

# خشونت خانگی (اطلاعات و خدمات حمایتی)

## نحوه تشخیص خشونت خانگی

خشونت خانگی شکل‌های مختلفی دارد، از جمله سوءاستفاده جسمانی، زبانی، عاطفی، روانی، جنسی، مالی و روحی.

این نوع خشونت می‌تواند در تمامی انواع روابط رخ دهد، از جمله ازدواج فعلی و سابق، و شریک عشقی فرد سوءاستفاده‌گر، روابط متنوع از نظر جنسیت و در تمام سنین - از افراد جوان تا شهروندان مسن. قربانیان ممکن است در انزوا قرار داده شوند، تحت آزار و اذیت، تحقیر، ارباب، تهدید، خشونت جسمی و جنسی و باج‌گیری عاطفی قرار گیرند. کودکان نیز آسیب‌پذیر هستند. آنها می‌توانند مستقیماً در معرض سوءرفتار یا خشونت در خانه قرار بگیرند، موضوعی که باعث تأثیر منفی بر سلامت ذهنی و جسمانی آنها در حال و آینده داشته باشد.



## نحوه دریافت کمک

### قربانیان

اگر قربانی خشونت خانگی هستید یا فکر می‌کنید قربانی این نوع خشونت باشید، افرادی هستند که اهمیت می‌دهند و حتی در طول این همه‌گیری آماده شنیدن صحبت‌هایتان هستند. اگر شما یا فرزندتان در خطر فوری هستید، با **1-1-9** تماس بگیرید.

- شما می‌توانید با مرکز خانه‌های موقت محلی، مرکز کمکرسانی خشونت خانگی، مرکز اسکان مرحله دوم یا خط بحران تماس بگیرید. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات، روی لینک زیر کلیک کنید: [خدمات حمایتی برای قربانیان سوءاستفاده](#).
- پلیس می‌تواند به شما کمک کند، حتی اگر شرایطی که در آن قرار دارید اضطراری نباشد. ابزارهایی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند هنگامی که در یک رابطه خشونت‌آمیز قرار دارید یا در حال خاتمه دادن به آن هستید خطری شما را تهدید نکند. این ابزارها رایگان هستند. اینجا کلیک کنید [www.legal-info-legale.nb.ca/en/safety-planning](http://www.legal-info-legale.nb.ca/en/safety-planning). همچنین می‌توانید با یکی از ارائه‌دهندگان خدمات تماس بگیرید که می‌توانند از طریق تلفن در برنامه‌ریزی برای سلامتتان به شما کمک کنند.
- اگر ترک خانه امن‌ترین اقدامی است که می‌توانید انجام دهید، انجام آن هیچ اشکالی ندارد. اگر خانه‌تان مکانی خطرناک است، انتظار نمی‌رود خود را در خانه ایزوله کنید
- اگر جهت افزایش امنیت خود به کمک بیشتری نیاز دارید، احکام مداخله اضطراری احکام دادگاه هستند که قربانیان می‌توانند آنها را در شرایط فوری و جدی درخواست کنند. برای دریافت اطلاعات بیشتر، از [www.legal-info-legale.nb.ca/en/emergency\\_intervention\\_orders](http://www.legal-info-legale.nb.ca/en/emergency_intervention_orders) بازدید نمایید.





## کودکان

اگر کودک یا نوجوانی هستید که خشونت خانگی در در خانه محل زندگی‌تان وجود دارد، زندگی در این خانه می‌تواند نامشخص، دشوار یا حتی ترسناک باشد. ما به امنیت و رفاه شما اهمیت می‌دهیم. افرادی هستند که اهمیت می‌دهند و آماده شنیدن صحبت‌هایتان هستند.

- اگر شما و یا فرد دیگری در خانه در معرض خطر است، با **9-1-1** تماس بگیرید.
- از شما حمایت خواهد شد. شما قادر خواهید بود اقدام به تماس، ارسال پیام یا گفتگو با تلفن کمک به کودکان به شماره ۶۸۶۸-۶۶۸-۸۰۰-۱ کنید یا از وبسایت آنها به آدرس (<https://kidshelpphone.ca/>) نیز بازدید نمایید، همچنین می‌توانید از وبسایت **CHIMO** به آدرس ([www.chimohelpline.ca/](http://www.chimohelpline.ca/)) بازدید نمایید یا از طریق شماره ۵۰۰۵-۶۶۷-۸۰۰-۱ با آنها تماس بگیرید.
- اگر در خانه‌تان دعوا یا خشونت وجود دارد، لطفاً از آنچه در حال رخ دادن است دور بمانید. مکانی ایمن پیدا کنید.

## تماشاگران



اگر شما یکی از اعضای خانواده، دوستان یا همسایه‌ها یا همکار فرد قربانی خشونت خانگی هستید یا مشکوک هستید فردی قربانی خشونت خانگی است، حمایت شما از این فرد مهم است. بدون قضاوت به حرف‌های او گوش دهید. اجازه دهید داستان را با استفاده از لغات خود و با سرعت مدنظرش تعریف کند. به قربانی بگویید حرف‌هایش را باور می‌کنید. عضو خانواده، دوست، همسایه یا همکاران ممکن است احساس خجالت و شرمساری، تحقیر و به احتمال بسیار زیاد ترس داشته باشد. وقت گذاشتن و توجه شما می‌تواند تأثیرگذار باشد.

- اگر عضو خانواده، دوست، همسایه یا همکاران در معرض خطر فوری است، با **9-1-1** تماس بگیرید. پلیس می‌تواند به شما کمک کند، حتی اگر شرایطی که در آن قرار دارید اضطراری نباشد.
- شما می‌توانید با مرکز اسکان موقت محلی، مرکز کمکرسانی خشونت خانگی، مرکز اسکان مرحله دوم یا خط بحران تماس بگیرید. جهت کسب اطلاعات مربوط به خدمات اینجا کلیک کنید: [خدمات حمایتی برای قربانیان سوءاستفاده](#).
- برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد خشونت خانگی و نحوه کمک، از کمپین عشق نباید آسیب برساند «**Love Shouldn't Hurt Campaign**» در آدرس [www.gnb.ca/violence](http://www.gnb.ca/violence) بازدید نمایید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خشونت خانگی، خشونت شریک نزدیک یا خشونت جنسی، اینجا کلیک کنید. [www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-](http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-bce/WEB-EDF/Violence/PDF/en/DIVPFactSheet-EN.pdf)

[bce/WEB-EDF/Violence/PDF/en/DIVPFactSheet-EN.pdf](http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-bce/WEB-EDF/Violence/PDF/en/DIVPFactSheet-EN.pdf)





### مدیریت رفتارهای خشونت‌آمیز خود

افرادی که خشونت آن‌ها متوقف شده است اذعان دارند که دشوارترین قسمت، اعتراف کردن در مورد این است که آن‌ها برای تغییر رفتار خود به کمک نیاز داشتند. تغییر رفتار شجاعت می‌خواهد، اما اثرات مثبت آن تا پایان عمر وجود خواهد داشت.

- اگر خانواده‌تان از شما می‌ترسند یا اگر دیگران به شما می‌گویند که رفتارتان هراس‌آور است، ممکن است لازم باشد تغییراتی در رفتارتان ایجاد کنید.

- ایجاد تغییر امکان‌پذیر است و نیازمند شجاعت، تلاش و عزم راسخ دارد. خدماتی در نیو

برانزویک وجود دارد که برنامه‌ها و حمایت‌هایی به شما ارائه می‌دهند تا روش‌های

جدید رفتار را بیاموزید. به وبسایت PLEIS-NB مراجعه نمایید

[www.legal-info-legale.nb.ca/en/uploads/file/pdfs/](http://www.legal-info-legale.nb.ca/en/uploads/file/pdfs/))

([Abusive partners Eng.pdf](#))