

Ekranlarla yaşamak



Çocuklar, ekranlar, ebeveynler:
nasıl birlikte yaşayabiliriz?

Ebeveynler için bir rehber

Çocuklarınızın ekran kullanımını nasıl destekleyebileceğinize dair tavsiyeler

TURC

action
innocence



Son yıllarda ekranlar ve dijital araçlar günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Ebeveynler olarak bunları her gün iletişim kurmak, çalışmak veya eğlenmek için kullanıyoruz.

Çocuklarımız da yaşlarına bağlı olarak, bizim kullanımımız yoluyla ve daha sonra yavaş yavaş kendi deneyimlerini yaparak, dijital araçlarını oluşturdukça bunlara maruz kalmaktadırlar. Video oyunları oynamaya, internette gezinmeye ve sosyal ağları kullanmaya başlarlar.

Tüm bu ekranların ortasında, çocuklarımızın sağlıklı ve sorumlu bir kullanım geliştirmelerine nasıl yardımcı olabiliriz? Aile içinde bir denge sağlamak için ne gibi çözümler uygulayabiliriz?

Action Innocence, çocuklarınıza bu öğrenme sürecinde yardımcı olabilmeniz için size birkaç ipucu sunuyor.

Vakfın Tanıtımı

Action Innocence, ekranların sağlıklı ve ölçülü kullanımını teşvik etmek amacıyla 1999 yılında Cenevre’de kurulmuş bir vakıftır. Okullarda çalışma yaparak, eğitim ve sağlık uzmanları için önlemleyici materyaller ve eğitim programları geliştirmekte ve farkındalık yaratan büyük kampanyalar yürütmektedir.

İçindekiler

4 0-6 yaş grubu çocuklarda
ekranların sağlıklı kullanımı

6 Çocuğum video oyunları oynuyor

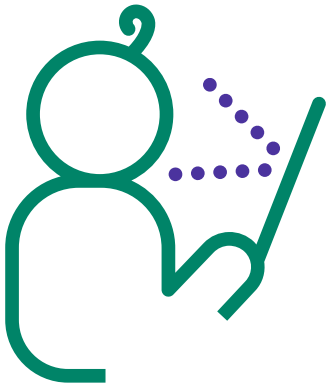
12 Çocuğum interneti ve sosyal
medyayı kullanıyor

16 Şiddetli veya pornografik içeriğe
maruz kalma

20 Öğrenciler arasında taciz ve
siber zorbalık

26 Çevrimiçi kötü tanışmalar
(*grooming*)

0-6 yaş grubu çocuklarda ekranların sağlıklı kullanımı



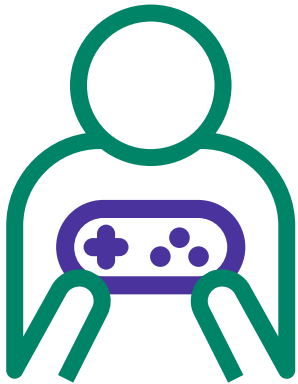
- Çocuğum 3 yaşından küçükse, ekran karşısında vakit geçirmesine izin vermekten kaçınırım.
- Serbest oyuna, fiziksel aktiviteye ve başkalarıyla etkileşime öncelik veririm.
- Erken yaşlardan itibaren ekran kullanımı için kurallar koyarım.
- Programlarda, oyunlarda ve uygulamalarda belirtilen yaş sınırlamasına uyarım.
- İzlediğim içeriği en küçük kullanıcının yaşına göre seğerim.
- Etkileşim özelliği içerikleri tercih ederim.
- Çocuğumun yanında olurum ve izlediği içerik hakkında onunla konuşurum.
- Çocuğumu duyguları hakkında konuşmaya teşvik ederim.
- Çocuğumu yemek saatlerinde veya yatmadan önce ekrana maruz bırakmam.
- Onun yanında kendi ekran kullanımımı sınırlarım.

Ekranlar çocuğumun şunları yapmasını engellememelidir:

- Olduğu alanı keşfetmek
- Fiziksel aktivite
- 5 duyularını kullanmak
- Başkalarıyla etkileşim
- Dilini/dillerini geliştirmek
- Diğer çocuklarla oynamak
- Yaratıcı olmak
- Hayal kurmak



Çocuğum video oyunları oynuyor



Video oyunları ona şunları sağlar:

- Zevkli zaman geçirmek ve eğlenmek
- Yeni beceriler geliştirmek
- İlerlemek ve başarmak
- Değer verildiğini hissetmek
- Arkadaşlarıyla ve sınıf arkadaşlarıyla oynamak
- Onlarla bu konu hakkında konuşmak

Oyunların içeriklerine dikkat ediyorum:

- Bir oyun satın almadan önce internette ve diğer ebeveynlerden bilgi alırım.
- www.pegi.info adresini ziyaret ederek içerik ve önerilen yaş hakkında bilgi edinirim.
- Oyunların ne kadar sürdüğünü öğrenirim.
- Bazı oyunların dahili satın alma özelliğine sahip olduğunu biliyorum.



Çocuğumun internetteki video oyun platformlarında oynayabileceğinin ve bunları yapabileceğinin farkındayım:

- Tanımadıkları diğer oyuncularla sohbet etmek
- Onlara mesaj, fotoğraf ve video göndermek

Ona kendini korumayı öğretiyorum:

- İnternette kişisel bilgilerini, mahremiyetini ve gizliliğini korumak önemlidir.
- Farklı parolalar kullanmak, bunları düzenli olarak değiştirmek ve gizli tutmak gereklidir.
- Yayınladığı şeyler (fotoğraflar, videolar, mesajlar, vb.) sonsuza kadar internette kalır ve bir itibar (başkalarının kendisi hakkında sahip olduğu imaj) yaratır.
- Paylaştıkları kişisel veriler kendisine karşı kullanılabilir.
- Tanıştığı insanlar yalan söyleyebilir. Ekran arkasında kimin olduğunu asla bilemeyiz.
- Bazı içerikler yaşına uygun değildir ve onu şok edebilir.



Çocuğuma çevrimiçi video oyun platformlarının kanunsuz alanlar olmadığını açıklıyorum:

- Yasalara göre aşağıdakileri yapmak yasaktır:
 - Bu platformlarda birine hakaret etmek veya tehdit etmek;
 - Bir kişinin itibarına zarar vermek;
 - Bir fotoğrafı veya videoyu içinde görünen kişinin rızası olmadan yayınlamak.
- Çocuğum kendisini bu durumlardan birinde bulursa şikayette bulunma hakkına sahip olduğunu anlatırım.
- İsviçre kanunlarına göre çocuğum 10 yaşından itibaren eylemlerinden yasal olarak sorumludur.

Kurallar koyarım:

- Çocuğumun aşağıdakileri yapabilmesi için ekran süresini sınırlandırıyorum:
 - Fiziksel egzersiz;
 - Yeterince uyumak;
 - Çeşitli aktivitelerde bulunmak.
- Onunla kuralları konuşurum.
- Kuralları yazmasını ve asmasını öneririm.
- Kuralları çocuğumun yaşına göre uyarlarım.
- Kuralları çiğnemenin sonuçları hakkında konuşurum.



Kurallar çerçevesini korumama yardımcı olacak şeyler:

- Çocuğumun iyiliğı için kurallar ve sınırlar koyarım.
- Oyun oynarken veya oynamayı bırakması gerektiğinde duygularını yönetmeyi öğretirim.
- Ebeveyn kontrolleri yüklerim.
- Oyun süresini sınırlamak için bir zamanlayıcı kullanırım.
- Örnek olmak için ekran başında geçirdiğim süreyi azaltırım.
- Çocuğumun oyun oynamasını izlemek, onu tebrik etmek ve cesaretlendirmek için zaman ayırırım.
- Onunla birlikte bir video oyunu oynarım.



Asağıdaki durumlarda endişelenmekte haklıyım:

- Çocuğum oyun oynamaya giderek daha fazla zaman ayırıyor ve diğere aktiviteleri ihmal ediyorsa.
- Oyun oynayamadığında veya oyun oynamayı bırakmak zorunda kaldığında öfkeleniyorsa.
- Sık sık okula devamsızlık yapıyorsa.
- Notları / sınav sonuçları düşüyorsa.
- Uykuya dalmakta zorluk çekiyorsa.
- Saldırganlaşıyorsa.
- İzole oluyor ve içine kapanıyorsa.



Çocuğum interneti ve sosyal medyayı kullanıyor



İnternetin ve sosyal medyanın çocuğuma şunları sağladığını anlıyorum

- Arkadaşlarla iletişimde kalmak
- Kendisi için önemli olan tartışmalarda yer almak
- Onaylanmak ve tanınmak
- Yaratıcılığını ve hayal gücünü geliştirmek
- Araştırma yapmak
- Yeni şeyler öğrenmek ve keşfetmek

Ona kendini korumayı öğretiyorum:

- İnternette kişisel bilgilerini, mahremiyetini ve gizliliğini korumak önemlidir.
- Farklı parolalar kullanmak, bunları düzenli olarak değiştirmek ve gizli tutmak gereklidir.
- İnternette paylaşımlar (fotoğraflar, videolar, mesajlar, vb.) sonsuza kadar internette kalır ve bir itibar (başkalarının kendisi hakkında sahip olduğu imaj) yaratır.
- Paylaştığı kişisel veriler kendisine karşı kullanılabilir.
- İnternette tanıştığı kişiler yalan söyleyebilir. Ekranın arkasında kimin kim olduğu asla bilinmez.
- Bazı çevrimiçi içerikler yaşına uygun değildir ve onu şok edebilir.
- Eğer rızası olmadan bir fotoğrafı yayınlanmışsa, silinmesini isteme hakkına sahiptir.



Çocuğuma internetin kanunsuz bir alan olmadığını açıklıyorum:

- Yasaların gözünde şunlar yasaktır:
 - İnternet üzerinden birine hakaret etmek veya tehdit etmek;
 - Bir kişinin itibarına zarar vermek;
 - Bir fotoğrafı veya videoyu, içinde görünen kişinin rızası olmadan yayınlamak.
- Çocuğum kendisini bu durumlardan birinde bulursa, şikayette bulunma hakkına sahiptir.
- İsviçre'de çocuğum 10 yaşından itibaren eylemlerinden yasal olarak sorumludur.

Çocuğumu destekliyorum:

- Çocuğumun sosyal ağlar için gizlilik ayarlarını belirlemesine yardımcı oluyorum.
- İndirdiği uygulamalar hakkında bilgi ediniyorum.
- Soruları olduğunda veya zor bir durumla karşılaştığında onu dinliyorum.
- Örnek olmak için ekran başında geçirdiğim süreyi azaltıyorum.



Kurallar koyarım:

- Çocuğumun şunları yapabilmesi için ekran süresini sınırlandırırım
 - Egzersiz yapmak;
 - Yeterince uyumak;
 - Çeşitli aktiviteler yapmak.
- Kuralları onunla konuşurum.
- Kuralları yazmasını ve bunları asmasını öneririm.
- Kuralları çocuğumun yaşına göre uyarlarım.
- Kuralları çiğnemenin sonuçları hakkında konuşurum.

Şu durumlarda endişelenmekte haklıyım:

- Çocuğum internette giderek daha fazla zaman geçiriyor ve diğer aktiviteleri ihmal ediyorsa.
- Çevrimiçi ilişkileri yüz yüze ilişkilerinden daha fazla yer kaplıyorsa.
- Okula çok fazla devamsızlık yapıyorsa.
- Okulda notları /sınav sonuçları düşüyorsa.
- Uykuya dalmakta zorluk çekiyorsa.
- Saldırganlaşıyorsa.
- İzole oluyor ve içine kapanıyorsa.



Şiddetli veya pornografik içeriğe maruz kalma



Çocuğum bir ekran kullandığında, şiddetli veya pornografik içeriğe maruz kalabilir.

Bu tür içerikler şunlarda görülebilir:

- Bir mesajda (e-posta, kısa mesaj vb. ile)
- İnternette bir şey ararken
- Sosyal medyada
- Bir video oyunu oynadığında veya onun yaşına uygun olmayan bir dizi veya film izlediğinde

Ona kendini korumayı öğretiyorum:

- Tanımadığı birinin gönderdiği e-posta, kısa mesaj veya sosyal ağlar üzerinden bir bağlantıya tıklamaması önemlidir.
- İnternette arama yaparken, arama şiddet içeren veya pornografik bir konuyla ilgili olmasa bile uygunsuz içerik görülebilir.
- Sosyal medyadaki paylaşımlarda şok edici içerikler görülebilir.

Çocuğumu destekliyorum:

- Çocuğumun sosyal medyada takip ettiği kişilerle (influenceur /etkileyen kişi) ve içeriklerle ilgileniyorum.
- Gördüğü içerikten utansa bile benimle istediği zaman konuşabileceğini açıkça belirtiyorum.
- Konuşabileceği güvenilir yetişkinler belirliyorum (öğretmenler, okul hemşireleri vb.).
- Yaşına uygun olarak ebeveyn kontrolü yüklüyorum.



Aşağıdaki türden içerikleri neden paylaşmaması gerektiğini açıklarım:

- Şiddet içeren veya pornografik içerikler diğer insanları şok edebilir.
- Bu tür içerikler yasa dışı olabilir. Bunları bulundurmak ve paylaşmak kanunen cezalandırılabilir.
- İsviçre kanunlarına göre çocuğum 10 yaşından itibaren yaptıklarından yasal olarak sorumludur.

Aşağıdaki durumlarda endişelenmekte haklıyım:

- Çocuğum internette giderek daha fazla zaman geçiriyor veya çevrimiçi olmaktan (internete girmekten) kaçınıyor.
- Sık sık okula devamsızlık yapıyor.
- Okulda notları/sınav sonuçları düşüyor.
- Baş ağrısı veya karın ağrısı çekiyor.
- Uykuya dalmakta zorluk çekiyor.
- Saldırganlaşıyor.
- İzole oluyor ve içine kapanıyor.



Çocuğum şiddet içeren veya pornografik içeriklere maruz kalıyor. Bu konuda ne yapabilirim?

- Onu dinlerim ve konuşması için cesaretlendiririm.
- Gördüğünü anlamasına yardımcı olur ve ona güven veririm:
 - Duygularını ifade etmesine izin veririm. Çocuğum korku, endişe, tiksinti, utanma, vb. duyabilir.
 - Onu yargılamıyorum.
 - Yaşına ve dil seviyesine uygun açıklamalar yapıyorum. Yaşı ne kadar küçükse, seçtiğim kelimeler o kadar basit olmalıdır.
 - Açıklamalarımnda genel kalırım ve çocuğumun sorularını yönlendirmesine izin veririm böylece merak ettiği veya endişelendiği şeyi belirleyebilir.

İsviçre hukuku ne diyor?

- Ceza Kanunu, madde 135, paragraf 1 ve 2, şiddet tasviri
- Ceza Kanunu, madde 197, paragraf 1, pornografi



Öğrenciler arasında taciz ve siber zorbalık



Öğrenciler arasında taciz, çocuğum diğer gençlerle etkileşim halindeyken, örneğin okulda, okul sonrası etkinliklerde veya okula gidip gelirken günlük olarak meydana gelebilir. Bu alay etme, hakaret etme, aşağılama, itme, vurma, kenara itilme vb. gibi tekrarlanan saldırıları içerir. Zorbalık uzun süre devam eden bir grup olgusudur. Kurban izole edilmiş ve kendini savunamaz durumdadır.

Siber Zorbalık

Dijital araçların kullanımı, tacizin zaman ve mekan sınırı olmaksızın (7/24) daha yaygın ve daha hızlı bir şekilde yayılabileceği anlamına gelmektedir ki bu da taciz olgusunu güçlendirmektedir.

Taciz ve siber zorbalığın çocukların fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde ciddi sonuçları olabilir.

Çocuğumu destekliyorum:

- Çocuğuma benimle istediği zaman iletişime geçebileceğini açıkça belirtirim.
- Bir sorunu olduğunda konuşabileceği, okulda (öğretmenler, okul hemşireleri, vb.) ve aile çevresinde güvendiği yetişkinleri belirlemesine yardım ederim.
- Kendisiyle alay edilmesinden sorumlu olmadığını anlatırım.
- Tehdit veya misilleme alırsa onu korumak için yanında olduğumu bildiririm. Desteğimi ifade ederim.



Ŗu durumlarda endiŖelenmekte haklıyım:

- Çocuğum derslere her zaman geç kalıyorsa oyun alanında veya koridorlarda okul arkadaŖlarından kaçınmaya alıŖıyorsa.
- Artık okul ve okul dıŖı etkinliklere katılmak istemiyorsa.
- Sık sık okula devamsızlık yapıyorsa.
- Okul notları/sınav sonuçları dūŖerse.
- Sık sık baŖ ağrısı veya mide ağrısı çekiyorsa.
- Uykuya dalmakta zorluk çekiyorsa.
- Yeme bozuklukları yaŖıyorsa.
- SaldırganlaŖıyorsa.
- İzole oluyor ve içine kapanıyorsa.
- Ŗz saygısı dūŖüyorsa.



Çocuğum tacize veya zorbalığa uğruyor. Bu konuda ne yapabilirim?

- Ondan içinde bulunduğu durumu anlatmasını isterim.
- Yargılamadan dinlerim.
- Ondan internette kendisi hakkında dolaşan mesajlara, fotoğraflara veya videolara bakmama izin vermesini isterim.
- Olabildiğince hızlı şekilde ele alınabilmesi ve internete erişebilmesi için öğretmenini ve okul yönetimini durumdan haberdar edirim. Böylece durumla mümkün olduğunca çabuk ilgilenilebilir ve bu duruma bir son verilebilir.
- Gerçeklere bağlı olarak, yasaların çocuğumu koruyabileceğini biliyorum.
- Çocuğumun rızasıyla kanıt toplar ve saklarım (fotoğraflar, videolar veya mesajların ekran görüntüleri).
- Olayı bildirmek için en yakın polis karakoluna başvururum.
- Polisin tavsiyelerini dikkate alarak:
 - Kanıtlarla birlikte çocuğumla veya çocuğum olmadan karakola giderim.
 - Şikâyetle bulunurum.
 - İçeriği şikâyet eder ve takipçinin hesabını engellerim.



Çocuğumu en iyi şekilde desteklemek için:

- Çocuğumun mağdur durumda olduğunu unutmuyorum. Onu suçlu hissettirmek durumu çözmeyecek, bana anlatması için ona güven vermeyecek ve mümkün olduğunca çok bilgi vermesini sağlamayacak.
- Sabırlı oluyorum çünkü çocuğumun başına gelenleri anlatması için zamana ihtiyacı var.
- Çocuğuma psikolojik destek sunuyorum.

Çocuğum tacize veya siber tacize tanık olursa:

- Çocuğuma bu durumdaki rolünün belirleyici olduğunu ve konuşmasını yetişkinlerin durumu tespit etmelerini ve bununla başa çıkmalarını sağlayabileceğini açıklarım.
 - Onu benimle veya okulda güvendiği bir yetişkinle konuşmaya teşvik ederim.
 - Ondan dalga geçenlere katılmamasını isterim.
 - Mağdura desteğini göstermesi için teşvik ederim.
- Çocuğum tanık olduğu durumla aynı fikirde olmadığını misilleme yapılacağı korkusundan ifade etmekten çekiniyorsa arkadaşlarıyla konuşmasını ve birlikte harekete geçerek sonuç almaya çalışmalarını tavsiye ederim.



İsviçre hukuku ne diyor?

Şikayette bulunurken aşağıdaki kanun maddelerini öne sürebilirsiniz:

- Medeni Kanun, madde 28, paragraf 1, saldırılara karşı/kişiliğin korunması
- Ceza Kanunu, madde 173, paragraf 1, hakaret
- Ceza Kanunu, madde 174, paragraf 1 ve 2, iftira
- Ceza Kanunu, madde 177, paragraf 1, küfür
- Ceza Kanunu, madde 180, paragraf 1, tehdit



Çevrimiçi kötü tanışmalar (*grooming*)



Bir ebeveyn olarak, çocuğumun internette yabancılarla tanışabileceğini aklımda tutmalıyım. İnternette yabancılarla karşılaşılabileceği risklerden biri de *grooming*dir.

Grooming nedir?

Grooming, internet üzerinden, cinsel haz elde etmek veya cinsel nitelikte bir ilişki yaşamak amacıyla henüz çocuk ve ergen, 16 yaş altı, yani cinsel reşitliğe ulaşmamış çocuk ve gençlerle temasa geçmek ve ilişki kurmaya çalışmaktır.

Buluşmaları nasıl ayarlıyorlar?

Çoğu durumda, bu tür kişiler önce internet hizmetleri kullanan çocukla örneğin sosyal medya üzerinden yada video oyunu platformlarından kimliğini gizleyerek veya çocukla aynı yaşta biriymiş gibi davranarak temas kurmaya çalışabilir, bir konuşma başlatabilirler.



Güven oluşturma:

Kişi çocukla bir güven ilişkisi kurmaya çalışır.

Örneğin, şunları yapabilir:

- Çocuğun ilgisini çeken konularda sorular sorabilir
- Ortak ilgi alanları etrafında ilişki geliştirmeye çalışabilir
- Yavaş yavaş çocuğa nasıl hissettiğini sorup, arkadaş ilişkilerinde veya ebeveynleriyle olan ilişkilerinde zorluklar yaşıyormu anlamaya çalışır
- Çocuk zor durumdaysa, rahatsızlığını tanır
- Kendini bir sırdaş olarak konumlandırır

Güven tesis edildikten ve dostane hatta aşk ilişkisi kurulduktan sonra, kişi daha mahrem konuları konuşmaya çalışır.

Örneğin şu soruları sorabilir:

- Çıplak uyumayı sever misin?
- Hiç birini öptün mü?
- Sütyen veya tanga giyer misin?
- Vücudunda kıl var mı?
- Göğüslerin büyüyor mu?
- Hiç penisini ölçtün mü?



Çocuk kişiye güvendiğinde ve gardını indirdiğinde, kişi daha da ileri giden taleplerde bulunup aşağıdaki istekleri formüle etmeye çalışabilir:

- Çocuktan mahrem fotoğraflar göndermesini istemek
- Çocuğa kendi cinsel organlarının fotoğraflarını göndermek
- Çevrimiçi bir toplantı önermek (örneğin bir video oturumu)
- Yüz yüze görüşme önermek

Şu durumlarda endişelenmekte haklıyım:

- Çocuğum internette giderek daha fazla zaman geçiriyor ve diğer aktiviteleri ihmal ediyorsa.
- Çevrimiçi ilişkileri yüz yüze ilişkilerinden daha fazla yer kaplıyorsa.
- Sık sık tanımadığım biriyle konuşuyorsa.
- Ben onun yanındayken ekranındaki görüntüyü hızla değiştiriyorsa.
- Tanımadığım kişilerden posta, paket alıyorsa veya telefon aramaları geliyorsa.
- Benim vermediğim parası ya da benim satın almadığım giysi ve aksesuarları varsa.
- Okula çok fazla devamsızlık yapıyorsa.
- Okuldaki başarısı düşüyorsa.
- Saldırganlaşıyorsa.
- İzole oluyor ve içine kapanıyorsa.
- Öz saygısı düşüyorsa.



Çocuğumun bir *grooming* kurbanı olduğunu düşünüyorum. Bu konuda ne yapabilirim?

- Çocuğumla bu konuyla ilgili korkularım ve endişelerim hakkında konuşurum.
- Ondan bu ilişki hakkında daha fazla bilgi isterim.
- Yargılamadan dinlerim.
- Ondan bu kişiyle olan görüşmelerini göstermesini isterim.
- Gerçeklere bağlı olarak yasaların çocuğumu koruyabileceğini biliyorum.
- Onun da onayıyla, kanıtları (kişinin ve çocuğumun fotoğrafları, profil fotoğrafları, atılan mesajları veya ekran görüntüleri) toplar ve saklarım.
- Olayı bildirmek için en yakın polis karakolunu ararım.
- Polisin tavsiyeleri doğrultusunda:
 - Kanıtları da yanıma alarak çocuğumla ya da çocuğum olmadan karakola giderim.
 - Şikâyette bulunurum.
 - İhbarda bulunur ve kişinin hesabını engellerim.



Çocuğuma eşlik etmek için bana yardımcı olacak şeyler

- Unutmamalıymki çocuğum bu durumda bir mağdur. Onu suçlu hissettirmek durumu çözmeyecek ve bana anlatması ve mümkün olduğunca çok bilgi vermesi için ona güven vermeyecektir.
- Çocuğumun gerçek ve samimi olduğunu sandığı arkadaşça ve hatta romantik bir ilişkiyi bitirmeyi kabul etmesinin zor olabileceğinin farkındayım.
- Çocuğuma şunları açıklamak için zaman ayırıyorum:
 - Kişinin yaptığı şeyin yasadışı olduğunu ve bu yüzden polisi aradığımızı;
 - Kanunların çocuğumu koruduğunu.
- Çocuğuma profesyonel psikolojik destek öneririm.



İsviçre hukuku ne diyor?

Şikayette bulunurken bu kanun maddelerine başvurulabilir:

- Ceza Kanunu 187. madde, çocuklarla cinsel eylemler
- Ceza Kanunu madde 197, paragraf 1, 3, 4 veya 5, pornografi
- Ceza Kanunu, madde 180, paragraf 1, tehdit
- Ceza Kanunu, 181. madde, zorlama
- Ceza Kanunu, 156. madde, gasp ve şantaj



İletişim

Action Innocence

Rue Viollier 4

1207 Cenevre, İsviçre

Tel. +41 22 735 50 02

contact@actioninnocence.org

www.actioninnocence.org

