

# کمک و

## بشتیبانی هنگام خشونت

در ازدواج، شراکت و خانواده

آیا در رابطه ای تان یا در فامیل تان احساس امنیت نمی کنید؟

آیا علیه شما خشونت بکار برده می شود؟  
آیا تهدید می شوید؟  
به خود اعتماد کنید و کمک طلب نمایید.  
هر چه زودتر، بهتر.  
شما تنها نیستید.  
خشونت خانگی مسأله خصوصی نیست.

آیا مورد خشونت قرار گرفته اید؟

**در حالت عاجل پولیس را با شماره (117) در جریان بگذارید.**

خشونت خانگی ممنوع است.  
شکایت تان را در هر یک از ایستگاه های پولیس ارایه کرده می توانید (مکان ها دري: [www.kapo.gr.ch](http://www.kapo.gr.ch)).

پولیس فوراً به کمک و حفاظت از شما اقدام می کند و میتواند فردی را که بر شما خشونت روا داشته تا 14 روز از خانه بیرون کند



پولیس  
[www.kapo.gr.ch](http://www.kapo.gr.ch) (24 ساعت) 117

حالات عاجل صحت  
و بوندن (24 ساعت) 144

کمک به قربانیان در گراو  
بوندن  
[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch) 081 257 31 50

خانه زنان در گراو بوندن  
(24 ساعت) 081 252 38 02  
[www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)

# در کجا کمک و پشتیبانی دریافت می‌تمایم؟

## کمک به قربانیان:

"کمک به قربانیان" از خانم‌ها، مردان، اطفال و نوجوانانی که مورد خشونت قرار گرفته‌اند با سؤالات شخصی و حقوقی حمایت می‌کند. مشاوره رایگان و محرمانه است

## خانه زنان:

در صورتی که دیگر در خانه احساس امنیت نمی‌کنید، خانه زنان برای خانم‌ها و فرزندان شان که در معرض خشونت قرار دارند، سرپناه، کمک و مشاوره رایگان و ناشناس ارائه می‌دهد.

## داکتران/ شفاخانه:

اگر مورد خشونت فیزیکی یا جنسی قرار گرفته‌اید، می‌توانید معاینه طبی انجام داده و جراحات وارده را مستند کنید. با داکترخانوادگی خود تماس بگیرید، به شعبه عاجل شفاخانه بروید و یا جهت مسایل عاجل صبحی با شماره اضطراری (144) تماس بگیرید.

### در حالات بحرانی - به عوض ناامید شدن تماس بگیرید!

مشاوره برای افراد در شرایط دشوار زندگی

www.143.ch (24 ساعت)

### مشاوره برای اطفال و نوجوانان

www.147.ch (24 ساعت)

### شماره تماس عاجل والدین - کمک و مشاوره برای والدین،

خانواده‌ها و اشخاص مراقب

elternnotruf.ch (24 ساعت) 0848 35 45 55

سن بدون خشونت - مشاوره برای افراد پیرکه مواجه با سوء استفاده هستند

www.alterrohnegewalt.ch 0848 00 13 13

# خشونت خانگی چیست؟

تمام اعمال خشونت فیزیکی، جنسی، روانی و یا اقتصادی که در درون خانواده یا خانوار و یا بین زن و شوهر و یا شرکای قبلی یا فعلی رخ می دهد؛ صرف نظر از اینکه فردی که مرتکب خشونت شده عین محل اقامت قربانی را دارد و یا در گذشته داشته است.

فیزیکی: به طور مثال، لت و کوب، ضربه زدن، تکان دادن، دندان گرفتن، خفه کردن، لرزاندن، پرتاب کردن اشیاء، حملات تهاجمی حتی تا تخلفات منجر به قتل.

**جنسی:** هر نوع عمل جنسی که برخلاف میل انجام یابد.

**روانی:** به طور مثال تهدید و زورگویی، اجبار، محرومیت از آزادی، فریب دادن، زورگویی در اینترنت، شاهد خشونت بودن در خانه والدین.

**اجتماعی:** ایجاد محدودیت در زندگی اجتماعی مانند سرپرستی، ممنوعیت یا کنترل شدید روابط خانوادگی و روابط خارج از خانه، حبس، منع یادگیری زبان ملی

**اقتصادی:** به طور مثال منع کار، مجبور ساختن به کار، تصاحب دستمزد

## ازدواج اجباری

### اداره محافظت از اطفال و بزرگسالان (KESB)

مسوول منطقه ای خود را در دفترک.ای.اس.ب. در [www.kesb.gr.ch](http://www.kesb.gr.ch) پیدا کرده می توانید. خارج از ساعات اداری در حالات اضطراری نیز می توان از طریق دفترمرکزی پولیس کانتون (117) با دفترک.ای.اس.ب تماس حاصل کرد

### خدمات اجتماعی کانتون

مشاوره شخصی درحالات مشقت بار زندگی (طور مثال در پیوند با رابطه، خانواده، مسایل مالی، اعتیاد، مهاجرت، بحران). می توانید خدمات اجتماعی منطقه ای خود را از طریق وبسایت [www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch) پیدا کنید.

# آیا خودتان از خشونت کار می گیرید

یا از اینطریق تهدید می کنید؟

مرکز مشاوره برای کسانی که از خشونت کار می گیرند

آیا می ترسید که کنترل خود را از دست بدهید؟  
جرات کنید و پیش از اینکه خیلی دیر شود - یک کاری انجام دهید.

افرادی که از خشونت کار می گیرند می توانند به صوت رایگان و با اطمینان خاطر به مرکز مشاوره برای افراد خشونتگرا مراجعه نمایند



**TAKE  
COURAGE!**

نسخه های بیشتر را از اینطریق به دست آورده  
میتوانید:



Koordinationsstelle Häusliche Gewalt  
Post da coordinaziun violenza a chasa  
Servizio di coordinamento violenza domestica

چاپ 1 آلمان: ماه می 2020 PRS

مرکز مشاوره برای افراد خشونتگرا در گراوبوندن  
[www.gewaltberatungsstelle.gr.ch](http://www.gewaltberatungsstelle.gr.ch) 079 544 38 63



معلومات بیشتر در باره خشونت  
خانگی و پیشنهادات کمک و  
پشتیبانی در گراوبوندن