يارمەتي سەبارەت بە توندوتيژيی ماڵانە

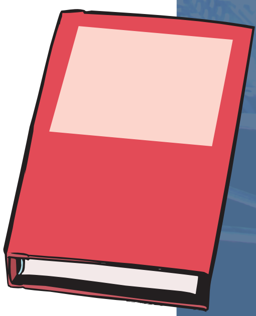
زانياري بۆ ژنان
بە زمانێکی سادە

gefördert vom:
Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen

Gleichstellungsstelle
Stadt Herne

چي لەم نامیلکەیەدا هەیە؟

توندوتیژیی ماڵانە چییە؟...٤
زووهەستکردن بە نیشانەکان..٦
قسەکردن لای یەکێک..٧
ڕاوێژخانەکان بۆ ژنان..٨
ڕاوێژخانەکان بۆ ژنان یارمەتي دەدەن....................................٩
یارمەتي لە کاتی تەنگانەدا..١٠
ڕۆیشتن بۆ خانەی ژنان...١١
یارمەتي بۆ ئەو ژنانەی لە وڵاتانی دیکەوە هاتوون.....................١٢
.هەندێک لە ڕاوێژخانەکان بۆ ژنان ١٤
زانیاري لەبارەی ئەم نامیلکەیەوە....................................١٥



گەلێک لە ژنان لەلایەن پیاوەکانیانەوە
سووکایەتییان پێ دەکرێ.
گەلێک لە ژنان لەلایەن پیاوەکانیانەوە
هەڕەشەیان لێ دەکرێ.
زۆر جار پیاوەکە تەنانەت ئازار بە ژنەکە دەگەیەنێ.
یان پیاوەکە ناهێڵێ ژنەکە ئەوە بکا، کە خۆی دەیەوێ.
ئەوانە هەموو توندوتیژیی ماڵانەن.

ئەمەش هەر توندوتیژیی ماڵانەیە:

- پیاوەکە بەزۆر سێکس بەسەر ژنەکەدا بسەپێنێ.
- پیاوەکە بەسەر ژنەکەدا بشیڕێنێ.
- پیاوەکە بەدوای ژنەکەوە بێ و وازی‌لێ‌نەهێنێ

توندوتیژیی ماڵانە چییە؟

توندوتیژیی ماڵانە واتە:
توندوتیژی لە ماڵدا یان لە خێزاندا ڕوودەدات.

هەندێک جار ئەوەی ئەوە دەکا هاوسەرە پیاوەکە نییە، بەڵکو کەسێکی دیکەیە.

بۆ نموونە:
- دایکوباوک
- خوشکوبرا
- یەکێک کە لە ماڵەکەدا لەگەڵدا بژي
- دایەن یان سەرپەرشتیارێک
- کوڕ
- یان کچ
- هاوسەرە ژنەکە

ئەوەش هەر توندوتیژیی ماڵانەیە.

زووهەستکردن بە نیشانەکان

ژنان دەیانەوێ خۆشەویستی لە
هاوسەرەکانیان وەربگرن.
لە خێزاندا دەبێ هەمووان هەست بە
ئاسوودەیي بکەن.
هەندێک جار دەنگەدەنگ دروستدەبن.
ئەوە ئاساييیە.

بەڵام:
ئەگەر زۆر زووزوو
یان زۆر خراپ دەنگەدەنگ دروستبوون، ئەوا:
ئەوە **نیشانە ئاگادارکەرەوەکەیە**.

نیشانەی ئاگادارکەرەوە نیشانەی مەترسييە. ئەگەر نیشانەی لەو جۆرە هەبوون، ئەوا دەبێ مرۆڤ زۆر باش ئاگای لە خۆی بێ، بۆ ئەوەی بارەکە خراپتر نەبێ.

قسەکردن لەگەڵ یەکێکدا

ئەگەر توندوتیژيت بەسەرداهات:
لەگەڵ یەکێکدا لەو بارەیەوە قسەبکە!

بۆ نموونە:

- لەگەڵ هاوڕێیەکدا
- لەگەڵ سەرپەرشتیارێکدا
- لەگەڵ ئەنجوومەنی خانەدا
- لەگەڵ ئەنجوومەنی کارگەدا
ئەوە زۆر گرنگە.

ئەگەر لە خۆت ڕانەبیني،
یان کەس نەیتواني یارمەتیت بدا، ئەوا :
ڕاوێژخانەکان بۆ ژنان دەتوانن یارمەتیت بدەن.

ڕاوێژخانەکان بۆ ژنان واجبی نەدرکاندنیان لە ئەستۆیە.
ئەمە ئەوە دەگەیەنێ:
تۆ دەتوانیت هەموو شتێک لای ئێمە
باسبکەیت، کە خەمی بۆ دروستکردوویت.
ئێمە بۆ کەسی دیکەی باسناکەین.

ڕاوێژخانەکان بۆ ژنان

یارمەتیی ڕاوێژخانەکان بۆ ژنان پارەی تێناچێ.

زۆرێک لە ژنان نازانن:
دەبێ چی بکەم؟

کاتێک هاوسەر خراپ هەڵسوکەوتدەکا لەگەڵ ژندا، گەلێک لە ژنان ترس دایاندەگرێ.

ئەو کاتە ژن بڕیاری پێ نادرێ، چی بکا باشە.

چونکە:

- ژنەکە زۆر جار هێشتا هەر هاوسەرەکەی خۆشدەوێ.
- بەڵام ژنەکە لە مێردەکەی دەشترسێ.

ڕاوێژخانەکان بۆ ژنان یارمەتي دەدەن

ڕاوێژخانەکان بۆ ژنان لە گەلێک پرس و کێشەدا یارمەتیدەدەن:

- چي بکەم باشە؟
- هاوسەرەکەم لێمنادا، ئایا ئەوەش هێشتا هەر توندوتیژيیە؟
- بۆ کوێ بچم، ئەگەر لە هاوسەرەکەم جوداببوومەوە؟
- چي بەسەر منداڵەکانمدا دێ؟
- دەتوانم لە ئەڵەمانیا بمێنمەوە، ئەگەر لە وڵاتێکی بیانيیەوە هاتبم؟
- نامەوێ لە هاوسەرەکەم جودابمەوە.
- چۆن دەتوانم بە شێوەیەکی دیکە خۆم لە توندوتیژي بپارێزم؟
- من لە هاوسەرەکەم ئیدي جودابوومەتەوە، بەڵام هێشتا هەر دەترسم.

یارمەتي لە کاتی تەنگانەدا

ئەگەر لە مەترسي‌دایت و دەمودەست
پێویستت بە پارێزران هەیە:
تەلەفۆن بۆ **پۆلیس** بکە!
ژمارەی تەلەفۆنەکە: ١١٠

پۆلیس دەتوانێ بتخاتە ئەمن و ئەمانەوە.
پۆلیس دەتوانێ هاوسەرەکەت دووربخاتەوە، بۆئەوەی تۆ لە ماڵەکەدا
لە ئەماندا بمێنیتەوە. ئەوە بە یاسا ڕێکخراوە.
یاسا واتە پاراستن لە توندوتیژي.

دەشتوانیت بچیت بۆ خانەی ژنان.

ڕۆیشتن بۆ خانەی ژنان

لە خانەی ژناندا
خۆت و منداڵەکانت لە ئەماندان.
ناونیشانەکە بە نهێني دەمێنێتەوە.
ئەگەر دەتەوێ بچیتە خانەی ژنانەوە،
ئەوا تەلەفۆنمان بۆ بکە.
تەلەفۆن ٠٢٣٥٤٩٨٧٥
لە تەلەفۆنەکەدا پێت دەڵێین، چۆن دەتوانیت بچیت بۆ خانەی ژنان.

دەشتوانیت لە ئینتەرنێتدا زانیاري لەسەر خانەکانی ژنان
بدۆزیتەوە:
www.frauen-info-netz.de

یارمەتیدانی ئەو ژنانەی له وڵاتانی دیکەوە هاتوون

زۆرێک له ژنان پاسپۆرتی ئەڵمانییان نییە.
ئەم ژنانە ناوێرن هاوسەرەکانیان بەجێبهێڵن.

چونکە:
ژنەکان دەترسن ناچاربن ئەڵمانیا بەجێبهێڵن،
ئەگەر بێت و له هاوسەرەکانیان جودابببنەوە.

بەڵام ئەگەر تۆ خەڵکی ئەڵمانیاش نەبیت
و ئەڵمانییش زۆر باش نەزانیت:

- دەتوانیت بچیتە خانەییکی ژنانەوە!
- دەتوانیت پۆلیس بانگبکەیت!
- دەتوانیت ڕاوێژ وەربگریت:

وەرگێڕێکیش دەتوانێ لەکاتی ڕاوێژکردنەکەدا ئامادە بێ.

ئەم نامیلکەیە بە **تورکي و ئینگلیزي**یش هەیە.
ئەم نامیلکانە بە زمانێکی سادە نین.

ئەگەر لە مەترسيدا بوويت و پێويستت بە پاراستن هەبوو:
خانەكانی ژنان دەتوانن دەستی یارمەتي درێژبکەن!
پێکەوە شوێنێکی ئارام دەدۆزینەوە.

ڕاوێژخانەکان بۆ ژنان

لێرە یارمەتي و پشتگیري وەردەگریت

خانەی ژنان لە هێرنە
دەتوانیت شەو و ڕۆژ تەلەفۆن بۆ ئێرە بکەیت.
تەلەفۆن ٠٢٣٢٥٤٩٨٧٥

شاتنلیشت
خانەی ڕاوێژ و پەیوەندي بۆ ژنان و کچان، هێرنە
تەلەفۆن ٠٢٣٢٣٩٨١١٩٨

ڕاوێژخانە بۆ قوربانيیانی
بازرگاني بە مرۆڤەوە،
تەلەفۆن ٠٢٣٢٣٩٩٤٩٧١٩

یارمەتيی تەلەفۆنانە بۆ توندوتیژي دژ بە ژنان
تەلەفۆن٠٨٠٠٠١١٦٠١٦
ئەم شوێنە دەتوانیت شەو و ڕۆژ تەلەفۆنی بۆ بکەیت.
تەلەفۆنکردنەکانت پارەیان تێناچێ. تەنانەت لە مۆبایلیشەوە بە خۆڕاییە. ژنە ڕاوێژکارەکان بە چەندان زمانان قسەدەکەن.

زانياري لەسەر ئەم نامیلکەیە

گەلێک لە دەقەکانی ئەم نامیلکەیە لە نامیلکەی "یارمەتي
لەکاتی توندوتیژيی مالآنەدا"ی ڕاوێژخانەی EN ەوە
وەگیراون.
سوپاس، کە بۆمان هەبوو ئەم دەقانە بەکاربهێنین.
دەقەکە بە زمانێکی سادە لەلایەن ئانکە ئۆستەرهۆف و ئانیکا
نیتسیۆ ەوە لە نووسینگەی ڤۆلمارشتاین بۆ داڕشتن بە زمانی
سادە داڕێژراوەتەوە.

میریام بارتل, ئوولا هاکنبێرگ ,ساسکیا سینگ , ئاسترید ترێمبلاو
و بێتینا فۆن ڤارەتنبێرگ سەر بە خانەی ژنانی ڤێنگەرن بە
دەقەکاندا چوونەتەوە.
وێنەکان لە (راینهیلد کاسینگ ©، کاسل) ەوە وەرگیراون

Brigitte Martin hat das Heft gestaltet.
www.brigitte-martin-online.de

خانەی یەکساني و مێزگرد دژ بە توندوتیژيی ماڵانە لە هێرنە ئەم نامیلکەیەیان دروستکردووە.

Dieses Heft wurde in kurdischer Sprache gesetzt.
Stand: 06/2017

وەزارەتی تەندروستي پارەی بۆ ئەم نامیلکەیە بەخشیوە.

RUNDER Tisch **gegen** häusliche Gewalt