

می ترسید بروید؟

Farsi

می ترسید بمائید؟

نمی دانید از کجا کمک بگیرید؟

آیا در محل زندگی خود محدود و ایزوله شده اید، و با ترس زندگی می کنید؟

این سوالات را از خود پرسید:

- آیا اجازه دیدن دوستان یا اصلاً داشتن دوست را ندارید؟
 - آیا اجازه ندارید تنهایی بیرون بروید؟
 - آیا شده است که بدون پول بهمانید؟
 - آیا کسی که با وی زندگی می کنید دائماً شما را مسخره می کند، از شما انتقاد می کند، به شما توهین می کند، و تهدیدتان می کند؟
 - آیا کسی برای رسیدن به خواسته اش از شما یا کودکان شما به خشونت متوسل می شود؟
 - آیا کسی که با وی زندگی می کند شما را کتک می زند یا تهدیدتان می کند؟
 - آیا برای خود و/یا کودکان خود - می ترسید؟
- اگر به هر یک از سوالات بالا پاسخ مثبت داده اید و می خواهید با یک نفر به طور محرمانه درباره آن صحبت کنید به این شماره زنگ بزنید:

01482 318759



HuILDAP

مست به دست هم برای مبارزه با خشونت خانوادگی

از کجا می توانید کمک بگیرید

در شرایط اضطراری همیشه به 999 زنگ بزنید

HuILDAP
(01482) 318759

اگر خانه خود را ترک کرده اید، پلیس می تواند همراهتان بیاید تا وسایلتان را جمع کنید.

تلفن های کمک رسانی

اداره پلیس هال

واحد خشونت خانوادگی

تلفن کمک رسانی به زنان

مسکن

حمایت از قربانیان

پروژه ویتر

پروژه سیف ویمین

مرکز زنان برنشولم

08445 60602222
(01482) 318754
(01482) 446099
(01482) 300300
(01482) 229651
(01482) 790310
(01482) 828755
(01482) 828755

امنیت شما خیلی مهم است

اگر به فکر رفتن هستید، موارد زیر را مد نظر داشته باشید:

مدارک دیگر

- پول نقد/اکارت های بانکی/اکارت های اعتباری
- کلیدهای خانه
- اشیا کوچک قابل فروش - جواهر آلات
- لوازم آرایشی بهداشتی/دارو
- لباس

مدارک شناسنامه

- گواهینامه رانندگی
- شناسنامه بچه ها
- شناسنامه کودکان
- دفترچه اجاره خانه
- دفترچه مزایای دولتی
- پاسپورت
- اسناد قانونی
- اسناد وام مسکن
- مجوز کار
- اسناد طلاق
- احکام منع آزار و امنیت