



# به دست هیئانی یارمہتی له بوونی توندوتیژی خیزانیدا

توندوتیژی خیزانی بریتیه له توندوتیژی یهک له بهرامبهر هر کهسیکی نزیکدا. له خودی خویدا شیوازی مامهله و رهفتاریکه، که بههویهوه کهسیکی دیکه بهپنجهوانهیی خواستی خویهوه ناچار دهیئت شیوازی بیرکردنهوهی، ههلسوورانی یان ناخاوتنی بگوریت. توندوتیژی پیدهچیت له شیوازی ههشمهلیکردندا به دهربرین یاخود به ناماژمیگردن و ههروهه له لیداندا بهدهست نانه گهروو، لهپالپونهان وه یان لهریگریکردندا دهر بکهویت. ههروهه پیدهچیت توندوتیژی لهشیوازی زاییندهیی، دارایی، دیجیتالی و چهوساندنهوه و چهکهکانی پهپوند به ناموسهوهدا، یاخود لهشیوازی پشتگوئی خستنی سهپرهرشتی کردنی مندال، پیران و له بهرامبهر کهسانیک که سنور بهندی بزوتنیان ههیه یان له ههشمهلیکردنی دیکهیی مامهلهیی نادرستدا دهر بکهویت. یهکنیک له نیشانهکانی ناسیینهوهی توندوتیژی دروست بوونی ترسه له بهرامبهر کهسیکی دیکه یان له بهرامبهر بهرچهکردارمکانی خودا.

توندوتیژی خیزانی زورجار بهی دهرکپنکردن دهست پیدهکات: لهشیوازی بهکهم زانیندا، بی نرخرکردندا، سووکایهتیکردندا دهردهکهویت. توندوتیژی پیدهچیت بگوریت به شیوازی توندوتیژی فیزیکی و تهناهت ماهر سیداریش له سهر گیان. پیدهچیت لایهانی نیو کردهی توندوتیژی دوخه به "ناسایی" لیکبدهنهوه، بهلام توندوتیژی هیچ کاتیک کردیهکی ناسایی نییه، وه ناشیئت له هیچ ههلمههرجیکدا پهسهند بکریت. توندوتیژی جیاوازه وهک له بوونی ئالوزی، که تییدا لایهانیان به شیومهکی ئارامانه بیرورای جیاوازی خویمان دهردهبرن. بهرپر سیاریتی توندوتیژی هههمیشه له نهستوی بکهری توندوتیژییه.

توندوتیژی خیزانی به چهندین شیوازی جیا زیان به لایهانی بهشدار دهگهیهنیئت. مندالان هههمیشه نازارهکهی دهچیزن، مندالان دهبینن، دهبیستن و دهرکی پیدهکهمن زور زیاتر وهک لهوهی ئیمهیی گههرمسال لهباومرماندایه. هههرچهنده که نهگهر مندال خودی خویشی بوونی کردهی توندوتیژی نهسهلمنیئت، لایهانیکهم دروست بوونی ترس و کهشی تووره نامیزی نیو مال له دوور مهودادا کاریگهری دهنونیئت. توندوتیژی وهک شیوازی یک له چارهسهرکردنی کیشهکاندا توانای گواستههوهی ههیه له نهویهکهوه بو نهویهکی دیکه. بویهش راگرتنی سووری بهردهوامی توندوتیژی گرنگه. ههروهه کهسانی بهسالدراچوو وه کهسانیک که سنور بهندی بزوتنیان ههیه مافی بههرمهند بوونیان له ژیانیکی ئارام و شایسته بهمرویان ههیه.

توندوتیژی یاخود بوونی ترس لئی زورجار ناستی توانایی ههلسووران دههینیته خوارمهوه. داواکردنی یارمتهیی پیدهچیت ناستهه بیئت، وه پیدهچیت که نکوولی بکریت له بوونی توندوتیژی. نهوش دهبیئت به ریگر لهبهردم بهدهست هیئانی یارمتهیی بو تیکرای لایهانی بهشدار. داواکردنی یارمتهیی یهکهمین ههنگاوی گرنگه بو دوورکهوتنهوه له توندوتیژی. به تهنا نیئت – له کردهی توندوتیژی، توندوتیژی دهرکریت هههرکهسیک بگریتهوه و تهمن، رهگهز، ناراستهیی سیکشوالی، کولتور یان پیگهیی دارایی له پینشچاوو ناگریت. توندوتیژی به دهگهمن بو خوئی کوتایی پی دیت، بگره به پینجهوانهوه توانایی بهردهوام بوون و تهناهت توندتر بوونهوهشی ههیه.

توندوتیژی بابتهیکی نیو خیزان نییه، بهلکو تاوانه. ئهرکی پؤلیسه که تاوان تاووتوئی بکات و پینشومخت بهری پی بگریت. له پرۆسهی تاووتویکردنی تاواندا پؤلیس بی لایهانه مامهله دهکات و بهمهبهستی راگرتنی سووری توندوتیژی ههولی یارمتهیی لایهانی بهشدار دههات. ئهرک و ئامانجی هاوبهشی فهرمانگه و ریخراوه یاریدهدهرهکان بریتیه له یارمتهیدان بهمهبهستی دهرچوون له دوخی دژواری ژباندا.

## به‌ته‌ن‌ها مه مینه‌ر مه‌وه!

له خوار مه تیکرای ئه‌و خزم‌ت‌گوزارییه یاریده‌ده‌ره‌ئه‌ی که له سه‌رانسه‌ری و ول‌آتدا هه‌ن کۆکرانه‌ته‌مه‌وه، که یارمه‌تی تایبه‌تی دابین ده‌سته‌یه‌ر ده‌که‌ن بۆ لایه‌ن‌انی نیو توندوتیژی. هه‌روه‌ها خزم‌ت‌گوزاری بۆ هاوسه‌ران بۆ خیزانانی پیکه‌وه ده‌کریت به‌ ده‌ست به‌ی‌ندری‌ت. خزم‌ت‌گوزاری له‌سه‌ر بنه‌مای متمانیه‌یه و بی به‌ره‌به‌ره. هه‌روه‌ها خزم‌ت‌گوزاری به‌ی‌ن درک‌اندنی ناویش ده‌کریت ده‌سته‌یه‌ر بکری‌ت. له کۆتاییدا زانیاری له‌باره‌ی ئه‌و خزم‌ت‌گوزاریه یاریده‌ده‌ره‌ئه‌ی نیو ناوچه‌که‌ته‌مه‌وه کۆکرانه‌ته‌مه‌وه. نه‌گه‌ر له ره‌وشی‌کی مه‌ترسیداری به‌په‌له‌دا‌یت، ته‌له‌فۆن بکه بۆ ژماره ۱۱۲. زانیاری په‌یوه‌ندییه‌کانی پۆلیس و رینۆینی و زانیاری بۆ لایه‌ن‌انی نیو تاوانه‌که هه‌روه‌ها نه‌جامدانی شیکایه‌تی نه‌لیک‌ترۆنیش له سه‌ر ماله‌په‌ری ئینته‌رنه‌تی پۆلیس ده‌کریت به‌ ده‌ست به‌ی‌ندری‌ت له ناویشانی [www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi) مه‌وه.

- نۆلایه‌ن‌ا له‌سه‌ر مه‌یه‌ر توندوتیژی خیزانی و رووبه‌رووبونه‌وه‌ی ژنان به‌ توندوتیژیدا به‌ زمانه‌کانی فینلان‌دی، سویدی و ئینگلیزی هه‌روه‌ها به‌ زمانه‌کانی عه‌ره‌بی، ده‌ری، فارسی، سوومالی، کوردی سوورانی و رووسی له‌ریگه‌ی مه‌ریکای و مه‌ریکای زاره‌کییه‌وه به‌دریژی شه‌روو له‌ریگه‌ی ژماره‌ی تیلی ۰۸۰ ۰۰۵ ۰۰۵ مه‌وه یارمه‌تی پیشک‌مه‌ش ده‌کات. هه‌روه‌ها به‌ی‌جگه‌مه‌ش نۆلایه‌ن‌ا خزم‌ت‌گوزاری چات کردنی شه‌یه، [www.nollalinja.fi](http://www.nollalinja.fi) هه‌روه‌ها نه‌ندامانی خیزان که به‌ نه‌زمونه‌ی توندوتیژیدا تیه‌یه‌ریون یارمه‌تی ده‌درین.
- هه‌یله‌ی ته‌له‌فۆنی باری قه‌یر ناوی کۆمه‌له‌ی میله‌ی: له‌ژماره‌ی تیلی ۰۹ ۲۵۲۵ ۰۱۱ مه‌وه به‌زمانی فینلان‌دی خزم‌ت‌گوزاری شه‌وانه‌روژی پیشک‌مه‌ش ده‌کات. هه‌روه‌ها خزم‌ت‌گوزاری به‌ زمانه‌کانی سویدی، ئینگلیزی و عه‌ره‌بی به‌ده‌سته‌ی ده‌ی‌ندری‌ت. بۆ زانیاری زیاتر: [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

- له‌خانه‌ی پاراستنه‌وه یارمه‌تی ده‌کریت و نه‌گه‌ر که‌سه‌ی نیو په‌یوه‌ندییه‌که‌ت توندوتیژره‌فتار بوو یاخود هه‌ر شه‌نامیزبوو هه‌میشه‌ ده‌توانی‌ت ته‌له‌فۆن بکه‌یت بۆ خانه‌ی پاراستن. خانه‌کانی پاراستن خزم‌ت‌گوزاریه‌کانیان شه‌وانه‌روژی به‌ی‌کتی خانه‌ی سه‌ره‌تایی- و پاراستن به‌ی‌جگه‌مه‌وه که خزم‌ت‌گوزاری کراوه بۆ ئه‌و که‌سه‌ن‌ه‌ی که به‌نه‌زمونه‌ی توندوتیژیدا یاخود هه‌ر شه‌دا تیه‌یه‌ریون پیشک‌مه‌ش ده‌که‌ن هه‌روه‌ها خزم‌ت‌گوزاری بۆ ئه‌و که‌سه‌ن‌ه‌ش دابین ده‌کات که خۆیان توندوتیژیان به‌کاره‌یناوه یان بۆ ئه‌و که‌سه‌ن‌ه‌شی که‌له توندوتیژی ده‌ترس دابین ده‌که‌ن، هه‌روه‌ها بۆ هاوسه‌ران و منداڵانی‌که‌ش که‌مه‌تونه‌ته ژیر کاربه‌ری توندوتیژی یاخود به‌ نه‌زمونه‌ی توندوتیژیدا تیه‌یه‌ریون دابین ده‌که‌ن. زانیاری زیاتر له: [www.nettiturvakoti.fi](http://www.nettiturvakoti.fi)

- ئیشک‌گری قوربانی نیو تاوان (ریکو) خزم‌ت‌گوزاری یارمه‌تی گه‌فتو‌گۆکردن و راویژی کرداره‌کی سه‌هاره‌ت دروست بوونی په‌رسیار له‌باره‌ی په‌رۆسه‌ی تاوان‌تۆیکردنی تاوانه‌وه بۆ قوربانیانی تاوان، که‌سه‌نی نزیکیان و شایه‌تی نیو کرده‌ی تاوان پیشک‌مه‌ش ده‌کات. هه‌روه‌ها که‌سه‌ی قوربانی ده‌توانی‌ت که داوای هاوکاره‌کی تایبه‌تیش بکات بۆ قوناغه‌لیک جیاوازه‌کانی په‌رۆسه‌ی تاوان‌تۆیکردنی تاواندا. به‌ی‌جگه‌مه‌ ژماره‌ی ته‌له‌فۆنی ۰۱۶ ۰۰۶ ی خزم‌ت‌گوزاری ئیشک‌گری قوربانی تاوان هه‌روه‌ها (ریکو) راویژگه‌ی ته‌له‌فۆنی باساناسی شه‌یه، خزم‌ت‌گوزاری چات و هه‌روه‌ها خزم‌ت‌گوزاری هاوکاره‌ی تایبه‌تمه‌ندی بۆ قوربانیانی نیو کرده‌ی بازگانی کردن به‌مه‌روه‌وه شه‌یه. زانیاری زیاتر له: [www.riku.fi](http://www.riku.fi)
- خزم‌ت‌گوزاریه‌کانی هه‌یله‌ی ژنان (ناسته‌ین لینه‌ی) تایبه‌ته به‌ ژن که‌چانه و هه‌روه‌ها که‌سه‌نی نزیکیان که به‌نه‌زمونه‌ی توندوتیژیدا تیه‌یه‌ریون. سه‌هاره‌ت به‌ په‌رسیار له‌باره‌ی که‌مه‌تونه‌ی توندوتیژی له‌ نا‌مه‌ره‌ دیجی‌تالییه‌که‌نه‌وه و هه‌ر سه‌رانه‌کردن له‌ریگه‌ی توره‌کانی ئینته‌رنه‌تی هه‌یله‌ی ئینته‌رنه‌تی @Turva و چات یارمه‌تی پیشک‌مه‌ش ده‌که‌ن، بۆ زانیاری زیاتر له: [www.naistenlinja.fi](http://www.naistenlinja.fi) مه‌وه.

- کۆمه‌له‌ی میس سه‌کیت خزم‌ت‌گوزاری چ بۆ په‌یوانیک که به‌ نه‌زمونه‌ی توندوتیژیدا تیه‌یه‌ریون چ بۆ ئه‌و په‌یوانه‌شی که توندوتیژیان نه‌جام داوه به‌ده‌سته‌ی ده‌کات. هه‌روه‌ها کۆمه‌له‌که یارمه‌تیش بۆ تاوان‌تۆیکردنی کیشه‌کانی جیاپونه‌وه دابین ده‌کات. هه‌روه‌ها خزم‌ت‌گوزاریه‌که‌کان له‌ریگه‌ی په‌یوه‌ندی ته‌له‌فۆنی و په‌یوه‌ندی ته‌له‌فۆنی سه‌ر توری ئینته‌رنه‌تی شه‌یه به‌ده‌سته‌ی ده‌کات له ناویشانی:

- [www.miessakit](http://www.miessakit) میه‌یینه‌ی لینه‌ی تایبه‌ته به‌ په‌یوانه‌ی که گواسته‌ویانه‌ته‌مه‌وه بۆ نیو فینلان‌د، توندوتیژیان به‌کاره‌یناوه یاخود ده‌ترس له‌وه که توندوتیژی به‌کاربه‌ینن له په‌یوه‌ندییه‌که‌کانیاندا، [www.lyomatonlinja.fi/fi/toiminta/palvelut/miehen-linja](http://www.lyomatonlinja.fi/fi/toiminta/palvelut/miehen-linja)
- له‌باره‌ی بابته‌کانی تایبه‌ت به‌ توندوتیژی خودی ژنانه‌وه یاخود ترس له توندوتیژی و په‌رسیار له‌باره‌ی نه‌کادیمیای ماریا هاوکاره‌ی ده‌کات، زانیاری زیاتر: [www.mariaakatemia.fi](http://www.mariaakatemia.fi)
- قاریۆ توکی کیکسکوس (ناوه‌ندی هاوکاره‌ی قاریۆ) یارمه‌تی پیشک‌مه‌ش ده‌کات بۆ ئه‌و لایه‌ن‌ه‌ی که له پاش جیاپونه‌وه رووبه‌رووی چه‌سانده‌نه‌وه بوونه‌ته‌وه، زانیاری زیاتر له: [www.varjosta.fi](http://www.varjosta.fi)
- خزم‌ت‌گوزاری یارمه‌تیدانی تایبه‌ت به‌ به‌که‌سه‌نی به‌سه‌ل‌داچوو له لایه‌ن کۆمه‌له‌ی سوفا‌نتوهه پیشک‌مه‌ش ده‌کریت، له ژماره‌ی تیلی: ۰۵۰ ۵۷۷ ۰۲۱۸.

- [www.suivantory.fi](http://www.suivantory.fi) مۆنیکا-ناسته‌ین لینه‌تی لینه‌تی (به‌ی‌کتی ژناتی مۆنیکا) خزم‌ت‌گوزاری هاوکاره‌ی به‌ زمانه‌ی جیاوازه‌ بۆ ژناتی که گواسته‌ویانه‌ته‌مه‌وه بۆ نیو وولات له لایه‌ن ناوه‌ندی باری قه‌یر ناوی مۆنیکا و خانه‌ی پاراستنی مۆناهه پیشک‌مه‌ش ده‌کات، زانیاری زیاتر: [www.monikanaiset.fi](http://www.monikanaiset.fi)
- سۆپتلیه‌تی لۆیستو کاری-سۆپو کاری یارمه‌تیدان نه‌جام ده‌دات له‌باره‌ی توندوتیژی ناموسه‌وه یاخود له‌باره‌ی بوونی هه‌ر شه‌یه له‌وه چه‌شنه‌وه، زانیاری زیاتر، [www.soputila.fi](http://www.soputila.fi)
- شه‌روانییه‌کان نه‌ریکه‌نه‌ه خزم‌ت‌گوزاری کۆمه‌لایه‌تی بۆ بارودۆخی دژواری لیک جیای ژیان ریک‌خه‌ن، له‌وه نیوه‌دا په‌یویست بوون به‌ هاوکاره‌یکه که له توندوتیژی خیزانییه‌وه که‌مه‌تونه‌وه. له کیشه‌کانی که‌سه‌ته‌ی هۆشبه‌ره- ناو‌ده‌بوون په‌یوانه‌وه ده‌کریت په‌یوه‌ندی بکری‌ت به‌ کلینیکی خزم‌ت‌گوزاریه‌کانی ته‌ندروستی ده‌روونی و که‌سه‌ته‌ی هۆشبه‌ره‌وه (A-klinikka) سه‌ر به‌ شه‌روانی خۆه. هه‌روه‌ها که‌سه‌نی نزیکیش ده‌کریت یارمه‌تی له کلینیکی خزم‌ت‌گوزاریه‌کانی ته‌ندروستی ده‌روونی و که‌سه‌ته‌ی هۆشبه‌ره‌وه به‌ده‌سته‌ی به‌ی‌ن. زانیاری زیاتر له‌راه‌لی که‌سه‌ته‌ی هۆشبه‌ره‌وه: [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi) وه له‌باره‌ی بابته‌کانی تایبه‌ت به‌ ته‌ندروستی ده‌روونی به‌ده‌سته‌ی ده‌کریت په‌یوه‌ندی بکری‌ت به‌ بنه‌که‌ی ته‌ندروستی نزیک له‌خۆه. زانیاری زیاتر له ناویشانی: <https://www.mielenterveystalo.fi>

ده‌کریت تیک‌سته په‌یام له ره‌موشی مه‌ترسیداردا له ژماره‌ی تیلی تو‌مارکراوه‌وه ره‌وانه‌ بکری‌ت، زانیاری زیاتر له ناویشانی:

<https://112.fi/hatatekstiviesti>

له‌ریگه‌ی پلانی پاراستنه‌وه ده‌کریت که په‌یوشته ناماده‌کاری بکری‌ت له‌کاتی هاته‌نه‌پیشی بارودۆخی هه‌ر شه‌نامیزدا:

<https://nettiturvakoti.fi/nain-haet-apua/turvasuunnitelmat/>

ده‌کریت پۆلیس فه‌رمانی کاتی قه‌ده‌ی لینه‌یک که‌مه‌تونه‌وه بدات: <https://poliisi.fi/en/restraining-order>

به‌مه‌به‌ستی یارمه‌تیدانی قوربانیانی توندوتیژی ئیجگار جیدییه‌وه له ده‌یان شه‌روانی ریکاری فره‌پیشی ماریا په‌روه‌ی له‌ ده‌کریت، که له‌ریگه‌یه‌وه فه‌رمانگه‌ و ریک‌خراوه‌مان که له یارمه‌تیدانی که‌سه‌ی قوربانیاندا هه‌له‌ده‌سوورین له شه‌روانییه‌که‌دا کۆده‌کاته‌وه و په‌کیان ده‌خات و له‌باره‌ی به‌ده‌سته‌ی کردنی هاوکاره‌کردنی قوربانییه‌وه ئاراسته‌یان ده‌کات. زانیاری زیاتر له ناویشانی: [www.thl.fi/marak](http://www.thl.fi/marak)

له‌هه‌ندیک بارودۆخدا له تاواندا شه‌یه که ریک‌مه‌تن له‌باره‌ی تاوانی توندوتیژی خیزانییه‌وه بکری‌ت: <https://poliisi.fi/en/mediation>