



SHAKTI



Kennis en advies voor  
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid



## شماره های تلفن:

• مرکز حمایت و مشاوره خشونت های خانگی (Adviespunt en Steunpunt Huiselijk geweld) یک شماره تلفن کشوری دارد: **0800 2000** (هزینه تماس 0.05 سنت به ازای هر دقیقه) همچنین برای یافتن مشخصات تماس خدمات اجتماعی یا دیگر کمک ها در منطقه خود به دفترچه راهنمای تلفن یا نشانی [www.vooreenveiligthuis.nl](http://www.vooreenveiligthuis.nl) مراجعه کنید.

• خط تلفن زنان اقلیتها: **0800 - 024 00 27** (رایگان، روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 10 صبح تا 2 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه و چهارشنبه از ساعت 7 تا 10 شب)، سایت اینترنتی [www.sensor.nl/oostnederland](http://www.sensor.nl/oostnederland)

• بنیاد کورلاتسی، تلفن: **0900 - 1450**، نشانی الکترونیکی: [vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl)

• بنیاد کزبان، تلفن: **06 - 1250 79 96**، نشانی الکترونیکی: [info@st-kezbان.nl](mailto:info@st-kezbان.nl)

• بنیاد شاکتی، تلفن: **040 - 211 87 40**، نشانی الکترونیکی: [stshakti@xs4all.nl](mailto:stshakti@xs4all.nl)



اگر احتیاج به کمک فوری و آنی دارید، اگر خطر آنی شما را تهدید می کند، به این شماره پلیس زنگ بزنید: 112

وظیفه پلیس محافظت و تأمین امنیت شماست، که شامل محیط خانه در صورت وقوع خشونت نیز می شود. پس از آنکه پلیس بر اثر تلفن شما یا همسایه ها، نزد شما آمد با شخص متجاوز راجع به کاری که کرده صحبت می کند و همینطور با شما درباره قدمهای بعدی مشورت می نماید. در بعضی موارد، می توان بر علیه شخص تهدید کننده یک حکم ممنوعیت ورود موقتی گرفت. این بدان معنی است که آن شخص نباید برای مدت کوتاهی وارد خانه شود. اگر مسأله خشونت شدید در کار باشد، پلیس ممکن است متجاوز را تحت تعقیب قرار دهد، که در اینصورت کار به دادگاه می کشد. شما خودتان هم می توانید بعد از وقوع خشونت به پلیس مراجعه کنید. پلیس به گفته های شما گوش می دهد و به شما می گوید که چه کاری برای شما می تواند انجام دهد. اگر بخواهید می توانید شکایت کنید. ولی همینطور، می توانید صرفاً آنچه را که برایتان اتفاق افتاده شرح دهید.

اگر رسماً شکایت کنید، پلیس از شما مدرک خواهد خواست، مثل جراحاتی که برداشته اید یا گزارش پزشک خانوادگی شما، ولی همینطور شهادت افراد پیرامونتان که چیزی دیده یا شنیده اند. در حال حاضر شما به عنوان زن، در صورتی که کارتان به دلیل خشونت به طلاق بگردد، قانوناً اجازه اقامت دریافت می کنید. در اینصورت مجبور به ترک خاک هلند نیستید.

**9.** برای محافظت از خود از قوانین و مقررات مربوطه استفاده کنید. مثلاً، در صورت لزوم درخواست کنید که شخص متجاوز از ورود به خیابان و کوچه محل اقامتتان منع گردد و یا علیه او شکایت کنید. اگر کار به دادگاه کشید، درخواست نصب وکیل دولتی و رایگان را بکنید تا در جلسات دادگاه از شما دفاع کند. روند قانونی را تا پایان کار ادامه دهید تا متجاوز متوجه مسؤلیتها و عواقب کارش بشود. شما بدینوسیله از خودتان محافظت می کنید. از تهدید نهراسید.

**10.** اگر زبان هلندی را نمی دانید یا کم می دانید به ارگانهایی مراجعه کنید که به زبان شما صحبت می کنند و یا مترجم رایگان در اختیار شما می گذارند. همچنین، می توانید شماره تلفن کانون مترجمان منطقه خود را همراه خود بردارید و یا فرد مورد اطمینانی را همراه ببرید که برای شما ترجمه کند.





**6.** گزارشی از آنچه که به خشونت درخانه تان مربوط می شود تهیه کنید و یا در دفترچه روزانه ای همه چیز را در این باره ثبت نمایید. چیزهایی مانند نامه، نوارکاست، نسخه های پزشک خانوادگی تان، صورتحلّسه شکایت پلیس، اطلاعات مربوط به دادگاه، عکسها و غیره را نگهداری کنید و از همه برگه ها و کاغذهای مهم یک کپی تهیه نمایید. بعداً ممکن است به همه اینها برای اثبات وقوع خشونت و آزار احتیاج داشته باشید. این مدارک و اشیاء را در صندوق امنی نگهداری کنید و یا به شخص بسیار قابل اعتمادی بدهید تا برای شما نگهداری کند.

**7.** قبل از تصمیم به ترک خانه با یکنفر مددکار و یا وکیل درباره حقوق قانونی و مسؤولیتهای و تعهدات شما نسبت به بچه ها و خانه مشورت کنید. در صورت امکان، یکنفر همزبان خوشنام را به عنوان میانجی همراه ببرید.

**8.** تحت هیچ شرایطی آدرس محلی را که بد آنجا می روید به آزار دهنده خود ندهید. حد اکثر احتیاط را به عمل آورید. البته به دوست مورد اطمینانتان بگویید که به کجا می روید و کی قصد دارید برگردید. تا آنجا که می توانید، مراقبتها و پیش بینی های ایمنی را به عمل آورید، مثلاً نصب دستگاه آژیر خطر، قفلهای اضافه برای درها و پنجره ها، سگ پاسبان و یک تلفن دستی که نشان دهد چه کسی به شما زنگ می زند.

2. برنامه ای برای نجات خود طرح ریزی کنید

برنامه نجات می تواند رهایی و فرار از محیط خشونت آمیز را برای شما آسانتر سازد. با اینکار مطمئن می شوید که می توانید در بیرون از محیط خانواده از خود مراقبت کنید.

3. چمدانی را آماده کنید و لباسها و اشیاء ضروری خود را در آن جای دهید تا در صورتی که در یک موقعیت اضطراری مجبور به ترک خانه بدون تلف وقت شدید، بتوانید فوراً حرکت کنید. در چنین حالتی، گاه ممکن است اصلاً فرصت لباس پوشاندن بچه هایتانرا هم نداشته باشید. بنابراین، چمدان را در جای مناسبی در خانه، که در عین حال دسترسی به آن آسان باشد، پنهان کنید.

اقداماتی که باید انجام دهید به شرح زیر است:

4. تمام اسناد و مدارک و برگه های مهم را که فکر می کنید بدان احتیاج خواهید داشت جمع آوری کنید، از جمله: گذرنامه، سند ازدواج، شناسنامه های کودکان، کارت اقامت، کارت های بانکی، صورتحسابهای بانکی، دیپلم ها، لیست شماره های تلفن و نشانیهای مهم و غیره. اینها را جمع کنید و در جای مناسبی بگذارید، بصورتی که در هنگام ترک اضطراری خانه دم دستتان باشد یا آنها را بیرون از خانه، جایی که بعد از ترک منزل بتوانید برشان دارید، نگهداری نمایید.

I. در پیرامون خود حلقه ای از دوستان و مددکاران را بوجود آورید تا هنگام ترک خانه، مسایل مالی، عاطفی و مسایل روزمره واقعی تانرا با آنها بتوانید هماهنگ کنید. سازمانها و ارگانهای خودیاری دیگری هستند که اطلاعات مربوط به محلها و منازل امن را می توانند در اختیار شما بگذارند.

5. همین کار را با اشیاء و وسایل مهم و مورد علاقه خود انجام دهید.

2. آدرسی برای ماندن خود و بچه هایتان هماهنگ کنید که آزار دهنده شما جای آنرا ندانند. در صورتی که امکان جای دادن همگی شما در یکجا بطور همزمان وجود نداشته نباشد، دنبال آدرسهای دیگری برای خود و بچه هایتان بگردید.

● بنیاد کورلاتسی، برای یاری و کمک در حل مشکلات، تلفن:

**0900 - 1450**

نشانی الکترونیکی [vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl)

● تلفن ویژه کمک رسانی، برای کمک بعد از خشونت های جنسی، تلفن

**020 - 613 02 55**

سازمانهای دیگر ویژه زنان اقلیتها نیز وجود دارند که می توانید از آنها کمک بگیرید، از جمله

● بنیاد کزیبان، تلفن: **06 - 1250 79 96**

نشانی الکترونیکی [info@st-kezbان.nl](mailto:info@st-kezbان.nl)

● بنیاد شاکتی، تلفن: **040 - 211 87 40**

نشانی الکترونیکی [stshakti@xs4all.nl](mailto:stshakti@xs4all.nl)

اگر همسر و یا دوست شما دست به خشونت می زند، می تواند برای تغییر رفتار خود در معالجات گروهی شرکت کند تا فرا بگیرد چگونه خشم خود را کنترل کند. برخی از زنها تجربه کرده اند که هنگامی که شوهر شان در چنین گروهی شرکت می کند، میزان خشونت در خانه کمتر می شود. نام و نشان این گروههای درمانی و گروههای خودیاری رامی توانید از مرکز حمایت و مشاوره خشونت های خانگی (Adviespunt en Steunpunt Huiselijk geweld)، مددکاران اجتماعی، مرکز زنان، و سازمان های پناهنده در مورد خانم های پناهنده دریافت کنید.



## شما خود در برابر خشونت چه می تو انید بکنید؟

خشونت پی آمدهای عمیقی دارد. شما مشکل می توانید به تنهایی خود را از آثار آن رها سازید. احتمال دارد که از صحبت درباره آن با کس دیگری ترس داشته باشید، به دلیل اینکه از عواقب آن می ترسید. یا اینکه خجالت می کشید و فکر می کنید گناه از خود شما بوده است. اگر احساس می کنید که به تنهایی از عهده حل آن بر نمی آید، حتما سعی کنید با کسی درباره آن حرف بزنید، با کسی که مورد اعتماد و اطمینان شما باشد و بتواند شما را درک کند. این شخص می تواند مثلاً یک دوست یا فامیل یا فردی در جامعه شما باشد، فردی که می دانید به حرف ها و مشکلات مردم گوش می کند. همچنین می توانید به مشاورین حرفه ای تلفن کنید تا کمک تان کنند. صحبت کردن خود اغلب تسکین دهنده دردهاست، و به شما کمک می کند تا راه حلی پیدا کنید.

1. استمداد

تصمیم درمورد اینکه چه باید بکنید بسیار مهم و در عین حال بسیار مشکل می باشد. صحبت با یک مدد کار می تواند شما را کمک کند تا با ذهن روشنتری بتوانید تصمیم بگیرید که چه می خواهید بکنید و یا چه می توانید بکنید. این

مددکاران می توانند امکانات و وسایلی را که می توانید از آن استفاده کنید برای شما شرح دهند. آنها می توانند نشانی هایی را به شما بدهند تا به آنجا بروید و درمان و امان باشید. شما می توانید از آنها بخواهید اطلاعات مربوط به (پرونده) شما را محرمانه نگهدارند. در صورتی که تصمیم گرفتید به یک سازمان مددکاری مراجعه بکنید، خوب است دوستان را هم همراه خودتان ببرید. شماره تلفن آنها را می توانید از کتابچه تلفن بردارید. در صورتی که به محل امنی احتیاج داشته باشید تا مدتی در آن به صورت مخفی به سر ببرید، می توانید به سازمان نگهداری از زنان مراجعه کنید.

در سایت های اینترنتی [www.steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://www.steunpunthuiselijkgeweld.nl) و [www.huiselijkgeweld.nl](http://www.huiselijkgeweld.nl) می توانید اطلاعاتی درباره سازمان های کمک رسان در منطقه خود بیابید. مرکز حمایت و مشاوره خشونت های خانگی نیز یک شماره تلفن کشوری دارد: **0900 - 126 26 26** (هزینه تماس با آنها 0.05 سنت به از هر دقیقه است).

در صورتی که بخواهید تلفنی با کسی درباره خشونت صحبت بکنید، می توانید با شماره های زیر تماس بگیرید:

● خط تلفن زنان اقلیتها: **0800 - 024 00 27** (رایگان، روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 10 صبح تا 2 بعد از ظهر، روزهای دوشنبه و چهارشنبه از ساعت 7 تا 10 شب) سایت اینترنتی: [www.sensoor.nl/oostnederland](http://www.sensoor.nl/oostnederland)



## پی آمد ها

خشونت دیدن تجربه درد آوردو تحقیر آمیزی اسنت. قربانیان دچار همه نوع دگر گونی روحی و پریشانهالی می شوند. هرکس به طریقی واکنش نشان می دهد.

● بر اثر صحتیهایی که درباره خشونت دوز میزند، بسیاری زنها دچار این تصویری شوند که تقصیر از خود آنهاست نه از متجاوز. "اگر اینکار را نمی کردم... این امر اتفاق نمی افتاد". واقعیت اینست که هیچکس حق ندارد دیگری را کتک بزند ویا مورد آزار و اذیت قرار دهد. تقصیر از متجاوز است.

● برخی از زنها از اینکه چنین چیزی برای آنها اتفاق افتاده احساس خجالت و شرم می کنند.

● بسیاری از زنها دچار ترس و وحشت می شوند، ترس از اینکه از خانه بیرون بروند، دوباره کتک بخورند، کسی به آنها دست درازی کند و ترس از مردان.

● همینطور، ممکن است در قربانی خشونت احساس خشم شدیدی نسبت به متجاوز و نسبت به کسانی که به او کمک نکرده اند، بوجود آید.

● قربانی ممکن است حتی دچار کابوس و بدخواهی شود، بی اشتها گردد، بدن خود را ناپاک بداند، احساس بیماری کند ویا فکر کند که دارد دیوانه می شود.



در مورد خشونت نسبت به زنان پیشداوریهای زیادی وجود دارد. این پیشداوریها بر نحوه برخورد زنان نسبت به خشونت که بر آنها رومی شود و نیز بر روی خودشان، تأثیر می‌گذارد. عمومی‌ترین این پیشداوریها عبارتند از:

"تقصیر خود زنهاست"

هیچکس نمی‌خواهد که کتک‌کش بزنند و یا به او تجاوز کنند. وقوع این قبیل اعمال خشونت آمیز ربطی به طرز لباس پوشیدن یا نگاه کردن زنها و یا شغل، سن و یا محل رفت و آمد آنها ندارد.

"مردها به این دلیل تجاوز می‌کنند که نمی‌توانند امیال جنسی خود را کنترل کنند"

مردها می‌توانند امیال جنسی خود را کنترل کنند. به هر حال، هیچ‌میل و خواسته‌ای به کسی حق اعمال خشونت نسبت به دیگری را نمی‌دهد. این نوع خشونت صرفاً ناشی از میل به تسلط، فرمانروایی، تحقیر و زبون کردن دیگری است و نه ناشی از امیال جنسی.

"این امر منطقی است که مرد دست به خشونت بزند تا بتواند بر خانواده خودکنترل داشته باشد و موقعیت خود را به عنوان رئیس خانواده حفظ کند و یا حرف خود را به کرسی بنشاند."

مرد عضو برابر و همپایه خانواده است. اعمال خشونت به هر دلیلی غیرقابل قبول است. اختلاف نظرها را باید با گفتگو حل کرد نه با خشونت

"در هر خانواده‌ای گاهگاهی مسأله‌ای پیش می‌آید. این قسمت من است. خدا اینطور خواسته و در قرآن هم آمده است." شما به این دلیل قربانی خشونت نمی‌شوید که مثلاً در یک خانواده ناپاب به دنیا آمده‌اید و یا قسمت شما این بوده است. در هیچ جای قرآن نیامده است که زنان و یا مردان باید قربانی خشونت شوند. به عکس، در قرآن آمده که مردان باید با زنان همچون یک تکه شیشه قیمتی رفتار کنند.

"اگر با کسی به‌گرنش می‌روی، باید با او هم‌خوابه شوی"

شما هیچ اجبازی ندارید با کسی که بیرون می‌روید و یا هنگامی که چنین کسی پول نوبت‌شاه و یا خوراک شما را می‌پردازد، هم‌خوابه شوید. همینطور، با کسی که به منزل خودتان دعوت کرده‌اید نیز ناچار به هم‌خوابگی نیستید. اگر کسی شما را به این کار وادار کند، کارش خلاف قانون است و مجازات دارد.

## خشونت چیست؟

خشونت اشکال بسیار گوناگونی دارد، از جمله: خشونت جسمی، مثل تف کردن، (کتک) زدن، لگد زدن، باپا کوبیدن، روغن یا آب داغ روی کسی ریختن و یا از پله ها پرت کردن. خشونت جنسی، مثل اجبار به عمل جنسی، تجاوز، ختنه کردن، کورتاژ جنین در صورت دختر بودن و یا اجبار به تماسهای اعمال جنسی دیگران. خشونت و آزار روحی، مثل تحقیر و توهین، فحش دادن، پول کسی را ندادن، منع استفاده از تلفن، ضبط گذرنامه یا اجازه اقامت کسی و همچنین، آدم ربایی، زندانی کردن و منع فعالیت و یا تماسهای بیرون از خانه. علاوه بر این، تهدید به خشونت نسبت شما و یا کودکانتان، انهدام اشیاء مورد علاقه شما، تهدید به خود کشی و همینطور تحقیر و یا توهین به دلایل بی پایه مثلا قومیت و نژاد (مثل عنوانی "بوگند و"، "دزد" و غیره) نیز خشونت به شمار می رود. قربانیان غالباً اشکال بسیار متفاوت تری از خشونتها را تجربه می کنند. همه اشکال خشونت می تواند خطرناک باشد و عموماً پی آمدهای ناگواری را برای قربانیان به دنبال دارد.



## چه کسانی خشونت می ورزند؟

در بیشتر موارد مردها هستند که خشونت می ورزند و زنان و کودکان قربانی آن هستند. اما زنان هم ممکن است دست به خشونت بزنند و مردها می توانند قربانی آن باشند. تحقیقات نشان می دهد که در اکثر موارد قربانیان آزار دهنده خود را می شناسند. شخص تجاوزکار می تواند دوست، عضو خانواده (همسر، پدرشوهر/پدرزن، مادرشوهر/مادرزن)، یک نفر آشنا، همسایه و یا کار فرمای شما باشد. این امر نباید شما را از درخواست کمک و یاری و یا شکایت کردن باز دارد حتی اگر این کار بسیار سخت باشد.

## حمایت در برابر خشونت

خشونت در همه جا صورت می‌گیرد، در خانه، در محل کار یا در کوچه و خیابان. در همه فرهنگها هم وجود دارد. همه، از زن گرفته تا کودک و مرد ممکن است به عنوان قربانی و یا شاهد با مسأله خشونت سروکار داشته باشند. لکن، در اکثر موارد، خشونت نسبت به زنان و در محیط خانواده صورت می‌گیرد و این می‌تواند خانه خود شما باشد. خشونت در کلیه اقشار اجتماعی، نزد هر کسی، از هر سن و شغل و طبقه اجتماعی، در روستاها و شهرهای بزرگ مشاهده می‌شود. این البته، به معنای آن نیست که شما آنرا یک امر عادی تلقی کنید و یا آنرا بپذیرید. شما می‌توانید برای متوقف کردن آن اقدام کنید؟ حتی در حالتی که به دلیل نداشتن درآمد و یا اجازه اقامت وابسته به دیگری باشید. در این جزوه، آنچه را که شما برای مقابله با خشونت می‌توانید انجام دهید شرح داده شده است.

## برای چه کسانی؟

این بروشور اطلاعاتی برای زنانی است که با خشونت دست به گریبان هستند، به ویژه زنان سیاه پوست، مهاجر و یا پناهنده. در بروشور شما می‌خوانید که چطور می‌توانید خودتانرا در برابر خشونت محافظت کنید.

MOVISIE is the Netherlands centre for social development. Five themes are central in our work: Social cohesion, Volunteer effort, Domestic and sexual violence, Vulnerable groups, and informal care.

### Colophon

This brochure is a co-production of MOVISIE and the Shakti Foundation in Eindhoven, and was financed by the Ministries of Justice and Health in the Netherlands.

Text: Gaby Wertenbroek en Marianne Cense

Graphic design: Avant la lettre, Utrecht

Fourth edition

This brochure is available free of charge (only postage and packing payable) in Arabic, Chinese, English, Farsi, French, Dutch, Polish, Somali, Spanish and Turkish. Please order your copies via [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl).

Texts from this publication may be reproduced, subject to proper acknowledgement of the source:

© MOVISIE, Netherlands centre for social development

April 2009

# حمایت در برابر خشونت

شما خوددار این باره چه کاری می توانید بکنید؟

**FARSI**

