

*Di rewşeke ku em bixwazin tundiya biyolojîk û zayendî ragihînin:*

*Li navenda pêşwaziya ku hûn lê dimînin bi her dezgehên Wezaretê Karên Hundirre têkilî daynin an jî bi polîsê Xirwatî re têkilî daynin: 112 an 194, Alîkariya bijîjkîya lezgîn: 112 an 194.*

### Daxwaza Parastina ji Çewisandinê:

Destdirêya zayendî ya ku ji hela aktorên nedewletî ve (hevser, hevjin, endamên malbatê û hêj bêtir) tê kirin, dikare weke *rengeke çewisandinê* were pênase kirin ku dewlet naxwaze an nikaribe wan kesan ji wê biparêze. Ji ber vê yeke, heke we ev rewş dît, hûn dikarin serlêdana penaberiyê bikin. Tê pêşniyar kirin ku serpêhatiyên xwe ya li ser şîdeta biyolojîk û li ser bingeha zayendî dema daxwaz dikin an jî di dema heypeyvînê de piştî daxwaza parastina navneteweyî eşkere bikin.

Binpêkirina qanûnên zayendperest an qalibên civakî dikare wekî *îfadeya ramana siyasî, ol an endamtiya komek civakî ya taybetî* were hesibandin.

Hemû doz *nehênî ne* ango her tiştê ku di dema dadgehê de tê gotin dibe sirra fermî û ti kes an ti dewletek derveyî dadgehê nikare agahîyan bistîne.

Mafê we heye ku hûn daxwaza *wergêrek hevzayend* û karmendekî ku prosedûre birêve dibe bixwazin. Mafê we heye ku hûn bêyî endamên malabata xwe daxwaza *civîneke cuda* jî bikin.

*Tecrûbeya we girîng e!*

## Xizmetên Mewcûd

Ger hûn yeke ku rastî şîdeta biyolojîk û zayendî hatibe werin, hûn dikarin vê rewşê bi mezinêkî ku hûn pê bawer in re parve bikin. Her weha hûn dikarin bi rêxistinên Xirwatî yên bi mijara şîdetê re mijûlin têkilî dênin.

### Nacionalni pozivni centar za žrtve kaznenih djela i prekršaja

Agahdariya qanûnî, piştevaniya hestiyarî peyda dike û dikare agahdariya pratîk pêşkêşî mexdûran û şahidên sûc bike û hem jî agahdariya têkiliyê ji bo rêxistin û pisporên din ên têkildar re (Bi zimanê Xirwatî û Îngilîzî).  
*pzs@pzs.hr*  
Xeta Telefonê: 116 006  
(24 saetên rojê, 7 rojên hefteyê)

### Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova (Ombudsmanê wekheviya zayendî)

Bi Xirwatî û Îngilîzî îdîayên binpêkirina prensîba wekheviya zayendî distîne (Mînak şîdeta li ser bingeha zayendî, cihêkariya li ser bingeha zayendî).  
*ravnopravnost@prs.hr*  
Hejmar: 01/4848-100 (Duşem – În, 08:30-16:30)  
Preobraženska 4/1, 10000 Zagreb, Croatia

### Pučka pravobraniteljica (Venerê giştî)

Ombudsmanê Xirwatîstanê li dijî cudakarî û nerêveberiyê ye. Daxwazên bi Xirwatî û Îngilîzî distîne. Ew serweriya qanûnê, mafên mirovan û azadîya her kesî, di nav de koçber û penaberên ku ji azadiya xwe bêpar in, pêş dixê û diparêze.  
*info@ombudsman.hr*  
Hejmar: 01/4851-855 (Duşem – În, 09:00-12:00)

### Autonomna ženska kuća (Mala jinan a xweser)

Şewirmendiya derûnî û yasayî û stargeh ji bo kesên ku ji tundiya zayendî rizgar bûne û ji zarokên wan re

peyda dike (Bi Xirwatî, Îngilîzî û zimanên din ên ku hewce ne).  
*azkz@zamir.net*  
Xeta telefonê: 0800-55-44  
(Duşem – În, 10:00-17:00)

### Ženska pomoć sada (Alîkariya niha ji bo jina)

Şewirmendiya derûnî û yasayî û stargeh ji bo jin û zarokên wan ên mexdûrên şîdeta li ser bingeha zayendî peyda dike.  
Xeta telefonê: 01/4566-22, 0800-655-222,  
(24 saetên rojê, 7 rojên hefteyê)

### Ženska soba – centar za seksualna prava (Odeya jinan-navenda mafên cinsî)

Navenda mexdûrên şîdeta zayendî rasterast alîkarî û piştgirî dide mexdûrên şîdeta zayenda. Bi zimanê Xirwatî û Îngilîzî xizmet tê dayîn.  
*savjetovaliste@zenskasoba.hr*  
01/6119-444 (Duşem – În, 09:00-17:00)

### B.a.B.e.! Budi aktivna. Budi emancipiran.

Ev sitargeh, piştgirîya qanûnî û derûnî bi Xirwatî û Îngilîzî ji jin û zarokên ku ji şîdeta biyolojîkî zayendî rizgar bûne re pêşkêş dike.  
*babe@babe.hr*  
Telefona acîl: 0800-200-144  
(Duşem – În, 08:00-17:00)  
Selska cesta 112a, 10000 Zagreb  
Safe house: 098/9824-641 (Vukovar – Syrmia County)

### Centar za žene žrtve rata – Rosa (Navenda jinên mexdûrên şer – Rosa)

Alîkarî û piştgirîya hiqûqî û derûnî dide jinên ku ji şîdeta zayendî, qaçaqxçîtî, kiryarên kevneşopî yên zirardar û şîdeta şer rizgar bûne. Karûbar bi Xirwatî, Îngilîzî, Erebi û ger hewce be bi zimanên din jî hene.  
*www.czzr.hr*  
Hejmar: 01/4551-142 (Duşem – În, 10:00-18:00)  
Xeta alîkariyê ji bo mexdûrên bazirganiya mirovan: 0800-77-99 (7 rojên hefteyê 10:00-18:00)  
Kralja Držislava 2, 10000 Zagreb, Croatia

### Centar za mirovne studije (Navenda lêkolînên aşitîyê)

Ev navend alîkariya qanûnî ya bêpere dide penaberan, kesên di bin parastina navneteweyî de û biyanîyan di mijarên girêdayê penaberî û di statûyê de. Her weha piştgirî dide mexdûrên cihêkarî û şîdeta nijadî bi zimanê Xirwatî û Îngilîzî. Li gorî daxwazê wergerên bi zimanên din jî hene. Alîkariya hiqûqî bi telefonê li ser vê hejmarê tê dayîn 091/330-0138 (Duşem – În, 13:00-17:00) an jî bi rêya mailê *cms@cms.hr*  
Civîna ku li ofisa CPS ya li Zagreb'ê bê kirin, divê pêşwext bi telefonê an bi riya mailê were saz kirin.

### Isusovačka služba za izbjeglice (Navenda penaberan Jesuit)

Ji penaberan û kesên din ên ji cihûwarkirî re piştgirîya qanûnî, derûnî û entegrasyona tam peyda dike.  
Hejmar: 098/952-5020 (Duşem – În, 08:00-16:00)  
Maksimirska cesta 286, 10040 Zagreb, Croatia

### Centar za djecu, mlade i obitelji “Modus” (Şewirmendî ji bo zarok, ciwan û malbatên “Modus”)

Kar û barên şewirmendiya derûnî pêşkêşî penaber û kesên di bin parastina navneteweyî bi Îngilîzî û Xirwatî (Dema ku pêwîst be bi tercuman re xebitîn mumkun e).  
*modus@dpp.hr*  
Hejmar: 01/4826-111 (Duşem – În, 09:00-17:00)

### Domine – organizacija za promicanje ženskih prava (Domine – rêxistinek ji bo pêşxistina mafên jinan)

Piştgirîya ferdî, psîkososyal û qanûnî, piştgirîya psîkososyal a komê dide; terapiya kar, alîkariya hiqûqî ya bingehîn a bêpere ji bo jinên mexdûrên şîdeta nav malê, piştgirîya ji bo mexdûrên bazirganiya mirovan (Xirwatî û Îngilîzî).  
*udrugadomine@gmail.com*  
021/344-688, 099/602-2265  
Bosanska 4, Split, Croatia

### Nacionalna SOS linija protiv trgovine ljudima (Hejmara acîl ya neteweyî ya dijî qaçaqxçitiya mirovan)

Ev cî li Xirwatîstanê ji bo mexdûrên bazirganiya mirovan dixebite.  
Hejmar: 0800-77-99

### Zagreb pride (Serbilindiya zagrebê)

Rêxistina LGBTIQ bi Xirwatî û Îngilîzî ji mexdûrên sûcê nefrete û cihêkariyê re piştgirîya qanûnî û derûnî dide.  
Megafona pembe — Xeta telefonê ya ji bo raporkirina sûcên nefretê û cudakariyê, 091/7846-278 (Her rojê hefteyê û her saeta rojê)  
Saetên xebatê: Duşem – În, 10-17:00 (divê berê xeber were dayîn)  
*info@zagreb-pride.net*  
Andrije Žaje 43a, 10000 Zagreb

### Hrvatski pravni centar

Agahiyên qanûnî û şewirdariyê ji bo xebitandin û parastina mafên li gorî qanûnên parastina navneteweyî û demkî bi zimanê Xirwatî û Îngilîzî dide  
*hpc@hpc.hr*  
Hejmar: 01/4854-934  
(Duşem, Çarşem û În 09:30-12:30 û Sêşem, Pêncşem 13:30-16:30)  
Bednjanska 8a, 10000 Zagreb, Croatia

### Medecins du monde

Ev gihîştina karûbarên tenduristiyê bi giraniyek taybetî li ser mexdûrên şîdeta li ser bingeha zayendî hesan dike û piştgirîya tendurustiyê ji penaberan re peyda dike.  
Navnîşan ji bo xizmetê: Avahiya penaberan ya li Zagrebê, Sarajevska cesta 41, Croatia  
(Duşem – În, 08:00-16:00)

### UNHCR

*hrvza@unhcr.org*  
Hejmar: +385 (0)1 3713 555  
Ul. Vjekoslava Heinzela 44/II, 10000 Zagreb, Croatia

## Şîdeta Cinsî û Zayendî

*Agahî ji bo miltecî, koçber û penaberan*



## Ferheng

**Zayenda Biyolojîk** = taybetiyên anatomîk û biyolojîk ku ji dayikbûnê ve derdikevin holê.

**Zayenda Civakî** = taybetiyên li ser tevger û îfade kirina jin û mêra ku ji alî civakê ve hatiye afirandin.

**Nasnameya Zayendî** = zayenda te yê li gor dîtina te. Dibe ku ev yek ji zayenda we ya zayinê de hatiye nîşankirin an jî cûda be.

**Rolên li ser zayenda civakî** = rolên ku ji hêla her civakê ve têne pejirandin de ku divê em çawa tevbigerin, biaxivin, cil û berg li xwe bikin, xuya bikin û li gorî zayenda xwe tevbigerin. Jin û keç bi gelemperî tê hêvî kirin ku cil û bergên jinayî li xwe bikin û bi edeb û lihevhatî bin. Bi gelemperî ji mêran tê xwestin ku wekî debara jiyane tevbigerin û hêzdar, êrişkar û wêrek bin.

**Tecawiz** = têkiliya vajînal, anal an devkî bi tiştê an jî bi perçeyê laşê re, bêyî razîbûna wan, bi laşê kesekî din re; kiryarên zayendî yên ne bi razî.

**Tacîza Cinsî** = tevgerên ku bi awayê çav tirsandin, neyartî, kê m xistin, biçûk xistin û êrişkerî derdorekî derdixin holê û bi vê rêyê bi armanca rûmet îhlal kirinê tevgerên fizîkî an jî ji peyvên pêk tên û nayên xwestin.

**Şîdeta psîkolojîk** = rewşa ku bi darê zorê an jî tehdîdê rewşa psîkolojîk a mirov bi giranî xera dike.

**Şîdeta fizîkî** = çalakiyên bi mebest ên şîdeta fizîkî yên li dijî kesekî din, bêyî ku birîna laş çêbûbe an na, lêdan, dehfdan, xeniqandin û astengkirina laşî jî tê de.

**Şîdeta Aborî** = her kiryar an tevgerê ku zirara aborî dide kesek, di nav de zirara mal û sî nordarkirina gihîştina çavkaniyên aborî, perwerdehî an jî hêza kar.

**Têkçûna Organa Zayendî ya Jinan** = her pêvajoyek ku bi qismî an tam rakirina organa genî taliya derveyî ya jinê an zirarêk din a nebijîjkî li organa genî taliya jinê tê de ye.

**Şîdeta Li Ser Namûsê** = sûcên ku bi navê namûsê têne kirin, din av de îdfayên ku mexdûr qalibên çandî, olî, civakî an kevneşopî an jî edetên reftarên guncaw binpê dike.

**Şop** = tevgera bi mebest li hember kesek din, çend caran bi kiryarên gefxwarinê re mijûl dibe û dibe sedema tirsê ji bo ewlehiya wî kesî.

**Zilm** = mehrûmbûna cidî ji mafên bingehîn di binpêkirina hiqûqa navneteweyî de ji ber nasnameya kom an kolektîf.

**Endamtiya Komeke Civakî ya Taybetî** = komek mirovên ku taybetmendiyek hevpar parve dikin an jî hêla civakî ve wekî civakek ji bilî xetera çewsandinê têne dîtin.

### Şîdeta Biyolojîk û Zayendî çî ye?

Şîdeta biyolojîkî û zayendî, şîdetek e ku li gorî zayenda mirovî an nasnameya zayendî tê meşandin, an jî bi awayekî nelirêtî bandorê li zayendekê dike. Tehdîd, bi zorê yan jî bêparkirina ji azadiyê, çî di jiyana giştî yan jî di taybet de pêk were, dibe ku bibe sedema zirara laşî, zayendî, derûnî an aborî.

Şîdeta biyolojîkî û zayendî bi awayekî nelirêtî bandorê li jinan û keçan dike û bi vî awayê jî zirara herî mezin ev kom dibîne. Bêhurmetî ji helwestên kevneşopî an jî nelihêvkirinên di reftaran de ku jinan bindestê mêran dibînan an dijberî rolên klîşe bi gelemperî ji bo tundî û zorê weke hincetek bes tê binavkirin. Zilam û xort jî dikarin bibin mexdûrên şîdeta biyolojîkî û zayendî lê ji ber ku ne stigmatîzekirî ne di civakê de zêde nayê xuyan.

*Şîdeta biyolojîkî û zayendî ne mijareke taybet e!*

### Di Şîdeta Biyolojîk û Zayendî de Çî Kiryar Hene?

Şîdeta zayendî, kiryarên destavêtinê, destavêtina zewacê, tacîza zayendî yên bi darê zorê bi karanîna hêz an tehdîdan, din av de destdirêjiya nexwestî ya perçeyên laş, çalakiyên seksî yên ku bi derewan têne manîpule kirin, gef an zext, masturbasyona bi zorê, îstîsmara zayendî, fuhûşa bi darê zorê û gelek tiştên din jî tê de hene.

Zewaca bi zorê, di nav awayên din ên şîdeta biyolojîkî û zayendî de; şîdeta hevjinî nav malê û ya samîmî, wek şîdeta laşî, derûnî û aborî, sunetkirina jinan; bazirganiya bi armanca karkirina darê zorê, koletiya zayendî an jî îstîsmara zayendî ya bazirganî; ducanîbûna bi zorê, kurtaj an sterîlîzasyon; dîtina bi zorê an beşdarbûna pornografiyê; şîdeta li ser namûsê; şopandin û hê bêtir.

*Şîdeta biyolojîkî û zayendî ne sûcê ku hewl dide bijî ye!*

### Şîdeta Biyolojîkî û Zayendî Dikare Li Ku Derê Çêbibe?

Şîdeta biyolojîkî û li ser bingeha zayendî dikare li her derê çêbibe, wek ew welatê ku derdikevin, di dema gera welatekî din de, an jî li welatê meqsedê. Şîdeta biyolojîkî û zayendî, dikare li malê an li cihên giştî, li ser kar, li navendên biçavkirinê û zindanan, kampên penaberan, nuqteyên kontrolê an jî rawestgehên rasthatî be. Şîdeta biyolojîkî û li ser bingeha zayendî bi gelemperî gelek şeweyên şîdetê yên k udi seranserê jiyane de li cihên cihê diqewimin û ji hêla sûcdarên cihêreng ve tûne kirin vedihewîne.

### Kî Dikare Şîdeta Biyolojîkî û Zayendî Pêk Bîne?

Her kes dikare kiryarên şîdeta biyolojîkî û zayendî pêk bîne. Dibe ku sûcdar endamek malbatê, hevjin an hevalbendek romantîk, heval, desthilatdar an kesek ku em nas nakin be. Kiryarên şîdeta biyolojîkî û li ser bingeha zayendî pir caran ji aliyê kesekî/ê nêzîkê mexdûr ve têne kirin.

### Nêzîkatiya Hişmendiya Li Hemberî Şîdeta Biyolojîkî û Zayendî Çewa ye?

Zilm û çewisandina mêr û jinan ji ber nijad, ol, netewe an jî ramana siyasî dikare bi awayên cuda li dijî jin û meran were îfade kirin. Mînak, çewisandin dikarin mêran bi kuştin, seqetkirin an zindankirin, ji holê rakirina nasnameya etnîkî ya komek nijadî, olî bişopînin dema ku jin dikarin wekî nêrînên xwe yê etnîkî, nijadî an olî pêşdixînin werin dîtin û dibe ku bi renekî din werin çewisandin. Wek mînak bi şîdeta zayendî an jî bi kontrola zayînê.

### Encamên Şîdeta Biyolojîkî û Zayendî Çî Ne?

Şîdeta biyolojîkî û zayendî zirareke cidî û demdirêj dide kesên saxmayî. Di encama şîdeta fizîkî de ew rasterast dibe sedema pirsgirêkên tendurustiyê yên akût ên weke êşa kronîk, windabûna bîrê, êşa zîkê, pirsgirêkên jinekolojîk tevlihevîyên di ducaniyê de, nexweşiyên bi riya zayendî û hê bêtir. Encamên psîkolojîk wekî hêrs, fikar, tirs, xwebaweriya kê m, depresiyon, nexweşiya strêse ya piştî trawmayê, windakirina xwesteka cinsî, nexweşiya panîkê û hêj bêtir diyar dibin. Şîdeta biyolojîkî û li ser bingeha zayendî dikare bi helwestên mexdûran û rewşên mîna îzolasyon an dax di civakê de bandorê li jiyana civakê bike. Pirsgirêkên wekî zehmetiyên di baweriya mirovan de an jî pirsgirêkên di avakirina têkilîyên civakî de dikarin bandorê li jiyana civakî ya mexdûrî bikin. Di gel ku encamên aborî yên şîdetê dikare bi salan bidome, ew bandorên demdirêj li ser beşdarbûna hêza kar û şert û mercên din jî bike.

### Ger Ez Şîdeta Biyolojîkî û Navendî Bijîm?

Biyaniyên li Xirwatistan li ber dadgeh û saziyên din ên hikûmetê wekhev in. Her kes xwedî mafên wekhev e, çî ji temen, nijad, rengê çerm, zayend, meyla zayendî, ziman û eslê neteweyî. Hemû cureyên şîdeta biyolojîkî û zayendî bi qanûnê tên cezakirin.

*Mafê we heye ku hûn li hemberî her cure yê şîdetê azad bin!*

*Tu ne bi tene yî. Liv ir gavên li ser çawaniya wergirtina alîkariyê hene!*

*Di rewşeke ku em bixwazin tundiya biyolojîkî û zayendî ragihînin:*

*Li navenda pêşwaziya ku hûn lê dimînin bi her dezgehên Wezaretê Karên Hundirre têkilî daynin an jî bi polîsê Xirwatî re têkilî daynin: 112 an 194, Alîkariya bijîjkîya lezgîn: 112 an 194.*

### Daxwaza Parastina Ji Çewisandinê:

Destdirêya zayendî ya ku ji hela aktorên nedewletî ve (hevser, hevjin, endamên malbatê û hêj bêtir) tê kirin, dikare weke *rengeke çewsandinê* were pênase kirin ku dewlet naxwaze an nikaribe wan kesan ji wê biparêze. Ji ber vê yeke, heke we ev rewş dît, hûn dikarin serlêdana penaberiyê bikin. Tê pêşniyar kirin ku serpêhatiyên xwe ya li ser şîdeta biyolojîkî û li ser bingeha zayendî dema daxwaz dikin an jî di dema heypeyvînê de piştî daxwaza parastina navneteweyî eşkere bikin.

Binpêkirina qanûnên zayendperest an qalibên civakî dikare wekî *îfadeya ramana siyasî, ol an endamtiya komek civakî ya taybetî were hesibandin.*

Hemû doz *nehênî ne* ango her tiştê ku di dema dadgehê de tê gotin dibe sirra fermî û ti kes an ti dewletek derveyî dadgehê nikare agahîyan bistîne.

Mafê we heye ku hûn daxwaza *wergêrek hevzayend* û karmendekî ku prosedûre birêve dibe bixwazin. Mafê we heye ku hûn bêyî endamên malabata xwe daxwaza *civîneke cuda* jî bikin.

*Tecrûbeyê we girîng e!*