

خشونت های خانوادگی: چگونه کمک دریافت کنیم

چگونگی دریافت کمک در مواردی که شما و یا کسی که او را می شناسید، قربانی خشونت های خانوادگی بوده است.

کوروناویروس (COVID-19) و بدرفتاری های خانوادگی

آیا در زمان شیوع همگانی کوروناویروس (COVID-19) در مورد خشونت های خانوادگی نگران هستید؟

دستورالعمل های مربوط به قرنطینه در خانه به دلیل کوروناویروس، در صورتی که مجبور شوید خانه تان را به دلیل فرار از بدرفتاری های خانوادگی ترک کنید، شامل شما نخواهند شد.

برای افرادی که احساس می کنند در خطر بدرفتاری قرار دارند اهمیت زیادی دارد که بدانند کمک و حمایت موجود می باشد و این کمک ها شامل واکنش پلیس، پشتیبانی آنلاین، خط های تلفنی کمک، پناهگاه ها و خدمات دیگر می شوند. شما تنها نیستید.

بدرفتاری خانوادگی چیست

هر کس، صرف نظر از جنسیت، سن، قومیت، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، گرایش جنسی و یا موقعیت اجتماعی، می تواند قربانی بدرفتاری خانوادگی شود.

بدرفتاری خانوادگی همیشه شامل خشونت جسمی نمی شود. این ممکن است شامل موارد زیر شده، ولی به آنها محدود نمی شود:

- کنترل اجباری
- سوء استفاده مالی
- سوء استفاده آنلاین
- تهدید و ارعاب
- سوء استفاده عاطفی
- بدرفتاری جنسی

در مورد کدام علائم هوشیار باشیم

- اگر فکر می کنید که شما و یا شخص دیگری ممکن است قربانی بدرفتاری خانوادگی باشد، نشانه هایی وجود دارند که شما می توانید در مورد آنها هوشیار باشید، اینها شامل موارد زیر می شوند:
- گوشه گیری ، و یا انزوا از اعضای خانواده و دوستان
 - وجود کبودی، جای سوختگی و یا علائم گاز گرفتگی
 - کنترل دارایی مالی، و یا نداشتن پول کافی برای خرید غذا و یا پرداخت قبوض خانه
 - نداشتن اجازه برای ترک خانه، و یا اجازه نداشتن برای رفتن به کالج و یا سر کار
 - کنترل شدن در زمانی که از تکنولوژی استفاده می کنید، برای مثال در زمان استفاده از رسانه های اجتماعی، و یا خواندن پیامک ها، ایمیل ها و یا نامه های شما توسط شخصی دیگر
 - تحقیر شدن مکرر، کم ارزش شمردن شدن و یا اگر به شما بگویند که بی ارزش هستید
 - مجبور کردن برای برقراری رابطه جنسی
 - گفتن این موضوع که بدرفتاری با شما تقصیر شما است، و یا اینکه شما واکنش بیش از حد نشان می دهید.

آیا هیچوقت در مقابل شریک زندگی، یا شریک زندگی سابق خود احساس ترس کرده اید؟
 آیا هیچوقت رفتار خود را به دلیل ترس از واکنش احتمالی شریک زندگی و یا شریک زندگی سابق تان تغییر داده اید؟

اگر پاسخ به این سولات مثبت است، در آن صورت ممکن است در رابطه ای آمیخته با بدرفتاری باشید.

از کجا کمک دریافت کنیم

با شماره تلفن 999 تماس بگیرید
 اگر شما در خطر آنی هستید، با شماره تلفن 999 تماس گرفته و از پلیس تقاضای کمک کنید- پلیس کماکان به تلفن های اورژانس پاسخ خواهد داد.

اگر در خطر بوده و قادر به صحبت از طریق تلفن نیستید، با شماره تلفن 999 تماس گرفته و به سولات اپراتور گوش دهید، و اگر می توانید با سرفه کردن و یا زدن ضربه های آرام بر روی گوشی تلفن به ایشان پاسخ دهید. سپس، راهنمایی های داده شده را بر مبنای اینکه از طریق تلفن همراه و یا تلفن ثابت تماس می گیرید، دنبال نمایید.

اگر از طریق تلفن همراه تماس می گیرید

زمانی که اپراتور اعلام کرد عدد 55 را شماره گیری کنید تا منظور شما مشخص شود - این کار شما را به پلیس انتقال خواهد داد. شماره گیری عدد 55 فقط از طریق تلفن همراه مقدور است ولی به پلیس اجازه پیدا کردن محل اقامت شما را نمی دهد.

اگر از طریق تلفن ثابت با شماره تلفن 999 تماس می گیرید اگر فقط صداهایی در پشت صحنه شنیده شوند و اپراتور شرکت مخابرات قادر نباشد در مورد اینکه نیاز به کدام یک خدمات دارید تصمیم گیری نماید، تماس شما به اپراتور پلیس وصل خواهد شد. اگر شما گوشی را در جای خود بگذارید، تلفن ثابت ممکن است برای مدت زمان 45 ثانیه متصل بماند تا در صورتی که بخواهید بتوانید دوباره تماس برقرار کنید زمانی که عدد 999 شماره گیری می شود، اطلاعات مربوط به محل اقامت شما بطور اتوماتیک در اختیار اپراتور قرار می گیرد و به اپراتور کمک می کند که پاسخی برای شما فراهم نماید.

اگر شما ناشنوا بوده و یا قادر به برقراری تماس شفاهی نیستید شما می توانید نزد [سروس خدمات پیامکی \(emergencySMS \)](#) ثبت نام کنید. کلمه REGISTER را از طریق پیامک به شماره تلفن 999 ارسال کنید. پیامکی دریافت خواهید نمود که به شما در مورد اینکه چه کاری باید انجام دهید اطلاع خواهد داد. این کار را زمانی که امن هستید انجام دهید تا بتوانید زمانی که در خطر هستید پیامک ارسال کنید.

خط کمک ملی برای موارد بدرفتاری خانوادگی
[Refuge](#) گرداننده **خط کمک ملی برای موارد بدرفتاری خانوادگی** است، و شما می توانید بطور رایگان، و بصورت محرمانه و 24 ساعته از طریق شماره تلفن 08082000247 با آن تماس بگیرید. کسانی که به زبان انگلیسی صحبت نمی کنند می توانند تقاضای مترجم کرده و یا از کسی بخواهند که برایشان این تماس را برقرار کند.

خط کمک "زندگی بدون ترس" در کشور ولز
[خط کمک "زندگی بدون ترس" در کشور ولز](#) کمک و مشاوره در مورد خشونت علیه زنان، بدرفتاری خانوادگی، و خشونت های جنسی ارائه می کند. کسانی که به زبان انگلیسی/ ولزی صحبت نمی کنند می توانند تقاضای مترجم کرده و یا از کسی بخواهند که برایشان این تماس را برقرار کند.

تلفن: 08088010800

پیامک: 07860077333

خط مشاوره مردان

[خط مشاوره مردان](#) خط کمک محرمانه برای مردان قربانی بدرفتاری های خانوادگی و کسانی که از ایشان حمایت می کنند است. غیرانگلیسی زبان ها می توانند تقاضای مترجم کرده و یا از کسی بخواهند که برایشان این تماس را برقرار کند.
تلفن: 08088010327

Karma Nirvana

[Karma Nirvana](#) خط کمک ملی است که در مورد بدرفتاری های حیثیتی و ازدواج های اجباری کمک فراهم می کند. اگر قادر به برقراری تماس و یا ارسال ایمیل نیستید [پیغامی محرمانه و بی خطر از طریق وب سایت ارسال کنید](#).
تلفن: 08005999247
ایمیل: support@karmanivvana.org.uk

خط کمک حمایت از قربانیان

[خط کمک حمایت از قربانیان](#) خط کمک رایگان 24 ساعته ای است که 7 روز هفته برای قربانیان کمک فراهم می سازد و این شامل کمک های مربوط به بدرفتاری های خانوادگی و همچنین خط کمک 24 ساعته ای است که 7 روز در هفته از طریق گفتگوی آنلاین در انگلستان و ولز کمک فراهم می سازد.
• تلفن: 08081689111
• خط گفتگوی مستقیم و زنده 24 ساعته 7 روز در هفته در سایت ایشان موجود می باشد.

خط کمک برای شبکه زنان مسلمان

[خط کمک برای شبکه زنان مسلمان](#) خط کمک ملی است که در امور اعتقادی و فرهنگی تخصص داشته و بطور محرمانه و رایگان قابل دسترسی است.
تلفن: 08009995786
پیامک: 07415206936
ایمیل: info@mwnhelpline.co.uk

Galop

[Galop](#) خط کمک ملی برای زنان و مردان همجنسگرا، دوجنسگرا، افرادی که تغییر جنسیت داده و یا در مورد جنسیت خود مطمئن نیستند (LGBTQ+) و بدرفتاری خانوادگی تجربه می کنند است.

کسانی که به زبان انگلیسی صحبت نمی کنند می توانند تقاضای مترجم نمایند.

تلفن: 08009995428

ایمیل: help@galop.org.uk

خدمات تخصصی گفتگو بر روی وب سایت: <http://www.galop.org.uk>

NSPCC

[NSPCC helpline](#) مشاوره و پشتیبانی برای کسانی که در مورد کودکان نگران هستند فراهم می کند. غیر انگلیسی زبان ها می توانند تقاضای مترجم کرده و یا از کسی بخواهند که برایشان این تماس را برقرار کند.

تلفن: 08088005000

ایمیل: help@nspccc.org.uk

NSPCC همچنین از طریق [خط کمک قطع عضو آلت تناسلی زنان](#)، مشاوره و پشتیبانی برای کودکانی که در خطر انجام این اعمال هستند و یا کسانی که تحت این عمل قرار گرفته اند، فراهم می کند.

تلفن: 08000283550

ایمیل: fgmhelp@nspccc.org.uk

Imkaan

[Imkaan](#) سازمانی برای زنان است که به مشکلات مربوط به خشونت های اعمال شده علیه زنان و دختران سیاه پوست و اقلیت ها رسیدگی می کند.

سازمان دفاع از حقوق زنان کرد ایران

[سازمان دفاع از زنان کرد ایران](#) برای زنان خاور میانه، شمال آفریقا و افغانستان و زنان و دخترانی که در بریتانیا زندگی کرده و از خشونت های خانوادگی، ازدواج اجباری، قطع عضو آلت تناسلی و بدرفتاری های "حیثیتی" رنج می برند، حمایت فراهم می کند.

تلفن: 02079206460 دوشنبه تا جمعه، 9:30 تا 17:30

در خارج از ساعات کاری با این شماره تماس بگیرید:

کردی/ عربی/ انگلیسی: 07846275246

فارسی/ دری/ انگلیسی: 07846310157

Chayn

[Chayn](#) کمک های آنلاین و منابع مختلف در شماری از زبانها را برای شناسایی شرایط سوء استفاده و چگونگی کمک به افرادی که مورد بدرفتاری هستند، فراهم می سازد.

پشتیبانی برای کسانی که نگران آسیب رساندن به دیگران هستند

اگر نگران این هستید که در زمان ماندن در خانه، ممکن است به افرادی که دوست دارید آسیب وارد کنید، برای کمک در مدیریت رفتار خود، با [Respect Phoneline \(خط تلفن رسپکت\)](https://www.respectphoneline.org/) تماس بگیرید. این خط کمک بی نام و محرمانه برای مردان و زنانی است که به شریک زندگی و خانواده هایشان آسیب وارد می کنند. این خط کمک به شریک زندگی و شریک زندگی سابق، دوستان، و خانواده های کسانی که در مورد شخص خاصی نگران هستند پاسخ می دهد. افراد غیر انگلیسی زبان می توانند تقاضای مترجم کرده و یا از کسی بخواهند که برایشان این تماس را برقرار کند.
تلفن: 08088024040

اگر شما اجازه اقامت در کشور بریتانیا را دریافت نکرده اید برای اقامت دائم اقدام کنید

اگر رابطه شما با شهروند بریتانیایی و یا کسی که اجازه اقامت دائم دارد به دلیل بدرفتاری خانوادگی به پایان رسیده است، می توانید برای [اقامت به عنوان قربانی خشونت های خانوادگی](#) اقدام کنید.

با توجه به موارد فوق، دولت به افرادی که از روی ناچاری قربانی بدرفتاری های خانوادگی بوده اند (Destitute Domestic Violence) امتیازات خاص ارائه می دهد، تا از آن طریق کمک هایی فراهم شود، این شامل قربانیان بدرفتاری های خانوادگی که از نظر مادی وابسته به شریک زندگی سوء استفاده کننده هستند و یا کسانی که اجازه ورود شان به UK وابسته به زوج شان، برای مثال همسر، شریک زندگی بدون ازدواج، همسر همجنس و یا شریک زندگی مدنی با شهروندان بریتانیایی و یا افراد مقیم در کشور بریتانیا است، می شود.

اقدام برای دریافت کمک هزینه های دولتی

[Destitution Domestic Violence concession \(امتیازات خاص برای](#)

[افراد که از روی ناچاری مورد بدرفتاری خانوادگی قرار گرفته اند](#) به قربانیان بدرفتاری های خانوادگی اجازه اقامت 3 ماهه ارائه می دهد، که خارج از قوانین مهاجرت می باشد و این مورد به ایشان حق درخواست کمک از صندوق سرمایه های عمومی را اعطا می کند. این برنامه فرصتی را فراهم می کند که افراد مورد بدرفتاری، اجازه اقامت موقت مستقل از شخص بدرفتار دریافت کنند و بودجه کافی برای تهیه مسکن امن داشته باشند، و سپس قربانیان بدرفتاری خانوادگی یا برای اجازه اقامت دائم و یا بازگشت به کشور مبدا اقدام نمایند.

فرمهای ذکر شده بالا باید به زبان انگلیسی تکمیل شوند. اگر شما برای تکمیل آنها نیاز به کمک دارید، می توانید از سازمان های خیریه کمک به بدرفتاری خانوادگی برای مثال [Refuge](#) کمک بگیرید.