EZ Ê JÎYANA XWE BIDOMÎNIM

Rêbereke Pratîkî ya Şêwirdarî û Piştevanîya Tundûtûjîya Nav Malê

Çapa 7an - 2007

www.haringey.gov.uk

Hevkarên me:

Naverok

Pêşgotin

Danasîn

Beş YEK: **Ji bo Şêwirdarî û Piştevanîyê biçe kuderê**

Beş DU: **Mît û rasteqînîyên tundûtûjîya nav malê**
Tundûtûjîya nav malê çi ye?
Mît û rasteqînî

Beş SÊ: **Ez dikanim ji bo tundûtûjîya nav malê çi bikim?**
Gavên pratîkî
Mijûlbûna bi krîzan

Beş ÇAR: **Xanî**
Xanîyên rewşa acil/dema kurt
Penaber (xanîyên ewle ji bo jinên ku ji tundûtûjîya nav malê direvin)
Xanî û bêxanîbûn
Xanîyên şaredarîyê
Li mala xwe ya nuha mayin
Gilî
Komelên xanî
Cîhên lêmayinê yên taybetî (kesan)
Kontrolên Tendurustî û Ewlehîyê

Beş PÊNC: **Polîs**
Polîs dikane çi bike
Çûyina dadgehê

Beş ŞEŞ: **Qanûn**
Şêwirdarîya hiqûqî
Qanûnsazî
Biryarên dadgehê (fermanên dadehê ku tiştek bê/neyê kirin (injunctions))
Desthilatîya Tewqîfkirinê
Erênî û neyînîyên fermanên dadgehê
Lixwegirtin
Qerebû (tezmînat)
Penaberî: Qaydeya yek sal
Penaber û Penaxwaz
Alîkarîyên sosyalê yên giştî û şêwirdarîya hiqûqî
Şêwirdarî û tendurustî
Berdan û cîhê bûn

Beş HEFT: **Pere (dirav)**

- Alîkarîyên sosyalê / Alîkarîya piştevanîyê
- Kredîya bacê ji bo malbatên xwedî-kar
- Alîkarîya li kar gerînê
- Alîkarîya Nekanînê
- Alîkarîya jîyana kêmendamî
- Alîkarîya zarok
- Alîkarîya baca şaredarîyê
- Deyn û grant
- Deynên budçesazîyê
- Deynê rewşa krîzê
- Grantên lênêrîna civakî
- Dayina dayiktîyê
- Lênêrîn
- Li kuderê doz bike
- Alîkarîya kirêya xanî
- Agahîya zêde ya kêrhatî

Beş HEŞT: **Mijarên jinan û wekhevîyê**

Beş NEH: **Zarok**

- Zarokên li sitargehan
- Guherandina xwendegehê
- Qanûna Zarokan
- Penaberî
- Dayikên lezbîyen
- Revandin
- Ji bo we û zarokên we ji kuderê agahîyê bidest bixin

Beş DEH: **Xizmetên Civakî**

Beş YAZDEH: **Tendurustî**

- GP (doktorê malbatê) û piştevanîya din
- NHS dîrekt
- Xwe gîhandina xizmetan
- Piştevanîya hisî
- Ji bo şêwirdarîya tendurustîyê biçe kuderê

Beş DOZDEH: **Domandina jîyanê ya piştî tundûtûjîyê – Jîyan piştî xerabkarîyê**

Beş SÊZDEH: **Pêrista sazîyan**

PÊŞGOTIN

Em bi pêşkêşkirina çapa 7an a Ez ê Jîyana Xwe Bidomînim – Rêbereke Pratîkî ji bo Şêwirdarî û Piştevanîya Tundûtûjîya Nav Malê li Haringey serbilind in.

Piştî pêşniyarên we me dîzayn û rûpelsazî çêtir kir û her weha hemû agahî nûjen kir. “Ez ê Jîyana Xwe Bidomînim” li ser înternetê li www.haringey.gov.uk bi van zimanan peyde dibe: Albanî, Bengalî, Çînî Mandarîn, Çînî Kantonîz, Frensî, Grekî, Kurdî-Kurmancî, Kurdî-Soranî, Polonî, Portekîzî, Romanî, Somalî, Tirkî û Ûrdû. Her weha li ser înternetê agahîyên din ên li ser xizmetên tundûtûjîya nav malê yên wek DVDya li ser xizmetên tundûtûjîya nav malê “Çi Eleqa Evînê Pê Heye” û belavoka alîkarî û şêwirdarîya tundûtûjîya nav malê - her du jî bi 7 zimanan - peyde dibin. Hun her weha heke tercîh bikin, dikanin kopîyên wan ên li ser kaxetê jî doz bikin, lê belê bibîr bînin ku her kesê ku li Haringey rûdine dikane li hemû Pirtûkxaneyên me bêpere înternetê bikar bîne.

Li vir li Haringey, em bawer dikin ku mijûlbûna bi tundûtûjîya nav malê ji bo alîkarîya me ya afirandina civakên ewle û xurt li seranserê navçeyê, xwedî girîngîyeke bingehîn e. Ji lew re me xizmetên xwe yên piştevanî, şêwirdarî û parêzvanîya mexdûrên tundûtûjîya nav malê zêde kirine. Ya herî berbiçav jî dibe ku destpêkirina Hearthstone di 2003an de be, Hearthstone navendeke pir-sazî ya şêwirdarî û piştevanîyê ye ku bi rêberîya şaredarîyê bi rêya niqteyekê ji bo mexdûrên tundûtûjîya nav malê xizmetan pêşkêş dike. Ev xizmet bi dilsozîya şaredarîya Haringey, Polîs, Departmentên Tendurustî, Xanî, Probasyon, Piştevanîya Mexdûr, Dadgeh, Penaberan û Komên Jinan û yên Civakî hat afirandin.

Em bi awayekî tevayî nêzîkî mijarên tundûtûjîya nav malê ji bo malbat û zarokan dibin. 4 pêşanîyên me yên sereke û stratejîk ev in:

- Piştevanî û ewlekarîya ji bo kesên ku tundûtûjîya nav malê dibînin an bi wê tên tehdîtkirin çêtir bikin
- Kalîte, koordînasyon û bibandorbûna xizmetan çêtir bikin
- Hesab ji xerabkaran bipirsin
- Di nav civakên me yên herêmê de toleransa ji bo tundûtûjîya nav malê kêm bikin

Ez ê Jîyana Xwe Bidomînim yekser balê dikişîne ser sazîyên şêwirdarî û piştevanîyê ku ji bo mexdûran peyde dibin û dûre li ser hemû alîyên alîkarîya ku di dema mijûlbûna bi mijarên tundûtûjîya nav malê peyde dibe şêwirdarîyê pêşkêş dike. Agahîya li ser yelpazeyeke fireh a xizmetan jî di nav de ye, ji ber ku tundûtûjîya nav malê li hemû alîyên jîyana me bandorê dike; bandorê li ewlehîya me, li tendurustîya me ya fîzîkî û hişmendî û tendurustîya malbata me, rewşa jîyana me, rewşa me ya fînansê û awayên ku em bi kesên din û hawirdora xwe re têkilîyan çêdikin, dike.

Ez ê Jîyana Xwe Bidomînim armanc dike ku stresa hisî ya ku bi tundûtûjîya nav malê re tê, kêm bike û alîkarî û piştevanîya mirovan bike ku xwe bigihînin hemû xizmetên ku peyde dibin. Careke din sipas ji bo hemû sazîyên ku tev li amadekirina Ez ê Jîyana Xwe Bidomînim bûne. Em her tim bi hemû şîrove, tevlêbûn an pêşniyarên nuh ên ji bo çêtirkirina vê çavkanîya giranbiha kêfxweş dibin.

Endamê Encumanê Nilgun Canver
Endama Birêvebir ji bo Sûc û Ewlehîya Civakî

DANASÎN

Tundûtûjîya nav malê ... Rêbereke pratîkî ya xizmetên tundûtûjîya nav malê

Tundûtûjîya nav malê sûc e. Li KY ew sedema sereka ya birînên jinên di navbera 15 û 44 salî de ye. Dibe ku hun bi xerabkarîyê re jîyabin, dibe ku tenê carekê qewimî be; dibe ku hun bi keseke ku xerabkarî lê tê kirin re nuha dijîn an jî jîyane. Her çiqas ev rêber bêtir li ser xizmetên jinan be jî, hun kî bin jî, ev destpirtûk dikane raberî we bike ku çawa û li ku alîkarî, şêwirdarî û piştevanîyê bidest bixin.

Ev rêber ji bo alîkarîya we hatiye nivîsandin. Ew li ser gelek qadan û têkilîyan ji mijarên wek xanî, zarok, penaberî, xizmetên civakî û gumanên tendurustîyê agahîyê pêşkêş dike. Heke xerabkarî li we diqewime, sê gavên ku hun dikanin bavêjin hene;

- Qebûl bikin ku li we diqewime
- Belê bikin ku NE SÛCÊ WE YE
- Li alîkarî û piştevanîyê bigerin

Ev pirtûk bêtir mexdûrên tundûtûjîya nav malê yên jin wek referans distine, ew wek biwêjeke bêzayend li vê dinêre, ji ber ku her weha tê naskirin ku zilam jî dikanin bibin mexdûrên tundûtûjîya nav malê.

BIBÎR BÎNIN:
Hun ne bi tenê ne
Ne sûcê we ye
Alîkarî peyde dibe
Mafê we heye ku hun ji tirs û xofê azad bijîn!

Wateya Sembolan

24/Seet Rewşa Acil

Şêwirdarî / Piştevanî

Zarok û Ciwan

Şêwirdarî

Pisporên Tundûtûjîya Nav Malê

Cîhên Lêmayinê ji bo Rewşa Acil

Telefona Bêpere

Tendurustî

Xanî

Agahîya li ser Xanî

Xizmetên Hiqûqî

Piştevanîya Lezbîyen, Gay, Bîseksuel û Transeksuel

Penaber û Penaxwaz

Sitargeh

Xerabkarîya Madeyan

Perwerda Kar

BEŞ YEK
JI BO ŞÊWIRDARÎ Û PIŞTEVANÎYÊ BIÇE KUDERÊ

HEJMARÊN SEREKE YÊN JI BO REWŞA ACIL
24 Seet Xeta Alîkarîyê ya Netewî ji bo tundûtûjîya nav malê 08082 00 02 47
Yekîneka Ewlehîya Civakî ya Polîsê Haringey **020 8345 1944**
(Alîkarîya Polîsê Herêmê ji bo mijarên tundûtûjîya nav malê*)*
Samaritan **08457 90 90 90**
(Heke pêwîstîya we bi kesekî hebe ku hun pê re bipeyivin, 24 seetan xeta alîkarîya ya nehênî)
Xizmetên rewşa acil **999**
Hearthstone **020 8888 5362**
Xeta Şevê ya Dawîya Heftê **Telefona Bêpere: 0800 0232794**
Înî, Şemî û Yekşem 20.00 – 1.00

Li seranserî Haringey, û bi gelemperî London, sazîyên jinan û navendên şêwirdarîya gelemperî hene ku yelpazeyek piştevanî û şêwirdarîya ji bo jinan pêşkêş dikin. Em nas dikin ku di bûyerên tundûtûjîya nav malê de, dibe ku jin bixwazin ku ji xizmetên li dervê herêma ku lê rûdinin li şêwirdarîyê bigerin û ji ber vê yekê me her weha (bi rêza alfabetîk) yelpazeyek sazîyên şêwirdarîyê yên li seranserî Londonê jî pêşkêş kiriye. Hinek sazîyên li vir dikanin we sewk bikin bo xizmetên din ên piştevanîyê ku dibe ku ji bo rewşa we bibin alîkar.

HEARTHSTONE
Navenda şêwirdarî û piştevanîya tundûtûjîya nav malê ya Haringey, Hearthstone navendeke pir-sazî ya şêwirdarî û piştevanîyê ye ku ji bo mexdûrên tundûtûjîya nav malê li Haringey bi rêya niqteyeke xwe gîhandinê xizmetan pêşkêş dike. Ji ber vê yekê, êdî pêwîstî tuneye ku serdanên Hearthstone ji bo lêgerîna şêwirdarîyê bi gelek sazîyên li cîhên pircûre re têkilîyan çêbikin. Ev projeya hevkarîyê bi mijarên gelemperî yên li dor tundûtûjîya nav malê mijûl dibe û Xizmeta Xanîyan, polis, xizmeta tendurustîyê û profesyonelên din jî tev lê dibin. Xizmeta bê randevû hatinê peyde dibe.
Seetên vekirî: Duşem heta Înê... 10.00-16.00
10 Commerce Road Wood Green London N22 8ED
T: 020 8888 5362 F: 020 8889 6508

ŞÊWIRDARÎ Û PIŞTEVANÎ LI HARINGEY

XETA RAPORKIRINA PARASTINA MEZINAN Û ŞÊWIRDARÎYÊ
T: 020 8489 1400
Mezinên rewşa xesas ên li Haringey ji xerabkarîyê diparêze

KOMA XWEŞHALÎYA JINÊN AFRÎKÎ
594 Tottenham High Road London N17 9TA
T: 020 8885 5822 F: 020 8801 5266
E: awwghsaid@aol.com
Şêwirdarî, parêzvanî, perwerdeya kar û sazîya sewkkirinê ji bo jinên Afrîkî. Mijarên ku dinixumîne ji tendurustîyê heta kursên zimanê Îngîlîzî ji bo kesan diguherin. Kreş peyde dibin.

ALÎKARÎYA JINÊN ASYAYÎ - ALÎKARÎYA JINÊN ASYAYÎ ÊN NEWHAM LI HARINGEY
(Berê jê re Alîkarîya Jinên Asyayî ên Haringey (HAWA) dihat gotin)
PO Box 2604 London N22 6AT

T: 020 8889 8342
E: info@nawp.org W: www.nawp.org
Xizmetên ji bo jin û zarokên ku ji tundûtûjîya nav malê direvin. Her weha sitargeha demî (miweqet), şêwirdarî, piştevanî û girêdanên bi xizmetên ji bo jinên Asyayî bi Ûrdû, Hîndî, Bengalî, Gujaratî û Pencabî pêşkêş dike.

KOMELA JINÊN ASYAYÎ JI BO DOMDARÎYÊ (AWAS)
Selby Centre Selby Road London N17 8JL
T: 020 8808 5510 F: 020 8880 3470
E: awasnl@hotmail.com
Ji bo jinên Asyayî, sewk û hinek xebatên kesanî tên kirin.

KOMELA JINÊN BANGLADEŞÎ LI HARINGEY
Mitalee Centre Stanley Road
London N15 3HB
T: 020 8365 7498
Perwerdeya kar, lênêrîna zarokan û şêwirdarîyê ji bo jinên Bangladeşî pêşkêş dike.

JÎYANA ÇÊTIR JI BO JIN Û MALBATAN
1a Willan Road Broadwater Farm London N17 6NG
T: 020 8808 9922 F: 020 8801 8003
E: info@betterlifeforwomenandfamilies.org.uk
Projeya li ser hîmê civakî ku ji alîyê niştecîhan ve tê birêvebirin. Di nav mijarên ku dinixumîne de şêwirdarî, sewkkirin, lênêrîna civakî, lênêrîna zarokan, perwerdeya kar û pêşkêşkirina karê dilxwazî hene.

TÎMA WEKHEVÎ Û CÎHÊRENGÎYÊ
3rd Floor Wood Green Library
187-197A High Road London N22 6XD
T: 020 8489 2574 / 020 8489 2581
E: equalities@haringey.gov.uk
“Ez ê Jîyana Xwe Bidomînim” amade dike û çavkanîyên din ên ji bo tundûtûjîya nav malê pêşkêş dike, koordînatorê tundûtûjîya nav malê ji bo agahî, şêwirdarî û piştevanîyê amade ye. Ji bo agahîya li ser Foruma Tundûtûjîya Nav Malê ya Haringey pê re têkilî çêbikin.

KOMA ŞÊWIRDARÎYA ALKOLÊ YA HARINGEY (HAGA)
590 Seven Sisters Road Tottenham N15 6HR
T: 020 8800 6999
E: haga@freeuk.com
www.haga.co.uk
Ji bo mexdûrên tundûtûjîya nav malê ku alkol bûye faktorek, şêwirdarî, piştevanî, temîvanî û agahîyê pêşkêş dike. Karmendê pispor ê tundûtûjîya nav malê bi randevû li ofîsên HAGA an li Hearthstone peyde dibe.

TÎMA PERWERDA NARKOTÎKÊ YA HARINGEY
T: 020 8489 5083
Piştevanîya karmendên li xwendegehan dike ku bikanibin li ser xerabkarîya narkotîk, alkol û tûtinê li gora standardên Xwendegehên Bijûn, mufredata PHSE û krîterên teftîşa Ofsted ji bo zarok û ciwanên ku îhtîmala rûbirûyî xerabkarîyeke wisa bibin heye, perwerde û agahîya li gora temen pêşkêş bikin.

XIZMETA JI LÊNÊRÎNÊ DERKETIN Û PENABERÎYÊ YA HARINGEY
476 High Road Tottenham London N17 9JF
T: 020 8489 4902
Ji bo penaberên ciwan ên bi serê xwe, zarok û ciwanên penaxwaz rêzeyek şêwirdarî û piştevanî pêşkêş dike.

TÎMA CIVAKA GEROKÊN HARINGEY
40 Cumberland Road Wood Green N22 7SG
T: 020 8489 3602 / 3005 or 3778
Li ser tundûtûjîya nav malê ya ji civaka gerokan li dijî jinan piştevanî û şêwirdarîyê pêşkêş dike. Xizmetên bê randevû li vir peyde dibin: 40 Cumberland Road, Wood Green – Duşem û Pêncşem ... 8.45 - 16.00

ALÎKARÎYA JINAN A HARINGEY
PO Box 915 Hornsey London N8 7EE
T/F: 020 8341 4665
Xizmetên ji bo jin û zarokên ku ji tundûtûjîya nav malê direvin. HWA 3 Sitargehan birêve dibe ku ji bo jin û zarokên ku ji xerabkarîya fîzîkî, cinsî û hisî direvin hawirdoreke ewle û piştevan pêşkêş dikin.

FORUMA JINAN A HARINGEY
1 Bruce Grove London N17 6RA
T: 020 8885 4705 F: 020 8880 9135
E: hwf@btconnect.com
Ji jinan re şêwirdarî û piştevanîya bi taybetî li ser tundûtûjîya nav malê li gel şêwirdarîya yek bo yek. Ji bo jinên herêmê yelpazeyeke fireh a xizmetên perwerda kar tê pêşkêşkirin.

XIZMETÊN HARTS
T: 0845 303 2350
Ev xizmeta ku ji alîyê EPIC Trust ve tê birêvebirin, ji bo malbatên bi zarok ên rewşa xesas li Haringey piştevanîya bi xanî eleqedar pêşkêş dike. Alîkarîya dozkirina alîkarîyên sosyalê, birêvebirina deynên kirê û deynên din, mijûlbûna bi pirsgirêkên xanî, bidestxistina perwerdê, perwerdeya kar û kar dîtin û xizmetên din ên wek tendurustîyê di nav de ne.

HEARTHSTONE Navenda Şêwirdarî û Piştevanîya tundûtûjîya nav malê ya Haringey
10 Commerce Road Wood Green
London N22 8ED
T: 020 8888 5362 F: 020 8889 6508
Xeta şevê ya Dawîya Heftê: Telefona Bêpere: 0800 0232794 (Înî, Şemî û Yekşem ... 20.00 – 1.00)
Hearthstone navendeke pir sazî ya şêwirdarî û piştevanîyê ye ku ji bo mexdûrên Navenda Şêwirdarî û Piştevanîya tundûtûjîya nav malê yên Haringey bi rêya yek niqteyeke xwe gîhandinê xizmetan pêşkêş dike. Ji ber vê yekê, êdî dê pêwîst neke ku serdanvanekî Hearthstone ji bo ku li şêwirdarîyê bigere bi sazîyên cîhê li derên cîhêreng re têkilîyan çêbike. Ev projeya hevkarîyê mijarên gelemperî yên li dora Navenda Şêwirdarî û Piştevanîya tundûtûjîya nav malê dinixumîne û Xizmetên Xanî, polis, tendurustî û profesyonelên din ên pircure jî tev lê dibin. Xizmetên bê randevû peyde dibin.
Seetên vekirî: Duşem – Înî 10.00 – 16.00

BUROYA ŞÊWIRDARÎYA HEVWELATÎYAN A HORNSEY

7 Hatherley Gardens Hornsey
London N8 9JJ
T: 0870 126 4030 F: 020 8374 2646
Şêwirdarî li ser alîkarîyên sosyalê, şêwirdarîya xanî û gelemperî ji bo her kesî.
Seetên vekirî: Duşem, Pêncşem, Înî 9.30-11.00; Sêşem 16.30-18.30; Çarşem tenê bi randevû
Şêwirdarîya bi telefonê: Duşem, Çarşem, Pêncşem û Înî 14.30-16.30; Sêşem 14.30-15.30

NAVENDA ŞÊWIRDARÎYA KURDAN
St Mary's Community Centre Birkbeck Road
London N8 7PS
T: 020 8347 8657
E: info@kurdishadvicecentre.org.uk
www.kurdishadvicecentre.org.uk
Ji navendeke çavkanîyan ji bo civakê perwerdeya kar û şêwirdarîyê pêşkêş dike. Çalakîyên herêmî û perwerdeya kar a taybetî ji bo civakê tên pêşkêşkirin.

projeya nia
(berê navê wê Alîkarîya Jinên Tottenham bû)
PO Box 6566 London E8 3ST
T: 020 7683 1210 (xeta şêwirdarîyê)
08457 023 468 (rewşa acil)
Xizmetên ji bo jin û zarokên ku ji tundûtûjîya nav malê direvin. Her weha li Haringey û Hackney xanîyên demî jî pêşkêş dike.

RELATE NORTH LONDON
Newby House 309 Chase Road Southgate N14 6JS
T: 020 8447 8101
E: admin@relatenl.org.uk
Li ser têkilîyên mezinan ji bo cot û kesan şêwirdarî. Her weha şêwirdarîya koman. Bihayekî wê heye ku li gora pêwîstîya we tê gotûbêjkirin. Ji niştecîhên Haringey bihayekî erzan tê sitendin.

STEPPIN' UP
T: 020 8801 9976
Xizmeta piştevanîya ducanîya (hemle bûn) bin 20 salîyan.

KARMENDÊ REÎNTEGRASYONÊ YÊ DUCANÎYA BIN 20 SALÎYAN
T: 020 8489 2235
E: teenagepregnancy@haringey.gov.uk
Ji bo bidestxistina perwerdê ji xwendegehan, dê û bavên bin 20 salî ku ji alîyê hiqûqî ve di temenê xwendegehê de ne, keçên xwendekar ên ducan û malbatên wan re piştevanîyê pêşkêş dike. Endamên tîma ducanîya bin 20 salî bi yelpazeyeke fireh a tîmên pir mijarî û sazîyan re xebatê dike û dikane pêkêşvanên din ên xizmetan û alîkarîyên sosyalê nîşan bide.

THE HAVEN NAVENDA SEWKKIRINÊ YA ÊRÎŞÊN CINSÎ YA WHITECHAPEL
9 Brady Street London E1 5DG
T: 020 7247 4787
Ji bo mexdûrên destavêtin û êrîşên girîng ên cinsî li Bakur û Rojhilatê Londonê xizmetan pêşkêş dike.
Seetên vekirî: 7.00-19.00 heft rojên heftê

SAMARÎTAN

24 seetan – salê 365 rojan
T: 08457 90 90 90
Samarîtan her tim li wir in ku ji bo her kesê ji alîyê hisî ve aciz 24 seetan piştevanîya nehênî pêşkêş bikin.

BUROYA ŞÊWIRDARÎYA HEVWELATÎYAN A TOTTENHAM
Tottenham Town Hall Approach Road
London N15 4AJ
T: 0870 126 4030 F: 020 8376 0909
Ji bo her kesî şêwirdarî li ser alîkarîyên sosyalê, xanî û ya gelemperî.
Seetên vekirî: Duşem, Sêşem, Înî 9.30-11.00; Çarşem 16.30-18.30; Pêncşemê tenê bi randevû
Şêwirdarîya bi telefonê: Duşem, Sêşem, Pêncşem, Înî 14.30-16.30; Çarşem 14.30-15.30

PROJEYA JINÊN TIRKÊN QIBRISÊ
140A Falkland Road Hornsey
London N8 ONP
T: 020 8340 3300
Ji bo Tirkên Qibrisê û jinên Tirk ku rûbirûyî tundûtûjîya nav malê dibin alîkarî, şêwirdarî û piştevanîyê pêşkêş dike.

BUROYA ŞÊWIRDARÎYA HEVWELATÎYAN A TURNPIKE LANE
14A Willoughby Road London N8 0JJ
T: 0870 126 4030 F: 020 8374 0527
Li ser alîkarîyên sosyalê, xanî, şêwirdarî û şêwirdarîya gelemperî ji bo her kesî.
Seetên vekirî: Duşem ... 16.30-18.00; Çarşem, Pêncşem, Înî 9.30-11.00; Sêşemê tenê bi randevû
Şêwirdarîya bi telefonê: Duşem 14.30-15.30; Sêşem-Înî 14.30-16.30

PIŞTEVANÎYA MEXDÛR (HARINGEY)
24-26 Commerce Road Wood Green
London N22 8ED
T: 020 8888 9878 F: 020 8888 9848
Ji bo mexdûrên sûc ku li navçeya Haringey rûdinin û kar dikin piştevanîya pratîkî û hisî pêşkêş dike. Her weha ji bo mexdûrên sûcên tundûtûjîyê alîkarîya dozkirina qerebûya (tezmînat) birînên krîmînal dike, li ser prosedurên dadgehê û sîgorteyê agahîyê pêşkêş dike. Di nav xizmetan de piştevanîya dema dirêj û dema kurt jî heye.

KARMENDÊ XERAB BIKARANÎNA MADEYAN A CIWANÊN REWŞA WAN XESAS
T: 020 8489 2230
Ji bo zarok û ciwanên ku dixwînin û zarokên berî xwendinê ku narkotîkan û alkolê xerab bikar tînin piştevanî û şêwirdarî, da ku bikanibin bixwînin û/an tedawî bibin.

PROJEYA JINÊN CIWAN A ZORA
1 Bruce Grove London N17 6RA
T: 020 8885 4705 F: 020 8880 9135
Projeya jinên ciwan ji bo jinên 16-30 salî. Şêwirdarî, perwerdeya kar û piştevanî ji bo jinên ciwan.

ŞÊWIRDARÎ Û PIŞTEVANÎ LI LONDONÊ

AANCHAL
Bryant Street Community Centre Bryant Street
London E15 4RU
T: 0845 451 2547
Ji bo jinên Asyayî ku ji tundûtûjîya nav malê direvin şêwirdarî û piştevanî. Ew her weha 24 seetan xeteke alîkarîya telefonê pêşkêş dikin.

AKINA MAMA WA AFRIKA
334-336 Goswell Road London EC1V 7LQ
T: 020 7713 5166 F: 020 7713 1959
E: amwa@akinamama.org
W: www.akinamama.org
Xizmetên şêwirdarî, perwerdeya kar û agahîyê ji bo jinên Afrîkî.

ASHIANA PROJECT
PO Box 816 London E11 1QY
T: 020 8539 9656 / 020 8539 0427
E: info@ashiana.org.uk
Şêwirdarî, piştevanî û xanîyên demî ji bo jinên Başûrê Asyayê, Tirk û Îranî ku ji awayekî xerabkarîya fîzîkî, cinsî, hişî an hisî direvin. Her weha xizmeteke xwe gîhandinê ya di asta kesanî û civakî de jî heye.

BROKEN RAINBOW LGBT DOMESTIC
VIOLENCE SERVICE (UK)
Xeta Alîkarîyê: 020 8539 9507
E: mail@broken-rainbow.org.uk
W: www.broken-rainbow.org.uk
Xizmeta xeta alîkarîyê ya telefonê û xeta şêwirdarîyê ji bo lezbîyen, zilamên gay, mirovên bîseksuel û transeksuel (LGBT) ku rûbirûyî tundûtûjîya nav malê dibin.

NAVENDA AGAHÎ Û ŞÊWIRDARÎYÊ YA ÇÎNÎ XWE GÎHANDINA TUNDÛTÛJÎYA NAV MALÊ
4th Floor 104-108 Oxford Street
London WID 1LP
T: 020 7462 1281 / 020 7323 1538
W: www.ciac.co.uk
Karmend û tîmeke duziman a jinan ku ji jinên dilxwaz ên perwerdebûyî pêk hatiye û bi zimanên Kantonîz, Mandarîn û Îngîlîzî şêwirdarî û piştevanîya hisî pêşkêş dike.

ENFIELD SAHELI
Navenda Piştevanîya Jinên Asyayî
Community House 311 Fore Street Edmonton N9 OP2
T: 020 8373 6218
E: info@enfield-saheli.org.uk
Xizmet: Projeya tendurustîya hiş; parêzvanî; xizmeta bê randevû; xwe gîhandin; çalakîyên civakî
Seetên Vekirî: Duşem – Înî 9.00 - 17.00

ALÎKARÎYA JINÊN CIHÛD
PO Box London N12 9ZE

Xeta Alîkarîyê: 0800 591 203 Ofîs: 020 8445 8060
E: info@jwa.org.uk
W: www.jwa.org.uk
Şêwirdarî, Temîvanî, Piştevanîya Civakî û ji bo jinan sitargeh. Seetên vekirî.

ALÎKARÎYA JINÊN AMERÎKA LATÎN
Print House 18 Ashwin Street London E8 3DL
T: 020 7275 0321
Xeta alîkarîyê ya rewşa acil: 07958 536 242
Ji bo jinên Amerîka Latîn ku ji tundûtûjîya nav malê direvin şêwirdarî, piştevanî û xanîyên demî pêşkêş dike.
Duşem û Pêncşem 9.30-17.30; Çarşem 9.30-13.00

XIZMETA MAFÊN JINAN A AMERÎKA LATÎN
52 Featherstone Street London EC1Y 8RT
T: 020 7336 0888 ext 2 F: 020 7336 0555
E: lawrs@lawrs.org.uk
W: www.lawrs.org.uk
Ji bo jinên Amerîka Latîn xizmetên şêwirdarî, perwerdeya kar û agahîyê pêşkêş dike.
Seetên vekirî: 10.00-17.00

SANTRALA LEZBÎYEN Û GAY A LONDONÊ
T: 020 7837 7324
Li ser hemû mijaran, tundûtûjîya nav malê jî di nav de, ji lezbîyenan û zilamên gay re şêwirdarî û piştevanîyê pêşkêş dike.
24 seetan vekirî ye.

LONDON FRIEND
86 Caledonian Road Kings Cross London N1 9DN
T: 020 7837 3337
Ji bo lezbîyenan, zilamên gay, bîseksuel û kesên ku nasnameya xwe ya cinsî bicîh nizanin bi telefonê xeta alîkarîyê, şêwirdarî û piştevanîyê pêşkêş dike.
Dema Xebatê: 7.30 – 22.00

NAVENDA JINÊN ÎRLANDÎ YA LONDONÊ
59 Stoke Newington Church Street London N16 0AR
T: 020 7249 7318 F: 020 7923-9599
E: Info@liwc.co.uk
Ewên ku ji tundûtûjîya nav malê direvin jî di nav de ji bo jinên ku pêwîstîya wan bi xanî heye şêwirdarîyê pêşkêş dike. Her weha xizmetên perwerdeya kar û piştevanîyê jî pêşkêş dike.
Duşem - Înî 9.30-17.30; Pêncşem heta 19.00an tenê bi randevû.

XETA ALÎKARÎYA TUNDÛTÛJÎYA NAV MALÊ YA NETEWÎ
(Teva Alîkarî û Sitargeha ji bo Jinan)
T: 0808 2000 247
W: www.womensaid.org.uk
Xeta alîkarîya tundûtûjîya nav malê ya 24 seetan. Tesîsên xeta zimên û bi tûşan bipeyive, peyde dibin. Piştevanî, şêwirdarî û sewkkirin ji bo penaberan seranserî serbajêr û jê wê de jî, ji bo jin û zarokên ku bi tundûtûjîya nav malê rûbirû dibin û yên jê direvin.

NHS DÎREKT (xeta alîkarîyê ya 24 seetan, hemşîre birêve dibin)
T: 0845 4647
W: www.nhsdirect.nhs.uk
Agahîya tendurustîyê peyde dibe, 9.00-17.00, Duşem-Înî. Lîstên komên piştevanîyê û agahîya din a bi tundûtûjîya nav malê eleqedar hiltîne.

RELATE NORTH LONDON (Barnet, Haringey û Hertsmere dinixumîne)
31 Genotin Road Enfield EN1 2AG
T: 020 8367 7712
Şêwirdarîya têkilîyên mezinan ji bo cotan û kesan. Her weha şêwirdarîya koman. Bihayekî wê heye, ku li gora pêwîstîyê tê gotûbêj kirin. Niştecîhên Haringey bihayên kêmkirî didin.

MAFÊN JINAN
52-54 Featherstone Street London EC1Y 8RT
T: 020 7251 6577
E: info@row.org.uk
W: www.rightsofwomen.org.uk
Ji bo jinan şêwirdarî û agahîya li ser yelpazeyek mijarên hiqûqî ku xerabûna têkilîyan, lênêrîna zarok, dê/bavtîya lezbîyen, tundûtûjîya nav malê û ya cinsî jî di nav de ne.
Demên Vekirî: Duşem û Înî 10.00-13.00 & 14.00-17.00; Sêşem û Çarşem 10.00-13.00 û 14.00-2.00

XETA TELEFONÊ YA RESPECT
Xeta Telefonê: 0845 122 8609
Xizmeteke bêtir ji bo zilamên ku li agahî û şêwirdarîyê digerin ku şêlên xwe yên xerabkarî û tundûtûjîyê li dijî hevserên xwe rawestînin. Lê belê, ew ê ji her failî telefonan qebûl bikin. Ji bo kesên ku bi Îngîlîzî nizanin xizmeteke wergerandina bi telefonê peyde dibe .
Demên vekirî: Sêşem, Çarşem û Pêncşem 14.00-16.00 û 19.00-21.00, Înî 12.00-14.00.

SAMARITAN
40 Queens Road London N11 2QU
T: 020 8889 6888 (Ealing branch)
24hr: 0845 790 9090
www.samaritans.org.uk
Samarîtan her tim li wir in ku ji bo her kesê di nav acizîyên hisî de 24 seetan piştevanîya nehênî pêşkêş bikin.

XETA ŞÊWIRDARÎYA HIQÛQÎ YA TUNDÛTÛJÎYA CINSÎ
Xeta Alîkarîyê (Telefon): 020 7251 8887
Xeta Alîkarîyê (Tekstfon): 020 7490 2562
E: info@row.org.uk
W: www.rightsofwomen.org.uk
Ji bo jinan li ser mijarên tundûtûjîya cinsî ku tecawiz, sûcên seksa zarokan, sûcên seksa bi malbatê eleqedar, trafîka seksê, şêwirdarîya nehênî ya bêpere û şêwirdarîya hiqûqî ya krîmînal pêşkêş dike.

SÓLÁS ANOIS
Projeya tundûtûjîya nav malê ya Jinên Îrlandî
PO Box 4662 London SW16 2ZF
T: 020 7813 0595
Sitargeh ji bo kesên ji civaka gerok jî di nav de jin û zarokên Îrlandî ku rûbirûyî tundûtûjîya nav malê dibin. Her weha şêwirdarî û parêzvanîya li ser mafên

alîkarîyên sosyalê, xanî, piştevanîya hisî û xizmetên zarokan pêşkêş dike.

XWIŞKÊN REŞIK ÊN SOUTHALL
52 Norwood Road Southall Middlesex UB2 4DW
T: 020 8571 9595
E: sbs@leonet.co.uk
Seferberîya pisporî ya tundûtûjîya nav malê û doza wê ji bo jinên ku rûbirûyî tundûtûjîya nav malê dibin.

TORA JIN Û KEÇAN
PO Box 13095 London W14 0FE
T: 020 7610 4678 F: 020 7602 0610
Xeta Alîkarîyê: 020 7610 4345
E: info@wgn.org.uk
W: www.wgn.org.uk
Şêwridarîya bi telefonê, şêwirdarîya rû bi rû, xizmeta bê randevû ji bo jin û keçên ku bi awayekî tundûtûjîyê rûbirû dibin.
Seetên vekirî: Duşem-Înî 10:30-17:30

TÊKILDARÎYA JINAN
Rooms 417-419 London Fruit & Wool Exchange
Brushfield Street London E1 6EL
T: 020 7248 1200
E: info@womenslink.org.uk
advice@womenslink.org.uk
W: www.womenslink.org.uk
Ji alîyê jinan ve ji bo jinan tê birêvebirin. Şêwirdarîya xanî û sewkkirin ji bo dîtina cîhê lêmayinê yê demî.

NAVENDA TERAPÎYA JINAN
10 Manor Gardens London N7 6JS
T: 020 7263 6200
Yelpazeyek çalakîyên jinan heye û xizmetên şêwirdarî/terapîyê pêşkêş dike. Ji bo jinên ku bi xerabkarîya cinsî ve rûbirû bûne koman birêk dixe.
Demên vekirî: Duşem-Sêşem 12.00-14.00; Çarşem-Pêncşem 14.00-16.00

BEŞ DU
tundûtûjîya nav malê
Çîrok û Rastî

Ev Beş...
- îzeh dike ku wateya biwêja 'tundûtûjîya nav malê' çi ye
- li ser 'tundûtûjîya nav malê' hinek rastîyan dide

TUNDÛTÛJÎYA NAV MALÊ ÇI YE?
Tundûtûjîya nav malê êrîşkarîya fîzîkî û cinsî dihundirîne.

Tundûtûjîya nav malê DIKANE ŞÎMAQ, PIHÎN, KULMIK, HEJANDIN, DEST AVÊTIN, BIRÎNDAR KIRIN AN KUŞTIN BE.

Tundûtûjîya nav malê ne tenê êrîşkarîya kirinî ye. Ew her weha gefxwarinên tundûtûjîyê û xerabkarîya hisî, fîzîkî, diravîn an cinsî dihundirîne. Her tiştekî ku desthilatî û kontrolê ji jîyana we derdixe xerabkarî ye.

Çîrok û Rastî
Hîn jî li ser tundûtûjîya nav malê gelek çîrok û sterotîp hene – çi ye, tê serê kê, kî dike û çima diqewime. Ev çîrok pircar pêşî lê digire ku jin li ser tiştên ku tên serê wan nepeyivin û dibe bê wê wateyê ku kesên ku biryarê didin ku ji kesekî re bibêjin pirê caran bersîveke bê alîkarî disitînin. Ev çîrok û sterotîp beşekî bêdengkirina jinan û pêşîlêgirtina li ser tecrubeyên xwe, axaftina wan e.

Çîrok: Ew ne 'tundûtîjî' ye, ew tenê şer dikin.
RASTÎ: Tundûtûjîya mêr wek ku bê qebûlkirin muamelê dibîne û hema hema tê hêvîkirin. Jineke ku li zilamekî dixe pir cîhê tê dîtin.

Çîrok: Ew 'tîne serê xwe' an jî bi awayekî 'heq dike'.
RASTÎ: Jin bi xwe tundûtûjîyê nahînin serê xwe0 an jî wê heq nakin. Ji me re tê gotin ku heke em lêpirsîna kirinên mêran bikin, an jî bikin 'vit vit', em tundûtûjîyê heq dikin. Rewş çi dibe bila be, mafê tu zilaman tuneye ku tundûtûjîyê bike.

Çîrok: Qey tiştekî disitîne ku terk nake.
RASTÎ: Gelek sedem hene ku çima jin his dikin ku nikanin biterikînin, wek mînak: cîhekî din tuneye ku lê bimîne, ji zilêm ditirse, ditirse ku bi zarokan re an bê wan bi tenê bimîne.

Çîrok: tundûtûjîya nav malê tenê bi serê min de tê, ji ber ku problem ez im.
RASTÎ: Gelek mirovên li KY bi tundûtûjîya nav malê re rûbirû dibin û her awayê tundûtûjîya nav malê çewt e. **NE ÇEWTÎYA TE YE!**

Çîrok: Ew bi rastî muamela xerab nabîne, ew wê bikar tîne ku xanîyekî nuh bidest bixe/bi awayekî çêtir berdanê pêk bîne.
RASTÎ: Ji bo ku meriv li ser tundûtûjîya nav malê bipeyive gelek cesaret pêwîst e, divê sazî li gora polîtîkayeke pêbawerîyê kar bikin.

Çîrok: Di nav malbatên bi problem de diqewime, lê belê di nav 'civaka me' de naqewime.
RASTÎ: Ew dikane di nav hemû malbatan de biqewime; çîn, nijad, çand çi dibe bila be.

Çîrok: Ji ber ku problemeke wan a alkolê heye, ew wisa dikin.

ez ê jîyana xwe bidomînim…

RASTÎ: Xerabkar ji bo veşartina rastîya ku ew tundûtûjîyê hildibijêrin, gelek hêncetan bikar tînin.

Çîrok: Ez tenê ji bo zarokan li malê dimînim.
RASTÎ: Zarokên ku li malên bi xerabkarî dijîn, dibêjin ku bandora neyînî heta bi mezinbûnê li ser wan dimîne.

Çîrok: Hinek mirov li hevserên xerabkar digerin û ji hevserekî tundûtûj diçin bo yekî din.
RASTÎ: Hun bi xwe hilnabijêrin ku bibin mijara tundûtûjîyê. Pircar di destpêka têkilîyê de tundûtûjî tuneye.

BEŞ SÊ
Ez dikanim ji bo tundûtûjîya nav malê çi bikim?

Di vê Beşê de...
- **hinek gavên pratîk ji bo mijûlbûna bi tundûtûjîya nav malê**
- **bi krîzê mijûl bûn**

Heke hun dixwazin tundûtûjîyê bi dawî bînin, lê hewl didin ku têkilîya xwe biparêzin, divê hun seh bikin ku hun dikanin li kuderê piştevanîyê bidest bixin û di rewşeke acil de birevin kuderê. Guherandina mirovekî xerabkar ji rawestandina tundûtûjîyê bêtir dixwaze, ew her weha tê wê wateyê ku awayên din ên kontrolê ku wî bikar anîne jî biterikîne - gefxwarin û piçûkxistin, bi peran kontrolkirina we, û bisînorkirina tiştên ku hun dikanin û nikanin bikin.

Gavên pratîkî
Mijûlbûna bi tundûtûjîya nav malê awayekî kontrolkirina jîyana we ye. Me ramanên ku dibe ku ji bo mijûlbûna bi rewşê ji we re bibin alîkar, li vir rêz kirine.

1. bibînin ku li herêmê çi piştevanî peyde dibe (navendên bê randevû çûyinê, komên civakî, şêwirdarî û dahnên temîvanîyê).
2. Bûyerên tundûtûjîya nav malê li rojnivîskekê binivîsin.
3. Cîhekî ku hun dikanin zûka û bi hêsanî telefonekê bikar bînin, bibînin û telefona xwe ya dest bi kredî bihêlin.
4. Ji bo rewşeke acil lîsteke hejmara çêbikin û her tim bi xwe re bigerînin. Hevalan, merivan, Yekîneka Polîsê Herêmê ya Ewlekarîya Civakî, Polîsê Herêmê, Sitargeh – Xeta Alîkarîya Tundûtûjîyê (di panîkê de meriv dikane hejmarên ku baş dizane jî ji bîr bike).
5. Hewl bidin ku ji bo bihayên otobus, trên, teqsîyê hinek pere bidin ser hev.
6. Ji bo xanî, daîre, erebê miftên zêde çêbikin.
7. Mifte, pere û kincên ji bo we (û zarokên we) di çentekî de pakêtkirî hilînin û li mala hevalekî an merivekî dilxwaz bihêlin.
8. Heke hun dikin terk bikin, dema ku ew ne li wan deran be, terk bikin.
9. Ewraqên xwe yên hiqûqî û diravîn, sertîfîkayên zewac û zayinê, biryarên dadgehan, kartên tendurustîya netewî, pasaport, lîsansa ajotinê (ehlîyet), defterên alîkarîyên sosyalê, defterên navnîşanan, defterên bankan, defterên çekan, kartên kredîyan, hwd pakêt bikin.
10. Hemû hûrmûrên xwe yên ku ji we re ji alîyê hisî ve bi nirx e bi xwe re bibin, wek mînak fotograf an xişir.
11. Lîstokên ku zarok herî pir jê hez dikin, bibin.
12. Qet nebe ji bo çend rojan kincan bibin.
13. Hemû dermanên ku dibe ku pêwîstîya we an zarokên we pê hebe, bibin.
14. Bi Yekîneka Ewlekarîya Civakî ya Polîs re sohbeteke ne fermî bikin – 020 8345 1944, an jî karmendên Hearthstone – 020 8888 5362 û ji wan bixwazin ku telefonkirina we not bikin.

Mijûlbûna bi krîzê
Heke hun nuha bi tundûtûjîyê mijûl dibin, dibe ku lîsta jêrîn li gel agahîya berê bibe alîkar.
- GPyê xwe (doktorê malbatê) jî tev lê bikin, ew ê hemû birînên ku li we hene not bike.
- Dibe ku raporkirina bûyerekê bo polîs dijwar be, lê belê ev dikane pêşde bibe alîkar. Heke hun ne di bin xetera yekser de bin, polîs dikane bêyî ku were mala we û bi fail re bipeyive gilîyê we not bike.
- Hejmara bûyerê ya ku polîs bide we, bi ewlehî hilînin.
- Heke hun malê bar bikin, navnîşana xwe ya nuh nedin her kesî, bi taybetî heval û merivan.
- Heke hun biterikînin û pêwîstî hebe ku şûnve herin û tiştên xwe bînin, hun dikanin saz bikin ku polîs bi we re here.

Wek alternatîv, hun dikanin ji sazîyeke piştevanîyê bixwazin ku ji bo anîna tiştan bi we re werin. Mijûlbûna bi tundûtûjîya nav malê dikane pêvajoyeke dirêj be, lê belê gava we ya yekemîn ber bi jîyaneke ewletir yeka girîng e.

BEŞ ÇAR
XANÎ

EV BEŞ...
- Di Rewşa Acil de Ji bo Dema Kurt Bixanî kirin
- Sitargeh
- Xanî û bêxanîbûn
- Xanîyên şaredarîyê
- Li mala we ya nuha mayin
- Komelên xanîyan
- Xanîyên ji kesan kirêkirî
- Heywanên malê

Biryareke ji ber tundûtûjîya nav malê terikandina malê dikane bi êş be. Ji bo ku hun li mala xwe ewle bimînin, an jî ji bo ku hun xanîyekî alternatîv bibînin gav avêtin pirê caran faktora herî girîng e.

Xanîyê rewşa acil/dem-kurt
Gelek hostelên li Londonê cîhê mayinê yê sereke pêşkêş dikin, ew bi taybetî bi tundûtûjîya nav malê mijûl nabin, lê belê di rewşeke acil de dikanin alîkarîyê bikin. Shelterline (xeta sitarê) dikane we sewkî hostelekê bike - **Tel: 0808 800 4444**. Rewş dikanin pir sereke bin û li piranîya hostelan dibe ku hun bi keseke din re li odeyekê bimînin. Her wisa cîhên ku tên pêşniyar kirin, dikanin li her alîyekî Londonê bin. Hemû cîh pirê caran berî 10.30an tên veqetandin, lewra girîng e ku hun berî vê demê bi sazîyan re têkilî çêbikin. Lê belê sitargehên şevê yên rewşa acil dê hewl bidin ku di her demekê de we bicîh bike. Berê ji bo cîhên vala telefon bikin, an jî heke hejmar nehatibe dayin, biçin cîhê wan.

LONDON CONNECTION
12 Adelaide Street London WC2N 4HW
T: 020 7766 5550
E: info@london-connection.org.uk
Navenda Rojê ji bo 16-25 salîyan.
Seetên vekirî: Duşem, Sêşem, Pêncşem 8.00-14.30; Çarşem 8.00-13.00 û Înî 8.00-13.30; Şemî û Yekşem 9.00-14.00

RIVERPOINT 160
160 Coningham Road London W12 8BY
T: 020 8746 0091
Hostel bi odên ji bo yek kesî. 24 seetan karmend lê hene.

SHELTERLINE
24 Seetan Telefona Bêpere: 0808 800 4444 (tenê Mobîl bi bihayê mobîlan)
Şêwirdarî û agahîya xanî ya bi telefonê. Di nav mijaran de cîh dîtin, ji bo hostelan sewk kirin, mafên xanî, neqanûnî ji xênî derxistin, tundûtûjîya nav malê û cîhê lêmayinê di rewşa acil de hene.

STONEWALL HOUSING ASSOCIATION
Unit 2A Leroy House 436 Essex Road
London N1 3QP
T: 020 7359 5767
E: stonewall@hostels.org.uk

Ji bo lezbîyenan û zilamên gay ê hemû temenan şêwirdarîya xanî pêşkêş dike.
Xeta şêwirdarîyê: Duşem, Pêncşem, Înî 10.00-13.00; Sêşem û Çarşem 14.00-17.00

Sitargeh **(xanîyên ewle ji bo jinên ku ji tundûtûjîya nav malê direvin)**

Ev Jêr-Beş...

- Îzeh dike ku sitargehek çi ye
- Ji we re qala jîyana li sitargehekê dike
- Hejmarên têkilîyê yên sitargehan rêz dike

Sitargeh ji bo jin û zarokên ku pêwîstî bi parastina ji tundûtûjîya nav malê hene, cîhê lêmayinê yê ewle û demî ji bo rewşa acil pêşkêş dikin. Ew piştevanîya karmendên li sitargehê û her wisa jinên din ên ku li wir dimînin pêşkêş dikin. Karmendên li sitargehan dikanin li ser xwendina zarokan, xanî, zewac, cîhêbûn, dadgehan, şaredarî, Departmenta Ewlekarîya Civakî û sazîyên din ku dibe ku hun pê mijûl bibin, agahî, şêwirdarî û piştevanîyê pêşkêş bikin. Piştevanîya ku karmendên sitargehê pêşkêş dikin dikane ji alîyê piştevanîya hisî ya jinên din ên ku li wir dimînin bê piştxurtkirin. Navnîşanên sitargehan nehênî ne. Ji bo ewlebûna jin û zarokan ev girîng e. Sitargeh xanîyên parvekirî ne. Hun ê herêmên hevpar, metbex, serşok û odeyên rûniştinê parve bikin. Wek îdeal divê jin ji şeş mehan bêtir nemînin, lê belê nebûna cîhên ku bar bikinê tê wê wateyê ku jin dikanin heta salekê (carinan bêtir) li sitargehekê bimînin. Sitargeh her jineke, çi bi zarok çi bê zarok (lê belê hinek ji wan lawikên ji 12 salî mezintir nasitînin), ku rûbirûyî xerabkarîyê bûye an jî gef lê hatiye xwarin, qebûl dike.

Xeta Alîkarîya tundûtûjîya nav malê ya netewî ya 24 seetan ji bo hemû sitargehên li Londonê wek têkilîyekê tev digere û pircar wek tedbîreke ewlehîyê, hem ji bo wan û hem jî ji bo jinên din ên li sitargehê jinan sewk dike bo sitargeheke li dervê herêma wan. Ew dikanin li ser îmkanên seqetan jî agahîyê bidin. Sitargeh hem ji jinên heteroseksuel û hem jî yên lezbîyen re vekirî ne. Her wisa li Londonê hinek xanîyên pisporî yên wek sitargehên ji bo jinên Asyayî, jinên Latîn Amerîkî, jinên Îrlandî, jinên Afrîkî/Karayîbî û jinên ciwan jî hene. Têkilîya bi hemû sitargehan dikane bi rêya Xeta Alîkarîya tundûtûjîya nav malê ya netewî ya 24 seetan bê çêkirin û bi hinekan re jî yekser têkilî tê çêkirin. Heke hun cîhekî nexwazin jî, hun dikanin ji bo piştevanî û agahîyê bi Xeta Alîkarîya tundûtûjîya nav malê ya netewî ya 24 seetan re têkilî çêbikin.

Agahîya Têkilîyê ji bo Sitargehan

ASHIANA PROJECT
PO Box 816 London E11 1QY
T: 020 8539 9656 / 020 8539 0427
E: info@ashiana.org.uk
Ji bo jinên ciwan ên Başûrê Asyayê, Tirk û Îranî ku ji awayekî xerabkarîya fîzîkî, cinsî, hişî an hisî direvin, piştevanî û xanîyên demî. Her weha xizmeteke xwe gihandinê ya di asta kesanî û civakî de jî heye. Jinên bi tenê yên navbera 16-30 salî qebûl dike.

ASIAN WOMEN’S AID – ALÎKARÎYA JINÊN ASYAYÎ LI HARINGEY
(Berê bi vî navî dihat zanîn: Haringey Asian Women’s Aid (HAWA)
PO Box 2604 London N22 6AT
T: 020 8889 8342
E: info@nawp.org W: www.nawp.org
Sitargeha ji bo jinên Asyayî û zarokên wan.

BEVERLY LEWIS HOUSE
PO Box 7312 E15 4TS
T: 020 7473 2813

Sitargeha ji bo jinên bi dijwarîyên hînbûnê. Sewkkirin tenê dikane ji alîyê tîma Dijwarîyên Hînbûnê ya li Navçeyê bê kirin.

HARINGEY WOMEN'S AID
PO Box 915 Hornsey London N8
T: 020 8341 4665
Sitargeh ji bo jin û zarokên ku rûbirûyî tundûtûjîya mêran an hevseran dibin.

JEWISH WOMEN'S AID
PO Box London N12 9ZE
Xeta Alîkarîyê: 0800 591 203 Office: 020 8445 8060
E: info@jwa.org.uk W: www.jwa.org.uk
Ji bo jinên Cihûd ku ji tundûtûjîya nav malê direvin şêwirdarî û cîhê lêmayina demî pêşkêş dike.

KIRAN ASIAN WOMEN'S AID
PO Box 899 Leytonstone London E11 1AA
T: 020 8558 1986
Cîhê lêmayinê yê demî, şêwirdarî û piştevanî ji bo jin û zarokên Başûrê Asyayî, Tirk û Îranî. Jinên bi tenê qebûl nakin.

LATIN AMERICAN WOMEN'S AID
Print House 18 Ashwin Street London E8 3DL
T: 020 7275 0321
Xeta alîkarîya rewşa acil: 07958 536 242
Ji bo jinên Latîn Amerîkî ku ji tundûtûjîya nav malê direvin, cîhê lêmayinê yê demî pêşkêş dike.

NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HELPLINE (Teva Women's Aid & Refuge)
T: 0808 2000 247
W: www.womensaid.org.uk
Xeta alîkarîya tundûtûjîya nav malê ya netewî ya 24 seetan. Kitkitên hemû sitargehên li herêma Londonê, şêwirdarîya xanî û piştevanîyê, agahîya li ser sitargehên ji jinên seqet re vekirî jî di nav de.

nia project
PO Box 6566 London E8 3ST
Xeta şêwirdarîyê: 020 7683 1210
Xeta rewşa acil: 08457 023 468
W: www.niaproject.info
Çar sitargehan birêve dibe – ji bo jin û zarokên ku ji xerabkarîya fîzîkî, cinsî û hisî direvin hawirdoreke ewle û piştevan pêşkêş dike.

SÓLÁS ANOIS
Projeya Jinên Îrlandî ya tundûtûjîya nav malê
PO Box 4662 London SW16 2ZF
Sitargeh ji bo jin û zarokên Îrlandî, ewên ji civaka gerok jî di nav de, ku bi tundûtûjîya nav malê re rûbirû dibin. Her wisa li ser mafên alîkarîyên sosyalê, bixanîkirin, piştevanîya hisî û xizmetên zarokan jî şêwirdarî û parêzvanîyê pêşkêş dike.

Xanî û bêxanîbûn

Nuha li Hearthstone (navenda şêwirdarî û piştevanîya tundûtûjîya nav malê ya Haringey) bi hemû mijarên xanî mijûl dibin. Karmend ê bikanibin temîyan li we bikin û bijartekên ku ji bo we peyde dibin bi we re gotûbêj bikin. Heke hun li milkekî şaredarîyê rûdinin û navê we wek kirêdar qeydkirî be, dê bêtir mafên we hebin. Heke hun kirêdarekî Homes for Haringey bin, hun dikanin serî lê bidin ku xanîyekî din ji bo we bê dayin. Bi xwe re heta ku dibe pir agahîya li ser rewşa xwe bibin, wek mînak raporeke doktor an jî biryareke dadgehê. Heke hun tercîh bikin ku bi birêvebireke xanî ya jin re bipeyivin, an jî heke ji we re wergêrek pêwîst be, ev dikane bê sazkirin.

Heke hun nikanibin li cîhê xwe yê nuha bimînin, ji ber gefxwarina tundûtûjîyê, li gora Qanûna Xanî ya 1996an mafê we yê hebe ku xanîyê demî ji we re bê peydekirin û navê we yê têkeve nav deftera qeyda xênî ku xanî dipên. Zarokên we hebin jî tunebin jî ev tê bicîhkirin. Qanûn her weha ji bo jinên ku ji ber sedemên ewlehîyê divê ji herêma xanîyê xwe yê kevn bi dûr bikevin jî şerdekî taybetî datîne. Anku nikanin we bi şûn ve bişînin herêma ku hun jê hatine, heke hun an kesekî ku bi we re dimîne dê rûbirûyî rîska tundûtûjîya nav malê bibe. Heke hun bi hevserê xwe yê tundûtûj re namînin, qanûn dibêje ku divê departmenta xanî binirxîne ku ‘domandina cîhê ku hun nuha lê dimînin maqûl e’ an na. Dema ku hun biçin Hearthstone, dê karmendekî dozê bi we re hevpeyvînê çêbike. Dê pêwîst be ku hun heta ku dibe pir agahîyê bidin. Ev ne ji ber ku ji we bawer nakin, bêtir da ku karmendê dozê bikanibe rastîyan bizanibe û biryarê bide ku divê yekser çi bê kirin. Ew her wisa dikanin wergêrekî jî saz bikin. Heke bi we re delîlên wek raporeke doktor, biryara dadgehê ya nêzîknebûnê (înjuksîyon) an raporeke polîs hebe, ji kerema xwe wan bi xwe re bînin.

Ji kerema xwe not bikin ku raporeke polîs agahîya nehênî ye û heke hun dixwazin polîs li ser we agahîyê bide departmenta xanî, divê hun formekê îmze bikin. Heke hun yekser di xeterê de bin, karmendê dozê dikane saz bike ku hun li cîhekî rewşa acil ê demî bimînin: ev dikane bed and breakfast (nivîn û taştê), hostel an jî Sitargeheke Alîkarîya Jinan be.

Ji kerema xwe not bikin:

- Dibe ku hun li dervê herêma rûniştina xwe bên bicîhkirin, ev dikane dervê Londonê jî be.
- Karmendên dozê wê hewl bidin ku xizmetên wergerandinê bikar bînin, heke ev pêwîst be.
- Heke hun xanîyê pêşniyarkirî qebûl nekin, dibe ku hun têkevin nav rîska xwe ‘bi zaneyî bêxanî’ kirinê.

Xanîyê şaredarîyê

Berpirsîya hiqûqî ya şaredarîyan heye ku cîhê lêmayinê pêşkêş bikin, heke:

- hun bêxanî bin an jî tehdîda di 28 rojan de bêxanîbûnê li ser we hebe;
- we ‘pêwîstîya pêşanîyê’ hebe û;
- we xwe ‘bi zaneyî’bêxanî nekiribe; Qanûnsazî dibêje ku heke yek an bêtir ji yên jêrîn hebe, we pêwîstîya pêşanîyê heye:
- hun ducan bin;
- we zarokên bin 16 salî, an jî bin 19 salî ku gişt-dem dixwînin, hebin;
- ji ber temenê zêde, qelsbûna tendurustîya hiş, dijwarîyên hînbûnê, seqetîyeke fîzîkî an hin pêwîstîyên din hun di rewşa xesas de bin.
- Heke hun berdanê pêk tînin, milkê ku hun pev re xwedîyê wî ne, dê wek parçeyekî lihevkirina berdanê muamelê bibîne. Lê belê, ev dikane demeke dirêj bajo û dibe ku pêwîstî hebe ku di wê navberê de sazkirinên alternatîv bên çêkirin.

Şaredarîya Haringey lîsteke payinê ya xanî birêve dibe û dema ku hun serî li xênî bidin, agahîya bi kitkit dê ji we re bê dayin.

Li mala xwe ya nuha mayin
Hun dikanin serî li dadgehê bidin ku xerabkar ji mala we ya nuha bê derxistin. Ji vê re Biryara Lêmayinê tê gotin û di Beş 6 de tê îzehkirin. Ji bo we biryara vê bijartekê dê li gora ku hun ê xwe çiqasî ewle his bikin bê dayin. Hun dikanin bixwazin ku di dema muameleyên hiqûqî de li cîhê demî yê rewşa acil bimînin. Homes for Haringey ê her kirêdarekî Homes for Haringey ku ji ber tundûtûjîya nav malê hikum xwariye ji xênî derxîne, lê belê ev pêwîst dike ku hun biçin dadgehê û li dij îfadê bidin.

- Heke ji we re ewlehîya zêdekirî pêwîst be, hun dikanin bixwazin ku tev li Projeya Alarma Civakê bibin. Ev sîstem dihêle ku hun bi pêlêkirina bişkokekê alîkarîyê bixwazin, rojê 24 seetan karmend lê dinêrin û bi polîs ve girêdayî ye. Ev her weha beşeke Projeya Sitargehê ye (li jêr binêrin).
- Heke hun di xanîyê kirê yê ji kesan kirêkirî de bin, an jî xwedîyê xanîyê ku hun lê dimînin bin, divê hun ji bo mafên xwe yên li xênî û ketina we ya xênî şêwirdarîya hiqûqî bisitînin. Heke hun kirêdarekî komela xanî (housing association) bin, li peymana xwe ya kirêdarîyê binêrin û bi ofîsa komela xanîyê xwe ya herêmê re têkilî çêbikin.
- Heke hun berdanê pêk tînin, milkên xwedîtîya hevpar dibin beşeke lihevkirina berdanê. Lê belê dibe ku ev demeke dirêj bajo û dibe ku pêwîst be ku ji bo wê navberê amadekarîyên alternatîv bên kirin.

Hearthstone Projeyeke Sitargehê birêve dibe ku dihêle ku hun bi rêya tedbîrên ewlekarîyê yên cîhêreng ku Polîs jî belê dike, bi awayekî ewle li mala xwe bimînin. Karmendên li Hearthstone dê bikanibin bêtir agahîyê pêşkêş bikin.

Gilî

Şaredarîya Haringey gilîyên xizmetên xwe xweş dibîne. Ji bo gilîyên li ser Xizmetên Xanî û Civakî, **Telefon: 020 8489 0000 Ext. 3394** Mînîkom: 020 8849 5978. An jî ji ofîseke şaredarîyê belavokeke gilîyan hilgirin.
WEBSÎTEYA ŞAREDARÎYA HARINGEY: www.haringey.gov.uk

Komelên Xanî (Housing Associations)
Komelên xanî sazîyên ne ji bo karê ne, ji alîyê endamên civakê yên dilxwaz ve tên birêvebirin. Ew, xanîyên parvekirî, bi serê xwe û ji dema navîn heta dema dirêj pêşkêş dikin. Piranîya komelên xanî yên li Londonê divê cîhên vala ji bo şaredarîyan pêşkêş bikin. Lê belê hinek ji wan sewkên ji sazîyên şêwirdarîyê qebûl dikin.

Heke hun kirêdarekî komela xanî bin, polîtîka û prosedurên komela we yên tundûtûjîya nav malê dê ji bo we bên bicîhkirin. Evên jêrîn mînakên komelên xanî ne ku polîtîkayeke tundûtûjîya nav malê hene:

- Metropolitan Housing Trust
  T: 020 8902 5000 – bi karmendê xwe yê xanî re têkilî çêbikin
- Sanctuary Housing Association
  T: 0845 850 5566 - bi karmendê xwe yê xanî re têkilî çêbikin
- Circle 33
  T: 020 7288 4000 - bi Caroline Thompson re têkilî çêbikin
- London & Quadrant
  T: 020 8852 9181 – bi Oliver James re têkilî çêbikin

Xanîyên ji Sektora Taybetî Kirêkirî
Heke hun di xanîyekî ji sektora taybetî (xisûsî) kirêkirî de bin, divê hun ji bo mafên xwe yên li ser milk şêwirdarîya hiqûqî bidest bixin. Hinek agahîya gelemperî ya li ser xanîyên ji sektora taybetî kirêkirî li jêr in. Li Londonê xanî dikanin biha bin û peydekirina wan dijwar be. Mesrefê odeyeke

di xanîyekî parvekirî de dikane her hefte £70-£80 be. Heke hun bêkar bin, dîtina xanî hîn jî dijwar e.

Çend awayên lêgerîna cîhekî kirê hene.

- Girêdanên kesanî, malbat an hevalan bikar bînin û ji wan bipirsin ku kesekî ku odeyekê bi kirê didin nas dikin an na. Gelek cîh bi gotina dev tên kirêkirin.
- Di rojname û kovaran de beşên îlana xanîyên kirê hene. Mînak ev in: Loot, Evening Standard (Rojên Çarşemê), Guardian (Şemî û Pêncşeman), rojnamên herêmî – Haringey Advertiser, Haringey Independent, The Pink Paper (xanîyên ji bo lezbîyen û gay).
- Sazîyên cîhên ticarî û sazîyên sîteyan dikanin awayekî baş ê dîtina cîhekî lêmayinê bin. Tucarî, berî ku hun cîhê ku hatiye pêşniyarkirin qebûl bikin û îmze bikin, tu pereyan nedin sazîyekê.

DSS Welcome – an ku xwedîyê xanî qebûl dike ku xanî bi kirê bide kesên ku alîkarîyên sosyalê disitînin. Xizmetên Xanî yên Haringey jî Projeya Xwedîyê Xanî ya akredîte heye. Proje bi 3 Sazîyên Kirêdayinê re tê birêvebirin, milkên wan ên pircure hene ku li Haringey tên kirêkirin û standarda wan bilind e. Ji bo Projeyê kirîterên mafdarîyê hene. Heke hun bêtir agahî dixwazin, ji kerema xwe bi Hearthstone re têkilî çêbikin.
XANÎ ... ez ê jîyana xwe bidomînim

Sehkirinên tendurustî û ewlehîyê

- Baş li milkê ku hun dixwazin kirê bikin binêrin
- Tamîrên sereke yên nekirî hene, wek rewa, banîyên av tê re çûyî?
- Pêwengên gaz, germkirin, ronahî û borîyan dixebitin?
- Heke agir pê keve, hun ê bikanibin bi ewlehî birevin?
- Kilîdên li derî û paceyan ewle ne?
- Kesek ê xwe bigihîne miftan?
- Guhastina gelêrî (trên, otobus, hwd) li nêzîk e?

Di rewşeke krîzê de her tim mimkun nabe ku meriv milkê herî baş lênihêrtî peyde bike, lê belê terkkirina xanîyekî xerabkarîyê dibe ku ji bo revîyana ji tundûtûjîya nav malê pêwîstîya herî acil be.

Heywanên malê

• The Dogs Trust Freedom Project dikane di dema we ya li xanîyê demî de li pisîk an kûçikê we binêre. Ji bo bêtir agahîyê hun dikanin bi wan re têkilî çêbikin, li 0800 298 9199.

Dogs Trust Freedom Project
PO Box 50208
London
EC1V 7XP

HEARTHSTONE
Navenda Şêwirdarî û Piştevanîya tundûtûjîya nav malê ya Haringey, Hearthstone navendeke şêwirdarî û piştevanîyê ya pir-sazî ye, ji bo mexdûrên tundûtûjîya nav malê li Haringey bi awayekî ji niqteyekê xizmetan pêşkêş dike. Lewra serdanvanekî Hearthstone êdî pêwîst nake ku bi sazîyên cîhêreng li cîhên cîhêreng bigere ku şêwirdarîyê bidest bixe. Ev projeya hevparîyê mijarên gelemperî yên tundûtûjîya nav malê dinixumîne, Xizmetên Xanî, polîs, tendurustî û profesyonelên din ên pircure tev lê dibin. Xizmeta bê randevû peyde dibe.
Seetên vekirî: Duşem heta Înê 10.00-16.00
10 Commerce Road, Wood Green, London N22 8ED
T: 020 8888 5362 F: 020 8889 6508

ez ê jîyana xwe bidomînim…

Xeta Şevê ya Dawîya Heftê
Telefona Bêpere: 0800 0232794 (Înî, Şemî û Yekşem 20.00-01.00)

BEŞ PÊNC
POLÎS

METROPOLITAN POLICE

EV BEŞ
- li ser sûcên tundûtûjîya nav malê agahîyê dide we
- agahîyê dide we ku hun dikanin ji polîs çi bixwazin ku ewlehîya we pêk were
- li ser çûyina dadgehê agahîyê dide we

(Ji ber xwerista tevlihev a hinek agahîya jêrîn, me li dawîya vê beşê ferhengokek pêşkêş kiriye.)

Tundûtûjîya nav malê SÛC E!
Gelek sûc hene ku bi tundûtûjîya nav malê re têkildar dikane ji bo wan li dijî xerabkarekî dawe bê vekirin.
Ev di nav de ne:
- Êrîşa gelemperî (wek bi hişkî dehfandin û gef xwarin)
- Zirara giran a laş
- Zirara rastî ya laş
- Birînên xerab (wek jêkirin, kêr kirin)
- Tecawiz
- Hewldana tecawizê
- Êrîşên bêexlaqî
- Hewldana kuştinê
- Çewisandin
- Zirara krîmînal
- Girtina ne rastî
- Revandin
- Çav tirsandina şahidan

Her weha desthilatîya polîs heye ku ji bo pêşîlêgirtina bêtir birînên fîzîkî û ji bo parastina kesekî rewşa xesas an zarokekî yekî bigire. Dema ku failek bê girtin, bijartekek ji bo polîs heye ku hişyarîya fermî bide tawanbar. Dema ku jin biryarê dide ku ew naxwaze li dijî tawanbar dawe vebe û bê şandin bo dadgehê, dibe ku ev bijartek bê li pêş çav girtin. Hişyarîyeke wisa ne hikumekî krîmînal e, lê belê dîsa jî qeydeke fermî ya polîs e ku sê salan lê dimîne. Heke ew di nav wê dewrê de dîsa wî sûcî bike, wê gavê di biryardayina gava ku bê avêtin de ew hişyarî li pêş çav tê girtin. Dayina hişyarîyeke fermî dibe ku bike ku tawanbar li ser şêlên xwe yên pêşdemê bifikire.

Qanûna ji Çewisandinê Parastinê ya 1997an bêtir desthilatî daye polîs ku lêpirsîna çewisandin û nerehet kirinê bike û sûcên nuh ên krîmînal afirandine. Hinek ji desthilatîyan dê ji bo şerê li dijî tundûtûjîya nav malê bibe alîkar. Wek mînak, heke hevserê we yê berê pir li dervê mala we yan karê we bisekine an pir telefonên nerehetkirinê bike, an jî we bitirsîne.

Polîs dikane çi bike
Gelek tişt hene ku dibe ku polîs bikanibe bike:
- tavilê bersîva telefona we bide
- heke mimkun be karmendeke jin amade bike
- heke pêwîstî hebe, wergêrekî saz bike
- bi we û xerabkar re cîhê cîhê bipeyive
- dema ku delîlên êrîşekê an sûcekî din an jî şerd û mercên biryarek nezîknebûnê (injunction) an bi şerd berdanê hatibin binpêkirin, xerabkar bigire
- heke pêwîstîya we hebe, ji bo we tedawîya tibbî saz bike
- ji bo çûyina sitagehekê an cîhekî din ê ewle guhastinê pêşkêş bike
- qeydên hemû bûyerên tundûtûjîya nav malê ya li dijî we hilîne
- heke hun bixwazin ku ji malê hûrmûran bînin, bi we re were û we biparêze
- fotografên birînê bikişîne

- we sewkî xizmetên minasib bike

Heke xerabkarek bê girtin û ji bo sûcekî li dijî wî dawe bê vekirin, dibe ku ew bi şerd bê berdan. Şerd û mercên berdanê ku ji alîyê dadgehê ve tên danîn, pirê caran dîyar dikin ku divê xerabkar ji we dûr bisekine. Heke xerabkar van şerdan binpê bike, dikane dîsa bê girtin û ev ê li dijî wî bê hesibandin.

Divê polîs we haydar bike:
- ku xerabkar hatibe berdan, bi şerd an wekî din
- ku li dijî wî dawe vebûye
- ji her gavên ku hatine avêtin, tarîxên rûniştinên dadgehê yên bê jî di nav de

Divê hun her pirseke ku hun his dikin ku ji bo zelalkirina doza we pêwîst e, bipirsin. Mafê we heye ku hun îfadeyekê bidin polîs.

Pir girîng e ku hun hejmara sûc û karmendên ku ji bo doza we hatine veqetandin not bikin. Heke hun biçin karmendekî civakî, karmendekî şêwirdarîyê, parêzer an ofîsa xanî ya herêma xwe bibînin, ev agahî yê bikêrî we bê.

Heke hun ji bo bûyerekê bangî polîs bikin, girîng e ku hun ji hevserê xwe cîhê bi wan re bipeyivin. Xerabkar dikanin carinan hewl bidin ku vê rewşê ji bo sûcdarkirina we bikar bînin, lewra girîng e ku hun ji polîs re di derfeta herî zû de alîyê xwe yê çîrokê bibêjin.

Çûyina dadgehê
Dema ku xerabkarek bi sûcekî dawe lê vebe, Xizmeta Dozgerîyê dê biryarê bide ku li Dadgeheke Magistrates' an Dadegeheke Crown li dijî wî dozekê bimeşîne an na. Dibe ku pêwîst bibe ku hun tev li rûniştina dadgehê bibin. Heke hun biçin dadgehê, hun dikanin heval, meriv, karmendekî piştevanîyê an karmendekî alîkarîya jinan bi xwe re bibin dadgehê ku piştevanîya we bike. Heke hun li ser ewlekarîya xwe bi fikar bin, hun dikanin bi telefonê an nameyê bi Katibê Dadgehê re têkilî çêbikin, an berî wê an jî roja rûniştinê, û bixwazin ku navnîşana we ya nuh nehênî bê hiştin. Hun her weha dikanin daxwaz bikin ku ji xerabkarê xwe cîhê di odeyeke din de li benda rûniştina xwe bimînin.

Li Haringey, Yekînekeke Ewlekarîya Civakî aya Polîs heye ku karmendên wê bi taybetî hatine perwerde kirin. Heke hun wisa tercîh bikin, hun dikanin bixwazin ku bi polîseke jin re bipeyivin. Armanca Yekînekê pêşkêşkirina şêwirdarî û agahîya nehênî ye. Ew her weha dibe ku bikanibe piştevanîya pratîkî jî pêşkêş bike, wek heke hun biryarê bidin ku li dij dozê bidin vekirin, bi we re biçe dadgehê. Heke pêwîstî hebe, polîs ê wergêrekî saz bike. Polîs her wisa li navenda şêwirdarî û piştevanîyê ya Hearthstone jî bicîh bûye.

HEARTHSTONE
Hearthstone, navenda şêwirdarî û piştevanîyê ya Haringey, navendeke pir-sazî ya piştevanî û şêwirdarîyê ye ku bi rêya yek niqteyeke xwe gîhandinê ji bo mexdûrên tundûtûjîya nav malê xizmetan pêşkêş dike. Lewra, êdî pêwîst nake ku serdanvanekî Hearthstone ji bo lêgerîna şêwirdarîyê bi sazîyên pircûre re li cîhên pircûre têkilîyan çêbike. Ev projeya hevparîyê mijarên gelemperî yên tundûtûjîya nav malê dinixumîne ku Xizmetên Xanî, polîs, tendurustî û profesyonelên din ên cîhêreng jî tev lê dibin.
Xizmeta bê randevû peyde dibe.
Demên Vekirî:
Duşem heta Înê 10.00-16.00
10 Commerce Road Wood Green London N22 8ED
T: 020 8888 5362 F: 020 8889 6508

Xeta Şevê ya Dawîya Heftê
Telefona Bêpere: 0800 0232794 (Înî, Şemî û Yekşem... 20.00 – 01.00)

YEKÎNEKA EWLEKARÎYA CIVAKÎ YA POLÎS
98 Tottenham Lane London N8 7EJ
T: 020 8345 1944
DI REWŞEKE ACIL DE 999 BIZÎVIRÎNIN

Ferhengok

Bi Şerd Berdan
Ewlekarîya ji bo derketina kesekî di rûniştineke dadgehê dê.

Injunction (jê re her weha fermana dadgehê jî tê gotin)
Dadgeh dikane peyv bi peyv ji kesekî re fermanê bide ku tundûtûjîyê li we bikar nehîne, an jî bibêje ku divê li mala we kî bimîne û kî nemîne. Ji vê re injunction tê gotin. Hun dikanin li ser sitendina injunction'ekê şêwirdarîya hiqûqî bidest bixin, û/an heke hun li ser cîhêbûn an berdanê difikirin. Injunction pirê caran di dozên tundûtûjîya nav malê de tên bikaranîn ku kesê(n) ku muameleya xerba lê dibe, biparêzin.

BEŞ ŞEŞ
QANÛN

EV BEŞ
- ji we re mafên we û şêwirdarîya hiqûqî dibêje
- qanûnsazîyê îzeh dike
- avantaj û desavantajên bikaranîna fermanên dadgehê (injunction) gotûbêj dike
- penaberî û tundûtûjîya nav malê îzeh dike
- berdan, cîhêbûn û tundûtûjîya nav malê îzeh dike
- ji we re dibêeje ku hun dikanin ji kuderê şêwirdarîya hiqûqî bidest bixin

Tundûtûjîya nav malê li gora qanûna krîmînal a sîvîl jî sûcek e. Du qanûnên nuh, Qanûna Malbatê ya 1996an û Qanûna Parastina ji Çewisandinê ya 1997an, ku li paş rûpel tên îzehkirin, di mijûlbûna bi tundûtûjîya nav malê de dê yên herî kêrhatî bin.

Şêwirdarîya hiqûqî
Hun dikanin li gora Alîkarîya Hiqûqî û Alîkarîya li Projeya Dadgejê (berê Projeya Forma Kesk dihat gotin) şêwirdarîya hiqûqî ya bêpere bidest bixin, heke:
- mûçeyê (meaş) we kêm be
- qet hatina we tunebe, an jî
- hun alîkarîyên dewletê bisitînin, wek alîkarîya hatinê.

Heke pêwîstî hebe, Alîkarîya Hiqûqî ya Rewşa Acil dikane zû bê dayin. Navenda hiqûqê ya herêma we an jî parêzerê we dê formên minasib hebin û ji bo tijekirinê alîkarîya we bikin. Hatina we çi dibe bila be, navendên hiqûqê her weha dikanin şêwirdarîya bêpere jî pêşkêş bikin, carinan jî pêşkêşî; hinek navendên şêwirdarî û civakî jî dahnên bêpere yên şêwirdarîya hiqûqî birêve dibin. Ji bo dîtina parêzerekî hun dikanin jiSitargehê, Xeta Alîkarîya ya Tundûtûjîyê ya Londonê, Mafên Jinan bipirsin, an ji hevalekî bipirsin an jî li rêbera telefonê binêrin. Hinek sazîyên civakî dikanin navên parêzerên ku alîkarîya hiqûqî pêşkêş dikin, bidin we. Hun her weha dikanin li gel **Civaka Hiqûqê** li **020 7242 1222** an jî **Dîrektorîya Xizmeta Hiqûqî ya Civakî li 0845 345 4345** têkilî çêbikin, an jî biçin www.clsdirect.org.uk ku li ser parêzerên ku li herêma we li ser vê qada hiqûqê pispor in, agahîyê bidest bixin.

Qanûnsazî
Qanûna Malbatê ya 1996an hinek qanûnên li ser tundûtûjîya nav malê û ku kî li xanîyê malbatê dimîne hêsan kirine. Ew her weha tedbîrên din ên wek navbervanîya cotên ku cîhê dibin (hewl bide ku pirsgirêkan çareser bike) jî dinuxumîne. Dibe ku ev dijwar be, lê belê piştevanî peyde dibe.

Qanûn armanc dike ku cotên zewîcî û yên nezewicî ku pev re dijîn bi heman awayî muamele pê bê kirin. Wek mînak, li gora Qanûna Malbatê ya 1996an, lezbîyen an zilamên gay ku pev re dijîn, bi qasî heteroseksuelan xwedî maf in.
Parastina Qanûna Çewisandinê ya 1997an qanûnek din e ku dikane kêrhatî be, bi taybetî heke hevserê we yê berê we rehet nahêle an jî diçewisîne, an jî heke doza we nekeve ber Qanûna Malbatê ya 1996an, wek mînak heke zarokên we tunebin û ku hun tucarî pev re nejîyabin.

Wek mînak, heke xerabkar pircar li dervê mala we an karê we bisekine, an jî telefonên nerehetîyê bike ku çavê we bitirsîne, an jî we bitirsîne. Ev qanûna nuh bêtir desthilatîyan dide polîs ku lêpirsînê bike û sûcên nuh ên krîmînal diafirîne.
Qanûna tundûtûjîya nav malê ya Sûc û Mexdûr a 2004an qanûneke nuh e, di Nîsana 2005an de ketiye merîyetê. Ew dihêle ku evên jêrîn bên kirin:

- Êrîşên gelemper (wek şîmaq, dehfandin an hejandin) dike sûcekî ku meriv dikane ji bo wî bê girtin, da ku parastina ji bo mexdûrên tundûtûjîya nav malê zêde bike.
- Heke tawanbar hikum nexwe jî, binpêkirina fermaneke nekirina destdirêjîya cinsî dike sûcekî ku meriv dikane ji bo wî bê girtin.
- Dihêle ku cotên ku pev re dijîn û yên heman zayendê jî wek cotên zewicî bikanibin biryarên nehiştinê bidest bixin.
- Sûcekî nuh ê krîmînal diafirîne: sedem bûyin an hiştina mirina zarokekî yan kesekî di rewşa xesas de'.

Qanûna Dada Ciwanan û Delîlên Krîmînal a 1999an wisa hatiye dîzaynkirin ku her kesê ku li dadgehê delîl bide, biparêze; bikaranîna ekranan, bi rêya vîdyo dayina delîlan û valakirina galerîyên gel ên li dadgehekê tên hiştin.

Qanûna Dada Krîmînal a 2003an dihêle ku hikumên ku tawanbarekî berê xwarine û bi dozê re têkildar in, bên ber dadgehê, da ku bikanibin girîngîya rewşê bizanibin û di biryara cezayê de li pêş çav bigirin.

Qanûna Suneta Jinan a 2003an sunetkirina jineke hemwelatîya Kralîyeta Yekbûyî (KY) an ya ku li wir destûra rûniştina daîmî heye, li her dereke dinyê, heta li welatekî ku qanûnî dibîne jî, wek sûcekî krîmînal dibîne.

Îfadeyên Kesanî yên Mexdûran îfadeyên nivîskî ne, ku bi dîtina wan sûcekî çi bandora hisî û psîkolojîk li mexdûrekî kiriye. Ev dike ku dadgeh fahm bike ku sûcek çiqasî girîng e, heke birînên dîtbar tunebin jî.

Fermanên Dadgehê (injunction), hun dikanin bidest bixin ku we biparêze;

Du awayên sereke yên fermanên dadgehê hene ku tên bikaranîn:
Fermanên ji bo ku divê hevserê we di pêşedemê de çawa tev bigere - **'fermanên nekirina destdirêjîyê'**.
Fermanên ku dibêjin ku mafê kê heye ku li malê bimîne - **'fermanên rûniştinê'**.

Fermaneke nekirina destdirêjîyê, ferman dike ku fail êrîşî mexdûrekê yan 'zarokekî eleqedar' ku bi wan re dimîne neke, destdirêjî yan çewisandinê neke.

Qanûna Malbatê ya 1996an dibêje: armanca vê fermanê ew e ku tendurustî, ewlehî û xweşhalîya mexdûr û hemû zarokan bicîh bike. Destdirêjî dikane bi awayê tundûtûjîya fîzîkî be û her weha dikane çewsiandinên wek şandina nameyên gefxwarinê jî di nav de bin. Nuha dadgeh dikanin fermanên nekirina destdirêjîyê ji bo her dewreke gotî bidin. Lê belê di dozên malbatan de, heke doz şûnve bê kişandin an bê redkirin, fermana nekirina destdirêjîyê diqede.

Fermaneke lêmayinê (rûniştinê) li gora Qanûna Malbatê ya 1996an fermaneke dadgehê ya li ser malê ye û dîsa qanûnê hêsan dike. Ew dikane ji bo van bê bikaranîn:
- Mafên we yên li mala xwe mayinê bicîh bike
- Heke hun ji mecbûrî derketibin, bike ku hun bikanibin li mala xwe vegerin
- Bike ku xerabkar ji malê derkeve, an jî
- Nehêle ku xerabkar têkeve beşeke xênî.

Ji fermanên lîstkirî re 'fermanên sazkarîyê' tê gotin û dadgeh ê pêwîstîyên her kesî yên xanî, diravîn, tendurustî, ewlehî û birêvebirinî li pêş çav bigire. Qanûn dibêje ku heke îhtîmal hebe ku hun an zarokên we zirareke giran bibînin, divê dadgeh fermanekê bide. Berî ku dadgeh biryara xwe bide ku fermaneke nekirina destdirêjîyê yan lêmayinê bide, jê re delîlên we û xerabkar pêwîst in. Ev ferman ê ji bo demeke dîyarkirî bin, lê belê bêtir ferman dikanin bên dayin. Heke

hun pev re jîyabin an zewicîbin jî, hun dikanin serîlêdana fermaneke rûniştinê bikin, heke mala we li ser navê hevserê we yê berê tenê be jî. Heke hun ji amadebûna xerabkar bi fikar bin, hun dikanin ji karmendên dadgehê bixwazin ku wî/wê ji we dûr bihêlin.

Ex-Parte
Dayina fermanên "ex-parte" jî mimkun e, ku tên wê wateyê ku pêwîstî tuneye ku ji berê de haya xerabkar ji pêvajoyên dadgehê bê kirin. Heke mexdûrek an zarokek rîska mezin a zirarê hebe û jê re parastina acil bivê, an heke bê fikirîn ku haya xerabkar ji pêvajoyên dadgehê heye, lê bi zaneyî ji kesên ku kaxetên dadgehê radest dikin dûr dimîne, an jî heke bê fikirîn ku heke haya xerabkar ji rûniştinê hebe, ew ê mexdûr têxe bêtir rîska tundûtûjîya nav malê, ev çêdibe.

Desthilatîya Girtinê
Qanûna Malbatê ya 1996an israr dike ku di piranîya rewşên bi tundûtûjî an gefxwarina tundûtûjîyê de, heke xerabkar fermana dadgehê bicîh nehîne, ew dikane bê girtin. Hemû fermanên dadgehê 'desthilatîya girtinê' tunin. Heke 'desthilatîya girtinê pêvekirî ye' tunebe, lê ji dewsa wê 'hişyarîya cezayî pêvekirî ye' hebe, ku ji xerabkar re bibêje ku fermana dadgehê binpê neke û dûre ferman bê binpêkirin, tê wê wateyê ku xerabkar li dijî dadgehê derketiye. Di vê niqtê de li gora ku li kîjan dadgehê li dozê hatiye nêrîn, serîlêdana ji bo şandina xerabkar bo girtîgehê dikane bê kirin. Heke dûre pêwîstî hebe ku hun ji bo alîkarîyê bi polîs re têkevin têkilîyê, hun dikanin bi Unîta Ewlehîya Civakî ya Polîs re têkilî çêbikin.

Alîyên Erênî û Neyînî yên Fermanên Dadgehan (injunction)
Divê bal bê kişandin ku fermanên dadgehê divê di nav 14 rojên piştî bûyera dawî de bên bicîhkirin. Piştî vê demê, tenê heke rewşên sivikkirinê hebin, fermanên dadgehê tên dayin. Her wisa, ji bo ku fermana dadgehê bê radestkirin, divê nav û navnîşana xerabkar li ba we hebe. Hem avantaj hem jî desavantajên fermanên dadgehê (injunctions) hene ku berî ku meriv serî li fermaneke dadgehê bide, divê haya meriv jê hebe:

AVANTAJ
- Dikane bibe pêwengeke bi bandor ku tundûtûjîyê biqedîne û bihêle ku mexdûr li mala xwe bimîne
- Dibe ku mimkun be ku pir zû biçe dadgehê û ku mexdûr piştî demeke pir kurt dîsa li malê vegere
- Fermanên Dadgehê dikanin her wisa mexdûrekê û zarokên wê li dervê malê jî biparêzin, wek li kar, li xwendegeha zarokan
- Xerabkar dikane li dervê malê bê hiştin

Serîlêdanên ji bo Fermanên Dadgehê li dadgehên "girtî" li wan tên nêrîn, ne wek pêvajoyên krîmînal in. Anku mirovên ku bi doza we re ne eleqedar in dê ji dadgehê bên derxistin. Gelek mexdûr vê yekê wek avantajeke mezin dibînin. Hun dikanin bixwazin ku navnîşana we nehênî (bi dizî) bimîne.

DESADVANTAJ
- Fermanên Dadgehê di normalê de çareserîyeke dema kurt in
- Fermanên Dadgehê dikanin ji bo mexdûrên ku mafê wan ê alîkarîya hiqûqî tunin pir biha bin
- Dibe ku mexdûr bitirse ku fermana dadgehê dê tenê xetera wê/wî zêde bike, bi taybetî heke mala xerabkar ji dest biçe
- Pêvajoya çûyina parêzerekî û dadgehê bi stres e; dibe ku mafê mêrik hebe ku tev li rûniştinê bibe
- Dibe ku mimkun nebe ku xerabkar bê dîtin û fermana dadgehê jê re bê radestkirin

LIxwegirtin
Dadgêrek an jî magistratek dibe ku ji we bipirse ku hun ê 'lixwegirtinek'e xerabkar ku ji dadgehê re dibêje ku ew ê êrîşî we neke, qebûl bikin an na.
Lixwegirtin li gora fermanên dadgehê kêmtir parastinê pêşkêş dikin û hun ne mecbûr in ku wan qebûl bikin.

Çawa Biryareke Dadgehê bidest bixin

Hun dikanin bi parêzerekî qanûna malbatê re têkilî çêbikin ku ji bo van fermanên dadgehê serîlêdanê bikin. Hun dikanin biçin www.lawsociety.org an jî telefon bikin**: 0870 606 6575**. Hun her wisa dikanin bi sazîyeke herêmî an Buroyeke Şêwirdarîya Hemwelatîyan (CAB) re têkilî çêbikin. Ji bo agahîya li ser CAB'a li herêma we, hun dikanin biçin www.citizensadvice.org.uk an jî telefon bikin: **020 7833 2181**. Hun dikanin her wisa bi Xizmeta Hiqûqî ya Civakê Dîrekt re li 0845 345 4345 têkilî çêbikin, an biçin websîteya wan: www.clsdirect.org.uk. Hun dikanin bi serê xwe jî ji bo fermana eleqedar serîlêdanê bikin. Hun dikanin ji Destpirtûka Fermana Dadgehê Bi Xwe Bikin a Mafên Jinan a li ser tundûtûjîya malê jî alîkarî bisitînin. Ji bo kopîyekê, hun dikanin têkilî çêbikin bi **Rights of Women li 020 7251 6575/6**. Hun her weha dikanin ji **XETA ALÎKARÎYÊ YA ŞÊWIRDARÎYA HIQÛQÎ YA BÊPERE ya Mafên Jinan li 020 7251 6577** jî alîkarîyê bisitînin.

Di Pêvajoyên Krîmînal de Tedbîrên Taybetî
Qanûna Dada Ciwanan û Delîlên Krîmînal a 1999an a vê dawîyê ji bo parastina şahidên rewşa xesas an çavtirsandî hinek şerdên hiqûqî derxistin. Ev şerd hatin dîzaynkirin ku şahidên kêmî 17 salî biparêzin.
Lê belê, nuha ev tedbîr hatine firehkirin û Dadgehên Magistrates ên Mezinan jî ketine ber. Di warê tundûtûjîya nav malê de, ev gaveke girîng e, ji ber ku bi xwezaya xwe, mexdûr pirê caran ditirsin ku li dijî xerabkar îfadê bidin dadgehê.

Tedbîrên Taybetî dikanin evan bihundirînin:

- Ekran – da ku mexdûr bêyî ku xerabkar bibîne, îfadê bide.
- Girêdana vîdyo – mexdûr ji odeyeke vîdyo îfadê dide dadgehê. Heke îfadeya wan berê bi vîdyo hatibe wergirtin, dibe ku ew vîdyo li Dadgehê bê lêxistin û dûre ji alîyê Tawanbar ve pirs ji mexdûr bên kirin.

Divê bê zanîn ku bikaranîna van Tedbîrên Taybetî ne otomatîk e. Her dozek bi awayê xwe ji alîyê Xizmeta Dozgerîyê ve lê tê nêrîn û dûre biryarek tê dayin ku serîlêdana Dadgehê bê kirin an na. Dawîyê Dadgeha Magistrates biryarê dide ku Tedbîrên Taybetî yên xwestî bisitîne an na.

Qerebû (Tezmînat)
Heke xerabkarek li Dadgeha Magistrate hikum bixwe, parêzerek dibe ku bikanibe li ser navê we doza qerebû bike. Hun her wisa dibe ku bikanibin bi rêya Projeya Qerebûya Birîndarîyên Krîmînal jî doza qerebûyê bikin. Ji bo serîlêdanê, divê hun êdî bi xerabkar re ne rûniştî bin û delîlê êrîşê hebin. Raporeke polîs an doktor bes e.
Divê êrîş ji polîs re hatibe raporkirin û ji alîyê wan ve wek sûcekî hatibe qeydkirin, û her wisa divê we di lêpirsînên polîs de alîkarîya wan kiribe.

Mijarên penaberîyê
Tundûtûjîya nav malê û Mirovên Qaydeya Du Salan ku bi bingeha zewac an têkilîya bi hevserekî ku li Kralîyeta Yekbûyî bicîh bûye an hemwelatîyekî Brîtanî ye ketine Kralîyeta Yekbûyî an lê dimînin di serî de destûra demeke bi sînor lêmayinê disitînin. Ji wan re demeke ceribandinê a 2 salan tê dayin, di dawîya wê de bi piştevanîya hevserê Brîtanî, ew dikanin ji bo lêmayina daîmî serîlêdanê bikin. Di dema dewra du salan de hevsera ku ji dervê welêt hatiye mafê bikaranîna fonên gelêrî tuneye. Heke têkilî xera bibe û ku nikanibin bi delîl tundûtûjîya nav

malê ya li gora îstîsnaya qaydê ya tundûtûjîya nav malê xuya bikin, hevsera ji dervê welêt dikane ji KY bê derxistin. Anku heke têkilîyek ji ber tundûtûjîya nav malê xera bibe, heke mexdûrê tundûtûjîya nav malê bikanibe yek ji yên jêrîn raber bike, dibe ku jê re wek îstîsnaya li dervê qaydên penaberîyê, destûra lêmayina daîmî bê dayin:

- fermaneke dadgehê, fermaneke destidrêjî nekirinê an fermaneke din a parastinê (ji bilî fermaneke ex-prate an miweqet) li dijî sponsor (heke sponsor hevserê tundûtûj be); an hikumekî dadgehê yê eleqedar li dijî xerabkar; an jî hemû agahîya hişyarîyeke polîs li dijî sponsor.

Heke rewşa we ev be, berî destpêkirina pêvajoyên hiqûqî ji Buroya Şêwirdarîya Hemwelatî, Konseya Hevbeş ji bo Xweşhalîya Penaberan an Navendên Hiqûqê yên herêmî acilen şêwirdarîyê bikin (li dawîya vê Beşê li navnîşanên têkilîyê binêrin).

Penaber û Penaxwaz
Ji bilî qaydeya du salan mijarên din ên têkildarî statuya penaberîyê jî dikanin ji bo jinên penaber an penaxwaz desavantaj bin. Ev dikanin ji kêmasîya piştevanîya hisî û malbatî heta kêmasîya çavkanîyên diravîn (fînansê) biguherin. Her weha divê bê zanîn ku ji ber ku dibe ku bandorê li pêvajoyên domdar ên Dîrektorîya Penaberî û Hemwelatîyê bike, alîkarîya sazîyan bi sînor e.

Dibe ku lîsta jêrîn alîkarîya we bike:
- Hemû kaxetên kesanî yên li ser rewşa we û zarokên we di cîhekî ewle de û heke mimkun be bi xwe re bihêlin
- Her dem pasaporta xwe bi xwe re bigerînin
- Bi xizmeteke şêwirdarîya penaberîyê wek evên li jêr rêzkirî re têkilî çêbikin
- Hemû agahîya bi kitkit a rewşên xwe bidin şêwirdar. Divê xizmet bêpere û nehênî bin
- Hewl bidin ku bûyerên ku li we qewimîne bikin lîstekê
- Tiştên ku tên serê we ji mirovên ku bawerîya we pê tê re bibêjin
- Bi xizmeteke piştevanîya jinan wek evên di vê rêberê de rêzkirî an li Dîrektorîya Jinan a şaredarîya Haringey re têkilî çêbikin.

Lîsta jêrîn ji bo sazîyên ji bo Penaber û Penaxwazan kêrhatî ye, ku dikanin şêwirdarîya taybetî wek penaberî, ji bo jinên ku bi tundûtûjîya nav malê rûbirû ne, bidin:

General Welfare, Benefits & Legal advice
ASYLUM AID
T: 020 7377 5123
Projeya Çavkanîya Jinên penaber birêve dibin û ŞÊWIRDARÎYA HIQÛQÎ YA BÊPERE pêşkêş dikin.
Duşem û Sêşem 14.00-16.30; Pêncşem 10.00-12.30

COUNSELLING & HEALTH
Navenda Piştevanîya Penaber
T: 020 7820 3606
Xizmeta şêwirdarîya pir-ziman û psîkoterapîyê ji bo penaber û penaxwazên ku bi acizîyên hisî re rûbirû bûne.

REFUGEE LEGAL CENTRE
T: 020 7780 3200
Ji bo kesên ku li gora qanûna Mafên Mirovan a navnetewî û ya netewî li parastinê digerin, şêwirdarî û pêşkêşîya hiqûqî didin.

SOUTHALL BLACK SISTERS
T: 020 8571 9595
Bêtir ji bo jinên Asyayî li seranserî Londonê di rewşên tundûtûjîya nav malê yan bi awayên din de û ewên ku ji ber bicîhkirina qaydeyên penaberîyê bi tengasîyê re rûbirû dibin, şêwirdarîya telefonê pêşkêş dike.

THE REFUGEE COUNCIL
240-250 Ferndale Road London SW9 8BB
T: 020 7820 3000
Karmendeke jinan û karmendeke tendurustîya hiş a jinan heye. Her wisa ji bo civaka Haringey karmendekî xwe gîhandinê pêşkêş dike.

Berdan yan Cîhêbûn

Heke hun zewicî bin, hun dikanin Biryareke Berdan an Cîhêbûna ji mêrê xwe bidest bixin. Ji bo serîlêdana berdanê, divê hun qet nebe salekê zewicî mabin. Hun dikanin ji bo hemû şêwirdarîyê bi Navendeke Hiqûqê yan a prêzerekî rê têkilî çêbikin. Ji bo hemû cotên ku serîlêdana berdanê dikin, Navbervanî tê pêşniyar kirin. Navbervanî tê wê wateyê ku, hun û mêrê xwe dê li hizûra kesekî ji dadgehê bipeyivin ku pirsgirêkan çareser bikin. Heke hun rûbirûyî tundûtûjîya nav malê bûbin, hun dikanin haya dadgehê jê çêbikin ku hun ji hevserê xwe ditirsin û ku navbervanî ne li gora we ye. Dibe ku hun mecbûr bimînin ku ji bo vê israr bikin, lê belê redkirin mafê we ye. Her weha heke ji we bê xwestin ku hun ji bo ku hevserê we yê berê zarokan bibîne pê re gotûbêjê bikin, û ku hun jê ditirsin, divê hun ji Karmendê Xweşhalîyê yê Dadgehê re bibêjin ku hun rûbirûyî tundûtûjîya nav malê bûne û divê amadekarîyên taybetî bê kirin ku pêwîstî tunebe ku hun hevdu bibînin. Heke hun his bikin ku amadekarîyên ji bo têkilîya zarokê we dibe ku bandorê li ewlehîya we bikin, divê hun haya dadgehê jê çêbikin. Ji bo bidestxistina şêwirdarîya hiqûqî, hun dikanin agahîyên her parêzerekî ji rêbera telefonê yan cadeya mezin a herêma xwe peyde bikin ku pê re têkilî çêbikin. Lîsta hin cîhên din ku hun bikanibin ji bo şêwirdarîyê biçinê ev e:

CRIMINAL INJURIES COMPENSATION AUTHORITY
Morley House 26-30 Holborn Viaduct
London EC1A 2JQ
T: 020 7842 6800
Awayên guhertî yên alîkarîyên sosyalê ku divê mafê we ji bo wan hebe, îzeh dike, ji bo mijarên diravîn (pere) ji we re dibêje ku hun dikanin li kuderê şêwirdarî û alîkarîyê bidest bixin.

JOINT COUNCIL FOR THE WELFARE OF IMMIGRANTS
115 Old Street London EC1 V9RT
T: 020 7251 8708
E: info@jcwi.org.uk
Xeta şêwirdarîyê û dahnên şêwirdarîyê: **Sêşem û Pêncşem 14.00-17.00**

RIGHTS OF WOMEN
52-54 Featherstone Street London EC1Y 8RT
Advice Line: 020 7251 6577
E: info@row.org.uk
W: www.rightsofwomen.org.uk
Ji bo jinên ku alîkarî, şêwirdarî an agahîya li ser pirsgirêkên hiqûqî dixwazin, dahnên şêwirdarîya bi telefonê pêşkêş dike. **Sêşem, Çarşem û Pêncşem 19.00-21.00, Înî 14.00-17.00**

BEŞ HEFT
DIRAV (PERE)

Heke hun li ser difikirin ku ji têkilîyeke bi tundûtûjî derkevin, dê pêwîst be ku hun li ser pereyê ku ji bo xwedîkirina we û malbata we pêdivê pê heye, xwedî agahî bin. Piştevanîya ku hikûmet peyde dike, li jêr tê ravekirin.

Alîkarîyên Sosyalê
Alîkarîyên sosyalê yên pircure hene ku heke hun bixebitîn jî, dibe ku mafê we hebe. Sê awayên alîkarîyên sosyalê hene: ên prîman, ên bê prim û li gora îmkanan. Ên prîman li gora prîmên we yên sîgortaya dema we ya xebatê ne. Dema ku hun dixebitin, divê hun prîmên sîgortayê bidin.

Alîkarîyên sosyalê yên ne li gora prîman wek mafê ji bo mirovên ku li Brîtanya rûdinin ji bo demeke dîyar tên dayin. Ew ji bo nêrevanan, mirovên ku zarokan xwedî dikin û mirovên seqet tên dayin. Ew bi dayina prîmên Sîgortaya Netewî, teserûf an hatinê ve ne girêdayî ne.

Ji bo alîkarîyên sosyalê yên li gora îmkanan, hemû teserûf an hatinên we li pêş çav tên girtin. Alîkarîyên ku piranîya mirovan doz dikin ev in û ew pereyê ji bo xwe xwedîkirinê ji we re peyde dikin, an jî alîkarîyê bi hinek mesrefên xanî an baca şaredarîyê dikin.

Alîkarîya Hatinê (Income Support)
Heke hun her hefte kêmî 16 seetan dixebitin an hun qet karê bi pere nakin, dibe ku mafê we yê alîkarîya hatinê hebe. Heke zarokên we hebin û mafê we yê alîkarîya hatinê hebe, hun ê ji bo her zarokekî alîkarîyeke zêdekirî bisitînin. Divê teserûfên we ji £8.000an ne bêtir bin. Heke hun dê/bavekî bi tenê, teqawît bin, an jî li mezinekî din ku hinek alîkarîyên seqetîyê disitîne binêrin, hun ê bêtir prîman bisitînin.

Heke we mortgage hebe, dibe ku alîkarîya hatinê hinek faîza li ser dayinên mortgage jî binixumîne. Miqdar bi nirxa mortgage ve û ku kengî hatiye sazkirin ve girêdayî ye. Hinek tiştên zêde hene ku dibe ku hun bi awayekî otomatîk xwedî maf bin, heke hun alîkarîya hatinê disitînin. Tedawîya diran a bêpere, dermanên bêpere, testên çav ên bêpere û heke zarokên we hebin, xwarinên xwendegehê yên bêpere û fîşên şîr di nav de ne. Fîşên kincan ên bêpere ji bo zarokên xwendegeha navîn bi rêya Ofîsa Perwerdê ya herêmê peyde dibin.

Kredîya bacê ya malbatên ku kar dikin (Working families Tax credit)
Heke qet nebe zarokekî we hebe, hun her hefte qet nebe 16 seetan dixebitin û hatina we kêm be, dibe ku mafê we yê Kredîya bacê ya malbatên ku kar dikin hebe. Heke hun di dema xebatê de heqê lênêrîna zarok didin zaroknêreke qeydkirî, dibe ku hun kredîyeke baca lênêrîna zarok bisitînin.

Alîkarîya kesên ku li kar digerin (Job seekers allowance -JSA)
Ji bo ku mafê we hebe, divê hun ji bo kar peyde bibin û bi awayekî çalak lê bigerin. Heke we berê têra wê prîmên Sîgortaya Netewî dabin, hun ê JSA li gora prîman bisitînin, an na hun ê serîlêdana JSA (li gora hatinê) bikin ku ew jî dişibe Alîkarîya Hatinê.

Alîkarîya nekanînê (Incapacity benefit) Ji bo ku mafê we hebe, divê we têra wê prîmên Sîgortaya Netewî dabin û wek ku nikane kar bike hatibin qeydkirin. Miqdara ku hun ê bisitînin dê li gora ku ji kengî ve hun nikanin kar bikin bê hesibandin. Heke zarokên we hebin, dibe ku hun alîkarîyên zêdekirî jî bisitînin.

Alîkarîya jîyana bi seqetî (Disability living allowance)

Ev, ji bo mirovên ku ji bo lênêrîna kesanî an tevgerînê ji ber nexweşîyeke fîzîkî yan hişî an jî seqetîyekê jê re alîkarî divê û ku qet nebe ev sê meh in jê re ev alîkarî pêwîst bûye, peyde dibe. Ji bo ku hun alîkarîyê bisitînin bi rastî hun ne mecbûr in ku lênêrîna bi vî awayî bisitînin. Hun bixebitin jî ne xebitin jî, dibe ku hun vê alîkarîyê bisitînin.

Alîkarîya Zarok (Child benefit)
Ev ji bo her kesê ku zarokekî wan ê bin19 salî heye û bi wan re dimîne û hîn jî dixwîne peyde dibe. Hun ê ji bo her zarokekî perekî bisitînin.

Alîkarîya kirêya xênî (Housing benefit)
Heke teserûfên we kêmî £16,000an bin, hun dikanin ji bo alîkarîya kirêya xênî serîlêdanê bikin. Heke hun alîkarîya hatinê disitînin, dibe ku hemû kirêya we bê dayin. Heke hun dixebitin, lê hatina we kêm be, dibe ku dîsa jî hinek ji kirêya we bê dayin. Heke nebûna li xanîyê berê ji ber tirsa ji tundûtûjîyê be, û ku hun bi niyet bin ku vegerin malê, alîkarîya kirêya xanî dikane heta 52 heftan ji bo du xanîyan bê dayin.

Alîkarîya baca şaredarîyê (Council tax benefit)
Heke hun alîkarîya hatinê yan alîkarîya hemû kirê disitînin, dibe ku hemû baca we ya şaredarîyê bê dayin. Heke hun bixebitin, lê belê hatina we kêm be, dibe ku dîsa jî hinek ji baca we ya şaredarîyê bê dayin. Heke li malê hun tenê mezin bin, hun bixebitin jî nexebitin jî baca we ya şaredarîyê dê bê kêmkirin.

Deyn û grant
Her wisa deyn û grantên pircure hene ku dibe ku mafê we bin. Hêja ye ku meriv bala xwe bide ku bi gelemperî, deyn (ku hun şûnve didin) ji grantan (ku hun ne mecbûr in ku şûnve bidin) hêsantir tê sitendin. Hemû deyn û grantên ku li jêr tên qalkirin, ji alîyê Sazîya Alîkarîyên Sosyalê ve tên dayin. Hemû formên serîlêdanê dikanin ji her ofîseke ewlekarîya civakî bên sitendin.

Deynên lihevanîna budçeyê
Dibe ku ev ji bo kirê ji xwedî-xanîyekî taybetî an komeleke xanîyan re, an jî ji bo bicîhkirina cîhekî lêmayinê bê dayin. Ew nikane ji bo depozîtan, xwarinan an bihayên xizmetê bên dayin. Divê we qet nebe ji bo 26 heftan alîkarîya hatinê sitendibe ku mafê we yê deynê lihevanîna budçeyê hebe. Pêwîstî yê bi şûnve dayinê tunebe û dê heftane ji alîkarîyên sosyalê yên pêşedemê bê kuştin.

Deynê krîzê
Mimkun e. lê belê pir dijwar e ku meriv ji bo kirê ji berê de an ji bo kirîna tiştên terkkirî an ku ji ber tundûtûjîyê ya tirsa bêtir tundûtûjîyê deynekî krîzê bisitîne. Deynekî krîzê dikane ji bo mesrefên rojane jî be, di dema payina alîkarîya dayinê de. Dê pêwîst be ku şûnve bê dayin û dê heftane ji alîkarîyên sosyalê yên pêşedemê bê kuştin.

Granta lênêrîna civakî
Ev ji bo kirîna tiştên di dema reva ji mala berê de wendabûyî yan jî ku peyde nabin tê dayin, û her wisa ji bo kirîna tiştan ku maleke nuh saz bike. Dayin teqdîrî ye. Ji bo ku mafê we hebe, divê hun alîkarîya hatinê bisitînin û yan piştî derketina ji lênêrîna 'sazîyî' (wek sitargeha alîkarîya jinan, hostela bêmalan) be, yan jî ji bo ku nekevin lênêrîna 'sazîyî' alîkarî pêwîst be, an jî 'malbeteke di bin tazyîka awarte de' bin. Pêwîstî tuneye ku ev pere şûnve bê dayin.

Pereyê dayiktîyê
Ev giranteke £100 e, heke hun ducan bin û li ser alîkarîya hatinê yan kredîya malbatê bin, tê dayin. Di demeke di navbera 11 heftên berî zayina pitik û heta ku pitik sê mehî be de, hun dikanin serîlêdanê bikin. Pêwîstî tuneye ku ev pere şûnve bê dayin..

Not: Heke xerabkar ji bo we û zarokên we alîkarîya sosyalê disitîne, hun dikanin li gel Departmenta Ewlekarîya Civakî (DSS) serîlêdanê bikin ku gişt an qismekî alîkarîyêyekser bidin we.

Nefeqe
Mafê we yê nefeqê ji bavê zarokan heye, lê belê heke hun nefeqê bisitînin, piranîya wê, ne gişta wê, dê ji hinek alîkarîyên sosyalê bê kuştin. Heke hun bi niyet in ku serîlêdana nefeqê bikin, şêwirdarîya hiqûqî bikin.

Li kuderê doz bike Hejmarek sazîyên cuda tev li birêvebirina alîkarîyên sosyalê dibe. Divê hun teqez li ofîsa rast doz bikin. Her wisa dema ku rewşên we diguherin, divê hun ji hemûyan re bibêjin. Ofîsên sereke ev in: Sazîya Alîkarîyên Sosyalê (Benefit Agency) ku Alîkarîya Hatinê birêve dibe, Xizmeta Xebatê ku Alîkarîya Kesên ku li Kar Digerin birêve dibe û Şaredarîya herêmê ku Alîkarîya Kirêya Xanî û Baca Şaredarîyê birêve dibe.

Divê karmendên DSS ji bo hewldana sitendina nefeqê an jî ji bo dayina agahîya li ser xerabkar zorê nede we. Heke hun bêyî sedemeke baş li ser hevserekî berê agahîyê nedin, DSS dikane alîkarîya we ya hatinê heta ji sedî 20an qut bike. Lê belê dîrokeke tundûtûjîya nav malê an tirsa tundûtûjîya nav malê ji bo nedana agahîyê têra xwe dibe sedem û divê wê gavê tu ceza neyê dayin. Heke cezayek bê dayin, mafê we heye ku hun îtiraz bikin û divê hun tavilê li şêwirdarîya hiqûqî bigerin.

TÊ TEMÎKIRIN KU SERÎLÊDANA ALÎKARÎYÊN SOSYALÊ BI RÊYA SAZÎYEKÊ YAN NAVENDEKE ŞÊWIRDARÎYÊ BÊ KIRIN.

HEKE HUN JI BO ÇARESERÎYA PIRSGIRÊKÊN DIRAVÎN (PERE) ALÎKARÎYÊ DIXWAZIN, HUN DIKANIN BI VIR RE TÊKILÎ ÇÊBIKIN:
COMMUNITY LEGAL SERVICE DIRECT
T: 0845 345 4345
www.clsdirect.org.uk
Heke mafê we yê alîkarîya hiqûqî hebe, ji bo şêwirdarîya bêpere li ser pirsgirêkên alîkarîyên sosyalê, kredîyên bacê, xanî, kar dîtin, perwerde an deynan, telefon bikin bo xeta alîkarîyê ya netewî: 0845 345 4 345.

COUNCIL TAX BENEFIT (ALÎKARÎYA BACA ŞAREDARÎYA HARINGEY)
PO Box 1 0505 Wood Green N22 7WJ
T: 020 8489 2800

HOUSING BENEFIT (ALÎKARÎYA KIRÊYA XANÎ)
(Kirêdarên Şaredarîyê ji kerema xwe li gel Ofîsa Xanî ya herêma xwe têkilî çêbikin, navnîşan li Beşa Xanî ne).

HORNSEY CITIZEN'S ADVICE BUREAU
(BUROYA ŞÊWIRDARÎYA HEMWELATÎ)
Hornsey Town Hall The Broadway
Crouch End London N8 9JJ
T: 0870 126 4030 F: 020 8374 2646
E: cabhornsey@aol.com
Demên Vekirî: Duşem 10.00-17.00 (randevû), 14.00-17.00 (telefon); Sêşem 14.00-20.00 (randevû), 15.00-19.00 (telefon); Çarşem/Pêncşem 10.00-13.00 (randevû), 14.00-17.00 (telefon); Înî 10.00-12.00, 14.00-16.00 (bê randevû)

TOTTENHAM CITIZEN'S ADVICE BUREAU
(BUROYA ŞÊWIRDARÎYA HEMWELATÎ)
Tottenham Town Hall Town Hall Approach Road
London N15 4RY
T: 0870 126 4030 F: 020 8376 0909
Demên Vekirî: Duşem Randevû; Sêşem 10.00-12.00, 14.00-16.00; Çarşem Randevû; Pêncşem 10.00-12.00, 14.00-16.00; Înî girtî.

TURNPIKE LANE CITIZEN'S ADVICE BUREAU
(BUROYA ŞÊWIRDARÎYA HEMWELATÎ)
14A Willoughby Road London N8 0JJ
T: 0870 126 4030 F: 020 8374 0527
E: cabturnpikelane@aol.com
Demên Vekirî: Duşem 10.00-12.00, 14.00-16.00 (bê randevû); Sêşem Randevû; Çarşem 10.00-12.00, 14.00-16.00 (bê randevû); Pêncşem/Înî randevû

Agahîya kêrhatî ya zêde

- Heke zarokên we bixwaze bi bavê xwe re bimînin û ku hun bixebitin, Sazîya Piştevanîya Zarok ê bixwaze ku mesrefê lênêrîna wan bide.
- Heke hun li cîhekî miweqet dimînin, bi peymana we ya kirêdarîyê ve girêdayî, dibe ku hun ne mecbûr bin ku Baca şaredarîyê bidin.
- Heke hesabên bankê yan kartên kredîyê yên we herduyan hevbeş hebin, divê hun bi banke an sazîya fînansê ya eleqedar re têkilî çêbikin û ji wan bixwazin ku navê we ji hesabê we rakin. Ev ê berpirsiyarîya we ya ji fatore yan bêtir ji hesabê xerabkar kişandinê betal bike.
- Heke hun ji mala xwe derkevin û fatore li ser navê we bin (wek gaz, telefon), bibîr bînin û haya sazîyên eleqedar jê çêbikin ku hun êdî li wê navnîşanê namînin. Heke hun dixebitin an jî difikirin ku bixebitin, girîng e ku hun ji ofîsa baca xwe re bibêjin ku hun kengî têkilîyê qut dikin, ji ber ku dibe ku mafê we hebe ku berî ku bac ji we bê qutkirin, hun bêtir pere qezenc bikin.
- Kirîna li dikanên weqfan dikane mesrefê kincên bi kalîte kêm bike û her ku diçe bêtir jin tercîh dikin ku bi vî awayî kirînê bikin; wek pêwengeke bidestxistina tiştên bi kalîte bi bihayên erzan.
- Firotinên li ser ereban tiştên erzan, bi kalîte pêşkêş dikin, lê belê dê pêwîst be ku hun lê bigerin.
- Hinek sazîyên şêwirdarîyê xizmeteke nehênî ya birêvebirina deyn û budçeyê pêşkêş dikin. Ev, her tim awayekî baş ê teserûf û birêvebirîya pere ye.

MIJARÊN JIN Û WEKHEVÎYÊ
BEŞ HEŞT

EV BEŞ
- Mînakên wekhevîyê dide, ku ji bo jinên di nav têkilîyên tundûtûjîyê de ne, zêdetir dijwarîyan diafirînin

Mijarên wekhevîyê ku bandorê li piranîya jinan dikin ev in:
- Hindikahîyên reşik û etnîkî
- Seqetî
- Temen (jî) – Jinên ciwan û jinên pîr
- Meyla cinsî

Va ne hinek mînakên mijarên wekhevîyê ku ji bo jinên di nav têkilîyên tundûtûjîyê de ne zêdetir dijwarîyan diafirînin.

Jinên reşik û hindikahîya etnîkî dikanin di jîyana rojane de rûbirûyî nijadperestîyê bibin û dibin jî, û heke ew di heman demê de rûbirûyî tundûtûjîya nav malê bibin, ev dikane astengeke zêdekirî jî çêbike. Tirsa nijadperestîya sazîyan dibe ku ji bo mexdûrên reşik û hindikahîyên etnîkî raporkirina bûyerekê bo polîs dijwar bike. Her weha dibe ku li ser bûyerê peyivîna bi karmendên xanî an karmendên sosyalê re jî dijwar be. Dibe ku tirsa rastî an îdraqî ya ji welêt derxistinê bê bikaranîn. Dibe ku nexwestina xurtkirina sterotîpên nijadperest ji bo domandina dilsozîya bo hevser, bibe alîkar. Dibe ku zora zêdekirî ji alîyê malbata fireh hebe ku hevserê xerabkar neterikîne, bi taybetî heke ew ê bibe sedem ku di nav civaka firehtir de şermezarî çêbibe. Tundûtûjîya nav malê ne sûcê we ye û sazî û sitargeh hene ku ji bo tundûtûjîya nav malê alîkarîya we bikin. Hemû desthilatîyên herêmî û polîs nuha ji wan tê xwestin ku plansazîyê bikin ku ew ê çawa xizmetên ji nijadperestîyê azad pêşkêş bikin. Li ser mijarên penaberîyê alîkarî, şêwirdarî û şêwirmendên hiqûqî li sazîyên piştevanîyê peyde dibin. (Li lîsta sazîyên piştevanî û şêwirdarîyê binêrin).

Jinên seqet dikanin bi taybetî ji xerabkarî û tundûtûjîyê re vekirî bin. Dibe ku nêrevanên we yên sereke toleransa xerabkarîya wisa wek wefadarbûna ji bo alîkarîya xwe bihesibînin. Jinên seqet dibe ku bitirsin ku heke terk bikin, ew ê bi sazîyan ve bên girêdan. Dibe ku hun his bikin ku xerabkar hêza kontrola jîyana we zêdetir kiribe. Lê belê, sazî û sitargehên ku dikanin piştevanîya we bikin hene. Tundûtûjîya nav malê ne sûcê we ye. Çend sitargeh ji bo jinên seqet hatine adaptekirin. Li hinek sazîyan avahîyên ku seqet bikanibin têkevinê hene û dikanin wergêrên zimanê işaretan peyde bikin. Konsortîyûma Seqetan a Haringey dikane alîkarîyê bide û we sewkî cîhê pêwîst bike. Teva ku hun seqet in, mimkun e ku hun têkilîyeke bi tundûtûjî biterikînin. Sazîyên piştevanîyê û navendên şêwirdarîyê hene ku ji bo serîpêderxistina tromaya tundûtûjîya nav malê alîkarîya we bikin. (Li lîsta sazîyên piştevanî û şêwirdarîyê binêrin).

Jinên pîr ên di nav têkilîyên bi tundûtûjî de dijîn, dikanin ji bo lênêrîn û îhtîmamê bi xerabkar ve girêdayî bin. Ew dikane xerabkarîya hisî ya bi rêya gefxwarin û piçûkxistinê be. Ew dikane xerabkarîya fîzîkî be ku encama birînên laş, êş an kêmendamtîyê bide. Ew dikane xerabkarîya seksê be ku têkilîya seksa bê rizamendî di nav de be. Astengên girîng ên li ber jinên pîr ku hewl didin ku têkilîyên bi tundûtûjî biterikînin evan dihundirînin: tendurustî, kar dîtin, fînans, têkilîyên malbatî û mesrefên psîkolîjîk ên di emrekî dereng de nûve destpêkirina jîyanekê. Dibe ku navê we ne li peymana mortgage an kirêdarîyê be, lê belê hun dikanin ji beşa xanî ya desthilatîya herêmî alîkarî û piştevanîyê wergirin, heke hun di nav têkilîyeke bi tundûtûjî de bin. Age Concern (sazîya alîkarîya kal û pîran) dikane alîkarîya we bike û heke pêwîstî hebe we sewk bike.

Jinên ciwan dema ku têkilîyeke bi tundûtûjî diterikînin, dikanin bi dijwarîyên xanî rûbirû bibin, lê belê ji bo we alîkarî peyde dibe. Jinên ciwan pircar dikanin li bijartekên terkkirina têkilîyeke bi tundûtûjî binêrin. Lê belê dîtina xanîyê li gora jinên ciwan ên bi tenê dikane zehmet be. Lê belê hun dikanin bi rêya sitargehên jinan, sazîyên kirê yên taybetî û şaredarîya herêma xwe an komela xanî, xanî peyde bikin (her çiqas kêm peyde dibin jî). Wek jineke ciwan, derfeta we heye ku jîyaneke bê tundûtûjî û bijûn biafirînin. Terikandina têkilîyeke bi tundûtûjî dikane xwebawerîyê bide we ku divê hun ji nuh da perwerda kar bibin an armancên şopandina pîşeyê xwe bidomînin. Hun ne bi tenê ne.
Piştevanî peyde dibe. (Li lîsta sazîyên piştevanî û şêwirdarîyê binêrin).

Têkilîyê lezbîyen û jinên di nav têkilîyên heman zayendê de ku rûbirûyî tundûtûjîya nav malê dibin, dibe ku ji kesên din kêm sempatî bibînin. Heke zarok hebin, dibe ku tirs ji rûniştinên dadgehê yên ji bo ku zarok ê bi kê re bimînin hebe, ev ji bo wan gilîkirinê zehmettir dike. Jineke ku ji alîyê jineke din ve xerabkarî pê tê kirin, dibe ku di civakeke ku ji bo gunehbarkirina têkilîyên di navbera jinan de li hênceta digere de mimkun nebîne ku dengê xwe derxîne. Dibe ku ew her weha ji gunehbarkirina civaka gay bi xwe jî bitirsin, ku wekî din wek ku piştevanîyeke xurt pêşkêş dike tê dîtin. Wendakirina wê piştevanîyê dikane bibe sedema îzolasyon û tenêbûnê. Wek rewşên din, carinan hêsantir e ku meriv tiştê ku diqewime înkar bike. Înkar dikane ji tirsa xerabkirina navê civaka gay an derfeta nûçeyeke xerab a çapemenîyê pêk were. Hun dikanin li gel sazîyên piştevanîya pisporî an sazîyên din ku ji bo mirovên rûbirûyî homofobî xizmetan pêşkêş dikin, têkilî çêbikin. (Li lîsta sazîyên piştevanî û şêwirdarîyê binêrin).

BEŞ NEH
ZAROK Û CIWAN

EV BEŞ
- Gotûbêj dike ku tundûtûjîya nav malê dikane çi bandorê lli zarokan bike
- Ji bo zarokên li sitargehan şêwirdarîyê pêkêş dike
- Li ser ku ji bo xwendina zarokan çi bikin, şêwirdarîyê pêkêş dike
- Ji bo pêşîlêgirtina revandina zarokên me şêwirdarîya pratîkî pêşkêş dike
- Ji bo we û zarokên we lîsta têkilîyên kêrhatî dide

Di %90ê bûyerên tundûtûjîya nav malê de zarok wê demê li malê ne.
Heke hun di nav têkilîyeke xerabkarîyê de bin û zarokên we hebin, dibe ku dayina biryara ku çi bikin bi we zehmet were.

Zarok dema ku bi kesekî tundûtûj re di malekê de mezin dibin, bi awayên guhertî bandor li wan dibe û ji wan re piştevanî pêwîst e. Dibe ku ew bifikirin ku sûcê wan e an xwe ne ewle, bi tenê, bi tirs an sergêj his bikin. Dibe ku ew li hemberî hevalên xwe îzole û bi tenê û şermezar bimînin. Dibe ku ew li hemberî we bi qehir bin an xwe bêçare his bikin. Gelek bersîvên din hene. A baş li ser rewşên ku tê de ne, bi zarok re dirist û vekirî bûn e. Divê ji zarokan re bê gotin ku tundûtûjî çewt e û pirsgirêkan çareser nake. Carinan, zarok bi xwe rûbirûyî xerabkarîyê dibin. Heke hun şik bikin ku ev diqewime, hewl bidin ku bi wan re li ser wê bipeyivin. Dibe ku ji bo parastina zarokên we ji dê/bav an malbatê ji we re alîkarîya sazîyên piştevanîya malbatan pêwîst be (li lîsta têkilîyên kêrhatî binêrin). Dîtina pevçûn û êrîşan bandorê li zarokan dike. Sazî hene ku ji bo mijûlbûna bi vê dikanin alîkarîyê bikin (li lîsta têkilîyên kêrhatî binêrin). Pirê caran zilam jinan tehdît dikin ku ew ê zarokan ji wan bisitînin, an jî nehêlin ku jin wan bi xwe re bibin, da ku nehêlin jin wan biterikînin. Ev herdu jî gelekî kêm îhtîmal in û ji bo ku hun nehêlin ku ev biqewime, hin tişt hene ku hun dikanin bikin.

Zarokên li sitargehan
Heke zarokê we li sitargehekê be, dibe ku ew cara yekem be ku ew zarokên di rewşên wek a wan de dibînin. Dema ku hun li sitargehekê dimînin, karmend ê alîkarîya we bikin ku hun çûyina zarokên xwe ya xwendegehê yan nursery saz bikin, û ji bo bersîvandina pirsên wan ên li ser sitargehê alîkarîya we bikin. Pirê caran fikreke baş e ku hun bihêlin ku haya xwendegehên zarokên we ji tundûtûjîya nav malê ku hun rûbirû bûne û ku hun dixwazin ew ji bo wê çi bikin, hebe. Wek mînak, heke hun ditirsin ku dibe ku zarokên we bên revandin, girîngîyeke sereke ye ku hun û xwendegeh tedbîrên ewlehîyê yên zêdekirî gotûbêj bikin. Dibe ku hun ji bo bandora ku tundûtûjîyê li zarokên we kiriye bi fikar bin û pêwîstî bi xwestina piştevanîyê hebe. Heke haya xwendegehê ji tundûtûjîya li malê hebe, ew pirê caran name dişînin ku ji bo muameleyên hiqûqî an nêzîkbûna Şaredarîyê alîkarîya we bikin.

Guherandina xwendegehan
Heke hun mecbûr bin ku xwendegeha zarokê xwe biguherînin, hun dikanin bi xwendegeha herî nêzîkî navnîşana xwe ya nuh an jî Departmenta Perwerdê ya Şaredarîyê re têkilî çêbikin. Ew ê bikanibe lîsteke xwendegehên li gora we ku cîhên vala lê hebin û heke hebin, listen payinê ji we re bişîne.

Qanûna zarokan
Qanûna Zarokan (1989) ji bo zarokan û dîtina wan û mayina wan û sazkirinên têkilîyê berpirsîya hevbeş dide dê û bav. Ew armanca dike ku dê û bav bi xwe li hev bikin û tenê dema ku çare nemîne, dadgehan tev lê bikin. Lê belê biryarên wisa dikanin pir dijwar bin û divê hun ewlehîya xwe nexin rîskê. Dema ku dadgeh li ser van mijaran biryarê didin, divê xweşhalîya zarok an zarokan fikara wan a sereke be. Gelek faktorên din jî divê bandorê li biryarê bikin, wek zarok çi

dixwazin, pêwîstîyên wan ên fîzîkî, hisî û perwerdeyî, temenê wan, cins û piştgeha wan, zirar an rîska zirara ku zarok an zarokan dîtiye û kapasîteyên dê û bav. Heke zarok bi we re bimînin, muhtemel e ku bihêlin ku bavê wan wan bibîne. Heke hun bitirsin ku ew ê bên revandin an xerabkarî li wan bê kirin, hun dikanin ji dadgehê bixwazin ku têkilî bê qedexekirin û dikane bê sazkirin ku têkilîya we bi wî re çênebe.

Penaberî
Heke zarok ji dervê welêt bi we re hatibin ku tev li bavê xwe bibin û ku hun ji ber tundûtûjîyê biterikînin, dibe ku statuya wan û ya we ya penaberîyê di rîskê keve. Ya baş ew e ku hun li ser vê mijarê tavilê ji parêzer/şêwirdarekî penaberîyê yê baş şêwirdarîyê bidest bixin.

Dayikên lezbîyen
Dibe ku ji dayikên lezbîyen re şêwirdarîya pisporî pêwîst be, bi taybetî heke ew bifikirin ku xerabkarekî mêr dibe ku meyla wan a cinsî bikar bîne ku zarokan li cem xwe bihêle.

Revandin
Gelek jin ê bitirsin ku zarokên wan ê bên revandin ku ji bo vegera wan zorê bidin wan, an jî heta zarokên wan ê ji welêt bên derxistin. Heke hun ji vê ditirsin, gavên pratîkî û pêşîlêgirtinî hene ku hun dikanin bavêjin.

- Dokumentên zarok li cîhekî ewle bihêlin (wek pasaport, sertîfîkaya zayinê, karta NHS).
- Heke pasaporta zarok tunebe, îtirazekê pêşkêşî ofîsa zarok bikin. Heke hun zewicî bin, kopîyeke biryara ku zarok ê li cem we bimîne bidin wan.
- Qebûl nekin ku bav zarokan ji bo betlanê bibe dervê welêt.
- Hemû biryarên dadgehê/kopîyên wan li cîhekî ewle hilînin.
- Fotografên vê dawîyê yên hemû zarokan û bavê wan hilînin.
- Tarîfeke nivîskî ya zarokan û bavê wan binivîsin.
- Mamosteyan hişyar bikin ku zarokan radestî bavê wan, meriv an hevalan nekin.
- Hun wer wisa dikanin serî li dadgehê bidin ku Fermaneke Gavên Qedexekirî bide, ku dikane wek mînak, tenê bihêle ku serdanên têkilîyê (dîtinê) li hizûra mezinekî din pêk werin. Bi navenda hiqûqê ya parêzerê xwe bişêwirin.

XETA ZAROK
T: 0800 1111

COSMIC CHILDREN & FAMILY SERVICE (HAGA & DASH)
T: 020 8800 6999
Ji bo zarokan XETA TELEFONÊ ya bêpere: 0800 3895257
E: childrenandfamilies@haga.co.uk
Alîkarî û Şêwirdarî
Xizmeteke piştevanîya zarokan û malbatên wan ku bandora xerabkarîya narkotîk û alkolê lê bûye.

OFÎSA PERWERDÊ YA HARINGEY
48 Station Road Wood Green N22 4TY
T: 020 8489 3326
E www.childcarelink.gov.uk
Xwendegeh, grantên xwendekaran, salên pêşî û lîstin, rêberîya mezinan û xizmeta ciwanan.

HYPCS – Projeya Ciwanan a Herêma Wood Green
New River Sports Complex White Hart Lane
Wood Green London N22 5QW
T: 020 8489 8944 F: 020 8881 1050

E: youth.office@haringey.gov.uk
Xizmeta Şêwirdarîya Ciwanan a Haringey ji bo ciwanên ku li Haringey rûdinin şêwirdarîyê pêşkêş dike, ji bo kesên ku van dijwarîyan dibînin, yek bo yek şêwirdarîyê pêşkêş dike: Malbat û Heval, Xwendegeh, Sûc, Zirtî, Têkilî, Şwîngirtin, Xerabkarî an tundûtûjî, Nijadperestî û Cudagirtin, Pêşedema we, Serbilindî û mijarên din ên pê ve girêdayî - HYPCS her wisa ji bo ciwanên li an li dervê xwendegehê li ser van mijaran komên fokusê birêve dibe: kontrola hêrsê, perwerdeya pêşdestîyê, zîrektîyên komunîkasyonê, zirtî, şêl û helwest, çareserîya nakokîyan û mijarên têkildar.

HOME-START HARINGEY
Rowland Hill Centre for Childhood White Hart lane London N17 7LT
T: 020 8352 4151
E: info@homestart-haringey.org.uk
Ji bo malbatên bi zarokên piçûk piştevanîya pratîkî û hevaltîyê pêşkêş dike ku pêşî li krîzan û jihevketinan bigirin. Divê qet nebe zarokekî bin pênc salî yê malbatan hebe.

HORNSEY (Şaredarîya Haringey)
Town Hall Annex Crouch End Broadway Crouch Hall Road London N8 9JJ
T: 020 8489 1856

NAVENDA XIZMETÊN MIŞTERÎ YA HORNSEY
Broadway Annex Hornsey Town Hall Crouch End N8 9JJ
Demên vekirî: Duşem heta Înê 8.45-17.00

NAVENDA XIZMETÊN MIŞTERÎ YA NORTH TOTTENHAM
639 High Road Tottenham N17 8BD
Demên vekirî: Duşem heta Înê 8.45-17.00

NSPCC
T: 0800 800 5000
Xeta alîkarîya zarok a parastina zarok

nia project – Karmendê ciwanan
T: 020 7424 5000
E: ypw@niaproject.plus.com
Xeta alîkarîyê ji bo ciwanên li ser tundûtûjîya nav malê bi fikar.

RIGHTS OF WOMEN
T: 020 7251 6577
Ji bo dayikên lezbîyen xeta şêwirdarîyê

SOCIAL SERVICES (XIZMETÊN CIVAKÎ - Zarok û Ciwan)
Tottenham North 768-772 High Road Tottenham N17 0BU
T: 020 8489 5499
Demên vekirî: Duşem heta Înê 8.45-17.00

NAVENDA XIZMETÊN MIŞTERÎ YA SOUTH TOTTENHAM
Apex House 820 Seven Sisters Road Tottenham N15 5PQ
Demên vekirî: Duşem heta Înê 8.45-17.00

SURE START HARINGEY
Lansdowne Health Clinic 239 Lordship Lane

Tottenham N17 6AA
T: 020 8885 6196
www.surestart.com
Sure Start ji bo zarokên bin çar salî û malbatên wan xizmetan pêşkêş dike ku zarokan ji bo xwendegehê amade bikin. Di nav xizmetê de ev hene: lîstin, dahnên hînbûnê û projeyên havînî; û şêwirdarîya berî û piştî zayinê dike, heke pêwîstî hebe sewk dike. Ew her wisa şêwirdarîya bi kar dîtinê re têkildar û ji bo dê û bavan dahnên Îngîlîzî birêve dibin. Sure Start bi yelpazeyeke berfireh a sazîyên hiqûqî û dilxwaz re xebatê dike da ku xebatên minasib li gora pêwîstîyên civaka herêmê pêşkêş bike.

NAVENDA XIZMETÊN MIŞTERÎ YA WOOD GREEN
Ground Floor 48 Station Road Wood Green N22 7TY
T: 020 8489 0000 (Mon to Fri 8.45am-5pm)
Mînîkom: 020 8489 2088
Demên vekirî: Duşem heta Înê 8.45-17.00

XIZMETÊN CIVAKÎ (SOCIAL SERVICES)
BEŞ DEH

EV BEŞ
- îzeh dike ku çima dibe ku pêwîstî hebe ku hun bi karmendekî civakî re têkilî çêbikin
- ji we re dibêje ku karmendekî civakî dikane çawa alîkarîya we bike
- lîsta ofîsên xizmetên civakî yên li navçeyê dide

Heke hun dixwazin li gel Xizmetên Civakî yan Departmenta Perwerdê têkilî çêbikin, hun dikanin ji bo agahîyê bi Navendeke Xizmetên Mişterî re têkilî çêbikin. Hinek jin ji bo agahîya gelemperî diçin Navendên Xizmetên Mişterî yan Xizmetên Civakî û dibînin ku ew tenê dixwazin kesek hebe ku pê re bipeyivin.

Karmendên Agahîyê û Karmendên Civakî fahm dikin ku ji bo her kesekî zehmet e ku guhertinan di jîyana xwe de çêbike. Bi vê têgîhaştinê. dibe ku karmendên civakî bikanibin piştevanîya we bikin ku hun li bijartekên xwe û guhertinên ku hun dixwazin pêk bînin, binêrin. Gelek jin ji bo şêwirdarîyê yan piştevanîyê bi komên civakî yên herêmê re têkilîyan çêdikin. Heke hun hez dikin ku bi jineke ji civaka xwe re bipeyivin, komeke civakê yan Xizmetên Civakî dê hewl bide ku têkilîya we bi sazîyên eleqedar re çêbike ku ji bo dîtina kesekê alîkarîya we bikin.

Tîmên Xizmetên Civakî ku dibe ku bikanibin alîkarîya we bikin ev in:
- Zarok û Malbat
- Kal û Pîr
- Penaber û Penaxwaz
- Kêmasîyên Hînbûnê
- Têkildarîya Gerokan
- Tendurustîya Hiş
- Seqetîyên Fîzîkî û Kêmasîya Sehan

Carinan kesê ku êrîşî we dike êrîşî zarokên we jî dike, an jî zarokên we dibe ku di navberê de bimînin û biêşin. Her weha dîtina tundûtûjîyê û êrîşkarîya devkî jî bandorê li zarokan dike. Polîs, xwendegeh, malbata têkildar an jî cîran dikanin bala Xizmetên Civakî bikişînin ser fikarên xweşhalîya zarokên we. Xizmetên Civakî dê bi we re xebatê bike ku rastîya îdiayan derxîne holê.

Heke bi serê we de were, xizmetên civakî pircar hewl dide ku alîkarîya dayikekê bike ku zarokên xwe ji bêtir tecrubeyên xerabkarîyê biparêze, heke pirsgirêk bikanibin bi awayekî vekirî bên çareser kirin. Dibe ku ji we re karmendeke civakî bê veqetandin, ew dikane ji bo xwe gîhandina xizmetan alîkarîya we bike, alîkarîya mijarên xanî û alîkarîyên sosyalê û pêwîstîyên din ên têkildar bike.

Xizmetên Civakî dikane evan pêşkêş bike:
- Xizmeta Sewkê ji bo Rewşa Acil.
- Şêwirdarî li ser ku hun dikanin ji bo rewşa xwe çi bikin.
- Li ser komên piştevanîya jinan agahî.
- Ji bo dê û bavên bi tenê agahî û piştevanî.
- Alîkarîya wergêran, wergêrên kêmasîya sehan jî di nav de.

Navendên Xizmeta Mişterî
Xizmetên Civakî jî di nav de, li ser hemû xizmetên şaredarîyê şêwirdarî – ew ji bo serdanê vekirî ne û bi telefonê xizmetê pêşkêş nakin.

NAVENDA XIZMETÊN MIŞTERÎ YA HORNSEY
Broadway Annex Hornsey Town Hall Crouch End N8 9JJ
Demên vekirî: Duşem heta Înê 8.45-17.00

NAVENDA XIZMETÊN MIŞTERÎ YA SOUTH TOTTENHAM
Apex House 820 Seven Sisters Road Tottenham N15 5PQ
Demên vekirî: Duşem heta Înê 8.45-17.00

Xizmetên Civakî

NAVENDA XIZMETÊN MIŞTERÎ YA NORTH TOTTENHAM
639 High Road Tottenham N17 8BD
Demên vekirî: Duşem heta Înê 8.45-17.00

NAVENDA XIZMETÊN MIŞTERÎ YA WOOD GREEN
Ground Floor 48 Station Road Wood Green N22 7TY
T: 020 8489 0000 (Demên vekirî: Duşem heta Înê 8.45-17.00)
Mînîkom: 020 8489 2088
Demên vekirî: Duşem heta Înê 8.45-17.00

TENDURUSTÎ
BEŞ YAZDEH

EV BEŞ
- Awayên ku dibe ku tundûtûjîya nav malê bandorê li tendurustîya jinan bike, raber dike.
- Li ser GP (doktorê malbatê) û piştevanîya din şêwirdarîyê pêşkêş dike.
- Li ser xizmeta NHS dîrekt şêwirdarîyê pêşkêş dike.
- Li ser xwegîhandina xizmetan agahîyê pêşkêş dike.
- Li ser ku şêwirdarîya tendurustî li kuderê bidest bixe, agahîyê pêşkêş dike.

Dibe ku hun bixwazin bibînin ku çawa û li kuderê lênêrîna tibbî bidest bixin, wek peydekirina doktorekî, lênêrîna rewşa acil û lênêrîna hisî. Jîyana bi xerabkarî dikane bandorê li tendurustîya we ya fîzîkî û hisî bike, lê belê alîkarî û piştevanî peyde dibe.

GP (doktorê malbatê) û piştevanîya din
Bijûn mayin tê wê wateyê ku hun tendurustîya xwe ya fîzîkî, hişî, cinsî û hisî hemet bikin, lewra hun li hemû laş û hişê xwe dinêrin. Divê hun tucarî ji bo çûyina doktorê xwe ku li ser pirsgirêkên tundûtûjîya nav malê bipeyivin, ne bi heyecan an bi xof bin. GP'yê we yê bikanibe li ser navê we nameyan ji bo dadgehan û muameleyên din binivîsîne. Serdanvana we ya tendurustî an hemşîreya mauyenexanê dikane piştevanîya hisî û pratîkî pêşkêş bike.

NHS DÎREKT
NHS Dîrekt Xeteke Alîkarîyê ya 24 seetan vekirî ye 0845 4647
Ji bo şêwirdarîya tibbî û agahîya li ser hemû xizmetên tendurustîyê ku doktor, diransaz an optîsyen jî di nav de ne, telefon bikin.
NHS Dîrekt li Înternetê li **www.nhsdirect.nhs.uk** li ser xizmetên tendurustîyê agahîyê û ji bo komên xwe-alîkarîyê lînkan dide. Heke ji bo têkilîya bi hinek xizmetên tendurustîyê yên herêmî ji we re alîkarî divê, sazîyên civakî yên li vê broşurê rêzkirî dikanin alîkarîya we bikin.

Piştevanîya hisî
Jîyana bi bandorên tundûtûjîya nav malê dikane dijwar be. Bi hevalekî an şêwirdarekî re peyivîn dikane alîkarîyê bike ku tişt dîsa têkevin perspektîvekê ku çêtir serî pê bê derxistin. Şêwirdarî derfetê dide ku hun bi kesekî re bi tenê li ser his û ramanên xwe bipeyivin, û lê binêrin ku hun dixwazin çi guhertinan di jîyana xwe de bikin. Ji bîr nekin, dibe ku doktorê we bikanibe li ser yelpazeyek bijartekan şêwirdarîyê bike û temîyan bide ku çi gav bê avêtin.

HEKE HUN HIS DIKIN KU XWE BIKUJIN Û PÊWÎSTÎYA WE HEYE KU BI KESEKÎ RE BIPEYIVIN, XETA ALÎKARÎYÊ YA 24 SEETAN A SAMARÎTANAN EV E: 0845 790 9090.

Ji bo şêwirdarîya tendurustîyê biçin kuderê
Dibe ku hun bixwazin bi doktorê malbata xwe re bipeyivin, li belê hun her weha dikanin ji van cîhan jî şêwirdarîyê bidest bixin:

TÎMA TENDURUSTÎYA HIŞ A CIVAKÊ
274 Tynemouth Road Tottenham N15 4RH
T: 020 8275 4089

DASH (Xizmeta Şêwirdarîya narkotîkê ya Haringey)
80 Stroud Green Road Finsbury Park London N4 3EN
T: 020 7272 2757

Yelpazeyeke fireh a xizmet, agahî û şêwirdarîya ji bo mezinên ku ji ber bikaranîna narkotîkê rûbirûyî pirsgirîkan dibin, pêşkêş dike. Her weha ji bo merivan, hevseran û hevalan jî agahîyê pêşkêş dike.

HAGA (KOMA ŞÊWIRDARÎYA ALKOLÊ YA HARINGEY)
520 Seven Sisters Road London N15 6HR
T: 020 8800 6999
Demên Vekirî: Duşem heta Înê 11.00-16.00 (xizmeta bê randevû); Çarşem 11.00-16.00 TENÊ JI BO JINAN
Li ser xerabkarîya alkolê şêwirdarîyê pêşkêş dike.

NORTH MIDDLESEX HOSPITAL WALK-IN CENTRE
Sterling Way Edmonton N18 1QX
T: 020 8887 2000
Demên Vekirî: Duşem heta Înê 07.00-22.00; Şemî û Yekşem 09.00-22.00
Xizmeta tendurustîyê bi rêberîya hemşîreyan ku bi nexweşî û birînên sivik mijûl dibe.

NAVENDA SEWKÊ YA ERÎŞA SEKSÊ YA THE HAVEN WHITECHAPEL
9 Brady Street London E1 5DG
T: 020 7247 4787
Demên Vekirî: Duşem, Pêncşem, Înî Fri 9.30-11.00; Sêşem 16.30-18.30; Çarşem tenê bi randevû dibe
Şêwirdarîya bi telefonê: Duşem, Çarşem, Pêncşem û Înî 14.30-16.30; Sêşem 14.30-15.30
Şêwirdarî li ser alîkarîyên sosyalê, xanî û temîyên gelemperî ji bo her kesî.

Dema ku meriv têkilîyeke bi tundûtûjî diterikîne, meriv pircar hêvî dike şa û bi kêf be. Lê belê rastî pircar wisa ye: tenê dema ku ewle bin û ku we xwe ji nav tundûtûjîyê derxistibe, hun dikanin bihêlin ku hun li ser tecrubeyên xwe tiştinan his bikin.

Jin tercîh dikin ku bi awayên guhertî bi dewra piştî tecrubeya bi êş a tundûtîjîya nav malê mijûl bibin û dikanin bi van awayan destpêkeke nuh pêk bînin:

- Guherandina awayê jîyana xwe
- Bêtir serbixwe bûyin
- Ji derfeta pêkanîna bêtir tercîhan bi kêf bûyin
- Tevlêbûna komên civakî yên herêmî
- Li perwerde yan kar vegerîn

Ev guhertin dikanin bandora erênî li jîyana we bikin. Bi hinek jinan pir kêrhatî tê ku li ser serborîyên xwe bi jinên ku heman serborî li wan qewimîne re bipeyivin, wek mînak wek mensûbeke komeke piştevanîyê. Lê belê girîng e ku meriv hay jê hebe, dema ku hun çîrokên jinên din bibihîzin, bi taybetî ji bo jinên ku berê qet derfeta wan çênebûye ku bi awayekî yek bo yek li ser hisên xwe bipeyivin, hun ê xwe çawa his bikin, ji ber ku dikane pir bi êş be. Jinên din dibe ku hilbijêrin ku ji bo ku xwe çêtir his bikin, tiştekî fîzîkî bikin, wek mînak medîtasyonê pratîk bikin, biçin jîmnastîkê (piranî tenê ji alîyê jinan ve tênbirêvebirin û dahnên egzersîzên tevlihev hene), li navenda demxweşîyê (leisure centre) tev li dersên xwe parastinê yan dersên egzersîzan bibin. Dibe ku hinek jin hewl didin ku li ser pêşedema xwe tavilê biryaran bisitînin, her çiqas rûbirûyî tundûtûjîyê bûyin dikane bike ku bi we re his çêbibin ku tu kontrola we li ser jîyana we tuneye. Lewra tenê dayina biryara ku sibê zû çi li xwe bike yan rabe ser xwe yan na jî dikane pir zehmet bê hiskirin. Girîng e ku hun ji bo ku hun biryarê bidin ku çi dixwazin demê bidin xwe: hewl bidin ku karekî bibînin, karê xwe biguherînin, bêtir biçin xwendegehê.

Tenê HUN dikanin biryarê bidin ku hun ji jîyanê çi dixwazin û çi ji bo we ya herî baş e!

ez ê jîyana xwe bidomînim…

Di nav têkilîyeke tundûtûj de mayin dijwar, bi êş û bi stress e, lê belê jîyana piştî xerabkarîyê dikane derfetê bide we ku hun jîyana xwe kontrol bikin û dem hebe ku hun ji heq hinek serborîyên bi êş derkevin. Hun her weha dikanin bi xwe awayan pêşde bixin ku bi serborîyên xwe re bijîn û derbasî jîyaneke bêtir erênî bibin.

ez ê jîyana xwe bidomînim…

Aramîye hiş gencîneyek e
Ji zêr dewlemendtir
Ji xişir hêjatir
Û heke hun xwedîyê vê xelatê bin
Hun ji hemû gotinê dewlemendtir in
Her çiqas jîyan dibe ku ne dilovan jî be
Ew nikane aramîya hiş
ji we bisitîne.
Ez li malê rûdinim û dibêjim gelo
Di jîyanê de tiştekî ji vê çêtir heye
Panîk, tirs, qîrîn û girî
Ya ku veketiye ez im?
Veketina ku xuya ye kontrol xistiye destê xwe
Malbata min û her tiştê ku ez nas dikim biriye
Îro heman tişt dîsa qewimîye
Lê belê îcar his ne ya êşê ye
Hişê min û laşê min bi hêrs û xemgîn e
Lewra bi dîtina min dema herî baş e ku ez baholên xwe bidim hev
Hişê min serûbin bûye – ez çi bikim?
Bêyî ku qet bifikirim - ez diçim bo polîs
Li wir ez dilovanîyê dibînim, kesekî ku bo min diêşe
Heta ku be serî de neyê, kesek lê hay nabe
Mirov telefon dikin ku cîhekî bidest bixin
Hêsirên ku diweşin bi rûyê min vedidin...
Dûre kesek tê hundir û ji min re dibêje
Li derekê cîhek heye, tu ji bo çûyinê amade ye?
Ez radibim zarok bi min re
Cîhekî li sitargehekê ez ê biçimê
Li wir bi dilovanî û bişirînê pêşwazî li min kirin
Bi çay û cixareyekê, rewşa min ê bo demekê baş bûya
Nav û hûrgilîyên min gişt sitendin
Dûre dem hat ku min li hundir bigerînin
Beşeke nuh di jîyana min de dike dest pê bike
Ji cîhên cûrbecûr dide hev
DSS, xwendegeh û doktor, lê ya herî girîng xanî
Gişt ji alîyê karmendên sazîyeke xêrxwazîyê tên kirin
Heta dema ku ew bifikirin ku tu bi xwe dikanî bikî
BI GAVA ME YA HERÎ BAŞ PÊŞVE
HER TIM HÊVÎYEK HEYE

Ji alîyê du niştecîhên berê yên Tottenham Women’s Aid ve hatiye nivîsanidn

Têkilî bi me re

Em hewl didin ku ‘Ez ê jîyana xwe bidomînim’ heta ku dibe rast û nûjen bihêlin, lê belê heke hun dixwazin pêşniyar, şîrove, zêdekirinan bikin, an jî bêtir kopîyan sipariş bikin, ji kerema xwe bê dudilî bi me re têkilî çêbikin.

Têkilî:

EQUALITIES & DIVERSITY TEAM
Chief Executive Services 3rd Floor Wood Green Library 187-197A High Road London N22 6XD
T: 020 8489 2574
E: equalities@haringey.gov.uk

MIN JÎYANA XWE DOMAND