Stadt Bern | VBG Quartierarbeit Bern | Das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann unterstützt das Projekt mit Finanzhilfen. | www.bern.ch/türantür

Stadt Bern

நீங்கள் உங்கள் அயலட்டத்தில் வன்முறை இடம்பெறுவதாகச் சந்தேகிக்கின்றீர்களா? நீங்கள் அதற்கு என்ன செய்யலாம் என்பதை அறிந்துகொள்ள, இலவசமாக மற்றும் இரகசிய ஆலோசனையைப் பெறுங்கள். Fachstelle Häusliche Gewalt Stadt Bern (பேர்ண் நகரத்தின் வீட்டு வன்முறைக்கான துறைசார் நிலையம்): 031 321 63 02.

இவ்விடயம் குறித்து மேலும் அறிவதுடன் வீட்டு வன்முறைக்கு எதிராக உங்கள் வட்டாரத்தில் என்ன செய்யலாம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். நண்பர்கள், அயலவர்கள் அல்லது சக ஊழியர்களுடன் ஒன்றுசேர்ந்து டீநசபெ ஙுநளவ இல் இலவசமாக நடைபெறும் ஒரு பட்டறையில் பங்குபற்றுங்கள். இது குறித்து நீங்கள் தகவலறிய: www.bern.ch/türantür.

Tür an Tür (கதவுக்குக் கதவு) – நாங்கள் அங்கே பார்ப்போம்.
அயலட்டத்தில் வீட்டு வன்முறைக்கு எதிரான ஒரு திட்டம்.

tuerantuer@bern.ch
+41 79 607 43 49

www.bern.ch/türantür

துணிவைக் காட்டு, அங்கே பார்! உன்னால் செயலாற்ற முடியும்.

அயலட்டத்தில் வீட்டு வன்முறைக்கு எதிராக ஒன்றிணைவோம்.

உங்கள் அயலார்களிடம் வன்முறை உள்ளதாக நீங்கள் சந்தேகிக்கின்றீர்களா? துணிவைக் காட்டு, அங்கே பார்! உன்னால் செயலாற்ற முடியும்.

- இணையத்தளத்தில் வீட்டு வன்முறை குறித்து தகவல் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- பாதிக்கப்படும் நபருடன் தொடர்பை ஏற்படுத்துங்கள். நீங்கள் விரும்பிய விதமாகச் செய்யலாம். ஒருவரை ஒருவர் சந்தித்துக் கோப்பி குடிக்கலாம், சலவையிடத்தில் உரையாடலாம் அல்லது ஒரு காரணத்தைக்கூறி ஒரு அமைதியான இடத்துக்கு அழைக்கலாம். கவனத்திற் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் அந்த நபருடன் தனியாக உரையாட வேண்டும்.
- நீங்கள் கவலையடைவதாகக், கூறுங்கள். தீர்ப்புக் கூறாமல், சொல்வதைக் கேளுங்கள். பாதிக்கப்படும் நபர் எவ்வித உதவிகளை எதிர்பார்ப்பதாகக் கேளுங்கள்.
- அழுத்தம் கொடுக்காமல், தயவுசெய்து உறுதியான உதவிகளை வழங்குங்கள். உதாரணமாக நீங்கள் ஒன்றுசேர்ந்து ஆலோசனை நிலையத்தை தொலைபேசியில் அழைக்கலாம் அல்லது ஒரு அவசர நிலைமையில் நீங்கள் எவ்வாறு உதவலாம் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்.
- அந்த நபரோடு பேசும் அளவுக்கு அவரை உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், அல்லது அதைச் செய்ய விரும்பாவிட்டால்: வேறு வழியில் அவருக்கு ஆலோசனை நிலையங்கள் குறித்த தகவல்களைக் கிடைக்கச் செய்யுங்கள். தொலைபேசி எண்களைத் தொங்கவிடுங்கள் உதாரணமாக வீட்டு வாசலில் அல்லது தபால்பெட்டியில் இடுங்கள். இதற்கு இந்தப் பிரசுரத்தின் பின்பக்கத்திலுள்ள எண்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- நீங்கள் துறைசார் நபர்களிடமிருந்து உதவிகளைப் பெறுங்கள். வீட்டு வன்முறைக்கான ஆலோசனை நிலையங்கள் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் மற்றும் ஆண்களைச் சுற்றியுள்ள நபர்களுக்கும் ஆலோசனை வழங்குகின்றன. நீங்கள் நிலைமையை உங்களை அடையாளப்படுத்தாமலும் விளக்கலாம். அங்கு பணியாற்றும் ஊழியர்கள் இரகசியக் காப்புக்கடமைக்கு உட்பட்டவர்கள்.
- ஏனைய அயலவர்களோடு தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். ஒன்றுசேர்வது பலத்தைக் கொடுக்கும்.
- பொறுமையாய் இருங்கள். ஒரு வன்முறை உறவிலிருந்து பிரிவதற்குக் காலம் தேவைப்படும்.
- வன்முறை செய்பவரை நீங்கள் தெரிந்திருந்தால் அவருடன் தொடர்பை ஏற்படுத்துங்கள். வன்முறைச் செயலை நிராகரிப்பது, அதைச் செய்யும் நபரை வெறுப்பதாக அர்த்தப்படாது. குற்றவாளிகளுக்கும் உதவி உள்ளது. வன்முறைக்கான துறைசார் நிலையம் டீநசுடீ: 076 576 57 65.
- வீட்டு வன்முறை குறித்து நடைபெறும் ஒரு பட்டறையில் பங்குபற்றுங்கள், உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். www.bern.ch/türantür.

வன்முறை தற்போது நடக்கிறதா, அயல் வீட்டிலிருந்து பெரும் கதறல் அல்லது வேறு வன்முறைச் சத்தங்கள் கேட்கிறதா?

- பொலிசாரை அழையுங்கள், உங்களுக்கு அந்த நபர்களைத் தெரிந்திருக்காவிட்டால் அல்லது சச்சரவில் ஈடுபடுபவர்களை நேரடியாகத் தொடர்புகொள்ள விரும்பாவிட்டால்: 117.

  இவ்வாறு செய்யுமாறு, நீங்கள் வேறு அயலவர்களையும் கேட்கலாம்.
- நீங்கள் அயலவர்களை நன்கு தெரிந்திருந்தால், அவர்களின் அழைப்பு மணியை அழுத்தலாம். நீங்கள் விரும்பினால், அயலவரின் உதவியை முன்கூட்டியே பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஒருவடோடொருவர் பேசியபின் ஒன்றுசேர்ந்து செல்லுங்கள். எப்பொழுதும் வீட்டிற்கு வெளியில் நில்லுங்கள் மற்றும் எவ்வித குற்றச்சாட்டையும் கூறாதீர்கள்.
- நீங்கள் எதையோ கேட்டதாகவும் அதுகுறித்து நீங்கள் கவலையடைவதாகவும் கூறுங்கள். நீங்கள் எதையாவது எதிர்பாராத விதத்திலும் செய்யலாம், உதாரணமாக மாவு அல்லது வீட்டு நிர்வாகத்தின் இலக்கத்தைக் கேட்கலாம்.
- உங்களுக்குப் பாதுகாப்பற்ற நிலையை உணர்ந்தால், விடைபெற்றுச் செல்லுங்கள்.

குடும்பத்தில் வன்முறையா? நாங்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும். இலவசமாக மற்றும் நம்பிக்கையாக.

Fachstelle Häusliche Gewalt
(வீட்டுவன்முறைக்கான துறைசார்நிலையம):
031 321 63 02 (அலுவலக நேரங்கள்)

Beratungsstelle Opferhilfe Bern
(ஆலோசனைநிலையம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான உதவி டீநசுடீ):
031 370 30 70 (அலுவலக நேரங்கள்)

AppElle! (அப்எலெ) – பெண்கள்விடுதிக்கான நேரடி அழைப்பு:
031 533 03 03 (24/7)

Die Dargebotene Hand
(உதவும் கரங்கள):
143 (24/7)

ஆபத்து வேளைகளில்:
பொலிஸ்: 117

நீங்கள் வன்முறையாளராக உள்ளீர்கள் மற்றும் எதையாவது மாற்ற விரும்புகின்றீர்களா?

Fachstelle Gewalt Bern
(வீட்டுவன்முறைக்கான துறைசார்நிலையம் டீநசுடீ):
076 576 57 65

தம்பதிகள், குடும்பம் மற்றும் சேர்ந்துவாழ்பவர்கள் வன்முறைக்கு எதிராகக் கற்கும் திட்டம்:
079 308 84 05