مەرکەزی حیمایەت لە ژنان (Krisesenteret)- پێشنیارێک و پەناگایێک بۆ ژنان

کاتێک ماڵتان مەیدانی شەڕ و زولم لێکرانە

بۆ زۆر لە ژنان ماڵ و کانگای خانەوادە بۆتە مەیدانی زولم و زۆر لێکردران.
ژن لە ماڵەوە سەرکوت دەکرێت ، مافەکانی لە ژێر پێ دەخسترێت، زۆری لێ دەکرێت و دەشکێندرێت.

شێوە کانی زولم و زۆر جۆراوجۆرن . سەرکوت کردن لە ماڵ دا دەتوانی بە شێوەی شەڕ ولێدان (فیزیکی یان جیسمی) بێت یان بە شێوەی عەزابی رووحی و ترساندن و هەڕەشە کردن بێت. هێندێک جار دەستدرێژی کردنی نامووسی و دەست تێکەل کردنی بەبێ رەزا و ویستی ژنان و یان دەست داگرتن بە سەر پوول و ئیمکانات کە دەبێتە هۆی ئەوەی ژنان بەستراوەی دەستی پیاوەکانیان بن.
هەڵدەکەوێت کە ئەو زولم و فیشارەش بنەڕەتی و دامەزراوە لە بنەماڵە دا.

گەر تۆ هەست دەکەیت کە پێویستیت بە کەسێک هەیە کە تۆ بتوانی قسەی لە گەڵ بکەیت، کەسێک کە تۆ لێی دڵنیا بی و ئیتمینانی پێ بکەیت. ئەوا ئیمە لێرەین بۆ تۆ.
ئێمە لێرەین بۆ ئەوەی یارمەتیتان پێ بکەین.

چیمان لە دەست دێ بۆ تۆ؟

کاتێک کە تۆ پێویستیت بە یارمەتی لە لایەن ئیمەوە هەیە، ئێمە دەتوانین ئەو کارانەتان بۆ بکەین:

× ماڵێک و خانوویەکی کاتی و مووەقەتی بۆ خۆت و مناڵەکانت
× کەسێک کە گوێ لە دەردی دڵی تۆ ڕادەگرێ
× ئیتلاعات و زانیاری لە بارەی مافەکان و ئیمکاناتێک کە تۆ هەتە و دەتوانی داوایان بکەی
× یارمەتی دان بۆ ئەوەی تەماس لە گەڵ دوکتور، وەکیل ، پولیس ، ئیدارەی سوسیال و شوێنەکانی دیکەی پێویست بکەی.
× هاوکاری و پشتگری کردن لە کارەکانت دا کاتێک تۆ پێویستیت هەیە.
× چاوەدێری و پشتگری درێژماوە لەسەر ویست و نیازی خۆت.
× پێشنیارو یارمەتی و بەرنامەی جۆراجۆر بۆ خۆت و مناڵەکانت.

بەرێوەبەری ژیانی خۆت ئەرکی سەرشانی خۆتە. ئەرکی سەر شانی ئێمە یارمەتی کردن و رێنوێنی و پێدانی ئیتلاعاتی پێویستە هەتا تۆ بتوانی بەرنامەی ژیانی خۆت دابمەزرێنی. ئێمە هەر ئەو چەند هەنگاوەی خۆت دەتهەوێ لە گەڵت هەڵدەگرین.
ئێمە هیچ کات بریار و تەسمیم بۆ تۆ ناگرین. ئەتۆ بۆ خۆت ساحێبی ئیختیاری.

تازە هاتوویە نۆروێژێ؟

گەلێک جاران ئێمە یارمەتی ژنانێک کە لە وولاتەکانی دیکە ڕاهاتوون دەکەین.
کە تۆش پێویستیت بە رێنوێنی و هاوکاری هەیە بۆ ئەوەی ئاشنای مافەکان و حەققەکانی خۆت لە نۆروێژ دا بی، ئێمە ئامادەین هاوکاری و یارمەتیت بدەین.

کۆمەک کردن بۆ ئەوەی تۆ خۆت فێری یارمەتی دان بە خۆت بی.

ئەساسی کاری ئێمە ئەوەیە کە یارمەتیت بکەین هەتا تۆ ئەو پێویستی و یارمەتیەی ئیحتیاجیت پێی هەیە وەربگری و بۆ خۆت بتوانی فێری کارەکان و ئەرکەکانی خۆت بی و ژیانێکی موستەقیل و سەربەخۆت هەبێ.

ئەرکی بێ دەنگی و رازداری

هەموو کارمەندەکان و ئیدارەکانی کریسەسە نترەکان ئەرکی رازداریان لە سەر شانە و هیچ کەس ناتوانێ رازی ئێوە بۆ کەسێکی دیکە باس بکا.