

# قسه كردن له گهل مندا له كانت له باره ی پرو داویکی توندوتیز

پرسیار بکه، گوی بگره له  
بیروراکان و وه لام بده وه



City of Westminster

توندوتیژی گشتی، رووداوه دلتهزینهکان و پیسهاته ترؤماییهکانی تر دهتوانن بینه هوی دروستیوونی نیگهرانی و ترس و خهتهر بۆ تاکهکان، خیزانهکان و کۆمه‌لگه‌کان. نهم رووداوانه رهنکه به شیوازی جۆربه‌جۆر لیکدانه‌وه‌یان بۆ بکریت و مروّف ناتوانیت به ههموو زانیاریهک متمانه بکات.

قسه‌کردنی راشکاوانه له‌باره‌ی توندوتیژی، به‌تایبته له‌گه‌ل مندان، و یارمه‌تیدانی ئه‌وان بۆ تیگه‌بستن له‌وه‌ی که کاردانه‌وه‌کانیان به‌رانبه‌ر به توندوتیژی ئاسایی و لۆژیکین، ده‌توانیت یارمه‌تییان بدات که نیگهرانیه‌کانیان له‌باره‌ی سه‌لامتی خویان کهم بکه‌نوه، هه‌ست بکه‌ن ده‌توانن خویان کۆنترۆل بکه‌ن، وه هه‌ر نیگهرانیه‌ک که رهنکه پیش بیت به‌رئوه ببه‌ن.

ئهمانه‌ی خوارمه‌وه چهند رینمایه‌ی به‌سوودن بۆ ده‌ستپیکردن و درێژپیدانی ئهم جۆره گفتوگۆبانه، و وه‌رگرتنی یارمه‌تی و پالپشتی پنیویست له‌کاتی گونجاو.

## 1 ده‌ست بکه به گفتوگۆ

ده‌ست بکه به گفتوگۆ له‌گه‌ل منداڵه‌کانت له‌باره‌ی توندوتیژی و بۆ ئهم مه‌به‌سته سه‌رما هه‌ندێ پرسیا‌ری کراوه‌یان لێ بکه سه‌بارت به‌وه‌ی که له‌باره‌ی رووداویکی دیاریکراو چی ده‌زانن، چۆنی لێ تێده‌گه‌ن و چ هه‌ستیکیان هه‌یه.

"دوای نه‌و رووداوه‌ی هه‌فته‌ی پیشوو، من به‌رده‌وام نیگهرانی تو بوومه. ده‌ته‌ویت له‌مباروه قسه بکه‌یت/"; "به‌رای تو بۆچی نه‌مه‌ رووی دا؟"

## 2 نیگهرانیه شه‌خسیه‌کانت ده‌ربیره

راسته‌گۆبانه قسه بکه له‌باره‌ی هه‌ستی خۆت سه‌بارت به توندوتیژی یان ئه‌و رووداوه‌ی که مه‌به‌سته. به‌شیره‌یه‌ک که له‌گه‌ل ته‌مهنی منداڵه‌که‌ت بگونجیت و هه‌روه‌ها به‌شیره‌یه‌کی ئارام و دلنیا له‌گه‌لی قسه بکه. له‌ده‌ربیرنی نیگهرانیه‌کانت دا زیاده‌رووی مه‌که و ته‌نیا ته‌رکیز مه‌که سه‌ر نیگهرانیه‌کانی خۆت، به‌لکوه‌ فۆکوس بکه سه‌ر پرسیا‌ر و کاردانه‌وه‌کان و ته‌نانه‌ت بیدمگه‌ی منداڵه‌که‌هه‌شت.

"نه‌مه‌ ده‌بیته هوی ترسان و شه‌ژانی من، نه‌ی له‌ تو دا چ هه‌ستیک دروست ده‌کات؟"

## 3 هانی بده و گویی لێ بگره

هانی منداڵه‌که‌ت بده تاوه‌کو له‌باره‌ی ترسه‌کان، خه‌مه‌کان و نیگهرانیه‌کانی قسه بکات و ته‌سدیقی هه‌سته‌کانی بکه بێ ئه‌وه‌ی وه‌کوو که‌مابه‌خ و بچوک نیشانیا‌ن بده‌یت. ئه‌و شته‌ی که رهنکه ته‌جروبه‌ی بکات ئاسایی بکه‌وه. سه‌بوورانه گویی لێ بگره. هه‌وڵ بده راسته‌وخۆ کاردانه‌وه نیشنا نه‌ده‌یت و په‌له مه‌که و خێرا نامۆزگاری مه‌که.

"تو بۆ من گرنگیت و هه‌ز ده‌که‌م گویت لێ بگرم."  
"ئاساییه که هه‌ست به‌ تووره‌ی یان تۆقان بکه‌یت و تیکه‌لێک له‌ چهند هه‌سته‌ت له‌مباروه هه‌بیت."

## 4 دلنیا‌ی بکه‌وه

به‌ له‌ویوون و پالپشتی خۆت به‌رده‌وام ئارامی بکه‌وه. پینشیا‌ر بکه له‌ چهند رێگه‌ی تابه‌ته‌وه یارمه‌تی بده‌یت. نیشنا بده که سه‌لامت و خوشگوزه‌رانی ئه‌وله‌ویه‌تی تۆیه.

"تووشی کیشه نابیت؛ من تووره‌ نامب." "وا دیاره که تو نیستا کاتیکی سه‌خت و ناخۆش تیده‌په‌رینیت. شتیکی هه‌یه که من بتوانم یارمه‌تی بده‌م؟"

## 5 کراوه و راستگۆ به

گفتوگۆکه به‌ کراوه‌ی به‌په‌وه. ئاساییه که هه‌موو وه‌لامه‌کان نه‌زانیت. به‌ بیرنی منداڵه‌که‌ت به‌په‌وه که توندوتیژی هه‌یچکات شتیکی باش نه‌یه، و هه‌ر ره‌فتاریکی توندوتیژی ده‌توانیت ببنه‌ هوی دروستیوونی هه‌سته‌گه‌لێک که ته‌نانه‌ت کهسانی گه‌وره‌سالی‌ش به‌ سه‌ختی ده‌توانن له‌گه‌لی رابین. به‌لام، تو به‌رده‌وام هه‌وڵ ده‌ده‌یت بۆ ئه‌وه‌ی دلنیا ببیت که خیزانه‌که له‌ سه‌لامتی و ئاسایش دا ده‌بن. به‌په‌ی پنداویسته‌یه‌کانی منداڵه‌که‌ت، گفتوگۆکه بگۆره.

"من نازم بۆچی نه‌مه‌ رووی دا، به‌لام نه‌ده‌بوا رووی بده‌یه. هه‌میشه ده‌توانین ئهم جۆره شتانه‌ روون بکه‌ینه‌وه به‌لام ده‌یشکریت که نه‌هلین روو بده‌ن. گرنگه که ته‌نیا ته‌رکیز بکه‌ینه سه‌ر راستیه‌کان و به‌رده‌وام ببه‌ر و نیگهرانیه‌کانمان ده‌ربه‌یرین. نه‌مه یارمه‌تیم ده‌دات که هه‌موومان بپارێزم."

یارمعتی مندالهمکت بده که گهر مسالنه جی متمانهکان بناسیت، بۆ نمونه باوک، دایک، بهخیزوکر، ماموستا، یاریدمری کومه لایهتی گهنجان، یان خزم و کهم، تارمکو له کاتی ههستکردن به ههشه بتوانیت لهگهڵیان قسه بکات و باسی ئهوه بکات که چۆن شتهکان کاریگهری دادهنیت لاسهریان. پیکهوه بیرۆکهکان لهبارهی چۆنیهتی زیاترکردنی ناسایش و سهلامهتی تاوتوئی بکهن و پلانیکی بۆ ئهم مهبهسته دابنه.

ئهی ریوشوینه ناسایشی و سهلامهتیانهی که له گهرهک، خویندنگه یان شوینه گشتیهکانی تر گیراونهته بهر توندوتولتر بکهن، بۆ نمونه، چالاکیی پۆلیس زیاتر بکهن، بهرنامهی چاودیری گهرهک بههیز بکهن، و هند. ههروهها دمتوانن مندالهمکان ناشنا بکهن به هیلهکانی یارمعتی و خزمهتیهکانی پالیشتی که دمتوانن بی ناو و نیشان راپورتیان پی بدن یان ههر زانیاریهکیان پی بدن.

"چۆن دمتوانین دلنیا ببین که ههموو نهنداماتی خیزانهکهمان سهلامهت دهبن و بهپینی پیویست هوشیار و وریا دهبن؟"  
 "نایا دهزانی له دواي رووداوهکه، ژمارهی پۆلیس له شهقامهکان زۆرتر بووه، نهمه چ ههستیکت پی دهبهخشیت؟"  
 "نایا کهسیک ههیه که بتوانیت به شیوهیهکی ناسوودهتر لهبارهوه لهگهڵی قسه بکهیت؟"

بهردهوام گفتوگو بکه

بهردهوام به له گفتوگو و باسی سهلامهتی و ناسایش بکه به بهشیک ناسایی له گفتوگۆی رۆژانهی خیزانهکهمت، نهک ئهوهی که تعینا له کاتی پێشهاتنی قهرائیک باسی بکهیت. ههروهها، بهپینی پنداویستهکانی مندالهمکت، گفتوگۆکه بگۆره. سهرنج بده کاردانهمهکانی مندالهمکت، و ههركات ههستی به ناسایش و ناسوودهیی کرد لهبارمیانوه لهگهڵی قسه بکه. له کاتی گفتوگو دا ناگادار به که له دهربرینی نیکهرا نیهکانت دا زیادهرومی نهکهیت و هوشیار بیت.

"رهنگه بتوانین کاتیکی تر لهبارهیهوه قسه بکهین. من ههول دههم که زانیاریی زیاتر دهست بخهم و رهنگه دواتر بتوانین پیکهوه لهبارهوه قسه بکهین. تۆیش دمتوانیت سهبارت به نهو زانیاریانهی که ههته لهگهڵ من قسه بکهیت."

بهردهوام شتهکان ناسایی بکهوه

رووداوکی ترسینهر دمتوانیت ببینه هۆی نادانیایی مندالان لهوهی که له داهاوو چی روو دهدات. ئهگهر کهسیک بزانیته چاودروانی چ شتیک دهکات، ههست به ناسایشی زۆرتر دهکات. بۆ ئهم مهبهسته دمتوانیت تا جیگایهک که دمتوانیت پابهندی بهرنامهی رۆژانهی ناسایی خیزانهکهمت بیت. له خۆتوه دهست پی بکه.

"من دهچم بۆ بازار بۆ نهوهی خوردوخوڕاکی ههفتهانهمان بکرم. دهزانم که ههئدی شتی زۆر خراب رۆیان داوه، بهلام نهوهنده زوو روو نادهن که نیمه ناچار بین ههمیشه بترسین. دهتهویت لهگهڵم بنییت؟"

پالیشتی زیاتر

ئهی رهفاترانه بناسه که لهوانیه نیشانهی ئهوه بن که مندالهمکت ههر نیکهرا نه، بۆ نمونه، ئهگهر نایهویت بچینه دهرموه، ئهگهر توره دهییت یان قره دهکات، ههست به لهدهستدانی کۆنترۆل دهکات، گوشهگیر بووه یان نکۆلی دهکات. ئهگهر نیکهرا نی رفقاتر یان کاردانهمهی مندالهمکتی، ههول بده یارمعتی زیاتر وهر بگریته بۆ ئهوهی کومهکی بکهیت که باشتر لهگهڵ بارودۆخی رانیته. دمتوانیت لهگهڵ بهرپرسیانی خویندنگه مندالهمکه یان پزیشکی گشتی ئهی قسه بکهیت. ئیمکانیاتی زۆرتر لاسهر نیتهر نیته ههن که دمتوانیت به کاریان بهینیت، ههروهها ههئدی خزمعتی تر ههن که دمتوانیت خۆت داوای یارمعتیان لی بکهیت.

"ههست دهکهم له بارودۆخیکی زۆر دژوار دایت. من ناتوانم یارمعتی بدهم به شیوهیهکی دروست که سوودی ههییت بۆت. نایا دمتوانم کومهکت بکهم که بتوانیت یارمعتی گونجاو بدۆزیتوه؟"

ناگات له خۆت بیت

هۆشی خوشگوزهرانی و نهندروستی خۆت ههییت. رهنگه بهتویت لهبارمیهوه لهگهڵ گهرمسالیکی تر قسه بکهیت یان داوای پالیشتی زۆرتر بکهیت. گرووپهکانی پالیشتی هاومالان دمتوانیت بهسوود بیت بۆ ئهوهی لهگهڵ کهسانیکی تر که بهسهر هاتی هاوشیوهی تویان ههبووه قسه بکهیت. گرووپه نایینی و کومه لایهتییهکان رهنگه بتوانن ناسوودهیی، رینمایی و دلنایی پی بدن. ههروهها چارهسهرکردن به گفتوگو یان راویژکاریی دهررونی دمتوانیت یارمعتی بدهت که باشتر بیرمهکانت، ههستهکانت و کردارمهکانت بهر تۆه بهییت.

# بۆ كۆي بۆم بۆ وەرگرتى پاپشتى يان زانبارى

## خۇپاراستن

فرياكهوتن: 999

ئەگەر كەسىك خەرىكە تاوانىك دەكات يان خۆت يان كەسىكى تر له مەترسىيەكى نزيك دا به، راپورتى بده.

پوليس: 101

تاوان يان هەر نىگەرانيهكى ناپهلهي راپورت بده. بۆ ناسيىنى تيمى ناوچهكەت، كۆدى پۆستيت له ناوئيشانى [police.uk](http://police.uk) داخلى بكه.

نەترس (Fearless): [fearless.org/en](http://fearless.org/en)

راپورتدانى تاوانىك كه پيوستى به وهلامدانوهى بهيلهى پوليس نيه، به شيوهى بى ناو و نيشان له ريگه ئىنتەرنېتە. وەرگير ههيه بۆ ئەوهى يارمەتيت بدات.

رينگران له تاوان (Crimestoppers): 0800 555 111

[crimestoppers-uk.org](http://crimestoppers-uk.org)

ريخخراويكى خيزخوازي سەر بهخۆبه كه به خەلك ريگه دەدات به شيوهيەكى 100% بى ناو و نيشان راپورتى تاوانىك بدن. هەر وهه دەتوانيت له ريگه ئىنتەرنېتە راپورت بننريت.

نەفسەرى سەلامەتتى زياتر بۆ خويندنگەكان:

نەمە نەفسەرىكى تەرخانكراوى پوليسه كه لهگەل خويندنگه، باوك و دايكان و لايەنەكانى تر هاوكارى دەكات بۆ ئەوهى ريگه نەمەن گەنجان ببنه قوربانى يان ئەنجامدەرى تاوان. بۆ زانبارى زۆرتر لەمباروه له خويندنگه پرسيار بكه.

تيمى رەفتارى دژەكۆمەلگاي ويستمينيستر:

له ريگه ئىنتەرنېتە راپورت بننره: [westminster.gov.uk/yourhousing/self-service/report-anti-social-behaviour](http://westminster.gov.uk/yourhousing/self-service/report-anti-social-behaviour)

هەر چهشنه نيگەرانيهك سەبارەت به رەفتارى دژەكۆمەلگا راپورت بدن، بۆ نمونە بيزار كردن، زيانگەياندن به ژينگه يان ملكى خەلك، خواردنوه يان بهكار هينانى مادهى هۆشپەر لەسەر شەقام، هەر كاريكى پەيوەنديدار به سوال كردن يان لەشفرۆشى، بهكار هينانى ئۆتومبيل به شيوهيەكى زيانبار، و هتد، كه دەبێتە هۆى ترس له روودانى تاوان يان نيگەراني لهبارەى ناسايش و سەلامەتى گشتى.

تيمى دەستپيگەيشتن و هەناسەنگاندن: 0207 641 4000

[westminster.gov.uk/children-and-family-support](http://westminster.gov.uk/children-and-family-support)

پەيوەندى بكه به نەم تيمهوه بۆ ئەوهى دەستبەجى نيگەرانيهك دەر بېريت لهبارەى مندالتيك كه له مەتەسى دا به و پاپشتى زياتر وەر بگريت له ريگه ناومندى "خزمەتەكانى مندالان و خيزان" هوه.

## نامۆزگارى و دەستپوهردانى تايبەت

NSPCC: 0808 800 5000

[help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk)

هينى يارمەتتى نيشتمانى كه كارمەندەكانى پسپوراني راهينراون و دەتوانن نامۆزگارى و پاپشتى پسپورانه داببن بۆ باوك و دايكان و ئەوه بهخيوكەرانهى كه نيگەراني مندالتيك.

پاپشتى قوربانى: 0808 168 9111

[victimsupport.org](http://victimsupport.org)

پاپشتى بهخوورايى و نهينى بۆ ئەوهى يارمەتتى قوربانى بدن كه له كاريگەر يەكانى تاوان يان رووداوه ترۆمابيهكان رزگار يان ببیت.

يەكهى هەماهەنگى دژى دەستەكانى تاوانكاران و خراب بهكار هينان: 0799 7192 0552

[integratedgangunit@westminster.gov.uk](mailto:integratedgangunit@westminster.gov.uk)

نەمە خزمەتتى خۆبهخشانهيه له ويستمينيستر كه كەسانى دۆخناسك/بەر بهلا و گەنجانى خراب بهكار هينراو كه تەمەنيان له 10 تا 24 ساله و له توندوتيزى گروپى تيوەگلون يان پەيوەنديان به دەستەكانى تاوانكارانهو كر دوه، يان بەر كاريگەرى تاوانى چەقو يان بلاوكر دوهى مادهى هۆشپەر كەوتون، دەدۆزيتەوه و يارمەتتيان دەدات بۆ ئەوهى شيوازي ژيانان باشتر بکەن و رووداوه جديەكانى توندوتيزى گەنجان كەم بکەنەوه.

ناميلكهى نامۆزگارى و رينمى بۆ باوك و دايكان و بهخيوكەرانه لهبارەى توندوتيزى جديى گەنجان، تاوانى چەقو و دەستەكانى تاوانكاران:

[westminster.gov.uk/sites/default/files/advice\\_for\\_parents\\_and\\_guardians\\_about\\_gangs.pdf](http://westminster.gov.uk/sites/default/files/advice_for_parents_and_guardians_about_gangs.pdf)



## سهلامهتی عاتفی و تهنروستی دهرونی پالپشتی بو مندالان و گهنجان

هنلی پهیومندی مندالان (Childline): 0800 1111  
childline.org.uk

هنلی یارمعتی بهخوړایی و نهینی بو مندالانی ژیر 19 سال بو نهوی لهباری هر کیشه و نیگهراڼیهکی گهوره یان بچوک که ههپانه قسه بکن.

کووت (Kooth): kooth.com

سهکزی نینترنیتی بو گهنجانی 11 تا 25 سالان بو نهوی به شپوهیهکی بیمترسی، خوړایی و بی ناو و نیشان پالپشتی و یارمعتی وهریگر له راویژکارانی راهینراو، و کومهلهی هاومالانی خوړیان.

هاوار (Shout): به کورتهنامه وشهی SHOUT بنیره بو 85258  
giveusashout.org

خزمعتی کورتهنامهی خوړایی و بی ناو و نیشان بو نهوی گهنجانیهی که تووشی قهیرانیکي شهخسی بوونه.

لیره خزمعتی زورتر له بهردسته [search3.openobjects.com/mediamanager/biborough/directory/files/knowning\\_your\\_mental\\_health.pdf](https://search3.openobjects.com/mediamanager/biborough/directory/files/knowning_your_mental_health.pdf)

تیمی پالپشتی سهلامهتی دهرونی له ویستمینستر: 020 7259 8116  
mhsteam@bwwmind.org.uk

پالپشتی له کاتی هستکردن به شلمژان، خهباری، کیشه لهگهل هاورنیان، یان کیشهی رهفتاری.

خزمعتی سهلامهتی دهرونی ویستمینستر بو مندالان و میرمندالان (CAMHS): 020 3317 5999  
westminstercamhs.cnl@nhs.net

پالپشتی بو چارهمسکردنی کیشه دهرونی نالوز مکان و کهلکهورگرتن له خزمهتهکانی سهلامهتی دهرونی نیو کومهلگا.

## پالپشتی بو گهورهسالان و خیزانهکان

خزمعتی زانیاری ویستمینستر بو خیزان:

[fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/home.page](https://fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/home.page)

خزمهتهکی زانیاری خوړایی و بیلاپهین بو باوک و دایکان و بهخوړکارانی مندالان و گهنجانی تا 19 سال (بو نهوی کهسانههی که پیداویستی زیاتریان ههیه تا 25 سال). نهه بریتیه له زانیاری، ناموزگاری و رینمایی سهبارت به هر پالپشتهکی زیاتر که رهنکه خیزانهکمت پوویستی پی بیت له یوارمهکانی مندالابهخوړکردن، خویندنگه و پهرومده، مهسهلهی پاره، تهنروستی یان خزمهتهکانی گهنجان دا.

گروپهکان و بهرنامهکان بو باوک و دایکان:

نهجوهمنی شاری ویستمینستر و باوک و دایکان چهند گروپ و بهرنامهی پالپشتی 1 به 1 بو باوک و دایکان بهرپوه دهن بو نهوی یارمعتیان بدن که پهیومندی خیزانهکانیان باشتر بکن. لیره دمتوانیت وردهکاری نهه گروپانه ببینیت [fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/family.page?familychannel=7](https://fisd.westminster.gov.uk/kb5/westminster/fis/family.page?familychannel=7)

ژیانی خیزانی له ویستمینستر (Family Lives Westminster): 0207 641 5409

Fatimaa@familylives.org.uk

دستپوردهانی نامانجدار و بهومت، ههروهه پالپشتی قهیران بو نهوی خانهوادانهی که تووشی تیکچوونی خیزان، کیشهی پهیومندی و رهفتار، قهرزاری، و کیشهی عاتفی و دهرونی بوونه.

چاکهکاران (Samaritans): 116 123

samaritans.org

نهه هنلیکی یارمعتی خوړایی و نهینیه که فهزایکی نهمن فراهم دکات بو قسهکردن لهباری ههموو شتیک. نهوان لهباری تو داوهری ناکهن و بیت نالین که چی بکیمت، تهنها گویت لی دهگرن.

سهین لاین (SANE Line): 0300 304 7000

sane.org.uk

پالپشتی نهینی و یکهبهیهک بو کهسانی سهروزی 16 سال، لهو کاتانه که کیشهی دهرونی خوت یان کهستیک که دهیناسیت کاریگهیری خراب لهسهرت دادهنیت.

چارهمسکردن له رهنگی قسهکردنهوه/ خزمهتهکانی IAPT:

ههلسهنگاندن و چارهمسری دهرونی کهسانی سهروزی 18 سال که دانیشتوری ویستمینستر یان ناویان لای پزشکی گشتی له ویستمینستر تومار کراوه. وهرگیری زارمکی ههیه که یارمعتیت بدات.

نهگه ناوت لای پزشکی گشتی له ویستمینستر تومار کراوه (بیجگه له کوئیز پارک یان پهینگتن)، پهیومندی بکه به:

westminster.iapt@nhs.net، 030 3333 0000، یان فورمی نینترنیتی پر بکهوه له: [talkingtherapies.cnl.nhs.uk](https://talkingtherapies.cnl.nhs.uk)

نهگه ناوت لای پزشکی گشتی تومار کراوه له کوئیز پارک یان پهینگتن (لهوانه کینسینگتن و چیلسی)، پهیومندی بکه به:

cnw-tr.clw@nhs.net، 020 3317 4200، یان فورمی نینترنیتی پر بکهوه له: [communitylivingwell.co.uk](https://communitylivingwell.co.uk)

رٲكاهوت: نؤگستى 2020

نوساهر: موسكان خورانا (Muskaan Khurana)

[mkhurana@westminster.gov.uk](mailto:mkhurana@westminster.gov.uk)