

## خشونت خانوادگی (خدمات معلوماتی و پشتیبانی)

### چگونه می توانم خشونت خانوادگی را تشخیص دهم



خشونت خانوادگی به اشکال مختلفی از جمله آزار جسمی، کلامی، عاطفی، روانی، جنسی، مالی و معنوی بروز می کند. این می تواند در همه انواع رابطه، از ازدواج فعلی و سابق، شریک زندگی مشترک و دوستیابی، در روابط جنسی متفاوت و در همه سنین - از جوانان گرفته تا شهروندان مسن رخ می دهد. قربانیان امکان دارد که در معرض انزوا، آزار و اذیت، تحقیر، تهدید، خشونت فیزیکی و جنسی و باج گیری عاطفی قرار گیرند. کودکان نیز آسیب پذیر هستند. آنها می توانند به طور مستقیماً در معرض آزار و اذیت قرار گیرند یا در معرض خشونت در خانه خود قرار گیرند که بر سلامت روانی و جسمی آنها در حال حاضر و بعد در زندگی تأثیر منفی می گذارد.

### چگونه کمک طلب کنیم

#### قربانیان



اگر قربانی خشونت خانوادگی هستید یا فکر می کنید امکان دارد که قربانی خشونت خانگی باشید، افرادی هستند که به شما اهمیت می دهند و آماده هستند تا حتی در طول این همه این خشونت به شما گوش دهند. اگر شما و یا فرزندتان در معرض خطر فوری هستید، با شماره ۹-۱-۱ تماس بگیرید.

- شما می توانید به خانه همسایه گان خود، مرکز خشونت خانوادگی و یا خط بحران تماس بگیرید. برای کسب معلومات در مورد خدمات بر روی لینک زیر کلیک کنید: [خدمات پشتیبانی برای قربانیان سوء استفاده.](#)
- پولیس می تواند به شما کمک کند حتی اگر فوری نباشد.
- ابزارهایی وجود دارند که می توانند به شما کمک کنند چه در حال ترک یا زندگی در یک رابطه خشونت آمیز باشید. این ابزارها رایگان هستند. اینجا را کلیک کنید ([www.efas/ne/ac.bn.elagel-ofni-lagel](http://www.efas/ne/ac.bn.elagel-ofni-lagel)). همچنین می توانید با یکی از ارائه دهندگان خدماتی که می توانند به شما در برنامه ریزی برای امنیت شما از طریق تلفن کمک کنند، تماس بگیرید.
- خوب است خانه خود ترک کنید اگر این امن ترین چیز برای شما است. اگر یک مکان خطرناک است، شما نباید در خانه بمانید.
- اگر برای افزایش امنیت خود به کمک بیشتری نیاز دارید، دستورات مداخله اضطراری حکم دادگاه است که قربانیان می توانند در شرایط فوری و جدی درخواست دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر به [دستورات مداخله اضطراری مراجعه کنید.](#)

## کودکان



اگر شما یک کودک یا نوجوان هستید که در یک خانه ای زنده گی می کنید که در آن خشونت خانواده گی وجود دارد، زندگی در آن خانه امکان دارد که نامشخص، سخت و یا حتی ترسناک است. ما نگران امنیت و رفاه شما هستیم. افرادی هستند که اهمیت می دهند و آماده گوش دادن به شما هستند.

- اگر شما و / یا شخص دیگری در خانه شما در خطر هستند، با شماره تلفن ۹-۱-۱ تماس بگیرید.
- پشتیبانی از شما وجود دارد. تماس، با تلفن راهنمای کودکان به شماره ۸۶۸۶-۸۶۶-۱۰۰۸-۱ تماس بگیرید، پیام ارسال کنید یا چت کنید یا از [وب سایت](#) آنها بازدید کنید یا با [CHIMO](#)، ۱-۰۰۸-۷۶۶-۵۰۵ تماس بگیرید یا از آن بازدید کنید.
- اگر در خانه تان دعوا یا خشونت وجود دارد، لطفاً از آنچه در جریان است دور بمانید. یک جای امن پیدا کنید.

## تماشاگران



اگر یکی از اعضای خانواده، دوست، همسایه یا همکار هستید و می دانید یا مشکوک هستید که فردی قربانی خشونت خانواده گی شده است، حمایت شما مهم است. بدون قضاوت گوش به وی گوش کنید. اجازه دهید داستانشان را با سرعت خودشان و به قول خودشان بگویند. به قربانی بگویید که آنها را باور دارید. عضو خانواده، دوست، همسایه یا همکار شما امکان دارد که احساس شرم، تحقیر و به احتمال زیاد ترس داشته باشد. زمان و توجه شما می تواند تفاوت ایجاد کند.

- اگر شما یا عضو خانواده تان، دوست، همسایه، همکار در خطر فوری هستید، با شماره ۹-۱-۱ تماس بگیرید. پولیس می تواند به شما کمک کند حتی اگر آن را فوری نباشد.
- شما می توانید با خانه های همسایه گان خود، مرکز خشونت خانواده گی، یا خط بحران تماس بگیرید. برای کسب معلومات در مورد خدمات پشتیبانی از [قربانیان سوء استفاده اینجا را کلیک کنید](#).
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خشونت خانواده گی و نحوه کمک کردن، به کمپاین [Love Shouldn't Hurt](#) در وب سایت [ecneloiv/ac.bng.www](#) مراجعه کنید.
- [برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خشونت های خانواده گی، شریک صمیمی یا خشونت جنسی اینجا را کلیک کنید](#).

## برخورد با رفتار خشونت آمیز خودتان



افرادی که استفاده از خشونت را متوقف کرده اند می گویند سخت ترین بخش این است که اعتراف کنند برای تغییر رفتار خود به کمک نیاز دارند. تغییر رفتار شما شجاعت می خواهد اما پاداش های همیشه گی را به ارمغان می آورد.

- اگر خانواده تان از شما می ترسند، یا اگر مردم به شما بگویند که رفتار شما ترسناک است، امکان دارد که شما نیاز به ایجاد تغییرات در رفتار خود دارید.
- تغییر شجاعت، تلاش و اراده می خواهد. خدماتی در [New Brunswick](#) وجود دارد که پروگرام ها و پشتیبانی از شما را برای یادگیری راه های جدید رفتار ارائه می دهد. به وب سایت [PLEIS-NB's web-site](#) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید:

شعبه برابری زنان

طرح های پیشگیری از خشونت و مشارکت جامعه (واحد)

McGloin St 20  
PO Box 6000  
Fredericton, NB  
E3A 5T8

تلفون: (506) 8126-453

Toll-free: 1-877-253-0266

ایمیل: WEB-EDF@gnb.ca

New Brunswick  
Nouveau Brunswick