



چی دهکەمی ئەگەر کاتی شەڕ و توندوتیژی لەمالی رووبدات

نایا نەمە دەزانی ؟

ئەگەر ئەو کەسەنەمی که تو له گەلمیان دەژی/ ئەگەر میردێت بێ، هاوریت بێ یان کەسوکارێت بێ، توندوتیژیان لەگەڵت بەکارهێنا یان هەرشەمیان لێکردی، ئەو ژیان بەو شێوێه ناچیتە سەر. ئەو جۆره ژیانه بارو دۆخیکت بۆ دروست دەکا که بەر دەوام له ترس و شەڕزەیی و دڵسراوکی دا بژیت.



تو مافی نیقامت تەنها بۆ خۆت هەیە ئەگەر هاتوو ٣ سأل بەسەر هاوسەرەکەت تێپەڕیبیت که پێکەوه له نەلمانیا له مالی ژیاپیتن و یان ئەگەر دایکی مندالیکی نەلمانی بی و یان مندالیکی نەلمانی دەهینیتە دویاوه. ئەگەر ئەو ماوهی ٣ سألەت تەواو نەکردبێ ئەو بەر پرسیاری کاروباری بیانی پێداچوونەوهی بەسەر دا دەکەن و بریاری لەسەر دەدەن. ئەگەر هاتوو له هاوسەرەکەت جیاپیتەوه ئەو مافی دایکاپیت دەمینێ بۆ پەرودەکردنی مندالەکانت و وەکوو هاوسەرەکەت، مندالەکانت له دەست ناچێ. له هەندێ بارودۆخی تاییهتیدا تو دەتوانی تەنها بۆ خۆت داوای پەرودەکردن و بەرپرسیاریتی (زۆرگه ریشت) بۆ مندالەکان بکەیت. تو مافت هەیە وەکوو هەموو نافرمانی نەلمان داوای پالپشتی دراوی (پارهی سوسیال) بۆ ژیاپیت خۆت و مندالەکانت بکەیت بەبێ ئەوهی ترسی دەرکردنت هەبێ لەم ولاتە.

مالی پاراستنی نافرمان و مندالان

داوای ئەو روونکردنەوانه لەبارەه مافەکانت خۆت بریار دەهیت که ئاخۆ پێویستیت به پاراستنی خۆت هەیە له مالی نافرمان. نێمه نەلمادین که له مالی نافرمان شۆین بۆ تو و بۆ مندالەکانت دیار بکەین هەتا تو و مندالەکانت بتوانن نارام بنهوه و بتوانن بۆ ژیاپیت داهاوتان نەخشە بکێشن. بێجگه لەوش نێمه بەر دەوام نەلمادین نامۆژگاریتان بکەین بۆ پێویستیهکانی ژیان. داواکردنی پارمەتی له رێی تەلهفۆنەوه ٢٤ سەعاته له هەموو نەلمانیا به بێ بەرامبەر (به بەلاش) دەتوانی لەرێی تەلهفۆنەوه داوای پارمەتی بکەیت. به زمانی جیاواز دەتوانن زانیاریتان بەدین و رێنوینیتان بکەین لەبارەه توندوتیژی خۆتان. ژمارەه تەلهفۆنەکه بۆ هەموو نەلمانیا بریتیه له (١١٦٠١٦ - ٠٨٠٠٠) (08000-116016)

نامۆژگاری و یارمەتیدان نێمه پالپشتت دەکەین، روونکردنەوهت بۆ دەکەین و لەگەڵت دەبین، ئەگەر تو بتەوی له هاوسەرەکەت جیاپیتەوه یان بتەوی لەگەڵی بەمینیهوه. بێکەه نامۆژگاری نافرمان بێکەه نازاد و بێلایهنه بۆ نافرمان، نێمه یارمەتی و بەدەنگی ئەو مندالەنەشەوه دێین که لێدان و توندوتیژیان لەگەڵدا بەکاردههینن. نامۆژگاریهکانی نێمه بەبێ بەرامبەر (به لاشه) و بەنهییش دەمیننوه. نێمه لەسەرمانه که نەهینیهکانی تو بۆ هیچ لایهنگ بلس نەکەین. ئەگەر تو زمانی نەلمانی نازانی، دەتوانی داوا له کەس و کار و هاوریکانت بکەیت که پێویندیان پێوه بکەن و نلگادارمان بکەن، دەتوانی لەگەڵ نوانیش سەردانمان بکەه له بێکەسەمان. نێمه نەلمادین بۆ هەموو زمانیگ وەرگێرتان بۆ پێدا بکەین.

نافرمانی پەناپەر که کێشهه نیقامه و مانەویان هەیە لەم ولاتە، نێمه دەتوانن به هەموو شێوهههک نامۆژگاریان بکەین و پالپشتیان بکەین. لەکاتی پێویست نێمه نەلمادین پێکەوه لەگەڵتان نەخشەه چۆنیەتی پاراستنی خۆتان دابریژین.

خۆپاراستن و سهلامتی

ئەگەر تێوه له مالهوه لێدەدرین، ئەو دەتوانن پۆلیس نلگادار بکەن، به ژماره ١١٠ بۆ ئەوهی پێکسەر له توندوتیژی پپاریزیهی. پۆلیس بۆی دەرکێ ئەو کەسهه که لێدەدا پێکسەر له مالهکەت دەرپکا و لێتی دوور بختەوه. ئەو کەسه دەبێ کلێلی مالهکە بەداته دەستت و پێکسەر مالهکە بهجیبهیلێ. ئەو کەسه بۆی نییه هەتا ١٤ رۆژ بگهڕیتەوه مالهکە.

نام ماوه بهکاربهینه بۆ نامۆژگاری و ووتوێژ!

نێمه یارمەتیت دەدین ئەگەر تو له دانگا داواکاریکی خێرا داوا بکەیت بۆ دابهشکردنی مالهکە. هەروهه دەتوانی داوای خۆپاریزی بکەیت، ئەوکاته ئەو کەسهه توندوتیژی بەکارهیناوه لەگەڵتا لێی قەدەغه دەرکێ که پێویندی پێوه بکا یان هەراسانت بکا یان نزیکت بکویتهوه. ئەگەر نیقامەکەت به هاوسەرەکەتەوه بەستراوتەوه ئەوکاته دەتوانی نیقامه بۆ خۆت داوا بکەیت.

بەکارهینانی توندوتیژی سزای هەیه، بۆیه بەناسایی مەبینه وه چاوپۆشی لێمهکه!

بێکەه راورێکاری نافرمان هاوکاری نافرمان دەکەن / فیلدەر / کۆمهلیکی تۆمارکراوه له لای دهلەت

شقامی توبینگەر ژماره ٧ له ٧٠٧٩٤ فیلدەرشتات تەلهفۆن: ٠٧٧١ ٧٩ ٤٩ ٤١٤ فەکس: ٠٧٧١ ٧٩ ٤٩ ٤٨٦



Frauen
helfen Frauen
Filder e.V.

Beratungsstelle Frauen helfen Frauen Filder e.V.
Tübinger Str. 7 • 70794 Filderstadt

Fon: **0711-79 49 414**

e-mail: beratung@fhf-filder.de

www.frauenhelfenfrauenfilder.de

Gefördert durch die
GlücksSpirale
VON LOTTO