# GDASS

## پشتیوانیکردنی قوربانیانی توندوتیژیی خێزانی



پشتیوانیی بێبەرامبەر و نهێنی بۆ هەر کەسێک کە ڕووبەڕووی توندوتیژیی خێزانی دەبێتەوە

## پەیوەندیمان پێوە بکە

مێزی یارمەتی: 01452 726 570
ئیمەیڵ: support@gdass.org.uk

کاتەکانی کارکردن:
دووشەممە تا هەینی، ٩ی بەیانی – ٥ی ئێوارە

بۆ پشتیوانی لە دەرەوەی کاتەکانی دەوام، پەیوەندی بکە بە هێڵی نیشتمانیی فریاگوزاری بۆ توندوتیژیی خێزانی لەسەر ژمارە: 0808 2000 247.

لە کاتی فریاگوزاری و مەترسیی کتوپڕدا، هەمیشە پەیوەندی بە 999ـەوە بکە.

بۆ زانیاریی زیاتر سەردانی
www.gdass.org.uk
بکە یان کۆدی QRـەکە سکان بکە

GDASS

پشتیوانیکردنی قوربانیانی توندوتیژیی خێزانی

## بەدەستهێنانی پشتیوانی بە شێوەیەکی پارێزراو

**پەیوەندیکردن بە خزمەتگوزارییەکی توندوتیژیی خێزانی بۆ یەکەمین جار دەکرێت کارێکی دژوار و ترسناک بێت. ئەگەر هێشتا ئامادە نیت تەلەفۆن بکەیت، چەند هەنگاوێکی کرداری هەن کە لەم ئێوەندەدا پێشنیاریان دەکەین:**

- بیر لە پێشکەشکردنی داواکارییەک لە چوارچێوەی یاسای کلێر (Clare’s Law)دا بکەرەوە بۆ ئەوەی بزانیت ئایا ئەو کەسەی ئازارت دەدات پێشینەی توندوتیژی یان دەستدرێژیی هەبووە یاخود نا. بۆ زانیاریی زیاتر سەردانی www.police.uk بکە.
- پلانی دەربازبوون لە ماڵەکەت و لە شوێنەکانی تر دابنێ.
- مۆبایلەکەت بە شەحنکراوەیی و لە هەموو کاتێکدا لە لای خۆت بهێڵەرەوە.
- جانتایەکی فریاگوزاری (کە جلوبەرگی زیادە، دەرمانە سەرەکییەکان و وێنەی کۆپیکراوی بەڵگەنامە گرنگەکان و کلیلەکان و هتد لەخۆبگرێت) لە شوێنێکی پارێزراو لە دەرەوەی ماڵەکەت دابنێ.
- خۆت شارەزا بکە لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی بژاردەی پەیوەندییە بێدەنگەکان (Silent Solution / پەنجەنان بە ژمارە 55) لە کاتی پەیوەندیکردن بە ژمارەی فریاگوزاری 999.
- ئەپڵیکەیشنێکی سەلامەتیی کەسی دابەزێنە وەک Hollie Guard یان Bright Sky.
- وشەیەکی نهێنی (کۆد) لەگەڵ هاوڕێیان و خزمەکانت دابنێ تاوەکو بەهۆیەوە ئاماژەیان پێبدەیت کە پێویستت بە یارمەتییە.
- سەردانی ماڵپەڕەکەمان بکە لە gdass.org.uk بۆ زانیاری، ڕاوێژ و ڕێنوێنیی زیاتر.

# ناسینەوەی نیشانەکان

ناسینەوەی نیشانەکانی توندوتیژیی خێزانی دەکرێت کارێکی سەخت بێت.

ئایا زۆر بەخێلن (غیرە دەکەن) یان هەستی خاوەندارێتیکردنت پێوە دەکەن؟

ئایا خولەکێک باشن و خولەکێکی تر دەستدرێژیکار و توندوتیژن؟

ئایا هەوڵ دەدەن کۆنترۆڵی ئەوە بکەن کە چی دەپۆشیت، بۆ کوێ دەچیت و کێ دەبینیت؟

ئایا هەست دەکەیت کە دەبێت زۆر ئاگاداری قسەکردن و ڕەفتارەکانت بیت، تاوەکو تووڕە نەبن؟

ئایا بۆ پێداویستی و کاروباری ڕۆژانە دەتکەنە وابەستەی خۆیان؟

ئایا بەردەوام سەرکۆنەت دەکەن یان ڕەخنەت لێ دەگرن و بە کەم سەیرت دەکەن؟

ئایا چاودێری یان شوێنپێهەڵگرتنی هاتووچۆ یان پەیوەندییەکانت دەکەن؟

ئایا تووڕەیی یان چاوترسێنکردن بەکاردەهێنن تا لە ڕێگەی ترسەوە کۆنترۆڵت بکەن؟

ئەگەر وەڵامی «بەڵێ»ت بۆ هەر یەکێک لەم پرسیارانە دابێتەوە، ڕەنگە ڕووبەڕووی توندوتیژیی خێزانی بووبیتەوە.

# چۆن GDASS دەتوانێت یارمەتیدەر بێت

ڕێکخراوی GDASS چەندین بژاردەی پشتیوانی پێشکەش دەکات کە لەگەڵ پێداویستییەکانتدا بگونجێن. دەتوانین بە شێوەی تاکەکەسی (١ بە ١) یان وەک بەشێک لە گرووپ لەگەڵت کاربکەین، لەو کاتانەی کە بۆ تۆ پارێزراون.

دەتوانین:

- ئاستی مەترسی لەسەر خۆت و منداڵەکانت هەڵسەنگێنین.
- ڕاوێژی گشتیی سەلامەتی پێشکەش بکەین بۆ پاراستنت لە ماڵەوە، لە شوێنی کار و لە شوێنە گشتییەکاندا.
- یارمەتیت بدەین لە دانانی پلانی سەلامەتیی کەسیی خۆت بۆ ئەوەی بزانیت لە کاتی فریاگوزاری و کتوپڕدا چی بکەیت.
- تاوتوێی بژاردەکانت بکەین، تاوەکو بتوانیت بڕیار لەسەر داهاتووی خۆت بدەیت.
- پشتیوانیی دەروونی و کرداری بە تەلەفۆن یان ڕووبەڕوو پێشکەش بکەین.
- پشتیوانیی بەکۆمەڵ پێشکەش بکەین بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات لە ئەزموونەکەت تێبگەیت و دەست بە گەشتی چاکبوونەوەت بکەیت.

# توندوتیژیی خێزانی چییە؟

توندوتیژیی خێزانی تەنها توندوتیژیی جەستەیی نییە. دەکرێت ئەم شتانە لەخۆبگرێت:

- ڕەفتاری کۆنترۆڵکەر، زۆرەملێیانە (ناچارکردن)، یان هەڕەشەئامێز
- توندوتیژی و ئازاردانی سۆزداری یان دەروونی
- کۆنترۆڵکردنی دارایی یان ئابووری
- دەستدرێژی یان گوشاری سێکسی
- زیانی جەستەیی یان ترساندن و چاوترسێنکردن
- هەراسانکردن یان بەدواکەوتنی بەردەوامی بێزارکەر
- توندوتیژی و ئازاردانی دیجیتاڵی
- توندوتیژی لەسەر بنەمای پێوەرەکانی شەرەف

دەبێت بەسەر هەر کەسێکدا بێت، بەبێ گوێدانە ڕەگەز، تەمەن، پاشخان، یان مەیلی سێکسی.

توندوتیژیی خێزانی تەنها لە پەیوەندییە هاوبەش و هاوسەرگیرییەکاندا ڕووناداتە – ئەوانەی ئازارت دەدەن دەکرێت هاوبەشی پێشوو (هاوسەری پێشوو) بن یان کەسوکار و خزمەکان بن.