

كۆفید-19/قايرۆسى كۆرۈنا - توندوتیژی خیزانی - توندوتیژی سیكسى وه شیوازەكانی دیکهی  
توندوتیژی لەسەر بنه‌مای ره‌گه‌ز.

نایا چۆن ده‌توانیت یارمه‌تی بده‌یت؟

نامۆژگاری بۆ هاوڕینیان، خیزان، دراوسیکان و ئەندامانی كۆمه‌لگه‌.



توندوتیژی خیزانی، توندوتیژی سیکسی، و ه جورهکانی دیکه‌ی توندوتیژی له‌سه‌ر بنه‌مای ره‌گه‌ز له کاتی قهیرانی کوفید 19 دا زیاد ده‌کات. مال بو هممو که‌سه‌کان شوینتیکی ئاسوده نیه، وه خزمه‌تگوزارییه سه‌ره‌کیه‌کانمان له‌ژی‌ر فشاردا ده‌بن. تو وه‌ک هاوړی، خیزان، دراوسی، وه ئه‌ندامانی کومهلگه، ده‌توانیت ببیت به پالپشتیکی چالاک بو رزگار بووان. ئیمه‌ ده‌بی وابه‌کین که رزگار بووان له‌وه‌ تیبگه‌ن که ئه‌وان به‌ته‌ن‌ها نین. هه‌روه‌ها گرنگه که به‌روونی ده‌ربیرین که هیچ پاساوئیک نیه بو خراپه‌کاری.

ئیمه‌ توانای کومهلگه‌کانمان بینی که چوون به هانای یه‌کتریه‌وه هاتن له‌م قهیرانهدا. ئیمه‌ ئه‌زانین که زوړئیک له ئیوه‌ ده‌یان‌ه‌و‌یت‌ه‌ول‌ی زیاتر به‌دن بو یارمه‌تیدانی رزگار بووان. ئیمه‌ هه‌ندیک رینماییمان ده‌ست‌نیشان کردوه له‌باره‌ی ئه‌وه‌ی که باشترین رینگه‌ چیه‌ بو ئه‌نجامدانی ئه‌وه‌.

گرنگه که هه‌میشه‌ بیرمان بیت که رزگار بووان شاره‌زان له‌باره‌ی ژبانی خویندا.

## نایا نه‌و شیوازه جیوازان‌ه‌ی توندوتیژی و خراپه‌کاری چین که له‌سه‌ر بنه‌مای ره‌گه‌ز ده‌کړین؟

- توندوتیژی و خراپه‌کاری و ئستغلالی سیکسی؛
- وندوتیژی خیزانی له‌وانه‌ش کونترۆل‌کردن به‌زوړم‌لی؛
- خه‌ته‌نه‌کردنی کچان؛
- به‌زوړ به‌شوودان؛
- ئه‌وی پپی ده‌ووتری توندوتیژی له‌سه‌ر بنه‌مای 'شه‌رف'؛
- راوانان و به‌دو‌ک‌ه‌وتن؛
- قاچاخچیتی به‌مرؤقه‌وه.

## یه‌کتریری شیوازه‌کانی چه‌وساندنه‌وه

ئهو که‌سانه‌ی له‌و جوره توندوتیژی‌یان‌ه‌یان به‌سه‌ر دا دیت ره‌نگه‌ چه‌ندین چه‌وساندنه‌وه‌یان به‌سه‌ر بیت. جوره جیوازه‌کانی چه‌وساندنه‌وه کاریگه‌ری ده‌بیت له‌سه‌ر که‌سئیک که خراپه‌کاری به‌ران‌به‌ر کراوه هه‌روه‌ها له‌سه‌ر چوونیتی به‌ده‌سته‌ن‌ه‌ن‌انی پش‌ت‌یوان‌یک‌ردن. هه‌روه‌ها ره‌نگه‌ ئه‌و شیوازی توندوتیژی‌یان‌ه‌ تیکه‌ل بین 'یه‌کبر بن' وه ئه‌مانه‌ش بگرئته‌وه، سیکسیزم، ره‌گه‌ز په‌رستی، ترس له‌ هاوړه‌گه‌ز خوازی، ترس له‌ گورینی ره‌گه‌ز، وه جیاکاری دژی که‌سانی که‌مه‌ندام.

بو باشتر تیکه‌یشتن له‌ به‌سه‌ر هاته‌کان و ریگری زیاتر بو:

- ژنانی کۆچبه‌ر - کلئیک بکه ئیره here.
- رزگار بووانی هاوړه‌گه‌ز خوازان‌ی کچ، هاوړه‌گه‌ز خوازان‌ی کور، دوولا سیکشوال و ره‌گه‌ز گور (LGBT) - کلئیک بکه ئیره here.
- ژنانی ره‌شپست و که‌مینه‌کراو - کلئیک بکه ئیره here.
- رزگار بووانی که‌مه‌ندام - کلئیک بکه ئیره here.
- رزگار بووانی نابیست - کلئیک بکه ئیره here.
- ئه‌و ژنانه‌ی رووبه‌رووی جوره‌ها عه‌بیه‌ ده‌بنه‌وه - کلئیک بکه ئیره here.
- بلاوونه‌وه‌ی چه‌وساندنه‌وه دژ به ژنان و کچان له‌ شان‌شینی یه‌ک‌گرتو - کلئیک بکه ئیره here.

## کار یگه ریی کوفید

بۆچی ئیمه نیگه رانین له باره ی کار یگه ریی کوفید 19 له سه ر ئه وانه ی خرا په کار بیان به ران به ر ده کری - کلک بکه ئیره [here](#).

## قوربانیا نی نیر

تون دو تیژی کار ده کاته سه ر پیاوانیش، وه ئاموژ گاری و پشتیوانی به ر ده سه ته. هه ر وه ها گرن گه که بیر مان بی که بلا بو ونه وه ی تون دو تیژی خیزانی له نیو هاوسه رانی ها ور ه گه ز دا هه مان شیوه یه وه ک له نیو هاوسه رانی ره گه زی جیاواز. بۆ ئاموژ گاری له باره ی چو نی تی پشتیوانی کردن له رز گار بووانی نیر - کلک بکه ئیره [here](#)، یان بۆ رز گار بووانی LGBT - کلک بکه ئیره [here](#).

## قسه لۆکه باوه کان

قسه لۆکی زور هه میه له باره ی تون دو تیژی خیزانی و سیکیسی. ئه مانه ش ده گری ته وه، تیکدانی هه لسه کوه تی قوربانیه که وه ک 'بۆچی ئافه ته که مالی جینه هیشته' وه گوا یه کرده ی قوربانیه که هانی تون دو تیژی به که ی داوه که به ران به ری بکری ت. گرن گه که ئیمه بجینه وه به گز ئه قسه لۆکانه دا له کۆمه لگا گانماندا.

بۆ فی ر بوون له باره ی قسه لۆکه کان ده ر باره ی تون دو تیژی خیزانی - کلک بکه ئیره [here](#).

بۆ فی ر بوون له باره ی قسه لۆکه کان ده ر باره ی تون دو تیژی سیکیسی - کلک بکه ئیره [here](#).

## نایا تۆ ده توانیت چی بکه ییت؟

## له کاتی کوتوپری دا

- رز گار بووان هان بده بۆ ئه وه ی ته له فون بکه ن بۆ 999 له کاتی کوتوپری دا.
  - کار بکه بۆ ئه وه ی بز انن له باره ی سیسته می چاره سه ری بیده نگ بۆ ئه و حاله تانه ی که سه نیک ته له فون ده کا بۆ 999 به لام ناتوانیت قسه بکات. بۆ زانیاری زیاتر - کلک بکه ئیره [here](#).
  - ئه گه رز گار بووه که ناتوانیت ته له فون بکات له به ر ئه وه ی نابیست و نابیژه وه یان ناتوانیت به قسه په یوه ندی بکات، فی ری بکه له باره ی خزمه تگوزاری تیکستی کوتوپری. بۆ زانیاری زیاتر - کلک بکه ئیره [here](#).
- ئه گه تۆ نیگه رانیت له باره ی ئه وه ی که سه نیک له مه تر سیدایه ئه بی تۆ ته له فون بکه ییت بۆ 999.
  - گرن گه که بیرت بی که که سه نیک ره نگه تووشی تون دو تیژی بییت له لایه ن هاوسه ر ه که یه وه، هاوسه ری پینشووی، ئه ندامی خیزان یان له لایه ن سه ر په ر شتی کار وه.

- نېمە لەو تېدەگەين که در اوسنيکان لايان زەحمەتە تەلەفون بکەن بۇ پۇلېس. گرنگە که بېرت بې که کردەى تو رەنگە بېتتەھۆى رېگە چارەيەكى گرنگ بۇ رزگار بوويەك.
- رەنگە تو لەو نېگەر ان بېت که ناخۆ چى روودەدات ئەگەر تاوانکار مکه گومان بکات که تو خەبەرى پۇلېست داوہ لەبارەى تاوانەکە. دۇنيا بکە که وا بکەيت که سەلامەتى خۆت بپاريزيت، وە ھەرگيز بەرەوروى تاوانکار مکه نەوستيتەوہ.
- ھەر وەھا تو دەتوانيت لەبارەى تاوانیکەوہ خەبەر بەدەيت بە پۇلېس بە ژمارە 101؛ يان بە نەناسراوى خەبەر بەدەيت لەتاوانیک بە تەلەفونکردن بۇ وەستينەرانى تاوان Crime Stoppers بە ژمارە 0800 555 111 يان بە ئونلاين [online](http://online).

ئەركى پۇلېسە کہ ھەمووان بپاريزيت. نابيت ھېچ کەسنيک شەرمەزار بکريت بۇ ھەر ھۆيەك، لەوہش حالەتى كۆچبەر ييەكەى.

### لە پەيوەنديدا بە

- گرنگە ئەو رېگايانە بدوزينەوہ کہ لە پەيوەنديدا بمنيئەوہ لەم قەيرانەدا. ئەگەر بتوانيت با بە بەردەوامى لەگەل ھاوړى و ئەندامانى خيزان و در اوسنيکانت پەيوەنديت ھەبیت و ھەوآيان بېرسە. کارىكى گرنگە کہ شوينى ئاسوودەمان ھەبیت و بوارمان ھەبیت کہ داواى يارمەتى بکەين.
- ھەر وەھا گرنگە بزانيت کہ خەلکاننيک ھەن لە شوينە گشتيەکانن سەربارى رېکار مەکانى قەدەغە و داخستن چونکہ مألەکانيان شوينى ئاسوودەبى نين بويان - لەوانەش منال و گەنج. حکومەت جەختى کردووہ کہ ئەگەر کەسنيک خراپەکارى بەرانبەر بکريت دەتوانن مألەکانيان بەجيبھيلن و داواى يارمەتى بکەن.
- رەنگە رزگار بووان بەداواى بواريکدا بگەر يين کہ دەستيان بگات بە يارمەتيدان کاتنيک کہ ئەو چالاکیانە ئەنجام بەدن کہ ھيشتا رېگەپنדרاون بۇ نمونە بازارکردن بۇ خۆراک، مەوعيدى پزىشكى، کارى پئويست وە وەرزش.

### چۆن بەدەنگەوہ دەچيت

- ئەگەر کەسنيک بە تو بلئى کہ تووشى تووندوتيزى بووہ ئەوا گرنگە کہ تو:
- گوئى لئېگريت بەلام بەبى حوکمدان بەسەريدا.
  - ھەرگيز نەكەى سەرزەنشتى بکەيت بۇ تووندوتيز ييەكە، پاساو بەيئيتەوہ بۇ ھەلسوکەوتى تاوانکار مکه، پرسيارى لئېکەيت کہ بۇچى مالى جينەھيشتووہ ياخود داواى لئېکەى مال جيبھيلئى.
  - باوهرى پيیکە.
  - ئەوانە بەھەند وەرگرە کہ پئيتى دەلئيت.
  - بۇ نمونە 'بەر استى پئمخوشە کہ تو بە منت ووتووہ، 'ئەمە ھەلەى تو نيئە، 'تو بەتەنھا نيئ!
  - پرسيارى لئېکە کہ پئويستى بەچيپە، وە با ئەو خۆى رينماييت بکا.



0800 999 5428  
[help@galop.org.uk](mailto:help@galop.org.uk)

رزگار بووانی نیئر  
هیئلی ئاموژگاریی بو پیاوان  
0808 801 0327  
[info@mensadviceline.org.uk](mailto:info@mensadviceline.org.uk)

وینلز:  
هیئلی یاریده دانی 24 سه عاته به خورایی بو توندوتیژی دژی ژنان، توندوتیژی خیزانی، &  
توندوتیژی سیکسی:  
0808 80 10 800  
تیکست بکه بو: 07800 77333  
[info@livefearfreehelpline.wale](mailto:info@livefearfreehelpline.wale)

سکوئلهندا:  
هیئلی یاریده دانی 24 سه عاته بو توندوتیژی خیزانی و به زور به شوودان  
0800 027 1234  
تو ده توانیت تله فون بکهیت بو هیئلی یاریده دانه که به به کار هینانی خزمهتگوزاریی تیکست  
[helpline@sdafmh.org.uk](mailto:helpline@sdafmh.org.uk)

هیئلی یاریده دانی سکوئلهندا بو قهیرانی لاقه کردن  
08088 01 03 02  
تیکست بکه بو: 077537 410 027  
[support@rapecrisisScotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisScotland.org.uk)

باکوری نیئرلهندا:  
هیئلی یاریده دانی 24 سه عاته بو توندوتیژی خیزانی و سیکسی:  
0808 802 1414  
[help@dsahelpline.org](mailto:help@dsahelpline.org)

---

### سه رچاوهی به سوود بو هاوری و خیزان و دراوسیکان

بو سه رچاوهی به سوودی زیاتر له سه ر چونیتی پشتیوانیکردنی که سیک که توشی توندوتیژی ده بیئت:

- قهیرانی لاقه کردن - پشتیوانیکردن له که سیک توندوتیژی سیکسی به ران بهر کر ابیت
- توماری ژیانیکی ئاسوده - ئاموژگاری بو هاوری و خیزان [توندوتیژی خیزانی]
- ژیانی خه لک بپاریزه یو دکاست - ئایا خیزان و هاوری یکان چون ده توانن یارمه تی پیشکesh بکه ن؟ [توندوتیژی خیزانی]
- یارمه تیدانی ژنان - ئایا چون نیشانه کانت بو دهر ده که موی سه بارهت به توندوتیژی خیزانی , وه کوئتر و لکردن به زور هملی
- په رتوکی یارمه تیدانی ژنان - نیگه رانیت له باره ی که سیک تر [توندوتیژی خیزانی]

- ئەو پرسیارانەى زۆر دەكرين هى كارما نيرفانا Karma Nirvana لەبارەى بەزۆر بەشودان توندوتیژی لەسەر بنەماى 'شەرف'
- ببینی نیشانەكانى قاچاخچینی وه كۆیلايهتیى هاوچەرخ
- رزگار بوون لەدەست توندوتیژی ئابووری -
- نامۆزگارى بۆ هاوړئ/و خیزانى ئەوانەى هاوړهگەز خوازن له كور و لهكچ وه/یان ئەوانەى رهگەزبان گوریوه كه رهنگه له پهيوهندیی توندوتیژدا بن
- نامۆزگارى بۆ هاوړئ/و خیزانى ئەوانەى هاوړهگەز خوازن له كور و لهكچ وه/یان ئەوانەى رهگەزبان گوریوه كه رهنگه خویان هاوسەرى خراپهكار بن

## بەرزکردنەوهى ناستى هۆشيارى

وهك كۆمەلگا ئيمه دەتوانين يارمەتى بەدين له شکاندى بیدەنگى بەرانبەر خراپەکارى. پيوسته ئيمه مەسجیدی روون و ئاشکرا بنيرين كه هيج پاساویك نيه بۆ خراپەکارى, وه كه رزگار بووان تەنها نين.

زانيارى شهير بکه لەبارەى ئەو يارمەتياى هەن:

تۆ دەتوانیت يارمەتى بەهيت بەهوى دۇنيا بکهيت كه رزگار بووان هۆشيار بن كه هیلەكانى نيشتمانى بۆ ياريدەدان، دالده، پشتيوانىکردن به ئونلاين وه خزمەتگوزار يەكانى لۆكالى هيشتا بەردەستن.

دەتوانیت ناستى هۆشيارى بەرز بکهيتەوه ئەوش به پۆستکردنى زانيارى لەبارەى خزمەتگوزار يەكان له سۆشیال میدياکەتەوه، له پەنجەر مەتەوه، له شوینە گشتییهکاندا وه شوینەکانى تر كه بينراو بن. هەر وه ها دەتوانیت ئەم زانيار يانه به زمانى جياواز هاوبەش بکهيت ئەگەر خۆت قسەى پیدەکەيت، وه به رزگار بووان رابگهيهيت كه هیلەكانى نيشتمانى بۆ ياريدەدان دەتوانن وەرگير دابين بکەن. بۆ زانيارى زياتر لەبارەى ئەو يارمەتياى هەن - تکایه کليک بکه [لێره here](#)، وه بۆ رينمايى حکومەت کليک بکه [لێره here](#)

## بیدەنگى بشکينه

دەتوانیت زانيار يەکان و سەرچاوهکان هاوبەش بکهيت لەگەل هاوړیکان، خيزان هاوئيش، وه گروپەکانى کۆمەلگا. هەر وه ها دەتوانیت هۆشيارى گشتى هاوبەش بکهيت به دروستکردنى کەمپەين له سۆشیال میديا.

## پاساوى نيه بۆ توندوتیژی - تاوانکاران -

دەبى بەناگا بيت کاتیک نزيك دەکەويتەوه له تاوانکار چونکه رهنگه مەترسى زياد بکات لەسەر رزگار بووهکە، وه پيوسته تۆ خۆت نەخهيتە مەترسىيوه. يارمەتى هەيه بۆ ئەو کەسانەى كه نيگەرانيان هەيه لەبارەى کار يگەرى هەلسوکەوتەکانيان لەسەر کەسانى تر. دەزگای ريسپيکت Respect هیلکی ياريدەدانيان هەيه بۆ هەر کەسنيک يارمەتیی دەويت بۆ ریکخستنى هەلسوکەوتى. هەر وه ها ئەم هیلەى ياريدەدانە کراويه بۆ هاوړئ و خيزان و ئەندامانى کۆمەلگه هەر وه ها بۆ پيشەوەرەکان كه نيگەرانيان هەيه لەبارەى هەلسوکەوتى کەسيکەوه.

## • هیللى ياريدەدانى ريسپيکت

.0808 8024040

هەر وه ها چاتى ئونلاين هەيه

## رینگه کانی دیکه ی پشتیوانی کردن

- به خشین بکه بو خزمهتگوزاریه لوکالیهکان.
- به خشین بکه بو بانکی خوراک.
- په یوهندی بکه به ئەندام په لهمانه کهتموه (MP (UK), AM (Wales), MSPs Scotland) وه داوای لی بکه دلنیا بکه که حکومت پرگار بووانی توندوتیژی له پیشینه دابنرین له وه لامیاند بو کوفید 19.
- بو دوزینه وه ئەندام په لهمان MP is here, AM here, MSP here, MLA here
- نامه یه کی کراوه بخوینهره وه که نیردراوه بو سهروک وه زیران له لایهن کهرتی ژنانه وه لیره here.
- بو فیروونی زیاتر له باره ی توندوتیژی لهسه بنه مای رهگهز، وه ناخو چی ترت له دهست دی بیکهیت بو بهرنگار بو نوه ی له کومه لگه کهتمدا.
- کورسی فیروونی نه له کترونی:
- Understanding تیگه یشتن له باره ی توندوتیژی دژی به نافرمتان
- Violence Against Women
- Rape and Sexual Violence لاقه کردن و توندوتیژی سیکسی
- بو راهینانی دهزگای قهیرانی لاقه کردن Rape Crisis لهسه توندوتیژی سیکسی وه خراپه کاری، تکایه په یوهندی بکه به training@rapecrisis.org.uk.
- ببه به بالیوزیکی کومه لگه بو 'پرسیارم لیکه' که سه به دهزگای یارمهتی ژنانه
- Women's Aid
- England ئینگلتهرا
- Wales ویلز
- بو یارمهتی ژنان Women's Aid ببه به یالهوانی کهمیهین Campaign
- Champion.