

## ناوهندی سهرچاوهی مۆنیکا

ئهگهر دووچارى توندوتیژی بوویت یان ترست له توندوتیژی ههیه یان ههر شهی توندوتیژیییت لسه ره، دهنو انیبت پهیوهندی به MONIKA بکهیت بۆ یارمهتی. دهنو انیبت به شیوهی نهاسراو پهیوهندیمان پیوه بکهیت بی دیاری کردنی واده بۆ گفتوگۆکردن دهر بارهی حالتهکهت.

ئهه شتانه پیشکهش دهکهین:

- یارمهتی قهیران و پشتیوانی سایکلۆجی
- پشتیوانی هاوتا له گروپیک
- رینۆتی و نامۆزگاری دهر بارهی خزمهتگوزاریه بهردستهکان
- نیشتهجیکردنی پشتیوانیکراو، بۆ نموونه، دواى ماویهک له پهناهری

تکایه دوو دل معیه له پهیوهندی کردن به ئیمه!

٦١ تا ٩ کاتژیر ههینی تا دووشهممه خۆرایى به یارمهتیدهری تهلهفۆنى  
0800 05058

## شهلتهری مونا

دهنو انیبت پهنا بیهته بهر شهلتهری ئیمه ئهگهر ههست دهکهیت سهلامت نیبت له ژیان له مائهوه یان له کۆمهلهکهکهت بههۆی توندوتیژی شهلتهری مونا دهکهوتیه ناونیشانیکی نهینی، و شهلتهر به نافرمانی کۆچهر و مندالهکانیان دههخشیت. دهنو انیبت له سهرتاسهری ولات دهستت به شهلتهر کهی ئیمه بگات.

ئهه شتانه پیشکهش دهکهین:

- شوینی مانهوهی سهلامت له کاتی قهیران
- پشتیوانی و هاوملی له ژیانى رۆژ به رۆژ
- پشتیوانی سایکلۆجی و کۆمهلاهی
- پشتیوانی هاوتا له گروپیک
- نامۆزگاری دهر بارهی خزمهتگوزاریه بهردستهکان

تکایه دوو دل معیه له پهیوهندی کردن به ئیمه!

شهلتهری مونا 24 کاتژمیر کراوهیهدهتوان  
تهلهفۆن 0456396274



کوردی  
SORANI



KRIISIKESKUS MONIKA  
&  
TURVAKOTI MONA

مۆنیکا ریکهراویکی خزمهتگوزاری کۆمهلاهی فره کهلتوریه که خزمهتگوزاری تابیبت پهه پندهدات و باکگراوندی کۆچهریان ههیه. وهک پسپۆریک و پشتیوانیکهریک کار دهکات له کیشه تابیتهکان به یهکسانی بهرزکردنهوهی ناشناکردنی کۆچهران لهریگهی پشتیوانی کرانی چالاکیه مهدهنیهکان لهنیوان کۆمهلهکه کۆچهرهکان ئهنتیکی و توندوتیژی له ههمان کاتدا لهگهڵ پیشکهش به نافرمت و مندالان دهکات که

[www.monikanaiset.fi](http://www.monikanaiset.fi)



## توندوتیژی چەندین جۆری ھەبە

- توندوتیژی عاتیفی و دەروونی ھەرشەکردن، لۆمەکردن، ناو و ناتۆرە، خۆ تورەکردن، بە کەم سەیرکردن، و ھەلسوکەوتی نابەجێ دەگریتەو. رێگری کردن لە تۆ لە نووستن ئاگادار بوون لە منداڵەکانت یان بەکار ھێنایی تەلەفونیش لە جۆرەکانی توندوتیژین.
- توندوتیژی دارایی و اتە نیستەغلاڵکردنی دارایی، کۆنترۆڵکردنی داراییەکان، درۆکردن دەربارە بەکار ھێنایی پارە، دەست بەسەر داگرتنی پارە و رێگری کردن کەسێک لە بەکار ھێنایی.
- توندوتیژی جەستەیی ھەریەک لەمانە دەگریتەو: لێدان، پال پێوەنان، گەروو گرتن، نووشتاندنەوێ قۆل یان شت گرتنە کەسێک. کەسی توندوتیژکار مەبەستی ئازار گەباندن بە قوربانیکە تاوھکو ھیچ نیشانەیکە بێنرێ جەستەیی جێ نەھێنێت.
- توندوتیژی سێکسی ناچارکردنی کەسێک بۆ سێکس کردن، دەستدریژی سێکسی یان دەستلێدانی نەویستراو دەگریتەو.
- توندوتیژی پەيوەست بە شەرف توندوتیژی جەستەیی یان عاتیفی دەگریتەو کە تیاپیدا کەسێک گومانلێکراو بە پێشیلکردنی رێسا گشتیەکانی کۆمەڵگە.
- ھاوسەرگیری زۆرەملی جۆریکە لە ھاوسەرگیری کە بێ رەزامەندی یەکیک یان ھەردووک ھاوسەرەکە ئەنجام دەدریت. ناچارکردنی کەسێک بۆ ھاوسەرگیری لە رێگە ھەرشە یان بەکار ھێنایی توندوتیژی تاوانە.
- خەتەنەکردنی مێینە کاریکە لە سەر بنەمای کەلتوری و ناچیزیشکی ئەنجام دەدریت و زۆر جار دەبیینە ھۆی گۆرانکاری ھەمیشەیی، مەترسی تەندروستی و کێشە پزیشکی لەگەڵ ترومای درێژخایەن.
- بازرگانی کردن بە مەزۆف نیستیغلاڵ کردنی کەسێکە بۆ دەسکەوتنی دارایی، بۆ نمونە، لەشفرۆشی، کاری سێکس و کاری زۆرەملی.
- سەرەرای ئەمانەش، ئافەرتی کۆچەر دەشیت دووچاری جیاکاری و توندوتیژی رەگەز پەرسەتی بێت.

توندوتیژی ناوخوازی شتی زیاتر لە توندوتیژی جەستەیی دەگریتەو، وەک لێدان کە شونینکی بەرچاو لەسەر جەستەیی قوربانیکە جیدەھێنێت. ھەروەھا رێژمیەکی زۆری ھەلس و کەوت دەگریتەو وەک پالیۆنمان و قز راکێشان و ھاوئێشتن و شکاندنی شتەکان. ھەروەھا ناچارکردنی ھاوئێک بۆ ئەوێ بێ ویستی خۆی سێکس بەکات جۆریکە لە جۆرەکانی توندوتیژی خیزانی. توندوتیژی خیزانی ھەرشە کردن، سووکایەتی پیکردن یان کۆنترۆڵکردنی ھەلسوکەوتیش دەگریتەو لەگەڵ سووکایەتی زارەکی وەک سووکایەتی کردن بە ناو و ناتۆرە و تەشھیر پیکردن.

ھەست بەم ھەلسوکەوتانە لە پەيوەندی تاکە کەسیت دەکەیت:

1. ئایا ھاوبەشەکەت ھەلەدەت کۆنترۆلی چۆنیەتی بەسەر بردنی کاتی بەتائت بەکات؟ ئایا رێگری لێکراو لە چاوکەتن بە برادەرەکان یان خزمەکان، یان تەنەت لە پەيوەندی کردن بێیان؟ ئایا پێویستت بە وەرگرتنی مۆلەتە بۆ چوونە دەروە لە مائەکەت، بۆ نمونە، بۆ بازارکردن، سەردانکردنی نووسینگەیی پۆستە، ئامادە بوون لە کۆرسێک، بێینی پزیشک یان شتی تر؟
2. ئایا ھاوبەشەکەت ئیرەیی ھەبە؟ ئایا تاوانتبارت دەکات بە بێ وەفا؟
3. ئایا بە شێوێ زارەکی سووکایەتی پێدەکات یان دەتسکینتەو، بە بوونی کەسانی تر؟
4. ئایا ترست ھەبە لە ھەلسوکەوتی توندوتیژی ھاوبەشەکەت یان ئەندامانی تری خیزان یان ھاوبەشەکەت ھەرشە توندوتیژی جەستەیی لێدەکات؟
5. ئایا ھاوبەشەکەت ھەرشەیی خۆکوشتن دەکات؟
6. ئایا ھەلسوکەوتی ھاوبەشەکەت چاومروان نەکراو یان دووژمنکارانەیی؟
7. ئایا ھاوبەشەکەت ئەو شتە دەشکینێت کە بەلای تۆوە گرنگن؟
8. ئایا ھاوبەشەکەت ناچار ت دەکات بە ھەرشەکردن سێکس بەکەیت، بە بەکار ھێنایی ھیزی جەستەیی یان بەوێ و بەکات ھەست بە تاوان بەکەیت؟
9. ئایا ھاوبەشەکەت رەخنە لە رووخسارت دەگریت، یان لەگەڵ رووخساری کەسێکی تر بەراوردی دەکات؟ ئایا

ئەگەر بە بەلێ وەلامی ھەر یەکیک لە پرسیارەکانی سەر مەوت دایەو، دەشیت کە گرفتیک لە پەيوەندیەکەت ھەبێت. ھەلەئێ تۆ نیە. ھەموو کەسێک دەتوانن خۆیان لەم دۆخە بدۆزنەو. لە فینلاندا توندوتیژی تاوانە و پێشیلکاریەکی مافەکانی مەزۆفی تۆیە.

**مافی ئەو دەت ھەبە کە یارمەتی وەرگیریت.**  
**دوو دڵ مەبە لە پەيوەندی کردن بە نێمە**