik malzemelerinin biyolojik olarak arıtılması mümkün değildir. Bu da ülkemiz kültüründe bol su ve bol deterjan kullanılarak yapılan temizliğin, doğa ve insan sağlığına olumsuz etkisine sebep olur. Doğa dostu temizlik malzemeleri sanıldığı gibi aksine



TEGEL olarak, temizlenirken zehirlenmemek için çözümler geliştirmeye çalışıyoruz.



Doğa dostu temizlik malzemeleri sanıldığı kadar aksine ekonomiktir, pratiktir ve doğru tarif uygulanarak çok iyi sonuç alınabilir.



Nusratlı Köyü kadınları ile birlikte "Doğa Dostu Kendin Yap Temizlik Ürünlerinin Geliştirilmesi ve Yaygınlaştırılması Projesi" kapsamında doğa dostu temizlik kiti ürettik.

ekonomiktir, pratiktir ve doğru tarif uygulanarak çok iyi sonuç alınabilir. Bunun yanı sıra kullanılan hammaddeler kolaylıkla suda çözünür, doğada birikme yapmaz, çevre kirliliğine sebep olmaz ve biyoçeşitliliğe zarar vermez.

Krem temizleyici

Malzemeler

- 1 su bardağı sodyum bikarbonat (karbonat)
- 2 tepeleme çorba kaşığı (tercihen kokusuz) arap sabunu
- 1 çorba kaşığı bitkisel gliserin (isteğe bağlı)

Yapılışı

Bir su bardağı karbonat ve iki çorba kaşığı arap sabunu karışımı, macun kıvamına gelene kadar karıştırılır. Eğer arap sabunu aldığınızda daha sıvı kıvamdaysa ve üzerinde gliserinli yazıyorsa, ayrıca gliserin eklemenize gerek yoktur. Cam bir kapta ağzı kapalı olarak en fazla altı ay saklanabilir. Temizlenecek yüzeylere sünger veya fırça kullanılarak sürülür, durulanır ve kurulanır. Ocak yüzeyleri, lavabo, duş ve klozetlerde kullanılabilir.

Sürdürülebilir üretim konusunda neler yapabiliriz?

Koronavirüs küresel salgını, pek çok kişiye artık daha önceki düzenin devamının mümkün olmadığını, hatta sürdürülebilir yapsak bile, aynı sorunlarla uğraşmaya devam edeceğimizi gösterdi. O yüzden biz de ekolojik ayak izini azaltacak, üretici ve tüketicilerin davranışlarını değiştirecek, ekolojik ve ekonomik çözümlere odaklanmaya çalışıyoruz. Dünyada canlılığın devamını sağlayan toprağın içinde solucan, mikroorganizma, bakteri, mantar, alg ve böceklerden oluşan ve hakkında hâlâ çok az şey bildiğimiz ilişkiler var. Örneğin, bir metrekaresel arazide yaklaşık bir buçuk kilo mikroorganizma olduğu söyleniyor. Yakın dönemde de, yer altındaki mantarların ağaç köklerinde oluşturduğu bazı ağlarla ağaçların haberleşmesini sağlayan, neredeyse bir internet sistemi gibi çalıştıkları keşfedildi.

Topraktaki canlılar ise sürekli kimyasal ve radyoaktif kirliliğin yanı sıra; ormansızlaşma ve bilinçsiz tarım faaliyeti sonucu tuzlanma ve erozyon gibi sorunlarla karşılaşılıyor. Yanlış kullanım sebebiyle her yıl yaklaşık 24 milyar ton verimli toprağı kaybediyoruz. Toprakta yaşayan organizmalar kendi varlığını devam ettirirken bizim için de hayati işler yapıyor. Bu organizmalar atık ve toksik kimyasalları ayrıştırıp zararsız hale getiriyor; suyu arıtıyor, erozyonu önüyor, verimliliği yeniden sağlıyor.



Bugünlerde, kimi zaman bilinçsizce, daha da fazla kullandığımız bazı petrol temelli temizleyicilerse; maalesef toprak ve sudaki canlılığa büyük zarar verebilir. Özellikle petrol temelli bazı temizlik kimyasalları, yüksek miktarda kullanıldıklarında atık su arıtma tesislerindeki bakteriler için zararlı olabilir veya su ve toprakta bozulmadan kalıp, akarsu, göl ve denizlere ulaşarak burada yaşayan canlıları ve onlarla beslenen insanların sağlığını tehdit edebilir.

Doğa dostu, pratik ve ekonomik temizlik mümkün mü?

Petrol temelli temizlik kimyasallarına alternatif olarak yaygınlaşan doğa dostu olan temizlik ürünleri hem ekonomik ve hijyenik, hem de kısa zamanda biyolojik bozulmaya uğramaktadır. Temiz Gelecek Derneği olarak bu konuda farkındalık yaratarak, Birleşmiş Milletler Küçük Destek Fonu sayesinde Kazdağları bölgesinde Nusratlı Köyü'ndeki kadınlarla birlikte herkesin evinde yapabileceği ekonomik ve sağlıklı, doğa dostu temizlik kitleri ürettik. Ayrıca internet sitemizde tariflerin olduğu bir Doğa Dostu Temizlik Rehberimiz de var.



Doğa dostu temizlik kitlerimiz...

Tüketicinin, zararlı kimyasallar içeren temizlik ürünlerinin doğaya karışmasının azaltılmasına katkıda bulunmak için elinde önemli bir güç olduğunu ve toplumun tüketim alışkanlıklarını çevre dostu haline getirebileceğini savunan Temiz Gelecek Derneği (TEGEL), Edremit Körfezi ve Kazdağları bölgesinde sivil toplum kuruluşları, belediyeler ve otellerin de katılımıyla Doğa Dostu Kendin Yap Temizlik Ürünleri projesi kapsamında, farkındalık oluşturmak için zehirsiz temizlik atölyeleri düzenledi. Atölyelerin yanı sıra, NUSRATDER bünyesindeki kadınlar, insanların evlerinde zehirsiz temizlik ürünleri yapabileceği "Doğa Dostu Kendin Yap

Çamaşır temizleme tozu

Malzemeler

- 1 bardak rendelenmiş zeytinyağı sabunu veya herhangi bir parfümsüz bitkisel sabun
- 1 bardak sodyum karbonat (çamaşır sodası)
- 10-15 damla uçucu yağ (isteğe bağlı)

Yapılışı

Bir kalıp sabunu rendeleyebilir veya marketlerde satılan granül sabunlardan alabilirsiniz. Sabunun en küçük şekilde rendelenmiş olması, yıkama sırasında sıcak suda kolay çözünmesi açısından oldukça önemlidir. Rendelenmiş sabunla toz halindeki diğer malzemeler, bir kapta karıştırılır.

Makineye koymadan önce uçucu yağ ekleyip tekrar karıştırılır. Karışımı kapaklı bir kaba alabilir ve makinenin deterjan gözüne her zamanki kadar koyabilirsiniz.

Uyarı

- * Sodyum karbonata (çamaşır sodası) çıplak elle dokunmayın, alüminyum kaplarla temas ettirmemeye dikkat edin.
- * Özellikle yağlı lekeleri, daha tazeyken sabunla bölgesel olarak yıkamak, bu karışımın etkinliğini artırır. Karışım hijyen sağlama amaçlıdır; leke çıkarmak için önceden leke çıkarıcı sürmek gerekir.



Temizlik Ürünleri” kiti üretti ve bu ürün kitlerinin öncelikle Edremit Körfezi bölgesindeki yaşayanlar tarafından denenmesi sağlandı. Böylece, dernek bünyesindeki kadınlar hem bölgede zehirsiz temizlik ürünlerinin elçileri oldu hem de kendine ek gelir elde etti.

Kendin yap kitleri Nusratlı’da yaşayan ve Nusratlı Derneği üyesi olan kadınlar tarafından üretildi. Bu kadınlar son on yıldır peynir, bitki çayı, baharat, zeytinyağı ve el işi tekstili üretiyor. Üstlerinde isimleri yazan bu ürünleri köydeki dernek binasında sergileyip satıyorlar. Projemiz sayesinde ilk kez birlikte üretmenin ve işbirliği yapmanın tadına vardılar ve iletişimleri güçlendi.

Doğa dostu temizlik kitlerimiz test aşamasını geçti, raflarda yerini almaya hazır.

İlk 400 adet kendin yap kiti seti hazırlandıktan sonra bu kitler, kullanım öncesi ve sonrasında değerlendirme anketi yapılarak denendi. Yapılan bu anketin sonucunda kitlerin ileride pazara sunulmaya hazır hale gelmesi planlanıyor. Bunun yanı sıra proje kapsamında çok sayıda atölye yapıldı. Bu atölyelerde doğa dostu temizliğin yanı sıra bölgede tehlikede olan biyoçeşitlilik, tatlı



suların azalması ve temizliğin yalnızca kadının değil kadın ile erkeğin birlikte yapması gereken bir iş olduğu konusu da tartışıldı. Aslında toplumsal cinsiyet eşitliği, ürünlerin tasarımında da dikkate alınmış ve kendin yap kitleri tüm aile bireylerinin birlikte hazırlayabileceği şekilde öngörüldü.

Çalışmalarımız sonunda umuyoruz ki ürünlerimiz market raflarında gıda ve içecekler reyonu yakınlarında, petrokimyasal deterjanlardan uzakta bir yerde satışa sunulabilir. Daha da önemlisi kendin yap kitlerimizi kullanarak bütün aile fertleri kolayca ve eğlenceli biçimde temizlik malzemelerini kendisi üretmeye başlar. ■

- * Temiz Gelecek Derneği (TEGEL) ile ilgili daha fazla bilgi ve Doğa Dostu Temizlik Rehberine www.tegel.org.tr web sitesi ve sosyal medya hesaplarından ulaşabilirsiniz.

Leke Çıkarıcı

Malzemeler

- 1 ölçü (mümkünse parfümsüz) arap sabunu
- 1 ölçü bitkisel gliserin
- 10 damla limon veya portakal yağı
- Dar ağzılı cam bir şişe

Yapılışı

Arap sabununun içine gliserini ekleyin ve karıştırıp bir kenara bırakın. Bir süre sonra kendiliğinden eridiğini göreceksiniz. Limon veya portakal yağını ekleyin. Kullanmadan önce şişeyi iyice çalkalayın. Tercihen leke tazeyken lekenin üzerine birkaç damla damlatıp parmağınızla kumaşa yedirin. 10-15 dakika beklettikten sonra elinizde hafifçe

çitileyerek durulayın. Çoğu zaman bu işlem yetecektir. Bu yeterli olmadıysa leke çıkarıcıyı bir kez daha uygulayın ve lekeli çamaşırı çamaşır makinesine atana kadar suda bekletin.

Uyarı

- * Bazı uçucu yağların plastiği eritebildiğini unutmayın. Böyle bir tehlike olmasa bile her zaman, plastik yerine içindeki maddelerle tepkimeye girmeyen cam ambalajları tercih edin.
- * Renklilerde kullanmadan önce, ürünü giysinizin görünmeyen bir yerinde deneyebilirsiniz.



Çankaya

BELEDİYESİ

KADIN BÜLTENİ

İstanbul Sözleşmesi Yaşatır



Fiziksel şiddet

Taraflar, bir başka bireye yönelik kasti uygulanan fiziksel şiddet eylemlerinin cezalandırılmasını sağlamak üzere gerekli hukuki veya diğer tedbirleri alır.

Psikolojik şiddet

Taraflar, tehdit veya zorlama yoluyla kişinin psikolojik bütünlüğüne ciddi zarar veren kasıtlı davranışların cezai suçlar olarak değerlendirilmesini sağlamak üzere hukuki veya diğer tedbirleri alır.

Taciz

Taraflar, başka bir kişiye yönelik, kendi güvenliği için korku duymasına neden olacak şekilde tekrar eden, kasıtlı ve tehditkâr davranışların cezalandırılmasını sağlamak üzere gerekli hukuki veya diğer tedbirleri alır.

Cinsel taciz

Taraflar, özellikle de saldırgan, küçük düşürücü, yüz kızartıcı ve kırıncı bir çevre yaratarak bir insanın onurunu zedelemeyi amaçlayan ya da bu sonucu doğuran, istenmeyen sözlü, sözsüz veya fiziksel olarak cinsel güdümlü davranışın cezai ve diğer yasal yaptırımlara tabi olmasını sağlamak üzere gerekli hukuki veya diğer tedbirleri alır.

Zorla evlilik

Taraflar, zorla gerçekleştirilen evliliklerin mağdura aşırı mali veya idari yük olmaksızın feshini, iptalini, sonlandırılmasını sağlamak üzere gerekli hukuki veya diğer tedbirleri alır.

Sığınma evleri

Taraflar, kadınlar ve çocuklar başta olmak üzere, mağdurlara güvenli barınma ve sosyal hizmet sunmak ve onlara ilişkin önceden önlem almak amacıyla yeterli sayıda, kolay erişilebilir ve uygun sığınma evleri kurmak üzere gerekli hukuki veya diğer tedbirleri alır.

Sözleşmenin tam metnine ulaşmak için www.resmigazete.gov.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.