



# رێنماوی

## سه‌بارت به‌ چۆنیه‌تی خۆپاراستن له‌مه‌ترسیه‌کانی جیابوونه‌وه‌ له‌هاوسه‌ری

چهند رێنماییه‌کی گرنج له " ریکخراوی ژنانی کورد و خۆره‌ه‌لاتی ناوه‌راسته‌وه‌ له‌ به‌ریتانیا " بۆ ژنانی کورد له‌ به‌ریتانیا و وولاتانی ئه‌وروپا - به‌ تابه‌ت ئه‌و ژنانه‌ی که له‌ هاوسه‌ریان جیابوونه‌وه‌ یان له‌ ژێر مه‌ترسی توندتیژی خه‌زانیاندا ژيان به‌سه‌ر ده‌بن :

دوا به‌ دواي هه‌وای تاوانی کوشتنی "ئاقان نه‌جمه‌دین" له‌ به‌ریتانیا له‌ مانگی ئۆکتۆبه‌ری ۲۰۱۸، وه‌ به‌ پێی ئه‌و به‌دواداچوونه‌ی که تیمی ریکخراو کردویه‌تی بۆ لیکۆلینه‌وه‌ له‌ پێشینه‌ و بار و دۆخی ژینانی قوربانی به‌ ماوه‌یه‌ک به‌ر له‌ کوشتنی ، ریکخراو به‌ پێویستی ده‌زانیته‌ که چهند رینۆئینه‌کی زۆر گرنج بلاو کاته‌وه‌ بۆ هاریکاری ئه‌و ژنانه‌ی که مه‌ترسی یان له‌سه‌ره‌ تا بۆ خۆپاراستنی خۆیان و مندالیان له‌ پیناو که‌م کردنه‌وه‌ کاریگه‌ری توند و تیژی و ته‌گه‌ری کوشتن له‌سه‌ریان بیه‌گرنه‌ به‌ر.

رێنماوی ژنانی کورد و خۆره‌ه‌لاتی ناوه‌راست به‌ پێی ئەزموونی ۲۰ سال کارکردنی له‌ هاریکاری ژنان له‌ ژێر هه‌ره‌شه‌ی توند تیژی و کوشتندا به‌ پێویستی ده‌زانیته‌ ئه‌و ژنانه‌ی که جیابوونه‌وه‌ و ته‌رسی تۆله‌ سه‌ندنه‌وه‌ یان هه‌یه‌ له‌ لایه‌ن هاوسه‌ری پێشوو ، یان ئه‌و ژنانه‌ی که له‌ ماله‌وه‌ ده‌ژین و ته‌رسی توند تیژی و کوشتنیان له‌سه‌ره‌ ، تکایه‌ ئه‌م رینۆئینه‌ی یانه‌ به‌ هه‌ند وه‌رگرن :

### له‌ ساتی ڕووبه‌رووبوونه‌وه‌ی مه‌ترسی :

- 1) له‌ کاتی مه‌ترسی خه‌را ، له‌ به‌ریتانیا ته‌له‌فۆن بکه‌ بۆ ۹۹۹ و داواي یارمه‌تی به‌ په‌له‌ بکه‌، له‌وانه‌یه‌ فرسه‌تی ئه‌مه‌ زۆر که‌م بیت ، بۆیه‌ ته‌گه‌ر فریا که‌وتیت ، هه‌وڵ ده‌ به‌ زووترین کات ته‌دره‌سی ئه‌و جیه‌یه‌ بده‌یت که‌ لیتت . له‌ هه‌موو وولاتیه‌کی ئه‌روپادا ئه‌م ژماره‌ی هه‌لی فریاکه‌وتنه‌ هه‌یه‌ و تکایه‌ له‌هه‌ر وولاتیه‌کی ئه‌م ژماره‌یه‌ بزانه‌.
- 2) ژماره‌ی هه‌لی یارمه‌تی توند تیژی خه‌زانی له‌ به‌ریتانیا که‌ به‌ به‌رده‌وامی هه‌فته‌ی ۷ رۆژ و له‌ رۆژیکدا ۲۴ کاتمه‌تر هه‌یه‌ : ۰۸۰۸۲۰۰۰۲۴۷ ( ئه‌م هه‌له‌ له‌ لایه‌ن که‌سانی پسیۆر و شاره‌زا وه‌لام ده‌دریته‌وه‌ و نه‌یه‌یه‌ کانت ده‌پاریژن ). هه‌روه‌ها هه‌لی وه‌رگیران بۆ زمانه‌کانی تر هه‌یه‌ و خه‌مت نه‌بیت ته‌گه‌ر ئینگلیزی نه‌زانیته‌ ، ده‌توانی داواي وه‌رگیر بکه‌یت.

### پاراستنی خۆت له‌ دواي جیابوونه‌وه‌ :

- 1) ته‌له‌فۆن بۆ ژماره‌کانی " ریکخراوی ژنانی کورد و خۆره‌ه‌لاتی ناوه‌راست " بکه‌ بۆ وه‌رگرتنی رینۆئینه‌ی له‌سه‌ر چۆنیته‌ پاراستنی خۆت و هه‌نگاهه‌کانی داهاوو، رۆژانه‌ له‌ نیوان کاتمه‌تر ۹:۳۰ به‌یانی بۆ ۵ ی ئیواره‌ بۆ ژماره‌ی : ۰۲۰۷۲۶۳۱۰۲۷ ؛ له‌ ده‌ره‌وه‌ی ئه‌و کاتانه‌ ده‌توانی په‌یوه‌ندی بکه‌ی به‌ ژماره‌ی مۆبایلی : 077 4885 1125 .
- ( ریکخراوی تری ژنانی کورد هه‌یه‌ له‌ وولاتانی ئه‌وروپا تکایه‌ هه‌وڵ ده‌ بیه‌ندۆزیته‌وه‌ )
- 2) له‌ کاتی که‌ هه‌یچ که‌س پێی خۆش نیه‌ باسی کیشه‌ خه‌زانی و تابه‌تیه‌کانی خۆی بکات ، به‌لام ته‌گه‌ر له‌ ده‌ست توند و تیژی رانکردوه‌ و ترست هه‌یه‌ ، باشتره‌ هه‌وڵ ده‌ بیه‌ندۆزیته‌وه‌ یان چهند هه‌وڵ ده‌ بیه‌ندۆزیته‌وه‌ که‌ متمانته‌ بپێیان هه‌یه‌ ئاگادار که‌یته‌وه‌ ، که‌س و کارت ئاگادار که‌یته‌وه‌ ، هه‌روه‌ها شوینی کاره‌که‌ت ، دکتۆری خه‌زانی و قوتابخانه‌ی منداله‌کانت . ئه‌م هه‌نگاهه‌ گرنج نه‌کا له‌ بێ ئاگایی خۆیان ، به‌ بێ مه‌به‌ست، زانیاری له‌سه‌ر تۆ بده‌نه‌ که‌سی توند و تیژی . ( ئه‌مه‌ به‌ تابه‌ت زۆر گرنج له‌ گه‌ل قوتابخانه‌ی منداله‌که‌ت باسی که‌یت ) .
- 3) زۆر خۆت داهاو و ته‌نها و بێ که‌س مه‌که‌ ، به‌ تابه‌ت ته‌گه‌ر له‌ هه‌مان شار ده‌ژیت که‌ که‌سی توند و تیژی لی یه‌ .
- 4) هه‌وڵ ده‌ بۆ هه‌مان ئه‌ جیه‌یانه‌ نه‌چیت که‌ پێشتر بیه‌وه‌ چوون ، وه‌ک هه‌مان بازار ، هه‌مان بانق ، هه‌مان چیشته‌خانه‌ .
- 5) ریه‌که‌کان و شیوازه‌کانی ژیانته‌ که‌ پێشتر پێی راهاتووت بگۆره‌ و ریه‌گای شیوازی تازه‌ بدۆزه‌وه‌ .
- 6) ته‌گه‌ر هه‌ندیک مه‌وعیدی به‌رده‌وامت هه‌بووه‌ پێشتر که‌ هاوسه‌رت ئاگادار بووه‌ ، شوین و کاتیان بگۆره‌ .
- 7) ئه‌وره‌یه‌یه‌یه‌ که‌ پێشتر به‌رده‌وام پێیاندا هاوچۆت کردوه‌ بگۆره‌ ، بۆ هه‌ندیک جیه‌یا که‌ هه‌ر ناچاریت برۆیت ، وه‌ک شوینی کاره‌که‌ت یان قوتابخانه‌ی مندالان ، ریه‌گی سه‌لامه‌ت هه‌لبژیره‌ .
- 8) کاتی سه‌فه‌ر و هات و چۆ ، به‌شی (لوکه‌یشن location) له‌ مۆبایله‌که‌ت بکوژینه‌وه‌ .

- (9) دۆكيومىنتە گىرنگەكانى ۋەك پاسپورتى خۆت و مندالانت با لاي خۆت بن ، ئەگەر دەتوانى كۆپى يان لى بگره و لاي كەسىك يان رېځمراۋىكى جىگا متمانەت داينانى.
- (10) ژمارە تەلەفونى ئەۋكەسانەى كە متمانەت پىئان ھەيە كە كاتى پىۋىست دەتوانن بە ھاناتەۋە بىن، يان ژمارەى ئىمىرجىسى و فرىا كەۋتن بكە بەشى ( favourites ) لە مۇبايلەكەت با ئامادە بەدەست بن بۇ كاتى پىۋىست، ئەگەر لەگەل كەسى توندوتىژ دەژىتت و دەتەۋىت بەمە نەزانىت ئەۋا بە ناۋى خوازراۋ داينانى .
- (11) متمانە زياتر بە خۆت و ھەستەكانت بكە بەرامبەر بە كەسى توند و تىژ ، چونكە تەنھا تو لەگەلى ژياۋىت و دەزانىت چى كوردە و چى پى دەكرىت . تىكايە مەكەۋە ژىر كاريگەرى ھىچ كەسىك لە كەس و كارى خۆت يان كەس و كارى كەسى توند وتىژ يان ئەۋ ھاۋرپىئانەتان كە لەگەل ھەرووكتان پەيۋەندى يان ھەبۋە . زۆر بەى كات ئەۋ كەسانەى نيوانى دەكەن ، ھەرچەند مەبەستىكى باشيان ھەيە ، بەلام ئەۋ كارەيان بە زىانى تو ۋەك قوربانى توند و تىژى دەكەۋىتەۋە و ژيانى تو دەخەنە ژىر مەترسى زياترەۋە.
- (12) ئەگەر ويستت نيوانى بكرىت لە نيوانتانا ، تىكايە لە پىشدا رېنۋىنى ۋەرگرە كە چۆن بە شىۋەبەكى سەلامەت و پارىزراۋ ئەۋ كارە بكەيت باشە . بە تايبەت لەسەر مەسەلەى مندال ، ئەۋە بە ئاگادارى و سەرپەرشتى سۆشپال سىرئس بىكە و بە پىشتىۋانى رېځمراۋىكى ژنان ( ۋەك KMEWO ) .
- (13) تۆرە كۆمەلايەتپەكانى ۋەك فەيسبوك و ئىنستىگرام و تويتەر بە ۋورىاى يە ۋە بەكار بىنە ، بۇ نمونە كاتىك لە جىگەيەكى لە ھەمان شۋىنەۋە لايڧ مەكە ، ئەگەر ھەر ويستت ، ئەۋا دەتوانى قدىق بگرىت و كە شۋىنەكەت جىپىشت ئىنجا بلاۋى كەيتەۋە .
- (14) لە ژىر فشارى سۆزدارى بۇ مندالەكان و پىۋىستيان بە " باۋكىان " ، پەيۋەندى دروست مەكەۋە لەگەل كەسى توند و تىژدا . دەتوانى لە رېڭەى سۆشپال سىرئس بىننى مندالەكان رېك بەخەيت بە بى ئەۋەى پىۋىست بكات پەيۋەندى دروست كەيتەۋە . ئەۋە بزانه كە كاتىك سۆشپال سىرئس رېڭە نادات مندالەكان بىننىت ، ھۆكارى ئەۋەيە كە توند تىژى كوردە و زىانى زياترە ۋەك لە سوۋدى بۇ مندالەكان.
- (15) متمانەت ھەبىت بە يارمەتى و كۆمەكى دەزگا سەر بەخۆ و فەرمىەكان ، چونكە ئەۋان بە ياسا ئەركيانە كە يارمەتت بىدەن ودوايى لە كارەكانيان بەرپرسن ، بۇيە سەلامەتى خۆت و مندالان لە لايان يەكەمە . بەلام يارمەتى كەس و كار و ھاۋرپى يان ، ھەرچەند مەبەستىشان چاكە بىت ، ھىچ بەرپرسىارىتپەكى تىدا نىە و پابەندى ھىچ ياسايەك بىنن ، ھەرۋەھا لە زۆر بەى حالەتەكاندا بى لايەن بىنن .
- (16) ۋا باشترە بە تەۋاۋى قوتابخانەى مندالەكەت يان داينەنگا ئاگادار بكەيتەۋە ، پىئان بلىنىت كە مندال نەدەنە دەست ھىچ كەسىك كە خۆت رېڭات نەدايىتن ، ۋە ناۋنىشانن نەدەنە ھىچ كەسىك لە خۇيانەۋە . دەتوانى " پاسۋورديك " دانىي لايان ، ئەگەر لە كاتى پىۋىست كەسىكى تر مندالەكانتى ۋەرگرەتەۋە دەبىت ئەۋ پاسۋورديان پى بىت.
- (17) ئەگەر لە جىگايەك كار دەكەيت، شۋىنى كارەكەت ئاگادار كەرەۋە نەكا كەسى توند تىژ ھەۋلېدات لەرېڭەى ئەۋانەۋە پەيۋەندىت پىۋە بكات .
- (18) ئەگەر مالت گواستۆتە بۇ شۋىنىكى دوور لە كەسى توند تىژ ، ۋە ناتەۋىت جىگات پى بزانىت ، ئەۋە پىۋىست دەكات كە زۆر ئاگادار بىت و بە ۋورىايى ۋە ھەندى كار بكەيت كە لەۋانەيە بەھۇيەۋە جىگەى تازەت ئاشكرا بىت ، بۇ نمونە :
- لەۋانەيە مۇبايلەكەت تراكى لەسەر بىت ، زۆر بەى كات ئەم تراكە كاتىك ئاكتىڧ كراۋە كە خۆت رېڭەت پىداۋە ، بەلام ھەركات ھاۋسەرەكەت دەستى گەشتىت بە مۇبايلەكەت لە پابردوۋدا، ئەگەرى ئەۋەى ھەيە كە بى ئەۋەى تو ئاگادار بىت ، بە ناۋى تۆۋە رېڭەى بە خۇى داىتت كە لە مۇبايلى خۇيەۋە بتوانىت تراكى مۇبايلەكەت بكات . بۇيە كاتىك جيا دەبىتەۋە تىكايە پەيۋەندى بە كۆمپانىياى مۇبايلەكەت بكە و ئەۋ رېڭە پى دانە ھەلۋەشپنەۋە ، ئەگەر ھەر دلنبا نىت ، تىكايە مۇبايلەكەت بگۆرە.
- ھەۋل بىدە بە ھىچ جۆرىك كارتى بانكى ھاۋبەش يان حسابى بانكى ھاۋبەش كە پىشتر ھەتتېۋە بەكار نەھىنىت ، چونكە ئەگەر ستەيتىنتى بانكى بىنن بۇ ھاۋسەرى پىشۋوت ، ئەۋا دەبىنىت لە كۆپۋە كارەكەت بەكار ھىتاۋە.
- ئەگەر لە پرۆسەى دادگادا بىت ، داۋايان لى بكە كە بە ھىچ جۆرىك ناۋنىشانن دانەننن لەسەر ئەۋ نامانەى كە دەبىننن بۇ ھەردوۋلا.
- ئەگەر پىۋىستت بەۋە ھەبۋو كە تەلەفون بكەى بۇ كەسى توند و تىژ ، يان بۇ كەسىك كە پەيۋەندى لەگەل ئەۋ ھەيە ، تىكايە لە پىش ژمارەكى ئەۋ ژمارە " ۱۴۱ " لىدە تا ژمارەكەت نەپتى بىت . ( ئەۋانەى كە لە ۋولاتانى ترى ئەۋروپا دەژىن ، تىكايە ئەم ژمارەيە بدۆزەۋە لە سىستەمى ئەۋ ۋولاتەدا ) .

- قسه له‌گه‌ل منداڵه‌کانت بکه ، ئاگاداریان که‌وه که ناو‌نیشان و جیگای خۆتان به که‌س نه‌لین .
- ئه‌گه‌ر خۆت ناو‌نوس کرد بۆ ده‌نگدان له هه‌ر وولاتیک هه‌یت ، مافی ئه‌وه‌ت هه‌یه که داوا بکه‌یت که ناو‌نیشان‌ت نه‌ینی بیت .

19) ئه‌گه‌ر له هه‌مان مالی خۆت ده‌ژیت ، وه که‌سی توند تیژ چۆته ده‌روهه ، زۆربه‌ی کات بریاریکی دادگات ده‌بیت که ئه‌و نه‌توانیت بیته نزیکی ماله‌که‌ت . تکایه نوسخه‌یه‌کی ئه‌و بریاره بده به ده‌زگای پۆلیسی ناوچه‌که‌ی خۆت تا ئاگادار بن و له کاتی ئیمیرجنسی زوو بگه‌نه لات. ئه‌گه‌ر هه‌ر کاتیک هه‌ستت به مه‌ترسی کرد ، پپووسته له‌وماله نه‌مینیت.

20) هه‌روه‌ها ده‌توانیت ئه‌م هانگاوانه بگریته به‌ر، به‌شیک زۆر له‌مانه له لایه‌ن به‌له‌دییه‌ی گه‌ره‌که‌که‌ت دابین ده‌کریت :

- گۆرینی قفل و کللی ده‌رگا‌کانی ماله‌که‌ت.
  - دانانی قوفل بۆ په‌نجه‌ره‌کانت .
  - دانانی جیهازی هه‌ستیاری دووکه‌ل .
  - دانانی گلۆپی هه‌ستیاری له پیش و پاشی ماله‌که‌ت که به هاتنی هه‌ر که‌سیک داده‌گرسی‌ت.
  - ئاگادار کردنه‌وه درواسیکانت که هاوسه‌ری پیشووت چیتز لیزه ناژیت ، داوایان لی بکه که تو یان پۆلیس ئاگادار که‌نه‌وه ئه‌گه‌ر بینیان .
  - ژماره ته‌له‌فۆنه‌کانت بگۆره .
  - دانانی جیهازی بینین بۆ ده‌رگا کردنه‌وه ، تا ئه‌وه‌که‌سانه ببینیت که له ده‌رگا ده‌دن .
  - کۆپی هه‌موو بریاره‌کانی دادگا هه‌لگره . هه‌موو رووداوه‌کان بنوسه ، ئه‌گه‌ر بۆ هه‌ر رووداوێک ته‌له‌فۆنت بۆ پۆلیس کرد ، داوای پفره‌نسیان لی بکه.
  - ئه‌گه‌ر هاوسه‌ری پیشووت به‌رده‌وام دوات ده‌که‌ویت ، ته‌له‌فۆن ده‌کات یان ده‌تترسینیت ، لای خۆت هه‌موو کاته‌کان و ئه‌و کارانه‌ی ده‌یکات بنوسه ، ئه‌گه‌ر ئازاری دایت ، یان شتی شکان ، وینه‌یان بگره و لای خۆت هه‌لیان گره.
  - ئه‌گه‌ر که‌سی توند تیژ ئازاری دایت ، بچۆ بۆ دکتۆر و داوایان لی بکه که لای خۆیان ئه‌و سه‌ردانه‌ت بنوسن و دۆکیومینتی که‌ن .
- له کۆتاییدا ، هه‌رچه‌نده که ته‌جروبه‌ی هه‌رکه‌سیک تاکه و ته‌نها هی ئه‌و که‌سه خۆیه‌تی ، به‌لام هه‌میشه ئه‌وه‌ت له بیر بیت که تو ته‌نها نییت و ژنانیکی زۆر له هه‌مان بارو دۆخدا ده‌ژین . بگه‌رئ و کراوه به له‌وه‌ی که داوای یارمه‌تی بکه‌یت ، که قسه‌ی دل‌ی خۆت بکه‌یت و ئه‌و ریکخرا و و گروپانه بدۆزیته‌وه که یارمه‌تیت ده‌دن و هاوکاریت ده‌که‌ن.
- هه‌ست کردنی خۆت به ترس به هه‌ند وه‌ربگره ، چونکه ترس ووریات ده‌کاته‌وه بۆ مه‌ترسی و یارمه‌تیت ده‌دات بۆ خۆپاراستن .

### سه‌رچاوه‌کان :

Women's Aid 2008 , The Survivor's Handbook , (funded by The Body Shop) : [www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk) -١

[www.kmewo.com](http://www.kmewo.com) -٢

