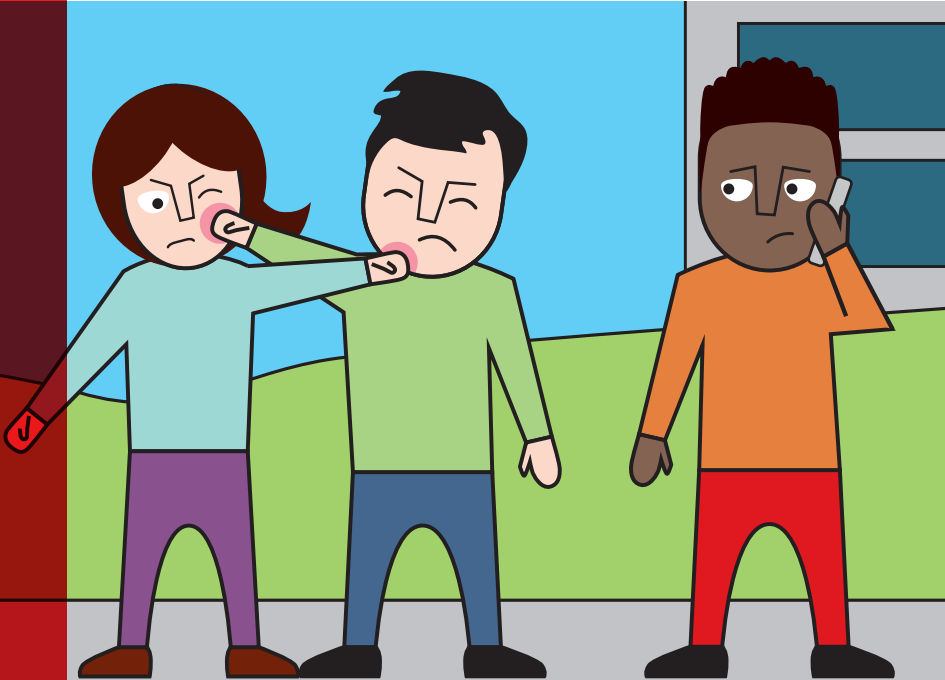




# حالا چه کار کنیم؟

کمک و مشاوره در صورت مواجه شدن با خشونت



## حالا چه کار کنیم؟ -

### کمک در صورت مواجه شدن با خشونت

پلیس ایالتی برن به صورت بیست و چهار ساعته برای حفظ امنیت شما در دسترس است. وظیفه ما حمایت از افراد در مقابل اعمال مجرمانه و مراقبت از این است که مردم قوانین را رعایت کنند.

به طور کلی سوئیس یک کشور امن است. اما حتی در سوئیس هم جرایمی اتفاق می افتد - هم در اماکن عمومی مانند پارک ها و رستورانها، قطار، اتوبوس، و یا ایستگاه های قطار، و هم در حوزه خصوصی و نیز در اینترنت. پلیس در خدمت شما است: اگر شما یک قربانی یا شاهد یک عمل مجرمانه بوده اید به ما اطلاع دهید. در هنگام خطر بلافاصله با شماره اضطراری پلیس، 112 و یا 117 تماس بگیرید.

برای حفاظت از شما، پلیس ایالت برن موارد زیر را توصیه می کند:



### خشونت

از موقعیت های خطرناک فاصله بگیرید و به حسها و غرایز خود اعتماد کنید. در ساعات شب، توصیه می شود که در مجاورت افراد دیگر باشید.

< سعی کنید عصبانی نشوید و دیگران را تحریک نکنید.

< اعتماد به نفس خود را از طریق حالت بدن، ایما و اشاره، حالت های صورت و صدا نشان دهید.

< اگر با افراد نا آشنا گفتگو میکنید، به آنها «شما» بگویید و فاصله را حفظ کنید.

< اگر احساس خطر کردید، از افراد دیگر کمک عملی تقاضا کنید یا جلب توجه کنید.

< در مواقع اضطراری با پلیس تماس بگیرید (تماس اضطراری 112 یا 117) -

بیشتر زنگ زدن بهتر از کمتر زنگ زدن است!

### آزار جنسی

آزار جنسی از طریق کلمات، حرکات یا رفتار در سوئیس قابل مجازات است. اغلب، آزار و اذیت های جنسی در مکان های خصوصی (به عنوان مثال در باشگاهها و مراکز مسکونی) یا در محل کار اتفاق می افتد. ولی در اماکن عمومی هم آزار و اذیت جنسی وجود دارد، به عنوان مثال در قطارها، اتوبوس ها، پارک ها، و یا مکان هایی مانند کافه ها و یا سالن های رقص.

< با کلمات و رفتار و یا حرکات دست خود، و اگر لازم باشد با مقاومت فعال، به وضوح نشان دهید که چنین رفتاری را دوست ندارید.

< از کسانی که در اطرافتان هستند درخواست کمک کنید و یا برای مثال، با درخواست کمک با صدای بلند و یا فریاد «بس کن»، توجه دیگران را جلب کنید.

< به افراد مسئول، برای مثال، معلم، مدیر باشگاه و یا مدیر مرکز، رانندگان اتوبوس و یا پرسنل امنیتی اطلاع دهید.

< در مقابل آزار و اذیت جنسی ساکت نمانید! با یک فرد مورد اطمینان، مرکز مشاوره و/یا پلیس صحبت کنید.

## خشونت خانگی

جامعه ما هیچ شکلی از خشونت را تحمل نمیکند - حتی در خانه و در درون محیط خانوادگی! تحقیق مکرر، ممنوعیت ارتباط با افراد دیگر، گرفتن پول، توهین، حملات فیزیکی جزئی و همچنین خشونت جسمی جدی، سوء استفاده و اجبار جنسی ممنوع و قابل کیفر هستند. در چنین مواردی، هر کس، از جمله فرزندان، همسایگان یا دوستان، می توانند به پلیس اطلاع دهند. پس از آن، پلیس باید گزارش را بررسی کند.



< ساکت نمانید! با یک مرکز مشاوره و یا پلیس صحبت کنید.

< لیستی از شماره تلفنهای مهم (پلیس 112 یا 117، افراد مطمئن و غیره) را به همراه داشته باشید.

< از قبل جایی را که در مواقع اضطراری می توانید از آنها تقاضای کمک کنید، به عنوان مثال، یک همسایه را مشخص کنید.

< اسناد مهم را نزد یک شخص مورد اعتماد نگهداری کنید.

اگر شما شاهد خشونت خانوادگی هستید:

< در شرایط اضطراری: حفاظت از خود مهم تر از مداخله است- بلافاصله به پلیس اطلاع دهید و خود را در معرض خطر قرار ندهید!

< اگر نسبت به خشونت خانگی شک کرده اید:

- با فرد مورد نظر صحبت کنید و دلواپسی تان را با وی در میان بگذارید.

- به فرد مورد نظر بگویید که شما برای کمک به وی آماده هستید.

- به فرد مورد نظر درباره مراکز مشاوره که خدمات رایگان ارائه می دهند اطلاع رسانی کنید.

- پیشنهاد کنید که با فرد مورد نظر به مرکز مشاوره و یا اداره پلیس بروید.

< شاهدان بیرونی هم، می توانند برای درخواست کمک و راهنمایی به مراکز مشاوره مراجعه کنند.

هنگامی که با پلیس تماس گرفته میشود، پلیس می تواند فرد مجرم را از دیگران دور کرده و حتی او را برای چندین روز از ورود به محل سکونت منع کند. در صورتی که خطر بزرگی برای زنان و کودکان وجود داشته باشد، آنها می توانند در یک اقامتگاه پنهانی زنان، امنیت پیدا کنند.

افراد مشمول برنامه الحاق به خانواده که خشونت خانوادگی را تجربه می کنند و از همسر خود جدا می شوند، می توانند یک اجازه اقامت مستقل دریافت کنند. برای اینکار آنها بایستی تجربه های خشونت را ثابت کنند و گواهی های پزشکی، گزارش های پلیس و یا گزارش های مراکز مشاوره قربانیان را ارائه کنند.

## ازدواج اجباری

در سوئیس، هر فرد می تواند آزادانه تصمیم بگیرد که قصد ازدواج با چه کسی را دارد. اجبار و اعمال فشار ممنوع است. یک ازدواج تحت چنین شرایطی بی اعتبار است. همچنین افراد می توانند انتخاب کنند که آیا قصد ادامه زندگی مشترک با همسر خود را دارند یا می خواهند جدا شوند.

< اگر شما و یا فردی از اطرافیان شما شامل این موضوع است، با یک فرد قابل اعتماد و یا یک مرکز مشاوره تماس بگیرید.

## تعقیب کردن

در صورتی که فردی، با وجود مخالفت آشکار فردی دیگر، همچنان با او تماس بگیرد، آزار برساند، دنبال کند یا هدیه بدهد، موجبات آزار شدید فرد مورد نظر را فراهم کرده است. به این عمل تعقیب کردن میگویند. رفتارهای تعقیب کردن بعنوان مثال عبارتند از مزاحمت تلفنی، پیامکهای تهدیدآمیز، نامه های الکترونیک روزانه، ملاقات در محل کار، هدیه های مداوم، مراجعه های ناخوانده به محل اقامت و تجسس و نظارت کلی. هر یک از رفتارهای تعقیب کردن را میتوان مورد مجازات قرار داد و فرد خاطی را میتوان از طریق قانون مدنی از تماس گرفتن باز داشت.

< به طور آشکار و برای یک مرتبه بگویید که خواستار هیچ تماسی نیستید.

< پس از آن به تماسها و نامه های الکترونیک و غیره پاسخ ندهید و هیچ هدیه ای را نپذیرید. حتی زمانی که این امر دشوار است: استوار بمانید.

< به اطرافیان خود اطلاع دهید: خانواده، دوستان، همکاران و همسایه ها. آنها میتوانند از شما حمایت کنند.

< همه رفتارهای فرد مزاحم را همراه با تاریخ، ساعت، مکان و مدارک مستند کنید.

< به مشاور مراجعه کنید! مراکز مشاوره و پلیس در خدمت شما هستند.

## قربانی یک رفتار مجرمانه

< در موقعیتهای تهدید یا پس از حادثه، با شماره اضطراری 112 و یا 117 تماس بگیرید.

< محل صحنه را تغییر ندهید.

- محل را مرتب و تمیز نکنید.

- همچنین لباس هایی را که پوشیده اید نباید بشویید.

< آسیب های بدنی خود را در اسرع وقت (حداکثر 72 ساعت) با دکتر خانوادگی خود و یا در بیمارستان مستند کنید.

## به یک مرکز مشاوره یا به پلیس مراجعه کنید:

< برای تقاضای کمک تردید نکنید!

< مراکز مشاوره در اکثر مواقع به شما خدمات رایگان ارائه می دهند.

< شما می توانید بدون نیاز به اطلاع دادن به پلیس، به یک مرکز مشاوره مراجعه کنید.

< مراکز مشاوره نمی توانند بدون رضایت شما به پلیس اطلاع دهند.

< افراد با وضعیت اقامت نامشخص نیز حق دریافت مشاوره دارند.

اگر می خواهید به پلیس در مورد یک عمل مجرمانه اطلاعات بدهید (شکایت ارائه کنید) می توانید تلفنی یا شخصا با هر ایستگاه پلیس در سوئیس تماس بگیرید. ما درباره حادثه از شما سوال می کنیم و آنچه را که شما می گوئید، ثبت می کنیم. اگر گزارش در مورد خشونت جنسی باشد شما در صورت امکان توسط یک مصاحبه گر هم جنس خودتان مصاحبه می شوید. در صورت وجود مشکلات زبانی، ما یک مترجم فراهم میکنیم.

## تعقیب کیفری

اگر نزد پلیس شکایت کنید، ما تحقیقات را به عمل می آوریم. ما شواهد را دنبال و علائم جرم را ردگیری میکنیم، از شما و افراد مطلع احتمالی/متهمان بازجویی مینماییم. در حوادث جدی، حتی اگر اطلاع رسانی به ما از طریق شخص دیگری غیر از فرد قربانی انجام شود ما تحقیقات لازم را به عمل می آوریم. سپس دادستان عام یا دادگاه در مورد مجازات مجرم تصمیم میگیرد.



# در اینجا شما کمک و مشاوره دریافت می کنید

کمک های اضطراری (شماره های تلفن رایگان، 24 ساعت)

تلفن 112, 117	پلیس
تلفن 144	آمبولانس/کمکهای اضطراری پزشکی
031 332 77 77	شماره تلفن پلیس مخصوص زنان (دستگاه پیغام گیر؛ یک پلیس زن با شما تماس میگیرد)
تلفن 143	دست دراز شده - کمک و مشاوره ناشناس برای بزرگسالان
تلفن 147	(Pro Juventute) کمک و مشاوره ناشناس برای کودکان و افراد جوان

## مشاوره به قربانیان

031 370 30 70	کمک به قربانیان برن (Opferhilfe Bern)
032 322 56 33	کمک به قربانیان بیل (Opferhilfe Biel)
031 313 14 00	لانتانا - کمک به قربانیان خشونت جنسی برای دختران و زنان، برن (Lantana)
033 225 05 60	ویستا - کمک به قربانیان خشونت جنسی و خانگی، تون (Vista)
031 321 63 02	واحد خشونت خانگی شهر برن (Fachstelle Häusliche Gewalt Stadt Bern)
031 332 55 33	خانه زنان برن (Frauenhaus Bern)
032 322 03 44	خانه زنان بیل (Frauenhaus Region Biel)
033 221 47 47	خانه زنان تون - برن اُبرلاند (Frauenhaus Thun – Berner Oberland)
031 321 68 97	مرکز مشاوره تعقیب - برن (Fachstelle Stalking-Beratung - Bern)
021 540 00 00	ازدواج اجباری (Zwangsheirat.ch)

## توصیه های عمومی

031 381 27 01	فرابینا - مرکز مشاوره برای زنان و مردان در روابط دو ملیتی و دو فرهنگی (frabina)
031 310 12 72	ISA - مرکز اطلاعات و مشاوره برای پرسشهای اتباع خارجی

اپلیکیشن ما را بگیرید:

[www.police.be.ch/app](http://www.police.be.ch/app)



ما را در توئیتر دنبال کنید:

[www.police.be.ch/twitter](http://www.police.be.ch/twitter)



فیلمهای آموزشی مربوط به زندگی مشترک را می توانید به این زبان و سایر زبانها در وب سایت ما مشاهده کنید:

[www.police.be.ch](http://www.police.be.ch)