危机中心 — 您需要帮助吗?

感到在家不安全?
有许多不幸的男人，女人和儿童在自己家中遭遇暴力或人身侵犯。在挪威我们称之为“亲密关系暴力”。其含义是和您很亲近的人，例如您的配偶、父母、兄弟姐妹或自己的孩子对您实施暴力或人身侵犯。

暴力和人身侵犯的方式有很多:
- **身体暴力**（殴打、脚踢、拉扯头发、捆绑）
- **精神暴力**（使用让人不快的说话方式、使用侮辱性的称呼、控制行动、孤立、威胁）
- **性暴力**（强奸，强制性交）
- **物质**（扔东西，打碎东西，破坏对您来说很重要的物品）
- **钱财**（拿走您的钱财，不给您应得的钱，强迫您在不了解的资产文件上签字）
- **强迫婚姻**（违背某人的意志，威胁或强迫与其结婚）
- **破坏生殖器**（对女性实施割礼）
- **贩卖人口**（贩卖男人、女人或儿童）

您需要找人倾述吗?
联系您家附近的危机中心吧。在挪威，所有的女人、男人和孩童在遭遇威胁或暴力时都有获得危机中心帮助的权利。

刚来挪威?
我们在危机中心工作时，接触了很多来自其他国家和文化的人。**如有需要，我们总是会请口译员做翻译。**我们的雇员均接受过专业训练并具备特殊技能，以帮助这些遭受暴力的人。他们会告诉您在挪威应享有的权利、义务和可以做出的选择。

我们的保密工作绝对是专业级的！您可以放心告诉我们您的私人经历。我们不会泄漏您告诉我们的任何信息。除非我们双方均同意透露这些信息，并且这有助于您进一步得到所需的帮助。

然而，如果我们得知儿童的家庭环境不佳，则我们有义务向儿童福利组织报告。这么做，那位儿童和他的家人才能得到帮助，改善生活。

我们可以在以下方面帮助您:
我们可以为您和您的孩子提供一个安全的场所居住一段时间；或者您可以选择依然住在家里，只在需要倾述遭遇时再来危机中心。在危机中心，您会与一位专业服务人员会面，他会倾听您的遭遇。我们会帮您联系医生、律师、警察、劳动与福利组织 (NAV)，儿童保育机构或其他机构。如果您愿意，且条件允许，我们会向您提供支持，陪同您和这些人或机构会面。如果您需要，我们会在您搬出危机中心之后继续和您保持联系。

我们的角色是为您提供信息、援助和指导，帮助您走上没有暴力的新的人生道路。

ناوەندی قەیران – یارمەتیت پێویستە؟

لە ماڵە خۆتدا ئاسایشت نییە؟
بەداخەوە ژمارەی ژنان و پیاوان و ئەو منداڵانەی کە لە ماڵەکەی خۆیاندا توندوتیژی تاقی دەکەنەوە، کەم نییە. لە نەرویژ ئەم دیاردەیە بە» توندوتیژی پەیوەندییە نیزیکەکان» ناوی هەیە. یانی یەکێک لە پەیوەندییە نزیکەکانی تۆ وەک هاوسەر، باوک/ دایک، خۆشک/ برا یان منداڵەکانت توندوتیژی لەگەڵ تۆ دەکات.

توندوتیژی/ شێوەی جۆراوجۆری هەیە:
- **فیزیایی** (لێدان بە دەست یان قاچ، کێشانی قژ، پاڵ پێوەنان)
- **دەروونی** (هێنانە سەر زمانی وشەی ناحەز، نازناو لێنانی ناحەز، سنووردار کردن، دابڕان و هەڕەشە کردن)
- **سێکسی** (دەستدرێژکردنی سێکسی، دەستدرێژی بەناچاری)
- **مادی** (هاویشتنی شت، شکاندنی شت، زیان پێگەیاندن بەو شتانەی کە بۆ تۆ بەنرخە)
- **دارایی** (وەرگرتنی پارەی تۆ، نەدانەوەی پارەکەت، ناچارکردنی تۆ بە واژۆکردنی بەڵگەگەلێک کە تۆ بە ناوەڕۆکەکەی نازانی)
- **زەماوەندی بەناچاری** (هەڕەشە/ ناچار کردنی کەسێک بۆ زەماوەند بەپێچەوانەی ئارەزووی دەروونی ئەو)
- **خەتەنە کردن** (خەتەنە کردن ژنان)
- **سەوداگەری مرۆڤ** (سەودای ژنان، پیاوان و منداڵان)

دەتەوێ لەگەڵ کەسێک قسە بکەی؟
لەگەڵ ناوەندی قەیرانی خۆت پەیوەندی بگرە. لە نەرویژ هەموو ئەو ژن و پیاو و منداڵانەی کە هەڕەشەیان لێدەکرێ یان دەکەونە بەر دەمی توندوتیژییەوە، دەتوانن لە یارمەتییەکانی ناوەندی قەیران کەڵک وەرگرن.

تازە هاتوویەتە نەرویژ؟
زۆریەک لەو کەسانەی کە خەڵکی وڵاتەکانی تر و لە کلتوورەکانی ترن، سەردانی ناوەندی قەیران دەکەن. لە کاتی پێویستدا لە وەرگێڕ کەڵک وەردەگیرترێ. فەرمانبەرەکانی ئێمە خولەکانی ڕاهێنانی پرۆفیشناڵیان دیتووە و خاوەنی توانایییەکانی تایبەتن لە بواری یارمەتی دان بەو کەسانی کە لە بەر دەمی توندوتیژی دان. ئەوان تۆ لە ماف و ئەرک و هەروەها ئەو هەڵبژاردانەی کە لە نەرویژ هەتە، ئاگادار دەکەنەوە.

ئـێمە پاراستنی نهێنییەکانی ئەو کەسانەی کە سەردان دەکەن دەگرینە ئەستۆ! وتەکانی تۆ لە لای ئێمە بە متمانەیی دەمێنێتەوە. تەنیا بە ئیزنی تۆ و تەنیا بۆ ساف کردنی ڕێگەی یارمەتی بە تۆ وتەکانی تۆ ئاشکرا دەکەین.

گەرچی گەر بە ئێمە ڕابگەیێندرێ کە منداڵێک لە ماڵەکەی خۆیدا بارودۆخێکی باشی نییە، ئێمە ناچارین کە بابەتەکە بە خزمەتگوزاری ئاسایشی منداڵان ڕاگەیێنێن. هەموو هەوڵی خۆمان بەکار دێنین تاکوو منداڵان و بنەماڵەکان لەو یارمەتیانەی کە بارودۆخی ژیانی ئەوان باشتر دەکات، بەهرەمەند بن.

ئێمە دەتوانین لە بوارەکانی خوارەوەدا یارمەتیت بدەین:
ئێمە دەتوانین منداڵەکەت بۆ ماوەیەک لە شوێنێکی دەستەبەرکراودا نیشەجێ کەین یان تۆ دەتوانی لە ماڵەکەی خۆتدا بمێنییەوە و تەنیا بۆ وتووێژ لەبارەی بارودۆخی خۆتدا سەردانی ناوەندی قەیران بکەی. لە ناوەندی قەیران، کەسێکی پسپۆڕ دیدەنی تۆ دەکات و گوێ دەداتە وتەکانی تۆ. ئێمە دەتوانین یارمەتی تۆ بدەین تاکوو لەگەڵ پزیشک، بریکار، پۆلیس، خزمەتگوزاری ئاگالێبوونی منداڵان یان ڕێکخراوەکانی تر پەیوەندی بگری. ئێمە پشتگری تۆ دەکەین و گەر بتەوێ و بارودۆخی ئاسایش پێک بێت دەتوانین لە کۆبوونەوەکاندا هاوڕێت بین. لە کاتی پێویستدا، پاش هاتنەدەری تۆ لە ناوەندی قەیران دەتوانین پەیوەندی خۆمان لەگەڵ تۆ ڕاگرین.

ئەرکی ئێمە، پێشکەشکردنی زانیاری، پاڵپشتی و ڕێنمایی پێویست بە تۆ بۆ دروستکردنی ژیانی نوێ و نەبوونی توندوتیژییە.