



**آیا خشونت تجربه می کنید؟**  
بدانید که تنها نیستید.

**آیا مرتکب خشونت می شوید؟**  
از یک متخصص کمک بگیرید.

**با مراجعه به مراکز زیر می توانید حمایت دریافت کنید:**

برنامه حمایت از قربانیان (victim support) به شما به صورت محرمانه و رایگان درباره حقوق قانونی و راهکارهای ممکن مشاوره می دهد.

در خانه های امن می توانید اقامتی ایمن داشته باشید.

از خدمات درمان پزشکی بهره بگیرید و آثار خشونتی که بر شما اعمال شده است را مستند کنید.

**در موارد اضطراری با شماره های زیر تماس بگیرید:**

پلیس:  
**112**

آمبولانس:  
**144**

**مسئولیت را بر عهده بگیرید:**  
از یک متخصص مشاورت بگیرید.

# دریافت کمک در مواجهه با خشونت خانگی

قربانیان خشونت خانگی در مراکز زیر می توانند کمک دریافت کنند!

خشونت خانگی عبارت است از خشونت‌هایی که در خانواده، رابطه یا رابطه قبلی تجربه می شود. خشونت می تواند به شکل های مختلف صورت گیرد: فیزیکی، روانی، مالی یا جنسی.

خشونت خانگی فرایند رشد سالم کودکان را در معرض خطر قرار می دهد. کودکان نیز به کمک نیاز دارند.

## مشاوره محرمانه و رایگان برای قربانیان خشونت

مشاوره برای زنان: شماره تماس  
۲۴ ساعته در ۷ روز هفته  
خانه امن زنان AppElle!

031 533 03 03

مشاوره برای مردان، زنان  
و سایر افراد:  
مرکز حمایت از قربانیان برن  
[www.opferhilfe-bern.ch](http://www.opferhilfe-bern.ch)

031 370 30 70



[www.hallo-bern.ch/hg](http://www.hallo-bern.ch/hg)

مرتکبین خشونت در مراکز زیر می توانند کمک دریافت کنند!

حل و فصل اختلافات بدون اعمال خشونت قابل آموختن است. مهم است که مسئولیت رفتار خود را بر عهده گرفته و از یک متخصص کمک بگیرید.

**مشاوره محرمانه برای مرتکبین خشونت** (برنامه های آموزشی یا مشاوره فردی با حضور مترجم شفاهی ممکن است)

دیگر مراکز مشاوره:  
[www.be.ch/big](http://www.be.ch/big)



Berner Interventionsstelle  
gegen Häusliche Gewalt

مرکز مداخله جهت پیشگیری از  
خشونت خانگی برن

[www.be.ch/gewalt-beenden](http://www.be.ch/gewalt-beenden)

079 308 84 05



اینجا می توانید اطلاعات بیشتری درباره خشونت خانگی به دست آورید:  
- معلومات در مورد خشونت خانوادگی.  
- مراکز مشاوره که از شما در شرایط سخت خ  
انوادگی حمایت میکنند.