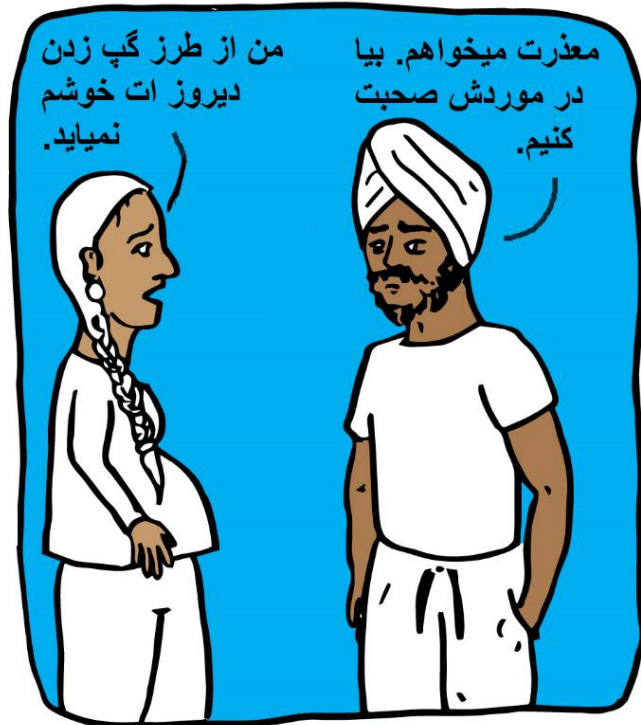


کدام یک را انتخاب خواهی کرد؟



مراجع و منابع کمکی در انتاریو

خط کمکی تلفونی برای زنان قربانی تجاوز
خط تلفون ی 24 ساعته در موقع بحران در بیشتر از 200 لسان
1-866-863-0511
در صورت فاقد/مشکل شنوایی
1-866-863-7868

حقوق قانونی شما
این یک راهنمود آنلاین در مورد حقوق قانونی زنانیکه با خشونت زنده گی میکنند، است
cleo.on.ca/en/publications/handbook

کمک حقوقی انتاریو
بازمانده گان خشونت های فامیلی بدون در نظر داشت وضعیت مهاجرت شان میتوانند برای 2 ساعت بطور رایگان مشوره های حقوقی دریافت کنند:
1-800-668-8258
legallaid.on.ca

طرح پلان امنیت
نمونه پلان امنیتی را که میتوانید از آن استفاده کنید دریافت نمایید:
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

دریافت شلتر یا پناه گاه
وبسایت شلتر امن
sheltersafe.ca
صفحه 211 خانه های انتقالی
211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing

مراکز معالجوی برای تجاوز جنسی/خشونت خانواده گی
میتوانید یکی از مراکز را در نزدیکی تان پیدا نمایید:
satcontario.com/en/locate_centre.php

خدمات ترجمانی
موسسات خدماتی به ترجمانان دسترسی داشته تا بتوانند با مشتریان که قربانیان خشونت خانواده گی، تجاوز جنسی و یا آدم ربایی هستند گفتگو و مکالمه نمایند. بیشتر از 70 لسان به شمول مترجمین زبان اشاره موجود است
languageinterpreters.on.ca

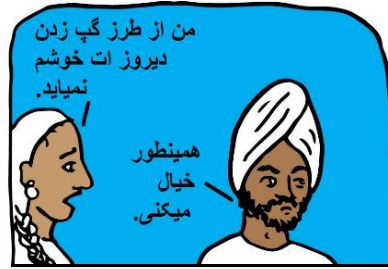
منابع بیشتر دریافت نمایید و بیاموزید تا چگونه کمک نمایید.
از جامعه مهاجرین و پناهنده گان بازدید نمایید. از وبسایت کمپاین همسایگان، دوستان، و فامیل ها دیدن نمایید
immigrantandrefugeenff.ca

مراکز حمایتی برای قربانیان تجاوز جنسی
میتوانید یکی از مراکز را در نزدیکی تان پیدا نمایید:
sexualassaultsupport.ca/support

(1) این رابطه امن و محبت سالم است



(2) این خشونت روانی است



خشونت روانی چیست؟

خشونت روانی آنست که وقتی کسی میخواهد برایت یک نوع احساسی بدهد که نتوانی بالای مغز و افکارت اعتبار کنی. شاید بعد از آزار و اذیت، برایت بگوید که همینطور خیال میکنی شاید ترا "دیوانه" صدا بزند اگر برایشان بگویی که چگونه احساس میکنی، شاید برایت بگویند که در حقیقت آنطور احساس نمیکنی

هیچ نوع خشونت هرگز درست نیست.

خشونت میتواند فیزیکی، جنسی، لفظی، عاطفی، مالی، روانی، و یا معنوی باشد. میشود از طریق تکنالوژی و یا غیر آن ترا تعقیب و دنبال کند. شاید انزوا و یا کنترل رفتار باشد. اعضای دیگر خانواده نیز شاید در خشونت اشتراک کنند

اگر شما با خشونت زنده گی میکنید، این گناه شما نیست. شما تنها نیستید. در عقب این کارت لست منابع که میتواند از شما حمایت میکند، ذکر شده است.

من چگونه میدانم که آیا همسایه، دوست و یا عضو فامیل من در خشونت زنده گی میکند؟

آیا شریک دوست شما...؟

آیا قسمی عمل میکند که گویی مالکیت او را داشته باشد وقتی که بکجای هستند، تمام گپ را او میزند؟
آیا او را تحقیر میکند؟

آیا میگوید که او قربانی وضعیت است و مثل فرد افسرده عمل میکند؟
قسمی عمل میکند که گویی از همه برتر و بالاتر است
کوشش میکند که دوست ات را از تو دور نگاه کند
به خاطر یکه خود را خوب جلوه دهند، دروغ میگویند

آیا دوست شما:

آیا خفه و گوشه گیر به نظر میرسد؟
آیا وقتی که او در دور و بر نزدیک باشد، از گپ زدن میترسد؟
آیا پلان خود را با تو فسخ میکند و از دیدن تو خودداری میکند؟
آیا معذرت میخواهد و یا از طرز رفتار خود دفاع میکند؟
آیا بیشتر زنگ میزند که او مریض است؟
آیا کوشش میکند که کبودی های خود را پنهان کند؟
آیا الکل بیشتر مینوشد و یا از مواد نشه آور بیشتر استفاده میکند تا بتواند با وضعیت خود مقابله کند؟

اگر یکی از این علامت های هشدار دهنده خشونت را ملاحظه میکنید:

ببینید. علامت های هشدار دهنده خشونت را نادیده نگرید
نام ببرید. در صورتیکه امن باشد، برایش نگرانی خود را در مورد آن ابراز کنید.
بررسی کنید. به منابع معلوماتی کمک کننده او را راجع سازید. (مشابه آنهایکه در عقب این کارت درج است)

اگر او پلان ترک کردن را دارد، او را تشویق کنید تا پلان امنیتی داشته باشد.