



## کمک به افراد خشن

هر کسی که از نظر جسمی یا روحی به دیگران صدمه می‌زند، باید مسئولیت کار خود را بپذیرد و کمک بگیرد. تغییر رفتار را می‌توان در جلسات مشاوره آموخت.

### از کجا می‌توانم کمک دریافت کنم؟

برنامه آموزشی برن علیه خشونت خانگی (Bernern Lernprogramm gegen Häusliche Gewalt) به افراد می‌آموزد که چگونه اختلافات را بدون خشونت حل کنند. این برنامه برای بزرگسالان است. دسترسی به مترجم شفاهی امکان‌پذیر است. جلسه اول، رایگان است. هرکسی که به شخصی نیاز دارد تا فوراً با او صحبت کند، می‌تواند از طریق تلفن، پیام متنی، چت یا ایمیل با مرکز کمک دوستانه (Dargebotene Hand) تماس بگیرد. همیشه یک نفر آنجا حضور دارد. حتی در شب. می‌توان بدون ذکر نام (به‌صورت ناشناس) با آنها تماس گرفت. واحد تخصصی خشونت (Fachstelle Gewalt) نیز در مورد خشونت مشاوره می‌دهد.

### اطلاعات بیشتر (لینک‌ها، نشانی‌های مهم، مدارک کمکی)

[www.hallo-bern.ch/fa/haeusliche-gewalt/hilfe-fuer-gewalt-ausuebende-personen](http://www.hallo-bern.ch/fa/haeusliche-gewalt/hilfe-fuer-gewalt-ausuebende-personen)