

NOTTS
SVS
SERVICES

LISTEN
BELIEVE
SUPPORT

سرویس خدمات و حمایت از آزارهای
SVS جنسی استان ناتینگهام

Nottinghamshire Sexual
Violence Support Services

راهنمای مختصر

FARSI

سرویس خدمات و حمایت از آزارهای جنسی استان ناتینگهام SVS، از تمام کسانی که سن آنها بالای ۱۸ سال باشد و مورد تجاوز جنسی، خشونت و یا سوء استفاده جنسی در زمان کودکی بوده اند، چه این مسائل در گذشته دور و یا نزدیک اتفاق افتاده باشند، حمایت میکند. این جزوه، فقط راهنمای مختصری است در مورد خدماتی که ما ارائه میدهیم و همچنین چگونگی برقراری ارتباط با سرویس ما.

اگر در طی هفت روز گذشته مورد تجاوز جنسی و یا خشونت جنسی واقع شده اید، برای دریافت کمک، منجمله کمکهای پزشکی، از طرق زیر میتوانید با ما تماس بگیرید.

مرکز توپاز (برای افراد بالغ) The Topaz Centre
شماره تلفن: ۰۸۰۰ ۰۸۵ ۹۹۹۳ ۰۸۰۰ ۰۸۵ ۹۹۹۳
آدرس اینترنتی: www.topazcentre.org

کودکان و جوانان بین (۰ - ۱۷) ساله (EMCYPSSAS)
شماره تلفن: ۰۸۰۰ ۱۸۳ ۰۰۲۳ ۰۸۰۰ ۱۸۳ ۰۰۲۳
آدرس اینترنتی: www.emcypsas.co.uk

Notts SVS Services

استان ناتینگهام SVS در مورد سرویس

محرمانه

سرویسهایی که ما ارائه میکنیم:

- خط تلفن راهنما
- تماس حضوری
- سرویس مشاوره
- حمایت بصورت جلسات گروهی
- حمایت از خانواده
- پروسه حرکات چشم برای حساسیت زدایی
- رفتار درمانی شناختی
- سرویس مشاوران بیطرف در زمینه آزارهای جنسی
- سرویس حمایت از بازماندگان
- سرویس کمکهای درمانی

دسترسی به سرویسهای ما

تماس های مفید

استان ناتینگهام SVS در مورد سرویس

ما میدانیم که زندگی یک فرد کاملاً "میتواند بخاطر تجاوز و یا خشونت جنسی متلاشی گردد. شما ممکن است در زمان کودکی و یا دوره بلوغ، مورد خشونت جنسی بوده باشید. فردی که مرتکب این عمل بوده میتواند همسر، همسر سابق، قرار ملاقات با شخصی (دیت)، دوست، عضو فامیل، سرپرست، همکار و یا فردی، با شغلی کاملاً رسمی بوده باشد.

این افراد میتوانند برایتان آشنا و یا غریبه باشند. شما همچنین ممکن است در مورد چیزی که برای شما رخ داده، اطلاع کامل نداشته باشید و یا احتمالاً سئوالاتی در مورد رابطه ای که اکنون در آن هستید، داشته باشید.

ما میدانیم که درخواست کمک، میتواند سخت باشد. افراد مختلف با وابستگی های مختلف به جوامع خود، در صورت درخواست کمک، ممکن است مورد ترس و یا فشارهای مشخصی قرار گیرند. ما میتوانیم از تمام قربانیان خشونتهای جنسی (افراد بالای ۱۸ سال)، بدون توجه به سن، جنسیت، نژاد/ قومیت، دین و اعتقاد، ناتوانی جسمی، وضعیت تاهلی، گرایش جنسی و یا هر ویژگی خاصی، حمایت کنیم. ما به حرفهای شما گوش میدهم و شما را قضاوت نمیکنیم.

ما با افرادی که گذشته و تجربیاتی بسیار مختلف دارند، کار میکنیم. سعی ما بر این است که از شما بصورتی که مورد قبول و احتیاج شما است، حمایت کنیم. حمایتهای ما میتوانند بصورتهای زیر عرضه گردند:

- حمایت از بانوان در محیط هائی که مختص بانوان است.
- انتخاب مشاور مذکر و یا مونث و یا پشتیبان کارهای عملی برای شما.
- استفاده از مترجم برای جلسات حضوری.
- استفاده از سرویس ترجمه تلفنی در صورت مذاکره غیر حضوری و تلفنی با ما.
- انتخاب نحوه کمک به یکی از صورتهای مشاوره حضوری، حمایت تلفنی و یا اینترنتی.
- استفاده و پشتیبانی در اماکن و جوامع محلی.

ما در مورد همجنس گرایان مرد و زن و افراد دوجنسیتی یا تغییر جنسیت داده شده نیز تجربه داریم و هیچوقت نه شما را قضاوت خواهیم کرد و نه روی جنسیت و یا تغییر جنسیت شما تمرکز میکنیم.

ما بحرفهای شما گوش میدهم و شما را قضاوت نمیکنیم

سرویس‌هایی که ما ارائه می‌کنیم:

- خط تلفن راهنما
- تماس حضوری بدون قرار ملاقات
- سرویس مشاوره حضوری
- تراپی‌هایی چون "رفتار درمانی شناختی CBT" و "روان درمانی EMDR"
- حمایت‌های گروهی
- حمایت‌های خانوادگی
- حمایت‌های اینترنتی از طریق پست الکترونیک (فقط بزبان انگلیسی).

تمام سرویس‌هایی که ما ارائه می‌دهیم مجانی هستند. هزینه تلفن به مرکز کمک‌های ما، بر اساس تعرفه تلفن شهری است که شما با شرکت تلفن خود دارید، اگر چه ممکن است در قبض پرداخت تلفن، شماره تلفن ما ثبت شده باشد. اگر بخواهید، ما می‌توانیم به شما تلفن کنیم.

محرمانه

سرویس‌هایی که ما به شما ارائه می‌کنیم محرمانه می‌باشند. با تمام صحبت‌هایی که با ما می‌کنید بصورت محرمانه برخورد می‌کنیم، مگر در مواقع استثنائی که مجبور باشیم که یا برای حفظ امنیت شما و یا امنیت دیگران، مثلاً وقتی که امنیت یک کودک در خطر باشد، این قائده کلی را استثناء، نادیده بگیریم. این مساله قبل از اینکه از سرویس ما استفاده نمایید، برایتان کاملاً توضیح داده خواهد شد. ما همیشه در مورد هر نگرانی که وجود داشته باشد، با شما صحبت خواهیم کرد.

ما میدانیم که در صورت لزوم استفاده از مترجم، شما ممکن است نگرانی‌هایی در مورد شخص مترجم و یا احتمال انعکاس مسائل خود در طیف افراد دور و برتان، داشته باشید. به این جهت، در ابتدا ما همیشه این مسائل را با شما در میان می‌گذاریم. تمام مترجمان ما باید تابع قوانین محرمانه بودن مذاکرات باشند که بتوانند بعنوان مترجم، در مذاکرات

خط تلفن راهنما

خط تلفن راهنمای ما، توسط افرادی مجرب و کار آزموده هدایت میشود که میتوانند ارائه کننده حمایت و اطلاعات برای تمام کسانی باشند که نگرانیهایی در مورد آزارهای جنسی دارند.

این خط تلفن محیطی امن برای بیان نگرانیها، چه برای شخص تماس گیرنده و چه برای دوست و یا یکی از افراد خانواده او میباشد. این ارتباط، میتواند ایجاد کننده کاوش و نگرشی در مورد تاثیر آزار جنسی در زندگی شما باشد و همچنین بدست آوردن اطلاعاتی، که شما را به سرویسهای ما و دیگر سرویسها مرتبط سازد.

شماره تلفن راهنما: ۰۱۱۵ ۹۴۱ ۰۴۴۰ ۰۱۱۵ ۹۴۱ ۰۴۴۰ 0115 941 0440

ساعات کار این خط تلفن، بشرح زیر میباشد:

دوشنبه، سه شنبه، چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه

از ساعت ۱۰ صبح تا ۱ بعد از ظهر و سپس از ساعت ۴/۳۰ تا ۷/۳۰ بعد از ظهر

شنبه و یکشنبه: از ساعت ۱۰ صبح تا ساعت ۱ بعد از ظهر

در صورت تماس در تمام ساعات دیگر، بر روی پیغام گیر، پیام بگذارید و مسئول مربوطه با شما تماس خواهد گرفت.

شماره تلفن خط راهنما: ۰۱۱۵ ۹۴۱ ۰۴۴۰ (۰۱۱۵) ۹۴۱ ۰۴۴۰ 0115 941 0440

خارج از ساعات یاد شده فوق میتوانید با خط تلفن ۲۴ ساعته:

۰۸۰۰ ۸۰۰ ۰۳۴۰ 0808 800 0340 تماس بگیرید.

اگر در مورد چیزی که در گذشته اتفاق افتاده و یا اکنون برایتان در حال اتفاق افتادن است آگاهی کامل ندارید، و یا اگر سئوالی در ارتباط با رابطه ای که در آن هستید را دارید، ما برای کمک به شما آماده ایم.

تماس حضوری

اگر بخواهید، میتوانید درخواست قرار ملاقات و صحبت حضوری با یکی از مشاوران ما را نمایند. این در صورتی خواهد بود که شما واقعا مشکلات عدیده ای داشته باشید و همیشه امکان پذیر نخواهد بود. این ویزیتها، میتوانند برای بحث در مورد نگرانیها و همچنین امکانات موجود برای شما، مورد استفاده باشند. در ضمن، در طول این ملاقاتها، میتوانیم فرم ارجاع شم، ا به یکی از سرویسهایمان را نیز تکمیل کنیم.

هدف ما همیشه ارائه کمک و همراهی با شما، بصورتی که برای شما مورد قبول باشد و همچنین خواستههای شما را برآورد نماید، میباشد

سرویس مشاوره

مشاوره، ارائه کننده شرایطی امن و غیر قضاوتی است که طی آن شما میتوانید احساسات و افکار خود را بیان و کاوش کنید. شرایطی که شاید نتوان در ارتباط با یک دوست و یا یکی از افراد خانواده به آن دست یافت.

ارائه این سرویس، توسط یک مشاور کارآموده خواهد بود که طی آن شما در محیطی امن و غیر قضاوتی، میتوانید تاثیر هر گونه صدمه، آزار و یا سوء استفاده جنسی را کاوش نمایید.

حمایت از شما میتواند بصورت کوتاه مدت، بلند مدت و یا چیزی مابین این دو عرصه زمانی رادر برگیرد. این کار میتواند در زمانهای مختلفی (منجمله بعد از ظهرها - عصرها و آخر هفته ها) بصورت حضوری و یا اینترنتی انجام گیرد.

حمایت بصورت جلسات گروهی

جلسات گروهی ما بنام "بازماندگان" بمدت ۸ هفته برگزار میشوند. این جلسات بصورت فقط مردانه و یا فقط زنانه برگزار میشوند و در دسترس کسانی خواهند بود که از دیگر خدمات درمانی ما استفاده کرده اند. هدف این جلسات گروهی، باز یابی "پذیرش خود"، ایجاد احساس اعتماد در خود و دیگران، تجربه خشنودی و رضایت از زندگی و همچنین ملاقات با افراد دیگری است که از سد اینگونه موانع، گذشته اند.

حمایت از خانواده

اگر شخصی که مورد آزار جنسی واقع شده بشما نزدیک باشد، شما هم ممکن است هم درد او بوده و حال و روز خوبی نداشته باشید. ما میتوانیم به والدین، شرکای زندگی، سرپرستان و اعضای خانواده فرد آسیب دیده، اطلاعات و حمایت های مختلفی ارائه دهیم و آنها را کمک و حمایت نمائیم تا بتوانند احساسات خود را مدیریت کرده تا از این طریق آنها نیز بنوبه خود بتوانند از شخصی که به آنها نزدیک است، حمایت کنند. برای گذار از این شرایط سخت، ما میتوانیم تا شش جلسه، مشاوره صحبت درمانی، با شما داشته باشیم.

رفتار درمانی شناختی CBT

رفتار درمانی شناختی (CBT)، روشی است برای پیدا کردن راه های جدید برای غلبه بر احساسات و رفتار منفی، که تاثیرگذار بر زندگی روزمره شخص میباشد. اگر شما نگران و یا افسرده باشید، این شیوه میتواند برایتان مفید باشد.

اگر حس کنیم که این تکنیک بعنوان روشی جدید و احتمالاً "جوابگوی مشکلات شما است، جلسات (CBT) را بصورت کوتاه مدت بشما عرضه خواهیم کرد.

پروسه حرکات چشم برای حساسیت زدائی EMDR

این جلسات فقط بصورت کوتاه مدت ارائه میگردند. این پروسه بر این اساس است که صدمات روانی، میتوانند در فکر شخص "آسیب" وارد کنند. مثلاً، این آسیب به همان صورت زخم زانو است که بر اثر زمین خوردن شدید، احتمالاً به شکستگی استخوان نیز ممکن است بیانجامد.

برای کاستن اضطرابهای روحی، که بر اثر آسیبهای روانی وارد شده، از تریپی EMDR حرکات چشم استفاده میکند.

شاید برایتان مفید باشد که بدانید:

انتخاب مشاور مذکر و یا مونث و یا پشتیبان کارهای عملی برای شما

سرویس مشاوران بیطرف در زمینه آزارهای جنسی ISVA

مشاور بیطرف در زمینه آزارهای جنسی (ISVA)، به فردی اطلاق میشود که در این زمینه تخصص دارد و میتواند در مورد مسائل ایمنی و سلامتی افرادی که مورد تعدی و یا آزارهای جنسی قرار گرفته اند، اقدامات موثری نماید. آنها میتوانند ارائه کننده اطلاعات و کمکهای عملی در مورد مسائلی مانند نکات ذیل باشند:

- گزارش به پلیس
- پروسه مسائل دادگاه
- مسکن و مسائل مالی
- حقوق و مزایایی که بشما تعلق میگیرند
- همراهی با شما برای صحبت با پلیس، دادگاه، وکیل و یا کلینیک و غیره.

تمام مشاوران (ISVA) ما، کارمند سازمان SVSS استان ناتینگهام هستند و به سازمانهای دیگر، چون پلیس و دادگاه های کیفری (CPS)، هیچگونه وابستگی ندارند.

برای دریافت کمک، احتیاجی به خروج از منزل و یا گزارش به پلیس ندارید

سرویس حمایت از بازماندگان

سرویس حمایت از بازماندگان، ارائه کننده کمکهای تخصصی برای تمام افراد بالغی است که آزار و یا سوء استفاده جنسی را تجربه کرده اند و توسط ارگانها و یا مجامع زیر مورد بی توجهی قرار گرفته باشند:

- پرورشگاه و یا یتیم خانه
- مدرسه
- بیمارستان / تشکیلات درمانی
- تشکیلات مذهبی
- کلوپ ورزشی
- سازمان ارشاد جوانان متخلف

ما همچنین قادریم از تمام کسانی که مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته ولی گزارش آنها به مقامات صاحب اختیار مثل پلیس، مدد کار اجتماعی و یا یک معلم، مورد بی توجهی قرار گرفته شده و در مورد آن گزارش، اقدامی شایسته نکرده باشند، حمایت کنیم.

سرویس کمکهای درمانی

سرویس حمایت‌های درمانی می‌تواند به جوانان بین ۱۳ – ۱۷ ساله ارائه شود که قبلاً" به سازمان کودکان و جوانان مورد آزارهای جنسی واقع شده: EMCYPSAS (East Midlands Children and Young Person's Sexual Assault Service) حمایت‌های قابل ارائه این سرویس:

- بررسی برای بحث برای احتیاجات آن نو جوان، و متعاقباً " ۱۰ جلسه حمایتی از وی
 - امکان شرکت افراد فامیل و یا سرپرست او با هدف آگاهی از چگونگی حمایت از آن نو جوان
 - کمک برای دسترسی به دیگر سرویس‌های موجود
- ارجاع به این سرویس فقط از طریق (EMCYPSAS) امکان پذیر میباشد.

دسترسی به سرویس‌های ما

شما شخصا" می‌توانید، از طریق خط تلفن راهنمای ما (۰۴۴۰ ۹۴۱ ۰۱۱۵) خود را به سازمان ما ارجاع دهید.

در صورت نیاز، می‌توانیم از طریق مترجم تلفنی، برای ارتباط با شما، استفاده کنیم. از سوی دیگر، شما می‌توانید از فرم موجود در سایت اینترنتی ما برای ارجاع خود به سازمان ما، استفاده کنید.

آدرس اینترنتی ما: <https://nottssvss.org.uk/contact/>

توجه کنید که این آدرس به همین صورت و باید به انگلیسی نوشته شود.

در غیر اینصورت شما می‌توانید از یک مدد کار برای ارجاع خود به سازمان ما استفاده نمائید.

پس از صحبت با شما، با شما همکاری می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم که بهترین راه کمک به شما و بر اساس نیاز های شما به چه فرمی باشد.

اگر اتفاقی برای شما افتاد که شما رضایت به آن مساله نداشتید، می‌توانید با ما صحبت کنید

تماس های مفید

مرکز توپاز (برای افراد بالغ)

The Topaz Centre

0800 085 9993 | www.topazcentre.org

EMCYPSSAS - سازمان حمله جنسی جوانان و کودکان ایست میدلندز

مرکز ارجاع برای سنین 0 تا 17 سال بجهت حمله جنسی

0800 183 0023 | www.emcypsas.co.uk

خط امداد خشونت خانگی و آزار جنسی 24 ساعته

24 hour domestic and sexual violence helpline

0808 800 0340

خط امداد و خدمات مشاوره اس وی اس ناتینگهام شایر

Notts SVSS Helpline

0115 941 0440 | www.nottssvss.org.uk

خط امداد ازدواج اجباری

Forced Marriage Helpline

0207 008 0151

گفتمان پناهندگی ناتینگهام و ناتینگهام شایر

Nottingham and Nottinghamshire Refugee Forum

0115 960 1230 | www.nottsrefugeeforum.org.uk

خدمات یکپارچه امداد بانوان ویز (Juno Women's Aid) سایت اینترنتی

/ خط امداد - فقط بانوان

0808 800 0340 | www.junowomensaid.org.uk

سیف لاین خط ایمن - بجهت مردان

Safeline for Males

0808 800 5005 | www.safeline.org.uk/what-we-do/men/

کارما نیروانا – زنان و مردان – ازدواج اجباری و اذیت و آزار بر اساس
شرف
خانوادگی

**Karma Nirvana – males and females – honour-based violence and
forced marriage**

0800 5999 247 | www.karmanirvana.org.uk

خط امداد اف جی ام **FGM** – در صورتی که نگرانید کودکی در معرض قطع
آلت تناسلی زنانه قرار گرفته است و یا در شرف چنین عملی میباشد

**FGM Helpline – for concerns about a child who have been or might
be subjected to Female Genital Mutilation**

0800 028 3550

حمایت در ارتباط با اف جی ام **FGM** – برای بازماندگان اف جی ام (قطع آلت
تناسلی زنانه)

FGM Support – for survivors of FGM)Female Genital (Mutilation

0115 845 7009

گالوپ یوکی (**Galop UK**) – خط امداد ملی برای افراد همجنسگرا (خانم
های همجنسگرا، آقایان همجنسگرا، دو جنسگرا و ترا جنسیتی) که در معرض
خشونت و آزار خانگی قرار دارند

**Galop UK – National Helpline for LGBT (lesbian, gay, bisexual and
trans people) experiencing Domestic Violence and Abuse**

0800 999 5428 | www.galop.org.uk

خط تلفن بحران ۲۴ ساعته سازمان بهداشت استان ناتینگهام

Notts NHS 24hr Mental Health Crisis line

0808 196 3779