SH
Schleswig-Holstein
Ministerium für Justiz,
Europa, Verbraucherschutz
und Gleichstellung

تەنها ئازایی!

ڕێگەچارە بۆ خانمان لە نێو پەیوەندیەکی توندو تیژدا

Schleswig-Holstein. Der echte Norden

KIK
netzwerk
bei häuslicher gewalt

بەرپرسیارێتی

سەرنووسەر:
وەزیری داد، ئەوروپا، پارێزەری بەکارهێنەرویەکسانی
لەهەرێمی شلێزڤیگ هۆڵشتاین
Lorentzendamm 35
Kiel 24103

KIK شلێزڤیگ هۆڵشتاین
پرۆژەی هاوکاری - چەمکی دەستتێوەردان دژی توندوتیژی
ناوماڵ لەهەرێمی شلێزڤیگ هۆڵشتاین

جێبەجێکار:
Kronshagen, freistil mediendesig
وێنەکان: Photocase.com
وێنە ی وەزیر:Conny Fehre
چاپ: LWK Rathen, Kiel
ئەم پەرتوکی زانیاریە لەسەر بنچینەی پەرتوکی ,,تە نها ئازایی- ڕێگەچارەکان بۆ خانمان لە نێو پەیوەندیەکی توندوتیژدا“ی جێگەی ڕاوێژکاری خانمان لە دووسلدۆرف ك. ت...
هاتوەتە بەرهەم.
بەکارهێنانی ناوونیشان و ناوەڕۆکەکەی لەلایەن جێگەی ڕاوژکاری خانمان لە دووسلدۆرف ك. ت بە خۆشحاڵییەوە ڕێگەمان پێدراوە

ISSN 0935-4379
چاپی چوارهەم
پوشپەڕ.٢٠١٨

حکومەتی هەرێم لە ئینتەرنێت:
www.landesregierung.schleswig-holstein.de

ئەم پەرتوکە لە جۆرە کاغەزی ڕێسایکلین هاتوەتە بەرهەم.
نووسراوی ئەم چاپە لەچوارچێوەی کاروباری گشتی هاووڵاتیان لەلایەن سەرۆکایەتی هەرێمی شلێزفیگ هۆلشتاین دەردەکرێت. ڕێگەنادرێت هیچ لایەنێك و هیچ کەسێك، کە پروپاگەندەی دەنگدان بەڕێوەدەبەن، لەکاتی ڕکەبەرایەتی دەنگداندا بۆ مەبەستی پروپاگەندی دەنگدان ئەم نوسراوە بەکاربهێنن. لایەنی حیزبی بۆی نیە ئەم نووسراوە وەك پروپاگەندەی حیزبی خۆیان یاخود وەك یارمەتی دەرێك بۆ دەنگدان، لە ڕکەبەرایەتی دەنگداندا بۆ مەبەستی پڕوپاگەندەی دەنگدان بەکاربهێنن. هەروەها ئەم نوسراوە بەبێ هیچ پەیوەندیەك بە کاتی دەنگدانی داهاتوەوە بەکارهێنانی ڕێگەپێنەدراوە، گەربەشێوەیەك بەکاربهێنرێت بە مەبەستی دەستکەوتنی ئەندامی تازە بۆ لایەنەکان و بێتە هۆی سوودبەخشینی لایەن وگروپەکان، لایەن و حیزبەکان ڕێگەپێدراون کەئەم نوسراوە بەکاربهێنن بۆ پەروەردەکردنی ئەندامەکانیان.

پێشەکی سڵاوو

خوێنەری بەڕێز،

توندو تیژی ناو ماڵ بەداخەوە ئێستاش هەر دیاردەیەکی بەردەوامە.
ئەگەر تۆش لە ژیانی هاوژینیتدا تووشی توندو تیژی و لێدان و
سەرکوتکردن و کەمکردنەوە بویتو ئەتەوێت گۆڕانکاری لەژیانتدا بکەیت، ئەم نامیلکەیە
یارمەتی دەرە و ئاماژەت دەداتێ.

فێردەبیت کە چ مافێکی کەسێتی (خۆجێتی) و دادگایی بۆ ڕێگاکانی پاراستن داوا بکەیت.
لە ساڵی ٢٠١٦ لە شاری شلێزڤیگ هۆلشتاین ٣٧٢١جار دەرچونی پۆلیس هەبوە بەهۆی
توندوتیژی ناوماڵ. کە تیایدا ٥٥٠ی بریاری دوورخستنەوەی تاوانبار لە ماڵەکانیاندا بۆ
دەرکراوە.
وەهەروەها لە ساڵی ٢٠١٦ ژمارەی ١٦٥٨ خانم لەگەڵ منداڵەکانیاندا
پەنایان بۆلانەی خانمان لەشاری شلێزڤیگ هۆلشتاین بردووە. ئەو داتاو ڕاستیانە ئەوەت بۆ
دەردەخات کە تۆ تەنها کەس نیت لەوچارەنووسە،
پێوویست ناکات شەرم لەو بارو دۆخە سەخت و گرانە بکەیت کە تیایدایت.
دەبێت زیادتر هەرچی هێزوتوانات هەیە بیخەیتە گەڕ بۆئەوەی ڕێگاچارەیەکی گونجاوتاییەت
بەخۆت بگریتەبەر وبتوانیت لە ژیانی توندوتیژی هاوژینیدا بێیتە دەروە .
من دڵنیام ئەوزانیاری و بەئاگاهێنانەوانەی لەم نامیلکەیەداهەیە، یارمەتیت دەدات ڕێگەیەکی
تازە تێپەڕێنیت.
لەگەڵیدا تەنها ئازایی!

سڵاووێکی گەرم لە ناخەوە

د. سابینە زوتەرلین ڤاك
وەزیری داد، ئەورووپا، پارێزەری بەکارهێنەرو
یەکسانی هەرێمی شلێزڤیگ هۆڵشتاین

ناوەڕۆك

توندو تیژی دژبە خانمان لەنێو پەیوەندی دا ـ ئەمە مانای چی یە ؟ ـ ٧
چی وادەكات كە جیابونەوە قورس بكات ؟ ـ ٩
بازنەی توندوتیژی ـ ١٠
چ شتێك دەبێت بەتایبەتی ڕەچاوبكەم وەك كۆچبەرێك ؟ ـ ١٢
پارێزگاری گرنگترینە ! ـ ١٤
چیتر دەتوانێت بمپارێزێت ؟ ـ ١٦
پۆلیس و دادووەر دەتوانن چی بۆمن بكەن ؟ ـ ٢٠
كارمەندانی پیشەی پزیشكی دەتوانن چی بۆ من بكەن ؟ ـ ٢٦
لە كوێ دەتوانم نیشتەجێبم ؟ ـ ٢٩
بە چی بژیم ؟ ـ ٣١
چی بەسەر منداڵەكاندا دێت ؟ ـ ٣٦
چی دەكرێت دژبە بێزاركردن ؟ ـ ٣٩
مرۆڤەكانی چواردەورت چی دەتوانن بكەن ؟ ـ ٤٢
خشتەی چاوپیاخشاندنەوە بۆ جانتای تەنگانە یاخود گواستنەوە ـ ٤٣
وە لەكۆتاید ـ ٤٤
پێشكەشكردنی یارمەتی ـ ٤٥

توندوتیژی دژ بە خانمان لە نێو پەیوەندیدا - ئەمە مانای چی یە؟

ژنان بە هۆی توندوتیژی نێو پەیوەندی خێزانی زیادتر لەمەترسیدان وەك لەهەموو جۆرە توندوتیژیەکانی تر.
توندوتیژی لەلایەن هاوژینەوە بە „توندوتیژی ناوماڵ” لە قەڵەم دەدرێت. زۆربەی کات لە ماڵەوە ڕوودەدات، واتە ئەوشوێنەی کە خانمان دەبێت تیایدا زۆرهەست بەدڵنیایی بکەن. لە سەدا ٩٠ ی پیاوان تاوانبارەکانن و خانمان قوربانین.

لێکۆڵینەوەی تازە ئەوە دووپاتدەکاتەوە کە بەلایەنی کەمەوە هەمووچوارینەیەك لە ژیانیدا یەك جار توشی توندوتیژی لێدانی جەستەیی ودەست درێژی کردنەسەر بووەتەوە. ئەمەش ئەوشێوە توندووتیژیە بەربڵاوانەی وەك توندووتیژی جەستەیی، دەروونی، دەستدرێژی سێکسی، کۆمەڵایەتی ودارایی دەگرێتەوە. توندوتیژی ناوماڵ لەهەموو چینێکی ناوکۆمەڵگاداو هەموو تەمەنەجیاوازەکان وهەموو نەتەوەکانیشدا دیاردەی هەیە، زۆرتین مەترسی لەکاتی جیابوونەوەدایە.
منداڵان لە نێوان ئەوتوندوتیژییەدا هەمیشە قوربانین.

بەپێچەوانەوەی دەمە قاڵێ، ناکۆکی یاخود پێکدادان، زۆر کات توندوتیژی ناوماڵ دەکرێتە ئامانج بۆ بەدەستهێنانی هێزودەستبەسەرداگرتنی هاوژینەکە. ئەو شێوە توندوتیژییە لە ژیانی هاوژینیدا زۆرجاربەستراوە بە بیروبۆچونی دژبەژن لە لایەن تاوانبارەوە. پەیوەندییە توندوتیژەکان زۆرکات لە بازنەیەکی هەڵئاوساوی گرژبوو بەڕێوەدەچێت کە پێکدادان وپەشیمانی بەدواوەدێت. زۆرجار هەموو شتێك ئاسایی یەو تەنانەت بەختەوەریشن „تۆهەموو شتێکیت بۆ من، بەبێ تۆناتوانم بژیم“.بەڵام بەهۆی ئەوپەیوەندیە نایەکسانی یە کە بەدەسەڵات و دەست بەسەرداگرتن پەیوەندیەکە دەڕوات بەڕێوە، زوودیوەکەی تری ئەوپەیوەندیە دەردەکەوێت، پیاوەکەهەوڵ دەدات بەزۆرترین شێوە دەستبەسەر ژنەکەیدا بگرێت و دەیەوێت هەمووشتێك بزانێت، دوودڵی تیا درووست دەبێت، هەمووکارێکی سەربەخۆی ئەوژنە دەبێتە جێی گوومان بۆ پیاوەکە. دەبێتە هۆی دەست وەشاندن وتوڕەبوونی وردە وردەو زیادەڕۆیی توندوتیژی.

هیچ شتێك هۆكارنی یە بۆبەكارهێنانی توندوتیژی لە نێوان پەیوەندی خێزاندا! ئێوە هیچ خەتایەكتان نی یە، هەروەها بەشێكیش نین لەو خەتایە!

بەرپرسیارێتی ئەو تاوانە تەنها تاوانبار هەڵیدەگرێت، بەڵام گەرئەو ئامادەنەبێت، ئەوا تەنها ڕێگەچارەتان ئەوەیە خۆتان ومنداڵەكانتان. لە كردەوەی توندوتیژی تروپەلاماردان بپارێزن

بەو شێوەیە پیاوەكە دەیەوێت دەسەڵاتەكەی بهێڵێتەوە. هۆكارە دەرەكی یەكانی وەك پەستانی كار، دڵپیسی، پەستان و قورسی باری ژیان، هەموو دەبنە هۆكار بۆ ئەوەی كە پیاوەكە ژنەكەی بەرپرسبكات. زۆرجار خانمان ئەوكردەوانەی كە لەلایەن پیاوەكانیانەوە بەرامبەریان دەكرێت، دەیشارنەوەو پاساوی بۆ دەهێننەوە. خانمان هەوڵ دەدەن هەستەكانیان وەك ترس و دوودڵیو توڕەیی بشارنەوە. بۆ ئەوەی دڵی هاوژینەكەیان ڕابگرن بە هیوای ئەوەی لە داهاتوودا ڕێگە لە كردەوەی توندووتیژی بگرن لەگەڵ ئەوەشداتوندوتیژیەكە زیادتردەبێت. دەبێتەهۆی بریندارکردنی مەترسیدارو وێرانکردن. دوابەدوای ئەوە تاوانبار دێتەوەو داوای لێبوردن دەكات، پەشیمانی دەردەبڕێت، یان زیادتر نزیك دەبێتەوە یاخود دەكەوێتە دیاری پێشكەشكردن. لە و قۆناغەدا هەردوولا وا هەڵسوكەوت دەكەن وەك ئەوەی كە هیچ شتێك ڕووی نەدابێت.
زۆری خانمان هیواخوازی ئەوەن، كە ئەم جارە دیووی ڕاستەقینەی هاوژینەكەیان بێت وپەلاماردان وتووندووتیژی ڕوونەداتەوە، بە ڵام خولانەوەلە بازنەكە دا دووبارە دەستپێدەكاتەوە. توندووتیژی زیاتر ومەترسیداتردەبێت خانمان لە باڕودۆخێكی هەمیشەیی پڕ لەترس و پەستانی دەروونی و دووركەوتنەوەی باری كۆمەڵایەتیدادەژین.
زۆرجار پیاوەكە هەڕەشەی ئەوە دەكات منداڵەكان لە دایكەكە دووربخاتەوە. بە هۆی ئەودووهۆكارەی وەك ترس وگیرۆدەبوون زۆر گرانە لەوباروودۆخەدا ڕێگایەك بۆدەربازبوون بدۆزیتەوە، بەڵام دەشكرێت. ئەم نامیلكەیە ڕوودەكاتە ئەومرۆڤانەی كە ڕاستەوخۆتووشی ئەوجۆرە ژیانە بوون و دەیانەوێت خۆیان ئاگادار بكەنەوە. ئەم نامیلكەیە بە ئاگاتان دەهێنێتەوە و ئازاو بوێرتان دەكات وڕێگاپیشاندەرە بۆ دەربازبوون لەوژیانە.
هیچ شتێك هۆكارنیە بۆ بەكارهێنانی توندو تیژی لە نێوان پەیوەندی خێزاندا! تۆ هیچ خەتایەكت نیە، هەروەها بەشێكیش نیت لەوخەتایە! بەرپرسیارێتی ئەو تاوانە تەنها تاوانبار هەڵیدەگرێت، بەڵام گەرئەو ئامادەنەبێت، ئەوا تەنها ڕێگەچارە ئەوەیە خۆت و منداڵەكانت لە كردەوەی توندوتیژی تر وپەلاماردان بپارێزیت.

چ شتێك جیابونەوەت لەلا قورس دەكات ؟

زۆرینەیەك لە خانمان دەیانەوێت پەیوەندی و خۆشەوویستیەكەیان لە شكست هێنان دەبازكەن. لە پێشدا دەگەڕێن بۆ چارەسەروبەهیوان كە ,, پیاوەكە " خۆی بگۆڕێت.
ئێوە خواستیارنین كە خێزانەكەتان ,, پەرتەوازە " بكەن و هەروەها لە بەرخاتری منداڵەكانیشتان. ئێوە ترسی ئەوەتان هەیە گەر بێت و جیابوونەوە ڕوودات ئەوا توندووتیژی و كێشەكان گەورەتردەبن. چاودێرەكان دەریدەخەن، كەكاتی جیابوونەوە مەترسیدارترین كاتە لە پەیوەندیەكی پرلەتوندوتیژیدا.

زۆرجارپەیوەند یە كۆمەڵایەتیەكان، قورسی وگرانی بۆئەو خانمە درووست دەكەن كەلەوژیانەدا دەژی. قسەو قسەڵۆكی كۆمەڵگا وتانەوتوانجە كان كاروباری ژیانەكە قورستردەكات، دەوترێت ,, لە نێوان هەموو ژن ومێردێكدا ناكۆكی و شەڕ هەیە " یاخود ,,خانمەكە هاندەربووە بۆ توندووتیژی ... " هاوڕێ، دراوسێ یان هەروەها ڕێكخراوەكان زۆر كات ئەوتوندوتیژی یە وا لەقەڵەم نادەن وبەوشێوەیە نابینن وژنەكە تێوە دەگلێنن وخەتاباریش دەكرێت. توندووتیژی دژ بەژنان هەمیشە كەم دەكرێتەوەو بە شێوەیەكی ئاسایی دەبینرێت یاخود تەنانەت پاساویشی بۆ دەهێنرێتەوە. كەشێكی وا درووست دەبێت، كە پارێزگاری لە تاوانبارەكە بكرێتو جڵەولەخانمان دەگرێت كە بتوانن داوای یارمەتی بكەن.
هەتا پەیوەندی یەكە لە ژیانی توندووتیژیدا درێژە بخایەنێت، ئاڵودەیی بەو كەسەوە زیاترو بەهێزتر دەبێت. خانمان زیاتر هەستی ئەوەیان هەیە، كە ناتوانن هیچ گۆڕانكاریەك بكەن لەو بارەی كە تیایدان. باوەڕیان بە خۆیان و چوارەدەورەكەشیان نامێنێت.

هەموو جێگاكانی ڕاوێژكاری شارەزاییان لەو دینامیكەدا هەیە و یارمەتیدەرن لە ڕێگای دەربازبوونتان!

شێوەکانی توندوتیژی

توندوتیژی کۆمەڵایەتی

پەیوەندی یەکانتان دەخرێنە ژێر چاودێرییەوە یان قەدەغەدەکرێن، ئێوە لە کەسانی تردادەبڕێندرێن، تەلەفوونکردنەکانتان دەخرێنە ژێر چاودێرییەوە...

تولەناوپەیوەندی یەکۆمەڵایەتییەکانتدا کەم دەکرێتەوە، منداڵەکان وەك ئامرازێکی پەستانخستنە سەرت بەکاردەهێنرێت، لە شوێنی کارەکەتدادەترسێنرێیت...

توندو تیژی جەستەیی

پاڵنان، لێدان، پیاکێشان، خنکاندن، بەستنەوە، سوتاندن،سوتاندن بە ئامرازی سوتێنەر، بریندارکردن یان هەڕەشەکردن بە ئامرازی تریان بەچەك....

توندوتیژی دەروونی

ترساندن، ڕیسواکردن، هەڕەشەکردن، وەك شێت لەقەڵەم دان، کەساسکردن، کەمکردنەوە...

توندوتیژی سێکسی

دەستدرێژی، بەزۆر سێکسکردن، بەکار هێنان وەك ئامرازێك بۆ سێکس، بە زۆر نیشاندانی فیلمی سێکسی...

توندوتیژی ئابووری

قەدەغەکردن یاخود زۆرلێکردن بۆ کارکردن، نەدان یاخود بەسنورداکردنی بری پارە، چاودێریکردنی خەرجی یەکان...

In Anlehnung an das Modell Domestic Abuse Intervention, Projekt (DAIP) 1983

ئەم گرافیکە شێوەکانی هەڵسوکەوتی توندوتیژی نیشاندە دات. گرێدراوەکان لەناو سیستمێکی توندوتیژدا ڕوون دەکاتەوە، کە لە چەقی سیستمەکەدا هەردەم بردنەوەی دەسەڵات وکۆنترۆڵکردن لەسەرو و هەمووشێکەوەیە.

چەند ساڵێکە توندووتیژی دیجیتاڵ لەزیادبووندایە. هاوژینەکە مێدیای دیجیتاڵی بۆمەبەستی کەمکردنەوە وچاودرێیکردن و هەڕەشەکردن یان زۆرلێکردن بەکاردەهێنێت. هەروەها ژمارەی نهێنی و ئەکاونەتەکان کونترۆڵ دەکرێن ودەستی بەسەردا دەگیرێن. زۆر جار سۆفتوێری سیخوڕی دادەمەزرێنرێت، بەبێ ئەوەی ژنەکە ئاگاداربێت. تەکنیك یارمەتیدەرە لە بەدواداکەوتنی هەموو پەیوەندیەکان، دیاریکردنی شوێن وجێگا، خوێندنەوەی گەڕانەکانت لە ئینتەرنێتدا و هەروەها.... بەکارهێنانی دیجیتاڵی لەلایەن هاوژینی پێشوو، پاش جیابوونەوە، بە مەبەستی چاودێری کردنی ژنەکانیان، هەڕەشەکردن وترساندنیان، کەم نین.

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

WWW.HILFETELEFON.DE

دەسەڵات ودەستبەسەرداگرتن

خاڵی سەرەکی توندوتیژی دژ بە ژنان دەسەڵات و دەستبەسەرداگرتنە. لەپێناوهێشتنەوە و ڕاگرتنی دەسەڵات و دەستبەسەرداگرتن بە سەر ژنان، زۆر شێواز لە پەستان بەکاردێت، کە لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی توندوتیژی جەستەیی

چ شتێك بۆمن وەك ڕەوەندێك پێویستە بە تایبەت ئاگاداری بم ؟

تووندوتیژی ناوماڵ، جەستەیی هەروەها دەروونی، لە ئەڵەمانیا سزای لەسەرە! هەروەها ئەمە دەشێت، گەر بەزۆر بە شووبدرێیت یاخود هەڕەشەی خەتەنەکردنت لەسەربێت .

ڕێگە مەدەن کەمی ئاستی زما ن زانینتان و یاساو پابەندیەکانی مافەکانی بێگانە ببنە هۆ بۆ ڕێگەگرتن لە وەرگرتنی سیستمی یارمەتیدان. دەتوانن لەجێگای ڕاوێژکاری بۆژنان، لانەی خانمان، جێگەی ڕاوێژکاری کۆچبەران یارمەتی وەرگرن.

هەموو کارمەندەکان ئەرکی پاراستنی بێدەنگییان لە ئەستۆدایە!

گەرپرسیارت هەیە لەسەرئەوەی، ئایا جیابوونەوە هیچ پەیوەندیەکی بەچۆنییەتی نیشتەجێبوون ومانەوەت هەیە، دەتوانیت لە ئاخاوتنێکی دڵنیاو باوەڕپێکراودا بەبێ هیچ پابەندبوونێك بۆت ڕوونبکرێتەوە. لەسەرخواستی خۆت دەتوانیت داوای وەرگێڕێك بکەیت.

هەروەها وەك ژنێکی ئاوارە مافەکانت هەیە!

دەرخستەکانی لانەی خانمان، جێگەی ڕاوێژکاری خانمان، پەیوەندیەکانی بە هاناوەچوونی خانمان، جێگای ڕاوێژکاری کۆمەڵایەتی کۆچبەران هەموو بێ بەرامبەرن !

پەیوەندی یەکان بۆ وەرگرتنی زانیاری لە دەرخستەی یارمەتیەکان یاخود لەژێرئەم ژمارە تەلەفونە دا دەتوانیت وەربگریت

یارمەتی تەلەفوونی ٠٨٠٠٠١١٦٠١٦

ئەگەر هاتوو مێردەکەت ئەشکەنجەی دایت، ئەگەرچی تۆ نەتەوێت جارێ هیچ هەنگاوێکی تر بنێیت، زۆرگرنگە ئەو برینداریانەت پیشانی پزیشکێك بدەیت وبکرێت بە بەڵگەنامە، باسی بکەیت چی بەسەرتۆداهاتووە.

دەشتوانیت برینداریەکانت لە (UKSH) نەخۆشخانەی دانیشگای شلێزڤیگ هۆلشتاین یاخود لە (UKE) نەخۆشخانەی دانیشگای ئێپندۆرف بکەیت بەبەڵگەنامەیەکی باوەڕپێکراو بۆ دادگا. ئەو بەڵگەنامە باوەڕپێکراوە زۆر گرنگە بۆدەزگاحکومی یەکان(بۆ نمونە لە چوارچێوەی پەرەگرافی ٣١یاسای مانەوە)یاخود بۆکاروباری دادگایی.

بە بەڵگەنامەکردنێکی خێراو بە شێوەیەکی ڕاستی ئەنجامەکانی برینداربون:

نەخۆشخانەی دانیشگای شلێزڤیگ هۆلشتاین (UKSH)

بنکەی کیل: 0431-500 15901

بنکەی لوبیك: 0451-500 15951

یان نەخۆشخانەی دانیشگای ئێپندۆرف (UKE)

بنکەی هامبورگ: 040-7410 52127

خۆپاراستن گرنگترینه

لەکاتی توندوو تیژی و ستەمکاریدا، خۆپاراستن لە هەموو شتێك گرنگترە بۆ ستەم لێکراو. هەمووئەو شتانەی کە دەکرێ یان ناکرێ، دەبێ بە گوێرەی نیازو پێوویستی یەکان لە پێناوی خۆپاراستنت ڕەچاوبکرێن. تۆ وەك ستەم لێکراوێك شارەزاوپسپۆریت لەوشتانەی کە خۆتی لێدەپارێزیت، لەبەر ئەوەی خۆت زۆربە تەواوی وباشتر هاوژینەکەت دەناسیت وباری ئەوژیانەی کە تیایدایت دەزانیت. هەموو شتێك بکە لە پێناو زیادتر پاراستنی خۆت. گەرهاتوو هەستت بە ترس کرد، ئەوا بەهەند وەری بگرە. ئەوە نیشانەیە بۆ ئەوەی کە تولەژێر فشاری هەڕەشەدایت. تۆ فرسەتی ئەوەت هەیە هانا بەریت بۆ جێگای ڕاوێژکاری تایبەت بەخانمان لە نزیك خۆتانەوە، کە دەتوانیت بەڕۆژ پەیوەندیان پێوەبکەی(تەماشی هەڵواسروەکە بکە). شەوان و کۆتایی هەفتان و ڕۆژانی پشوودەتوانیت پەیوەنی بەژمارە تەلەفونی یارمەتیەوە بکەیت 0800-0116016.
پەیوەندی بکە، گەردوودڵبوویت لە باری ئەو ژیانەی کە تییدادەژیت. زۆرگرنگە، زووهەست بە پەیووەندی توندوتیژی بکەیت و بیناسیتەوە.

„نهێنیەکە بدرکێنە“

شاردنەوە هیچ یارمەتییەکت نادات، بەڵکو تەنیا یارمەتیدەردەبێت بۆ کەسی تاوانبار. بۆزۆرینەی خانمان، کارێکی زۆر قورس وگران وناخۆشە گەربێت وباسی ترساندن و توندوتیژی مێردەکانیان بکەن. گەرهەست بە خەجاڵەتی دەکەیت، پۆلیس یاخود پارێزگاری دەوڵەتی ئاگادر بکەیتەوە، ئەوا بەو کەسانە ی ڕابگەیەنە کە باوەڕت پێیانە وەکوهاوڕێ، دراوسێ، هاوڕێی کار، خزم وکەسوکار یاخود پەیوەندی بکە بە جێگەی ڕاوێژکاری خانمان یان لانەی خانمان (ناونیشانەکان لەهەڵواسراوەکەدان) کە دەتوانیت لەگەڵ منداڵەکانت بەشەو وبەڕۆژ بمێننەوە.

تۆبڕیاردەدەیت، لەدۆخێکی تاکیدا چی ڕاستەبۆت.
تەنها بەوشێوەیە دەتوانیت ژیانت و تەندرووستیت ومنداڵەکانت بپارێزیت.

هەتاوەکو زیادتر مرۆڤەکان ئاگادری ئەوتوندووتیژیە بن، ئەوا زیاترمرۆڤەکان ئەتوانن ئاگادارت بن. به شێوەیەکی بەرچاو باری سەرشانت کەم دەکاتەوە. پارێزگاریت زیادتر دەبێت.

وریاکردنەوەی ئاسایشی دیاریکراو

له پەنا ئەوهەلومەرجانەشدا، پێش ڕوودانی توندووتیژی کرداری، بۆلای کەسی باوەڕپێکراو یاخود بۆ لای لانەی خانمان پەنابەرە، شوێنی وووریا کەرەوەی تریش هەیە کە پەنای بۆ بەریت، کە خۆت (و منداڵەکانت) بپارێزێت. ئەویش دەتوانرێت تەلەفوونکردن بۆ پۆلیس یان ئامادەکردنی ,, جانتای تەنگانە“ بێت. (تەماشای لاپەڕە ٤٣ بکە).

هەروەها لەسەرئەوە خانمە بەرکەوتوەکان ئەم شتانەیەن وەك یارمەتیدەرلە قەڵەم داوە:

- **ئاگادرکردنەوەی کەسانی باوەڕپێکراو وداواکردن لێیان کە بەبەردەوامی وهەروەها بە تایبەتی لە کاتە ترسناکەکاندابتوانن تەلەفوونیان بۆ بکەیت و بچیت بۆلایان.**
- **ڕوونکردنەوەی پزیشکی/بەڵگەنامەی دادگای پزیشکی کۆبکەیتەوە**
- **ژوورێك بۆخۆت تەرخان بکە کەبتوانیت دەرگاکەی بە کلیل دابخەیت**
- **دابینکردنی تەلەفونێکی مۆبایلی تایبەت بەخۆت کە بتوانیت هەردەم لەگەڵ خۆت بێت، بۆ ئەوەی بتوانیت لە کاتی تەنگانەدا داوای یارمەتی بکەیت**
- **,,جانتایەکی تەنگانە“کە شتومەك و پێداوویستی گرنگی تێداهەڵبگریت وەك بەڵگەنامەکان وجلو بەرگی پێوویست بۆخۆت (ومنداڵەکانت) لە لای کەسێکی باوەڕپێکراو دابنێ.**

چ شتێکی تر دەتوانێت بمپارێزێت ؟

لەگەڵ ڕێگەچارەکانی پاراستنی خودی کەسێتیشدا، دەشتوانن یاساکانی مافی سیڤیل بۆ شێوەکانی پاراستن بەکاربهێنیت.

دەتوانن بە شێوەیەکی تایبەتی:

- **بڕیارە خۆجێی یە کانی پابەست بە پاراستن**
- **دابینکردنی ماڵ کە بتوانیت تەنها خۆت ژیان بکەیت تیایدا**
- **ماف وەرگرتن بۆچاودێریکردنی منداڵەکانت بە تاکلایەتی/مافی بڕیاردان لەسەر شوێنی مانەوەی منداڵان**
- **دواخستن و دوورخستنەوە/بە سنورداركردنی پەیوەندی باوك بە منداڵەكانەوە لە دادگا داوابکە**

لەگەڵ ئەوەشدا مافی داواکردنی قەرەبوکردنەوەی زەرەرەکانتو قەرەبووی ئازارەکانت هەیە کە چەشتوتە. بڕیاری پاراستن ودابینکردنی ماڵ بۆ بەکارهێنانی تاکلایەنە ڕێگاکانی یاساکانی پاراستنی توندوتیژین .
هەمووان دەتوانن هەموورێتیچووە یاسایی یەکان بەکار بهێنن .

دابینکردنی ماڵ بۆ بەکارهێنانی تاکلایەنی

دەتوانن داوا بکەن، ئەو ماڵەی کە بەهاوبەشی تیایدا دەژیان، بە تەنها بۆ خۆت بمێنێتەوە و بۆت چوڵبکرێت. ئەگەر چی لەهەمان کاتدا ماڵەکەت بەجێهێشتبێت وخۆت دەربازکردبێت، دیسانیش هەرڕێی تێدەچێت. بەڵام پێوویستە لەماوەی سێ مانگدا بەدوای ئەنجامدانی تاوانەکە، بەنووسراوێك لەهاوژینی (پێشووت) داوابکەیت، یاخود لەو ماوە دیاریکراوەدا لە دادگا داواکاریەکەت بخەیتە گەڕ. ئەو داواکاریە دەتوانیت هەموو کات بخەیتە گەڕ، گەرهاتوو لەلایەن هاوژینی (پێشووت) ئەشکەنجە درابێتی یاخود ئەشکەنجە بدرێیت.

ئەمە هیچ پەیوەندیەکی نی یە بەوەی، کە ئایا ئێوەهاوسەرگیریتان کردبێت یاخود نا، یان بەتەنها هاوژینەکەت یاخود هەردووکتان پێکەوە گرێبەستی خانووتان واژووکردبێیت یان خانوەکە بەتەنها هی هاوژینەکەت یاخود هی هەردووکتان بێت. گەر هاتوو خانووەکە تەنها خۆت کرێچی بیت یاخود تەنها خۆت خاوەنی خانوەکە بیت، ئەوا ئەوکاتە پێوویست بەوکاتە دیاریکراوە ناکات.
ئەگەر تۆبە تەنها کرێچی نەبیت یاخود (بەشت) نەبێت لە خاوەندارێتی خانوەکەدا، دەتوانیت بۆماوەی شەش مانگ لە خانوەکەدا بمێننەوە، بەڵام دەبێت ئەوە ڕەچاوبکەیت، کە قەرە بووی مادی (بۆنمونە کرێ خانوو) بدەیت بە خاوەنداری خانووەکە.
ماوەی درێژکردنەوە تاکو شەش مانگی تر دەتوانرێت جارێکی تر درێژبکرێتەوە.

بڕیارەکانی پاراستن

دادگا دەتوانێت لە پێناوپاراستنی تۆدا چەندین ڕێگای تربەرامبەربە تاوانبار بگرێتە بەر. ئەو ڕێگایانەش دەتوانن ئەمانەبن، کە هاوژینی (پێشووت)

- **بۆی نەبێت پێبخاتە ماڵەکەت**
- **بۆی نەبێت نزیك بکەوێتەوە لە ماڵەکەت**
- **لەو جێگایانەش نزیك نەکەوێتەوە کەتۆبەبەردەوامی بۆیان دەچیت (بۆنمونە: شوێنی کارکردنت، باخچەی منداڵان)**
- **بۆی نەبێت هیچ جۆرە پەیوەندیەکی وەك، شەخسی، تەلەفوون، بە مەسج یاخود بە ئیمەیل بە تۆوە بکات.**

ئەم بڕیارانەی پاراستن بەبەردەوامی کاتەکەی دیاریکراو دەبێت، بەڵام دەتوانرێت لەسەر داواکردن، درێژ بکرێتەوە.

پێوویستە ڕووبکەمە کوێ؟

بۆ ئەوەی بڕیاری پاراستن بەدەست بهێنیت، ڕووبکەرە دادگای سەربەوناوچەیەی تییدادەژیت. لەوێ دادگای خێزانی بەرپرسە. ئەوکاتە دادگا بەتایبەتی کار لە سەر داواکاریەکەت دەکات. دەتوانیت داواکاریەکەت بە پاڵپشتی پارێزەرێك یاخود خۆت لە جێگای داواکاری ماف لە دادگای ناوچەکەت داوابکەیت. گەرداهاتت نەبوو یاخود داهاتت کەم بێت، ئەوکاتە دەتوانیت داوای یارمەتی دارایی بۆ ئەومەبەستە بکەیت. بە گوێرەی چۆنیەتی داهاتەکەت هیچ خەرجییەکت نایەتە سەر یاخود خەرجییەکی کەم دێتە سەرت.

چەنێك خێرا دادگا بڕیاردەدات؟

لە دۆسەکانی توندوتیژی ناوماڵ بە هۆی بەردەوامی لە پەیوەندیدا مەترسی یەکی زۆربەدی دەکرێت. گەرهاتو دۆسەکەت بەم شێوەیە بێت، دەتوانیت داوای بڕیاری پاراستن بە شێوەیەکی خێرابکەیت. ئەوداواکاریە دە کرێت لە ماوەی ٢٤ کاتژمێرداجێبەجێ بکرێت. لەم دۆسە یەدا، چاوەڕوان ناکرێت هاوژینی (پێشوت) بانگێش بکرێت و گوێی لێبگیرێت. بەشێوەیەکی گشتی پاش ماوەیەکی تر تەرمینێك بۆ گفتوگۆکردن دادەنرێت. بۆ ئەوەی بڕیاری پاراستن بە دەست بهێنیت، پێوویستە خواستەکەت زۆر بە دڵنیایەوە باس بکەیت. بۆ ئەو مەبەستە پێوویستە هەرچی ئەشکەنجەدانەکان، بریندارکردنەکان، هەڕەشە کان، بێزارکردنەکانی هاوژینی (پێشووت) باوەڕپێکراوبێت، کەبە شێوەیەك ڕوونی بکەیتەوە، هەتا بکرێت ساڵ ومانگ وڕۆژ وکاتژمێروبەتەواوی ڕووداوەکە ڕوون بکەیتەوە. ئەگەرچی قورسیش بێت بەلاتەوە: هەوڵ بدە هەتا دەتوانیت بە شێوەیەکی وورد و چڕباسی بکەیت. تۆ دەبێت ئەم باسانە وەك سوێندخواردنێك بە دوڵەوت بدەیت. کام شێواز بۆ دڵنیایی دان بەو سوێندخواردنە پێوویستە، پرسیار لە پارێزەرەکەت

یان جێگەی داواکاری ماف لەدادگای ناوچە کەت بکە. بە شێوەیەکی گشتی ڕوونکردنەوەی چۆنی یەتی ڕووداوەکە لەدادگا، بەم شێوە یە دادەڕێژرێت: من (ناوەکەت)، بەڵێنتان پێدەدەم، کە ئاگادارم لەوەی تاوانباردەبم لەکاتی ,, بەدرۆسوێندخواردنم بۆ دەوڵەت ". بۆدڵنیایی دەوڵەت لەسەرو ئەو سوێندخواردنە یاساییە دەوڵەتییەی کەڕایدەگەیەنیت، باشتر دەبێت گەر ڕاپۆرتی پۆلیس، چەند شایەتێك، ڕاپۆرتی پزیشك یان چەند شتی تری لەو بابەتەتان هەبێت و بیخەنە بەردەست دادگا. زانیاری وەرگرن لە پارێزەرەکەتان یاخود لە شوێنی داواکاری ماف لە دادگای ناوچەکەت، کەچۆن بڕیاری دادگا لەسەر داواکردنەکەت بۆ پێراگەیاندنی هاوژینی (پێشو) ت بەڕێوە دەچێت. بەو بڕیارە دڵنیادەکرێیتەوەو گەرەنتی دەدرێت کە کاروبارەکان ورێ وشوێنەکانی پاراستن لەکاتی ئامادەنەبوونی هاوژینەکە ی پێشوتدا، هەربەڕێوە دەچێت.

چی ڕوودەدات، گەرهاوژینی (پێشوت) پابەستی بڕیارەکانی پاراستنی یاسایی نەبوو؟

ئەگەرهاوژینەکەت دژی ئەو بڕیاری پاراستنی یاسایی یە وەستایەوە، بە بێ ئەوەی سەرلەنوێ کاروباری دادگایی بکەیتەوەو هەوڵی تربدەیت، داوای کاربەدەستی دادی بکە بۆ ئەوەی بڕیاری پاراستنی یاسایی سەرلە نوێ بەزۆر پێ جێ بەجێ بکەن. کاربەدەستی داد لەدادگا، دەتوانێت بە وەرگرتنی یارمەتی لە پۆلیس دژی هاوژینە (پێشو) مکەت بوە ستێتەوە. لەپەنا ئەوەشدا، دەتوانیت لەدادگا داوای وەرگرتنی دارایی بکەیت لە پێناو ڕێکخستنەوەی باری داراییت. ئەگەرتاوانباردژی بڕیاری دادگا وەستایەوە لەبەرامبەر ڕێکخستنی پاراستنی یاسایی بۆ پاراستنی تۆ، ئەوا سزای یاسایی هەیەو و داوای سزادانی بکە. پێوویستە تۆ لەلای پۆلیس ئەو پابەند نەبونەی هاوژینە (پێشو) مکەت بە بڕیارەکانی دادگاوە کە بڕیاری پاراستنی یاسایی یە ڕابگەیەنیت, بۆئەوەی کە ئەوان بتوانن دەست بە دەرکردنی سزادان بۆ هاوژینی (پێشو) ت بکەن.

پۆلیس و دادوەر دەتوانن چی بۆمن بکەن؟

لە کاتی تەنگانەدا ١١٠

خەجاڵەتی مەکێشە، لەکاتی هەبوونی کێشەی توندووتیژی وتۆقینەرلەگەڵ هاوژینەکەتدا لە پێناو پارێزگاری کردن لەخۆت پەیوەندی بە پۆلیسەوە بکەیت لەژێر ژمارە تەلەفونیی ١١٠ دا. لە کاتە قورسو ترسناکوسامناکەکاندا، ئەرکی پۆلیسە ئێوە لەو توندوو تیژیە بپارێزێت. دوای پەیوەندی کردنی تەلەفونیتان پێیانەوە، پێویستە ئەوان ئامادەبن بۆ ئەوەی ڕێگە لەتوندوو تیژی تربگرن.
پۆلیس لە پاشاندا بە جیا جیا پرسیارتان لێدەکات وتۆیش دەتوانیت ڕەوشەکە ڕوونبکەیتەوە؛ باسی بکەیت کە چ شتێك ڕووی داوە، باسی برینداربوونەکەت بکە، کەبەڕووالەت دیار نی یە وئەگەربکرێ ناوی شایەتەکان بهێنە.
هەروەها ئەو ڕێگە چارەیەت هەیە، کە لە ژێزچاودێری پۆلیس شوێنی ڕووداوەکە بەجێبهێڵیت، لە پێناو ئەوەی ئاسایشتی خۆت بپارێزی بۆ نمونە بچیت بۆ لانەی خانمان.

وەدەرنان لەلایەن پۆلیسەوە

پۆلیس دەتوانێت تاوانبار لە ماڵەکە بکاتە دەرەوەو کلیلەکەی لێبستێنێت و چوونە ماڵەوەی لێ قەدەغە بکات. ئەو دەرکردن و ڕاگواستن و قەدەغەکردنی چوونە ماڵە ڕەنگە تاوەکو ١٤ ڕۆژ بخایەنێت، ئەگەر مەترسیتان لەسەربێت و تاوانبار سەرلەنوێ توندوو تیژی بەرامبەربە تۆ و منداڵەکان بنوێنێت.
لەگەڵ ئەوەشدا پۆلیس دەتوانێت لە تاوانباری قەدەغە بکات وبۆی نەبێت پەیوەندیتان پێوە بکات. ئەو قەدەغەکردنە ئەو شووێنانەش دەگرێتەوە کە تۆدەچیت بۆی (بۆنمونە. شوێنی کارکردن). ئەگەر پۆلیس هاوژینەکەتانی لەماڵەوە وەدەرنابێ،

وەدەرنان وقەدەغەی چونەژوورە وە تاوەکو ١٤ ڕۆژدەخایەنێت، ئەگەر هەرلە مەترسیدایت، کە تاوانبار دووبارە بەرامبەربە تۆ یاخود منداڵەکان توندوتیژی بنوێنێت

١١٠

ژمارەی فریاگوزاری پۆلیس

لێرە هەمووکات دەستبەجێ یارمەتی دەدرێیت

هەروەها لەمبارە یەوەبەجێگای ڕاوێژکاری خانمان لە نزیك خۆتانەوە بەئاگات دەهێنێتەوە و ڕوونكردنەوەت دەدەنێ. جێگەی ڕاوێژكار خۆی پەیوەندیتان پێوە دەكاتەوە و یارمەتی وپشتگیری خۆیانتان پێ ڕادەگەیەنێت و زانیاریت دەربارەی مافەڕەواكانت دەدەنێ.

سكاڵاكردن

توندوو تیژی پیاوان دژ بە هاوژینەكانیان دژی یاسایەو وەك (بریندارکردنی جەستەیی سامناك)،دەستدرێژی کردنە سەر ، زۆرلێكردن یاخود هەڕەشەلێكردن هەموو ئەمانە سزای یاساییان لەسەرە.

ئەگەر تۆ قوربانیی تاوانێك بوویت، دەتوانیت لای پۆلیس بەدەمی سکالا تۆماربكەیت. ئەگەر كەسانی تریش بە كاری تاوانی هاوژینەكەت دەزانن، ئەوا ئەوانیش دەتوانن سكاڵای لەسەر تۆماربكەن. تۆ دەتوانیت سكاڵاكەت دەستبەجێ لە دادگا تۆماربكەیت و دەبێیت سكاڵاكەت بە نوسراوتۆماربكەیت. لە ساكلاكەدا باسی بكەیت، كە چی ڕوویداوە. دەبێت بەسەرهاتەكەت بە ڕۆژ وكاتژمێروچۆنییەتی ڕووداوەكە ڕوونبكەیتەوە و ناوهێنانی شایەت زۆر یارمەتیدەر دەبێت، وەهەروەها بەڵگەی تر وەكو ڕاپۆرتی پزیشك، وێنەی برینداری. بواری ئەوەشت هەیە برینداریيەكەت لەلایەن پزیشكی دادگایی بۆ بەبەڵگەكردنی بریندارییەكەت مسۆگەر بكەیت.

جێگەی ڕاوێژكاری یارمەتیت دەدات، گەرهاتوو بتەوێت كەسێكی باوەڕپێكراوبۆ سكاڵا تۆماركردنەكە لەگەڵ خۆت بەریت .

پاش سکاڵاکردن چی ڕوودەدات ؟

پاش ئەوەی سکاڵا لەسەر تاوانێك تۆماردەکرێت، پۆلیس و دادگا بەدواداچوون دەکەن، ئەوەش مانای ئەوەیە، لە هەموو ئەوانەی ئاگاداربوون، گوێ لە ئیفادەکانیان دەگیرێت. ئەگەر لە ئەنجامدانی ئەو تاوانەی بەرامبەرتکراوە هیچ کەس ئاگادارنەبێت، ئەوا ئەوکاتە ئیفادەدانی خۆت گەورەترین ڕۆڵی دەبێت. ڕاپۆرت لەسەرەتاوە لەسەر هەموو توندووتیژیەکان و هەڕەشەکان تاکو ئێستا کەلەلایەن هاوژینەکەتەوە کراوە بنووسە، ناوی هەموو ئەو کەسانە بهێنە کە کردەوەکەیان بینیوە و گوێیان لێبووە، هەموو ڕاپۆرتی پزیشك و (هەروەها کۆنەکانیش) لەسەر برینداربوون و ئەنجامەکانی، نامەیەکی پرۆتۆکۆلی لەسەر بیرەوەریەکان و بەسەرهاتەکان بنووسەرەوە. هەموو ساڵ ومانگ وڕۆژو کاتژمێرو شایەتەکان یاداشت بکە لەسەر توندوتیژی و هەڕەشەی تریش کە لەپاشاندا کراوە. هەموو بەڵگەنامە کانت یارمەتیدەرن بۆ کاری دادگایی لە دوایی دا. هەروەها پرۆتۆکۆلی ئامادەبوونی پۆلیس لەکاتی شەڕو هەڕەشەکاندا کە تۆمارکراوە زۆرگرنگە. هاوژینی (پێشوت) پرسیاری لێدەکرێت لەسەر ئەو تاوانبارکردنانەو پاشان دادگا بڕیار دەدات کە چۆن کاروبارەکە بەڕێوە دەبات. ئەوبڕیارەش کەوتۆتەوە سەر بەدواداچونەکان ولێکۆڵینەوەکان، بەتایبەت ئەوبەڵگانەی لە بەردەستیاندایە وەهەروەها چەنێك تاوانەکەقورس و گەورەیە.

پرۆتۆکۆلێك لەسەر بیرەوەری وبەسەرهاتەکانت بنوسەرەوە

کاروباری سزای تاوانی دادگا

ئەگەر توندوتیژی ناو ماڵ„ زۆر قورس وگران نەبێت “ ئەوادادگا ڕێنمایی تاوانبار دەکات، بەبەشداری کردن لە خولی ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی، لەوێ فێردەبێت هەڵسووکەوتی بگۆڕێت ودەسەڵاتی بەسەر خۆیدا هەبێت و فێری خۆڕاگری و خۆچاککردن بێت. ئەگەر هاوژینەکەت ئەو داواکاری و ئەرکانەی بەجێ‌هێنا، ئەوا دادگا بڕیاری سزادان دەوەستێنێت. گەرهاتوو هاوژینەکەت ئەو داواکاری وئەرکانەی بەجێ نەهێنا، ئەوا دادگا بڕیاری سزادانی بەسەردا دەسەپێنێت.

لەکاتی توندوو تیژی ناو ماڵ کە قورس و زۆربێت، بە بێ گومان تاوانبار بە ئەندازەی خۆی سزادەدرێت. دادگا تاوانباری دەکات و سکاڵای لەسەر بەرزدەکاتەوە وبانکێش دەکرێت وگوێی لێ دەگیرێت .کە تیایدا خۆت شایەتیت . تۆ لە گەڵ ئەوەشدا هەل ومەرجی ئەوەت هەیە کە وەك سکاڵاکەرێکی لاوەکی چالاك (تەماشای خوارەوە بکە) سکاڵا بەرزبکەیتەوە. لە دادگای زارەکی (دەمی) لەهەموو شایەتەکان پرسیار دەکرێت و گویان لێ دەگیرێت و بەڵگەکان دەخرێنە ڕوو وپاشان دادوەرحوکمی بۆ دەردەکات. لە دادگای زارەکی دا تۆ وەك شایەتێك بانکێش دەکرێیت و پێوویستە بە تایبەت شایەتی سەرەکی خۆت بدەیت. تەنها وەك خزم، دەستگیران، هاوسەر، یاخود وەك هاوسەرێکی جیابووەوە.

لەهەموو بوارەکاندا، تۆ زیاترین ئە رکت بەسەرەوەیە، چونکە توندووتیژی لە پەیوەندیدا، زۆر کەم جار لەناو خەڵکدا ڕوودەدات. لەبەر ئەو هۆیە دەربڕینی ئێوە لە دادگا، زۆرترین گرنگی هەیە بۆ بەدواداچون و جێبەجێکردنی حوکمدانەکە.

گەر هاتوو دادوەری گشتی سکاڵای بەرزکردەوە، تۆلە هەموو کاتێکدا شایەتێکی گرنگیت و دەتوانیت پشتگیری وەرگریت.

پشتگیریکردن لە کاتی پرۆسەکەدا

زۆر گرنگە لەپێشدا خۆت بۆ ووتوێژی دادگا ئامادەبکەیت. زۆرلەخانمان لەدووبارەبونەوەی تاوانەکە دەترسن. دەبێت لەگەڵ ئەوبەسەرهاتە پرلەئازارە کە پەیوەندی بە یادەوەریە پڕ بە ئازارەکانەوە هەیە، دەشبێت لە دادگا بە شێوەیەکی بەرفراوان و بەبەرچاوی کەسانی ترەوەبەسەرهاتەکەت بگێڕیتەوە، کە بۆ زۆرینەی خانمان بارێکی قورس وگرانە. ئەم بارە پێوویست ناکات بە تەنها بەرێ بکەن. ئەم ڕێگەچارانەی خوارەوەهەیە.

ئامادەکاری وهاودەمی پرۆسەکە

چەندساڵێکە جێگەی ڕێکخراوی ڕاوێژکاری ژنان وپەیوەندی تەلەفونی تەنگانە کاردەکەن بۆئەو خانمانە ی کە توندووتیژیان چەشتوە. هەموو یەکێك لەخانمان یارمەتی دەدرێن وپشتگیری دەکرێن، بۆ ئەوەی ڕێگای تایبەت بەخۆیان بدۆزنەوە.

هەرچ ڕێگایەك بگریتە بەر، جێگەی ڕاوێژکاری خانمان، یارمەتیت دەدات و پشتگیریت لێ دەکات. ڕاوێژکارەکان کراوەن بەرامبەربە پرسیارەکانت و ترسەکانت وپاڵپشتیت دەکەن. ئەو پشتگیریکردنە زۆرگرنگە بۆزۆرینەی خانمان کە لەکاتی ئەو بارە قورس وگران ودرێژخایەنە ی کە کاری دادگایی لەگەڵ خۆیدا دەیهێنێت، ئەو یادگاریە پڕ لە ترس ولەرزوپڕلە ئازارانە، کە دوودڵیشی لەگەڵدایە، بە تەنها بەرەنگاربوونەوەی قورسە. لە ڕێی ڕاوێژکارە شارەزاکانەوە، ڕێگەچارەت بۆ دەدۆزرێتەوە بۆچۆنییەتی کەمکردنەوەی ئەو پەستانە دەرەکیانەی کە لەسەرتن.

بە هاناوەهاتنی دەروونی لە کاتی پرۆسەکەدا

ڕێگەیەکی تر بۆ ئاگاداری کردن و بەهاناوە هاتنی دەروونی یە لە کاتی پرۆسەکەدا. کە لەو کاتەدا بە هاناوە چوونی دەروونی زۆر گرنگە، بۆ هەر لێقەوماوێك و قوربانییەك لەکاتی بەڕێوەچوونی دادگاییکردنی تاوانەکە. ئەم بەهاناوە هاتنە، نە ڕاوێژکاریە بۆ بابەتی یاسایی و نە ڕوونکردنەوەشە بۆ بابەتی سزادانی دادگایی. ئەم بە هاناوەهاتنە، بێ بەرامبەرەوبێ تێچون وخەرجی یەو هاوکاریکردن وپشتگیریکردنەکە لەلایەن کەسانی شارەزاو تایبەت بەو جۆرە کارانە بەڕێوەدەچێت، لە دەستپێکردنی سکاڵاکەوە تاوەکو دواقۆناغی دادگاییەکە هاریکاریت دەبن. ئەو کەسە لەکاتی بەڕێوەچوونی سزاداندا پشتگیریت لێ دەکات و لەگەڵتدا دەبێت، لە سەرمافە ڕەواکانت وئەرکەکانت زانیاریت دەداتێ، بۆی هەیە لە ڕۆژی وەرگرتنی قسەکانی تۆ لەدادگا ولەڕۆژی دادگایکردنی سەرەکیشدا لەگەڵتدا بێت. بۆدۆزینەوەی ئەو کەسە لە ناوچەکەی خۆتدا بۆ ئەم پێشنیارە لەبەشی دواوەی ئەم پەرتووکەدابەرجە ستە دەکرێت.

سکاڵای لاوەکی

وەك قوربانی دەستی تاوانێکی دیاریکراو، مافی ئەوەت هەیە وەك سکاڵاکەرێکی لاوەکی بەشداربیت . لەبەر ئەوە بواری ئەوەت هەیە چ خۆت یاخود پارێزەرەکەت وەك سکاڵاکەری لاوەکی چالاك بەشداری پرۆسەکە بیت. ئەتوانیت لە ڕێی پارێزەرێکەوە، کە ئەتوانێت وەکالەتی سکاڵای لاوەکی تۆ وەربگرێت و نوێنەریت بکات.

وەك سكاڵاكەری لاوەكی زۆرمافت هەیە

وەك سكاڵاكەری لاوەكی زۆر مافی ترت هەیە، بۆ نمونە: مافی هەموو پرسیاركردنێكت هەیە وەك هەموو بەشداربووەكانی تری پرۆسە ی دادگایكردنەكە، بۆ هەموو تەرمینێكی گفتووگۆكردنەكان بانگێش دەكرێیت ودەتوانیت لەتەواوی گفتووگۆ دادگایی یەكاندا بەشداربیت، لەگەڵ ئەوەشدا گەربێت و دادگاییەكە گشتی نەبێت. ئەو مافە شت هەیە، وەك مافی سكاڵاكەری لاوەكی، ئەگەر چیهێشتا داوای سكاڵای لاوەكیت نەكردبێت. پارێزەرەكەت دەتوانێت تەماشی بەڕێوەچوونی ئەكتەكەت بكات ولێكدانەوەی بۆ بكات، واتە پێتان ڕادەگەیەنێت كە لەچی وورد بوونەتەوە وچ بەدواداچونێك كراوە و چ شتێك لەگفتووگۆكردنە دادگایەكەدا دێتە پێشەوە. پارێزەرەكەت مافەكانتان بە دەست دێنێت بۆ نمونە: داوای بەڵگەكان و ئامادەكاریەكان بكات یان پرسیار لەسەر كارە نە خوازراوەكانی تر بكات، بۆ ئەوەی پارێزگاری و پشتگیریت بكات وەك شایەتێك لە كاتی شایەتدانندا. تێچوونی خەرجی یەكان بۆ سكاڵای لاوەكی، لەهەندێ باری تایبەتدا كاسەی شار تێچوونی خەرجی یەكە دەگرێتە ئەستۆی خۆی. بۆ نمونە: لەكاتی قوربانی سەرپێچی دەستدرێژی سێكسی. ئەگەر باری داراییت كەم بێت، یاخود هیچ داراییەكت نەبێت، ئەوا یارمەتی دەدرێیت بۆخەرجی پرۆسەكە.

نوێنەرەکانی پیشەی پزیشکی دەتوانن چیم بۆ بکەن ؟

توندوو تیژی هەمیشە زەرەری بۆ سەر تەندرووستی قوربانی یەکە هەیە. پانتایی ئەنجامەکەی گەورەیەو برینداری و زامەکانی زۆر دیار و ئاشکرایە، بۆ نمونە شکاندنی ئێسکەکان، هەڵئاوساندن، جێگای برین وچاڵکردن وبرینی سوتاوی تاوەکو خەوزڕاندن ونەمان وتیکچونی ئارەزووکرن بۆخۆراك، خەمۆکی، ترسو هەندێ لە هەژانی دەروونی تر، دەبنە بارگرانی قورس وشێواندن. زوو یان درەنگ هەموو قوربانی یەکان دەگەڕێن و پێوویستیان بە پزیشك و شوێنە تەندرووستی یەکان دەبێت. بێگومان برینداره قورسەکان پێشدەخرێن بۆ چارەسەرکردن وساڕێژکردنی گونجاو. گرنگە لەلای پزیشکەکان یان یارمەتیدەرەکانی نەخۆشخانە، دەرمانسازەکان باس بکەیت کە برینەکەت چۆن درووست بووە. دەبێت ئەو بارودۆخەی ژیانت بە هەند وەربگیرێتو بەهیچ جۆرێك پەستان نەخرێتە سەرت. پزیشکەکان کێشەکانت بۆچارەسەر ناکەن، بەڵام یارمەتیت پێشکەش دەکەن.

به بەڵگەنامەکردنی خێراو و دروووستی ئەنجامەکانی بریندار بوون:

نەخۆشخانەی دانیشگای شلێزڤیگ هۆلشتاین (UKSH)
—بنکەی کیل: 0431-500 15901
—بنکەی لوبیك: 0451-500 15951

نەخۆشخانەی دانیشگای ئێپندۆرف (UKE)
—بنکەی هامبۆرگ: 040-7410 52127

بەڵگەنامەی بریندار بوون

لەگەڵ چارەسەرێکی هەستیاروئامانجی گونجاوی چاودێری چارەسەر، دەتوانن پزیشکەکان کارێکی تری گرنگ بەئەنجام بێنن، ئەویش بەبەڵگەکردنی برینەکانتە. ئەو بەڵگەنامەیە ڕووداوەکە دەسەلمێنێت. ئەوەش گرنگی و مانای چونەپێشەوەی (سکاڵا) لەسەر سزای یاسایی، هەروەها یاسای مەدەنیەت (قەرەبوونی زەرەر، قەرەبوونی ئازار) پێگەو شوێنتان بەهێزدەکات. ووردەکاری وڕاستو دروووستی بەڵگەنامەی برینداریەکە، گرنگە بۆ کاری دادگایی و یان بۆ فەرمانگەکانی کاروباری یاسای نیشتەجێبوون. ئەگەر بتەوێت سکاڵا دژی تاوانبارەکە لەبەرچاوبگرێت وگرنگ بێت بەلاتەوە، ئەوابەڵگەیەکی بابەتیت دەبێت بۆ پرۆسەی دادگاییەکە. بەڵام ئەوە ش گرنگە کە برینداریەکە لەکاتی خۆیدا بەڵگەنامەیەکی بابەتی تەواوی بۆ بکرێت و ڕوونبکرێتە وە وێنەشی بگیرێت. تاوەکو ئێستا زۆرلەو بەڵگەنامە پزیشکیانەی کە لەلایەن پزیشکەچارەسەرکەرەکانەوە کراون، ڕەتکراونەتەوە. ئەویش بەهۆی چەند هۆکارێکەوە ناتوانرێت جێبەجێ بکرێیت. لێرەدا ڕێگەچارە بۆ بەدەست هێنانی بەڵگەنامەیەکی بەهێز، پزیشکی دادگایی یە: ئەم ڕێگەچارەیەش لە نەخۆشخانەی دانیشگای شلێزڤیگ هۆڵشتاین و ئێپن دۆرف بەدەست دەکەوێت. لەوێ پزیشکەکان تایبەتن بە دروووستکردنی بەڵگەنامەو لێکدانەوەی برینداریەکان وەهەروەها بۆ

لە ئینستیتوتی پزیشکی دادگا لە نەخۆشخانەی دانیشگای شلێزڤیگ هۆلشتاین یاخود لە نەخۆشخانەی دانیشگای ئێپندۆرف دەتوانیت بێ بەرامبەر پشکنین بکەیت وبەڵگەنامەی پزیشکی دادگایی بەهێز بەدەستبهێنیت. تەرمینێك لەماوەیەکی کورتدا وەرگرە !

سەلماندن و دڵنیاکردنەوەی جێگاکانی بریندای لە دووای توندو تیژی شارەزاییان هەیەو پەروەردەکراون. لەوێ ئەتوانن بەبێ تێچوونی خە رجی پشکنینت بۆ بکرێ و بەڵگە کان لەوێ بەبەڵگەنامە بکرێت. بۆ ئەو مەبەستە پێوویستە لەماوەیەکی کورتدا تەرمینێك وەربگریت (لاپەڕەی ٢٧سەرەوە) پزیشکەکانی دادگا ئەرکی بێ دەنگبوونیان لەسەرە، کە بەبێ ڕەزامەندی تۆ ئەنجامی دۆکومێنتەکان، یاخود دۆکومێنتە بەرزکراوەکان نەدەن بە پۆلیس و کەسانی تر. ئەو پزیشکەی کە چارەسەرت بۆ دەکات، دەتوانێت پەیوەندی بە پزیشکی دادگاوە بکات .

بەدەستهێنانی بەڵگەنامەی دیاردەی تاوان بە نهێنی

زۆرینەیەك لەخانمان، پاش ڕوودانی ڕووداوەکە، قورسە بۆیان بڕیار لەسەر بەرزکردنەوەی سکاڵاکە یاخود بەرزنەکردنەوەی سکاڵاکردنەکە بدەن. ڕەنگەلەوکاتەدا زۆر گرنگ نەبێت بەلاتەوە. بەڵام دەشێت لەچەند مانگێکی تردا گۆڕانکاری ڕووبدات .
ئەنجامێکی باشی پشکنینەکان و بەبەڵگەنامەکردن، هەموو جارێك درووستناکرێتەوە. لە پێناو بەکارهێنانەوەی ئەم ڕێگەیە، گرنگە پاش ڕووداوەکە، جێگەی ئەو برینانەی کە دەتوانرێت بسەلمێنرێت و بۆ دادگا بەکاربێت بپارێزرێت .ئەم ڕێگەچارەیە دەتوانیت لەشوێنی باوەڕپێکراو بەڵگەنامەی دیاردەی تاوان **بە نهێنی** هەروەها لە نەخۆشخانەی دانیشگای شلێزڤیگ هۆلشتاین و ئێپن دۆرف بەدەست بهێنیت .لە ماوەیەکی کورتدا تەرمینێك ڕێکبخە. هەروەها پشکنین وپاراستنی بەڵگە بۆ تۆ بێ بەرامبەرو تێچوی نی یەو پزیشکی دادگاش ئەرکی پاراستنی نهێنیەکانی لەسەرە.

له كوێ ئەتوانم نیشتەجێ بم؟

لانەی خانمان

ئەگەریەکسەرو دەست بەجێ لەدەست توندوتیژی هاوژینەکەت ڕابکەیت، هەوڵ بدە لەلای هاوڕێ و هاوکارەکانت یان خزم و دۆست بمێنیتەوە، یاخودهانا بەرە بۆلانەی خانمان. لانەکانی خانمان چ بەشەو و چ بەڕۆژیش ئامادەن بۆهاوکاریکردنت، ژمارەی تەلەفونی لانەی خانمانی سەربەناوچەکەی خۆت، لە پشتی ئەم پەرتوکە دا بەدی دەکرێت. ناونیشانەکانیان لەبەرپارێزگاری پاراستنی خانمان بەدی ناکرێت. گەر بێت وپەیوەندی تەلەفوونی بە لانەیەکی خانمانەوە بکەیت بۆ پرسیارکردنی جێگە، گەرهاتوو جێگەی بەتاڵیان هەبوو، ئەوا ناونیشانێك دەستنیشان دەکرێت بۆ یەکتر بینین،. گەر هاتوو جێگەی بەتاڵیان نەبوو، ئەوا پرسیاری ژمارەی تەلەفوونی لانەکانی تر بکە کە نزیك بێت لە ناوچەکەی خۆت. لە لانەی خانمان، دایکان ومنداڵەکانیان وەردەگیرێن. کارمەندی شارەزا لەو بوارەدا کاردەکەن کەیارمەتیدەروپشتگیرتان دەبن. دەتوانن لە وێوە هەموو کارەکانت ڕایی بکەیت، بڕۆ بۆسەر کارەکەت، ئەگەردڵنیابوویت چونی منداڵەکان بۆ قوتابخانەوباخچەی منداڵان ڕێکبخە.

ماڵی هاوبەش

بۆ زۆرینەی خانمان کە خاوەنی منداڵن. باشترین ڕێگەچارە بۆیان ئەوەیە، کە هاوژینەکانیان لە ماڵە هاوبەشەکە بڕوات .کەم جار ڕوودەدات کە تاوانبار ئامادە بێت بۆ بەجێهێشتنی ماڵەکە. تۆ دەتوانیت لەدادگا داوابکە یت، کە هاوژینەکەت ماڵە هاوبەشەکە بەجێبهێڵێت.ئەو کارە چۆن بەڕێوەدەچێت و دەبێت ڕەچاوی چی بکەیت، تەماشای لاپەڕە ١٦ ی ئەم پەڕتووکە بکە.

ماڵی نویَ

بۆ ئەوەی ماڵێکی نویَ بۆ خۆت و(منداڵەکانت) بدۆزیتەوە، چەندین ڕێگەچارە هەیە:

— پەیوەندی بە فەرمانگەی خانووبەرەوە بکە
— داوای وەرگرتنی بەڵگەنامەی مافی وەرگرتنی خانووی هەرزان بکە
— بەبەردەوامی تەماشای نمایشەکانی خانوو بکە لە ڕۆژنامەکان، دەشکریَ ولەوانەشە خۆت نمایش بکەیت بۆ گەڕان بەشوێن ماڵێکدا لە ڕۆژنامەکان(لەوکاتەدا باشترە لە پێناوپارێزگاری خۆتدا، ژمارەیەکی جفرە بەکاربهێنیت).
— پرسیار لەکەسە ئاشناو باوەڕپێکراوەکانی خۆت بکە، بۆ گەڕان بەشوێن ماڵێکدا
— دەشتوانیت پەیوەندی بە دەڵالێکی ژنەوە بۆماڵدۆزینەوە بکەیت

لە ژێر چەند هەلومەرجێکی تایبەتدا، سەنتەری کار(جۆب سەنتەر) یاخود فەرمانگەی کۆمەڵایەتی (سۆسیالئامت)، خەرجی ماڵگواستنەوە و پێشەکی ماڵ وخەرجی دەڵال دەگرێتە ئەستۆ. پێشکات زانیاری وەرگرە، کەئایا لەوبارو دۆخەی تۆدا ئەو مافانە وەردەگری. لەگەڵیدا ئاگاداری بەرزی نرخی کریَ خانوو وسنوری گەورەیی خانوەکەت بە مەترەدووجا ببە.

داخستنی زانیاری

لەپێناو پاراستنی خۆتدا، پێوویستە ناونیشانی ماڵە نویَ یەکەت بە نهێنی بهێڵیتەوە. بۆ ئەومەبەستەش دەتوانیت لەفەرمانگەی ناونوسینی نیشتەجێبوون، یان نووسینگەی هاووڵاتی ناوچەکەی خۆتان کە لێی نیشتەجێن (دەفتەری تەلەفوون ووشەی :Stadtverwaltung) بە واتای ئیدارەی شار،داوای داخستنی زانیاریەکانت بکەیت. بۆ ئەو مەبەستە دەبێت داواکاریەکەت باوەڕپێکراوبێت کە مەترسی لە سەر ژیانت، تەندرووستی یان ئازادی خۆت و(منداڵەکانت) هەیە گەر ناونیشانەکەت بدرێت بە کە سانی تروئاشکرا بکرێت، بۆ ئەو مەبەستە دەبێت سوێندنامەیەك بدەیت. فەرمانگەی ناونوسینو نیشتە جێبوون، ئەوکاتە بۆی نی یە ناونیشانەکەتان پیشان بدات. ئاگاداری ئەوە بن کە سوێندنامەکە بۆشاردنەوەی ناونیشانتان کاتی یەو دەبێیت پێش بەسەرچونی درێژبکرێتەوە. ئەم جۆرە پێشکەشکردنی داواکارییە بۆ فەرمانگە و داموو دەزگا دەوڵەتی یەکانی ترو هەروەها پارێزەرەکان نییە، بۆ یە دەبێت خۆت بە تایبەتی تاکە تاکە داوایان لێبکەیت کە ناونیشانەکەت بەنهێنی بهێڵنەوە.

بژێوی ژیانم لە کوێوە دێت؟

زۆرێك لەپیاوان فشار دەخەنە سەر هاوژینەکانیان و ڕایدەگەیەنن:
„هیچ شتێك لەمنەوە وەرناگریت“ یان „تۆ خاوەنی هیچ نیت و هیچیش
وەرناگریت“. بۆ ئەوەی بەرنگاری ئەو چەواشەکارییە ببیتەوە،
چەندڕێگەچارەیەك بە کورتی دەخرێتە ڕوو: زۆر جار بەخێوکەرەکە
بەتەنها ناتوانێت بژێوی ژیانی لە یەك سەرچاوەوە بەڕێوە بەرێت.
دیارییکە، بزانن چ ڕێگەچارەیەك بۆ بارودۆخی ژیانتان باشە.
ڕاوێژکاریەکی تایبەت و پشتگیریکردنتان لە لایەن جێگەی
ڕاوێژکاری خانمان یاخود پارێزەرێکەوە لەزۆر کاتدا شیاوە.

داهاتی خۆت

بۆئەو خانمانەی، کە داهاتی خۆیان هەیە (هەروەها بیمەی
بێکاری=ALG I)، لەو کاتەدا هیچ جیاوازیەك نی یە. بەهەموو
شێوەیەك کۆنتۆی تایبەت بەخۆت هەبێت وخاوەنی کار یاخود شوێنی
بیمەی بێکاری ALG I ئاگادربکەیتەوە، کە موچەکەت یاخود بیمەی
بێکاریەکەت ڕەوانەی کۆنتۆی تایبەت بەخۆت بکەن. بۆ گۆڕانکاری لە
چۆنیەتی ژمارەی باجدان، کاتی تەواوتان هەیە، کە زانیاری وەرگرن.
گەرداهاتی دارایتان زۆر کەم بوو، پارەی یارمە تی کرێخانوو \و
یاخود پارەی یارمەتی منداڵ داوابکە.

بڕینەوەی بڕەپارەی هاوسەرێتی

لە بڕینەوەی بڕە پارەی هاوسەرێتیدا، جیاوازی لە نێوان بڕینەوەی
بڕەپارەی بە جیا ژیانی هاوسەرەکان و جیابونەوەی کۆتای دا، هەیە.

پێدانی بڕی بژێوی ژیان لەدوای جیابونەوە، لە بنەڕەتدا بەستراو بە وەی کە دوو هاوسەرەکە لە کاتی هاوسەریدا، چ بڕیارێکیان داوە .
ئەگەرلە کاتی هاوسەریدا بێ کار بوو بێتیت، پێوویست ناکات دوای جیابوونەوەش مەجبوور بیت کاربکەیت. بۆوەرگرتنی بڕەپارە بۆ بژێوی ژیانت، پێوویستە هۆکارێکی شیاوت هەبێت(بۆنمونە: بەخێوکردنی منداڵی بچوك تاوەکو تەمەنی سێ ساڵ، یان بە هۆی هۆکارێکی دەگمەنەوە، نەخۆشی ....). لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت هاوسەرەکەت لە توانایدا بێت بژێوی ژیانت دابین بکات. تۆ کاتێك ئەرکی کارکردنت لەسەر دەبێت بۆ پەیداکردنی پاەری خۆت، گەر بێت وبارو دۆخت گونجاوو شیاوبێت. لەسەر باروودۆخ و ڕەوشی خۆت ئامۆژگاری وەرگرە. وەك ئاڕاستەیەکی خەمڵێنراو دەتوانیت ڕەچاوی ئەمانە بکەیت: لە سێ لەسەر حەوتی جیاوازی داهات، مافی تۆیە ودەتوانیت وەریبگریت. گەر هاوژینەکەت خاوەن کار بێت، مافی ئەوەی هەیە بەشی خۆی لابدات.
بۆوەرگرتنی زیاتر زانیاری تەواو و ووردەکاری، دەبێت هەرچۆنێك بێیت پرسیار لە پارێزەرێك بکەیت (ئەگەری مافی یارمەتی خەرجی بۆ ڕاوێژکاریت هەیە).
لەڕاستیدا دەکرێت خۆت و هاوسەرەکەت بەبێ پشتگیری دادگا لەسەر بڕەپارەی هاوسەرێتی ڕێك بکەون. بەڵام لە کاتی هەبوونی توندووتیژی لە پەیوەندیەکەدا، هیچ بنەمایەك بۆ ڕێکەوتن بەدی ناکرێت، کە هەردولا ڕێبکەون. لەکۆتایدا پەیوەندی بە پارزەرێکەوە بکە، گەر بۆوەرگرتنی مافەکەت سکاڵابکەیت. ڕەنگە بۆتۆ ڕێگەچارەیەکی ترهەبێت، کە یارمەتی تەنگانەت بەشێوەیەکی کاتیت بۆ ڕێکبخرێت و پێتبدرێت.

+ موچەی هەردوو هاوسەر بێ دەرکردنی باج
- **دەکردنی باج**
- **دەرکردنی خەرجییەکانی کۆمەڵایەتی**
- **دەرکردنی پێوویستیەکانی پێشە**
- **دەرکردنی خانەنشینی**
- **دەرکردنی بڕینەوەی منداڵ**

= جیاوازی داهات

سێ تێبینی گرنگی تر:

- **هیچ کات بەبێ چاودێری کەسێکی شارەزا یان بەبێ ئامۆژگاری واژوو مەکە، کە لەمافی بژێوی ژیانت لەهاوسەرەکەت، دەستبەرداربیت.**
- **لەبنەڕەتدا، لەدوای دەرچوونی یاساکە، بڕی بژێوی ژیان بۆئەوکاتانەی بەسەرچووە، نادرێتەوە. زانیاری وەرگرە لەپێناوەی چەسپاندنی ئەومافانەی هەتە.**
- **گەربکرێت، هەموو ئەو بەڵگەنامانە کۆبکەرەوە کە پابەستن بە ژمێردیاری داهاتەوە.(بەپێی پێوویست کۆپیەکانی)**

پارەی بێکاری ٢ (ALG II)،پارەی کۆمەڵایەتی ویارمەتی کۆمەڵایەتی

لەپێشدا دەبێت داوای وەرگرتنی پارەی بژێوی ژیان لە هاوسەرەکەت بکەیت کە جیابوەتەوە لێت، گەر هاتوو ئەو بڕە پارەیە بەشی بژێوی ژیانتی نەکرد، ئینجا دەتوانیت داوای هاریکاری لەدەوڵەت بکەیت بۆ تەواوکردنی بژێوی ژیانت. بەگشتی داواکاریەك پێشکەش بە ALG II دەکەیت .

مەرجەکان بۆئەو مەبەستە دەبێت، کە

- **تۆ بە یاسایی نەگەیشتبێتە تەمەنی خانەنشینی کە لە نێوان ٦٥ بۆ ٦٧ ساڵیدایە. (لەدوای ئەوەوە مافی یارمەتی بیمەی کۆمەڵایەتیت هەیە).**
- **نابێت بەبەردەوامی وهەمووکات نەشیاوبیت بۆ کارکردن. (لەو کاتەشدا دیسانەوە یارمەتیدانی بیمەی کۆمەڵایەتی دێتە ئاراوە).**
- **بەلایەنی کەمەوە، ڕۆژی ٣ کاتژمێر توانای کارکردنت هەبێیت . (وەکوتر یارمەتی کۆمەڵایەتی ڕەچاودەکرێت)**

تەنها یەکجار دەتوانیت داوای یارمەتی بکەیت بۆ، ماڵگواستنەوە، پێشەکی خانوو، پارەی دەڵال. گرنگە پێشکات بۆ وەرگرتنی ئەم یارمەتیانە داواکاریەکانت لە شوێنی مەبەست بۆڕەزامەندبوون لەسەر داواکاری یەکانت پێشکەش بکەیت.

تێبینی یەکی تر:

گەربژێوی ژیانتان لەسەر بیمەی بێکاری کۆمەڵایەتی بێت وپاش جیابونەوەتان پێوویستە بەزووترین کات شوێنی مەبەست ئاگاداربکەیتەوە، بۆ ئەوەی کە بژێوی ژیانت کە بیمەی بێ کاری کۆمەڵایەتی یە، ڕەوانە بکرێتە سەر ژمارە کۆنتۆی تایبەت بەخۆت. ئەوە لەکاتێکدا گرنگە، گەر هاتوو پۆلیس بریاری دەرکردنی هاوژینەکەت لەماڵە هاوبەشەکەتان دابێت، لەهەموو کاتێکدا بەڵام لەبنەڕەتدا، گەر هاتوو جیابونەوە ڕوویدات.

پارەی کرێ خانوو

پارەی کرێ خانوو(پارمەتی کرێ خانوو و خەرجی یەکانی کرێ خانوو)، ئەمە دەتوانیت وەکو تەواوکەر لەگەڵ پارەی داهاتی مانگانەتدا لە دەوڵەت یاخود بەڕێوبەرایەتی ناوچەکە داوابکەیت. لەوێ ڕوونکردنەوە وەردەگریت لەسەر بەرزی بری پارمەتیەکەت چەنێك دەبێت. گەرهاتوو پارەی بیمەی بێکاری کۆمەڵایەتی وەربگریت واتە(ALG II) وە یاخود جۆرێکی تر لەجۆرەکانی دابینکردنە بنەرەتی یەکانی بژێوی ژیان وەربگریت، لەوکاتەدا پارەی پارمەتی کرێ خانووت پێ نادرێت.

پارە برینەوە بۆ منداڵ

گەرهاتوومنداڵەکان لای تو بژین، ئەوکاتە منداڵەکان مافی وەرگرتنی برەپارەی بژێوی بۆ منداڵ یان هەیە.ئەوەی کە ناوی لێنراوە خشتەی دیسلدۆرف نیشانی دەدات کە ڕێژەی بەرزی بیمەی بژێوی دەوڵەت لە چەنێکدایە. ئەو نرخانەش بەپێی بەرزو نزمی دەگونجێنرێت. ئەو ژمارانەی کە ئێستا لە ئارادایە، دەتوانن لە ڕێگەی ماڵپەری ئینتەرنێتی :

www.olg-duesseldorf.nrw.de

بدۆزنەوە. گەر هاتوو باوکی منداڵەکان بە هیچ شێوەیەك یاخود بە نارێکو پێکی برە پارەکە بدات، ڕووبکەنە بەرپرسی کاسەی پێدانی پێشەکی لە فەرماندەی گەنجان. هەتاوەکو تەمەنی ١٢ ساڵی دەتوانێت منداڵ بەبێ ڕەچاوکردنی کات، پێشەکی بۆ گوزەرانی ژیان،لە کاسەی پێشەکی بۆ ژیان وەرگرێت. لە داهاتودا بە باوکی منداڵەکە یاخود منداڵەکان ڕادەگەیەنرێت، کە ئەو پێوویستە لەسەری ئەو برە پارانە بداتەوە بە کاسەی پێدانی پێشەکی. منداڵ لە تەمەنی دوانزە ساڵیدا

ALG II

له 01.01.2018 ئەم بڕانە کاری پێدەکرێ

416,-€	بڕی ئاسایی
240,-€	منداڵ له ٠ بۆ ٥ ساڵ
296,-€	منداڵ له ٦ بۆ ١٣ ساڵ
316,- €	منداڵ له ١٤ بۆ ١٧ ساڵ
332,-€	گەوره له ١٨ بۆ ٢٤ ساڵ

پێداوویستی زیاتر بۆ ئەوکەسەی کە تەنها بەخێوکەرە بەگوێرەی ژمارەو تەمەنی منداڵەکان لە نێوان ڕێژەی ١٢% و ٦٠% زیاتر لە بڕە گشتیەکە وەردەگرێت و لەگەڵیشیا خەرجی گەرمکردنی ماڵ.

تاوەکو تەمەنی ١٨ ساڵی دەتوانن پێشەکی بژێوی ژیان وەربگرن یاخود داوابکەن. پرسیار لە کاسەی پێدانی پێشەکی بکە بۆ مەرجەکانی وەرگرتن دەبێت لەبیری نەکەیت، کە کاسەی خێزانیش لەوباروەدۆخەی کە تێیدایت ئاگادار بکەیتەوە، بۆ ئەوەی کە(پارەی منداڵ) ڕەوانەی سەر ژمارە کۆنتۆی تۆ بکرێت، دەبێت بۆ ئەو مەبەستە بەنوسراوێك ئاگاداریان بکەیتەوە و ژمارەی پارەی منداڵەکە بنووسیت وپێیان ڕابگەیەنیت کە لە داهاتودا ئەو پارەیە ڕەوانە بکەن بۆ کام ژمارە کۆنتۆیە. باوکی منداڵەکە یاخود منداڵەکان ئەو مافەی هەیە کە پارەی بژێوی ژیانی منداڵەکە کەم بکاتەوە. بڕی تەواوی بەشە پارەکە دەتوانن لە پارێزەرەکەتان یاخود لەپارێزەرێك بپرسن.

یارمەتی منداڵ

یارمەتی منداڵ دەدرێت بەدایك وباوكێك کەخاوەن کاربن یاخود دایکێك یان باوكێك کە بەتەنها لەگەڵ منداڵەکانی دا بژی، کە ڕێژەی باری دارایی کەم بێت کەتەنها بەشی خۆی بکات بەڵام بەشی منداڵەکەی نەکات. بۆ داواکردنی یارمەتی منداڵ پێوویستە بە نوسراوێك لە بەرپرسی کاسەی خێزانی ناوچەکە لە فەرمانبەرایەتی کارداوابکرێت.

یارمەتی بۆپەروەردە ومافی بەشداربوون

ئەو خانمانەی کە وەرگری یارمەتی منداڵ و یارمەتی کرێ خانوون، هەروە ها دەشتوانن بەو شێوەیەی کە ناوی لێدە نرێت یارمەتی بۆپەروەردەو بەشداربوون بۆ منداڵەکانیان داوابکەن. ئەوبەشداری کردنانەش وەکو: باخچەی منداڵان، گەشتکردنی پۆلی قوتابخانە، تێچوی هاتووچۆکردنی منداڵ بۆ قوتابخانە، تێچوەکان بۆ بەرەو پێشبردن توانای منداڵەکان لەوانەکانیاندا، یارمەتی بۆ تێچوی ژەمی نیوەڕۆ، بۆپێداوویستی یەکانی قوتابخانە، ئابوونەی کۆمەڵەی ئارەزوو فێربوون، قوتابخانەی موزیك. پرسیار بکە لە شارەکەت یاخود لەبەڕێوەبەرایەتی ناوچەکەت، کە کێ بەرپرسە لەم کارە، هەر شوێنەو بە شێوەیەك ڕێکخراوە.

چی بەسەر منداڵەکاندا دێت؟

بەرپرسیارێتی و چاودێریی هاوبەش

پاش جیابوونەوەش هەموو دایك و باوكێك بەردەوام بەرپرسیارێتی و چاودێری هاوبەشی منداڵەکانیان لەسەرە، جگە لەوەی کە دایك و باوکەکە هاوسەرگیرییان نەکردبێت وداواکاری بەرپرسیارێتی و چاودێری هاوبەشیان پێشەکەش نەکردبێت. بەرپرسیارێتی و چاودێری هاوبەش بەو مانایە دێت، کە پێوویستە لەسەر دایك وباوك لەسەر بنەما سەرەکیەکانی بەخێوکردنی منداڵ رێك بکەون. پێوویستە بەهاوبەشی رێك بکەون لەسەر ئەوەی کە، ئەو منداڵە لەچ شوێنێك بمێنێتەوە، بەمانای ئەوەی، لای کێ و لە چ شارێك نیشتەجێبێت، وە سەردانی کام باخچەی منداڵان وکام قوتابخانەیە بکات، چ جۆرە ئارەزووییەکی گرانبەها وەکو (ئارەزووەکان، سەفەرکردن) بتوانێت بەشداربێت تیایدا. گەر هاتوو دایکو باوکەکە نەیانتوانی رێکبکەون لەسەر ئەو ئەرکانە، ئەوا دەتوانن یارمەتی راوێژکاری لەلایەن فەرمانبەرایەتی گەنجان یاخود جێگای راوێژکاری (بۆنمونە یەکێك لەجێگای راوێژکاری پەروەردەکردن، کەلەراستیدا ئەوان ئەرکی ئەو راوێژکاریانەیان پێ راسپێردراوە) وەربگرن. گەر دایك و باوك بیانەوێت، دەکرێت یارمەتی ناوەندی (کارکردن لەسەر نێوبژیوانی) یارمەتیدەربێت بۆیان. ناونیشانەکانی ئەوناوەندانە، دەتوانن بۆ نمونەلەجێگای راوێژکاری بۆ خانمان لە نزیك خۆتانەوە وەربگرن. گەرهاتوو یارمەتیدانەکانی ئەو جۆرە ناوەندانە هیچ جۆرە ئەنجامێکیان نەبوو، یاخود لەلایەن باوکی منداڵەکانەوە هەرەشەبکرێن، کەمایە تیتان پێوە بکرێت یاخود لێتان بدرێت، هیچ جۆرە یارمەتییەك جگە لەدادگا بەدینەکرێت بۆ ئەو رێکەوتنە. ئەوکاتە تەنها ئەو رێگەچارەیە دەمێنێتەوە کەلەرێگای یارمەتی پارێزەرێکەوە داوا لەدادگای خێزانی بکرێت، کە بریارێك دەربکات.

گەر هاتوو تاوەکو ئێستاش بەرپرسیارێتی وچاودێری کردنەکەتان هاوبەش بێیت، دەتوانیت (بەهۆی یارمەتی پارێزەرێکەوە یاخود فەرمانبەرایەتی گەنجان) لای دادگای خێزانی داواکارییەك لەسەر چاودێری وبەرپرسیارێتی تاکلایەنە پێشکەش بکەیت. بۆ جێبەجێکردنی ئەم داواکارییە، لە بنەڕەتدا بەگوێرەی خۆشگوزەرانی منداڵەکە بڕیار دەدرێت.

تێبینیەکان:

- بۆ داواکردنی چاودێری تاکلایەنە تەنها لە کاتێکدا دەبێت، کە جیابوونەوەکەت لەگەڵ باوکی منداڵەکە، بەشێوەیەکی کاتی نەبێت.

مافی هەڵسوکەوتکردن (مافی سەرلێدان)

هەموو منداڵێك مافی ئەوەی هەیە، کە پەیوەندی هەبێت لەگەڵ دایك و باوکی دا.

- **هەموو دایك و باوکێکیش ئەرکی ئەوەیان لەسەرە کە پەیوەندی بەمنداڵەکانیانەوە بکەن هەروەها وەکو مافیش مافی خۆیانە کە بتوانن پەیوەندی بە منداڵەکانیانەوە بکەن.**
- **وە هەروەها نە نك و باپیر، خوشك و براکان، هەروەها کەسە نزیکەکانی منداڵەکە مافی پەیوەندیکردنیان بە منداڵەکەوە هەیە.**

لە پێناوی بەرژەوەندییەکانی منداڵەکەدا، وە هەروەها بەدیهێنانی پاراستنە پێوویستیەکانی منداڵەکە، گرنگە کە لەگەڵ کارمەندێکی فەرمانبەرایەتی گەنجان، لەسەر ئەو بارو دۆخە بدوێیت. تەنها دەتوانرێت ئەوجۆرە ڕێگایانە بگیرێتە بەر. پشتگیریەکانی کارمەندانی جێگای ئامۆژگاری خانمان (ناونیشانەکانیان لە هەڵواسراوەکەدا بەدی دەکرێت)، یەکێك لە جێگەی ئامۆژگاری بەخێوکردن یاخود کۆمەڵەی بەخێوکەری تاکلایەنەی دایك و باوکان، وەرگرە. ڕادەستکردنی منداڵەکە بە باوکەکە، دەکرێت لە جێگەیەکی ئاساییداو\ یاخود لە ڕێگەی کەسی سێ یەمەوە (بۆ نمونە هاورێ یەك، دراوسێ یەك)بە جێ بهێنرێت. لەگەڵ ئەوەشدا هەل ومەرجی ئەوە هەیە، کە ڕادەستکردنی منداڵەکە بە باوکەکەی، لە ژێر چاودێری چاودێرێك یاخود چاودێرێکی هەڵسوکەوتکردن ڕادەستکردنەکە ئەنجام بدرێت،

ئەمەش بە ئەرێنی لە چەند شێوەیەکی جیاوازدا.
لەوبارەیەوە پرسیارلە فەرمانبەرایەتی گەنجان بکە. ئەمەش بەشێوەیەکی گشتی وارِوودەدات، کە لەکاتی سەردانەکەدا باوك یان دایکی منداڵەکە هەڵسوکەوتی لەگەڵ منداڵەکەدا خراپ بووبێت.
بەشێوەیەکی تردەکرێت، کەبۆ باوکی منداڵەکە بە پێێ توندووتیژیەکانی، کە بەرامبەردایکی منداڵەکە کردویەتی، ببێتە هۆکار بۆبەسنوردارکردنی مافی پەیوەندیەکەی. بەشێوەیەك بێت کە لەژێر چاودێری پەیوەندی دا بێت. ئەمەش جۆرێکی تایبەتە لە ڕاییکاری لەکاتێکدا کە منداڵەکە تەنها لە ژێر چاودێری کەسی سێ هەمی بێلایەندا مافی هەیە باوکەکە ببینێت. بۆ ئەم مەبەستە، چەندین شوێنی تایبەت بە یارمەتی گەنجان یاخود فەرمانبەرایەتی گەنجان، کە پێشنیاری بە ئاستیان هەیە بۆ ئەو مەبەستە، دەبێت گەرەنتی ئەوە بدرێت کە پێش سەردان وکاتی سە ردان و هەروەها پاش سەردانەکەش کە ئێوە بێزار نەکرێن (هەروەها بە هیچ جۆرە زارێکی تریش). هەروەها دەبێت ڕێگە لەوە بگیرێت کەمنداڵەکەت بە نەزانی ناونیشانی ئەو جێگەیەی کە تۆ تیایدا دەژیت، بدات بە باوکەکە یاخود کەسێکی تر. لەبەر ئەو هۆیە زۆرگرنگە، کە ئەو کارمەندانەی کە چاودێری پەیوەندیەکە دەکەن، ئاگاداری بەسەرهاتەکان و ترس وکێشەکانی تۆ بن بزانن کێشەکانت چین.

چی دەکرێت دژ بە بێزارکردنی بەردەوام؟

لە ژێر ناوی بێزارکردنی بەردەوام (Stalking) ئەوە تێدەگەین، بە دووبارەکردنەوەی بە ئاشکراوبە نهێنی دژ بە کەسێك بە بێ ڕەزامەندی و ئاگاداری خۆی. کە بە هۆیەوە چۆنی یەتی ژیانی کەسەکە ئێجگار قورس و سنوردار دەبێت.

زۆربەی خانمان ئەو شێوە زیادە ڕۆیی یەیان لە دوای جیابونەوەدا بینیوە. زۆربەی ڕووداوەکانی بێزارکەری بەردەوام ئەو خانمانەن، کە لەلایەن مێردەکانی پێشویانەوە بێزاردەکرێن یاخود تەنانەت هەڕەشەشیان لێدەکرێت. نیشانەیەکی گرنگی بێزارکردنی بەردەوام ئەوەیە، کە زیادەڕۆیی یەکە تەنها یەك جار نی یە و قوربانی یەکە هەرگیز دڵنیا نی یەو نازانێت کەی ولەکوێ شتێك ڕوودەدات، باوەڕیش ناکات ئەو کێشەیە هەرگیزاوهەرگیز کۆتای پێ بێت.

بێزارکەرەکە پەیوەندی دەکات لە ڕێگەی، تەلەفوون، ئیمەیلەوە، تۆڕە کۆمەڵایەتی یەکانەوە، لە ڕێی کەسی سێ هەمەوە، لە ڕێگەی ئەندامانی خێزانەوە، هاوڕێوە، خاوەن کارەوە، وە هەروەها بەهۆی چەند هۆیەکی ترەوە:

- بە بەردەوام ناردنی نامەی نەخوازراو„ نامەی خۆشەوویستی “ لە ڕێگەی مێدیای جیاوازەوە یاخود ناردنی نامەی تۆانج و شکاندن
- تیرۆری تەلەفونی: تەلەفونکردن (وەهەروەها بەجێهێشتنی هەواڵ لەسەر تەلەفون)، بە بێ ئەوەی خۆت بناسێنیت یاخود بێ دەنگبیت، هەناسە هەڵکێشان، تانەدان وقسە پێگوتن، هەڕەشە کردن، جنێودان
- داواکردنی کەل وپەل، بەشداریکردن لە ئابونەی ڕۆژنامەدا لەژێرناوی کەسی قوربانی دا
- بەجێهێشتنی گوڵ یاخود هەواڵ لەسەر ئوتومبێل\سندوقی پۆست
- خۆپیشاندانی زۆروبەردەوام لەنزیك ماڵەکەت وشوێنی کارەکەتەوە
- بەڕوون وئاشکرا (بە تێکڕایی) کۆنترۆڵکردنی قوربانی وچواردەورەکەی.

- داناني نوسراوی پڕ ڕقو کینه له ماڵپەڕە کۆمەڵایەتی یەکان و یاخود لەژوورەکانی ئینتەرنێت و پەڕتوکی میوانان
- بڵاوکردنەوەی هەواڵی نادرووستو هەڵە لەڕۆژنامەکاندا
(بۆنموونە زەماوەندی هاوسەرگیری یاخودهەواڵی مردن)
- بوختانکردن و قسەکردنی نەشیا و لەلای هاوڕێکان یاخود لەسەر شوێنی کارکردن
- زەرەرلێدانی شتومەك وەك پەنچەرکردنی تایەی ئوتومبێل، پیاکێشان وشکاندنی شوشەی پەنجەرە
- بەدواکەوتن (بە پێ، بە پایسکل\ماتۆڕ\ئوتومبێل) توندووتیژی جەستەیی، زیادەڕۆیی، هێرشکردنەسەرتاکو کوشتن.

لە هەموو بارەکاند اخانمان ئەوەڕادەگەیەنن، کە هێرشکردنەسەرەکانیان زۆر درەنگ بە هەند وەرگرتووە. بەمانای ئەوەی ,, کە ڕۆژێك دێت خۆی مانای تێگەیشن فێرببێت “
، ”بەلایەنی کەمەوە تێدەگەم، لەلای ئەو چی دەگوزەرێت” ماوەیەکی زۆر هەوڵیان داوە ئەو بێزارکردنەبچوك بکەنەوە و فەرامۆشیکەن. تەنها لەبەر ترسی ئەوەی,“ڕەوشەکەخراپتر دەبێت” دەبێتە هۆی ئەوەی کەقوربانی یەکە بێدەنگ بێت و ترسەکانی و هەموو باروقورسی ڕۆژانەی خۆی هەڵگرێت.

بێزارکردن وهەراسانکردن سزای یاسایی لەسەرە لەماددەی ٢٣٨ یاساکانی سزادان چەسپێنراوە.

ئێمە دەمانەوێت ئازاو بوێرتان بکەین، بۆ ئەوەی بتوانن یارمەتی خۆتان بدەن. ئەگەر چی چارەسەرکردنیش ئاسان نەبێت. ئەم ئاگادارکردنەوانە بۆ قوربانیان لە دەستی بێزارکەران یارمەتی دەرە:

- گەر هاتوو بێزارکرایت، ئەوا بێزارکردنەکە بەهەند وەربگرە.
- لە لای پۆلیس سکاڵا بکە.
- چواردەورەکەت دەتپارێزێ. دەکرێت یارمەتیدەربێت کە، خێزان، هاورێ، هاورێی کار، دراوسێ ئاگاداربکەیتەوە.
- بۆ بەڵگەنامەکانی دادگا دەکرێت یارمەتی دەرو بەبایەخ بن، ئەو کارانەی بێزارکەرەکە ئەجامی دەدات، دە بنێرێت، دەیکات، هەمووی بە ساڵ ومانگ ورۆژوکاتژمێر تۆماریان بکە (,,پەرتوکی رۆژانەی بێزارکەر").
- بە ترساندنی تەلەفوونی: رێکەوتن لەسەر جۆر و نیشانەی تەلەفوون لەگەڵ کەسەکانی تردا بکە یان دانانی ژمارەیەکی نهێنی، کە هەرئەو کەسانە بیزانن کە خۆت مەبەستە، یاخود تەلەفوونەکەت بخەرەژێر چاودێریەوە(خەرجی تێدەچێت).
- هیچ پاکەتێکی پۆست وەرمەگرە، گەرخۆت داوات نەکردبێت.
- داوای یاسای پاراستن بکە لەژێر مادەی ١ ی یاساکانی توندوتیژی چاودێری (GewSchG)، تەماشای لاپەرە ١٤ بکە.
- لەکاتێکدا کەسی بێزارکەر بەدواتان کە وت: بگەرێ بەشوێن جێگەیەکی نزیك و دڵنیادا (خاڵەکانی پۆلیس، دووکان، چێشتخانە، مۆزەخانە وە هەروەها).
- داواکردنی دوورکەوتنەوە لەکەسی بێزارکەر لەرێی پارێزەرێکەوە (تێچونی خەرجی هەیە) یاخود لە رێخراوە دەوڵەتی وگشتی یەکان.

گرنگ ئەوەیە کە بتوانیت پشتگیریەکی شارەزاو باش بۆ سەلماندنی ئەوبارە مەترسیدارەی کە تێیدان، کەبنەمایە بۆ دانانی پلان لە پێناو دڵنیای خۆتدا.

داوای یارمەتی بکە: **تەنها ئازایی!**

چواردەوری کۆمەڵایەتی دەتوانێت چی بکات؟

بەرکەوتوانی ناڕاستەوخۆوەکو کەسوکار، هاوکار، هاوڕێ بەشێوەیەکی گشتی یەکەمین کەسانن کەبەم بارە تەنگ و نەخوازراوەی بەرکەوتوەکە دەزانن. بۆ ئەو خانمەی کە توندووتیژی دەچێژێت، گرنگیەکی زۆری هەیە، کە چواردەورەکەی چاوپۆشی لێ نەکەن . ئاماژەو تێبینی وسەرنجەکان و نیشانەکانی دیاردەی توندووتیژی دەکرێت ببن بە هۆکار بۆ نیشاندانی داواکردنی یارمەتی. خۆتان لەوبارودۆخە قوتار مەدەن. بە هۆی ئەو بوارو دۆخە ئاڵۆزونەخوازراوە کە کەسە توشبوەکە تیایدایە، یارمەتیدانی ئاسان نابێت. هەردەم ڕێز لە داخوازییەکانی بگرن، ئەگەر چی ئێوە وەکو کەسێکی دەرەکی لەو داخوازیەش تێنەگەن. بە دڵنیاییەوە بۆ کەسە نزیکەکانی قوربانییەکە زۆر قورسە قبوڵکردنی، کە ژنەکە ئەو بارە توندووتیژەی کە تیایدا دەژی، یەکسەر بەجێی نەهێڵێت. بەڵام تەنها ئەو دەبێت و دەتوانێت بڕیار بدات ودەتوانێت خۆڕاگر بێت بەرامبەر بە ئەنجامەکانی. بەڵام ڕاستی یەکە ئەوەیە، کە مەترسی لەسەر خانمان لە ناوپەیوەندیەکی توندووتیژ دا لە کاتی جیابونەوەدا زیادببێت.

تەنانەت ڕەنگە ڕێنماییە باشەکانیش باری سەرشانی ژنەکە زیاد بکات. بە پێچەوانەوە، پێشنیارە جدی و بەبایەخەکان کە ئێوەش دەتوانن بە جێی بهێنن، دەتوانن ئاسانکار بن وەك: ,,تۆ دەتوانیت بێیت بۆلای من‘‘, ,,تۆ دەتوانیت هەمووکات پەیوەندی تەلەفونیم پێوە بکەیت‘‘وە هەروەها ئاماژەپێدانی پشتگیریەکی پرۆفیشناڵ.هەموو خانمێك پێوویستە ڕێگایەکی تایبەت بەخۆی بۆ چۆنییەتی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ ئەو توندووتیژیانەی کە چەشتویەتی بدۆزێتەوە. هیچ جۆرە ڕەچەتەیك نی یە بۆ چارەسەرکردن. لەبەر ئەوهۆکارە قورسو مەترسی دارەی کەلە خانمان لە ناوپەیوەندیە توندووتیژەکاندا هەیانە ئاسان نی یە بۆ,,دە ربازبون‘‘. ڕێگاو چالاکی یە جۆراو جۆرەکان وپشتگیریەکان، دەتوانن یارمەتیدەر بن، بۆ ئەوەی گۆڕانکاریەك بەدەست بهێنیت.
جێگای ئامۆژگاری خانمان و تەلەفونی هاریکاری فیدرالی٠٨٠٠٠١١٦٠١٦ (بێ بەرامبەرو بەنهێنی، ئامۆژگاری بە زۆر زمانی تر)، بە تۆش وەکو کەسو کارێك زانیاری و یارمەتی و ئامۆژگاریتان پێشکەش دەکرێت.

تەلەفونی هاریکاری فیدرالی (بێ بەرامبەر)

خشتەی چاوپیاخشاندنی جانتای تەنگانە یان ماڵ بەجێهێشتن

ئەگەر بتوانیت خۆت ئامادەکەیت، ئەم خشتەیە بۆچاو پیاخشاندنەوە یارمەتیدەرە. هەموو ئەوبەڵگەنامانەی کەپابەستن بەخۆتەوە، ئۆرجینالەکەی بەرە لەگەڵ خۆتدا:

- ناسنامە/پەسابۆرەت
- کارتی تەندرووستی
- بەڵگەنامەی هاوسەرگیری
- بەڵگەنامەی لەدایك بوون
- جۆری بەڵگەنامەی جێگیری و/یاخود بەڵگە نامەی ترگەر پەنابەر بیت
- ڕێکەوتننامەی کار
- کارتی باجی مووچە/بەڵگەنامەی وەرگرتنی مووچە
- بڕیاری موچەی خانەنشینی
- نووسراوی پزیشك/وبەڵگەنامەی پزیشکی داد
- بڕیاری دادگایی مافی پاراستنی سڤیل
- ناسنامەی دڵنیایی کۆمەڵایەتی
- پەرتوکی پاشەکەوت
- ڕێکەوتننامەی تەئمین
- بڕوانامەی کارکردن
- بڕونامەی قوتابخانە

گەر منداڵەکان هاتن لەگەڵت، بیر لەم بەڵگەنامانە بکەرەوە کە ئۆرجینالەکەییت پێبێت :

- ناسنامەکان
- بەڵگەنامەی لەدایکبونیان
- بڕوانامەکانیان

هەموو بەڵگە نامە هاوبەشەکان وبەڵگەنامەی هاوژینەکەت بۆت هەیە تەنها کۆپی یەکەی بەریت لەگەڵ خۆت:

- ڕێکەوتننامەی کار یاخود ناونیشانی شوێنی کار
- موچەی ساڵی پێشوو
- ژمارەی تە ئمینی خانەنشینی
- ڕێکەوتننامەکانی تەئمین و هەروەها تەئمینی ژیان
- ڕێکەوتننامەکانی پاشەکەوتکردن
- ڕێکەوتننامەی پاشەکەت بۆ خانوو
- ڕێکەوتننامەی بەکرێگرتنی ماڵ
- بەڵگەنامەکانی دیپۆت ی بانك
- ڕێکەوتننامەکانی پاشەکەوتکردن
- ڕێکەوتننامەی کرینی خانوو یاخودباڵەخانە
- ڕێکەوتننامەی وەرگرتنی قەرز ودانەوەی قەرز

لە کاتی بەجێهێشتنی ماڵەکەدا، باشترە لیستەیەك بۆئەوکەلوپەلانەی لەماڵەکەدان بە نرخ وپسوڵەکانیانەوە بکەیت. بیر لە کەل وپەل و پێداوویستی یەکانی ڕۆژانەت بکەرەوە وەك: جل وبەرگ، پارە، کارتی بانك و هەروەها.

لەکاتی تەنگانەدا لەپێش هەموو شتێکدا خۆت ومنداڵەکانت ڕزگار بکە!

وه له كۆتایی دا

هیوادارین كه تۆ له تەواوی ئاگادارکردنەوەکەدا، شتێکی باشت بۆخۆت بەدی کردبێ. زۆر ڕێگەچارە هەیە، بەهەر شێوەیەك بڕیار دەدەیت، پشتگیریەکی یارمەتیدەر بەکاربهێنه. هەڵبژاردەی پشتگیری شارەزاوبە تواناو هەروەها پشتگیری کەسانی ترو شێوەی تر پەسەند بکە. کەسی بەتوانا و باوەڕپێکراو، کەسێ کە خۆشەوویست بێت لەلات. بۆ ئەوەی بزانیت کە ئایا هیچ پارێزەرێك لەسەر دۆزی مافی خێزان سکاڵای لاوەکی نوێنەرێکی بەتواناو شارەزایە، دەتوانیت لەڕێگەی جێگای ڕاووێژکارەکانەوە یاخود لەڕێی خەڵکی ترەوە زانیاری لەسەر کۆبکەیتەوە، کە کەسێکی ڕۆح شیرینە لەلات ئەو پارێزەرە، ئەوکاتە خۆت دەبێت بڕیار بدەیت. توانای ئەو کەسە یارمەتیدە رانە لەوەدا دەردەکەوێت، کە تۆ لەهیچ کاتێکدا بەزۆر هیچیان پێ نەکەیت. تەنیا گفتوگۆکردن لەو بارەیەوە بۆ تۆ گرنگە، کەلەکاتێکدا تۆ جارێ نازانی دەتەوێت چی بکەیت.

دەرخستە گونجاوەکان بەکاربهێنە.

دەرخستەی یارمەتیەکان

بازنەی نۆردفریسلاند

ڕاوێژکاری بۆ خانمان و فریاگوزاری هوسوم
Norderstraße 22 | 25813 Husum
Telefon: 0 48 41 - 6 22 34
Fax: 0 48 41 - 8 79 12
info@frauennotruf-nf.de

ڕاوێژکاری بۆ خانمان وفریاگوزاری نیبول
Friedrich-Paulsen-Straße 6a 25899 Niebüll
Telefon: 0 46 61 - 94 26 88:
niebuell@frauennotruf-nf.de

کاتژمێری گفتوگۆی پاش کار لە تۆنینگ
هەموو دووهەم سێ شەممەیەك لە مانگێكدا
11-14 Uhr, Rathaus, Sitzungssaal/ rechter Saal,
25832 Tönnin
بۆ تەرمین وەرگرتن پەیوەندی بەن ژمارانەوە بکە:
Telefon: 0 48 41 - 62234
mobil:0176 - 51333020
info@frauennotruf-nf.de

کاتژمێری گفتوگۆی پاش کار لە سیلت
هەموو دووهەم دوو شەممەیەك لە مانگێكدا
10:00 – 14:00 Uhr in der Alten Post, Stephanstraße 6a,
25980 Westerland
بۆ تەرمین وەرگرتن پەیوەندی بەن
ژمارانەوە بکە:
Telefon: 0 46 61 - 942688
mobil:0176 - 50195044

شاری فلێنسبورگ

فریاگوزاری خانمان فلێنسبورگ
جێگەی ڕاوێژکاری تایبەت بە توندووتیژی
سێکسی دژ بە کچان و خانمان
Nikolaikirchhof 5 | 24937 Flensburg
Telefon: 04 61 - 90 90 82 00
Fax:04 61 - 90 90 82 05
frauennotruf@fin-flensburg.de
www.fin-flensburg.de

ماڵی خانمان لە فلێنسبورگ
Telefon: 04 61 - 4 63 63
Fax:04 61 - 4 70 00 31
frauenhaus@fin-flensburg.de
www.fin-flensburg.de

جێگای ڕاوێژکاری بۆ خانمان لە فیلما
Nikolaikirchhof 5 | 24937 Flensburg
Telefon: 04 61 - 90 90 82 20
Fax:04 61 - 90 90 82 05
wilma@fin-flensburg.de
www.fin-flensburg.de

بازنەی شلێزفیگ فلینسبورگ

ڕێخراوی سەنتەری خانمان لە شلێزفیگ
Bahnhofstraße 16 | 24837 Schleswig
Telefon: 0 46 21 - 2 55 44
Fax:0 46 21 - 2 55 47
info@frauenzentrum-schleswig.de
www.frauenzentrum-schleswig.de

تەلەفونی هاریکاری فیدرالی (بێ بەرامبەر)
٠٨٠٠٠١١٦٠١٦

پێشنیاری یارمەتی یەکان

ڕاوێژکاری خانمانی ڤیا!
ڕێخراوی خانمان یارمەتی خانمان دەدەن
Königstraße 20 |
24768 Rendsburg
Telefon: 0 43 31 – 43 54 393
Fax:0 43 51 – 2508
info@frauenberatung-via.de
www.via-rendsburg-eckernfoerde.de

لانەی خانمانی ڕێندسبورگ
Telefon: 0 43 31 - 2 27 26
Fax:0 43 31 - 2 25 88
frauenhaus-rd@bruecke.org
www.frauenhaus-rendsburg.de

پایتەختی هەرێمی کیل

ڕاوێژکاری بۆ خانمان و شوێنی تایبەت بۆ ڕاوێژکاری دەستدرێژیکردنە سەری جەستەیی
ڕێخراوی بەهاناوە هاتنی خانمان لە کیل
Dänische Straße 3-5 | 24103 Kiel
Telefon: 04 31 - 9 11 44
Fax: 04 31 - 9 19 25
frauennotruf.kiel@t-online.de
www.frauennotruf-kiel.de

لانەی خانمان وجێگەی ڕاوژکاری لێرشە
ڕاوژێژکاری بۆتاك و گروپ لە کاتی پەیوەندی توندووتیژدا، جیابونەوە و تەڵاقدان
Olshausenstraße 13 | 24118 Kiel
Telefon: 04 31 - 67 54 78
Telefon: 04 31 - 67 94 833
Fax: 04 31 - 67 94 834
BeratungsstelleLerche@t-online.de
www.frauenhaus-kiel.de

ڕێخراوی ژووری خانمان
بە هاناوە هاتن و ڕاوێژکاری
Rathausmarkt 3 | 24376 Kappeln
Telefon: 0 46 42 - 72 94
Fax: 0 46 42 - 92 03 77
frauenzimmerkappeln@web.de
www.frauenzimmer.org

بازنەی دیتمارشن

ڕێخراوی خانمان یارمەتی خانمان دەدەن
بە هاناوە هاتن و ڕاوێژکاری لە دیتمارشن
Alter Kirchhof 16 | 25709 Marne
Telefon: 0 48 51 - 83
Fax: 0 48 51 - 95 65 62
info@frauenberatung-dithmarschen.de
www.frauenberatung-dithmarschen.de

جێگەی لاوەکی لە هایدە
Postelweg 4 | 25746 Heide
Telefon: 04 81 - 6 41 59

جێگەی لاوەکی لە برونسبوتل
Von-Humboldt-Platz 9,
Bürgerbüro Zi. 19 (EG)
25541 Brunsbüttel
Telefon: 0 48 52 - 70 27

لانەی خانمان لە دیتمارشن
Telefon: 04 81 - 6 10 21
Fax:04 81 - 6 10 22
info@frauenhaus-dithmarschen.de
www.frauenhaus-dithmarschen.de

بازنەی ڕێندسبورگ ئێکەرنفۆردە

ڕاوێژکاری خانمانی ڤیا !
ڕێخراوی خانمان یارمەتی خانمان دەدەن
Langebrückstraße 8
24340 Eckernförde

پێشنیاری یارمەتی یەکان

ڕاوژکاری خانمانی ئێس و ئێس

ڕێخراو بۆ ئامۆژگاری، خاڵی یەکتر
بینین و زانیاری بۆ خانمان
Kurt-Schumacher-Platz 5 | 24109 Kiel
Telefon: 04 31 - 52 42 41
Fax: 04 31 - 52 69 07
mail@frauentreff-essoess.de
www.frauentreff-essoess.de

ڕێخراوی دۆنا کلارا جێگەی ڕاوژکاری خانمان بۆ بواری دەروونی

Goethestraße 9 | 24116 Kiel
Telefon: 04 31 - 5 57 93 44
Fax:04 31 - 5 57 99 83
psychosozial@donna-klara.de
www.donna-klara.de

لانەی خانمانی کیل

Telefon: 04 31 - 68 18 25
Fax:04 31 - 68 18 37
Frauenhaus-Kiel@t-online.de

تیۆ ڕێخراوی چاوپێکەوتن و شوێنی زانیاری بۆکۆچبەران

Dänische Straße 3-5 | 24103 Kiel
Telefon: 04 31 - 67 17 78
Fax:04 31 - 79 96 38 21
mig@tio-kiel.de

بازنەی پلۆن

ڕاوێژکاری و جێگەی تایبەت بە تەندوتیژی بۆ کچان و خانمان

In Trägerschaft des Frauennotruf Kiel e. V.
Mühlenstraße 10 | 24211 Preetz
Telefon: 0 43 42 - 30 99 39
frauenberatungskreisploen@t-online.de
www.frauennotruf-kiel.de

لانەی خانمان لە بازنەی پلۆن

Telefon: 0 43 42 - 8 26 16
Fax:0 43 42 - 8 28 11
info@frauenhauskreisploen.de
www.frauenhauskreisploen.de

بازنەی ئۆست هۆلشتاین

ڕاوێژکاری خانمان و فریاگوزاری ئۆ ها جێگەی ڕاوێژکاری ئۆیتین

Plöner Str. 39 | 23701 Eutin
Telefon: 0 45 21 - 7 30 43
Fax: 0 45 21 - 62 27
frauennotruf-oh@t-online.de
www.frauennotruf-oh.de

جێگەی ڕاوێژکاری نۆی شتات

Lienaustraße 14
23730 Neustadt in Holstein
Telefon: 0 45 61 - 91 97
Fax: 0 45 61 - 51 36 08
frauenraeume-neustadt@t-online.de
www.frauennotruf-oh.de

لانەی خانمانی ئۆست هۆلشتاین

Telefon: 0 43 63 - 17 21
Fax: 0 43 63 - 90 90 17
webmaster@fh-oh.de

بازنەی شتاینبورگ

لانەی خانمانی ئیتسە هۆیێ

Telefon: 0 48 21 - 6 17 12
Fax: 0 48 21 - 6 33 84
Autonomes Frauenhaus-
Itzehoe@t-online.de
www.frauenhaus-itzehoe.de

پرۆ فامیلیە ـ جێگەی تایبەت بۆ توندوتیژی و ڕاوژکاری خانمان

Feldschmiede 36-38 | 25524 Itzehoe
Telefon: 0 48 21 - 88 99 432
Fax: 0 48 21 - 88 90 15
itzehoe-fachstelle@profamilia.de
www.profamilia-sh.de

پێشنیاری یارمەتی یەکان

جێگای یەکتربینینی خانمان لە کالتن کیرشن
ڕێخراوی ژورەکانی خانمان.
Hamburger Straße 68
24568 Kaltenkirchen
Telefon: 0 41 91 - 8 56 99
Fax:0 41 91 - 95 86 74
info@frauentreffpunkt- kaltenkirchen.de
www.frauentreffpunkt-kaltenkirchen.de

بازنەی پینەبێرگ

لانەی خانمانی ئێلمس هۆرن
Telefon: 0 41 21 - 25 895
Fax: 0 41 21 - 269 438
frauenhaus.elmshorn@gmx.de
www.frauenhaus-elmshorn.de

ڕێخراوی خانمان یارمەتی خانمان دەدەن لەکاتی تەنگانەدا
چاوپێکەوتنی خانمان ئێلمس هۆرن
Kirchenstraße 7 | 25335 Elmshorn
Telefon: 0 41 21 - 66 28
Fax: 0 41 21 - 6 37 17
info@frauentreff-elmshorn.de
www.frauentreff-elmshorn.de

لانەی خانمانی ڤێدێل
Telefon: 0 41 03 - 1 45 53
Fax: 0 41 03 - 91 99 07
info@frauenhaus-wedel.de
www.frauenhaus-wedel.de

لانەی خانمانی پینەبێرگ
Telefon: 0 41 01 - 20 49 67
Fax: 0 41 01 - 51 43 05
info@frauenhaus-pinneberg.de

ڕێخراوی تۆڕی خانمان پینەبێرگ
Dingstätte 25 | 25421 Pinneberg
Telefon: 0 41 01 - 51 31 47
Fax: 0 41 01 - 83 59 24
info@frauennetzwerk-pinneberg.de
www.frauennetzwerk-pinneberg.de

شتات نوی میونستەر

فریا گوزاری نۆی مونستەر
ڕاوژکاری تایبەت بە توندوتیژی و دەستدرێژی سێکسی
Fürsthof 7 | 24534 Neumünster
Telefon: 0 43 21 - 4 23 03
Fax: 0 43 21 - 49 20 67
frauennotruf.nms@t-online.de
www.frauennotruf-neumuenster.de

لانەی خانمانی سەربەست لە نۆی مونستەر
Telefon: 0 43 21 - 4 67 33
Fax: 0 43 21 - 4 68 73
info@frauenhaus-neumuenster.de
www.frauenhaus-neumuenster.de

بازنەی زێگەبێرگ

ڕێخراوی ژوورەکانی خانمان
جێگەی ڕاوێژکاری خانمان و فریاگوزاری Kielortring 51 | 22850 Norderstedt
Telefon: 0 40 - 5 29 69 58
Fax: 0 40 - 5 29 85 565
info@frauenberatungsstelle- norderstedt.de
www.frauenberatungsstelle-norderstedt.de

لانەی خانمانی نۆردەشتێت
Telefon: 040 - 5 29 66 77
Fax: 040 - 5 24 64 82
frauenhaus.norderstedt@ diakonie-hhsh.de
www.frauenhaus-norderstedt.de

ڕێخراوی ژووری خانمان
Oldesloer Str. 20 | 23795 Bad Segeberg
Telefon: 0 45 51 - 38 18
Fax: 0 45 51 - 9 38 60
frauenzimmer-badsegeberg@ t-online.de
www.frauenzimmer-badsegeberg.de

پێشنیاری یارمەتی یەکان

بازنەی شۆرمارن

ڕێخراوی خانمان یارمەتی خانمان دەدەن شتۆرمارن
فریاگوزاری باد ئۆلدسلۆی
Bahnhofstraße 12 | 23843 Bad Oldesloe
Telefon: 0 45 31 - 8 67 72
Fax: 0 45 31 - 8 83 22
frauenberatung@frauenhelfen- frauenstormarn.de
www.frauenhelfenfrauenstormarn.de

ڕێخراوی باشترین ڕاوێژکاری خانمان و کچان ئاهرێنسبێرگ
Waldstr. 12 | 22926 Ahrensburg
Telefon: 0 41 02 - 82 11 11
Fax: 0 41 02 - 46 62 55
frauenberatung@best- ahrensburg.de
www.best-ahrensburg.de

لانەی خانمانی شتۆرمارن
Telefon: 0 41 02 - 8 17 09
Fax: 0 41 02 - 82 21 46
frauenhaus-stormarn@gmx.de

هانزەشتات لیوبێك

لانەی خانمانی سەربەست لە لوبیك
Telefon: 04 51 - 6 60 33
Fax: 04 51 - 62 43 86
info@autonomes-frauenhaus.de

لانەی خانمانی هارتنگروبە
ڕاوێژکاری بۆکاروباری پۆلیس
Hartengrube 14 -16 | 23552 Lübeck
Telefon: 04 51 - 70 51 85
Fax: 04 51 - 7 98 29 36
frauenhaus-luebeck@awo-sh.de

بەهاناوەهاتنی خانمان لە لوبیك
ڕاوژکاری و یارمەتی لە کاتی توندوتیژی سێکسی و بێزارکردندا
پێشلێگرتن, پارێزگاری لە توندوتیژی وچاودێری پرۆسەی دەروونی کۆمەڵایەتی
Musterbahn 3 | 23552 Lübeck
Telefon: 04 51 - 70 46 40
Fax:04 51 - 5 92 98 96
kontakt@frauennotruf-luebeck.de
www.frauennotruf-luebeck.de

ڕێخراوی ناوەندی پەیوەندیەکانی خانمان ئارانات
Steinrader Weg 1 | 23558 Lübeck
Telefon: 04 51 - 4 08 28 50
Fax: 04 51 - 4 08 28 70
info@aranat.de www.aranat.de

ب ی ف ف
ڕێخراوی ئامۆژگاری و زانیاری بۆخانمان لە لیوبیك
Holstenstraße 37-41 | 23552 Lübeck
Telefon: 04 51 - 7 06 02 02
Fax: 04 51 - 7 06 02 03
info@biff-luebeck.de www.biff-luebeck.de

بازنەی هێرتسۆگتوم لاونبورگ

ڕێخراوی یارمەتی بۆ خانمان لە کاتی تەنگانەدا
جێگەی ڕاوێژکاری خانمان
Pröschstraße 1 | 21493 Schwarzenbek
Telefon: 0 41 51 - 8 13 06
Fax: 0 41 51 - 89 71 05
frauen@beratungsstelle-schwarzenbek.de
www.frauen-in-not-schwarzenbek.de

لانەی خانمانی شڤارتسنبێك
Telefon: 0 41 51 - 75 78
Fax: 0 41 51 - 33 20
fh.Schwarzenbek@t-online.de

پێشنیار ی یارمەتیەکان

چاودێری دەروونی وکۆمەڵایەتی پرۆسەکە

دادگای ناوچەیی فلێنسبورگ

ڤاگەمووت
پرۆ فامیلیە- ڕاوژکاری بۆ کچان و کوڕان دژ بە دەستدرێژیکردنی سێکسی
Marienstr. 29-31 (Eingang Lilienstr.)
24937 Flensburg
Telefon: 0461 -90 92 627
info@wagemut.de
www.wagemut.de

دادگای ناوچەیی ئیتسە هوێ

جێگەی ڕاوژکاری ڤێندە پونکت
Gärtnerstr. 10-14 | 25335 Elmshorn
Telefon: 04121 - 47 57 30
www.wendepunkt-ev.de

ناوەندی پارێزگاری کردن لە منداڵ لە ڤێستکوستە
Markt 34 | 25746 Heide
Telefon: 0481 -68 87 307
kinderschutz@dw-husum.de
www.dw-husum.de

دادگای ناوچەیی کیل

بە هاناوەهاتنی خانمان لە کیل
Dänische Straße 3-5 | 24103 Kiel
Telefon: 0431 - 9 11 44
info@frauennotruf-kiel.de
www.frauennotruf-kiel.de

ناوەندی پارێزگاریکردن لە منداڵ لە کیل
Sophienblatt 85 | 24114 Kiel
Telefon: 0431 - 12 21 80
info@kinderschutz-zentrum-kiel.de
www.kinderschutz-zentrum-kiel.de

دادگای ناوچەیی لیوبێك

بە هاناوەهاتنی خانمان لە لوبیك
Musterbahn 3 | 23552 Lübeck
Telefon: 0451 - 70 46 40
www.frauennotruf-luebeck.de
kontakt@frauennotruf-luebeck.de

ناوەندی پارێزگاریکردن لە منداڵ لە لوبیك
An der Untertrave 78 | 23552 Lübeck
Telefon: 0451 - 7 88 81
kinderschutz-zentrum-luebeck@awo-sh.de
www.kinderschutz-zentrum-luebeck.de

به دۆکومێنتکردنی خێراو درووستی ئەنجامەکانی بریندار بوون

دادگای ناوچەیی کیل

نەخۆشخانەی دانیشگای
شلێزڤیگ هۆلشتاین(UKSH)
بنکەی کیل
Telefon: 0431 - 50015901
Standort Lübeck
Telefon: 0451 - 50015951

نەخۆشخانەی دانیشگای ئێپن دۆرف (UKE)
Standort Hamburg
Telefon: 040 - 741052127

تەلەفونی هاریکاری فیدرالی (بێ بەرامبەر)

٠٨٠٠١١٦٠١٦