



13 REASONS WHY ▶

ÖLMEK İÇİN ON ÜÇ SEBEP

N

Dizi hakkında

Ölmek için On Üç Sebep, ergenlerin ve gençlerin gerçek hayatlarında karşı karşıya kaldıkları cinsel istismar, madde kullanımı, zorbalık, intihar, silahlı şiddet ve benzeri zorlu konuları ele alan kurgusal bir drama dizisidir. Bu Netflix dizisi, arkadaşı Hannah Baker'ın ölümünün lise öğrencisi Clay Jensen için yarattığı sonuçlara odaklanıyor. Hannah; okul arkadaşlarını da dahil olduğu bir dizi acı verici olayın ardından ruh sağlığının ve benlik algısının bozulmasıyla intihara sürüklenmiştir. Samimi ve açık sözlü bir üslupla çekilen dizi,

günümüzde gençleri etkileyen sorunlara dürüst bir yaklaşım getiriyor. Aşağıda yer verilen bilgiler, izleyicilerin *Ölmek için On Üç Sebep*'te ele alınan çeşitli sorunları anlamalarına yardımcı olmayı ve dizinin dikkat çektiği zorlu konular hakkında verimli tartışmalar yapılması için rehberlik yapmayı amaçlıyor. *Ölmek için On Üç Sebep*, yaşanan zorluklar belirgin olmadığında dahi başkalarıyla empati kurmanın ne kadar önemli olduğunu ve öyle hissetmeyen kişilerin bile pek çok insan açısından değerli olduğunu göstermeyi hedefliyor.



Diziyi İzlemek için Tavsiyeler

- Bir bölümü izlerken herhangi bir konu üzerine konuşmak için diziyi duraklatın. Dizideki sahneleri izledikleri esnada tartışmak, gördükleri konusunda şaşkın veya endişeli olan bir kişinin kaygı düzeyini azaltmaya yardımcı olabilir.
- Dramatik vurgu amacıyla öne çıkarılmış anlardan ziyade kendi yaşamınızda gördüklerinize veya tecrübe ettiklerinize benzeyen anlar hakkında tartışın.
- Gerçek hayatta görmeyi beklediğiniz ama dizide yer verilmediğini fark ettiğiniz eksiklikler üzerine kafa yorun. Örneğin, tanıdığınız bir öğretmenin veya okul danışmanının dizide gösterildiğinden daha farklı davranıp davranamayacağı üzerine düşünün.
- İzlerken sizi rahatsız eden sahneleri atlamanızda bir sakınca yoktur. Benzer şekilde, size rahatsızlık veren görüntüler hakkında bir arkadaşınızla, danışmanınızla, ebeveynlerinizden biriyle veya güvendiğiniz bir yetişkinle konuşabilirsiniz.
- Herhangi bir bölümü bitirdiğinizde dahi tartışmayı sürdürün. Bir yetişkinseniz veya bir tanıdığınız konusunda endişeli bir gençseniz, o kişinin bölüm hakkında daha detaylı konuşmaya dair ilgisini yansıtan cümlelere kulak verin. Sınıfta, yemek masasında, arabada, spor antrenmanına giderken veya etüt saati sırasında, dizideki bir oyuncu hakkında bir sohbet veya “Dün gece *Ölmek İçin On Üç Sebep*’i izliyordum” gibi cümleler gündeme gelebilir. Bu noktada, “Biraz daha anlatsana” veya “Bunu benimle paylaştığına çok sevindim” gibi cevaplar verebilirsiniz.



İletişime Geçmeye Yardımcı Sorular

- Sizce dizideki karakterlerin davranışları tanıdığınız kişilerin bazı davranışlarına benziyor mu? Ne şekilde? Ne farkları var?
- Bu bölümde olanlar hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Hikâyenin bazı kısımları, zorluklarla mücadele eden kişilerin bunları başkalarına nasıl tam olarak yansıtamadıklarını düşündürdü mü?
- Bu bölümde [bir karakter seçin] ve onun durumu hakkında ne öğrendiniz? Örneğin, Jessica'nın başına gelenler ve cinsel istismar hakkında ne öğrendiniz?
- Dizide izlediğiniz herhangi bir şey, kendi yaşamınızdaki tecrübeler hakkında bakış açınızı değiştirdi mi?
- Sizce yetişkinler yanlış davranışlarda bulundu mu? Neyi daha iyi yapabilirlerdi?
- Bir arkadaşınızın kendine veya başkalarına zarar vermeyi düşündüğünü bilseydiniz ne yapardınız?
- Dizinin hangi kısımları en çok ilginizi çekti?
- Cinsel istismara uğramış bir tanıdığınız var mı?
- Dizideki karakterlerin yaşadıklarına benzer herhangi bir durumla karşı karşıya kaldınız mı?
- Bu gençlerin yaşadığı durumlardan herhangi biriyle karşı karşıya kalsaydınız kime danışırdınız?



- Hiç Hannah'nın, Clay'in veya diğer bir karakterin hissettiği gibi hissettiniz mi?
- Hiç tanıdığınız birinin gördüğü zorbalık ve zarar hakkında başka biriyle konuşmak istediğiniz ama ispiyoncu gibi görünmekten endişelendiğiniz oldu mu?
- Ne zaman şefkat/destek/empati gösterip ne zaman kesin sınırlar koymanız gerektiğini nasıl biliyorsunuz?
- Başlı dertte veya yardıma ihtiyacı olan bir tanıdığınız var mı?

Zor konular

Ölmek İçin On Üç Sebep zorlu ama önemli konulara dikkat çekiyor. Aşağıda bu konuları tartışmak için bazı tavsiyeler bulabilirsiniz:

Depresyon

Ruh sağlığı konusunda açık diyalog kurulmasını teşvik etmek önemlidir. Ruh sağlığı sorunları olağan şeylerdir ve insanları sıklıkla ergenlikte veya genç yetişkinlik yıllarında etkilemeye başlar.

Depresyon en sık görülen ruh sağlığı bozukluğudur. Kişinin ders çalışma, iş yapma, uyuma, yemek yeme ve hayattan keyif alma becerisini etkileyen belirtileri olan ciddi bir hastalıktır.

Kişinin depresyonda olup olmadığını anlamanın tek bir yolu olmasa da şu muhtemel belirtilere dikkat edebilirsiniz:

- Sürekli üzüntü, düşük enerji düzeyi, yoğun yorgunluk hissi, umutsuzluk veya çaresizlik duyguları, kapana kısılmış veya başkalarına yük oluyormuş gibi hissetmek, genelde sevilen yapılan etkinliklerden uzak durmak, arkadaşlardan ve aileden uzaklaşmak, dış görünüşte dramatik değişimler, artan uyuşturucu veya alkol kullanımı, devamlı değişken ruh hâlleri, uyku düzeninde değişiklikler.

Tanıdığınız birinin depresyonda olduğunu düşünüyorsanız onlara nasıl hissettiklerini veya nasıl yardımcı olabileceğinizi sormanızda sakınca yoktur. Ayrıca onları ebeveynlerinden biriyle ya da okul danışmanı ile konuşmaya veya onları yardımcı kaynaklara ve servislere yönlendirecek bir destek hattına telefon etmeye ya da mesaj atmaya teşvik edebilirsiniz.



Kendine Zarar Verme ve İntihar

Ölmek İçin On Üç Sebep intihara sürüklenen bir kişinin ölümünü resmediyor olsa da intiharın trajik ama önlenabilir bir olay olduğunu vurgulamak gerekir. İntihar asla bir seçenek olarak düşünülmemelidir.

İntiharın tek bir nedeni yoktur. İntihar çoğunlukla stres faktörlerinin ve sağlık sorunlarının bir araya gelerek umutsuzluk ve çaresizliğe yol açması sonucunda meydana gelir.

Depresyon intiharla en çok ilişkilendirilen ve genellikle doğru şekilde tanı konulmayan veya tam olarak tedavi edilmeyen bir sağlık sorunudur. Depresyon, kaygı ve madde kullanımı gibi sorunlar, özellikle üzerlerine eğilinmediğinde intihar riskini artırabilir. Ancak, ruh sağlıklarını etkin olarak yöneten kişiler tatmin edici hayatlar yaşarlar.

Kendine zarar verme ve intihar konularını da içerecek şekilde ruh sağlığı üzerine konuşmaktan korkmayın. Bu, riski artırmaz veya

bu fikrin kişinin aklında yer etmesini sağlamaz ama duygular, düşünceler ve bakış açıları konusunda diyalog kurmaya yardımcı olur.

Ruh sağlığı sorunlarına dair ilk belirtileri genelde akranlar fark eder. Gençler destek aradıklarında bunu çoğunlukla akranlarıyla paylaşırlar.

Artan intihar riski konusunda dikkat edebileceğiniz muhtemel uyarıcı belirtiler şunlardır:

- Acı verici bir olayla, kayıpla veya büyük bir değişimle bağlantılı olan değişik veya yeni davranış biçimleri
- Kendine zarar vermekten veya intihardan bahsetmek
- Umutsuzluk ve sıkışmışlık duygularını ifade etmek
- Artan alkol veya uyuşturucu kullanımı
- Etkinliklere katılmamak, aileden ve arkadaşlardan uzaklaşmak
- Depresyon, kaygı, ilgi kaybı, aşığılanma, öfke hisleri

Ruh sağlığı sorunlarıyla mücadele eden bir kişiyle temas kurmak her zaman kolay değildir, ancak bir sohbet bile bir fark yaratabilir.

Risk altında olduğunuzu ya da bir çocuğun, bir arkadaşın veya bir yakınınızın intiharı düşündüğünü hissediyorsanız güvenilir bir yetişkinle konuşun ya da yardımcı olabilecek biriyle konuşmak için destek hattı benzeri bir kaynağa telefon edin veya mesaj atın.

Zorbalık

Zorbalık, güç sahibi bir kişinin bir diğer kişiyi kasıtlı olarak fiziksel ve duygusal açıdan tehdit ve taciz edip ona zarar verdiği, tekrarlanan bir saldırgan davranıştır.

Ölmek İçin On Üç Sebep'te fiziksel, sözlü, sanal ve sosyal tecrit gibi pek çok zorbalık türüne yer verilmektedir.

Zorbalık nadiren yalnızca iki kişi arasında meydana gelir ve bunda etkili olan tek faktör zorbanın kendisi değildir.

Ölmek İçin On Üç Sebep'teki çeşitli karakterler zorbaca eylemlere katkıda bulunuyor veya bunları destekliyorken diğerleri de zorbalık mağdurlarını savunuyor. Bu sahnelerde bir kişi zorbalık görürken diğer insanların sergilediği farklı davranışları anlamak, izleyicilere değişik bir rol üstlenmenin zorbalığı nasıl önleyebileceğini düşünme fırsatı veriyor.

- Katkıda bulunanlar zorbaca eylemleri başlatmasalar da zorbalığı teşvik ediyor ve bazen de bu eylemlere katılıyor.
- Destek verenler doğrudan zorbalığa dahil olmasalar da seyirci kalanlar arasında yer alıyor. Bazen gülerken ya da zorbalığı destekleyerek zorbaya güç ve cesaret veriyorlar.



- Dışarıda kalanlar zorbaca davranışları teşvik etmiyor, ama zorbalık mağdurlarını da savunmuyor.
- Savunucular zorbalık mağduru kişiyi savunuyor, durumu bir yetişkinle konuşuyor veya kişiye teselli sağlıyor.

Bazı insanlar, durumu bir başkasıyla konuşmanın ispiyonculuk olduğunu düşünüyor, ancak ebeveyn, öğretmen veya okul danışmanı gibi güvenilir bir yetişkini zarara yol açabilecek sorunlar konusunda uarmak büyük önem taşıyor.

Cinsel İstismar ve Kişinin Rızası

Ölmek İçin On Üç Sebep'te tekrar eden konulardan biri olan cinsel istismar veya istenmeyen cinsel temas; kişinin rızası, süregelen taciz ve akran baskısı gibi konular üzerine tartışma imkânı sağlıyor.

Bazı izleyiciler, cinsel istismarın farkına varma konusunda dizinin kendilerine yardımcı olduğunu belirtiyor.

Açıklamak gerekirse, cinsel istismar şunları içerebilir:

- Tecavüz: Bir kişinin cinsel ilişkiye fiziksel veya zihinsel olarak rızasını vermediği ya da veremediği ve güç kullanmak suretiyle tehdit edildiği durumlar.
- Cinsel baskı: Bir kişinin suçluluk duygusu, baskı, uyuşturucu/alkol ve güç kullanmak yoluyla sizi cinsel faaliyete rıza göstermeye zorlaması.
- Cinsel istismar: İş veya okul ortamında istenmeyen cinsel yaklaşımlar, cinsel ayrıcalık talepleri ve cinsellik içeren sözlü ya da fiziksel taciz durumlarını içerir. Ayrıca kamuya açık alanda sözlü taciz, takip etme veya elle taciz şeklinde meydana gelebilir.

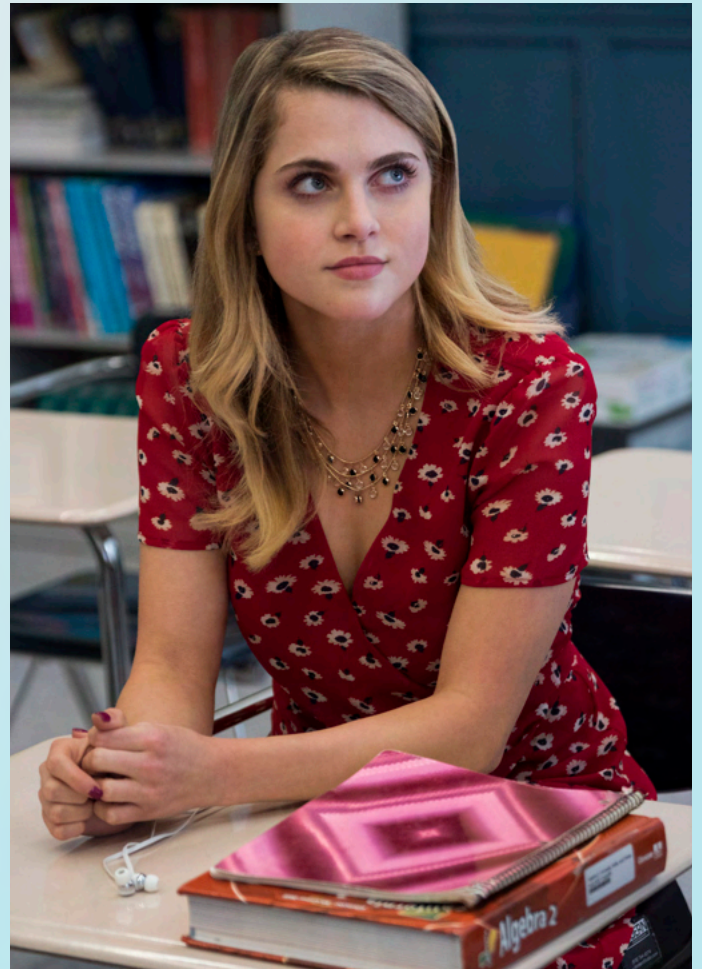
Kişinin rızasıyla gerçekleşen cinsel faaliyet:

- Kişilerin cinsel faaliyette bulunmak üzere yaptığı karşılıklı ve gönüllü bir anlaşmadır.
- “Evet,” “Tamam,” ve “Rahat hissediyorum,” gibi cümleler kişinin rıza göstermesinin yolları olsa da bu her zaman sözlü olmak zorunda değildir. Fiziksel ve sözsüz ip uçlarına da dikkat etmek önemlidir; çünkü bunlar, kişinin daha ileri gitmek isteyip istemediğini gösterebilir.
- Kişinin rızasının olup olmadığını açıkça anlamak için her zaman “Bunun sakıncası var mı?” diye sorun.

Unutulmaması gereken bir diğer konu; bir kişinin öpüşmek gibi bir cinsel faaliyete gösterdiği rızanın o kişiyi rahatsız edebilecek şekilde daha da ileri gitme hakkı sağlamadığıdır.

Kişinin rızasının bulunmadığı durumlar şunları içerir:

- “Hayır” sözcüğünün duymazdan gelindiği durumlar.





- Sessizlik.
- Flörte veya öpüşmeye daha ileri anlamlar yüklenmesi.
- Kişi uyuşturucu veya alkol etkisi altındayken yapılan cinsel yaklaşımlar.
- Korku veya şiddet yoluyla kişiyi cinsel faaliyete ikna etmek.

Kişinin rızası **her** zaman alınmalıdır. Herhangi bir anda fikrinizi değiştirip “Hayır” deme hakkına sahipsiniz.

Siz veya bir tanıdığınız cinsel istismar mağduruyorsa, güvenilir bir yetişkinle konuşabilirsiniz. Yardıma ihtiyacınız varsa ve gizliliğinizin korunmasını istiyorsanız yerel bir destek hattına da danışabilirsiniz.

Uyuşturucu ve Alkol Kullanımı

Ölmek İçin On Üç Sebep'te karakterler uyuşturucu ve alkol kullanımını tecrübe ediyor ve bunlarla mücadele ediyor. Bu sorunlarla mücadele eden birini gördüğünüzde ne söyleyeceğinizi bulmakta zorlanabilirsiniz, ancak dizi bu konuda açık bir diyalog başlatmak için bir fırsat sağlayabilir.

O kişiyle iletişim kurma konusunda rahat hissediyorsanız, konuşmaya onun ayık olduğu bir anda başlayın.

Açık konuşmak konusunda onları cesaretlendirin. “Son günlerde zor şeyler yaşıyorsun gibi geliyor” diyerek söze girin veya dizide yer verilen herhangi bir uyuşturucu veya alkol sahnesiyle ilgili bir bağlantı hissedip hissetmediklerini sorun.

Dinlemeye hazır olun: Telefonunuzu elinizden bırakın, göz teması kurun ve anlattıklarını etkin bir şekilde dinlediğinizi göstermek için başınızı sallamak gibi beden dili yöntemlerini kullanın.

Duyguları ve düşünceleri ne olursa olsun, sözü kesmeden veya eleştiride bulunmadan bunları paylaşımlarına izin verin.

Konuşma durduğunda, bazı davranışlarının sizi nasıl hissettirdiğinden bahsedin.

Yardım talebinizi hemen kabul etmek istemezlerse şaşırmayın. Kişinin bir sorunu olduğunu kabul etmesi zaman alabilir.

İyileşme süreçlerinde onları yargılamadan kendinizi rahat hissettiğiniz şekilde yanlarında bulunun.

Yardım istemekten çekinmeyin. Bazı insanlar, bir yetişkinden yardım istemenin güveni suistimal etmek veya ispiyonculuk olduğunu düşünebilir, ancak bir arkadaşınız kendini tehlikeye soktuğunda yardım istemek önemlidir.

Uyuşturucu veya alkol bağımlılığıyla mücadele

ediyorsanız ya da bir çocuğun, arkadaşınızın veya sevdiğiniz birinin bunlarla mücadele ettiğinden şüpheleniyorsanız güvenilir bir yetişkine, bir sağlık uzmanına ya da yardım edebilecek biriyle konuşmanızı sağlayacak bir kaynağa danışın.

Silahlı Şiddet Tehdit Değerlendirmesi

Ölmek İçin On Üç Sebep, silahlara erişimi olan gençleri resmediyor ve bunların bazıları kendilerine veya başkalarına zarar vermeyi düşündüklerine dair belirtiler sergiliyor.

Bazı uyarıcı belirtiler kolayca gözlemlenebilirken diğer belirtiler daha dolaylı olabilir veya zor tespit edilebilir.

Örnek uyarıcı belirtiler şunları içerir:

- Başkalarına karşı silah kullanma planlarından veya okula silah getirmekten bahsetmek gibi doğrudan yapılan tehditler.
- Diğer silahlı saldırganlara karşı hayranlık beslemek veya önceki silahlı saldırganların davranışlarını onaylayan ya da onların yaptığından daha iyisinin yapılabileceğini ima eden yorumlarda bulunmak.

- Okul ödevlerinde silahlardan veya silah kullanımından bahsetmek ve silah satın alımı hakkında konuşmak veya bunlara benzer nitelikteki davranışlarda bulunmak. Çoğunlukla fark edilmeyen veya bildirilmeyen bu davranış kalıpları, dolaylı uyarıcı belirtilerdir.
- İnternette veya sosyal medyada silahları resmeden veya başkalarına zarar verilmesine ilişkin tehdit içeren mesaj, fotoğraf veya videoları paylaşmak.

Bu belirtileri fark ettiğinizde şunları yapabilirsiniz:

- Doğrudan tehlike altında olduğunuzu hissederseniz güvenliğinizi sağlayın.
- Ebeveyn, öğretmen veya okul danışmanı gibi bir yetişkinle konuşun.
- Polise haber verin.
- Hatırlamanız gereken en önemli nokta, durumu tek başınıza ele almaya çalışmamanızdır.

Uyarıcı belirtileri ciddiye almak önemlidir. Bunları ebeveynlerle, öğretmenlerle veya yetkililerle erkenden irdelemek, önlem almayı kolaylaştırabilir.

