

با TryggEst در شاروالی خودتان تماس بگیرید
Tif. (خلاصه تلفون میباشد)



با TryggEst در شاروالی خودتان تماس بگیرید

Tlf. (خلاصه تلفون میباشد)

Kristiansand:

Tlf. 482 18 659

post.TryggEst@kristiansand.kommune.no

آیا میخواهید در مورد TryggEst بیشتر مطالعه کنید؟

به این وبسایت مراجعه کنید: www.tryggest.no

این مطالب توسط اداره کودکان، جوانان و خانواده تهیه شده است

Bufdir.no

از کجا میتوانم کمک بگیرم؟

مکان‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید در صورت قرار گرفتن در معرض یا سوال داشتن در مورد اینکه آیا در معرض خشونت یا سوءاستفاده قرار گرفته‌اید کمک دریافت کنید.

TryggEst در شاروالی شما

بعضی از شاروالی‌ها و ولسوالی‌ها یک گروه TryggEst دارند که برای کمک به افرادی که قربانی خشونت و آزار هستند کار میکنند. می‌توانید از طریق تلفن یا از طریق پست با TryggEst تماس بگیرید.

وقتی با TryggEst تماس می‌گیرید، می‌توانید با کسی صحبت کنید که با افرادی که روزگار سختی دارند، تجربه دارد.

آنها به آنچه شما می‌گویید گوش میدهند و در مورد اینکه چگونه میتوانند به شما کمک کنند با شما صحبت خواهند کرد.

شما همچنین میتوانید با اینها تماس بگیرید:

- داکتر خانوادگی
- اورژانس
- مرکز کمکهای اضطراری (Krisesenter)
- کلینیک تجاوز جنسی
- خانه کودکان دولتی
- SMISO - مرکزی علیه زنا با محارم و سوء استفاده جنسی
- Dixi - مرکز منابع علیه تجاوز جنسی

آیا معلومات و آگاهی بیشتری در مورد خشونت و سوءاستفاده میخواهید؟

معلومات بیشتر در: www.dinutvei.no

این وب سایت همچنین دارای نمای کلی خدمات کمک در سراسر کشور و سرویس پرسش و پاسخ بصورت ناشناس میباشد.

اگر پرسانی دارید یا میخواهید موضوعی را به پولیس اطلاع دهید، میتوانید با نمبر ۰۲۸۰۰ با پولیس تماس بگیرید

اگر شما یا شخص دیگری به کمک فوری نیاز دارید، میتوانید با این نمبر تلفن‌های زیر تماس بگیرید:



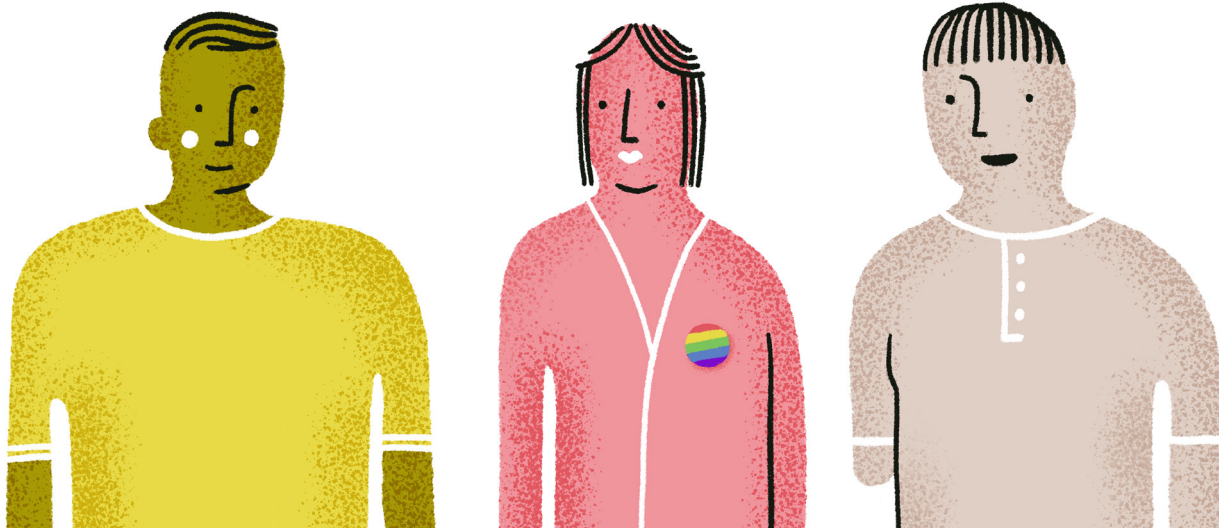
اگر به کسی بگویم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

وقتی به کسی میگویید که شما قربانی خشونت یا آزار و اذیت شده‌اید، یا برایتان سؤال است که آیا قربانی این خشونت هستید، در اینصورت فردی که برای او توضیح می‌دهید باید:

- به آنچه میگویید گوش دهد
- شما را حمایت کند و به شما کمک کند احساس امنیت داشته باشید
- در مورد اینکه چگونه میتواند به شما کمک کند با شما صحبت کند

اگر اولین نفری که به او میگویید حرف شما را گوش نمیدهد، یا حرف شما را باور نمیکند یا به شما کمک نمیکند، به شخص دیگری بگویید. تسلیم نشو.





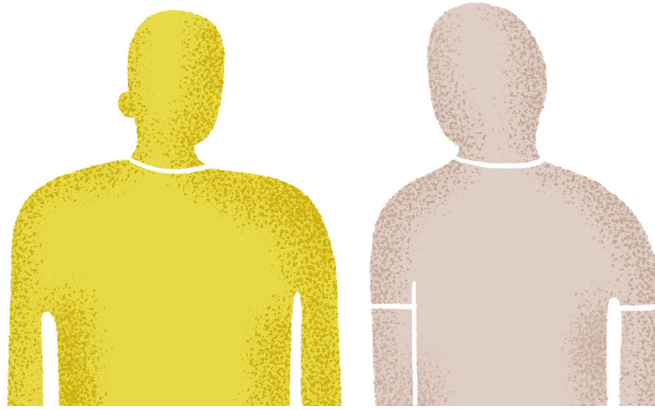
برای چه کسی می‌توانم در این باره صحبت کنم؟

اگر خودتان را در هر یک از مثال‌های این کتابچه می‌بینید و یا نمی‌دانید که ممکن است مورد سوء استفاده قرار گرفته باشید - به کسی که به آن اعتماد و اطمینان دارید بگویید.

این شخص می‌تواند یکی از اعضای خانواده شما، یک دوست یا شاید یکی از کارکنان باشد. همچنین می‌تواند یک هم‌هنگ کننده TryggEst، یک فرد مسئول ارتباطات، پزشک عمومی یا خانواده، نرس، کارگر محیط زیست و یا پولیس باشد.

!

لازم نیست مطمئن باشید که آنچه تجربه کرده‌اید برای گزارش دادن غیرقانونی است.
در هر صورت، مهم است که آنچه را که تجربه کرده‌اید به کسی بگویید تا بتوانید کمک بگیرید.



چه کسی میتواند شما را مورد سوءاستفاده قرار بدهد؟

اکثریت قریب به اتفاق مردم افراد خوب و با اعتماد به نفسی هستند که میتوانند به آنها اطمینان داشته باشید. اما افرادی هم هستند که میتوانند از شما سوء استفاده بکنند. اینها میتوانند این افراد باشند:

- یک مرد یا یک زن
- کسی خردسالتر از شما یا شخصی کلان تر از شما
- یک دوست پسر/دوست دختر
- یکی از دوستان یا یکی از اعضای خانواده
- کارکنان
- کسی که برای اولین بار با او ملاقات کرده‌اید یا کسی که مدت زیادی است او را میشناسید
- کسی که در اینترنت با او صحبت میکنید

این سوءاستفاده در هر جایی ممکن است اتفاق بیافتد:

- در منزل خودتان
- در مغازه
- در شفاخانه
- در مکتب
- در محل کار
- در مرکز خرید
- در اتوبوس یا قطار
- در اینترنت و رسانه‌های اجتماعی
- بر روی تلفن موبایل



کمبود امور سرپرستی

کمبود امور سرپرستی زمانی اتفاق می‌افتد که اطرافیان شما که قرار است به شما کمک کنند این کار را نمیکنند.
کمبود امور سرپرستی همچنین میتواند زمانی باشد که شما کمک اشتباه دریافت میکنید یا کمک کافی دریافت نمیکنید.
کمبود امور سرپرستی زمانی ممکن است رخ دهد که:

- برای حمام کردن، دوش گرفتن یا نظافت خود کمک کافی دریافت نکنید
- عدم دریافت غذا و نوشیدنی کافی
- برای گرم و خشک بودن کمک نگیرید
- مراقبت‌های سلامتی و تندرستی لازم را دریافت نکنید
- برای درک و فهمیدن انتخابهایی که دارید کمک نگیرید
- برای داشتن لباس تمیز کمک نگیرید
- عدم مراقبت و نگهداری کافی
- برای ایمن بودن کمک نگیرید



سوءاستفاده مالی

اگر کسی پول یا چیزهایی را از شما بدزدد، ممکن است مورد سوءاستفاده مالی قرار گرفته باشید.

سوءاستفاده مالی همچنین میتواند زمانی رخ دهد که شخصی:

- شما را برای دادن پول فریب دهد
- از شما پول قرض بگیرد و هرگز پول را به شما پس ندهد
- شما را برای پرداخت هزینه وسایل شخص دیگری فریب بدهد
- شما را فریب دهد تا چیزی را امضا کنید که نمیدانید چیست
- شما را برای قرض گرفتن آنلاین فریب بدهد
- شما را برای خرید کالاهای آنلاین فریب بدهد
- اجازه ندهد بدون حق یا اجازه آنها پول خود را داشته باشید
- تصمیم بگیرد که میتوانید از پول خود برای چه چیزی استفاده کنید، بدون اینکه آن شخص حق یا اجازه این کار را داشته باشد

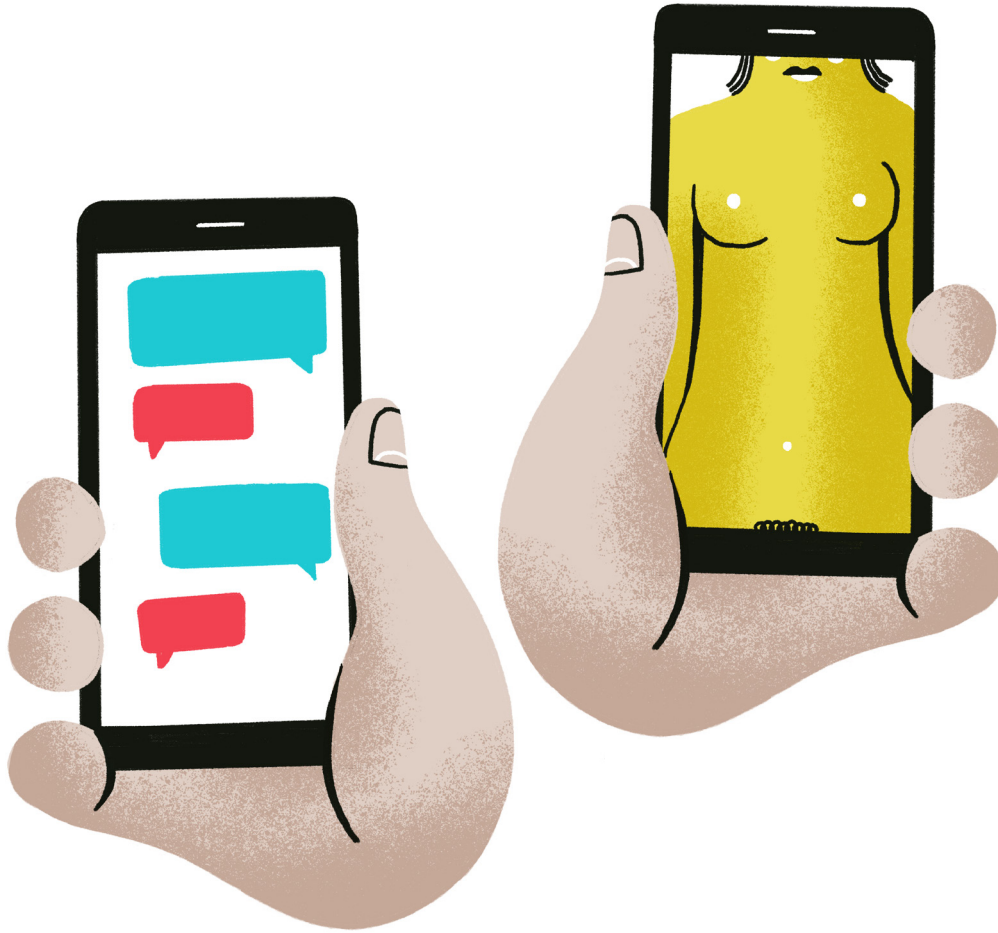


آزار روحی و روانی

اگر کسی شما را بترساند، تهدیدتان کند یا باعث شود احساس کنید ارزش کمتری نسبت به دیگران دارید، ممکن است در معرض آزار روحی و روانی قرار گرفته باشید.

آزار روحی و روانی ممکن است زمانی رخ دهد که فردی:

- بر روی شما فریاد میزند یا فحش میدهد
- گفتن اینکه اگر به قول آنها عمل نکنی به تو صدمه میزنند
- بگویند آنها به چیزی یا کسی که دوستش دارید صدمه خواهند زد
- شما را به انجام کارهایی که نمیخواهید انجام دهید تهدید میکند
- میگوید قرار نیست کمکی را که نیاز دارید دریافت کنید
- علائم زشت نشان دهد، یا زبان بدن منفی را نسبت به شما نشان دهد
- شما را با کلمات زشت خطاب کند
- شروع به شایعات در مورد شما بکند
- چیزهای زشتی در مورد شما در اینترنت یا موبایل بنویسد
- پشت سر شما حرف میزند یا به شما میخندد
- شما را به خاطر چیزهایی که تقصیر شما نیست سرزنش کند
- شما را کنار میگذارد و نادیده میگیرد



آزار و اذیت اینترنتی/سایبری

آزار و اذیت اینترنتی/سایبری میتواند زمانی باشد که شخصی شما را از طریق اینترنت یا تلفن موبایل تهدید کند.

آزار و اذیت اینترنتی/سایبری همچنین میتواند زمانی باشد که فردی:

- شما را مجبور کند یا فریب دهد تا از خودتان عکس یا فیلم برهنه بگیرید و آن را به صورت آنلاین یا تلفن موبایل با دیگران به اشتراک بگذارید.
- شما را مجبور کند یا فریب دهد تا جلوی یک وب کم خود را برهنه نشان دهید
- چیزهای زشت یا ترسناکی را برای شما یا در مورد شما مینویسد، به صورت آنلاین یا بصورت پیامک برای شما میفرستد
- شما را برای قرض گرفتن پول یا خرید چیزها از طریق اینترنت فریب بدهد

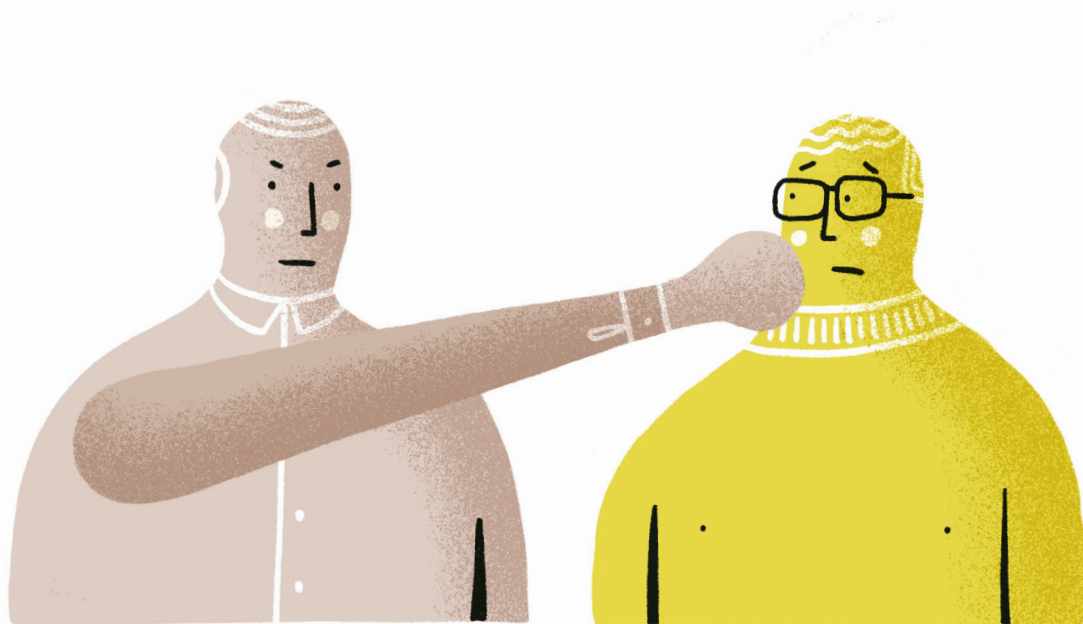


سوء استفاده جنسی

اگر کسی بدون اینکه شما خواسته باشید با شما کاری جنسی انجام دهد، ممکن است مورد آزار جنسی قرار بگیرید.

نمونه‌هایی از سوء استفاده جنسی می‌تواند زمانی باشد که فردی:

- زمانی که شما نمیخواهید بدن شما را لمس میکند (باسن، سینه، آلت جنسی)
- باعث میشود علیرغم میل خودتان، بدن شخص دیگری را لمس کنید
- فیلم‌ها و تصاویری از رابطه جنسی را به شما نشان میدهد که نمیخواهید آنها را ببینید
- بدون اینکه بخواهید از بدن شما عکس و فیلم بگیرد
- سؤال کردن یا مجبور کردن شما به گرفتن عکس برهنه از خودتان
- شما را مجبور یا فریب میدهد تا رابطه جنسی داشته باشید
- هر چند شما نمیخواهید، باعث میشود برهنه شوید
- برای شما برهنه میشود، در حالی که شما این را نمیخواهید
- شما را می‌بوسد، وقتی که نمیخواهید
- وقتی "نه" و "ایست" می‌گویید به شما گوش نمیدهد



خشونت فیزیکی

اگر کسی به بدن شما آسیب برساند، ممکن است در معرض خشونت فیزیکی قرار بگیرید.

نمونه‌هایی از خشونت فیزیکی می‌تواند زمانی باشد که فردی:

- به شما لگد یا ضربه می‌زند
- چیزی را به سمت شما پرتاب می‌کند
- شما را به صندلی، تخت می‌چسباند یا در اتاقی حبس می‌کند
- شما را می‌کشد، هل می‌دهد، تکان می‌دهد یا نیشگون می‌گیرد
- با یک شی به شما ضربه می‌زند
- شما را نیش می‌زند یا گاز می‌گیرد
- شما را با چیزهای داغ می‌سوزاند
- تو را در سرما نگاه میدارد



شما حق دارید تا مطمئن باشید که هیچ کس به شما آزار نمیرساند یا به شما آسیب نمیزند.

خشونت و آزار انواع مختلفی دارد. در این کتابچه میتوانید معلومات بیشتری را در مورد آن و چگونگی دریافت کمک مطالعه کنید.

- میتوانید این جزوه را به تنهایی یا همراه با یک نفر دیگر بخوانید
- همچنین میتوانید از شخصی بخواهید که جزوه را برای شما بخواند

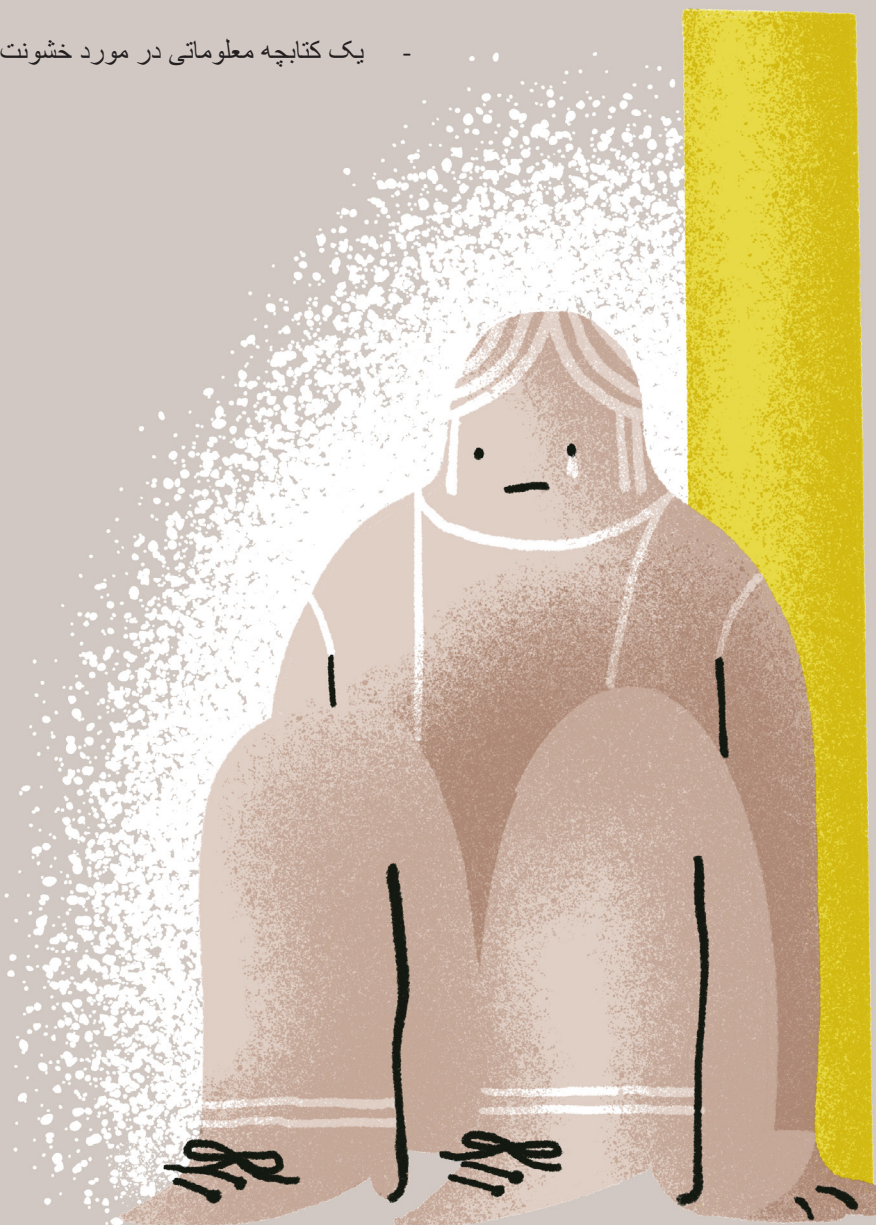
قرار گرفتن در معرض خشونت یا بدرفتاری میتواند شما را غمگین، عصبانی و بترساند. شاید میترسید در مورد آن برای دیگران صحبت کنید؟ هر چند بازگو کردن و گفتن آن سخت باشد، اما خیلی مهم است که دیگران بدانند چه اتفاقی افتاده است. به این صورت میتوانید کمک بگیرید تا بدرفتاری متوقف شود. یک نفر میتواند عمداً با شما بدرفتاری کند. دیگری نمیداند کاری که با شما انجام میدهند اشتباه است. خشونت و بدرفتاری همیشه اشتباه است.

آیا میخواهید در باره TryggEst معلومات بیشتری داشته باشید؟

به این وب سایت مراجعه کنید: tryggest.no

شما حق دارید که در امنیت باشید

- یک کتابچه معلوماتی در مورد خشونت و بدرفتاری



TryggEst.no
Bufdir