

## شما زن هستید و توسط همسر فعلی یا قبلی خود مورد خشونت واقع شده اید؟

شما تنها نیستید. حداقل 70000 نفر زن هر سال توسط همسر خود مورد خشونت واقع میشوند، 38000 نفر مورد خشونت فیزیکی واقع میشوند و بیش از 30000 نفر کودک هر سال شاهد خشونت در خانه هستند. خشونت فیزیکی و روحی در دانمارک ممنوع است و جرم آن جریمه یا زندان است.

برای دریافت کمک میتوانید به یک خانه امن مراجعه کنید و یا در یک دوره راهنمایی شرکت کنید که در این حالت لازم نیست در خانه امن زندگی کنید.

اگر نیاز فوری و حاد به کمک دارید،  
با شماره 112 تماس بگیرید

برای دریافت کمک از مرکز «بدون  
خشونت زندگی کنید» میتوانید به  
صورت شبانه روزی با شماره 1888  
تماس بگیرید

### امکان اقامت در خانه امن

اگر شما در معرض خشونت هستید، شما و فرزندان تان میتوانید از یکی از خانه های امن زنان در سراسر کشور کمک بگیرید. همیشه حق دارید به خانه امن بروید، و میتوانید فرزندان خود را با خود ببرید. اقامت در خانه امن زنان، تسهیلاتی است برای همه زنان بالای 18 سال که مورد خشونت بوده اند و فرزندان که با خود می آورند. شما در خانه امن، کمک، توجه و راهنمایی دریافت می کنید. در اینجا شما و فرزندان تان امنیت دارید و به شما کمک و راهنمایی میشود که راه خود را برای خارج شدن از خشونت بیابید. در دانمارک سالیانه حدود 2000 زن و حدود 1900 کودک در خانه های امن زندگی میکنند.

شما به صورت شبانه روزی می توانید با شماره 1888 تماس بگیرید و کمک و راهنمایی بگیرید و مطلع شوید که در کدام خانه امن نزدیک شما جای خالی وجود دارد - و یا جای دیگری در کشور، در صورتی که به آن نیاز داشته باشید.

### امکان شرکت در دوره راهنمایی

این امکان نیز وجود دارد که به صورت رایگان در دوره راهنمایی (به اصطلاح راهنمایی سرپایی) شرکت کنید. این دوره ها برای زنان و بستگان زنانی است که در زندگی خود در معرض خشونت فیزیکی یا روحی یا انواع دیگر خشونت هستند. یک دوره راهنمایی، به صورت جلسه گفتگوی فردی است و براساس نیازهای هر فرد است. این دوره ها در شهرهای کپنهاگ، رینگستد، رناس، کالینگ، هالستبرو و در مواردی به صورت آنلاین تشکیل میشود.

کپنهاگ بزرگ: تلفن 33330047 یا ایمیل sigdettilynogen@danner.dk  
رینگسد: تلفن 51721127 یا ایمیل ps@ringsted-krisecenter.dk  
رناس: تلفن 23995835 / 23995837 یا ایمیل sig-det-til-nogen@randers.dk  
کالینگ: تلفن 75531781 یا ایمیل sigdettilynogen@koldingkrisecenter.dk  
هالستبرو: تلفن 22784568 یا ایمیل sdt@holstebro.dk

## در مورد خشونت در خانه

### خشونت بخشی از زندگی روزمره میشود

خشونت بتدریج بخشی از رابطه بین دو نفر و جزء طبیعی زندگی روزمره میشود. خشونت، زن را از لحاظ روحی ناتوان میکند و به مرور زن دیگر نمیتواند فرق بین طبیعی و غیر طبیعی را تشخیص دهد. این باعث میشود که برای زن سخت شود که همسر خشن خود را ترک کند. اغلب زن تصور میکند که خشونت تقصیر خودش است و خود در مورد آن مسئول است.

### خشونت در خانه و کودکان

کودکان اغلب خشونتی را که در خانه هست می بینند، می شنوند و یا در آن دخالت داده می شوند. مثلاً به این صورت که مرد، کودکان را در تنبیه زن شرکت میدهد. بررسی ها نشان میدهد که دیدن خشونت به همان اندازهی مورد خشونت واقع شدن، صدمه میزند. کودکان در مواردی همان علائمی را از خود نشان میدهند که اگر خودشان مورد آزار فیزیکی قرار گرفته بودند، نشان میدادند.

### شکل های مختلف خشونت

خشونت میتواند شکل های مختلفی داشته باشد. در اینجا نمونه هایی از انواع مختلف خشونت را می بینید.

### خشونت فیزیکی

نمونه های خشونت فیزیکی: زدن، هل دادن، لگد زدن، پرت کردن روی دیوار یا به پایین پله ها، تلاش برای خفه کردن، ضربه چاقو و یا خشونت با اسلحه. نمونه های دیگر محروم کردن زن از خواب، غذا و نوشیدنی است.

### **خشونت روحی**

خشونت روحی رایج ترین شکل خشونت در رابطه با همسر است. خشونت روحی همیشه برای دیگران آشکار نیست، چون کبودی بدن و شکستگی استخوان ندارد. خشونت روحی به صورت تهدید اعمال میشود و یا اینکه زن مورد توهین یا تحقیر قرار میگیرد. ممکن است زن مورد داد و بیداد و انتقاد مداوم قرار گیرد. مرد شاید از حرف زدن با زن خودداری کند و حسودی نموده و زن را کنترل کند. مثلا مرد از کار کردن زن یا از دیدن دوستان و خانواده اش جلوگیری میکند.

### **خشونت جنسی**

خشونت جنسی وقتی است که زن مجبور به کاری جنسی شود که به آن میل ندارد. این ممکن است به صورت اجبار به سक्स برخلاف میل زن باشد یا نوعی از سक्स که زن دوست ندارد. کارهای جنسی نوع دیگر نیز ممکن است، مثل مجبور کردن زن به سक्स با دوستان مرد خشن و یا اجبار به روسپیگری.

### **خشونت اقتصادی**

مثلا از دسترسی زن به پول جلوگیری میشود و یا زن مجبور میشود که دستمزد کار خود را به مرد بدهد. ممکن است زن مجبور شود از مرد خواهش کنه که پول برای غذا و پول توجیبی بدهد. این حالت نیز ممکن است که مرد خشن، به نام زن بدهی ایجاد کند و او را مجبور به گرفتن وام کند.

### **خشونت مادی**

این نوع خشونت در مورد اموال و وسایل زن است. مثلا مرد چیزهایی را که برای زن ارزش زیادی دارند، خراب میکند. مثلا کامپیوتر او را از پنجره به بیرون می اندازد و یا اسباب بازی های بچه ها را با پا له میکند. ممکن است مرد از دسترسی زن به چیزهایش جلوگیری کند.

### **تعقیب و مزاحمت**

تعقیب و مزاحمت به صورت های مختلفی خود را نشان میدهد. مثلا با تماس تلفنی، پیامک، نامه، ایمیل و یا نوشتن روی در و دیوار. ممکن است مرد چیزی را به اسم زن سفارش دهد و زن بسته هایی را دریافت کند که خودش سفارش نداده است. ممکن است مرد زن را تحت نظر داشته باشد و دنبال او راه بیافتد.

### **خشونت دیجیتالی**

خشونت دیجیتال بسیار شبیه تعقیب و مزاحمت عادی است ولی فقط به صورت آنلاین انجام میشود. مثلاً مرد عکس‌های خصوصی مثلاً لختی را در شبکه‌های اجتماعی پخش میکند و یا در این مورد تهدید میکند. ممکن است تعقیب زن از طریق سیستم «آیفون مرا پیدا کن» باشد یا از طریق «مکان مرا ببین» مربوط به اسنپچت باشد، و یا ممکن است که مرد به صورت پنهانی یک فرستنده جی پی اس نصب کند.

### **توصیه به شما که مورد خشونت واقع شده اید**

- به نزدیکترین خانه امن زنگ بزنید، شماره تلفن را در سایت lokk.dk پیدا کنید.
- به مرکز «بدون خشونت زندگی کنید» با شماره تلفن سراسری 1888 تماس بگیرید. در همه ساعات شبانه روز آماده کمک به شما هستند.
- می‌توانید به صورت حضوری به یک خانه امن مراجعه و تقاضای کمک کنید. اگر می‌توانید، قبل از آمدن زنگ بزنید
- می‌توانید با یک دوست یا فامیل تماس گرفته و از آنها بخواهید که به یک خانه امن یا مرکز «بدون خشونت زندگی کنید» با شماره 1888 تماس بگیرند.
- کیف خود را ببندید و آماده حرکت سریع باشید. به شماره 1888 زنگ بزنید، آنها می‌دانند که کدام خانه امن جای خالی دارد
- اگر در خطر فوری و حاد هستید، باید با پلیس با شماره 112 تماس بگیرید.