

حمایت از شما که منتظر فرزند هستید



از کجا می توانید کمک بگیرید؟

اگر اکنون یا در آینده به کمک نیاز داشته باشید، مکانهای بسیاری وجود دارند که شما می‌توانید به صورت رایگان کمک و مشاوره دریافت کنید

خدماتی که بخش‌های زیرمان در منطقه جنوب دانمارک ارائه می‌دهند

- جلسات مشاوره رایگان با ماماها
- ترجمه رایگان برای جلسات مشاوره از مرکز ترجمه جنوب دانمارک
- اگر شما از این خدمات اطلاع ندارید همیشه می‌توانید از ماما خود بپرسید و یا اگر می‌خواهید که بعداً در دوره بارداری خود این کمک‌ها را دریافت کنید

بدون خشونت زندگی کن (مشاوره)

در تمام طول شبانه‌روز 24 ساعته و 7 روز هفته، به صورت ناشناس با شماره تلفن ۸۸۸۱ تماس بگیرید. در لینک زیر بیشتر بخوانید:

levudenvold.dk

مرکز بحران لوک (اقامت در مرکز بحران/خانه زنان)

در منطقه جنوب، مراکز بحران (خانه زنان) در شهرهای زیر وجود دارند
Esbjerg, Fredericia, Sønderborg, Haderslev, Kolding, Odense Aabenraa, Vejle
در لینک زیر بیشتر بخوانید

www.lokk.dk/krisecentre/krisecentre-medlem-af-lokk/

مرکز مشاوره "رد"

(مشاوره و پناهگاه در برابر تعارضات مربوط به ناموس)

در تمام طول شبانه‌روز با شماره تلفن ۶۶۶۷۷۲۰۷ تماس بگیرید
در لینک زیر بیشتر بخوانید

red-center.dk

مشاوران امنیتی

(مشاوره در باره تعارضات مرتبط با ناموس و کنترل اجتماعی)

در لینک زیر بیشتر بخوانید

nc-maerk.dk/raadgivningstilbud/sikkerhedskonsulenterne/#accordion-kontakt-din-lokale-sikkerhedskonsulent

خواهران علیه خشونت و کنترل (مشاوره در باره کنترل اجتماعی)

یک قلب را در پیام خصوصی از طریق مسنجر یا اینستاگرام ارسال کنید
تماس از طریق ایمیل زیر

kontakt@soestremodvoldogkontrol.dk

صلیب سرخ (کلینیک سلامتی برای اشخاصی که شماره ملی (سی پی آر) یا شبکه اجتماعی برای بزرگسالان/کودکان بعد از اعمال خشونت ندارند)
شبکه "کیونت": تماس از طریق ایمیل زیر

qnet@rodekors.dk

در لینک زیر بیشتر بخوانید

<https://www.rodekors.dk/vores-arbejde/sundhedsklinikken>

STOP
MINO VOLD

SOSTRE
MOD VOLD OG KONTROL


Region Syddanmark

پروژه "توقف خشونت علیه اقلیت‌ها" توسط اداره بهداشت و اداره جذب و ادغام بین‌المللی حمایت می‌شود


BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

SDU
Syddansk Universitet

STOP
VIOLENCE

کنترل اجتماعی منفی و تعارضات

مرتبط با ناموس

- این زمانی است که شریک زندگی، خانواده، خانواده‌ی همسر یا روابط اجتماعی شما، رفتار شما را نظارت می‌کنند، محدودیت‌هایی اعمال می‌کنند یا شما را به دلیل عدم رعایت برخی از هنجارها و ارزش‌ها تنبیه می‌کنند. این کنترل می‌تواند از سوی خانواده شما در خارج از کشور نیز اعمال شود
- به عنوان مثال، ممکن است اجازه نداشته باشید که خودتان تعیین کنید چه لباس‌هایی بپوشید، در مورد جنسیت خود تصمیم بگیرید، یا چه کسی صحبت کنید و معاشرت کنید یا اینکه آیا می‌توانید کار کنید یا به تحصیل بپردازید
- این ممکن است شامل قوانین سختگیرانه درباره چگونگی رفتار شما باشد تا از شهرت (اعتبار) خانواده محافظت شود – مانند اینکه نباید دیده شوید که با مردان دیگر صحبت می‌کنید یا در خیابان بلند می‌خندید
- همچنین می‌تواند شامل سفر به خارج از کشور بدون رضایت شما، ازواج اجباری یا نگهداشتن شما در ازدواجی که نمی‌خواهید باشد
- تعارضات مربوط به ناموس و کنترل اجتماعی منفی ممکن است در خانواده‌هایی رخ دهد که در آن ارزش‌های اجتماعی و پدرسالارانه بسیار مهم هستند و حقوق شما برای حفاظت از ناموس و اعتبار خانواده محدود شده است

شما حق دارید از کمک و حفاظت برخوردار شوید - حتی اگر از طریق الحاق به خانواده به دانمارک آمده باشید

در دانمارک، ما قوانین مختلفی برای حفاظت و کمک به افرادی که مورد خشونت قرار می‌گیرند، داریم

در دانمارک اگر شما مورد خشونت قرار گرفته باشید حق دارید که از حفاظت و کمک برخوردار شوید. شما می‌توانید از نظام بهداشت و درمان یا شهرداری کمک بگیرید. آنها موظف هستند به شما و فرزندان شما کمک کنند. همچنین اگر با خشونت مواجه هستید یا از شریک زندگی و/یا خانواده‌تان ترس دارید، حق دارید در یک مرکز بحران (خانه زنان) از حفاظت برخوردار شوید

آیا شما الحاق به خانواده شده‌اید و با خشونت مواجه هستید؟ در صورت الحاق به خانواده، می‌توانید برای اجازه اقامت مستقل در دانمارک درخواست دهید (قانون اتباع خارجی، بخش ۱۹ بند ۷). قوانین بیشتر را می‌توانید در لینک‌های زیر پیدا کنید.



خشونت چیست؟

خشونت فقط شامل ضرب و شتم، فشار دادن یا لگد زدن که باعث درد، کبودی یا سایر آسیب‌های جسمی می‌شود، نیست. خشونت می‌تواند شامل کلمات، تهدیدات یا رفتار کنترل‌کننده نیز باشد. اگر در معرض خشونت هستید، هرگز تقصیر شما نیست. اینجا می‌توانید درباره انواع مختلف خشونت بخوانید و مثال‌هایی از اینکه چگونه ممکن است به نظر برسد را، ببینید

خشونت روحی

- این زمانی است که شما به طور مکرر تحقیر، تهدید و کنترل می‌شوید یا از ارتباط با دیگران منع می‌شوید
- ممکن است به شما برچسب همسر بد، مادر بی‌لیاقت یا فاحشه زده شود.
- یا به شما گفته شود هیچ‌کس شما را دوست ندارد و ارزشی ندارد
- ممکن است تهدید به از دست دادن فرزندان خود یا اجازه اقامت تان شوید، اگر چیزی که طرف مقابل می‌گوید را انجام ندهید
- همچنین خشونت روحی است اگر شما کنترل و منزوی شوید، و به عنوان مثال اجازه انتخاب لباس یا دیدار با دیگران را نداشته باشید
- خشونت روانی اغلب سخت قابل تشخیص است – حتی برای کسی که آن را تجربه می‌کند

خشونت جنسی

- زمانی است که شما تحت فشار و تهدید برای رابطه جنسی قرار می‌گیرید، حتی اگر تمایلی ندارید. به یاد داشته باشید که شما حق دارید به رابطه جنسی “نه” بگویید، حتی اگر از دواج کرده‌اید
- همچنین خشونت جنسی است اگر به شما گفته شود که مقصر خیانت شوهرتان هستید یا اگر زمانی که او رابطه جنسی می‌خواهد شما تمکین نکنید

خشونت فیزیکی

- این شامل ضرب و شتم، لگد زدن، فشار دادن، سیلی زدن، تلاش برای خفه کردن شما، کشیدن موها، یا حمله به شما با چاقو یا اشیای دیگر می‌شود
- خشونت جسمی باعث درد و آسیب به بدن شما می‌شود. اما اغلب از نظر روحی نیز شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به طوری که ممکن است احساس ترس، ناراحتی یا اضطراب کنید

خشونت اقتصادی

- زمانی است که شما اجازه دسترسی به حساب بانکی خود ندارید و شریک زندگی‌تان درباره چگونگی مصرف پول‌هایتان تصمیم‌گیری می‌کند یا تنها مبلغی به عنوان پول توجیبی در اختیارتان قرار می‌دهد
- این وضعیت ممکن است شامل عدم دسترسی شما به (میت ایدی) شخصی تان باشد و دیگران بدون اجازه و آگاهی شما از آن استفاده کنند.
- اگر دیگران به نام شما بدهی ایجاد کنند، این نیز به عنوان خشونت اقتصادی تلقی می‌شود

حمایت از شما که منتظر فرزند هستید

ما اینجا هستیم تا اگر در رابطه با همسر، خانواده یا روابط‌تان با چالش‌هایی مواجه شدید، به شما کمک کنیم

ماما از شما سوال خواهد کرد

ماما می‌خواهد در دوران بارداری به بهترین شکل ممکن از شما حمایت کند. بنابراین به عنوان بخشی از مراقبت، او از وضعیت خانه و اینکه آیا در روابط نزدیکتان با درگیری یا خشونت روبرو هستید، سوال خواهد کرد. از همه زنان باردار یا از طریق پرسشنامه و یا به طور مستقیم از طریق گفتگو سوال می‌شود. این کار را انجام می‌دهیم، زیرا این می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت شما و فرزندتان داشته باشد. ماما اینجا است تا به شما گوش بدهد و کمک کند – نه برای قضاوت کردن

شما تنها نیستید

بسیاری از زنان در دانمارک مشکلاتی را در رابطه زناشویی، خانواده یا با دیگران در زندگی‌شان تجربه می‌کنند. برخی در رابطه‌هایی با خشونت یا درگیری‌های شدید زندگی می‌کنند. این می‌تواند هم بر سلامت شما و هم بر رشد فرزندتان تأثیر بگذارد – مثلاً با افزایش خطر زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد یا مشکلات روانی. اگر وضعیت سختی دارید، مهم است که درباره‌اش صحبت کنید. ما می‌توانیم به شما کمک کنیم – هم در دوران بارداری و هم بعد از تولد

در اینجا شما می‌توانید بخوانید که خشونت چیست. همچنین نوشته شده که از کجا می‌توانید کمک بگیرید و با چه کسی می‌توانید به طور کاملاً ناشناس صحبت کنید

