

## حق قانونی هر زنی است که تحت پوشش و حمایت قرار گرفته و به او کمک شود!

### نکات و راهنمایی های ایمنی:

به هنگام احساس خطر، در صورت امکان و در وهله اول سعی کنید خود را به جای امنی رسانده و بلافاصله با پلیس تماس بگیرید.



در داخل آپارتمان: کدام اتاق برای من مکان مطمئن تری است و می توان در آن را قفل کرد؟ آیا تلفن همراه من در آنجا کار می کند؟ آیا شماره تلفن های مهم مانند شماره تلفن اضطراری و یا خانه زنان را در حافظه گوشی خود ذخیره کرده ام؟

با شکایت از مرتکبین اعمال خشونت آمیز و تجاوزگرانه، اعم از زن و مرد، به خود و دیگران یاری رسانید!



بیرون از خانه و در بین راه: اگر با یک تاکسی به خانه خود برمی گردید، از راننده تاکسی بخواهید تا بازکردن درخانه توسط شما منتظر بماند. اتومبیل خود را در جاهای روشن پارک نمائید. تلفن همراهتان را همیشه در دسترس خود داشته باشید.



فعالانه و با قدرت به هر شکل و گونه ای که می توانید و با هر چه که دارید از خود دفاع کنید مثلاً با: فریادزدن، کتک زدن، گازگرفتن، چنگ زدن و لگدزدن! بسیاری از مرتکبین اعمال خشونت آمیز را می توان با این نحوه برخورد به طور موفقیت آمیزی فراری داد. آثار به جای مانده از اعمال خشونت آمیز و تجاوزگرانه را محفوظ بدارید (برای مثال: لباس).

[www.fgz-kaernten.at](http://www.fgz-kaernten.at)

**FGZ**  
Kärnten  
Frauengesundheitszentrum

مرکز سلامت زنان ایالت کرنتن شما را درگرفتن کمک و مشاوره برای یک دوره طولانی مورد حمایت خود قرار داده و به تقویت سلامتی شما یاری می رساند.

روزها وساعات کار :  
دو شنبه، سه شنبه، پنجشنبه و جمعه  
از ساعت ۹ صبح تا ۱ بعد از ظهر،  
چهارشنبه ها: از ساعت ۳ تا ۶ و نیم بعد از ظهر

آدرس :

**FGZ Kärnten**  
Völkendorfer Straße 23  
9500 Villach

## اعمال خشونت آمیز دامنگیر افراد معینی نیست!

صرفنظر از اینکه زنی چندساله بوده، چه شکل و قیافه ای و یا چگونه رفتاری داشته باشد می تواند قربانی اعمال خشونت آمیز و زورگویانه قرار بگیرد. زنانی که اعمال زور و خشونت را در زندگی خود تجربه کرده اند متعلق به طبقات اجتماعی مختلف بوده و عملاً هیچگونه تقصیری هم متوجه خود آنان نبوده است. مثلاً دراتریش از هر پنج زن اتریشی، یک نفر از آنها از طرف شریک زندگی خود مورد اذیت و آزار، بدرفتاری و ضرب و جرح قرار می گیرد. اگر احساس خطر کرده و خود را در معرض تهدید می بینید و یا اینکه خود قربانی اعمال خشونت آمیز بوده اید از گرفتن یاری و کمک دریغ نورزید.

**هر زنی حق دارد که مورد کمک، حمایت و پشتیبانی واقع شده و تأمین امنیت گردد!**

## اعمال زور و خشونت علائم و آثار خود را بر جای می گذارد!

اعمال زور و خشونت از خطرات بزرگی است که سلامت جسمی و روانی یک زن را به خطر می اندازد. این اعمال تنها منجر به آسیب های حاد و ناگهانی نشده و می تواند انواع بیماری های جسمی و روانی را در پی داشته و سالیان سال اثرات نامطلوبی بر سلامتی داشته باشد. بسیاری از دردها و بیماری ها مانند حملات ناشی از ترس و وحشت، بیماری های مسری مقاربتی، آسیب دیده گی پرده گوش، ورم و التهاب مزمن تخمدان، رفتار صدمه زا به خود، مصرف بی رویه الکل و دارو، بارداری ناخواسته و عفونی شدن مجاری ادرار از علائم مواجهه شخص با خشونت و تجاوز می باشد.

## اعمال زور و خشونت علیه زنان شکل های مختلفی دارد!

- اعمال و رفتاری که موجب ایجاد درد در جسم ما شده و به آن آسیب می رساند مثل کتک زدن، لگزدن، موهای سر را کشیدن و...
- اعمال و رفتاری که موجب ایجاد ترس و وحشت در ما می شود مثل تهدیدکردن، باج گیری کردن، تحقیرکردن، تحت تعقیب قراردادن و...
- ناخواسته مورد تماس و لمس بدنی قرارگرفتن مثل نوازش کردن، بوسیدن، مورد تجاوز جنسی قراردادن، مورد استثمار و بهره کشی جنسی قراردادن و...
- ایجاد محدودیت و الزامات اقتصادی و مالی مثل ممنوع کردن کار، کار اجباری و پرداختن پول خود به کس دیگری و...
- منزوی کردن و کنارگذاشته شدن از اجتماع مثل زندانی کردن، تحت کنترل دائمی قراردادن، ممنوع کردن حرف زدن و...
- رفتارهای اجتماعی که به ضرر ما باشد و ما را از شرکت در ساختارهای اجتماعی منع و محروم نموده و از اجتماع دور نماید...

## کمک و حمایت :

تلفن پلیس: ۳۳۱، تلفن اضطراری دراروپا: ۲۱۱

شماره اِس اِم اِس به پلیس : ۰۸۰-۳۳۱۳۳۱

(شماره اضطراری برای اشخاص ناشنوا)

مرکزحمایت از قربانیان اعمال زور و خشونت آمیز در ایالت کرنتن: ۰۹۲۰۹۵-۳۶۴۰

خط تلفن کمک رسانی به زنان در مقابله با زور و خشونت : ۰۸۰-۵۵۵۲۲۲

خانه زنان فیلاخ : ۱۳۰۱۳-۲۴۲۴۰

خانه زنان کِلاگِن فورت : ۶۶۹۴۴-۳۶۴۰

خانه زنان اِبر کِرنتِن : ۶۸۳۱۶-۲۶۷۴۰

خانه زنان لاوانتال : ۹۲۹۶۳-۲۵۳۴۰

شما می توانید به طورناشناس به تمامی خانه های

زنان در ایالت کرنتن مراجعه و به صورت رایگان مشاوره شوید!

