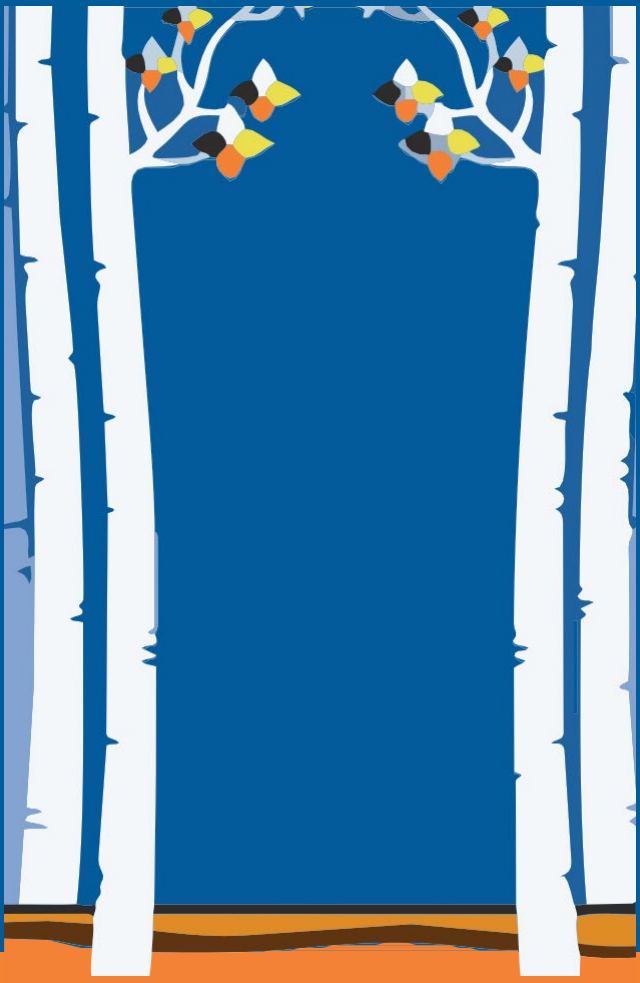


په ګلوسټرشایر کې د جنسي تاوتریخوالي زیانمن کسان له کوم ځایه مرسته ترلاسه کولای شي؟

له 2026 کال څخه د اعتبار وړ

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

جنسي تاوتريخوالی څه شی دی؟

جنسي تاوتريخوالی هر هغه جنسي عمل يا چلند دی چې د يوه کس له خوښې او رضايت پرته ترسره کېږي. په دې کې جنسي تعرض، جنسي ځورونه او په زور يا فشار جنسي کار ته اړ ايستل شامل دي. جنسي ناوړه ګټه اخيستنه د بدني تماس له لارې هم کېدای شي او له بدني تماس پرته هم.

د بدني تماس له لارې د جنسي ناوړه ګټه اخيستنې يا جنسي تېري بېلګې

- له خوښې پرته لمس کول يا د بدن لاس وهل
- جنسي تېری يا د هغه هڅه (ستاسو له رضايت پرته ستاسو مهبل، مقعد يا خولې ته د تناسلي آلې دننه کول)
- جنسي تعرض (له خوښې پرته هر ډول جنسي لمس، لکه ښکلول، پر بدن لاس تېرول يا په ګوته ټک وهل؛ يا ستاسو له رضايت پرته ستاسو مهبل يا مقعد ته د کوم شي يا د بدن د کومې برخې دننه کول)
- په ماشومتوب کې جنسي ناوړه ګټه اخيستنه (هر ډول جنسي فعاليت چې يو څوک لا ماشوم وي)
- د واک لرونکي کس له خوا جنسي ناوړه ګټه اخيستنه (لکه د دندې د ترفيع په بدل کې د جنسي اړيکې غوښتنه، يا له زدهکوونکي سره د ښوونکي نامناسبه اړيکه)
- په فشار جنسي کار ته اړ ايستل يا جنسي استثمار (د قانع کولو له لارو يا ګواښونو څخه کار اخيستل څو تاسو هر ډول جنسي چلند ته اړ کړي)
- په نړۍ کې جنسي تاوتريخوالی.

له بدني تماس پرته د جنسي ناوړه ګټه اخيستنې بېلګې

- د ماشوم د استثمار په موخه په انلاين بڼه د هغه باور ترلاسه کول
- د جنسي انځورونو د خپرولو ګواښ
- له رضايت پرته د بدن د خصوصي غړو ښکاره کول
- د نورو خلکو پټ څارل، هغه مهال چې بربنډ وي يا جنسي فعاليت کوي
- جنسي ځورونه يا له خوښې پرته جنسي پيغامونه
- د پورنوګرافۍ لېدلو ته اړ ايستل
- د جنسي موضوعاتو په اړه مداخله کوونکې پوښتنې
- په دوامداره توګه د چا تعقيبول او ځورول
- د جنسي تاوتريخوالي ګواښونه.

شته مرستې

لاندې د هغو ادارو نومونه دي چې د جنسي تاوتریخوالي زیانمن کس کولای شي د مرستې لپاره ورسره اړیکه ونیسي. د دغو خدمتونو د ترلاسه کولو لپاره پولیسو ته د پېښې راپور ورکول اړین نه دي.

HopeHouse
Sexual Assault Referral Centre

ویبپاڼه: www.hopehouse.nhs.uk

24/7 د مشورې کرښه: 0300 421 8400

برېښنالیک: hopehouse.sarc@ghc.nhs.uk

د هوپ هاوس د جنسي تعرض د راجع کولو مرکز (SARC) په ګلوسټرشایر کې یو محرم خدمت دی. دا مرکز هر هغه چا ته چې جنسي تعرض یا تېری پې تجربه کړی وي، د طبي پاملرنې ترڅنګ عاطفي او عملي مرسته برابروي.

مرسته د هر کس له اړتیاوو سره سم برابریږي. مراجعان خپله ټاکلای شي چې له دې خدمت څخه څومره ګټه واخلي.

پولیس یا نور مسلکي کسان کولای شي څوک دې مرکز ته راجع کړي. خلک کولای شي د پولیسو له ګډون پرته هم مستقیماً له مرکز سره اړیکه ونیسي او د ملاقات وخت وټاکي. دغه مرکز ملګرو او د کورنۍ غړو ته هم معلومات او مرسته وړاندې کوي.

که تاسو یا ستاسو له پېژندګلو څخه چا جنسي تعرض یا تېری تجربه کړی وي، د مرکز د ورځې او شپې له مشورتي شمېرې 0300 421 8400 سره اړیکه ونیسئ. که د بل چا په استازیتوب پې راجع کوئ، لومړی باید د هغه کس رضایت ترلاسه کړئ.

که پېښه تازه شوې وي، هر څومره ژر چې ممکنه وي اړیکه ونیسئ. په دې سره ښایي د DNA شواهدو راټولول او د ټپونو ثبتول ممکن شي. د طبي پاملرنې په اړه هم کولای شئ د جنسي جرمونو له معاینه کوونکي سره خبرې وکړئ.

که له پېښې څخه تر 10 ورځو دېرې تېرې شوې وي، بیا هم د ورځې او شپې له مشورتي شمېرې سره اړیکه نیولای شئ. د اړتیا په صورت کې ښایي له مسلکي کسانو وغوښتل شي چې د راجع کولو ځانګړی فورم ډک کړي.

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

د ټیلیفون شمېره: 01452 222352

د ISVA خدمت د ټولو لپاره دی

فرسټ لایټ (First Light) او بارناردوز (Barnardo's) په ګډه کار کوي څو هر څوک چې له جنسي ناوړه ګټه اخیستنې یا تاوتریخوالي اغېزمن شوی وي، د ارټیا وړ مرسته ترلاسه کړای شي.

د دوی خدمت د ټولو لپاره دی:

ماشومان، لویان او د هر جنسیت او قوم خلک.

ستاسو پر خبره به باور وشي، خبرې به مو واورېدل شي او مرسته به درسره وشي.

دوی څنګه مرسته درسره کولای شي؟

د جنسي تاوتریخوالي د خپلواک سلاکار خدمت (ISVA) هغو کسانو ته محرم او خپلواک ملاتړ برابروي چې په دې وروستیو کې یا پخوا یې جنسي ناوړه ګټه اخیستنه یا تاوتریخوالی تجربه کړی او د پېښې په اړه یې پولیسو ته راپور ورکړی وي.

د ISVA خدمت له پولیسو او نورو ادارو خپلواک دی. دا خدمت هر کس ته جلا عملي او عاطفي مرسته وړاندې کوي، خو د رواني مشورې خدمت نه دی.

ستاسو د ISVA سلاکار به ستاسو په استازیتوب د جزایي عدلي نظام له ادارو او د ټولنې له نورو بنسټونو سره اړیکې ونیسي، څو ستاسو د ځانګړو اړتیاوو او شرایطو له مخې د مرستې پلان جوړ کړي.

فرسټ لایټ او بارناردوز له هغو کسانو سره هم مرسته کوي چې پېښه یې لا نه ده راپور کړې، خو د خپلو انتخابونو په اړه فکر کوي. د دوی د ISVA سلاکاران به ستاسو د انتخابونو په اړه درسره خبرې وکړي او په دې پوهېدو کې به مرسته درسره وکړي چې هر انتخاب ستاسو پر حالت څنګه پلي کېدای شي.



مرسته د ټولو زیانمنو کسانو لپاره شته، په ګډون د هغو کسانو چې له بدني تماس پرته جنسي جرمونه یې تجربه کړي وي، لکه انلاین ناوړه ګټه اخیستنه، د بدن د خصوصي غړو ښکاره کول یا پټ ځارل.

ستاسو تجربه چې هر څه وي، د ISVA سلاکاران ستاسو د خبرو اورېدو، ملاتړ او لارښوونې لپاره شته.

Gloucestershire Rape and Sexual Abuse Centre
here for you

Website: www.glosrasac.org

Phone Number: 01452 305421

د ګلوسټرشایر د جنسي ټېرې او جنسي ناوړه ګټه اخیستنې مرکز **(GRASAC)** د هر جنسیت هغو خلکو ته خوندي، محرم او تخصصي خدمت وړاندې کوي چې په ګلوسټرشایر کې پې جنسي تاوتریخوالی تجربه کړی وي. دا مرکز زیانمنو کسانو ته د شپې کېدو د بهیر په هر پړاو کې، د رواني ټپونو په پوهې ولاړه درملیزه مرسته برابروي.
په خدمتونو کې پې هر کس ته جلا تخصصي مرسته، د رواني ټپونو د اغېزو د کمولو کار، په لارښوونه ترسره کېدونکي ډلهیز پروګرامونه، د ځانمرستې انلاین لارښودونه او روزنه شامل دي.

GCS
GLOUCESTERSHIRE COUNSELLING SERVICE

ویبپاڼه: www.gloscounselling.org.uk

د ټیلیفون شمېره: 01453 766310

برېښنالیک: info@gloscounselling.org.uk

GRASAC د ګلوسټرشایر د مشورې له خدمت (GCS) سره په همکارۍ، مشورې او د سترګو د حرکت له لارې د حساسیت کمولو او بیا پروسس درملنې (EMDR) ته هم لاسرسی برابروي. د دوی کړنلاره له خواخوږۍ ډکه ده، د زیانمن کس غوښتنو ته لومړیتوب ورکوي او پر خوندیتوب او عاطفي هوساینې تمرکز لري.
GRASAC د خپلې ویبپاڼې له لارې راجع کول مني. مسلکي کسان کولای شي خلک ور ویژني یا پې د خدمت لور ته لارښوونه وکړي. زیانمن کسان پخپله هم ځان راجع کولای شي. هر کس ته د هغه له ځانګړو اړتیاوو سره سم، هر اړخیزه تخصصي مرسته برابرېږي.

let's talk well

ویبپاڼه: www.letstalkwell.org.uk

د ټیلیفون شمېره: 01594 372777

د مبایل شمېره: 07520 634063

برېښنالیک: hello@letstalkwell.org.uk

له 9 تر 25 کلنو کسانو ته مشوره او مرسته

مشوره: له مشاورانو سره په ټیلیفون، لیکلي چټ یا ویډیویي اړیکه خبرې وکړئ. همدارنګه کولای شئ په خپل ښوونځي، کالج یا خپل استوګنځي ته نږدې په کوم بل مناسب ځای کې مخامخ ورسره ووینئ.

InTER-ACT: درې ژوندۍ انلاین ناستې دي چې له تاسو سره مرسته کوي د سختو فکرونو او احساساتو د سمبالولو نوې لارې زده کړئ او هغه کارونه ډېر ترسره کړئ چې درته مهم دي.

Talk Well Chat: د هرې هغې ستونزې په اړه چې تاسو ځوروي، د دوی له مهربانو او روزل شوو کارکوونکو سره په ټیلیفون یا ژوندیو لیکلو پیغامونو خبرې وکړئ.

د لومړي ګام ناسته (First Step Session – FSS): یوه ناسته ده چې پر حل‌لارې تمرکز کوي. که له یوې ځانګړې ستونزې سره مخ یاست او غواړئ معلومه کړئ چې څه باید بدل شي یا بل ګام مو څه وي، دا ناسته مناسبه ده.

لېټس ټاک ویل (Let's Talk Well) د ډله‌ییزو فعالیتونو او د ټیلیفوني مرستې د کړنې له لارې د ماشومانو مور او پلار او پالونکو ته هم مرسته برابروي.

د جنسي تېري راپور ورکول

د بېړنۍ مرستې 999 یا د غیر بېړنیو پېښو 101 شمېرې ته په زنګ وهلو سره د پېښې راپور ورکولای شئ.

د ګلوسټرشایر د پولیسو وېبپاڼې ته هم ورشئ:

www.gloucestershire.police.uk

د جرمونو د زیانمنو کسانو د حقونو لارښود (VCOP)

د جرم ټول زیانمن کسان، که په پولیسو ته راپور ورکړی وي او که نه، یو لړ حقونه لري چې د جرمونو د زیانمنو کسانو د حقونو په لارښود کې بیان شوي دي.

تفصیل په لاندې وېبپاڼه کې موندلای شئ:

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