

Farsi

# Violetta

Fachberatungsstelle für sexuell  
missbrauchte Mädchen und junge Frauen

# Violetta

مرکز مشاوره تخصصی ویژه دختران و بانوان  
جوان قربانی سوءاستفاده جنسی



Wöhlerstraße 42 (Haus C)  
30163 Hannover  
شماره تلفن 0511 855554  
info@violetta-hannover.de  
www.violetta-hannover.de

### ساعات گفتگوی تلفنی

دوشنبه ۱۱-۱۰ صبح  
سه‌شنبه ۵-۴ بعد از ظهر  
پنجشنبه ۱۱-۱۰ صبح

در سایر ساعات های شبانه روز خودت یا فردی که به او اعتماد  
داری می توانی روی پیغام گیر ما پیام بگذاری - سپس ما با شما  
تماس خواهیم گرفت. مشاوره حضوری تنها پس از گرفتن وقت قبلی.

در مکان های زیر هم تو/شما مشورت  
و پشتیبانی خواهی/ خواهید یافت.

Peiner Straße 8, 20159 Hannover, Telefon 0511 616 22160

## کمک گرفتن حق توست!

تو تنها نیستی. دخترهای (و پسرهای) زیادی وجود دارد که  
چنین اتفاقاتی را تجربه می کنند.

تو اجازه داری کمک بگیری. به عنوان مثال از یک دوست،  
از مادر یا پدرت، از معلمت، یا همچنین از ما - در ویولتا.

نزد ما تو میتوانی صحبت کنی، گریه یا سکوت کنی،  
عصبانی باشی، نقاشی کنی، بنویسی یا گوش فرادهی، بازی  
کنی، بخندی و با دختران دیگر که موارد مشابه را تجربه  
کرده اند ملاقات کنی.

تنها تا جایی تعریف می کنی که دوست داری. ما در  
مورد اینکه از این پس چه باید کرد و چه چیزهایی به  
تو کمک می کند با تو و بزرگترهایی که بهشان اعتماد  
داری گفتگو می کنیم.



اطلاعاتی برای دختران کم  
سن و سال تر

## به احساس اعتماد کن!

بعضی از رازها بسیار خوشایند و زیبا هستند، مثلاً سورپرایز شدن. همینطور بعضی از رازها ناخوشایند هستند و موجب غمگینی یا ترس تو می شوند.

در مواقعی که حس خوشایندی نداری و متوجه می شوی که یک جای کار می لنگد، به احساس اعتماد کن. تلاش کن با کسی که به او اعتماد داری گفتگو کنی.

**تو اجازه داری در مورد رازهای ناخوشایند صحبت کنی، حتی اگر کسی تو را از این کار منع کرده.**



## تماس های بدنی می توانند خوشایند و یا ناخوشایند باشند

گاهی وقتها تماس های بدنی در ابتدا بسیار خوشایند هستند و تو تازه کمی بعدتر متوجه می شوی که اصلاً تمایلی به انجام این کار نداری.

کسانی که به چنین کارهایی دست می زنند یا از تو انتظار انجام آنها را دارند ممکن است کسانی باشند که تو آنها را می شناسی یا از آنها خوشت می آید، مثلاً یک عمو یا دایی، پدربزرگت، برادرت، پدرت، مادرت، یک هم کلاسی، یک آموزگار، یک مربی ورزش، یک خانم یا آقای همسایه...

تو اجازه داری بگویی «نه» - حتی به بزرگترها - و از خودت دفاع کنی، تا جایی که می توانی.

شاید از این میترسی که کسی حرفت را باور نکند یا همه از تو عصبانی بشوند. شاید فکر کنی که خودت مقصر بوده ای. شاید مجبور بوده ای قول بدهی که ماجرا را برای کسی تعریف نخواهی کرد...

**اینکه چنین اتفاقی برایت رخ داده هیچوقت تقصیر تو نیست - فرقی هم نمی کند که چه اتفاقی رخ داده، تو چه رفتاری از خود بروز داده ای یا تو چه جور آدمی هستی.**

## بدنت متعلق به توست!



هیچ کس حق ندارد بدن تو را لمس کند یا تو را ببوسد در حالیکه تو میلی به این کار نداری.

بعضی از تماس های بدنی به تو احساس خوبی می دهند و تو از آنها خوشت می آید، مثلاً کسی را در آغوش گرفتن و بغل کردن.

همینطور، بعضی از تماس ها ناخوشایند هستند، به عنوان مثال هنگامی که کسی سینه، باسن یا شرمگاه تو را لمس کند و یا یک فرد بزرگسال از تو انتظار داشته باشد که آلت او را لمس کنی.

این هم ممکن است که کسی از تو بخواهد که در پیش روی او برهنه شوی و سپس او از تو عکس بگیرد یا اینکه علیرغم میل تو به اینکار او خود در مقابل تو لخت شود.

چنانچه کسی تو را به انجام چنین کارهایی متقاعد یا مجبور کند، ممکن است سردرگم شده یا بترسی.

**هیچ کس اجازه ندارد از تو بخواهد که چنین کارهایی را انجام دهی!**