

# آیا شما، یا فردی آشنا با شما، در یک رابطه ناسالم است؟

## اگر در معرض خطر فوری هستید چه باید بکنید

اگر جان شما در خطر است، ایمنی شما مهمترین مسئله است. با پلیس یا به فردی که اعتماد دارید برای حفظ امنیت تان به شما کمک می کند تماس بگیرید.

با ۱۱۱ تماس بگیرید و پلیس را بخواهید گفتن نام انگلیسی زبانی را که صحبت می کنید به جواب دهنده، به وی امکان می دهد که به شما کمک کند.

اگر نمی توانید در امنیت صحبت کنید، ۵۵ را شماره گیری نمایید. به دستورالعمل ها گوش دهید. پس از وصل شدن، فرد جواب دهنده یک سری سوالات بله یا خیر می پرسد و از شما خواسته می شود تا برای پاسخ دادن دکمه ها را روی تلفن خود بزنید.

با فردی که اعتماد دارید برای حفظ امنیت تان به شما کمک می کند تماس بگیرید.

با خط اطلاع رسانی خشونت خانوادگی با تلفن ۴۵۰ ۴۵۶ ۰۱۰۰ تماس بگیرید، این محللیست که متخصصان آموزش دیده اطلاعات و پشتیبانی ارائه می دهند، بنابراین می توانید انتخاب کنید که چه کاری انجام دهید، از جمله گرفتن کمک در منطقه خودتان. این خط تلفن تا حدی به مترجمین دسترسی دارد.

## ظاهر/حس خشونت خانوادگی به چه شکل است

خشونت خانوادگی فقط جنبه فیزیکی ندارد. این نوع خشونت همچنین شامل سوء استفاده عاطفی، زبانی، روانی، جنسی و مالی می شود.

معمولاً افرادی که از آنها در روابط سوء استفاده می شود به موارد زیر فکر می کنند:

- "این مورد همیشه اتفاق نمی افتد، او هنوز مرا دوست دارد"
- "احساس می کنم آنها با ذهن من بازی می کنند - من خیلی گیج شده ام"
- "وقتی ازدواج می کنید این پیش آمد طبیعی است"
- "او شوهر من است بنابراین حق دارد"
- "من از اتفاقی که ممکن است در اثر خروج من از این رابطه بیافتم می ترسم" یا
- "شاید تقصیر من است"

شما مقصر نیستید - شما باعث نشدید که کسی به شما صدمه بزند، و شما سزاوار این هستید که احساس امنیت کنید و ایمن باشید.

## قوانین مربوط به خشونت خانوادگی در نیوزیلند.

در نیوزیلند خشونت خانوادگی جرم محسوب می شود و سوء استفاده هر کس از شخص دیگری به صورت فیزیکی، زبانی، جنسی یا روانی غیر قانونی است. این مهم شامل کودکانی می شود که این نوع سوء استفاده را مشاهده کرده، تجربه کرده یا می شنوند.

این سوء استفاده می تواند شامل یک عمل واحد یا تعدادی از اعمال باشد که بخشی از یک الگوی رفتاری را تشکیل می دهند (حتی اگر همه یا هر کدام از این اعمال، وقتی به صورت جداگانه دیده می شوند، جزئی یا پیش پا افتاده به نظر برسند).

این خشونت ممکن است قهرآمیز یا کنترل کننده باشد و/یا باعث آسیب دیدگی انباشتی فرد شود.

خشونت مربوط به مهریه نیز در نیوزیلند جرم محسوب می شود و شامل خشونت هایی می شود که مربوط به آنچه به عنوان بخشی از ازدواج یا پیشنهاد ازدواج داده یا گرفته شده است.

ما درک می‌کنیم که این یک وضعیت استرس‌زا و ترسناک است، اما برای شما حمایت وجود دارد. برای دریافت کمک یا درخواست اطلاعات بیشتر تماس بگیرید.

## از کجا می‌توان کمک گرفت

تلفن مربوط به اطلاع‌رسانی خشونت خانوادگی - ۰۸۰۰ ۴۵۶ ۴۵۰ دسترسی ۲۴ ساعته به متخصصان آموزش دیده که اطلاعات و پشتیبانی ارائه می‌دهند. بنابراین می‌توانید گام بعدی خود را انتخاب کرده که از جمله آن می‌توان به گرفتن کمک در منطقه خود اشاره کرد. این خط تلفن تا حدی به مترجمین دسترسی دارد.

(۰۸۰۰ ۷۳۳ ۸۴۳) REFUGEE - ۰۸۰۰ NCIWR کمک به زنان و کودکانی که از خشونت خانوادگی رنج می‌برند، از جمله حمایت و اسکان به صورت شبانه روزی و هفت روز هفته.

Shine - ۶۳۳ ۷۴۴ ۰۵۰۸ کمک محرمانه به صورت شبانه روزی و هفت روز هفته برای افرادی که در معرض خشونت یا سوء استفاده خانوادگی قرار دارند، یا نگران شخص دیگری هستند، و افرادی که از سوء استفاده کننده هستند و می‌خواهند تغییری ایجاد کنند. آنها همچنین می‌توانند در صورت نیاز شما، را به سایر خدمات پشتیبانی وصل کنند.

(۰۸۰۰ ۷۴۲ ۵۸۴) SHAKTI - ۰۸۰۰ Shakti خط راهنمای چند زبانه فعال به صورت شبانه روزی و هفت روز هفته برای زنان در بحران یا نیاز به اطلاعات فوری یا برای کسانی که می‌دانند کسی در حال تجربه خشونت خانوادگی است و به کمک نیاز دارد.