

# KRISE SENTERET



- et tilbud til deg?

OVERSATT TIL 25 SPRÅK



Norsk Krisesenterforbund **NOK!**



## INNHALDSFORTEGNELSE

Norsk	side 4	Tyrkisk	side 20
Engelsk	side 5	Albansk	side 21
Polsk	side 6	Spansk	side 22-23
Urdu	side 7	Dari	side 24
Somali	side 8-9	Arabisk	side 25
Litauisk	side 10	Tamil	side 26-27
Russisk	side 11	Mandarin	side 28
Tagalog	side 12-13	Sorani	side 29
Farsi	side 14	Fransk	side 30-31
Thai	side 15	Rumensk	side 32
Vietnamesisk	side 16-17	Portugisisk	side 33
Amharisk	side 18	Pashto	side 34
Tigrinja	side 19	Samisk	side 35

## Krisesenteret - et tilbud til deg?

### Ikke trygg i eget hjem?

Dessverre er det mange kvinner, menn og barn som opplever vold og overgrep i sitt eget hjem. I Norge kaller vi det «vold i nære relasjoner». Det betyr at det er en som står deg nær, for eksempel ektefelle, foreldre, søsken eller egne barn som er den som utsetter deg for vold/overgrep.

### Det finnes mange typer vold/overgrep:

- **Fysisk** (slag, spark, lugging, holde fast)
- **Psykisk** (si stygge ord, kalle stygge ting, kontrollere, isolere, true)
- **Seksuell** (voldtekt, tvinge noen til sex)
- **Materiell** (kaste ting, knuse ting, ødelegge noe som betyr mye for deg)
- **Økonomisk** (ta pengene dine, ikke gi deg egne penger, tvinge deg til å skrive under på økonomiske papirer som du ikke forstår innholdet av)
- **Tvangsekteskap** (å true/tvinge noen til å gifte seg mot sin vilje)
- **Kjønnslemlestelse** (omskjæring av kvinnelige kjønnsorganer)
- **Menneskehandel** (handel med kvinner, menn og barn)

### Trenger du noen å snakke med?

Ta kontakt med et krisesenter nær deg. I Norge har alle kvinner, menn og barn rett på et krisesentertilbud når de er truet eller utsatt for vold.

### Ny i Norge?

Vi på krisesentrene møter ofte mennesker fra andre land og andre kulturer. **Vi bruker alltid tolk når det er behov for det.** Våre ansatte har utdanning og spesiell

kompetanse til å bistå personer som er utsatt for vold. Du vil få informasjon om dine rettigheter, plikter og muligheter i Norge.

Vi har taushetsplikt! Din historie er trygg hos oss inntil vi sammen er enige om å gå videre slik at du får riktig hjelp.

Vi har meldeplikt til barneverntjenesten og må melde fra dersom vi får vite om barn som ikke har det godt hjemme. Slik kan barna og familien få den hjelpen de trenger for å ha et godt liv.

### Dette kan vi hjelpe deg med:

Du kan få et trygt sted å bo for deg og barna dine for en periode Eller du kan velge å bo hjemme og bare komme til krisesenteret for samtale. På krisesenteret vil du møte en fagperson som lytter til det du vil fortelle. Du kan få hjelp til å få kontakt med lege, advokat, politi, NAV, barnevern eller andre kontorer. Vi vil støtte deg og følge deg til avtaler om du ønsker det og sikkerhetssituasjonen gjør det mulig. Når du flytter ut av krisesenteret, kan vi fortsette kontakten hvis du har behov for det.

Vårt arbeid er å gi nødvendig informasjon, støtte og veiledning på veien videre til et nytt og bedre liv uten vold.

## Crisis Centre - need our help?

### Not safe in your own home?

There are unfortunately many women, men and children who experience violence and assault in their own homes. In Norway we call this 'violence in close relationships'. This means that there is someone who is close to you, for example a spouse, parent, sibling or own child who exposes you to violence/assault.

### There are many types of violence/assault:

- **Physical** (hit, kick, pulling by the hair, holding down)
- **Psychological** (saying unpleasant words, calling unpleasant names, control, isolation, threats)
- **Sexual** (rape, force to have sex)
- **Material** (throw things, break things, damage something which means a great deal to you)
- **Financial** (take your money, not give you your own money, force you to sign financial documents which you do not understand)
- **Forced marriage** (threaten/force someone to marry against their will)
- **Genital mutilation** (female genital circumcision)
- **Human trafficking** (trading in women, men and children)

### Do you need someone to talk to?

Contact a crisis centre near you. In Norway, all women, men and children have the right to receive help from a crisis centre when they are threatened or exposed to violence.

### New in Norway?

We who work at crisis centres meet many people from other countries and other cultures. **We always use an interpreter when there is a need for this.** Our

employees are professionally trained and have special skills in helping those who are exposed to violence. They will inform you of your rights, obligations and options in Norway.

We are sworn to professional secrecy! Your story is safe with us. We will not divulge anything you tell us unless we have together agreed to this and as a part of moving forwards and helping you to get the help you need.

We are however obliged to report to child welfare services if we become aware of children with unacceptable home situations. So, that the children and families get the help they need to make a good life.

### We can help you with the following:

We can provide you and your children with a safe place to live for a period of time or you can choose to live at home and only come to the crisis centre to talk about your situation. You will, at the crisis centre, meet a professional person who will listen to what you say. We can help you contact a doctor, lawyer, the Police, NAV, child care services or other agencies. We will support you and go with you to meetings if you would like this and the safety situation makes this possible. We can continue to remain in contact after you move out of the crisis centre, if you have a need for this.

Our role is to provide you with the information, support and guidance you need to help you on your way to a new and better life without violence.

# Centrum kryzysowe - oferta dla Ciebie?

## Nie czujesz się bezpiecznie w domu?

Niestety wiele kobiet, mężczyzn i dzieci doświadcza przemocy i nadużyć we własnym domu. W Norwegii nazywamy to "przemocą wśród bliskich". Oznacza to, że bliska tobie osoba, na przykład małżonek/małżonka, rodzice, rodzeństwo lub własne dzieci stosują wobec ciebie przemoc/nadużycie.

## Istnieje różnego rodzaju przemoc/nadużycie:

- **Fizyczne** (uderzenie, kopnięcie, ciągnięcie, mocne trzymanie)
- **Psychiczne** (przeklinanie, wyzwiska, izolowanie, groźby)
- **Seksualne** (gwałt, zmuszanie do współżycia)
- **Materialne** (rzucanie przedmiotami, rozbijanie, niszczenie rzeczy dla ciebie wartościowych)
- **Finansowe** (zabieranie twoich pieniędzy, nie dawanie tobie pieniędzy, zmuszanie cię do podpisania dokumentów finansowych, których nie rozumiesz)
- **Przymusowe małżeństwo** (groźenie/zmuszanie kogoś do małżeństwa wbrew jego woli)
- **Okaleczenie narządów płciowych** (obrzezanie kobiet)
- **Handel ludźmi** (handel kobietami, mężczyznami i dziećmi)

## Potrzebujesz z kimś porozmawiać?

Skontaktuj się z najbliższym centrum kryzysowym. W Norwegii kobiety, mężczyźni i dzieci - wszyscy mają prawo do skorzystania z oferty centrum kryzysowego w przypadku doświadczenia gróźb lub przemocy.

## Jesteś nowy w Norwegii?

Pracownicy centrum kryzysowego często spotykają się z osobami z innych krajów i kultur. **Zawsze ko-**

**rzystamy z tłumacza, jeżeli zajdzie taka potrzeba.** Nasi pracownicy posiadają wykształcenie i specjalną wiedzę w kierunku pomocy osobom, które doświadczyły przemocy. Otrzymasz od nas informację o twoich prawach, obowiązkach i możliwościach jakie istnieją dla ciebie w Norwegii.

Zachowujemy całkowitą poufność! Twoja historia pozostanie z nami, chyba że razem dojdziemy do wniosku, że abyś mógł/mogła otrzymać odpowiednią pomoc, musimy pójść o krok dalej.

Mamy obowiązek poinformowania służb do spraw ochrony praw dziecka (barneverntjenesten), jeżeli otrzymamy informację, że u jakiegoś dziecka nie dzieje się dobrze w domu. W ten sposób dziecko i cała rodzina otrzymają pomoc jakiej potrzebują, tak aby zyskali przez to lepsze życie.

## W czym możemy ci pomóc:

Ty i twoje dzieci możecie przebywać w bezpiecznym miejscu przez pewien okres czasu lub też możecie mieszkać u siebie w domu i tylko przychodzić do nas na rozmowy. W centrum kryzysowym spotkasz osobę o odpowiedniej wiedzy, która cię wysłucha. Otrzymasz pomoc w skontaktowaniu się z lekarzem, adwokatem, Policją, NAV (urząd zabezpieczeń społecznych i pracy), służbami ds. ochrony praw dziecka. Będziemy cię wspierać i pójdziemy z tobą na spotkanie, jeżeli tego będziesz chciał/chciała i jeżeli sytuacja będzie bezpieczna. Po opuszczeniu centrum możemy utrzymywać z tobą kontakt, jeżeli będziesz odczuwać taką potrzebę.

Nasza praca to informowanie, wspieranie i doradzanie tobie na drodze do nowego i lepszego życia bez przemocy.

# کرائسز سنٹر - ہماری مدد درکار ہے؟

## اپنے ہی گھر میں محفوظ نہیں؟

بدقسمتی سے کئی ایسے مرد، خواتین اور بچے ایسے بھی ہیں جنہیں اپنے ہی گھر کے اندر تشدد اور زدوکوب کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ناروے میں ہم اسے «قریبی رشتوں میں پایا جانے والا» تشدد کہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس میں کوئی ایسا شخص ملوث ہے جو کہ آپ کے انتہائی قریب ہے مثلاً آپ کا میاں یا بیوی، والدین، بہن بھائی یا آپ کا اپنا ہی بچہ آپ پر تشدد/زدوکوب کا باعث بنتا ہے۔

## تشدد/ زدوکوب کی کئی اقسام ہیں:

- **جسمانی** (پیٹنا، لات مارنا، بال کھینچنا، نیچے گرانا)
- **نفسیاتی** (نازیا کرنا، الفاظ کہنا، برے ناموں سے پکارنا، کنٹرول کرنا، تنہا کر دینا، دھمکیاں)
- **جنسی** (زنا بالجبر، جنسی فعل کے لیے مجبور کرنا)
- **مادی** (چیزیں پھینکنا، چیزیں توڑنا، آپ کی کسی قیمتی متاع کو نقصان پہنچانا)
- **مالی** (آپ کی رقم چھیننا، آپ کو آپ کی اپنی رقم بھی نہ دینا، آپ کو ایسی مالی دستاویزات پر دستخط کرنے پر مجبور کرنا جنہیں آپ سمجھتے ہی نہیں)
- **زبردستی کی شادی** (دھمکی/ کسی کو اس کی خواہش کے بغیر شادی کرنے پر مجبور کرنا)
- **جنسی نقصان** (بچپن کا ختنہ)
- **انسانی اسمگلنگ** (خواتین، مردوں اور بچوں کا کاروبار)

## کیا آپ کو کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے؟

اپنے قریبی کرائسز سنٹر سے رابطہ کریں۔ دھمکی یا تشدد کی صورت میں ناروے میں تمام خواتین، مردوں اور بچوں کو کرائسز سنٹر سے مدد حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔

## ناروے میں نئے ہیں؟

کرائسز سنٹر میں کام کے دوران ہماری ملاقات دیگر ممالک اور ثقافتوں کے متعدد لوگوں سے ہوتی ہے۔ ضرورت پیش آنے پر ہم ہمیشہ کسی ترجمان کی خدمات حاصل کرتے ہیں۔ ہمارے ملازمین پیشہ وارانہ طور پر

تربیت یافتہ ہیں اور تشدد کے شکار لوگوں کی مدد کرنے میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں۔ یہ لوگ آپ کو ناروے میں آپ کے حقوق، ذمہ داریوں اور اختیارات کے بارے میں مطلع کریں گے۔

ہم نئے پیشہ وارانہ راز پر حلف اٹھایا ہوا ہے! آپ کی آپ بیتی ہمارے پاس محفوظ ہے۔ آپ جو بات ہمیں بتاتے ہیں ہم اسے آگے نہیں پھیلائیں گے تاوقتیکہ ہم باہمی طور پر اس پر رضامند نہ ہوں اور یہ کہ آپ کو مطلوبہ مدد دلانے کے لیے ضروری نہ ہو۔

تاہم، بچوں کے بارے میں کسی ناگوار صورت حال کے بارے میں علم ہونے کی صورت میں ہماری یہ ذمہ داری ہو گی کہ ہم یہ معلومات بچوں کی بہبودی خدمات تک پہنچائیں۔ تاکہ بچے اور خاندان اپنی زندگی بہتر بنانے کے لیے مطلوبہ مدد حاصل کر سکیں۔

## ہم درج ذیل حوالوں سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

ہم آپ کو اور آپ کے بچے کو ایک مخصوص عرصے تک رہائش کے لیے محفوظ جگہ فراہم کر سکتے ہیں یا آپ گھر پر ہی رہ کر کرائسز سنٹر میں صورت حال پر بات کرنے کے لیے آنے کے اختیار کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ کرائسز سنٹر میں آپ کی ملاقات کسی ایسے پیشہ ور شخص سے ہو گی جو کہ آپ کی بات سمجھے گا۔ ڈاکٹر، وکیل، پولیس، این اے وی، بچوں کی نگہداشت کی خدمات یا دیگر اداروں سے رابطہ کرنے میں ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ ہم آپ کی معاونت کریں گے اور اگر آپ کی خواہش ہوئی یا آپ کی حفاظت کی غرض سے ہم آپ کے ساتھ جائیں گے۔ اگر آپ کو ضرورت پیش آئی تو آپ کے مسائل حل ہو جانے کے بعد بھی آپ سے رابطہ جاری رکھیں گے۔

آپ کی نئی اور تشدد سے پاک بہتر زندگی کی راہ میں ہمارا کردار یہ ہے کہ ہم آپ کو معلومات، معاونت اور رہنمائی فراہم کریں۔

# Xarunta dhibaataada – ma u baahan tahay kaalmadeena?

## Amaan kuma ihid miyaa hoygaaga?

Waxaa nasiib darro ah in ay jiraan in badan oo ka mid ah haween, rag iyo carruur oo hoygooda kala kulma shaqaaqooyin iyo gacan ka hadal. Tani Norway waxaan ugu yeerna 'shaqaaqooyin ka dhex dhaca kuwa isku dhow'. Tani waxay micnaheedu tahay in hoyga uu joogo qof adiga kuu dhow, tusaale ahaan saygaaga/xaaskaaga, waalidkaaga, kuwa kula dhashey ama mid aad adiguba dhashey kaasoo tacadi/gacan ka hadal kuu geysta.

## Waxaa jira noocyo badan oo tacadi/gacan ka hadal ah:

- **jir dil** (garaacis, laad, timo la iska jiido, hoos ciijs)
- **Dhanka maskaxda** (kugu dhaha waxyaabo aanan wanaagsaneyn, magacyo aannan wanaagsaneyn kugu yeera, ku kontoroola, kalinimo, halis)
- **Galmada la xiriira** (kufsi, xoog kuugu taga)
- **Walxo** (walxo kugu soo tuura, walxo jebiya, wax adiga agtaada ka weyn jebiya)
- **Dhaqaale** (lacagtaada kaa qaata, lacag adiga aad iska leedahay kaa qaata, xoog kuu isticmaala si aad u saxiixdo dokumentiyo maaliyaddeed kaasoo adiga addan fahmeyn)
- **Aqal-gal xoog ah** (kugu cabsi-geliyo/xoog ugu guuriya qof iyaga aysan dooneyn)
- **Gudniinka** (gudniinka haweenka)
- **Dad ka ganacsi-suuq madow** (ka ganacsada haweenka, raga iyo carruurta)

## Ma u baahan tahay qof aad la hadasho?

la soo xiriir xarunta dhibaataada ee kuugu dhow. Wa-

dankan Norway, dhammaan haweenka, ragga iyo carruurta waxay xaq u leeyihiin in ay gargaar ay ka helaan xarunta dhibaataada goorta loo ay halis ku jiraan ama tacadi loo geysto.

## Ma ku cusub tahay Norway?

Inaga oo ah dadka ka shaqeeya xarunta dhibaataada waxaan la kulannaa dad badan oo kala yimid wadabo kale iyo dhaqamo kale. **Markastaaba waxaan isticmaalnaa tarjumaan goorta ay baahidan jirto.** Shaqaalaheena waa kuwa xirfadlayaal tababarn oo leh xirfaddo gaar ah oo ay caawiyaan kuwa tacadiga loo geystey. Waxay kugu wargelinayaan xuquuqahaaga, xilalkaaga iyo dalabyada wadankan Norway.

Waxaan nahay xirfadlayaal sir ku dhaartey! Arrimahaa-ga waa inaga umaan. Wax kasta oo aad inoo sheegtay cidna uma sheegeyno aysan ka ahayn haddii aan ku heshiino mooyee iyada oo ay qeyb ka tahay horay-horay usocoshada iyo in aan kaa caawino kaalmada aad adiga ubaahan tahay.

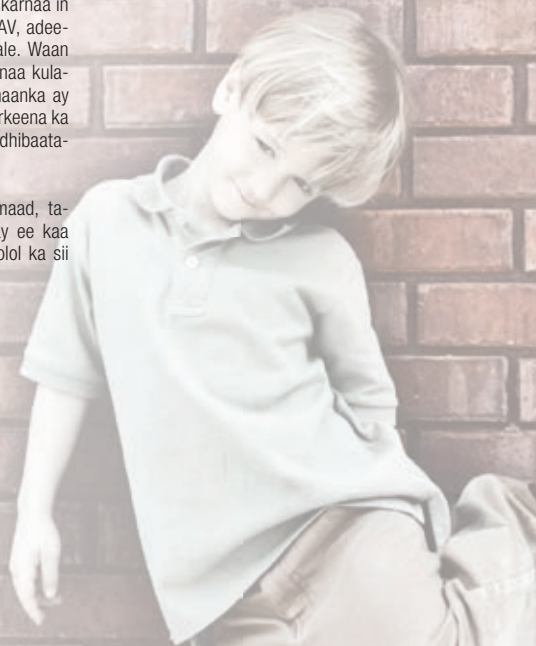
Hase-yeeshee waxaa nagula waajibiyay in aan la socodsii no adeegyada daryeelka canuga haddii aan oggaano in carruurta ay ku sugan yihiin xaaladdo hoy aan la oggolaan karin. Si ay markaa carruurta iyo qoysaska caawinaadda u baahan ay u helaan waxyaabihii ay no-loshooda u baahnaayeen.

## Waxaan kaa caawin karnaa waxyaabaha soo socda:

Adiga iyo carruurtaadaba waxay u fidin karnaa hoy

amaan ah ee aad ku noolaataan mudo oo waxaad dooran kartaa in aad hoyga iskaga noolaato oo aad xarunta dhibaataada aad kaliya u timaado in aad xaaladda uga hadasho. Halkaas, xarunta dhibaataada waxaad ula kulmi doonta shaqsi xirfadle ah oo dhegeysta waxa aad u sheegeysa. Waxaan kaa caawin karnaa in aad ula xiriirto takhtar, qareen, iyo Ballis, NAV, adeegyada daryeelka carruurta ama hay'addo kale. Waan ku taageri doonaa oo waxaan kula tagi doonaa kulamada haddii aad dooneyso oo xaaladda amaanka ay tani suurto gelinayso. Waan sii wadaynaa xiriirkeena ka dib xitaa markii ay kaaga dhamaato xarunta dhibaataada, haddii ay baahideeda weli jirto.

Doorkeena waa in aan kuu fidino macluumaad, taageero iyo tilmaamaha aad u baahan tahay ee kaa gargaara in aad gaarto nolol cusub ama nolol ka sii wanaagsan oo aannan rabshad la socon.





## Krizių centras - reikalinga mūsų pagalba?

### Nesijaučiate saugiai savo namuose?

Deja, yra daugybė moterų, vyrų ir vaikų, kurie savuose namuose patiria smurtą ir prievartą. Norvegijoje mes tai vadiname „smurtu artimoje aplinkoje“. Tai reiškia, kad prievartautojas / smurtautojas yra jums artimas žmogus, pvz., sutuoktinis, vienas tėvų, brolių, seserų ar jūsų vaikas.

### Yra daug smurto / prievartos tipų:

- **Fizinis** (smūgiai, spyriai, tampymas už plaukų, laikymas prispaudus)
- **Psichologinis** (nemalonių žodžių sakymas, vadinimas nemaloniais žodžiais, kontrolė, izoliacija, grasinimai)
- **Seksualinis** (prievartavimas, vertimas užsiiminėti lytiniais santykiais)
- **Materialinis** (daiktų mėtymas, daiktų laužymas, jums brangių daiktų gadinimas)
- **Finansinis** (jūsų pinigų atėmimas, jūsų pinigų jums nedavimas, privertimas pasirašyti finansinius dokumentus, kurių jūs nesuprantate)
- **Priverstinė santuoka** (grasinimas / privertimas ištėkėti / vesti prieš žmogaus valią)
- **Lyties organų suluošinimas** (moteriškujų lytinių organų apipjaustymas)
- **Prekyba žmonėmis** (prekyba moterimis, vyrais ir vaikais)

### Ar norite su kuo nors pasikalbėti?

Kreipkitės į netoliese esantį krizių centrą. Norvegijoje visos moterys, vyrai ir vaikai turi teisę gauti pagalbą iš krizių centro, kai jiems grasinama ar jie patiria smurtą.

### Neseniai atvykote į Norvegiją?

Mes, krizių centro darbuotojai, dažnai sutinkame žmonių iš kitų šalių ir kitų kultūrų. **Prireikus**

mes visada naudojames vertėjo **pašlaugomis**. Mūsų darbuotojai turi atitinkamą išsilavinimą ir įgūdžių padėti smurtą patiriantiems žmonėms. Jie suteiks jums informacijos apie jūsų teises, pareigas ir galimybes Norvegijoje.

Mes privalome laikytis profesinės paslapties! Jūsų istorija bus pas mus saugi. Mes neatskleisime nieko, ką jūs pasakojate, nebent kartu nuspręsimė, kad tai reikalinga jums norint gauti tinkamą pagalbą.

Tačiau mes esame įsipareigoję pranešti vaikų apsaugos institucijoms, jei sužinome apie vaikus, kurie gyvena nepriimtiniomis namų sąlygomis. Tam, kad vaikai ir šeimos gautų reikiamą pagalbą, kuri jiems reikalinga, kad gerai gyventų.

### Mes galime suteikti jums tokią pagalbą:

Mes galime laikinai suteikti jums ir jūsų vaikams saugią gyvenimo vietą arba jūs galite pasirinkti gyventi savo namuose ir ateiti į krizių centrą pasikalbėti apie savo situaciją. Kai norėsite pasikalbėti, krizių centre jus išklausus profesionalus specialistas. Galime padėti jums susisiekti su gydytoju, advokatu, policija, NAV, vaikų apsaugos tarnybomis ar kitomis įstaigomis. Mes padėsime jums ir eisime kartu į susitikimus, jei to norėsite ir saugumo situacija tai leis. Galime toliau bendrauti jums išėjus iš krizių centro, jei jums to reikės.

Mūsų pareiga yra suteikti jums informaciją, paramą ir pagalbą, kuri jums reikalinga kelyje į geresnį gyvenimą be smurto.

## Кризисный центр – предложение для Вас?

### Не уверены в своем собственном доме?

К сожалению, многие сталкиваются с насилием и надругательством в собственных домах. В Норвегии это называется «насилием в семье». Это означает, что насилию/ надругательству подвергаются Ваши близкие.

### Есть много типов насилия/надругательства:

- **Физическое** (удары, пинки, удерживание)
- **Психологическое** (ругаться, обзывать, контролировать, изолировать, угрожать)
- **Сексуальное** (изнасилование, принуждение к сексу)
- **Материальное** (бросать вещи, громить все, уничтожать важные для Вас вещи)
- **Экономическое** (отбирать деньги, заставлять подписать финансовые документы с непонятным содержанием)
- **Принудительные браки** (принуждение вступать в брак против своей воли)
- **Нанесение увечий гениталиям** (обрезание женских половых органов)
- **Торговля людьми** (торговля женщинами, мужчинами и детьми)

### Нужен собеседник?

Свяжитесь с кризисным центром поблизости. В Норвегии все женщины, мужчины и дети имеют право обратиться в кризисный центр, когда они находятся под угрозой или подвергаются насилию.

### Новичок в Норвегии?

В кризисном центре мы часто встречаем лю-

дей из других стран и культур. Мы используем переводчика при необходимости. Наши сотрудники имеют профессиональное образование и специальные навыки, чтобы помочь людям, жертвам насилия. Вы получите информацию о Ваших правах и возможностях в Норвегии.

Конфиденциальность гарантируется! Ваша история в безопасности с нами, пока мы совместно не решим передать дело дальше.

Мы обязаны сообщать службу о защите детей, если мы узнаем о неблагоприятных условиях для ребенка. Таким образом и ребенок, и семья получают нужную помощь.

### Мы можем помочь Вам:

Вы и Ваши дети можете получить безопасное место для отдыха на определенный период визита в кризисный центр для разговора. Здесь Вас выслушает специалист. Вы можете получить услуги врача, юриста, полиции, биржи труда и других ведомств. При желании мы можем поддерживать контакт после выселения.

Наша работа заключается в предоставлении необходимой информации, поддержки и руководства на пути к жизни без насилия.

# Crisis Center - kailangan ang aming tulong?

## Hindi ligtas sa sariling bahay?

Sa kamalasan, maraming babae, lalaki at bata ang nakakaranas ng karahasan at pang-aatake sa kanilang sariling bahay. Sa Norway, tinatawag namin itong karahasan sa may malapit na relasyon. Nangangahulugan ito na may isang tao na malapit sa iyo, halimbawa, asawa, magulang, kapatid o sariling anak na naglalarang sa iyo sa karahasan/pang-aatake.

## May maraming uri ng kaharasan/pang-aatake:

- **Pisikal** (panununtok, paninipa, paghila ng buhok, pagsunggab)
- **Sikolohikal** (pagsasabi ng di-kanais-nais na bagay, pagmumura, pagkokontrol, paghiwalay sa iba upang walang makakasama, pananakot)
- **Sekswal** (panggagahasa, pamimilit na makipag-talik)
- **Materyal** (naghahagis ng mga bagay, nambabasag ng mga bagay, naninira ng mga bagay na mahalaga sa iyo)
- **Pinansiyal** (kinukuha ang iyong pera, hindi ibinibigay ang iyong sariling pera, pinipilit kang palalagdain sa isang pampinansiyal na dokumento na hindi mo naiintindihan)
- **Pinipilit na pagpapakasal** (nananakot/namimilit ng sinuman na magpakasal na labag sa kanilang kalooban)
- **Pagputol ng ari** (pagtanggap sa tinggil ng babae)
- **Pagkakaralakan ng tao** (pagkakaralakan ng mga babae, lalaki, at bata)

## Kailangan mo ba ng makakausap?

Kumontak sa isang crisis center na malapit sa iyo, sa Norway, ang lahat ng babae, lalaki at bata ay may

karapatan na makatanggap ng tulong mula sa isang crisis center kapag sila ay tinatakot o inilalarang sa karahasan.

## Bago pa lang sa Norway?

Kami, na nagtatrabaho sa mga crisis center, ay nakakatagpo ng maraming tao mula sa iba't ibang bansa at iba't ibang kultura. **Palagi kaming gumagamit ng isang interpreter kapag may pangangailangan para dito.** Ang aming mga empleyado ay propesyonal na sinanay at may natatanging kakayahan sa pagtulong sa mga nalalarang sa karahasan. Ipapaalam nila sa iyo ang iyong mga karapatan, obligasyon at opsiyon sa Norway.

Kami ay nanunumpa ng propesyonal na paglilihim! Ligtas ang iyong kuwento sa amin. Hindi namin ibubunyag ang anumang bagay na sinasabi mo sa amin, maliban kung magkasama natin itong pinagkasunduan at bilang pag-abante at pagtulong sa iyo na makakuha ng tulong na iyong kailangan.

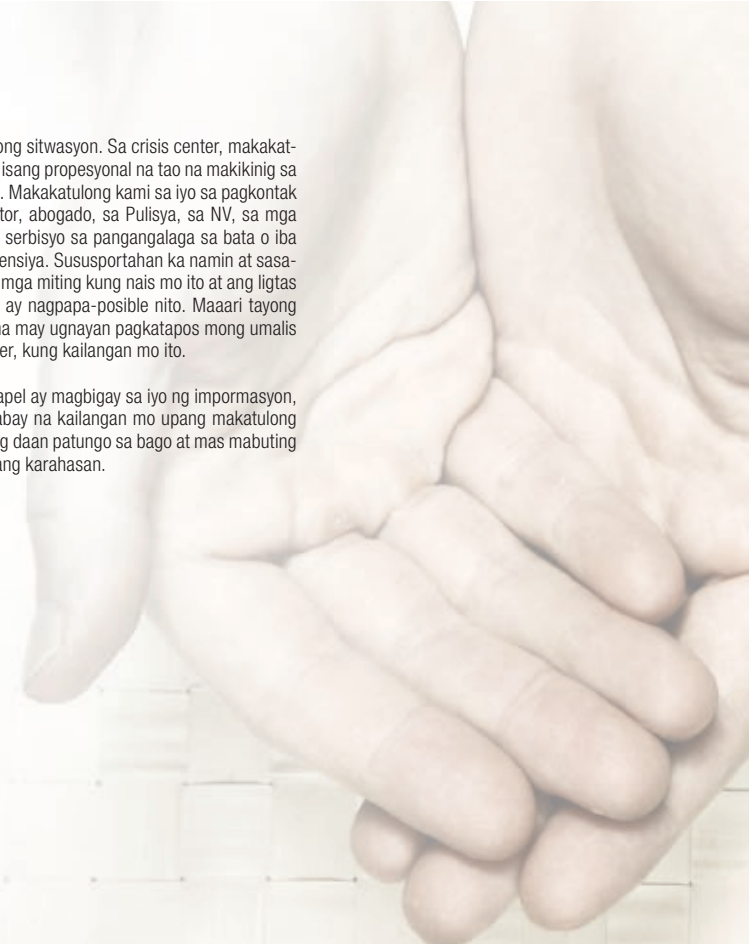
Gayon pa man, obligado kami na ireport sa mga awtoridad ng serbisyo sa kabutihan ng bata kung malaman namin ang tungkol sa mga bata na may di-katanggap-tanggap na mga sitwasyon sa bahay, upang matanggap ng mga bata at mga pamilya ang tulong na kailangan nila upang magkamit ng mabuting buhay.

## Makakatulong kami sa iyo sa sumusunod:

Makapagbibigay kami sa iyo at sa iyong anak ng ligtas na lugar na titirhan sa loob ng isang yugto ng panahon o maaaring piliin mong manirahan sa bahay at pumunta lang sa crisis center upang pag-usapan ang

tungkol sa iyong sitwasyon. Sa crisis center, makakatagpo mo ang isang propesyonal na tao na makikinig sa sasabihin mo. Makakatulong kami sa iyo sa pagkontak sa isang doktor, abogado, sa Pulisya, sa NV, sa mga awtoridad ng serbisyo sa pangangalaga sa bata o iba pang mga ahensiya. Sususportahan ka namin at sasamahan ka sa mga miting kung nais mo ito at ang ligtas na sitwasyon ay nagpapa-possible nito. Maaari tayong magpatuloy na may ugnayan pagkatapos mong umalis sa crisis center, kung kailangan mo ito.

Ang aming papel ay magbigay sa iyo ng impormasyon, suporta at gabay na kailangan mo upang makatulong sa iyo sa iyong daan patungo sa bago at mas mabuting bulay na walang karahasan.



## ศูนย์ช่วยเหลือฉุกเฉิน – ต้องการความช่วยเหลือจากเราหรือไม่

เราให้ความสำคัญว่ารักษาความลับอย่างมีมืออาชีพ เรื่องของคุณจะปลอดภัยอยู่กับเรา เราจะไม่เปิดเผยไม่ว่าเรื่องใดที่คุณบอกกับเรา นอกจากนี้เราจะติดต่อร่วมกับในเรื่องนี้และถือเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานข้างหน้าและช่วยคุณในได้รับการช่วยเหลือที่คุณต้องการ

อย่างไรก็ตามเรามาหน้าที่ที่จะต้องรายงานไปยังศูนย์บริการสงเคราะห์เด็กหากเราได้รู้ว่ามีเด็กที่อยู่ในสถานการณ์ในบ้านซึ่งไม่สามารถยอมรับได้ เพื่อที่เด็ก และครอบครัวจะศูนย์ช่วยเหลือฉุกเฉิน – ต้องการความช่วยเหลือจากเราหรือไม่ได้รับความช่วยเหลือที่พวกเขาต้องการในการมีชีวิตที่ดี

### เราสามารถช่วยคุณได้ด้วยสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้:

เราสามารถจัดหาสถานที่สำหรับพักอาศัยสำหรับช่วงเวลานึงให้กับคุณและเด็ก หรือคุณเองสามารถเลือกที่จะพักอยู่ในบ้านและมาพูดคุยเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณที่ศูนย์ฉุกเฉินได้ ที่ศูนย์ฉุกเฉินนี้ คุณจะพบกับบุคลากรมืออาชีพที่รับฟังสิ่งที่ของคุณจะพูด เราสามารถช่วยคุณติดต่อกับแพทย์ นักกฎหมาย ตำรวจ NAV ศูนย์บริการสงเคราะห์เด็ก หรือหน่วยงานอื่น เราจะสนับสนุนคุณและไปประชุมร่วมกับคุณหากคุณต้องการเช่นนั้นและสถานการณ์มีความปลอดภัย เราจะยังคงติดต่อกับคุณต่อไปหลังจากที่คุณย้ายออกไปจากศูนย์ฉุกเฉินแล้ว หากคุณยังต้องการอยู่

บทบาทหน้าที่ของเราคือทำให้ข้อมูล การสนับสนุน และคำแนะนำแก่คุณตามที่คุณต้องการเพื่อช่วยคุณในระหว่างที่คุณได้สร้างชีวิตใหม่ที่ดีกว่าโดยปราศจากความรุนแรง

### รู้สึกไม่ปลอดภัยในบ้านของคุณเองหรือไม่

บางครั้งไม่เต็มใจที่มีผู้หญิง ผู้ชาย และเด็กจำนวนมากที่ต้องเผชิญกับความรุนแรงและการทำร้ายร่างกายในบ้านของพวกเขาเอง ในนอร์เวย์ เราเรียกสิ่งนี้ว่า "ความรุนแรงในความสัมพันธ์ใกล้ชิด" นี่หมายความว่ามีความรุนแรงในความสัมพันธ์กับคุณ ตัวอย่างเช่น คู่สมรส ผู้ปกครองญาติพี่น้อง หรือบุตรของคุณเองที่หาในคุณต้องเผชิญกับความรุนแรง/การทำร้ายร่างกาย

### มีรูปแบบความรุนแรง/การทำร้ายร่างกายหลายแบบ:

- **ด้านกายภาพ** (ตี เคาะ ตีลง ผัดกับพื้น)
- **ด้านจิตใจ** (พูดคำไม่สุภาพ เรียกด้วยชื่อไม่สุภาพ ควบคุม แยกให้อยู่คนเดียว ชูคุกคาม)
- **ด้านเพศ** (ข่มขืน ใช้กำลังบังคับให้ร่วมเพศ)
- **ด้านวัตถุ** (ขว้างปาข้าวของ ทำลายข้าวของ ทำลายสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับคุณ)
- **ด้านการเงิน** (ขโมยเงินของคุณ ไม่ให้เงินของคุณคืน บังคับให้เซ็นเช็คเอกสารการเงินซึ่งคุณไม่เข้าใจ)
- **การแต่งงานโดยบังคับ** (ขู่บังคับใครสักคนให้แต่งงานโดยที่ผู้หนึ่งไม่เต็มใจ)
- **การข่มขืนวัยอะเพศ** (การข่มขืนวัยอะเพศสตรี)
- **การค้ำข่ม** (คำขู่ผู้หญิง ผู้ชาย และเด็ก)

### คุณต้องการใครสักคนเพื่อพูดคุยด้วยหรือไม่

ติดต่อศูนย์ฉุกเฉินที่ศูนย์ฉุกเฉิน ในนอร์เวย์ ผู้หญิง ผู้ชาย และเด็กทุกคนมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากศูนย์ฉุกเฉินเมื่อพวกเขาถูกข่มขู่หรือเผชิญหน้ากับความรุนแรง

### เพิ่งมาอยู่ใหม่ในนอร์เวย์หรือ

เราผู้ซึ่งทำงานที่ศูนย์ฉุกเฉินได้พบกับผู้คนมากมายจากประเทศอื่นๆ และวัฒนธรรมอื่นๆ เราใช้ตามเสมอเมื่อมีความจำเป็นในเรื่องนี้ พนักงานของเราได้รับการฝึกฝนอย่างมืออาชีพและมีทักษะพิเศษในการช่วยเหลือผู้ที่ต้องเผชิญกับความรุนแรง พวกเขาจะแจ้งให้คุณทราบถึงสิทธิ หน้าที่ และทางเลือกของคุณในนอร์เวย์

## مرکز بحران – به کمک ما نیاز دارید؟

### در منزل خود امنیت ندارید؟

متأسفانه تعداد زنان، مردان و کودکانی که در منزل خود خشونت و تجاوز را تجربه می‌کنند، کم نیست. در نروژ، این پدیده «خشونت در روابط نزدیک» نام دارد یعنی یکی از بستگان شما مانند مسمر، پدر/مادر، خواهر/برادر یا فرزندتان، با شما یا خشونت رفتار می‌کند.

### خشونت/تجاوز انواع گوناگونی دارد:

- **جسمی** (زدن با دست یا پا، کشیدن موها، هل دادن)
- **روانی** (به زبان آوردن واژه‌های زشت، دادن القاب زشت، محدود کردن، منزوی کردن، تهدید کردن)
- **جنسی** (تجاوز جنسی، تجاوز به عنف)
- **مادی** (پرتاب کردن اشیاء، شکستن اشیاء، خسارت زدن به اشیایی که برای شما ارزشمند هستند)
- **مالی** (گرفتار پول شما، خودداری از دادن پول شما به خود شما، مجبور کردن شما به امضا کردن مدارکی که شما محتوای آن را نمی‌دانید)
- **ازدواج اجباری** (تهدید/مجبور کردن فردی به ازدواج بر خلاف میل باطنی وی)
- **خنثه کردن** (خنثه کردن زنان)
- **قاچاق انسان** (داد و ستد زنان، مردان و کودکان)

### آیا می‌خواهید با کسی صحبت کنید؟

با مرکز بحران محل خود تماس بگیرید. در نروژ، همه زنان، مردان و کودکانی که تهدید می‌شوند یا در معرض خشونت قرار می‌گیرند، می‌توانند از کمک‌های مرکز بحران استفاده کنند.

### تازه وارد نروژ شده‌اید؟

بسیاری از افرادی که متعلق به کشورها و فرهنگ‌های دیگر هستند، به مراکز بحران مراجعه می‌کنند. در صورت لزوم از مترجم کمک گرفته می‌شود. کارکنان ما دوره‌های آموزشی حرفه‌ای را پشت سر گذاشته‌اند و از مهارت‌های ویژه در زمینه کمک‌رسانی به افراد در معرض خشونت برخوردار هستند. آنها شما را از حقوق و وظایف‌تان و نیز گزینه‌هایی که در نروژ دارید، آگاه می‌کنند.

ما متعهد به حفظ اسرار مراجعان خود هستیم! گفته‌های شما نزد ما به امانت می‌ماند. ما فقط با کسب اجازه از شما و فقط برای هموار کردن مسیر کمک‌رسانی به شما، گفته‌های شما را فاش می‌کنیم.

هر چند، اگر به ما اطلاع داده شود که کودکی در منزل خود وضعیت مناسبی ندارد، ما ملزم هستیم که موضوع را به خدمات رفاهی کودکان اطلاع دهیم. ما تمام تلاش خود را به کار می‌گیریم تا کودکان و خانواده‌ها از کمک‌هایی که وضعیت زندگی آنها را بهتر می‌کند، برخوردار شوند.

### ما در زمینه‌های زیر می‌توانیم به شما کمک کنیم:

ما می‌توانیم شما یا کودکان را برای مدتی در مکانی امن اسکان دهیم یا شما می‌توانید همچنان در منزل خود بمانید و فقط برای گفتگو درباره وضعیت خود به مرکز بحران مراجعه کنید. در مرکز بحران، یک فرد متخصص با شما دیدار می‌کند و به گفته‌های شما گوش می‌دهد. ما می‌توانیم به شما کمک کنیم تا با پزشک، وکیل، پلیس، NAV، خدمات مراقبت از کودکان یا سایر نهادها تماس بگیرید. ما از شما حمایت می‌کنیم و اگر تمایل داشته باشید و شرایط ایمنی فراهم باشد می‌توانیم شما را در جلسات همراهی کنیم. در صورت لزوم، پس از خروج شما از مرکز بحران می‌توانیم تماس خود را با شما حفظ کنیم.

وظیفه ما، ارائه اطلاعات، پشتیبانی و راهنمایی لازم به شما برای ساختن زندگی جدید و بدون خشونت است.



# Trung tâm hỗ trợ khủng hoảng - cần sự giúp đỡ của chúng tôi?

## Không an toàn trong chính ngôi nhà của mình?

Thật đáng tiếc là có nhiều phụ nữ, nam giới và trẻ em bị bạo hành và hành hung ngay trong chính ngôi nhà của mình. Tại Na Uy, chúng tôi gọi đây là 'bạo lực trong các mối quan hệ gần gũi'. Điều này có nghĩa là có người nào đó gần gũi với quý vị, ví dụ như chồng/vợ, cha/mẹ, anh chị em hoặc con của quý vị đặt quý vị vào tình thế bị bạo hành/hành hung.

## Có nhiều loại bạo hành/hành hung:

- **Thể chất** (đánh, đá, kéo tóc, giúi xuống)
- **Tâm lý** (nói những lời nói khó nghe, gọi bằng những cái tên xúc phạm, kiểm soát, cô lập, đe dọa)
- **Tinh dục** (cưỡng hiếp, ép quan hệ tình dục)
- **Vật chất** (ném đồ, làm vỡ đồ, làm hư hại vật có ý nghĩa rất lớn đối với quý vị)
- **Tài chính** (lấy tiền của quý vị, không cho quý vị tiền của chính quý vị, buộc quý vị phải ký vào các giấy tờ tài chính mà quý vị không hiểu)
- **Hôn nhân ép buộc** (đe dọa/buộc ai đó kết hôn trái với ý muốn của họ)
- **Cắt bỏ phận sinh dục sinh dục** (cắt bỏ bộ phận sinh dục nữ)
- **Buôn bán người** (buôn bán phụ nữ, nam giới và trẻ em)

## Quý vị cần ai đó để nói chuyện?

Liên hệ với trung tâm hỗ trợ khủng hoảng gần nơi quý vị sống. Tại Na Uy, tất cả phụ nữ, nam giới và trẻ em có quyền nhận sự trợ giúp từ trung tâm hỗ trợ khủng hoảng khi họ bị đe dọa hoặc bị bạo hành.

## Điềm mới ở Na Uy?

Chúng tôi – những nhân viên tại các trung tâm hỗ trợ khủng hoảng - gặp gỡ nhiều người đến từ các quốc gia và các nền văn hóa khác nhau. **Chúng tôi luôn sử dụng thông dịch viên khi có nhu cầu.** Nhân viên của chúng tôi được đào tạo chuyên nghiệp và có những kỹ năng đặc biệt trong việc giúp đỡ những người bị bạo hành. Nhân viên sẽ cho quý vị biết về các quyền lợi, nghĩa vụ và các lựa chọn của quý vị tại Na Uy.

Chúng tôi cam kết giữ bí mật riêng tư! Chúng tôi sẽ giữ bí mật câu chuyện của quý vị. Chúng tôi sẽ không tiết lộ bất kỳ điều gì quý vị chia sẻ với chúng tôi trừ khi chúng ta cùng đồng ý về điều này và việc này là một bước tiến góp phần giúp quý vị nhận được sự giúp đỡ mà quý vị cần.

Tuy nhiên, chúng tôi có nghĩa vụ phải báo cáo lên cơ quan phúc lợi trẻ em nếu chúng tôi biết được những trẻ em trong điều kiện hoàn cảnh gia đình không thể chấp nhận

được. Nhờ vậy, trẻ em và gia đình đó nhận được sự trợ giúp mà họ cần để tạo nên cuộc sống tốt đẹp.

## Chúng tôi có thể giúp quý vị những việc sau:

Chúng tôi có thể cung cấp cho quý vị và gia đình của quý vị nơi ở an toàn trong một thời gian hoặc quý vị có thể chọn vẫn sống tại nhà của quý vị và chỉ đến trung tâm hỗ trợ khủng hoảng để trao đổi về tình hình của quý vị. Tại trung tâm hỗ trợ khủng hoảng, quý vị sẽ gặp gỡ chuyên gia của chúng tôi và họ sẽ lắng nghe quý vị nói. Chúng tôi có thể giúp quý vị liên hệ với bác sĩ, luật sư, cảnh sát, NAV, trung tâm chăm sóc trẻ em và các cơ quan khác. Chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị và đi cùng quý vị đến các cuộc họp này nếu quý vị muốn và điều này có thể diễn ra trong hoàn cảnh an toàn. Chúng ta vẫn có thể tiếp tục duy trì mối liên hệ sau khi quý vị rời khỏi trung tâm hỗ trợ khủng hoảng nếu quý vị cần.

Vai trò của chúng tôi là cung cấp cho quý vị thông tin, sự hỗ trợ và hướng dẫn mà quý vị cần để giúp quý vị trên con đường hướng đến cuộc sống mới và tốt đẹp hơn mà không có bạo lực.

# የቀውስ ማዕከል-እርዳታችን ይፈልጋሉን?

## ቤታችሁ ውስጥ ደህንነት ይሰጣችኋል?

እንዳለመታደል ሆኖ በየወቅቱ ቤታቸው ውስጥ የጥቃት ተግባር ስለባ የሆኑ በርካታ ሴቶች፣ ወንዶችና ህጻናት አሉ። ኖርዌይ ውስጥ እንዲህ ዓይነት የጥቃትና የአመጽ ተግባርን 'የቅርብ በሆኑ ሰዎች የሚፈጸም ጥቃት' በማለት እንጠራለን። ይህ ማለት ደግሞ ለአንድ ቅርብ የሆነ ሰው አለ ማለት ነው። ለምሳሌ ለጥቃት እንድትጋለጡ የሚያደርጉ የትዳር አጋሮች ማለትም ባል ወይም ሚስት፣ ወገኖች፣ ወንድ፣ አህት ወይም ልጅ ናቸው።

## የጥቃት/የዓመጽ ተግባር ዓይነቶች ብዙ ናቸው፡

- **አካል** (መምታት፣ መጽፋት፣ መጎት፣ መግፋት)
- **ስነ ልቦናዊ** (ነውረኛ ወይም የብልግና ቃላትን መናገር፣ በነውረኛ ስሞች መጥራት፣ በቁጥጥር ስር ማዋል፣ መነጠል፣ ዛቻና ማስፈራራት)
- **ጾታዊ ወይም ወሲባዊ** (አስገድዶ መድፈር፣ ወሲባዊ የዓመጽ ተግባር)
- **ማኔጋሪንግ** (ቁሳቅጥን መወርወር፣ ነገሮችን መሰባሰብ፣ ለእርስዎ አስፈላጊ የሆነ ነገርን ማበላሸት)
- **ፋይናንሳዊ** (ገንዘብን መቀማት፣ ገንዘብን አለመመለስ፣ ያልተረዳችኋቸውን የፋይናንስ ሰነዶችን እንድትፈርሙ መሰጠት)
- **ያለ ነጻ ፈቃድ የሚፈጸም ጋብቻ** (ሰዎች ከነጻ ፈቃዳቸው ውጭ ጋብቻ እንዲፈጸሙ ማስገደድ/ማስጨነቅ)
- **የሴት ልጅ ግርዛት** (የሴት ልጅ ብልጥን መግረዝ)
- **ሀገጥ የሰዎች ዝውውር** (በሴቶች፣ በወንዶችና በህጻናት መነገድ)

## የሆነ ሰው እንዲያነጋግርዎት ይፈልጋሉ?

በቅርብዎ ከሚገኝ የቀውስ ማዕከል ጋር ይገናኙ። ኖርዌይ ውስጥ ሁሉም ሴቶች፣ ወንዶችና ህጻናት አደጋ ሲያጋግባቸው ወይም ለጥቃት ስጋላጡ ከቀውስ ማዕከል አርዳታ የማግኘት መብት አለው።

## ኖርዌይ ውስጥ እንግዳ ነዎት?

በቀውስ ማዕከላት የምንሰራ ሰዎች ከሌሎች ሀገራትና ባህሎች የመጡ ብዙ ሰዎች ጋር እንገናኛለን። ሁሌም አስፈላጊ

ሲሆን አስተርጓሚ እንጠቀማለን። ስራተኞቻችን ለጥቃት የተጋለጡትን በመርዳት ረገድ ሞያዊ ስልጠና የወሰዱና ልዩ ክህሎት ያላቸው ናቸው። ኖርዌይ ውስጥ ያሏችሁን መብቶችን ግዴታዎችን አግራጮችን ያሳውቋችኋል።

ሞያዊ ሚስጥር እንጠብቃለን፤ ከአኛና ከእርስዎ በቀር ለማንኛውም አይገለጥም። እርስዎ ካልፈቀዱ ሊያገኙት የሚችሉ እርዳታ ተፈጻሚ እንዲሆን የነገሩን ሚስጥር ለማመልከተው አካል መግለጽ የግድና አስፈላጊ መሆኑን አኛና እርስዎ ካልተስማማን በቀር የነገሩን ሚስጥር ሁሉ በምንም ምክንያት ለማንም አይገለጽም።

ሆኖም ህጻናት ተቀባይነት በሌላው የቤት ውስጥ እያያዘችና ሁኔታዎች መሆናቸውን ካወቅን ሁኔታውን ለህጻናት ደህንነት እንገልግሎት የማሳወቅ ግዴታ አለብን። በዚህም ህጻናትና ቤተሰቦች ለመልካም ሕይወት የሚያስፈልጋቸውን አርዳታ ያገኛሉ።

## በሚከተሉት ነገሮች ልንረዳዎት እንችላለን፡

እርስዎና ልጆችዎ ለተወሰነ ጊዜ የሚኖሩበትን አስተማማኝ ቦታ እንስጥዎታለን ወይም ቤትዎ ውስጥ ለመኖርና ስለሚገኙበት ሁኔታ ለመነጋገር ወደ የቀውስ ማዕከል ለመምጣት ብቻ መምረጥ ይችላሉ። በቀውስ ማዕከል ህሳብንም የሚያዳምጥ ባለሙያ ጋር ይገናኛሉ። ከድክርቱ፣ ከጠበቃ፣ ከፖሊስ፣ ከኤንኤቪ (NAV)፣ ህጻናት ድጋፍ ድርጅቶች ወይም ሌሎች ኤጅንሲዎች ጋር እንዲገናኙ እንረዳዎታለን። ወደ ስብሰባዎች እንዲሄዱ እንረዳዎታለን ከፈለጉም እንወስድዎታለን። ከማዕከሉ ከወጡ በኋላም እርስዎ ከፈለጉ መገናኘታችንን እንቀጥልበታለን።

ሚናችን ጥቃት ወደሌለበት አዲስና የተሸለ ህይወት በሚያደርጉት ጉዞ የሚያስፈልጋችሁን መረጃ፣ ድጋፍና መመሪያ መስጠት ነው።

# ማዕከን ቅልውላው-ሐዘና ትደልዩዶ?

## አብ ዝቲም ውሑስነት ይስምእኩምዶ?

ከምዘይምትእዳል ኮይኑ በብለዎንን በብዝሃኣን አደጋ ተግባር ዓመጽን መጥቃዕቲን ዝኾኑ ብዙሕ ደቀንስትዮ፣ ወዳትን ህጻናትን አለዉ። አብ ከምዚ ንዝበለ ተግባርን ናጭጫን 'አብ ቕሩብ ርክባት ዝፍጸም ተግባር ዓመጽ' ኢልና ንጽውዖ ኢና። እዚ ማለት ድማ ንኣኹም ቕሩብ ዝኾኑ ሰብ ኣሎ ማለት እዩ። ንኣብነት ንዓመጽ/መጥቃዕቲ ንኹንታልል ዝገባር በዓል ዝዩ፣ በዓልቲ ዝዩ፣ ወለድቲ፣ ሓወ፣ አፍቲ ወይ ውሉድ እዮም።

## ዓይነታት ተግባር መጥቃዕቲ/ዓመጽ ብዙሕ እዮም፡

- **አካል** (ምሕራም፣ ምጽፋሉ፣ ምጎታት፣ ምድፋሉ)
- **ስነ ልቦናዊ** (ጸያፍ ወይም ብሌሎ ሃላት ምዝራብ፣ ብጸያፍ አሸግጦት መጥቀስ፣ ኣብ ትሕት ቐይዳ ምውሓል፣ ምንጻል፣ ምናርራሕ)
- **ጾታዊ ወይ ወሲባዊ** (አገዳድኻ ምድፋር፣ ወሲባዊ ናይ ዓመጽ ተግባር)
- **ማኔጋሪንግ** (አቕሑት ምድርባይ፣ ምስባር፣ ንኣኹም አገዳሲ ዝኾኑ ነገራት ምብልጻግ)
- **ፋይናንሳዊ** (ገንዘብን ምምንጣል፣ ገንዘብን ምዘይምመለስ፣ ትሕዝቶኣም ኣብዘይፈለጥካዮም ሰነዳት ፋይናንስ ብዘይድሉኡካ ንክትፍርም ምግዳድ)
- **ብዘይ ናጻ ፍቓድ ዝግበር ሓዳር** (ሰባት ብዘይድሉቶም ወይ ተገዳዶም ሓዳር ንኹምበርቱ ምግዳድ/ምልማጽ)
- **ምኽንባብ** (ደቅንስትዮ ምኽንባብ)
- **ዘይሕጋዊ ዝውውር ሰባት** (ብላጻላት፣ ብወዳትን ብህጻናትን ምንጋይ)

## ዝኾነ ሰብ ንኹዘርብኩም ትደልዩዶ?

አብ ቅደባ ምስሎ ማእኸን ቅልዋል ተራኸባ። ኣብ ኖርዌይ ኩሎም ደቀንስትዮ፣ ተባእትዮን ህጻናትን ንኣደጋ ከገብሩ ወይ ለመጥቃዕቲን ዓመጽን ከቻለዉ ከለዉ ኣብ ማዕኸን ቅልዋል ሓገዝ ናይ ምርካብ መሰል አለዎም።

## አብ ኖርዌይ ገኛ ዲኹም?

አብ ማዕኸናት ቅልውላው ዝነሰርሕ ሰባት ኣብ ኻልኣት ሃገራትን ባህሊታትን ምስ ዝመጽኡ ብዙሕ ሰባት ንራኹብ ኢና። ወትሩ አገዳሲ ከኸውን ከሉ አስተርጓሚ ንጥቀም ኢና።

ስራሕተኛታትና ንመጥቃዕቲ ወይ ዓመጽ ዝተቻልዉ ወይ ዝተጎነፉ ሰባት ኣብ ምሕጋዝ መዳይ ሞያዊ ስልጠና ዝወሰዱን ፍሉይ ተኸእሎን ዘለዎም እዮም። ኣብ ኖርዌይ ዘለኩም መሰላት፣ ግቡእትን አግራጺታትን ንኹንፈልጡ ይገብሩ እዮም።

ሞያዊ ሚስጥር ንሕልው ኢና፤ ከታይኩም ብዘይንስኹም ንዝኾነ ሰብ ኣይቻለእን። ኣብ ዘይፈቐድኹምን ከትረኸቡም ዝትደልዩዎ ሓገዝ ሕሎዎ ንኹን ከንገርኩና ሓገራታ ግቡእ ንዝኾነ ኣካል ሞግላጽ አገዳሲ ከምዝኾነ ኣብ ዘይተረዳዳእና ንኣና ዘፍለጥኩምና ሓገራታኹም ብዝኾነ ምኽንያት ንዝኾነ ሰብ ኣይነቻልዕን ወይ ኣይንሕብርን።

ይኹንምበር ህጻናት ኣብ ውሽጢ ዝዛ ግቡእ ብዘይኾነ ኣተሓሕዝን ኩነታትን ከምዝርከቡ እንተድኣ ፈሊጥና ነቲ ሓቂ ንኣገልግሎት ውሑስነት ህጻናት ናይ ምናጥ ግዴታ ኣለና። በዙይውን ህጻናትን ቤተሰባትን ንጽብቕ መካብሮን ሓወትን ዘድልዮም ሓገዝ ይረኽቡ እዮም።

## ዝስዕሉ ሓገዛት ንገበረልኩም ኢና፡

ምስ ደቕኹም ንዝተወሰነ እዋን ዝተገሻሻ ውሑስ ቦታ ንህበኩም ኢና ወይ ኣብ ዝቲም ክትቐመጡን ብዘዕባ ዝትርከቡ ሓቀሕው ወይ ኩነታት ንምዝርራብ ናብ ማዕኸን ቅልውላው ንምምጻእ ጥራሕ ክትመርጹ ትኸእሉ ኢኹም። ኣብ ማዕኸን ቅልውላው ሃሳብኩም ምስ ዝሰምእ ከኢላ ትራኸቡ ኢኹም። ዓመጽ ከተፈገገ፣ ጠበቓ፣ ፖሊስ፣ ኤንኤቪ (NAV)፣ ትካላት ሓገዝ ህጻናት ወይም ምስ ኻልኣት ኤጅንሲታት ንኹንታልጡ ንኣግዘኩም ኢና። ናብ ኣኸባታት ንኹንታልጡ ንኣግዘኩም ኢና እንተደለኹምውን ንወሰደኩም ኢና። ኣብ ማዕኸን ምስወጻእኹምውን እንተድኣ ደለኹም ንራኹብ ኢና።

እጃምና ኣብ ዓመጽ ናጻ ናብዝኾነ ሓደሽን ብሉጽን ሓወት ኣብ ዝትገብሩዎ ጉዕዞ ዘድልዮኩም ሓገራታ፣ ድጋፍን መምርሒን ምሃብ እዩ።

## Kriz Merkezi - yardımımıza mı ihtiyacınız var?

### Kendi evinizde güvende değil misiniz?

Ne yazık ki, kendi evlerinde şiddet ve saldırı yaşayan birçok kadın, erkek ve çocuk bulunmaktadır. Norveç'te biz bunu 'yakın ilişkilerdeki şiddet' olarak adlandırıyoruz. Bunun anlamı, size yakın biri olup da sizi şiddetle/saldırıya maruz bırakan, örneğin eş, ebeveyn, kardeş veya kendi çocuğunuz gibi biri var demektir.

### Birçok şiddet/saldırı türü vardır:

- **Fiziksel** (vurma, tekmeleme, saçını çekme, bastırma)
- **Psikolojik** (hoş olmayan kelimeler söyleme, hoş olmayan isimlerle çağırma, kontrol etme, izole etme, tehditler)
- **Cinsel** (tecavüz, sevişmeye zorlama)
- **Maddesel** (bir şeyler fırlatma, bir şeyleri kırma, sizin için çok önemli olan bir şeye zarar verme)
- **Finansal** (paranızın alınması, kendi paranızın size verilmemesi, anlamadığınız finansal belgeleri imzalamaya zorlanmanız)
- **Zoraki evlilik** (birisinin kendi isteği dışında evlenmek için tehdit edilmesi/zorlanması)
- **Genital sakatlama** (kadın sünneti)
- **İnsan kaçakçılığı** (kadın, erkek ve çocuk ticareti)

### Konuşacak birine mi ihtiyacınız var?

Yakınlarınızdaki bir kriz merkeziyle temasa geçin. Norveç'te, tüm kadınlar, erkekler ve çocuklar tehdit edildiklerinde veya şiddete maruz kaldıklarında bir kriz merkezinden yardım alma hakkına sahiptirler.

### Norveç'e yeni mi geldiniz?

Kriz merkezlerinde çalışan bizler, başka ülkelerden ve başka kültürlerden gelen birçok kişiyle karşılaşyoruz. **İhtiyaç olduğunda her zaman bir tercüman kullanıyoruz.** Çalışanlarımız

profesyonel olarak eğitilmişler ve şiddete maruz kalanlara yardım etme konusunda özel becerilere sahiptirler. Norveç'teki haklarınız, yükümlülükleriniz ve seçenekleriniz hakkında sizi bilgilendireceklerdir.

Profesyonel gizlilik yeminimiz vardır! Hikayeniz bizimle güvende. Birlikte kararlaştırmadıkça, bu konu üzerinde gelişme kaydedip ihtiyacınız olan yardımı size sunmamızın bir parçası olarak gerekmedikçe, bize söylediğiniz hiç bir şeyi açıklamayacağız.

Bununla birlikte, kabul edilemez ev şartlarında bulunan çocuklar olduğuna öğrendiğimizde, bu durumu çocuk esirgeme kurumlarına rapor etme zorunluluğumuz bulunmaktadır. Böylece çocuklar ve ailelere iyi bir yaşam sürmek için ihtiyaç duydukları yardımı alabilirler.

### Size şu şekilde yardım edebiliriz:

Size ve çocuklarınıza belirli bir dönem güvenli bir yerde yaşama olanağı sunabiliriz veya evde yaşamaya devam edip kriz merkezine durumunuz hakkında konuşmak üzere gelmeyi de seçebilirsiniz. Kriz merkezinde söylediklerinizi dinleyecek olan profesyonel bir kişiyle karşılaşacaksınız. Bir doktorla, avukatla, Polis Departmanı'yla, NAV ile (Norveç Çalışma ve Sosyal Yardım Kurumu), çocuk bakım servisleriyle veya başka kurumlarla iletişime geçmenize yardım edebiliriz. Sizi destekleyeceğiz ve ayrıca isterseniz ve güvenlik durumu da bunu mümkün kılırsa, toplantılara sizinle gelebiliriz. İhtiyacınız olursa, kriz merkezinden çıktıktan sonra da sizinle iletişimde kalmaya devam edebiliriz.

Görevimiz, şiddet içermeyen yeni ve daha iyi bir yaşama giden yolda ihtiyacınız olan bilgileri, desteği ve kılavuzluğu size sağlamaktır.

## Qendra e Krizave - ju nevojitet ndihma jonë?

### Nuk jeni të sigurt në shtëpinë tuaj?

Fatkeqësisht ka shumë gra, burra dhe fëmijë që përjetojnë keqtrajtim dhe dhunim në shtëpitë e tyre. Në Norvegji ne e quajmë këtë 'dhunë brenda marrëdhënieve të ngushta'. Kjo do të thotë se ekziston dikush që është i afërt me ju, për shembull bashkëshorti, prindi, motra apo vëllai, ose fëmija juaj që ushtron ndaj teje dhunë/dhunim.

### Ka shumë lloje të keqtrajtit/dhunës:

- **Fizike** (goditje, shkelmim, tërheqje nga flokët, shtërgim)
- **Psikologjike** (thënia e fjalëve të pakëndshme, thërritja e emrave të pakëndshëm, kontroll, izolim, kërcënim)
- **Seksuale** (përdhunim, marrëdhënie seksuale të detyruara)
- **Materiale** (flakja e sendeve, thyerrja e sendeve, dëmtimi i diçkaje që ka shumë domethënie për ty)
- **Financiare** (marrja e parave të tua, mosdhënia e parave të tua, të detyruarit për të firmosur dokumente financiare, të cilat nuk i kupton)
- **Martësë e detyruar** (kërcënim/detyrimi për t'u martuar pa dëshirë)
- **Gjymtim gjeneral** (bërja synet e organit gjeneral femëror)
- **Trafikim njerëzor** (shitblerja e grave, burrave dhe fëmijëve)

### A keni nevojë për dikë me të cilin të flisni?

Kontaktini një qendër krizash pranë jush. Në Norvegji, të gjitha gratë, burrat dhe fëmijët kanë të drejtën të marrin ndihmë nga qendrat e krizave kur ata kërcënohen apo janë të ekspozuar ndaj dhunës.

### Je i ri në Norvegji?

Ne që punojmë në qendrat e krizave, takojmë shumë

njerëz nga vendet dhe nga kulturat e tjera. **Ne përdorim gjithmonë një përkthyes kur është e nevojshme.** Punonjësit tanë janë profesionalist të trajnuar dhe kanë aftësi të veçanta që të ndihmojnë ata që janë të ekspozuar ndaj dhunës. Ata do t'ju informojnë për të drejtat tuaja, detyrimet dhe mundësitë në Norvegji.

Ne jemi betuar për sekret profesional! Historia juaj është e sigurt te ne. Ne nuk do të zbulojmë asgjë që na thoni, përveç nëse kemi rënë dakord për këtë dhe si pjesë për të ecur përpara dhe për t'ju ndihmuar që të merrni ndihmën që keni nevojë.

Megjithatë, ne jemi të obliguar të raportojmë të shërbimet e kujdesit të fëmijës nëse mësojmë për fëmijë me gjendje të papranueshme në shtëpi. Në mënyrë që fëmijët dhe familjet të marrin ndihmën që u nevojitet për të bërë një jetë të mirë.

### Ne mund t'ju ndihmojmë me këto që vijnë:

Mund t'ju sigurojmë juve dhe fëmijëve tuaj një vend të sigurt për të jetuar për një periudhë kohe ose ju mund të zgjidhni të jetoni në shtëpi dhe të vini në qendrën e krizave vetëm për të folur për situatën tuaj. Në qendrën e krizave do të takoni një profesionist që do të dëgjojë atë që thoni. Ne mund t'ju ndihmojmë të kontaktoni një doktor, avokat, Policinë, NAV-in, shërbimet e kujdesit të fëmijëve apo agjenci të tjera. Ne do t'ju mbështesim ju dhe do të vijmë me ju në takime nëse ju do të dëshironit dhe nëse situata e sigurisë e mundëson këtë. Mund të vazhdojmë të mbetemi në kontakt pasi të keni dalë nga qendra e krizave, nëse keni nevojë për këtë.

Roli ynë është t'ju sigurojmë informacionin, mbështetjen dhe udhëzimin që ju nevojitet për t'ju ndihmuar në rrugën tuaj për një jetë më të mirë e pa dhunë.

## Centro de Crisis - ¿necesita nuestra ayuda?

### ¿No está seguro en su propia casa?

Por desgracia, hay muchos hombres, mujeres y niños que son víctimas de violencia y asalto en sus propios hogares. En Noruega, la llamamos "violencia en intra-familiar. Esto significa que hay alguien que está cerca de usted, por ejemplo, un niño cónyuge, padre, hermano o los suyos que están expuestos a la violencia / Agresión.

### Hay muchos tipos de violencia / agresión:

- **Físico** (golpes, patadas, tirar de los pelos, estar presionado)
- **Psicológico** (agresiones verbales, insultos desagradables, control, aislamiento, amenazas)
- **sexual** (violación, obligar a tener relaciones sexuales)
- **Materiales** (tirar cosas, romper cosas, dañar algo que tiene mucho significado para ti)
- **Financieros** (tomar su dinero, no darle su propio dinero, obligado a firmar documentos financieros que no entienda)
- **Matrimonio forzado** (amenaza / forzar a alguien a casarse contra su voluntad)
- **Mutilaciones genitales** (circuncisión genital femenina)
- **La trata de personas** (trata de mujeres, hombres y niños)

### ¿Necesita hablar con alguien?

Póngase en contacto con el Centro de Crisis más cercano. En Noruega, todos los hombres, mujeres y niños tienen el derecho de recibir ayuda de un Centro de Crisis cuando son amenazados o están expuestos a la violencia.

### ¿Es nuevo en Noruega?

Los que trabajamos en los Centros de Crisis nos reunimos con muchas personas de otros países y otras culturas. **Siempre usamos un intérprete cuando hay necesidad de esto.** Nuestros empleados están capacitados profesionalmente y tienen habilidades especiales para ayudar a los que están expuestos a la violencia. Se le informará de sus derechos, obligaciones y a las opciones que tiene en Noruega.

¡Hemos jurado secreto profesional! Su historia estará segura con nosotros. No vamos a divulgar cualquier cosa que nos diga a menos que ambas partes estemos de acuerdo con divulgar la información como parte de adelantar el procedimiento y así poder conseguir la ayuda que necesita.

Sin embargo, nos vemos obligados a informar a los servicios de bienestar de la infancia, si nos damos cuenta que los niños están en situaciones familiares inaceptables. Por lo tanto, los niños y las familias recibirán la ayuda necesaria para un normal desarrollo de una buena vida.

### Le podremos ayudar con lo siguiente:

Podremos proporcionarles a usted y a sus hijos un lugar seguro para vivir por un período de tiempo o puede optar por vivir en su casa y solo acudir al Centro de Crisis para hablar sobre su situación. En el Centro de Crisis usted se reunirá con personal profesional que va a atender su caso. Podremos proporcionarle contacto con un médico, abogado, con la policía, con la NAV, con el servicio de cuidado de la infancia o con cualquier otra agencia. Si lo desea le daremos apoyo y le

acompañaremos a las reuniones, con seguridad ante la situación si lo desea. Si necesita podremos continuar en permanente contacto después de mudarse del Centro de Crisis.

Nuestro papel es proporcionar la información, el apoyo y la orientación que necesita para ayudarle a iniciar una nueva y mejor vida sin violencia.





## مرکز الأزمات – أحتحتاج إلى مساعدتنا؟

### أنت أمنًا في منزلک الخاص؟

للاسف هناك العديد من النساء والرجال والأطفال الذين يتعرضون للعنف والاعتداء في منازلهم الخاصة. نطلق على ذلك في النرويج "العنف في العلاقات الحميمة". يعني ذلك أن هناك شخص ما قريب لك، على سبيل المثال الزوج أو أحد الوالدين أو الأقارب أو الأبناء، يعرضك إلى العنف/الاعتداء.

### هناك أنواع عدة من العنف/الاعتداء:

- الجسدي (الضرب، الركل، جذب الشعر، الإحتجاز)
- النفسي (التفوه بالكلمات المؤذية، إطلاق الشتم، التحكم، العزل، التهديدات)
- الجنسي (الاعتصاب، الإجبارة على المعاشرة الجنسية)
- المادي (قذف الأشياء، تحطيم الأشياء، تحطيم شيء ما يعني الكثير بالنسبة لك)
- المالي (أخذ نفودك، عدم إعطائك نفودك الخاصة، إجبارك على توقيع الوثائق المالية التي لا تفهمها)
- الزواج القهري (تهديد/إجبار شخص ما على الزواج ضد رغبته)
- بتر الأعضاء التناسلية (ختان الإناث)
- الإتجار في البشر (المتاجرة في النساء والرجال والأطفال)

### هل أحتحتاج لشخص ما كي أتحديث إليه؟

قم بالاتصال بأحد مراكز الأزمات القريبة منك. في النرويج، تتمتع كافة النساء والرجال والأطفال بالحق في تلقي المساعدة من أحد مراكز الأزمات عندما يتم تهديدهم أو تعرضهم إلى العنف.

### هل أنت حديث العهد في النرويج؟

نقابل نحن الذين نعمل في مراكز الأزمات العديد من الأشخاص من الدول والثقافات الأخرى. دانمًا ما نستخدم مترجمًا عندما تقتضي الحاجة إلى ذلك. تم تدريب موظفونا باحتراافية ولديهم مهارات خاصة في مساعدة أولئك الذين قد تعرضوا إلى العنف. سيخبرونك عن حقوقك والتزاماتك وخياراتك في النرويج.

إننا نتعهد بالسرية المهنية! إن قصتك آمنة معنا. حيث لن نقوم بالإفشاء عن أي شيء تخبرنا به إلا إذا كنا قد اتفقتنا سويًا على ذلك وكجزء من المضي قدمًا ومساعدتك على نيل المساعدة التي أحتحتاج إليها.

إننا مع ذلك نضطر إلى إبلاغ خدمات رفاهية الأطفال ذلك إذا ما عملنا مع أطفال يعانون مواقف منزلية غير مقبولة. حتى يحصل الأطفال والعائلات على المساعدة التي يحتاجونها كي يحيوا حياة طيبة.

### يمكننا مساعدتك فيما يتعلق بالأمر التالية:

يمكننا أن نوفر مكانًا آمنًا لك ولأطفالك للعيش به لفترة من الوقت أو بإمكانك أن تختار أن تعيش في المنزل وتجيء فقط إلى مركز الأزمات للحديث عن موقفك. ستقابل في مركز الأزمات شخصًا محترفًا والذي سيستمع لما تقول. يمكننا مساعدتك على الاتصال بطبيب أو محام أو بالشرطة أو بإدارة العمل والرفاهية NAV أو بخدمات رعاية الأطفال أو الوكالات الأخرى. إننا سنقوم بدعمك والذهاب معك إلى الاجتماعات إذا رغبت في ذلك ويجعل موقف الأمان من ذلك أمرًا ممكنًا. يمكننا أن نظل على اتصال بك بعد خروجك من مركز الأزمات إذا ما أحتجت إلى ذلك.

إن دورنا هو أن نوفر لك المعلومات والدعم والتوجيه الذين أحتحتاج إليهم لمساعدتك في طريقك إلى حياة جديدة وأفضل بدون عنف.

## مرکز بحران – به کمک ما نیاز دارید؟

### در منزل خود مصون نبودن؟

متأسفانه تعداد زنان، مردان و اطفال که در منزل خود خشونت و تجاوز را تجربه میکنند، کم نیست. در ناروی، این پدیده "خشونت در روابط نزدیک" نام دارد یعنی یکی از اقارب شما مانند همسر، پدر/مادر، خواهر/برادر یا فرزند شما، با شما یا شما با خشونت رفتار میکنند.

### خشونت/تجاوز انواع گوناگون دارد:

- جسمی (زدن با دست یا پا، کشیدن موها، چپه کردن)
- روانی (به زبان آوردن الفاظ زشت، دادن لقب زشت، محذود کردن، منزوی کردن، تهدید کردن)
- جنسی (تجاوز جنسی، تجاوز جنسی به زور)
- مادی (پرتاب کردن اشیاء، شکستن اشیاء، خساره مند کردن اشیاء که برای شما ارزشمند هستند)
- مالی (گرفتن پول شما، خودداری از دادن پول شما به خود شما، مجبور کردن شما به امضا کردن اسناد که شما محتوا آن را نمیدانید)
- ازدواج اجباری (تهدید/مجبور کردن فرد به ازدواج بر خلاف میل او)
- ختنه کردن (ختنه کردن زنان)
- قاچاق انسان (داد و ستد زنان، مردان و اطفال)

### آیا می‌خواهید با کسی صحبت کنید؟

با مرکز بحران محل خود تماس بگیرید. در ناروی، همه زنان، مردان و اطفال که تهدید میشوند یا در معرض خشونت قرار می‌گیرند، می‌توانند از کمک‌های مرکز بحران استفاده کنند.

### تازه وارد ناروی؟

بسیاری از افرادی که متعلق به کشورها و فرهنگ‌های دیگر هستند، به مراکز بحران مراجعه می‌کنند. در صورت لزوم از مترجم کمک گرفته میشود. کارکنان ما دوره‌های آموزشی حرفوی را پشت سپری کرده هستند و از مهارت‌های ویژه در زمینه کمک‌رسانی به افراد در معرض خشونت برخوردار هستند. آنها شما را از حقوق و وظایفتان و نیز گزینه‌هایی که در ناروی دارید، آگاه میکنند.

ما متعهد به حفظ راز مراجعین خود هستیم! گفته‌های شما نزد ما به امانت میماند. ما صرفاً با اخذ اجازه از شما و صرف برای هموار کردن مسیر کمک‌رسانی به شما، گفته‌های شما را افشاء نمیکنیم.

هر چند، اگر به ما اطلاع داده شود که طفل در منزل خود وضعیت مناسب ندارد، ما مجبور هستیم که موضوع را به خدمات رفاهی کودکان اطلاع دهیم. ما تمام تلاش خود را به کار میگیریم تا اطفال و قایل‌ها از کمک‌هایی که وضعیت زندگی آنها را بهتر میکند، برخوردار شوند.

### ما در زمینه‌های ذیل میتوانیم به شما کمک کنیم:

ما میتوانیم شما یا اطفال شما را برای مدت در خانه امن ساکن سازیم یا شما میتوانید همچنان در منزل خود بمانید و صرف برای گفتگو درباره وضعیت خود به مرکز بحران مراجعه کنید. در مرکز بحران، یک فرد متخصص با شما ملاقات میکند و به گفته‌های شما گوش میدهد. ما میتوانیم به شما کمک کنیم تا با داکتر، وکیل، پولیس، NAV، خدمات مراقبت از اطفال یا دیگر نهادها تماس بگیرید. ما از شما حمایت می‌کنیم و اگر مایل باشید و شرایط مصونیت فراهم باشد می‌توانیم شما را در جلسات همراهی کنیم. در صورت لزوم، پس از خروج شما از مرکز بحران می‌توانیم تماس خود را با شما برقرار نگهداریم.

وظیفه ما، ارائه معلومات، پشتیبانی و راهنمایی لازم به شما جهت ایجاد زندگی جدید و بدون خشونت است.



# நெருக்கடி மையம் - எமது உதவி தேவை- ப்படுகிறதா?

## உங்கள் சொந்த வீட்டில் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இல்லையா?

நற்பேற்ற விதமாக, பல பெண்கள், ஆண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் தங்கள் சொந்த வீட்டிலேயே வன்முறைக்கும் வந்தாக்குதலுக்கும் உள்ளாகிறார்கள். நர்வே நாட்டில், நாங்கள் இதை “நெருக்கமான உறவுகளில் வன்முறை” என்று அழைக்கிறோம். இதற்கான பொருள் என்னவெனில், உங்களுக்கு நெருக்கமாக இருப்பவரால், எடுத்துக்காட்டாக வாழ்க்கைத் துணைவர், பெற்றோர், உடன் பிறந்தவர் அல்லது சொந்த குழந்தை உள்ளிட்டோரால் நீங்கள் வன்முறைக்கு வந்தாக்குதலுக்கு உள்ளாவதாகும்.

## வன்களின் வன்தாக்குதல் ஆகியவற்றின் பல வகைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- உடல்நினைவை (அடித்தல், உதைத்தல், முடியைப் பிடித்து இழுத்தல், பிடித்து வைத்திருத்தல்)
- மனநினைவை (சங்கடமளிக்கும் சொற்களை சொல்லுதல், சங்கடமளிக்கும் பெயர்களால் அழைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், தனிமைப்படுத்தல், அச்சுறுத்தல்)
- பாணுவரநினைவை (வன்முனைவு, கட்டுப்படுத்தி பாணுவ கொள்தல்)
- பொருள்நினைவை (பொருட்களை எறிதல், பொருட்களை உடைத்தல், உங்களுக்கு மிகப்பெரிய அளவில் முக்கியமாக இருக்கிற ஒன்றை சேதப்படுத்துதல்)
- நிதியாதாரம் சம்பந்தமானவை (உங்கள் பணத்தை எடுத்துக்கொள்தல், உங்கள் சொந்தப் பணத்தையே உங்களுக்கு கொடுக்காமல் இருத்தல், உங்களுக்கு புரியாத

நிதி சம்பந்தமான ஆவணங்களில் உங்களை கையொப்பமிட கட்டாயப்படுத்தல்)

- கட்டாயத் திருமணம் (ஒருவரை தமது விருப்பத்திற்கு எதிராக திருமணம் செய்து அச்சுறுத்தல்..கட்டாயப்படுத்தல்)
- பிறப்புறுப்பு உருச்சிதைவு (பெண் பிறப்புறுப்பு மொட்டு முனைத்தோலை வெட்டி நீக்குதல்)
- மனித ஆள்கடத்தல் (பெண்கள், ஆண்கள் மற்றும் குழந்தைகளை கடத்தி வர்த்தகத்தில் ஈடுபடுத்தல்)

## நீங்கள் இது பற்றி யாருடனாவது பேச வேண்டுமா?

நீங்கள் அருகில் உள்ள ஒரு நெருக்கடி மையத்தை தொடர்பு கொள்ளவும். நர்வே நாட்டில், அனைத்து பெண்கள், ஆண்கள் மற்றும் குழந்தைகளும் தாங்கள் அச்சுறுத்தப்பட்டாலோ அல்லது வன்முறைக்கு உள்ளானாலோ ஒரு நெருக்கடி மையத்திடம் இருந்து உதவியைப் பெறுவதற்கு உரிமை கொண்டுள்ளனர்.

## நீங்கள் நர்வே நாட்டில் புதிதாக குடியேறி உள்ளீர்களா?

நெருக்கடி மையங்களில் பணியாற்றுகிற நாங்கள் மற்ற நாடுகளைச் சேர்ந்த மற்றும் மற்ற பண்பாடுகளைச் சேர்ந்த ஏராளமான மக்களை சந்திக்கின்றோம். உங்களுக்கு உதவுவதற்காக ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளருக்கான அவசியம் இருக்கிற போது நாங்கள் எப்போதும் அவரைப் பயன்படுத்துகிறோம். எமது ஊழியர்கள் தொழில்முறை பயிற்சியைப் பெற்றுள்ளதோடு மட்டுமல்லாமல் வன்முறைக்கு உள்ளான மக்களுக்கு பிரத்யேகமாக உதவுவதற்குத் தேவையான சிறப்பு சாதுர்ப்பு-

றன்களையும் பெற்றுள்ளனர். நர்வே நாட்டில் உங்களுக்கு உள்ள உரிமைகள், கடமைகள், மற்றும் விருப்பத்தேர்வுகள் குறித்து அவர்கள் உங்களுக்கு தெரிவிப்பார்கள்.

தொழில்முறை இரகசியத்தைப் பேணிக்காக்க நாங்கள் உறுதிமொழி எடுத்திருக்கிறோம்! உங்கள் கதை எங்களுடன் முழுப்பாதுகாப்புடன் இருக்கும். நீங்கள் சொல்கிற பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வு நாக்கி முன்னெடுத்தத் செல்ல வேண்டிய நடவடிக்கைகளின் ஒரு பகுதியாக தேவைப்படுகிற வகையில் மற்றும் உங்களுக்கு தேவைப்படும் உதவியைப் பெற உங்களுக்கு உதவுகிற வகையில் நீங்கள் சொல்கிற விசயங்களை வெளிப்படுத்தலாம் என்று நாம் இருவரும் ஒன்றாக இணைந்து ஒப்புக்கொண்டால் ஒழிய நீங்கள் எங்களிடம் சொல்கிற எதையும் நாங்கள் வெளிப்படுத்த மாட்டோம்.

எனினும் நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத வீட்டுச் சூழ்நிலைகளுடன் உள்ள குழந்தைகளைப் பற்றி அறிய வருகிற பட்சத்தில் அது குறித்து நாங்கள் குழந்தை நலச் சேவைகளிடம் தெரிவிக்க கடமைப்பட்டுள்ளோம். இதனால், பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்கள் தாங்கள் ஒரு நல்ல வாழ்வைப் பெறுவதற்குத் தேவையான உதவியைப் பெற முடியும்.

## நாங்கள் பின்வருவனவற்றுக்காக உங்களுக்கு உதவ முடியும்:

நீங்களும் உங்கள் குழந்தைகளும் ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவுக்கு வசிப்பதற்கு ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்க

முடியும் அல்லது நீங்கள் உங்கள் வீட்டிலேயே வசித்தபடி உங்கள் நிலைமையைக் குறித்துப் பேசுவதற்கு மட்டும் நெருக்கடி மையத்திற்கு வந்து செல்கிறபடியான விருப்பத்தேர்வையும் நீங்கள் எடுக்கலாம். நீங்கள் சொல்வதை கவனித்துக் கேட்கிற ஒரு தொழில்முறை நபரை நெருக்கடி மையத்தில் நீங்கள் சந்திப்பீர்கள். நீங்கள் ஒரு மருத்துவர், வழக்கறிஞர், காவல்துறை, பேரே, குழந்தை பராமரிப்புச் சேவைகள் அல்லது இतर முகமைகள் உள்ளிட்டோரை தொடர்புகொள்ள நாங்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும். நீங்கள் இத்தகையோரை சந்திக்க செல்கிற போது நீங்கள் விரும்புகிற பட்சத்தில் நாங்கள் உங்களுக்கு ஆதரவளித்து உங்களுடன் சேர்ந்து வருவோம் மேலும் பாதுகாப்பான சூழ்நிலை இதை சாத்தியமாக்குகிறது. உங்களுக்கு அவசியம் இருக்கிற பட்சத்தில் நீங்கள் நெருக்கடி மையத்தை விட்டுச் சென்ற பிறகும் கூட, நாங்கள் தொடர்ந்து உங்களுடன் தொடர்பில் இருப்போம்.

எமது பங்கு என்பது வன்முறையற்ற ஒரு புதிய மற்றும் சிறந்த வாழ்வை நீங்கள் நடத்த உதவுவதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்கள், ஆதரவு மற்றும் வழிகாட்டல் ஆகியவற்றை வழங்குவதாகும்.

له ماله خۆتدا ناسایشت نبیه؟

به‌داحوه ژماره‌ی ژنان و پیاوان و ئه‌و منداڵان‌ه‌ی که له ماله‌که‌ی خۆیاندا توندوتیژی تاقی ده‌کهن‌وه، که‌م‌نبیه. له‌ن‌ه‌روێژ ئهم‌ب‌دیارده‌یه‌ به‌ه‌ توندوتیژی په‌یوه‌ندی‌ه‌ نزیکه‌کان «ناوی ده‌یه‌. یانی ه‌که‌یک‌ له‌ په‌یوه‌ندی‌ه‌ نزیکه‌کانی تۆ وه‌ک‌ هاوس‌ه‌ر، باوک/دایک، خۆشک/برا یا منداڵ‌م‌کانت توندوتیژی له‌گه‌ل تۆ ده‌کانت.

**توندوتیژی / شیوه‌ی جۆراوجۆری ده‌یه‌:**

- **فیزیایی** (لێدان به‌ ده‌ست یا قاج، کێشانی قۆ، پهل پێوه‌نان)
- **ده‌روونی** (ه‌ینانه‌ سه‌ر زمان‌ی وش‌ه‌ی ناخ‌ه‌، ناخ‌ناو لێنان‌ی ناخ‌ه‌، سنووردار کردن، دا‌بران و هه‌رشه‌ کردن)
- **سیکسی** (ده‌ست‌دێژکردنی سیکسی، ده‌ست‌دێژ کردنی به‌ناچاری)
- **مادی** (هاویشتنی شت، شک‌اندنی شت، زیان پێکه‌یاباندن که‌ به‌ شت‌ان‌ه‌ی که‌ تۆ به‌ نه‌رخ‌ه‌)
- **دارایی** (وه‌رگرتنی پارهی تۆ، نه‌دان‌وه‌ی پاره‌که‌ت، ناچارکردنی تۆ به‌ واژ‌کردنی به‌‌گه‌گه‌یک‌ که‌ تۆ به‌ ناوه‌ڕۆکه‌که‌ی نا‌زان‌ی)
- **زه‌ماوه‌ندی به‌ناچاری** (هه‌رشه‌/ ناچار کردن که‌سه‌یک‌ تۆ زه‌ماوه‌ند به‌پێچه‌وه‌ان‌ه‌ ناره‌زوی ده‌روونی ئه‌و)
- **خه‌ته‌نه‌ کردن** (خه‌ته‌نه‌ کردن ژنان)
- **سه‌ه‌وداگه‌ری مرو‌ف** (سه‌ه‌ودای ژنان، پیاوان و منداڵان)

**ده‌ته‌ه‌وێ له‌گه‌ل که‌سه‌یک‌ قسه‌ به‌که‌یه‌؟**

له‌گه‌ل ناوه‌ندی قه‌هرانی خۆت په‌یوه‌ندی بگه‌ره. له‌ نه‌روێژ هه‌موو ئه‌و ژن و پیاو و منداڵان‌ه‌ی که‌ هه‌رشه‌یان لێده‌کێژ یا نه‌ده‌کهن‌ه‌ به‌ر ده‌می توندوتیژی‌یه‌، ده‌توانن له‌ یارمه‌تی‌ه‌کانی ناوه‌ندی قه‌هران که‌ه‌ک‌ وه‌رگرن.

**تازه‌ هاتووه‌ت‌ه‌ نه‌روێژ؟**

زۆری‌ه‌ک‌ له‌و که‌سه‌ان‌ه‌ی که‌ خه‌لکی ولاته‌کانی تۆ و له‌ کلتور‌وه‌کانی تۆ، سه‌ه‌ردانی ناوه‌ندی قه‌هران ده‌کهن. له‌ کاتی پێویستدا له‌ وه‌رگێژ که‌ه‌ک‌ وه‌رده‌گیرت. فه‌رمان‌به‌ره‌ه‌کانی ئێمه‌ خۆله‌ه‌کانی راه‌نایی پرۆفیشینالیان

دیتوووه‌ و خاوه‌نی توانایی‌ه‌کانی تاییه‌تن له‌ بواری یارمه‌تی دان به‌و که‌سه‌انی که‌ له‌ به‌ر ده‌می توندوتیژی دان. ئه‌وان تۆ له‌ ماف و ئه‌ه‌ک‌ و هه‌روه‌ها ئه‌و هه‌لبازدان‌ه‌ی که‌ له‌ نه‌روێژ هه‌ت، ناگادار ده‌کهن‌وه.

نێمه‌ پاراستنی نه‌هێنی‌ه‌کانی ئه‌و که‌سه‌ان‌ه‌ی که‌ سه‌ه‌ردان ده‌کهن ده‌گرێنه‌ ئه‌ست‌وا و ته‌ه‌کانی تۆ له‌ لای ئێمه‌ به‌ متمان‌ه‌یه‌ی ده‌م‌پێنێت‌وه. ته‌نه‌تا به‌ نۆزنی تۆ و ته‌نه‌یا بۆ ساف‌کردنی رێگه‌ی یارمه‌تی به‌ تۆ و ته‌ه‌کانی تۆ نا‌شکرا ده‌کهن.

که‌رچی گه‌ر به‌ ئێمه‌ رابگه‌یه‌ین‌درێ که‌ منداڵێک‌ له‌ ماله‌که‌ی خۆیدا بارو‌دۆخێکی باشی نبیه‌، ئێمه‌ ناچارین که‌ با‌به‌ته‌که‌ به‌ خه‌م‌ت‌گۆزاری ناسایشی منداڵان رابگه‌ینێن. هه‌موو هه‌ولێ خۆمان به‌کار دێنین تا‌کوو منداڵان و بن‌ه‌مال‌ه‌کان له‌و یارمه‌تیان‌ه‌ی که‌ بارو‌دۆخی ژینایی ئه‌وان باشتر ده‌کات، به‌هه‌رمه‌ند بن.

**ئێمه‌ ده‌توانین له‌ بواره‌کانی خواره‌ودا یارمه‌تیت په‌ه‌ین:**

ئێمه‌ ده‌توانین منداڵ‌که‌ت بۆ ماوه‌یه‌ک‌ له‌ شوێنێکی ده‌سته‌به‌رگراودا نیش‌ه‌جی که‌ین یا ن تۆ ده‌توانی له‌ ماله‌که‌ی خۆتدا به‌مێنی‌ه‌وه‌ و ته‌نه‌یا بۆ وتووێژ له‌بهره‌ی بارو‌دۆخی خۆتدا سه‌ه‌ردانی ناوه‌ندی قه‌هران بکه‌ی. له‌ ناوه‌ندی قه‌هران، که‌سه‌یک‌ پسه‌پۆر دێده‌نی تۆ ده‌کات و گۆی ده‌هاته‌ و ته‌ه‌کانی تۆ. ئێمه‌ ده‌توانین یارمه‌تی تۆ په‌ه‌ین تا‌کوو له‌گه‌ل پزیشک، بریکار، پۆلیس، خه‌م‌ه‌ت‌گۆزاری ناگالێبوونی منداڵان یا ن رێک‌خراوه‌کانی تر په‌یوه‌ندی بگه‌ری. ئێمه‌ پشت‌گری تۆ ده‌کهن و گه‌ر به‌ته‌ه‌وت و بارو‌دۆخی ناسایش پێک‌ بێت ده‌توانین له‌ کۆبوون‌وه‌کاندا هاو‌ریت بێن. له‌ کاتی پێویستدا، پاش‌هاتن‌ده‌دری تۆ له‌ ناوه‌ندی قه‌هران ده‌توانین په‌یوه‌ندی خۆمان له‌گه‌ل تۆ رابگرین.

ئهرکی ئێمه‌، پێش‌که‌شه‌کردنی زانیاری، پالپشتی و رێنمایی پئویست به‌ تۆ بۆ دروست‌کردنی ژینایی نوێ و نه‌ه‌وونی توندوتیژی‌یه‌.

**تعلیم‌ه‌وه‌کردن.** هه‌موو ئه‌وان‌ه‌ی که‌ په‌یوه‌ندی به‌و که‌سه‌انی که‌ له‌ به‌ر ده‌می توندوتیژی دان. ئه‌وان تۆ له‌ ماف و ئه‌ه‌ک‌ و هه‌روه‌ها ئه‌و هه‌لبازدان‌ه‌ی که‌ له‌ نه‌روێژ هه‌ت، ناگادار ده‌کهن‌وه.

نێمه‌ پاراستنی نه‌هێنی‌ه‌کانی ئه‌و که‌سه‌ان‌ه‌ی که‌ سه‌ه‌ردان ده‌کهن ده‌گرێنه‌ ئه‌ست‌وا و ته‌ه‌کانی تۆ له‌ لای ئێمه‌ به‌ متمان‌ه‌یه‌ی ده‌م‌پێنێت‌وه. ته‌نه‌تا به‌ نۆزنی تۆ و ته‌نه‌یا بۆ ساف‌کردنی رێگه‌ی یارمه‌تی به‌ تۆ و ته‌ه‌کانی تۆ نا‌شکرا ده‌کهن.

هه‌رچی گه‌ر به‌ ئێمه‌ رابگه‌یه‌ین‌درێ که‌ منداڵێک‌ له‌ ماله‌که‌ی خۆیدا بارو‌دۆخێکی باشی نبیه‌، ئێمه‌ ناچارین که‌ با‌به‌ته‌که‌ به‌ خه‌م‌ت‌گۆزاری ناسایشی منداڵان رابگه‌ینێن. هه‌موو هه‌ولێ خۆمان به‌کار دێنین تا‌کوو منداڵان و بن‌ه‌مال‌ه‌کان له‌و یارمه‌تیان‌ه‌ی که‌ بارو‌دۆخی ژینایی ئه‌وان باشتر ده‌کات، به‌هه‌رمه‌ند بن.

**ئێمه‌ ده‌توانین له‌ بواره‌کانی خواره‌ودا یارمه‌تیت په‌ه‌ین:**

ئێمه‌ ده‌توانین منداڵ‌که‌ت بۆ ماوه‌یه‌ک‌ له‌ شوێنێکی ده‌سته‌به‌رگراودا نیش‌ه‌جی که‌ین یا ن تۆ ده‌توانی له‌ ماله‌که‌ی خۆتدا به‌مێنی‌ه‌وه‌ و ته‌نه‌یا بۆ وتووێژ له‌بهره‌ی بارو‌دۆخی خۆتدا سه‌ه‌ردانی ناوه‌ندی قه‌هران بکه‌ی. له‌ ناوه‌ندی قه‌هران، که‌سه‌یک‌ پسه‌پۆر دێده‌نی تۆ ده‌کات و گۆی ده‌هاته‌ و ته‌ه‌کانی تۆ. ئێمه‌ ده‌توانین یارمه‌تی تۆ په‌ه‌ین تا‌کوو له‌گه‌ل پزیشک، بریکار، پۆلیس، خه‌م‌ه‌ت‌گۆزاری ناگالێبوونی منداڵان یا ن رێک‌خراوه‌کانی تر په‌یوه‌ندی بگه‌ری. ئێمه‌ پشت‌گری تۆ ده‌کهن و گه‌ر به‌ته‌ه‌وت و بارو‌دۆخی ناسایش پێک‌ بێت ده‌توانین له‌ کۆبوون‌وه‌کاندا هاو‌ریت بێن. له‌ کاتی پێویستدا، پاش‌هاتن‌ده‌دری تۆ له‌ ناوه‌ندی قه‌هران ده‌توانین په‌یوه‌ندی خۆمان له‌گه‌ل تۆ رابگرین.

ئهرکی ئێمه‌، پێش‌که‌شه‌کردنی زانیاری، پالپشتی و رێنمایی پئویست به‌ تۆ بۆ دروست‌کردنی ژینایی نوێ و نه‌ه‌وونی توندوتیژی‌یه‌.

**هه‌ت‌ه‌وه‌ ناخ‌ه‌ ناخ‌ه‌؟**

به‌داحوه‌ ژماره‌ی ژنان و پیاوان و ئه‌و منداڵان‌ه‌ی که له ماله‌که‌ی خۆیاندا توندوتیژی تاقی ده‌کهن‌وه، که‌م‌نبیه. له‌ن‌ه‌روێژ ئهم‌ب‌دیارده‌یه‌ به‌ه‌ توندوتیژی په‌یوه‌ندی‌ه‌ نزیکه‌کان «ناوی ده‌یه‌. یانی ه‌که‌یک‌ له‌ په‌یوه‌ندی‌ه‌ نزیکه‌کانی تۆ وه‌ک‌ هاوس‌ه‌ر، باوک/دایک، خۆشک/برا یا منداڵ‌م‌کانت توندوتیژی له‌گه‌ل تۆ ده‌کانت.

**توندوتیژی / شیوه‌ی جۆراوجۆری ده‌یه‌:**

- **فیزیایی** (لێدان به‌ ده‌ست یا قاج، کێشانی قۆ، پهل پێوه‌نان)
- **ده‌روونی** (ه‌ینانه‌ سه‌ر زمان‌ی وش‌ه‌ی ناخ‌ه‌، ناخ‌ناو لێنان‌ی ناخ‌ه‌، سنووردار کردن، دا‌بران و هه‌رشه‌ کردن)
- **سیکسی** (ده‌ست‌دێژکردنی سیکسی، ده‌ست‌دێژ کردنی به‌ناچاری)
- **مادی** (هاویشتنی شت، شک‌اندنی شت، زیان پێکه‌یاباندن که‌ به‌ شت‌ان‌ه‌ی که‌ تۆ به‌ نه‌رخ‌ه‌)
- **دارایی** (وه‌رگرتنی پارهی تۆ، نه‌دان‌وه‌ی پاره‌که‌ت، ناچارکردنی تۆ به‌ واژ‌کردنی به‌‌گه‌گه‌یک‌ که‌ تۆ به‌ ناوه‌ڕۆکه‌که‌ی نا‌زان‌ی)
- **زه‌ماوه‌ندی به‌ناچاری** (هه‌رشه‌/ ناچار کردن که‌سه‌یک‌ تۆ زه‌ماوه‌ند به‌پێچه‌وه‌ان‌ه‌ ناره‌زوی ده‌روونی ئه‌و)
- **خه‌ته‌نه‌ کردن** (خه‌ته‌نه‌ کردن ژنان)
- **سه‌ه‌وداگه‌ری مرو‌ف** (سه‌ه‌ودای ژنان، پیاوان و منداڵان)

**ئێمه‌ ده‌توانین له‌ بواره‌کانی خواره‌ودا یارمه‌تیت په‌ه‌ین:**

ئێمه‌ ده‌توانین منداڵ‌که‌ت بۆ ماوه‌یه‌ک‌ له‌ شوێنێکی ده‌سته‌به‌رگراودا نیش‌ه‌جی که‌ین یا ن تۆ ده‌توانی له‌ ماله‌که‌ی خۆتدا به‌مێنی‌ه‌وه‌ و ته‌نه‌یا بۆ وتووێژ له‌بهره‌ی بارو‌دۆخی خۆتدا سه‌ه‌ردانی ناوه‌ندی قه‌هران بکه‌ی. له‌ ناوه‌ندی قه‌هران، که‌سه‌یک‌ پسه‌پۆر دێده‌نی تۆ ده‌کات و گۆی ده‌هاته‌ و ته‌ه‌کانی تۆ. ئێمه‌ ده‌توانین یارمه‌تی تۆ په‌ه‌ین تا‌کوو له‌گه‌ل پزیشک، بریکار، پۆلیس، خه‌م‌ه‌ت‌گۆزاری ناگالێبوونی منداڵان یا ن رێک‌خراوه‌کانی تر په‌یوه‌ندی بگه‌ری. ئێمه‌ پشت‌گری تۆ ده‌کهن و گه‌ر به‌ته‌ه‌وت و بارو‌دۆخی ناسایش پێک‌ بێت ده‌توانین له‌ کۆبوون‌وه‌کاندا هاو‌ریت بێن. له‌ کاتی پێویستدا، پاش‌هاتن‌ده‌دری تۆ له‌ ناوه‌ندی قه‌هران ده‌توانین په‌یوه‌ندی خۆمان له‌گه‌ل تۆ رابگرین.

**ئێمه‌ ده‌توانین له‌ بواره‌کانی خواره‌ودا یارمه‌تیت په‌ه‌ین:**

ئهرکی ئێمه‌، پێش‌که‌شه‌کردنی زانیاری، پالپشتی و رێنمایی پئویست به‌ تۆ بۆ دروست‌کردنی ژینایی نوێ و نه‌ه‌وونی توندوتیژی‌یه‌.

## Centre de crise - besoin d'aide ?

### Est-ce que vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous ?

Malheureusement il y a beaucoup de femmes, d'hommes et d'enfants qui subissent épisodes de violence et d'assaut chez eux. En Norvège, nous définissons ces cas comme 'violences des relations étroites'. Cela signifie qu'il peut y avoir une personne proche à vous, par exemple un conjoint, un parent, quelqu'un avec qui vous avez un lien de fratrie ou votre propre enfant qui vous expose à violence/assaut.

### Il existe différentes types de violence/assaut :

- **Physique** (coups, coups de pied, tirer par les cheveux, plaquage)
- **Psychologique** (insulter, traiter de tous les noms, contrôle, isolement, menaces)
- **Sexuel** (viol, être forcé à faire du sexe)
- **Matériel** (jeter des objets, casser des objets, casser quelque chose à laquelle vous tenez beaucoup)
- **Financier** (voler votre argent, ne pas vous donner votre propre argent, vous forcer à signer de la documentation financière que vous ne comprenez pas)
- **Mariage forcé** (menacer/forcer quelqu'un à se marier contre son propre vouloir)
- **Mutilation sexuelle féminine** (infibulation féminine)
- **Trafic d'êtres humains** (commercialisation de femmes, d'hommes et d'enfants)

### Est-ce que vous cherchez quelqu'un avec qui pouvoir parler ?

Contactez un centre de crise à proximité de chez vous. En Norvège, les femmes, les hommes et les enfants

ont tous le droit de recevoir de l'aide de la part d'un centre de crise quand ils se trouvent menacés ou exposés à des épisodes de violence.

### Est-ce que vous venez d'arriver en Norvège ?

En travaillant au centre de crise, nous rencontrons beaucoup de gens provenant d'autres pays et d'autres cultures. **Nous faisons toujours appel à un interprète en cas de besoin.** Nos employés sont formés de façon professionnelle et ils ont des compétences pour assister ceux qui sont exposés à violence. Ils vous diront quels sont vos droits, obligations et options en Norvège.

Nous sommes voués au secret professionnel! Votre histoire est en sécurité avec nous. Nous ne divulguons rien de ce que nous avons discuté avec vous sauf si précédemment concordé ensemble et dans le cadre d'un processus résolutif ayant comme objectif de vous aider dans vos nécessités.

Nous sommes tout de même obligés à signaler aux services sociaux dédiés aux enfants si nous nous apercevons qu'il y a des enfants qui vivent dans des situations familiales inacceptables. De cette manière, les enfants et leurs familles pourront compter sur une aide pour améliorer leurs conditions de vie.

### Nous pouvons vous assister pour ce qui suit :

Nous pouvons fournir à vous-mêmes et à vos enfants un endroit sûr dans lequel vivre pour une certaine période de temps ou bien vous pouvez choisir de vivre chez vous et de vous rendre au centre de crise pour parler de votre situation. Au centre de crise vous ren-

contrerez un professionnel qui vous écoutera. Nous pouvons vous aider à contacter un médecin, un avocat, la Police, la NAV, les services sociaux dédiés aux enfants ou autres entités. Nous vous soutiendrons et accompagnerons lors des réunions si vous le souhaitez et si la situation sécurité le permet. Nous pouvons continuer à rester en contact même une fois que vous aurez quitté le centre de crise, en cas de besoin.

Notre rôle est de vous donner le maximum des renseignements, du support et de directives nécessaires à vous aider à retrouver votre chemin pour une vie meilleure sans violence.



## Centrul de criză - ai nevoie de ajutorul nostru?

### Nu ești în siguranță în propriul cămin?

Din păcate, există multe femei, bărbați și copii care se confruntă cu violență și agresiune în propria casă. În Norvegia, numim acest lucru „violență în familie”. Acest lucru înseamnă că există o persoană apropiată ție, de exemplu un soț/soție, părinte, frate sau copil, care te expune la violență/agresiune.

### Există mai multe tipuri de violență/agresiune:

- **Fizică** (lovire, lovituri cu piciorul, tras de păr, imobilizare)
- **Psihologică** (adresarea de cuvinte urâte, injurături, control, izolare, amenințări)
- **Sexuală** (viol, obligarea pentru a întreține relații sexuale)
- **Materială** (aruncarea și spargerea lucrurilor, pagube aduse unui lucru cu valoare sentimentală)
- **Financiară** (deposedarea de bani, refuzul de a îți da proprii bani, obligarea în vederea semnării unor documente financiare pe care nu le înțelegi)
- **Căsătorie forțată** (amenințare/obligarea în vederea căsătoriei, contrar propriei voințe)
- **Mutilare genitală** (circumcizie genitală la femei)
- **Trafic de persoane** (trafic de femei, bărbați și copii)

### Ai nevoie să vorbești cu cineva?

Contactează cel mai apropiat centru de criză. În Norvegia, toate femeile, bărbații și copiii au dreptul să primească ajutor de la un centru de criză atunci când sunt amenințați sau expuși la violență.

### Ești nou în Norvegia?

Noi, cei care lucrăm în centrele de criză întâlnim multe persoane din alte țări și alte culturi. **Folosim în**

### totdeauna un interpret atunci când este nevoie de acest lucru.

Angajații noștri sunt instruiți profesional și au aptitudini speciale pentru a-i ajuta pe acei care sunt expuși la violență. Ei te vor informa despre drepturile, obligațiile și opțiunile tale în Norvegia.

Am jurat să păstrăm secretul profesional! Povestea ta este în siguranță cu noi. Nu vom divulga nimic din ceea ce ne vei spune, decât dacă am convenit asupra acestui lucru, făcând parte din demers și pentru a te ajuta să obții ajutorul de care ai nevoie.

Cu toate acestea, suntem obligați să raportăm serviciului de protecție a copilului, în cazul situațiilor în care copiii se află în situații inacceptabile acasă. Astfel, copiii și familiile obțin ajutorul de care au nevoie pentru a duce o viață mai bună.

### Te putem ajuta în felul următor:

Îți putem oferi ție și copiilor un loc sigur în care puteți trăi pentru o perioadă de timp sau poți alege să trăiești acasă și să vii la centrul de criză pentru a discuta despre situația în care te afli. La centrul de criză vei întâlni o persoană profesionistă care te va asculta. Te putem ajuta să iei legătura cu un doctor, avocat, poliția, NAV, protecția copilului sau alte agenții. Te vom sprijini și vom merge cu tine la întâlniri, dacă dorești și dacă situația face posibil acest lucru. Putem ține legătura după ce părăsești centrul de criză, dacă ai nevoie de acest lucru.

Rolul nostru este acela de a-ți oferi informațiile, sprijinul și îndrumarea de care ai nevoie pentru a te ajuta pe drumul spre o viață nouă și mai bună, fără violență.

## Centro de Crise - está precisando da nossa ajuda?

### Não se sente seguro em sua própria casa?

Infelizmente, existem muitas mulheres, homens e crianças experienciando violência e ataques em suas próprias casas. Na Noruega, isso constitui "violência em relacionamentos íntimos". Isso significa que existe alguém próximo de você como, por exemplo, um cônjuge, um dos pais, irmão ou seu próprio filho que o está expondo a violência/ataques.

### Existem diversos tipos de violência/ataque:

- **Físico** (bater, chutar, puxar cabelo, agarrar)
- **Psicológico** (dizer palavras desagradáveis, chamar nomes impróprios, controlar, isolar, ameaçar)
- **Sexual** (estupro, forçar a manter relações sexuais)
- **Material** (atirar coisas, partir objetos, danificar algo que significa bastante para você)
- **Financeiro** (retirar seu dinheiro, não lhe dar seu dinheiro, forçar você a assinar documentos financeiros que não compreende)
- **Casamento forçado** (ameaçar/forçar alguém a se casar contra sua vontade)
- **Mutilação genital** (circuncisão genital feminina)
- **Tráfico humano** (tráfico de mulheres, homens e crianças)

### Precisa de falar com alguém?

Contate um centro de crise perto de você. Na Noruega, todas as mulheres, homens e crianças têm o direito de receber ajuda de um centro de crise quando estão sendo ameaçados ou expostos a violência.

### Se mudou recentemente para a Noruega?

Nós, que trabalhamos em centros de crise, conhecemos muitas pessoas de outros países e outras culturas. **Dispomos sempre de um intérprete quando necessário.** Nossos funcionários receberam formação profissional e possuem competências espe-

ciais no que diz respeito a ajudar pessoas expostas a violência. Eles informarão você sobre seus direitos, obrigações e opções na Noruega.

Nós garantimos o sigilo profissional! Sua história estará segura conosco. Não divulgaremos o que nos contar, exceto se acordarmos o contrário e se isso for favorável a que você obtenha a ajuda de que está precisando.

Contudo, nos vemos obrigados a informar os serviços de assistência social a menores caso tomemos conhecimento de crianças vivenciando situações inaceitáveis em casa. Tudo isso para que as crianças e famílias obtenham a ajuda de que necessitam para terem uma vida de qualidade.

### Podemos ajudar você da seguinte forma:

Podemos proporcionar a você e seus filhos um local seguro para viver durante um determinado período de tempo ou você pode optar por permanecer em sua casa e se dirigir ao centro de crise para falar sobre sua situação. Aí, você se reunirá com um profissional que o escutará. Podemos ajudá-lo a entrar em contato com um médico, advogado, polícia, NAV, serviços de guarda de crianças ou outras agências. Prestar-lhe-emos apoio e iremos com você a reuniões caso assim o deseje e a situação de segurança o permita. Podemos nos manter em contato após você sair do centro de crise, se necessitar.

Nossa função consiste em lhe fornecer as informações, apoio e orientações de que necessita para ajudá-lo a conseguir uma nova e melhor vida sem violência.



## Heahteguovddáš - fállaldat dutnje?

ja eará kultuvrraid olbmuiquin. **Mii geavahit álo dulka go lea dárbu.** Min bargiin lea fágaláš oahppu ja erenoamáš gelbbolašvuotta veahkehit illástuvvon olbmuid. Don oaččut dieđuid iežat vuodávuodaid, geatnegasuodaid ja vejolašvuodaid birra Norggas.

Mis lea jávohisvuodageatnegasuoha! Du mitalus bissu min duohken dassáži go mii ovtta soahpat ohcagahtit rievttes veahki dutnje.

Mis lea diedihangeatnegasuoha mánáidsuodjalus-bálvalussii juš gullat ahte mánáin ii leat buorre dili ruovttus. Nu sáhtet mánát ja bearaš oažžut dan veahki maid dárbbašit vai sáhttet buori eallima eallit.

### Ná sáhttit veahkehit du:

Mii fállat dorvvolaš orrunbáikki dutnje ja du mánáide ovtta áigodahkii, dahje sáhtát válljet orrut ruovttus ja dušše boahit heahteguovddáži ságastallat minguin. Heahteguovddáži deaivvadat fágaolbmuiin gii gulda la du. Mii sáhttit veahkehit du váldit oktavuoda doaktáriin, advokáhtain, Politijain, NAV:in, mánáidsuodjalusain dahje eará kantuvrraigin. Mii doarjut du fállidat ja jus lea vejolaš sihkarvuodadii geažil. Go fárrat olggos heahteguovddáži, de sáhttit doalahit oktavuoda jus dus lea dárbu dasa.

Min bargun lea addit dárbbašlaš dieđuid, ja doarjut ja rávvet go leat oččodeame odđa ja buoret eallima illásteami haga.

### Dorvvuheapme iežat ruovttus?

Dađi bahábut leat olu nissonolbmot, dievdoolbmot ja mánát geat vásihit illásteami iežaset ruovttuin. Norggas gohčoduvvo dát "illásteapmin lagas oktavuodain". Dát mearkkaša ahte lagas olmmoš, omd. isit, eamit, váhnen, oabbá, viellja dahje iežas mánát illástit.

### Gávdnovit mángga lágan illásteami:

- **Rumašláš** (čorbmat, čiekčat, duhkoštallat, doallat)
- **Psykalaš** (cuiggodit, cielahit, bearráigeahččat, olgguštit, áitit)
- **Seksuála** (veagalváldit, bágget sexii)
- **Materiálaláš** (báiktu dinggaid, cuovkut dinggaid, billistit juoidá mas lea mearkkašupmi dutnje)
- **Ekonomalaš** (váldit du ruđaid, ii addit dutnje iežat ruđaid, bágget du vuolláičállit báhpriid maid sisdoalu it ipmir)
- **Bággonáit** (áitit/bágget muhtuma náitalit vaikko ii háilit)
- **Vuolledábiid vahágttin** (nissonolbmuid vuolledábiid čuohtadit)
- **Olmmošgávppašeapmi** (gávppašit nissonolbmuiquin, dievdoolbmuiquin ja mánáiguin)

### Dárbbašat go hupmat muhtumiin?

Váldde oktavuoda heahteguovddážiin iežat lahka. Norggas lea buot nissonolbmui, dievdoolbmui ja mánáin riekti heahteguovddášfálaldahkii jus leat áigojuvvon dahje illástuvvon.

### Ođas Norggas?

Mii heahteguovddážiin deaivvadit dávjá eará riikkaid

## د بیرنی پیښو مرکز – زموڼر مرستی ته اړتیا لری؟

کسانو سره په مرسته کولو کې ځانګړي مهارتونه لري کوم چې د تیري سره مخامخ وي. زموڼر مامورین به تاسو ته ستاسو د حقوقو، مسؤلیتونو او په ناروی کې د انتخابونو په اړه معلومات درکړي.

موڼر په مسلکي توګه د محرمتوب ساتنې لوړه کړي ده! ستاسو کښه به زموڼر سره خوندي وي. تاسو چې موڼر ته څه اووايي، موڼر هغه په ډاګه کوو نه، پرته له هغې چې موڼر په ګډه په دې موافق شو او یا په دې لړ کې د مخکې تلو لپاره او ستاسو د مرستې په توګه څو تاسو هغه مرسته ترلاسه کړئ، کوم ته چې اړتیا لری.

البته، که چیرې موڼر د داسې ماشومانو څخه خبر شو، له کومو کورني وضعیتونه چې د منلو وړ نه وي، نو موڼر دا مسؤلیت لرو چې د ماشوم د خیر ښکېتې ادارو ته راپور ورکړو. ترڅو، دغه ماشومان او د هغوی کورني د ښه ژوند تیرولو لپاره هغه مرسته ترلاسه کړي، کوم ته چې اړتیا لري.

**موڼر ستاسو سره په لاندې شیانو کې مرسته کولی شو:**  
موڼر تاسو او ستاسو ماشومانو له د څه وخت د اوسیدو لپاره خوندي ځای درکولی شو یا تاسو په کور کې د اوسیدو انتخاب کولی شئ او د بیرني پیښې مرکز ته به یواځې هغه وخت راځئ چې د خپل وضعیت په اړه معلومات ورکړئ.

د بیرني پیښو په مرکز کې به تاسو د یو متخصص سره وګورئ او هغه به ستاسو خبره واورې. موڼر ستاسو سره مرسته کولی شو خو د ډاکټر، قانون پوه، پولیس، این ای وی [NAV]، د ماشوم ساتنې د ادارو او نورو اژانسونو سره تماس ونیسئ. موڼر به ستاسو سره مرسته وکړو او که تاسو غواړئ نو ستاسو سره په دغه مرکو ته لار شو او په یو خوندي وضعیت سره به دا ممکن وي. د بیرني پیښې د مرکز څخه د تلو وروستو که تاسو اړتیا لری، نو موڼر ستاسو سره تماس نیولو ته دوام ورکولی شو.

زموڼر رول دا دی چې تاسو ته هغه معلومات، مرسته او لارښوونه درکړو کوم ته چې تاسو اړتیا لری څو درسره د تیري پرته په ښه او نوي ژوند تیرولو کې مرسته او کومک وکړو.

### په خپل کور کې خوندي نه یاست؟

له بده مرغه ګڼ شمیر ښځې، سړي او کوچنیان دا سړي دي چې په خپل کورونو کې د تیري، او برید سره مخامخ شوي دي. په ناروی [Norway] کې موڼر دې ته 'په نږدې خپلولی کې تیري' وایو. دا په دې معنا، چې داسې یو تن چې تاسو ته نږدې دی، د بېلګې په توګه، ښځه یا ځواند، مور او پلار، وروڼه یا خپل ماشوم چې تاسو د تیري/ برید سره مخامخ کوي.

### د تیري / برید ډیر ډولونه دي:

- **جسماني** (وهل، لغته ورکول، د وینتو څخه راکاږل، راپرزول)
- **روحیاتي** (ناروہ الفاظ ویل، ناروہ نومونه ویل، قاپو، جلا توب، د تهدیدونه)
- **جنسي** (جنسي تیري، په زور زنا کول)
- **مواد** (شیان خوړول، شیان ماتول، هغه شی خرابول چې تا ته ډیر د قدر وړ دی)
- **مالي** (ستا پیسې اخیستل، ستا پیسې تا له نه درکول، په تا په زور هغه مالي اسناد لاسلیک کول په کوم چې ته نه پوهیږي)
- **په زور واده کول** (څوک کوانبل/ مجبورول چې د خپلې مرضی خلاف واده وکړي)
- **تناسلي غړی غوڅول** (ښځینه تناسلي غړی لري کول)
- **انسانی قاچاق** (د ښځو، سړو او ماشومانو قاچاق کول)

### تاسو د چا سره خبرې کول غواړئ؟

د بیرني پیښو د هغه مرکز سره تماس ونیسئ کوم چې درته نږدې دی. په ناروی کې ټولې ښځې، سړي او ماشومان په هغه وخت کې د بیرني پیښو د مرکز څخه مرسته ترلاسه کولی شئ کله چې هغوی تهدیدیدل کيږي یا د تیري سره مخامخ کول کيږي.

### په ناروی کې نوي یاست؟

موڼر، یعنی هغه کسان چې د بیرني پیښو په مرکزونو کې کار کوو، د نورو هېوادونو او نورو کلتورونو د ګڼ شمیر خلکو سره لیدنه کوو. کله چې اړتیا وي، نو موڼر همیشه د ژباړونکي څخه په دې کې مرسته ترلاسه کوو. زموڼر کارکوونکي په مسلکي توګه روزل شوي دي او د هغه



**Norsk Kriresenterforbund**  
arbeider for å styrke det  
enkelte individs rett til  
et liv uten vold.



Norsk Kriresenterforbund **NOK!**

Brosjyren er laget av Norsk Kriresenter-  
forbund med støtte fra IMDi



Integrerings- og mangfoldsdirektoratet

Ditt nærmeste Kriresenter: