

دهستدریژی سیکسی و سوکارهتی سیکسی

زانباری بو ژه و کسهزهی که له شانشین
یهگرتوو داوای مافی پهناهری دهکن



ئایا تۆ له‌ریڤگهی ده‌ستدریژی سیکیسی یان سووکایه‌تی سیکیسیه‌وه ئازارت دراوه؟

ده‌ستدریژی یان سووکایه‌تی سیکیسی نەگه‌ری نەوه‌ی هه‌یه به‌سه‌ر هه‌موو جو‌ره که‌سینک بی‌ت؛ نەوه له‌وانه‌یه یه‌ک رووداوی تاک بی‌ت یان به‌شپۆه‌یه‌کی به‌رده‌وام روو بدات. نەم نامیلکه‌یه زانیاری گ‌رنگ فه‌راهم ده‌کات سه‌باره‌ت به‌ مافه یاسایه‌کان‌ت و چۆن ده‌ستت به‌ یارمه‌تی راده‌گات سه‌باره‌ت به‌ ده‌ستدریژی یان سووکایه‌تی سیکیسی له‌ ئیستا یان رابوردوودا.



ئیمه ده‌زانین که هه‌ندیک له‌وانه‌ی که داوای مافی په‌نابه‌ری ده‌کن تووشی زیان پێ‌گه‌یشتن بوون له‌ نەج‌امی توندوتیژی و سووکایه‌تی سیکیسیه‌وه؛ هه‌م به‌ر له‌وه‌ی که بگه‌نه‌ شان‌شینی یه‌گ‌گرتوو وه‌ کاتیکیش که له‌ شان‌شینی یه‌گ‌گرتوو.



نەوانه‌ی که داوای مافی په‌نابه‌ری ده‌کن بۆی هه‌یه به‌لایانه‌وه سه‌خت بی‌ت که له‌ شان‌شینی یه‌گ‌گرتوودا ده‌ستیان به‌ پشتگیری و سه‌ره‌ره‌شتی راست و دروست رابگات.



ئپوه مافتان هه‌یه

هه‌موو که‌سینک مافی نەوه‌ی هه‌یه که دوور له‌ سووکایه‌تی بژی.



ده‌ستدریژی سیکیسی و سووکایه‌تی سیکیسی تاوانن. تۆ مافیکی یاساییت هه‌یه که هه‌ر رووداویک هه‌وال‌ بده‌یت که روو بدات. نەوه کاریگه‌ری نابی‌ت له‌سه‌ر داوای په‌ناخا‌زییه‌که‌ت.



باسکردنی ده‌ستدریژی سیکیسی و سووکایه‌تی سیکیسی بۆی هه‌یه وه‌هامان لێ‌ بگه‌ن هه‌ست به‌ ناره‌ه‌تی بگه‌ین به‌لام به‌ قسه‌کردن ده‌باره‌ی نەوانه ده‌توانین پشتگیری خه‌لک بگه‌ین و هه‌ول بده‌ین به‌ر له‌و تاوانانه بگه‌ین.



من دەييت چۆن بزنام ئەگەر من ئەوهم بەسەر هاتييت؟

سووكايهتیی سيكسي چيه؟

سووكايهتیی سيكسي هەر هەلسوكهوت يان كرداريك سيكسي نهخواراوه كه به زۆر بهرامبهر به گهورهسال يان مناليك ئەنجام بدریت بهبێ رهزامهندی ئەو كهسه. منالانی خوار تهمهنی 16 سال زۆر منالن و ناتوانن ئەو چۆره رهزامهنديه بدن.



ئەوه دهكریت بهشيوهێ كهسي، به تلهفون، به كورته نامه (تيكست) يان ئيمهیل يان لهسەر ئينتهرنیٹ روو بدات.



دهستدریژی سيكسي چيه؟

دهستدریژی سيكسي هەر كرداريك سيكسيه بهبێ رهزامهندی يان كه بهبێ ويستی ئەو كهسه بهزۆر له گهلی ئەنجام دهدریت يان ناچار دهكریت بۆی. ئەوه بۆی ههیه توندوتیژی لهخۆ بگریت و لاقهكردنیش دهگرتهوه.



دهستدریژی سيكسي ههموو كاتيگ توندوتیژانه نييه بهلام بۆی ههیه بيته هۆی پهریشانيهکی سهخت، زبان پێ گهيشتنی سۆزداری و زامداربوون كه ناتوانریت ببینرین بهلام به ههمان شیوه سهخت و جديين.



لاڦه كړدن چيږه؟

لاڦه كړدن نڅو په كه سڼك به مه به ست و ويستی ځوې چووكي ده خاته ناو زى، كوډم يان ده مې كه سڼكې تر، به بې به زامه ندى نڅو كه سه ي تر.



فريودان چيږه؟

فريودان نڅو په كه بېټ به هاورې كه سڼك و هلى بڅه له تېنيت (فريوى بدات) بو به ده سته نېناني متما نه بو مه به ستى سووكا يه تې سڼكسې، نېستېغللى سڼكسې يان قاچاڅيټې به مروڦه وه. هه موو جوړه كه سڼك نڅو گهرى نڅو هېه كه تووشى فريودان بېټ.



به زامه ندى سڼكسې چيږه؟

به زامه ندى كاتېك روو ده دات كه هه موو نڅو انه ي له چالاكېه كې سڼكسېدا به شدارن له سه ر نڅو هاورا ده بن كه هه ر يه كه يان به ويست و به زامه ندى ځوې تېيدا به شدار بېټ. نڅو كه سانه هه روه ها ده بېټ نازادى و تواناى نڅو په يان هه بېټ كه نڅو برياره بده ن. منال (څوار ته مهنى 16 سال) به گوږه ي ياسا ناتوانن به زامه ندى سڼكسې بده ن.



نېمه هه موومان مافى نڅو هه مان هه په كه سڼكس يان هه ر جوړه چالاكېه كې سڼكسېمان نه وېټ. نڅو هه ش ماچكردن، ده ستلېدانى سڼكسې، ته ماشا كړدن يان نواندنې كړدارى سڼكسې له څو ده گړېټ، نېتر نڅو هه به شيوه ي كه سې بېټ يان له سه ر كاميرا، ته له فون يان كوډمپيوته ر.



نېمه هه موومان مافى نڅو هه مان هه په كه له هه ر كاتېكدا بېټ بيروباى څومان بگوږين. نېمه ده توانين به زامه ندى بو يه ك كرده ي سڼكسې ده ربيرين به لام هېشتا له هه ر كاتېكدا بېټ هه ر مافى نڅو هه مان ده بېټ كه بو هه ر شتيكى تر بليين نه څير.



چون بزانه نه گهر كه سيك وه هام لي دهكات كه سه لامهت زه بم؟

كاتيك كه سيكي تر هه لسوكه وتيكي نه خوازراوي نيشان دا كه سروشتيكي سيكسي هه بيت، تو مافي نه وهت ده بيت كه ههست به سه لامهتي بكه بت و بليي نه خيبر.



نه ماهه هه نديك نمونه ن:

- توانجي نه خوازراوي سيكسي يان نابرو به رازه
- پرسياي نه خوازراو ده رباره ي سيكس يان ره وتي سيكسي
- ده رختن و نيشانداني ناپنيوستي له شي كه سيك
- هه ر كرده يه كي سيكسي به بي ره زامه ندي
- گرتني وي نه يان فيلم به بي ره زامه ندي
- ناچار بگرييت كه ته ماشاي پورنوگرافي (وي نه و فيلمي رووت) يان نابه جي بكه بت
- ته ماشاي كه سيك بكه بت كه جلو به رگه كاني داده كه ني بت به بي ره زامه ندي خوي
- ده ستلندا نيك كه خوت نه ته وي بت
- نالو گور كوردي ده رمان و ماده ي هو ش به ر يان خزمه تگوزاري له به رام به ر نه نجامداني سيكس

ته نازنهت دو اي نه وهش كه هاوسه رگيري نه نجام ده ديت،
هاوژيني سيكسي ده بيت ري ز له و سنوورداريانه بگرن.



ئايا ھەست بە سەلامەتى دەكەيت يان پېۋىستىت بە يارمەتتەيە؟

- ئايا تۆ زۆر جار لە كەسپىك يان لە ئەندامىكى خېزانەكەت دەترسىت؟
- ئايا تۆ لەبارەى جەستەيەوھە پەلامارت دراوھ؟
- ئايا كەسپىك سووكايەتت پئدەكات يان ھەرەشەى ئازاردانت لى دەكات؟
- ئايا ھىچ كەسپىك ترساندن، تۆقاندن، ھەرەشە يان ناو و ناتۆرە لىنان بەرامبەر بە تۆ بەكار دەھىنئىت بۆ ئازاردان و كۆترولكردنى تۆ؟
- ئايا دەھىت داواى بەزامەندى ھىچ كەسپىكى تر بکەيت بۆ سەرفکردنى پارەكانت يان تېكەلاوبوون لەگەل ھاوړى و خېزان و خزم و كەسكارت؟
- ئايا ھىچ كەسپىك ھەرەشەى ئازاردانى منالەكانت يان ئەوھى كردووه كە ئەوان لەتۆ بسەنئىت؟
- ئايا ھىچ كەسپىك بەجۆرېك دەستى بۆ تۆ بردووه كە تۆ نەتووستىت بەو جۆرە دەستت لى بدرئىت؟
- ئايا ھەرگىز وھات ھەست كردووه كە فشارت خراپتە سەر بۆ ئەوھى بەبى وىستى خۆت سىكست لەگەل بكرئىت؟
- ئايا ھىچ كەس شتومەكى تۆى تېكشاننووھ لەپىناوى كۆترولكردن يان ترساندننى تۆدا؟
- ئايا كەسپىك پاسپۆرت يان بەلگەنامەى گرنكى ترى تۆى بردووه؟
- ئايا ھىچ كەسپىك ھەرەشەى ئاشكرادردنى نھنى لى كردوويت بۆئەوھى بترسىت و نووېرئىت داواى يارمەتى بکەيت؟
- ئايا تۆ بە پئچەوانەى وىستى خۆتەوھ ھاوسەرگىرئىت پئ دەكرئىت؟

ئەگەر تۆ بە بەللى وەللامى ھىچ كام لەو پرسیارانەت داوھتەوھ، ئەوا تۆ لەوانەيە لە پەيوەندى يان بەوشىكى سۆزدارى دلەنجئىن و كۆترولكارانەدا بىت.



چۆن يارمەتى بەدەست دەھىنئىت

تۆ مافى ئەوھت ھەيە كە ھەست بە سەلامەتى بکەيت و سەلامەت بىت. ئەگەر لەبارەى سىكسىيەوھ دەستدرئئىت كراوھتە سەر يان سووكايەتت بەرامبەر ئەنجام دراوھ، ئەوھ خەتای خۆت نىيە.



دەستدرئئىتى سىكسى يان سووكايەتتى سىكسى تاوانە - بەبى گوئيدان بەوھى كە كئ نەجامى داوھ و لەكوئ ئەنجام دراوھ. مەترسە لەوھى كە داواى يارمەتى بکەيت.



وھك كەسكى گەرەسال، تۇ ناچار نىت كە دەستدزئىيەكە يان سووكايەتئىيەكە بە پۇلىس راپۇرت بەدەيت نەگەر نەزەوئىت وھەبا بەكەيت.



بۇ منال، پەيرەو و رئوشوئە ناوچەيەكان دەئىت پىادە بكرئىن. بۇ وردەكارىيەكانى پەيوەندىكردن بە NSPCC (كۆمەلى نىشتمانىي بەرگرتن لە زولم و ستم بەرامبەر بە منالان)، بروانە لاپەرە 10.



بۇ تىگەيشتن لە مافەكانت و چۆنەتى دەستراگەيشتن بە كەيسىك، بروانە لاپەرە 10 بەدواوہ بۇ وردەكارىيەكانى پەيوەندىكردى نەو رىكخراوانەى كە دەتوانن يارمەتيت بەدن.

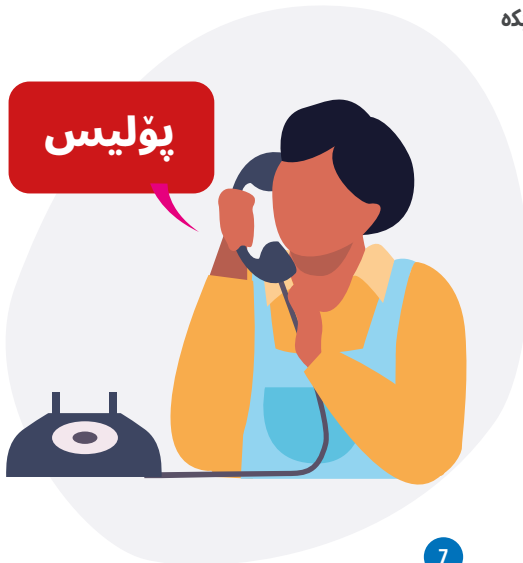


بەر لە تەلەفونكردن

- ھەول بە شوئىكى سەلامەت بدۇزىتەوہ. نەگەر سەلامەت نەبووت، تەلەفون بۇ 999 بکە
- لەوہ دئىيا بىەرەوہ كە تەلەفونەكەت شەحن كرايىت
- نەگەر پىويستىت بەوہ بوو، لەكاتى پەيوەندىيە تەلەفونىيەكەتدا داواى وەرگىرئىك بکە

نەگەر وھەبا ھەست دەكەيت كە لەبەر مەترسى دەمودەستدايت

- تەلەفون بۇ 999 بکە و داواى پۇلىس بکە
- يەكئىك لە ستافەكانى شوئىنى نىشتمەجىبوون ناگادار بەكرەوہ



ناوئدەكانى دەستدریژی سیكسى و رەوازەکردن (SARC)

SARC شوپىنىكى سەلامەت و سەرپەرشتى بۇ ھەر كەسىپكە فەراھەم دەكات كە لاڧە كراوھ، دەستدریژی سیكسى كراوھتە سەر يان سووكايتى بەرامبەر كراوھ لە ھەر كاتىكدا بىت.

خزمەتگوزارىيەكان نەمانە دەگرنەوھ:

- سەرپەرشتى تەنگزە و سوژداری
- پشكىنى پزىشكى و فۇرېنسىكى (پزىشكى دادوھرى)
- بەرگرتن لە دووگىانى كوتوپرى
- پشكىن بۇ نەو نەخۇشيانەى كە لەرېگەى سېكسەوھ دەگويزرېنەوھ



كۆدى وھلامدانەوھى خېرا QR سكان بكە بۇ دۆزىنەوھى SARC لەنزىك خۆت.



تۆ ناچار نیت که پشکنینی پزشکیت بۆ ئەنجام بدریت. بەلام ئەگەر بربار
بدەیت ئەوەت بۆ ئەنجام بدریت، باشتەر وەهایه که ئەوه به زووترین کاتی
گونجاو ئەنجام بدریت.



ئەگەر بربارتدا که ئەنجامی بدەیت، دوکتۆر یان پەرستاریکی تایبەتمەند
دەتوانیت پشکنینت بۆ ئەنجام بدات و ھەر نموونەیهکی فۆرینسیکی
وہربگریت و ئەمباریان بکات. ئەوه ئەوه ناگەیەنیت که پۆلیس ھەر
دەیت لەوہوہ تیوہ بگلیت.



ھەول بدە کہ یەکسەر دوای دەستدریزی سیکسی جلوہرگەکانت
نەشویت یان نەگۆریت. ئەوه لەوازیہ بەلگەیهکی لەناو بات کہ بۆی
ھەیت گرنگ بیت ئەگەر لە داھاتوودا بتەویت پۆلیس لەوہدا بەشدار بن.



کەسانی گەورەسال ناچار نین کہ دەستدریزیہ کہ بە پۆلیس راپۆرت بدەن.
خۆت سەرپشکیت.



زانیاری پهیوهندی

کاتیک که پهیوهندی به هر کام له و ریڅخراوانوه دهکویت، نهوت له بیر بیت که له هر کاتیکدا بیت دهتوانیت داوای وهرگیز بکهیت.



لیره دا نهی پاریزگار بکردنی تین ئیچ ئیس NHS دابگره:

سهردانی ئیره بکه: england.nhs.uk/safeguarding/nhs-england-safeguarding-app/



NHS

رینمای

NSPCC Support for Children

تهلهفون بکه بۆ: 0808 800 5000
(دووشهممه بۆ ههینی، 10 بهیانی - 8 ئیواره کراوهیه)



ئیمهیل: help@NSPCC.org.uk



NSPCC

Rape Crisis

تهلهفون بکه بۆ: 0808 500 2222
(24 کاتژمیر شهو و روژ کراوهیه، ههموو روژانی سال)



سهردان: 247sexualabusesupport.org.uk



**RAPE
CRISIS**
England & Wales



The Survivors' Trust

تهلهفون بکه بۆ: 0808 801 0818



سهردانی ئیره بکه:

thesurvivorstrust.org/our-helpline



**THE
SURVIVORS
TRUST**



National Domestic Violence Helpline

تهلهفون بکه بۆ: 0808 2000 247



Refuge
For women and children.
Against domestic violence

Galop (LGBTQ+)

تەلەفون بىكە بۇ: 0800 999 5428



Respect Men's Advice Line

تەلەفون بىكە بۇ: 0808 801 0327



Respect

Men's advice line

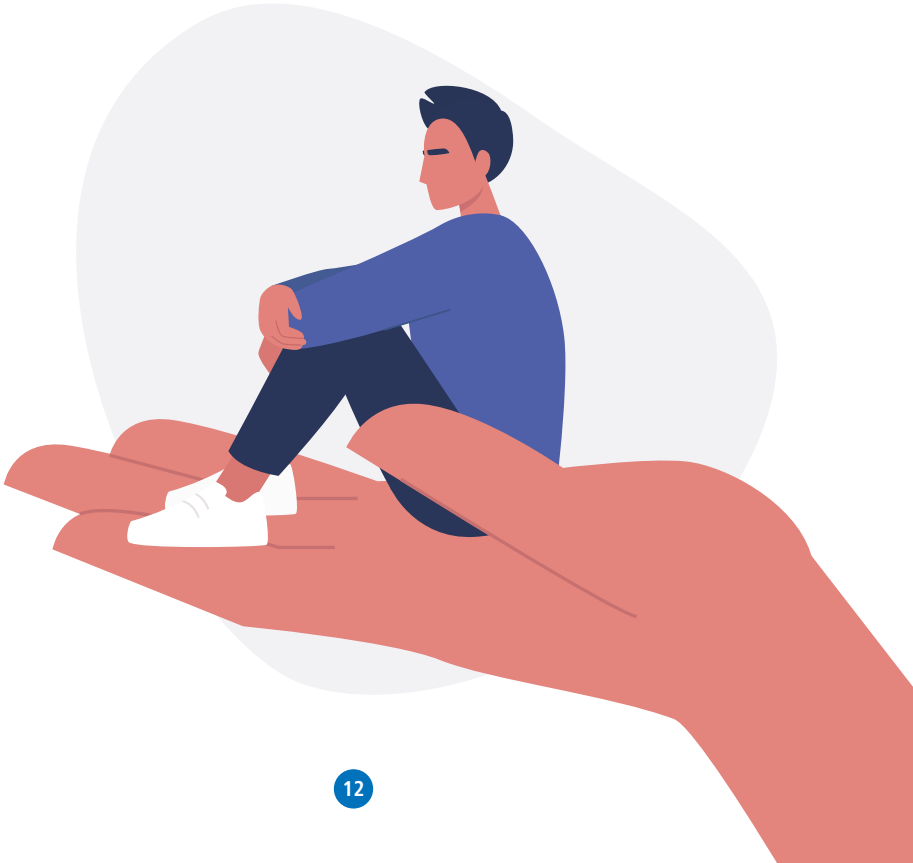
تېمى پارىزگار يىكردن لى منال يان گەورە سالان لى دەسەلەتلى خۇجىي خۇت

سەردانى مالپەرى دەسەلەتلى خۇجىي خۇت بىكە بۇ وردەكارىيەكانى
پەيۋەندىكردن.



شوینی دیکه که دهتوانیت لهوئ داوای یارمهتی بکهیت

- تیمی پارێزگاریکردن له منال یان گهورهسالان له دهسهلاتی خۆجیی
- دوکتۆر یان په‌رستاری نۆرینگه له نۆرینگه‌ی پزیشکی گشتی (جی پی) خۆت
- به‌شی کاره‌سات و کوتوپری له نه‌خۆشخانه‌یه‌ک
- به‌شی پزیشکی کۆنه‌ندامی زاووزی و میزه‌رۆ (GUM) یان کلینیکی تهن‌روستی سینگیسی
- کلینیکی به‌رگرتن له دووگیانی
- خزمه‌تگوزارییه‌کی گهنجان
- ته‌له‌فون بکه بۆ: 111 یان سه‌ردانی ئیره بکه: [nhs.uk.111](https://www.nhs.uk)
- نه‌گه‌ر وه‌ها هه‌ست ده‌که‌یت که له‌به‌ر مه‌ترسی ده‌موده‌ستدایت، ته‌له‌فون بکه بۆ 999 وه داوای پۆلیس بکه
- نه‌گه‌ر له‌به‌ر مه‌ترسی ده‌موده‌ستدا نه‌بوویت، به‌م ژماره‌یه قسه له‌گه‌ل پۆلیس بکه 101



سەرەداو بۆ ھەستکردن بە سەلامەتی

دەستدریژی یان سووکایەتی سیکیسی ھەرگیز خەتای خۆت نییە. ھەندیک شت ھەبە کە تۆ دەتوانیت ئەنجامیان بەھیت کە دەشییت بەسوود بن بۆئەوێ وەھات لێ بکەن ھەست بە سەلامەتی بکەیت.

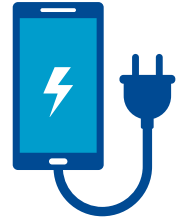
کاتیکی کە دەرویتە دەرەوہ خوپاریزی ئەنجام بەدە - بەتایبەتی ئەگەر بەتەنھا بیت

بزانی چۆن دەگەریتەوہ بۆ ئەو شوینەھی کە لێی دەژیت. پیشتر پلان دابنێ ئەگەر دەچیت بۆ شوینیک کە شارەزای ئەوئ نیت. بە ھاوڕی یان ئەندامیکی خێزان بلێ بۆ کوئ دەچیت و کەھی چاوەروان بن کە بگەریتەوہ.



بەردەوام تەلەفونەکەت با چارجکراو بیت

لەوہ دنیایا بێرەوہ کە تەلەفونە مۆبایلەکەت چارج کراوہ و دەتوانیت تەلەفونی پێ بکەیت، لەکاتی کوتوپریدا یان لەکاتیکدا کە تۆ لەو کەسانە ون دەبیت کە تۆ لەگەڵ ئەوانیت.



وردەکارییە کەسییەکانت بە سەلامەتی پارێزە

وردەکارییە کەسییەکانت لەسەر ئینتەرنیت ھاوبەش مەکە. ناوینشان یان ژمارە تەلەفونەکەت مەدە بە کەس. کەسانیک بانگەپشتت مەکە بۆ ئەو شوینەھی کە لێی دەژیت کە نایان ناسیت.



رېځخراوى ديكه كه ده توان پشټگيرى فراهام بكن



The Refugee Council

سهردانى ئيره بكه:

refugeecouncil.org.uk/get-support/services



Micro Rainbow

بو پشټگيرى بو كه سانى ليزبن، كهى، باى سيكشوهل،
يان سيكسگوركي

سهردانى ئيره بكه:

microrainbow.org/contact-us



Migrant Help

بو ههر نيگه رانيهك سه بارهت به شوئى نيسته جييون:

ته له فون بكه بو: 0808 8010 503

سهردانى ئيره بكه: migranthelpuk.org



Freedom from Torture

سهردانى ئيره بكه: freedomfromtorture.org





رېنمایي و رېنويڼي په ناخواري

په بېنېني رېنمایي و رېنويڼي له سهر په ناخواري، تکايه
نهم کودي وهلامدانه وهی خیرا QR ه سکان بکه.



رېنمایي وه رگيردراو:

بهم زماناهي خواره وه بهره هستن:

- آره بهی
- نهباني
- نهمهاريک
- پونجابي هيندي
- فارسي
- کوردي سوواني
- ماندارين
- په شتو
- ئيسپاني
- تيگرينيا
- نوردو



وهرگيٲرازه كان

ئهم بلاقوكه ههروهها بهم زماناهي خوارهووش
بهردهسته:

- ئهلباني
- عهههبي
- فارسي
- كوردي سووراني
- پهشتو



بو زانياري زياتر سهرداني ئيره بكه:
migranhelpuk.org