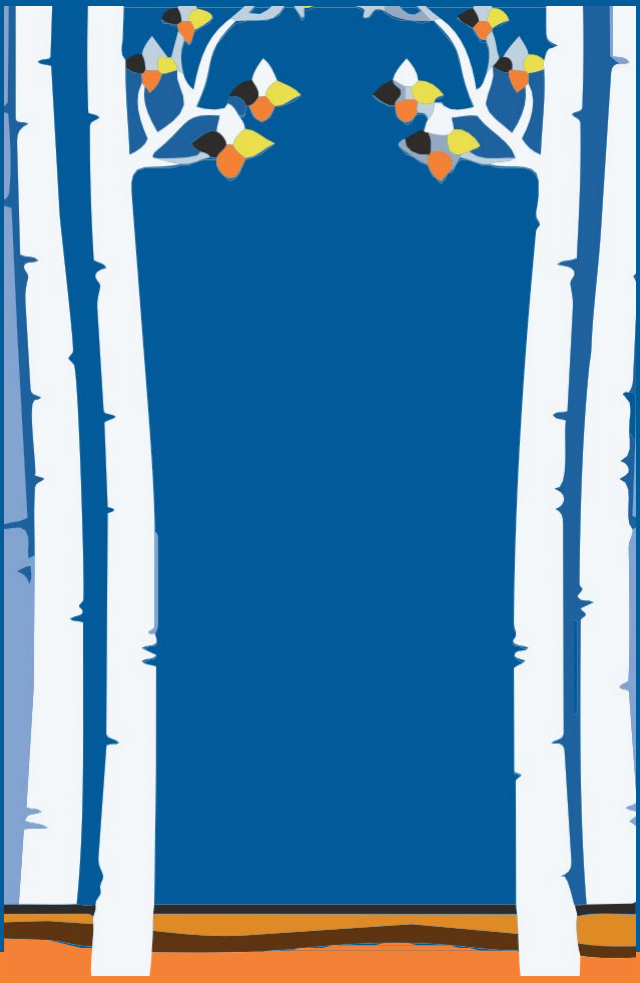


لە کوێ دەتوانیت وەک قوربانییەکی تووندوتیژی سێکسی لە گلۆستێرشێر (Gloucestershire) پشتیوانی بەدەستبهێنیت

کاری پێدەکرێت لە ساڵی ٢٠٢٦ەوە

First Light

Gloucestershire Rape and Sexual Abuse Centre
here for you

GCS
GLOUCESTERSHIRE COUNSELLING SERVICE

HopeHouse
Sexual Assault Referral Centre

let's talk well

BARNARDO'S

توندوتیژیی سێکسی چییە؟

توندوتیژیی سێکسی بریتییە لە هەر کردەوە یان ڕەفتارێکی سێکسیی نەخوازراو کە بەبێ ڕەزامەندی ڕووبدات. دەستدرێژیی سێکسی، هەراسانکردن و ناچارکردن دەگرێتەوە، و دەکرێت دەستدرێژی و خراپەکارهێنانی سێکسیی بە بەرکەوتنی جەستەیی یان بێ بەرکەوتنی جەستەیی لەخۆبگرێت.

نموونەکانی دەستدرێژیی سێکسیی بە بەرکەوتنی جەستەیی یان دەستدرێژیی سێکسیی زۆرەملێ:

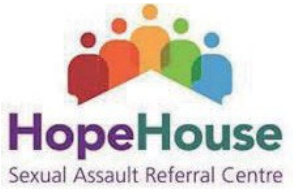
- دەستلێدان یان دەستپێداهێنانی نەخوازراو بە مەبەستی سێکسی
- دەستدرێژیی سێکسی (Rape) یان هەوڵدان بۆ دەستدرێژی (خستنەناوەوەی چۆک بۆ ناو زێ، کۆم یان دەم بەبێ ڕەزامەندیی خۆت)
- دەستدرێژیی سێکسی (هەر جۆرە دەستلێدانێکی نەخوازراو بە شێوازێکی سێکسی، لەوانە ماچکردن، دەستپێداهێنان، دەست لێدان بە پەنجە و هتد، یان خستنەناوەوەی هەر شتێک یان بەشێکی جەستە بۆ ناو زێ یان کۆم بەبێ ڕەزامەندی)
- دەستدرێژی و ئازاردانی سێکسی لە سەردەمی منداڵیدا (هەر چالاکییەکی سێکسی کە لە کاتی منداڵبوونتدا ڕووبدات)
- خراپەکارهێنانی سێکسی لەلایەن کەسێکەوە کە لە پێگەی دەسەڵاتدایە (وەک داواکردنی سێکس لە بەرامبەر پلەبەرزکردنەوەدا، یان مامۆستایەک کە پەیوەندییەکی نەشیاو لەگەڵ خوێندکارێکدا دروستبکات)
- ناچارکردن یان ئیستغلالکردنی سێکسی (بەکارهێنانی تەکنیکەکانی قایلکردن یان هەڕەشەکردن بۆ ئەوەی بەشدار بیت لە هەر جۆرە ڕەفتارێکی سێکسیدا)
- توندوتیژیی سێکسی لە پەیوەندییە نزیک و سۆزداریەکاندا.

نموونەکانی دەستدرێژیی سێکسیی بێ بەرکەوتنی جەستەیی:

- ڕاکێشانی سۆزی منداڵان لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە بە مەبەستی خراپە (دروستکردنی متمانە بە مەبەستی ئیستغلالکردنی منداڵ)
- هەڕەشەکردن لە بڵاوکردنەوەی وێنە و گرتەی سێکسی
- خۆڕووتکردنەوەی نەشیاو (نیشاندانی بەشە هەستیارەکانی جەستە بەبێ ڕەزامەندی)
- دزەنیگایی یان تەماشاکردنی دزەکی (سەیرکردنی کەسانی تر کاتێک ڕووتن یان خەریکی چالاکیی سێکسین)
- هەراسانکردنی سێکسی یان نامەی سێکسیی نەخوازراو
- ناچارکردن بۆ سەیرکردنی فیلم و وێنەی پۆرنۆگرافی
- پرسیاری سێکسیی بێزارکەر و دەستتێوەردەرانە لە کاروباری تایبەت
- چاودێریکردنی بەردەوامی بێزارکەر
- هەڕەشەکردن بە توندوتیژیی سێکسی.

پشتیوانیی بەردەست

ئەمەی خوارەوە لیستێکە لەو دەزگایانەی کە قوربانییەکی تۆندوتیژیی سێکسی دەتوانێت هەڵیانبژێرێت بۆ وەرگرتنی یارمەتی، و پێویست ناکات بە پۆلیسی ڕابگەیەنیت بۆ ئەوەی دەستت بە خزمەتگوزارییەکانیان بگات.



ماڵپەڕ: www.hopehouse.nhs.uk

هێڵی ڕاوێژکاری ٧/٢٤ (بەردەوامی شەو و ڕۆژ):

0300 421 8400

ئیمەیڵ: hopehouse.sarc@ghc.nhs.uk

سەنتەری حەوانەکردنی دەستدرێژیی سێکسیی هۆپ هاوس (Hope House SARC) خزمەتگوزارییەکی نهێنییە لە گلۆستێرشێر کە پشتیوانیی دەروونی و کرداری، هاوشانی چاودێریی پزیشکی، پێشکەش بە هەر کەسێک دەکات کە ڕووبەڕووی دەستدرێژیی سێکسی بووبێتەوە.

پشتیوانییەکە بەپێی پێداویستییە کەسییەکان دیاری دەکرێت، و سەردانکەران دەتوانن بەو ئەندازەیەی کە خۆیان دەیانەوێت، زۆر بێت یا کەم، سوود لە خزمەتگوزارییەکە وەربگرن.

حەوانەکردن و ناو تۆمارکردن بۆ هۆپ هاوس SARC دەکرێت لە ڕێگەی پۆلیس یان کەسانی پسپۆڕی تەوە ئەنجام بدرێت. هەروەها هاوولاتییان دەتوانن ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە SARCەوە بکەن بۆ ڕێکخستنی ژوانێکی چاوپێکەوتن بەبێ دەستێوەردانی پۆلیس. سەرباری ئەوەش، SARC زانیاری و پشتیوانی پێشکەش بە هاوڕێیان و ئەندامانی خێزانیش دەکات.

ئەگەر خۆت یان کەسێک کە دەیناسیت ڕووبەڕووی دەستدرێژیی سێکسی بووەتەوە، تکایە پەیوەندی بکە بە SARC لە ڕێگەی هێڵی ڕاوێژکاری ٧/٢٤ بە ژمارە 0300 421 8400. دەبێت سەرەتا ڕەزامەندی وەربگریت بۆ ئەوەی لە جیاتی کەسێکی تر ناو تۆمار بکەیت.

ئەگەر دەستدرێژییەکە لەم دواییانەدا ڕوویداوە، گرنگە لە زووترین کاتدا پەیوەندی بکەیت. ئەمە ڕەنگە دەرفەت بدات بۆ کۆکردنەوەی بەڵگەی DNA و بەڵگەدارکردنی برین و زیانە جەستەییەکان.
هەروەها ڕەنگە حەز بکەیت لەبارەی چاودێریی پزیشکییەوە لەگەڵ پشکنەری تاوانە سێکسییەکان قسە بکەیت. ئەگەر زیاتر لە ١٠ ڕۆژ بەسەر دەستدرێژییەکەدا تێپەڕیوە، هێشتا دەتوانیت پەیوەندی بە هێڵی ڕاوێژکاری ٧/٢٤ بکەیت. لەوانەیە لە کەسانی پسپۆڕ و کارمەندان داوا بکرێت کە لە کاتی پێویستدا فۆرمی حەوانەکردنی پیشەیی پڕبکەنەوە.

First Light

BARNARDO'S

مالپەڕ: www.firstlight.org.uk/our-services/gloucestershire-isva-service/

ژمارەی تەلەفۆن: 01452 222352

خزمەتگوزاریی ISVA بۆ هەمووان کراوەیە.

هەردوو ڕێکخراوی First Light و Barnardo's هاوبەشن و پێکەوە کاردەکەن بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی هەر کەسێک کە کاریگەریی دەستدرێژی یان تووندوتیژیی سێکسی لەسەرە، بتوانێت دەستی بەو پشتیوانییە بگات کە پێویستی پێیەتی.

خزمەتگوزارییەکەیان لێرەیە بۆ هەمووان:

منداڵان، پێگەیشتوان، و کەسانی سەر بە هەموو ڕەگەز و نەتەوە جیاوازەکان.

باوەڕت پێ دەکرێت، گوێت لێ دەگیرێت و پشتیوانیت لێ دەکرێت.

چۆن دەتوانن یارمەتیت بدەن؟

خزمەتگوزاریی ڕاوێژکاری سەربەخۆی تووندوتیژیی سێکسی (ISVA) پشتیوانییەکی نهێنی و سەربەخۆ پێشکەش بەو کەسانە دەکات کە ڕووبەڕووی دەستدرێژی یان تووندوتیژیی سێکسیی تازە یان کۆن بوونەتەوە و ڕووداوەکەیان بە پۆلیس ڕاگەیاندووە.

خزمەتگوزاریی ISVA لە پۆلیس و دەزگاکانی تر سەربەخۆیە.

پشتیوانیی کرداری و دەروونیی تاکەکەسی پێشکەش دەکات، بەڵام خزمەتگوزاریی ڕاوێژکاریی دەروونی نییە.

ڕاوێژکارەکەت (ISVA) لە جیاتی تۆ لەگەڵ دەزگاکانی سەرانسەری سیستەمی دادوەریی تاوان و کۆمەڵگە پەیوەندی دەبەستێت بۆ دانانی پلانێکی پشتیوانیی تایبەت بە ڕێی پێداویستی و بارودۆخی کەسیی تۆ.

هەروەها First Light و Barnardo's پشتیوانی لەوکەسانەش دەکەن کە ڕووداوەکەیان ڕانەگەیاندووە بەڵام تاوتوێی بژاردەکانیان دەکەن. ڕاوێژکارەکانیان (ISVAs) لەگەڵتدا باس لە بژاردەکانت دەکەن و یارمەتیت دەدەن تێبگەیت چۆن دەکرێت لەگەڵ بارودۆخی تۆدا بگونجێن.



پشتیوانی بۆ هەموو ڕزگاربووان بەردەستە، لەنێویاندا ئەوانەی ڕووبەڕووی تاوانی سێکسیی ڕ بەرکەوتنی جەستەیی بوونەتەوە وەک دەستدرێژی و ئازاردانی ئۆنلاین، خۆڕووتکردنەوەی نەشیاو، یان چاوچنۆکی و دزەنیگایی سێکسی (voyeurism).

ئەزموونەکەت هەرچییەک بێت، ڕاوێژکارانی سەربەخۆی تووندوتیژیی سێکسی (ISVAs) لەوێن بۆ گوێگرتن، پشتیوانیکردن و ڕێنوێنیکردنت.

Gloucestershire Rape and Sexual Abuse Centre
here for you

ماڵپەڕ: www.glosrasac.org

ژمارەی تەلەفۆن: 01452 305421

ڕێکخراوی **GRASAC** (سەنتەری دەستدرێژی و تووندوتیژیی سێکسیی گلۆستێرشێر) خزمەتگوزارییەکی پارێزراو، نهێنی و پسپۆڕانە پێشکەش بە هەموو کەسێک لە هەر ڕەگەزێکدا لە گلۆستێرشێر دەکات کە ڕووبەڕووی تووندوتیژیی سێکسی بوونەتەوە. ئەوان پشتیوانیی چارەسەرییان لەسەر بنەمای تێگەیشتن لە زەبر و تروما پێشکەش بە ڕزگاربووان دەکەن لە هەر قۆناغێکی چاکبوونەوە و ساڕێژبوونیاندا بن.
خزمەتگوزارییەکانیان بریتین لە: پشتیوانیی پسپۆڕانەی تاکەکەسی بۆ تووندوتیژیی سێکسی، کاری سەقامگیرکردنەوە لە زەبری دەروونی (تروما)، بەرنامەی بەڕێوەبراوی بەکۆمەڵ، ڕێبەری ئۆنلاینی خۆیارمەتیدان، و ڕاهێنان.

GCS
GLOUCESTERSHIRE COUNSELLING SERVICE

ماڵپەڕ: www.gloscounselling.org.uk

ژمارەی تەلەفۆن: 01453 766310

ئیمەیڵ: info@gloscounselling.org.uk

بە هاوبەشی لەگەڵ **خزمەتگوزاریی ڕاوێژکاریی دەروونیی گلۆستێرشێر** (GCS)، هەروەها دەرفەتی دەستڕاگەیشتن بە ڕاوێژکاریی دەروونی (Counselling) و چارەسەری EMDR پێشکەش دەکەن. شێوازی کارکردنیان بریتییە لە: دڵسۆزانە و بەبەزەییانە، بە پێشەنگایەتیی ڕزگاربوو خۆی، و جەختکردنەوە لەسەر سەلامەتی و تەندروستی و ئارامیی دەروونی. ڕێکخراوی GRASAC لە ڕێگەی ماڵپەڕەکەیانەوە داواکاریی وەرگرتن قبووڵ دەکات. کەسانی پسپۆڕ دەتوانن ناو تۆمار بکەن یان ڕێنوێنی بکەن، هەروەها ڕزگاربووانیش دەتوانن خۆیان داواکاری پێشکەش بکەن، بە دڵنیاییەوە لەوەی هەموو کەسێک پشتیوانییەکی پسپۆڕانە و گشتگیری دەستەکەوێت کە بەپێی پێداویستییە تایبەتەکانی خۆی ئامادە کراوە.

let's talk well

ماڵپەڕ: www.letstalkwell.org.uk

ژمارەی تەلەفۆن: 01594 372777

ژمارەی مۆبایل: 07520 634063

ئیمەیڵ: hello@letstalkwell.org.uk

ڕاوێژکاری و پشتیوانیی دەروونی بۆ تەمەنەکانی نێوان ۹ بۆ ۲۵ ساڵ

ڕاوێژکاریی دەروونی: قسەکردن لەگەڵ ڕاوێژکاراندا لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە، نامەی کورتەوە، یان ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی پەیوەندیی ڤیدیۆییەوە یان ڕووبەڕوو لە خوێندنگەکەت، کۆلێژەکەت، یان هەر شوێنێکی تری گونجاو لە نزیک شوێنی نیشتەجێبوونت.

بەرنامەی InTER-ACT: زنجیرەیەکە لە سێ دانیشتنی ڕاستەوخۆی ئۆنلاین کە یارمەتیت دەدات شێوازی نوێ فێربیبیت بۆ بەڕێوەبردنی بیرکردنەوە و هەستە سەختەکان، و چۆنیەتی ئەنجامدانی زیاتری ئەو شتانەی کە بۆت گرنگن.

گفتوگۆی Talk Well: پەیوەندی بکە یان نامەی ڕاستەوخۆ بنێرە بۆ ئەندامانی ڕاهێنراو و دۆستانەی تیمەکەیان لەبارەی هەر شتێکەوە کە نیگەرانی کردووین.

دانیشتنی هەنگاوی یەکەم (FSS): دانیشتنێکی تاکی لەسەر بنەمای چارەسەرکردن – بژاردەیەکی نموونەییە ئەگەر ڕووبەڕووی کێشەیەکی دیاریکراو بوویتەوە و یارمەتیت دەوێت بۆ ئەوەی ڕوونی بکەیتەوە کە دەتەوێت چی بگۆڕدرێت یان لە هەنگاوی دواتردا چی بکەیت.

هەروەها Let's Talk Well لە ڕێگەی کاری بەکۆمەڵ و هێڵی یارمەتیی دایکوباوک و سەرپەرشتیارانەوە، پشتیوانی پێشکەش بە دایکوباوک و بەخێوکەرانیش دەکات.

ڕاگەیاندنی دەستدرێژی

دەتوانیت ڕووداوەکە ڕابگەیەنیت بە پەیوەندیکردن بە ژمارەی فریاگوزاری 999 یان بە ژمارەی غەیری فریاگوزاری 101.

سەردانی ماڵپەڕی پۆلیسی گلۆستێرشێر (Gloucestershire Constabulary) بکە: www.gloucestershire.police.uk

یاسا و ڕێساکانی ڕەفتار لەگەڵ قوربانییان

هەموو قوربانیانی تاوان، بێ گوێدانە ئەوەی کە ڕووداوەکەیان بە پۆلیس ڕاگەیاندووە یان نا، خاوەنی کۆمەڵێک مافن کە لە «یاسای ڕەفتار لەگەڵ قوربانییان»دا خراونەتەڕوو.

وردەکارییەکان دەتوانرێت لێرەدا بدۆزرێنەوە:
https://www. victimsupport.org.uk/help-and-support/your-rights/victims-code/