

با TryggEst در شهرداری خود تماس بگیرید

Tlf. (مخفف تلفن می باشد)



با TryggEst در شهرداری خود تماس بگیرید

Tlf. (مخفف تلفن می باشد)

Kristiansand:
Tlf. 482 18 659
post.TryggEst@kristiansand.kommune.no

آیا می خواهید بیشتر در مورد TryggEst بخوانید؟

به وبسایت www.tryggest.no مراجعه کنید

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

از کجا می توانم کمک بگیرم؟

در صورت قرار گرفتن در معرض خشونت یا تعرض و یا در صورتی که بخواهید بدانید که آیا در معرض خشونت یا تعرض قرار گرفته‌اید، مکان‌های مختلفی وجود دارند که می توانید از آنها کمک دریافت کنید.

TryggEst در شهرداری شما

برخی از شهرداری ها و مناطق شهری گروه TryggEst دارند که با افرادی که در معرض خشونت و تعرض قرار گرفته‌اند کار می کنند و به آنها کمک می کنند. شما می توانید از طریق تلفن یا پست با TryggEst تماس بگیرید.

وقتی با TryggEst تماس می‌گیرید، با فردی صحبت خواهید کرد که تجربه کارکردن با افرادی را دارد که در وضعیت سختی می باشند.

آنها به آنچه شما می گوئید گوش می دهند و در مورد اینکه چگونه می توانند به شما کمک کنند با شما صحبت خواهند کرد.

همچنین می توانید با جهات زیر تماس بگیرید:

- پزشک خانواده
- پزشک اورژانس
- مرکز پناه – Krisesenter
- پذیرش موارد تجاوز جنسی - Voldtekstmottaket
- خانه کودک دولت – Statens barnehus
- SMISO - مرکز ضد زنا‌ی با محارم و تجاوز جنسی
- Dixi - مرکز ضد تجاوز جنسی - Ressurscenter mot voldtekt

آیا می خواهید اطلاعات و دانش بیشتری در مورد خشونت و تعرض کسب کنید؟

با مراجعه به وبسایت www.dinutvei.no می توانید بیشتر در این رابطه بخوانید

این وبسایت همچنین دارای لیستی از خدمات کمکی در سراسر کشور می باشد و یک سرویس پرسش و پاسخ به صورت مجهول دارد.

اگر سوالی داشته باشید یا اگر بخواهید چیزی را به پلیس اطلاع دهید، می توانید با شماره تلفن **02800** با پلیس تماس بگیرید

اگر شما یا شخص دیگری به **کمک اضطراری** نیاز داشته باشد، می توانید با شماره تلفن های زیر تماس بگیرید:

پلیس (politi)

۱۱۲

آمبولانس (ambulanse)

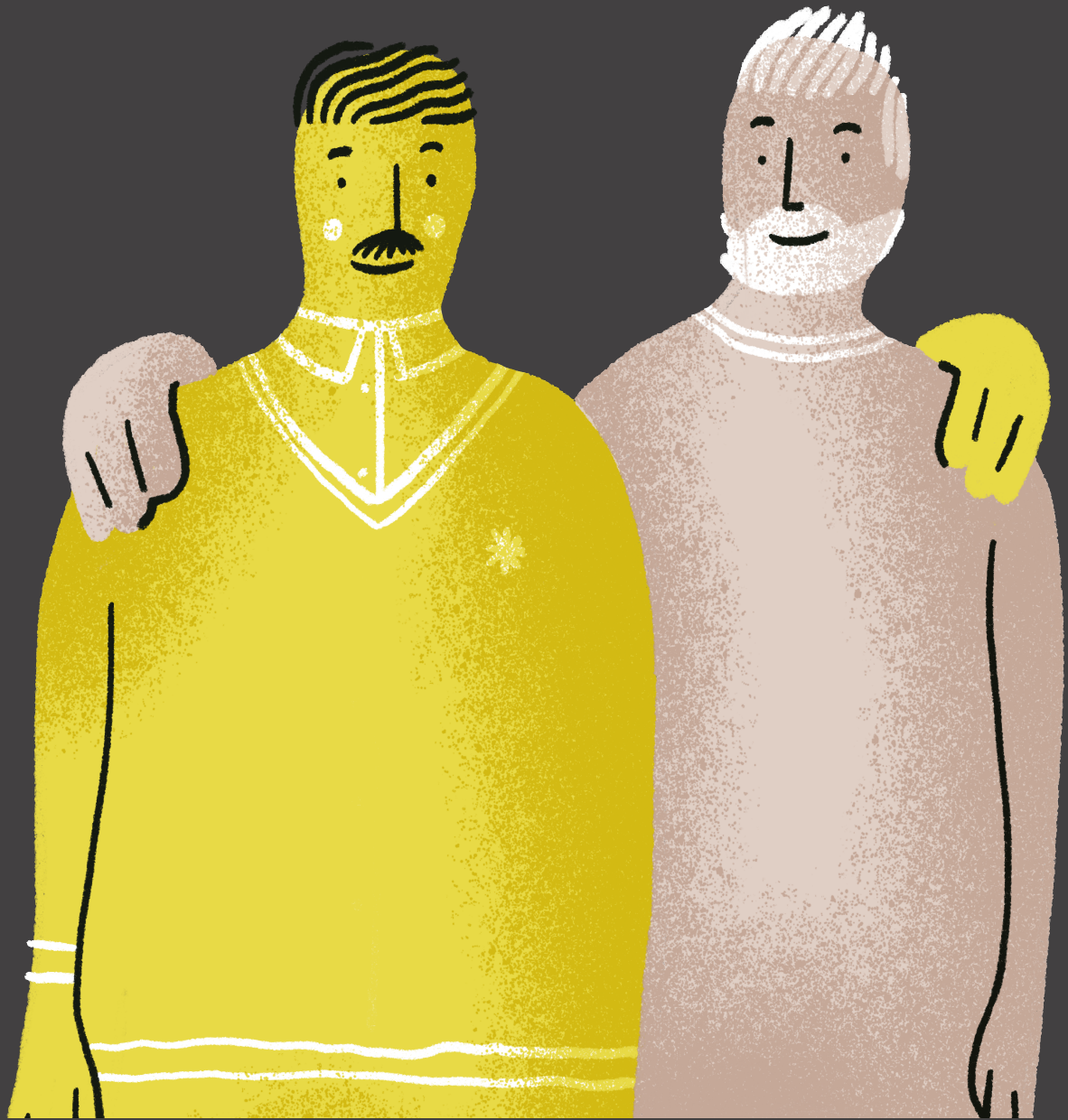
۱۱۳

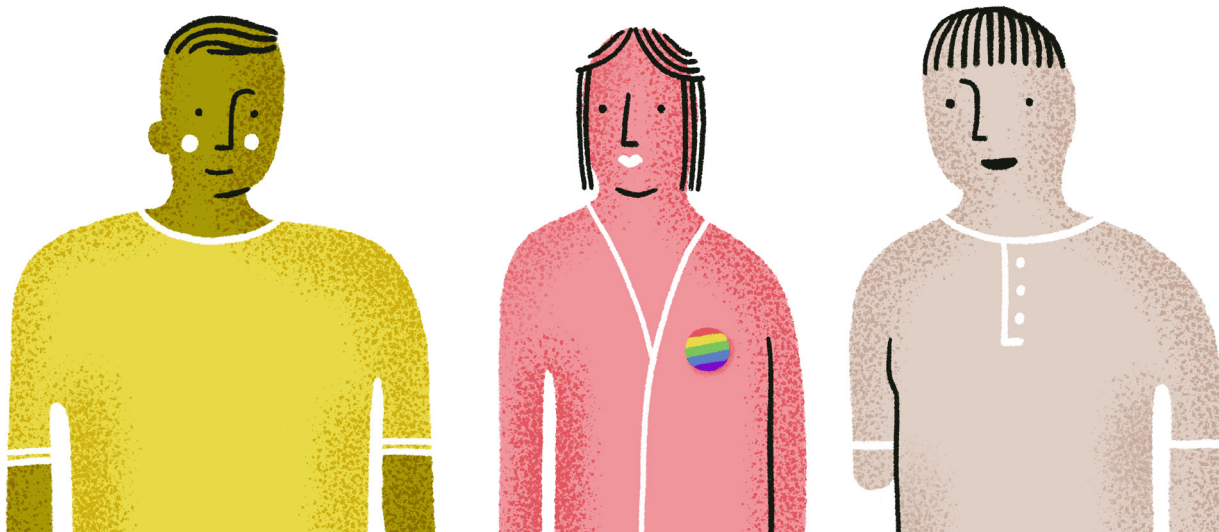
اگر این موضوع را با کسی در میان بگذارم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

وقتی به کسی می‌گویید که در معرض خشونت یا تعرض قرار گرفته‌اید و یا اینکه می‌خواهید بدانید که آیا در معرض خشونت یا تعرض قرار گرفته‌اید، فردی که این موضوع را با او در میان می‌گذارید باید:

- به آنچه که می‌گویید گوش دهد
- شما را حمایت و کمک کند تا احساس امنیت کنید
- در مورد اینکه چگونه می‌توانند به شما کمک کنند با شما صحبت کند

اگر اولین فردی که موضوع را با او در میان می‌گذارید به آنچه که می‌گویید گوش ندهد، حرف‌های شما را باور نکند و یا به شما کمک نکند، موضوع را با فرد دیگری در میان بگذارید. تسلیم نشوید.





می توانم در مورد تعرض با چه کسی صحبت کنم؟

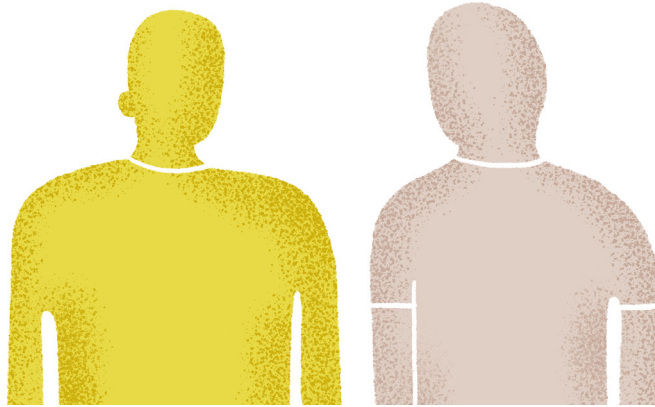
در صورتیکه مثال های این جزوه در مورد شما صدق می کنند و یا می خواهید بدانید که ممکن است در معرض تعرض قرار گرفته باشید – می توانید این موضوع را با کسی که به آن اعتماد دارید در میان بگذارید.

این فرد می تواند یکی از اعضای خانواده شما، یک دوست یا شاید یکی از پرسنل باشد. این فرد همچنین می تواند یک هم‌هنگ کننده در TryggEst، یک فرد تماس، پزشک خانواده، پرستار، مددکار اجتماعی یا پلیس باشد.

!

شما لازم نیست جهت گزارش دادن مطمئن باشید آنچه را که تجربه کرده‌اید غیرقانونی بوده است.

در هر صورت، مهم است آنچه را که تجربه کرده‌اید با کسی در میان بگذارید تا بتوانید کمک دریافت کنید.



چه کسی می تواند به شما تعرض کند؟

اکثریت قریب به اتفاق مردم، افراد خوب و مطمئنی می باشند که شما می توانید به آنها اعتماد کنید.

اما افرادی هم هستند که می توانند شما را در معرض تعرض قرار دهند.

اینها می توانند افراد زیر باشند:

- یک مرد یا یک زن
- کسی باشد که از شما جوانتر یا مسن تر باشد
- دوست پسر یا دوست دختر
- یکی از دوستان یا اعضای خانواده
- پرسنل
- شخصی باشد که برای اولین بار با او ملاقات کرده باشید یا کسی باشد که مدت زیادی است او را می شناسید
- کسی باشد که از طریق اینترنت با او صحبت می کنید

تعرض می تواند در هر جایی اتفاق بیافتد:

- در منزل شما
- در فروشگاه
- در بیمارستان
- در مدرسه
- در محل کار
- در مرکز
- در اتوبوس یا قطار
- در اینترنت و شبکه های اجتماعی
- در تلفن همراه



نقص در مراقبت و مواظبت

نقص در مراقبت و مواظبت زمانی اتفاق می افتد هنگامیکه نزدیکان شما که می بایستی به شما کمک کنند، به شما کمک نکنند.

نقص در مراقبت و مواظبت همچنین می تواند زمانی باشد که شما کمک اشتباه دریافت می کنید یا کمک کافی دریافت نمی کنید.

نقص در مراقبت و مواظبت می تواند زمانی رخ دهد که شما:

- برای حمام کردن، دوش گرفتن یا نظافت خویش کمک کافی دریافت نکنید
- غذا و نوشیدنی کافی دریافت نکنید
- برای گرم ماندن و خشک بودن کمک دریافت نکنید
- مراقبت های بهداشتی لازم را دریافت نکنید
- برای درک انتخاب هایی که دارید کمک نگیرید
- برای داشتن لباسهای تمیز کمک نگیرید
- از مراقبت و ابراز محبت برخوردار نباشید
- برای ایمن بودن کمک نگیرید



تعرض اقتصادی

اگر کسی پول یا چیزهایی را از شما بدزدد، در این صورت ممکن است در معرض تعرض مالی یا اقتصادی قرار گرفته باشید.

تعرض مالی یا اقتصادی همچنین می تواند هنگامی باشد که شخصی:

- شما را برای دادن پول فریب دهد
- از شما پول قرض می گیرد و هرگز این پول را به شما پس نمی دهد
- شما را فریب می دهد تا برای چیزی که متعلق به فرد دیگری می باشد پول بپردازید
- شما را فریب می دهد تا چیزی را امضا کنید بدون اینکه از محتوای آن چیزی بدانید
- شما را فریب می دهد تا از طریق اینترنت پول قرض کنید
- شما را فریب می دهد تا از طریق اینترنت چیزی را بخرید
- بدون اینکه حق یا اجازه داشته باشد انجام اجازه نمی دهد صاحب پول خود باشید
- بدون اینکه حق یا اجازه داشته باشد در مورد چگونگی استفاده از پولتان تصمیم می گیرد

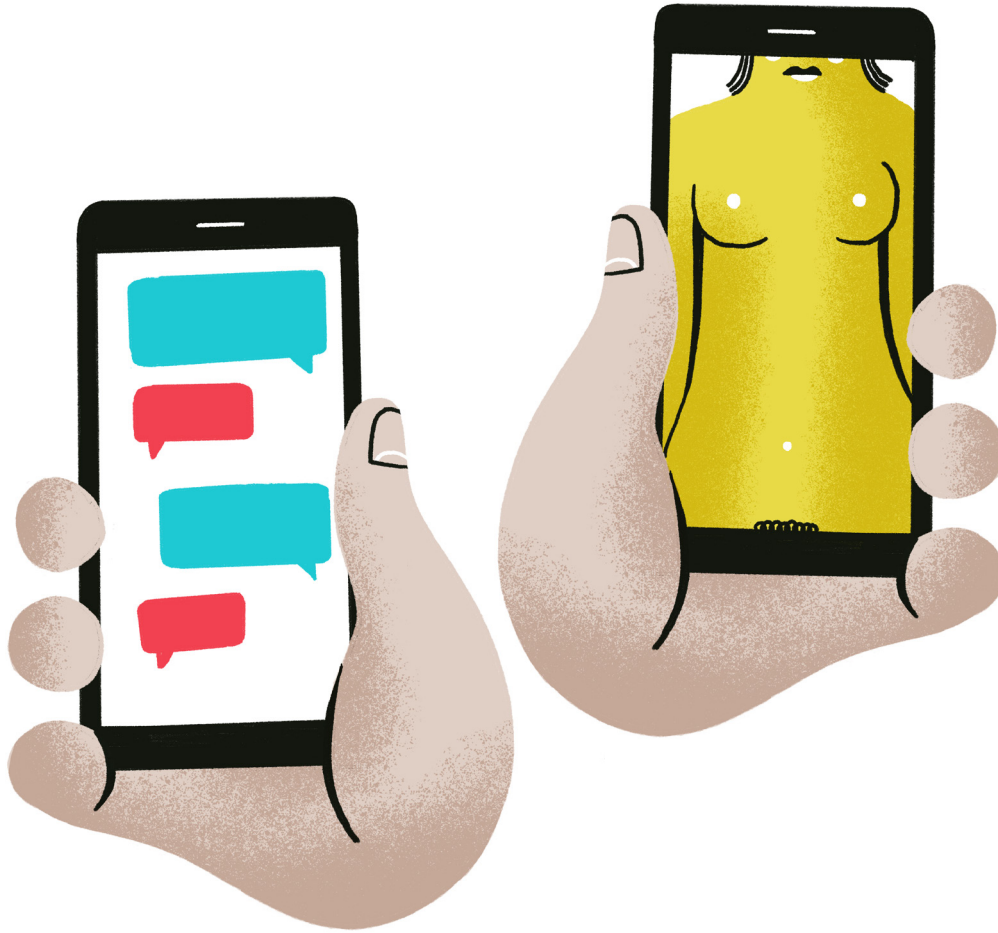


تعرض روحی

در صورتی که فردی شما را بترساند، تهدیدتان کند یا باعث شود احساس کنید نسبت به دیگران ارزش کمتری دارید، در این صورت ممکن است در معرض تعرض روحی قرار گرفته باشید.

تعرض روحی می تواند زمانی رخ دهد که فردی:

- سر شما فریاد بزند یا فحش دهد
- شما را تهدید کند که در صورتی که خواسته‌های او را برآورده نکنید به شما صدمه خواهد زد
- تهدید کند که می خواهد به چیزی یا کسی که دوستش دارید صدمه خواهد زد
- شما را به منظور انجام چیزهایی تهدید کند که شما خواهان انجام آنها نباشید
- به شما بگوید کمکی را که به آن نیاز دارید دریافت نمی کنید
- علائم یا اشارات زشت نشان دهد، یا زبان بدن منفی را نسبت به شما نشان دهد
- شما را با القاب زشت نام ببرد
- شروع به شایعه پراکنی در مورد شما کند
- مطالب زشتی را در مورد شما در اینترنت یا تلفن همراه بنویسد
- در مورد شما غیبت کند یا به شما بخندد
- شما را به خاطر چیزهایی که تقصیر شما نیست مقصر بداند
- شما را از خود دور کند و نادیده بگیرد



تعرض سایبری یا مجازی

تعرض سایبری می تواند زمانی باشد که شخصی شما را از طریق اینترنت یا تلفن همراه تهدید کند.

تعرض سایبری همچنین می تواند زمانی باشد که فردی:

- شما را مجبور می کند یا فریب می دهد تا از شما عکس های برهنه یا فیلم بگیرد و آنها را از طریق اینترنت یا تلفن همراه با دیگران به اشتراک بگذارد.
- شما را مجبور می کند یا فریب می دهد که در مقابل وبکم (دوربین اینترنتی) خود را برهنه نشان دهید
- چیزهای زشت یا ترسناکی را در اینترنت برای شما یا در مورد شما می نویسد و یا به صورت پیامک برای شما می فرستد
- شما را فریب می دهد تا از طریق اینترنت پول قرض کنید یا چیزهایی را بخرید



تعرض جنسی

اگر کسی بدون آنکه خودتان خواسته باشید با شما یک عمل جنسی انجام دهد، در این صورت ممکن است در معرض تعرض جنسی قرار گرفته باشید.

نمونه‌هایی از تعرض جنسی می‌توانند موارد زیر باشند هنگامیکه فردی:

- برخلاف میل شما به بدن شما دست بزند (باسن، سینه‌ها، آلت تناسلی)
- شما را بدون آنکه بخواهید وادار کند که بدن شخص دیگری را لمس کنید
- فیلم و تصاویر جنسی را بدون آنکه بخواهید به شما نشان دهد
- بدون آنکه بخواهید از بدن شما فیلم و عکس بگیرد
- شما را فریب دهد یا مجبور کند که از خودتان عکس‌های برهنه بگیرید
- شما را مجبور کند یا فریب دهد تا با شما رابطه جنسی داشته باشد
- شما را علرغم میل‌تان وادار به برهنه شدن کند
- بدن برهنه خویش را بدون آنکه بخواهید به شما نشان دهد
- بدون آنکه بخواهید شما را ببوسد
- هنگامی که شما به او "نه" و "بس کن" می‌گویید، گوش نکند



خشونت فیزیکی

اگر کسی به بدن شما آسیب برساند، در این صورت ممکن است در معرض خشونت فیزیکی قرار گرفته باشید.

نمونه‌هایی از خشونت فیزیکی می‌توانند موارد زیر باشند هنگامیکه فردی:

- شما را لگد یا کتک می‌زند
- چیزی را به سمت شما پرتاب می‌کند
- شما را به صندلی یا تخت می‌بندد و یا شما در اتاقی حبس می‌کند
- شما را میکشد، هل می‌دهد، تکان می‌دهد یا نیشگون می‌گیرد
- شما را با شیئی می‌زند
- موی سر شما را می‌کشد یا شما را گاز می‌گیرد
- شما را با شیئی داغ می‌سوزاند
- شما را در سرما به خانه راه نمی‌دهد



شما حق دارید مطمئن باشید که هیچ کس به شما صدمه یا آزار نمی رساند.

انواع مختلفی از خشونت و تعرض وجود دارند. در این جزوه می توانید بیشتر در مورد آنها و نحوه دریافت کمک بخوانید.

- شما می توانید این جزوه را به تنهایی یا با شخص دیگری بخوانید
- شما همچنین می توانید از شخصی بخواهید که این جزوه را برای شما بخواند

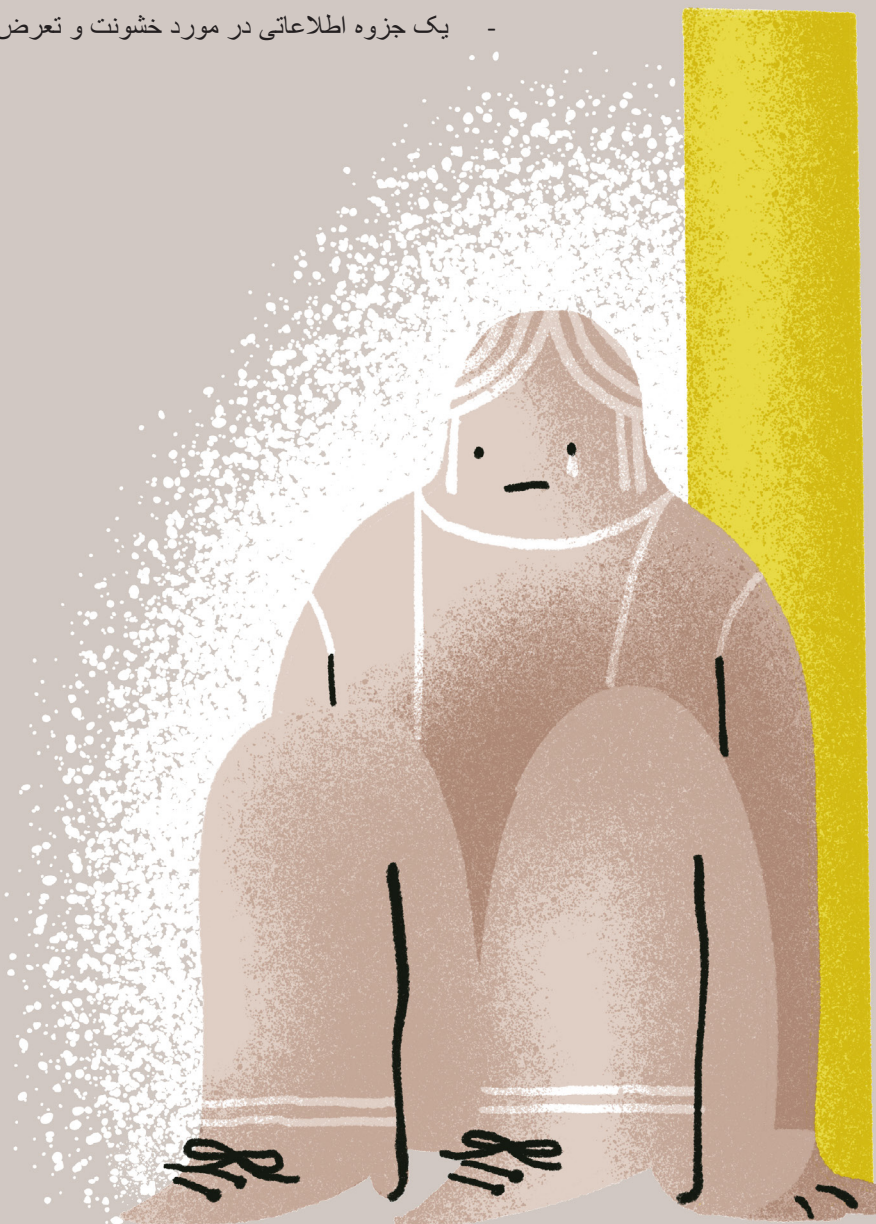
قرار گرفتن در معرض خشونت یا تعرض می تواند شما را غمگین و عصبانی کند و یا بترساند. شاید شما ترس داشته باشید که در مورد آن چیزی به دیگران بگویید؟ هرچند که در میان گذاشتن آن با دیگران می تواند دشوار باشد، اما مهم می باشد که دیگران در مورد آنچه که اتفاق افتاده است مطلع گردند. در این صورت می توانید کمک دریافت کنید تا تعرض یا تعدی متوقف شود. یک فرد می تواند عمداً با شما بدی یا بدرفتاری کند. از طرف دیگر ممکن است دیگران متوجه نباشند که کاری که بر ضد شما انجام می دهند اشتباه می باشد. خشونت و تعرض همیشه اشتباه می باشد.

آیا می خواهید در مورد تریگگست - TryggEst بیشتر بدانید؟

به وبسایت tryggest.no مراجعه کنید

شما حق دارید که در امنیت باشید

- یک جزوه اطلاعاتی در مورد خشونت و تعرض



TryggEst.no
Bufdir