

جنسي تيري او جنسي ناوړه گټه اخيستنه

په انگلستان کې د پناه په لټه کې خلکو
سره د مرستې لپاره معلومات



آیا تاسو د جنسي تيري يا جنسي ناوړه گټه اخیستنې له لارې زیانمن شوي یاست؟

جنسي تيري يا ناوړه گټه اخیستنې د هر چا سره پېښېدای شي. دا کیدای شي یوه پېښه وي يا په مکرر ډول پېښ شي. دې کتابچې ستاسو د قانوني حقوقو او د تير يا اوسني جنسي ناوړه گټه اخیستنې يا تيري لپاره مرستې ته د لاسرسي څرنگوالي په اړه مهم معلومات چمتو کړي.



موږ پوهیږو چې ځینې د پناه په لټه کې خلک د جنسي تيري او ناوړه گټه اخیستنې څخه زیانمن شوي دي. دواړه انگلستان ته د را رسیدو دمخه او په انگلستان کې د ژوند کولو پر مهال.



هغه خلک چې د پناه په لټه کې دي په انگلستان کې سم ملاتړ او پاملرنې ته لاسرسی ستونزمن موندلای شي.



تاسو حقوق لرئ

هر څوک حق لري چې له ناوړه چلند څخه پاک ژوند وکړي.



جنسي تيري او جنسي ناوړه چلند جرمونه دي. تاسو قانوني حق لرئ چې د هرې پېښې راپور ورکړئ. دا به ستاسو د پناه ادعا باندې اغیز ونکړي.



د جنسي تيري او جنسي ناوړه گټه اخیستنې په اړه خبرې کول کولی شي موږ نارامه کړي مگر د دې په اړه خبرې کولو په واسطه موږ کولی شو د خلکو ملاتړ وکړو او د دې جرمونو په مخنیوي کې مرسته وکړو.



زه څنگه پوهیږم که دا زما سره پیښ شوی وي؟

جنسي ناوړه گټه اخیستنه څه شی دي؟

جنسي ناوړه گټه اخیستنه هر ډول ناغونښتل شوی جنسي چلند یا جنسي عمل دي چې په بالغ یا ماشوم باندې د دوی له رضایت پرته جبري کیږي. د 16 کلونو څخه کم عمر ماشومان د دې رضایت چمتو کولو لپاره ډیر کوچني دي.



دا په حضوري بڼه، په تلیفون، د متن یا بریښنالیک له لارې، یا آنلاین پیښیدای شي.



جنسي تیري څه شی دي؟

جنسي تیري هر هغه جنسي عمل دي چې د رضایت پرته یا د یو شخص د رضا خلاف جبري کیږي. پدې کې تاوتریخوالی شامل کیدای شي او په زور زنا کول پکې شامل دي.



جنسي تیري تل تاوتریخوالی نه وي مگر کولی شي د سخت اضطراب، احساساتي زیان او ټپي کیدو لامل شي چې نشي لیدل کیدی مگر مساوي جدي دي.



په زور جنسي تېري کول څه شی دي؟

په زور جنسي تېري هغه وخت کېږي چې يو څوک خپله تناسلي آله د بل چا په مهيل، مقعد يا خوله کې په قصدي توگه د بل کس له رضایت پرته کېږي.



بچه بازي څه شی دي؟

بچه بازي د جنسي استحصال يا قاچاق موخو لپاره د باور ترلاسه کولو لپاره د يو چا سره ملگرتيا جوړول او چلول کول دي. بچه بازي هرچا ته پېښېدای شي.



جنسي رضایت څه شی دي؟

رضایت هغه وخت پېښېږي کله چې ټول هغه خلک چې په هر جنسي فعالیت کې ښکېل وي موافق وي چې په خوښه برخه واخلي. دوی باید د دې غوره کولو آزادي او وړتيا هم ولري. ماشومان (له 16 څخه کم) نشي کولی په قانوني توگه جنسي رضایت ورکړي.



موږ ټول حق لرو چې جنسي عمل يا هيڅ ډول جنسي فعالیت ونه غواړو. پدې کې ښکلول، جنسي لمس کول، د جنسي عمل ليدل يا ترسره کول يا په حضورې بڼه يا په کامره، تليفون يا کمپيوټر کې شامل دي.



موږ ټول حق لرو چې هر وخت خپل ذهن بدل کړو. موږ کولی شو يو جنسي عمل ته رضایت ورکړو مگر بيا هم حق لرو چې په هر وخت کې هر شی ته نه ووايو.



زه څنگه پوهیږم که څوک ما ناخوندي کوي؟

کله چې بل کس ناغونښتل شوی جنسي چلند ښکاره کوي، تاسو حق لرئ چې د خونديتوب احساس وکړئ او نه ووایئ.



دلته ځینې مثالونه دي:

- ناغونښتل شوې جنسي یا شرموونکي تبصرې
- د جنسي عمل یا جنسي تمایل په اړه ناغونښتل شوې پوښتنې
- د یو شخص د بدن غیر ضروري څرگندتیا
- له رضایت پرته هر ډول جنسي عمل
- له رضایت پرته عکسونه یا فلم اخیستل
- برېښ او غیر اخلاقي عکسونو کتلو ته اړ ایستل
- د یو چا له رضایت پرته برېښ لیدل
- ناغونښتل شوې لمس کول
- د جنسي گټو لپاره د مخدره توکو یا خدماتو تبادل

حتی کله چې واده شوي وي، جنسي ملگري باید دې حدونو ته درناوی وکړئ.



ایا تاسو خوندي احساس کوئ یا مرستی ته اړتیا لرئ؟

- آیا تاسو اکثر د یو چا یا د خپل کورنۍ غړي څخه ویره لرئ؟
- آیا په تاسو فزیکي برید شوی دي؟
- آیا څوک تاسو ته سپکاوی کوي یا تاسو ته د زیان رسولو گواښ درته کوي؟
- آیا څوک ستاسو د ځورولو او کنټرولولو لپاره ویره، تهدید، گواښ یا ناوړه ژبه کاروي؟
- آیا تاسو باید له چا څخه اجازه وغواړئ چې خپلې پیسې مصرف کړئ یا د ملگرو او کورنۍ سره په ټولنیز ډول گډ شئ؟
- آیا څوک ستاسو ماشومانو ته د زیان رسولو یا له تاسو څخه د لرې کولو گواښ کوي؟
- آیا څوک تاسو په داسې ډول لمس کوي چې تاسو نه غواړئ لمس شئ؟
- آیا تاسو کله هم د خپلې خونینې خلاف د جنسی عمل کولو لپاره د فشار احساس کوئ؟
- آیا ستاسو پاسپورټ یا نور مهم اسناد چا اخیستي دي؟
- آیا ستاسو پاسپورټ یا نور مهم اسناد چا اخیستي دي؟
- آیا چا تاسو بلک مېل کړي یاست چې تاسو له مرستې غوښتلو څخه ویرېږئ؟
- آیا چا تاسو بلک مېل کړي یاست چې تاسو له مرستې غوښتلو څخه ویره لرئ؟

که تاسو دې پوښتنو ته هو ځواب ورکړئ، تاسو ممکن په ناوړه او کنټرولونکې اړیکه یا وضعیت کې یاست.



څنگه مرسته ترلاسه کړئ

تاسو حق لرئ چې د خونديتوب احساس وکړئ او خوندي اوسئ. که په تاسو جنسي تېری شوی وي یا جنسي چلند درسره شوی وي، دا ستاسو گناه نه ده.



جنسي تېری او جنسي ناوړه گټه اخیستنې یو جرم دي - مهمه نده چې څوک دا ترسره کوي یا چیرې دا پېښېږي. د مرستې غوښتلو څخه مه ډارېږئ.



د یو بالغ په توګه، تاسو اړتیا لرئ چې پولیسو ته د برید یا ناوړه چلند راپور ورکړئ که تاسو نه غواړئ.



د ماشومانو لپاره، د محلي خونديتوب پالیسي او طرزالعملونه باید تعقیب شي. د NSPCC د اړیکې جزئیاتو لپاره، 10 مه پاڼه وګورئ.



پر خپلو حقوقو د پوهیدو او قضیې ته د لاسرسي څرګوالي لپاره، د هغو سازمانونو د اړیکې جزئیاتو لپاره چې کولی شي مرسته وکړي 10 مه پاڼه وګورئ.



ستاسو د زنگ وهلو دمخه

- د خوندي ځای موندلو هڅه وکړئ. که تاسو خوندي نه یاست، 999 ته زنگ ووهئ
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو تلیفون چارج وي
- که تاسو ورته اړتیا لرئ، د تلیفون په جریان کې د ژباړونکي غوښتنه وکړئ

که تاسو د فوري خطر احساس کوئ

- 999 ته زنگ ووهئ او د پولیسو غوښتنه وکړئ
- د استوګنځي یو کارکوونکی خبر کړئ



د جنسي تيري او حوالي مركزونه (SARCs)

SARCs د هر هغه چا لپاره خوندي ځای او پاملرنه چمتو کوي چې په هر وخت کې ورسره په زور زنا شوې وي، پرې جنسي تيري شوی وي يا ورسره جنسي ناوړه چلند شوی وي.

په خدماتو کې شامل دي:

- بحران او احساساتي پاملرنه
- طبي او عدلي معاینات
- بیړنۍ د میندواری مخنیوی
- په جنسي توګه لیدوونکي انتاناتو لپاره معاینه



د QR کوډ سکین کړئ تر څو خپل نږدې SARC ومومئ.



تاسو اړتيا نلرئ طبي معاینه وکړئ. مگر که تاسو د داسي کولو پریکړه وکړئ، نو دا به ښه وي چې دا ژر تر ژره ترسره شي.



که تاسو غوره کړئ، یو متخصص ډاکټر یا نرس کولی شي تاسو معاینه کړي او هر ډول عدلي طب نمونې راټولی او ذخیره کړي. دا پدې معنی نه ده چې پولیس باید ښکیل شي.



هڅه وکړئ چې د جنسي تیري وروسته سمدلاسه خپلې جامې ونه مینځئ یا بدلی نه کړئ. دا کیدای شي هغه ثبوت له منځه یوسي چې مهم کیدای شي که تاسو غواړئ چې پولیس په راتلونکي کې ښکیل شي.



لویان اړ نه دي چې پولیسو ته د برید راپور ورکړي. انتخاب ستاسو دی.



د اړيکي معلومات

کله چې له دې سازمانونو سره اړيکه نيسئ، په ياد ولرئ چې تاسو حق لرئ چې هر وخت د ژباړونکي غوښتنه وکړئ.



د NHS د خونديتوب کاريال دلته ډاونلوډ کړئ:

وگورئ: england.nhs.uk/safeguarding/
nhs-england-safeguarding-app/



NHS

لارښود

NSPCC Support for Children

زنگ ووهئ: 0808 800 5000

(د دوشنبې څخه تر جمعې پورې، د سهار له 10 بجو څخه تر 8 بجو پورې خلاص وي)



برېښنالیک: help@NSPCC.org.uk



NSPCC

Rape Crisis

زنگ ووهئ: 0808 500 2222 (په ورځ کې 24 ساعته، د کال هره ورځ خلاص)



وگورئ: 247sexualabusesupport.org.uk



**RAPE
CRISIS**
England & Wales



The Survivors' Trust

زنگ ووهئ: 0808 801 0818



وگورئ: thesurvivorstrust.org/our-helpline



**THE
SURVIVORS
TRUST**



National Domestic Violence Helpline

زنگ ووهئ: 0808 2000 247



Refuge

For women and children.
Against domestic violence

Galop (LGBTQ+)

زنگ ووهرن: 0800 999 5428



Respect Men's Advice Line

Respect

Men's advice line

زنگ ووهرن: 0808 801 0327



ستاسو د سيمه ييزې ادارې د ماشومانو يا لويانو د ساتنې ټيم (Your local authority child or adult safeguarding team)



د اړيکې د جزئياتو لپاره د خپلې سيمه ييزې ادارې ويب پاڼې
ته لار شئ.



نور ځايونه چې په اړه يې تاسو کولی شئ د مرستې غوښتنه وکړئ

- په محلي واک کې د ماشومانو يا لويانو د ټولنيزې پاملرنې د ساتنې ټيم
- ستاسو د عمومي معالج (GP) په معاينه خونه کې يو ډاکټر يا نرس
- د روغتون د حادثې او بېرني (A&E) څانګه
- د جنيتورينري درمل (GUM) يا د جنسي روغتيا کلينیک
- د ميندواړۍ د مخنيوي کلينیک
- د ځوانانو خدمت
- د 111.nhs.uk شمېرې ته زنگ ووهئ يا وگورئ: 111.nhs.uk
- که تاسو فوري خطر احساسوئ، 999 ته زنگ ووهئ او د پوليسو غوښتنه وکړئ
- که تاسو په فوري خطر کې نه ياست، له پوليسو سره په 101 خبرې وکړئ



د خوندي احساس کولو لپاره لارښوونې

جنسي تیری یا ناوړه گټه اخیستنه هیڅکله ستاسو گناه نه ده. ځینې شیان شتون لري چې تاسو یې کولی شئ دا ممکن له تاسو سره د خونديتوب احساس کولو کې مرسته وکړي.

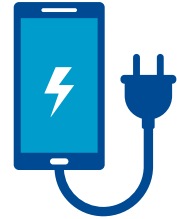
د بهر وتلو په وخت کې احتیاط وکړئ - په ځانگړي توگه که یوازې یاست

پوهیږئ چې تاسو به څنگه بیرته هغه ځای ته راستون شئ چېرې چې تاسو اوسېږئ. مخکې پلان جوړ کړئ که تاسو داسې یو ځای ته ځئ چې تاسو یې نه پیژنئ. یو ملگري یا د کورنۍ غړي ته ووايئ چې تاسو چیرته ځئ او کله له تاسو څخه د بیرته راتلو تمه وکړي.



خپل تلیفون چارج وساتئ

ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو گرځنده تلیفون چارج دي او د تلیفون کولو توان لري، په بیړنۍ حالت کې یا که تاسو هغه خلک له لاسه ورکړي چې تاسو ورسره یاست.



شخصي معلومات خوندي وساتئ

شخصي معلومات آنلاین مه شریکوئ. خپله پته یا د تلیفون شمېره بهر مه ورکوئ. هغو خلکو ته بلنه مه ورکوئ چېرې چې تاسو اوسېږئ کوم چې تاسو ښه نه پیژنئ.



نور هغه سازمانونه چې کولی شي ملاتړ چمتو کړي



The Refugee Council



وگورئ: refugeecouncil.org.uk/get-support/services



Micro Rainbow

د ښځینه همجنسباز، نارینه همجنسباز، دوه جنسي، جنس بدلونکو کسانو د ملاتړ لپاره



وگورئ: microrainbow.org/contact-us



Migrant Help

د استوګنځای په اړه د ټولو اندیښنو لپاره:

زنگ ووهئ: 0808 8010 503



وگورئ: migranthehelpuk.org



Freedom from Torture

وگورئ: freedomfromtorture.org





د پناه غوښتنې مشوره او لارښوونه

د پناه غوښتنې په اړه د مشورې او لارښوونې لیدو لپاره،
مهرباني وکړئ QR کوډ سکین کړئ.



ژباړل شوې مشوره:

په لاندې ژبو کې شتون لري:

- عربي
- البانيایي
- امهري
- هندي پنجابي
- فارسي
- کړدي سوراني
- مينډارين
- پښتو
- هسپانيایي
- تيگړنیا
- اردو



ژباړې

دا کتابچه په لاندې ژبو کې هم شتون لري:

- البانيایي
- عربي
- فارسي
- کردی سوراني
- پښتو



د لا زیاتو معلوماتو لپاره وگورئ:
migranthelpuk.org