

# ایمن بمانید

جهت اطلاع از حقوق خود در این کشور، می‌توانید با هر یک از تلفن‌های زیر تماس گرفته و به صورت انفرادی، اطلاعات دقیقی دریافت کنید.

## قبل از تماس

- اطمینان حاصل کنید که در محل امنی هستید و وقت کافی برای اتمام تماس را دارید.
- اطمینان حاصل کنید که باتری تلفن شما شارژ دارد.

## در طول تماس

- درخواست مترجم شفاهی کنید.
- تماس باید محرمانه باشد.
- می‌توانید درباره حقوق خود در زمینه‌های ایمنی، مهاجرت، اسکان، حفاظت و حمایت مالی مشاوره دریافت کنید.

## پس از تماس

- شما بسیار شجاع هستید که درخواست کمک کردید.
- مقداری از وقت خود را به بررسی و درک اطلاعاتی که دریافت کرده‌اید، اختصاص دهید.
- شما تنها نیستید.



Safe Women in Migration

[swim-project.alberodellavita.org](http://swim-project.alberodellavita.org)



In partnership with



تأمین بودجه با همکاری برنامه حقوق بشر،  
برابری و شهروندی اتحادیه اروپا (2020-2014).

## سایر شرکای اروپایی

|                                                                                                            |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                            |                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Swedish Red Cross | <br>AlternaTive Sociale<br>Innovation, Development, Cooperation. | <br>Fondazione ISMU<br>INIZIATIVE E STUDI<br>SULLA MIGRAZIONE | <br>France Terre d'Asile | <br>British Red Cross | <br>Croce Rossa Italiana |
| سوئد<br>Svenska<br>Roda Korset                                                                             | رومانی<br>Asociatia<br>Alternative Sociale                                                                                                            | ایتالیا<br>Fondazione ISMU                                                                                                                         | فرانسه<br>France Terre<br>d'Asile                                                                             | بریتانیا<br>صلیب سرخ بریتانیا                                                                              | ایتالیا<br>Associazione<br>Croce Rossa<br>Italiana                                                            |

بودجه این پروشور توسط برنامه حقوق بشر، برابری و شهروندی اتحادیه اروپا (2020-2014) تأمین شده است.

محتوای این پروشور، تنها منعکس‌کننده دیدگاه‌های نویسنده آن می‌باشد و مسئولیت آن صرفاً بر عهده او می‌باشد. کمیسیون اروپا هیچ‌گونه مسئولیتی را در قبال استفاده از محتوای مندرج در آن نمی‌پذیرد.



## تلفن‌های ملی کمک‌رسانی در زمینه بد رفتاری خانگی

تلفن ملی کمک‌رسانی در زمینه خشونت خانگی **0808 200 247**

Galop (LGBTQ+) **0800 999 5428**

خط مشاوره مردان **0808 801 0327**



## آیا احساس امنیت می‌کنید؟

- ❖ آیا اغلب از کسی یا یکی از اعضای خانواده خود احساس ترس دارید؟
- ❖ آیا تاکنون اتفاق افتاده که کسی شما را کتک بزند، لگد بزند، به شدت هل دهد، مشت بزند، گاز بگیرد، گلوی شما را به شدت فشار دهد، آب دهان به سمت شما پرت کند یا اشیایی به سمت شما پرتاب کند؟
- ❖ آیا کسی به طور مداوم شما را تحقیر می‌کند یا تهدید می‌کند که به شما آسیب برساند یا شما را بکشد؟
- ❖ آیا تاکنون کسی از ابزارهای ترس، ارباب، تهدید و یا بی احترامی برای آسیب رساندن و کنترل شما استفاده کرده است؟
- ❖ آیا برای خرج کردن پول خود، بیرون رفتن یا ارتباطات اجتماعی با دوستان و اعضای خانواده، باید از کسی اجازه بگیرید؟
- ❖ آیا تاکنون کسی شما را تهدید کرده که به کودکان شما آسیب برساند یا آنها را از شما بگیرد؟
- ❖ آیا تاکنون کسی شما را به شیوه‌ای که نمی‌خواهید، لمس کرده است؟
- ❖ آیا تاکنون بر خلاف میل خود و تحت فشار، با شریک خود یا فرد دیگری رابطه جنسی داشته‌اید؟
- ❖ آیا تاکنون کسی برای کنترل یا ترساندن شما، وسایل‌تان را از بین برده است؟
- ❖ آیا کسی شما را از گذرنامه یا سایر اسناد مهم محروم کرده است؟
- ❖ آیا تاکنون کسی از شما باج خواهی کرده است و از کمک خواستن ترس دارید؟
- ❖ آیا بر خلاف میل خود وادار به ازدواج شده‌اید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از سؤالات فوق بله است، احتمالاً در یک موقعیت یا رابطه مبتنی بر بد رفتاری یا کنترل شدن قرار دارید.

## این موضوع تقصیر شما نیست

بد رفتاری، صرف نظر از جنسیت، هویت جنسی، سن، گروه قومی، ملیت، فرهنگ، مذهب، معلولیت، وضعیت اقتصادی و محل زندگی، می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد.

بد رفتاری و استفاده از رفتار کنترل کننده، هرگز پذیرفته نیست. شما از حق محافظت در برابر بد رفتاری و خشونت و دسترسی به عدالت و حمایت، در تمام کشورهای اروپایی برخوردار هستید.

**به یاد داشته باشید: شما تنها نیستید و برای بد رفتاری یا خشونت که تجربه می‌کنید، نباید مورد سرزنش و ملامت قرار بگیرید!**