

คุณมีสิทธิที่จะ ปลอดภัย

จุลสารข้อมูลเกี่ยวกับความรุนแรง
และการล่วงละเมิด



TryggEst.no
Bufdir

ต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
TryggEst หรือไม่ โปรดดูหน้าเว็บ
tryggest.no



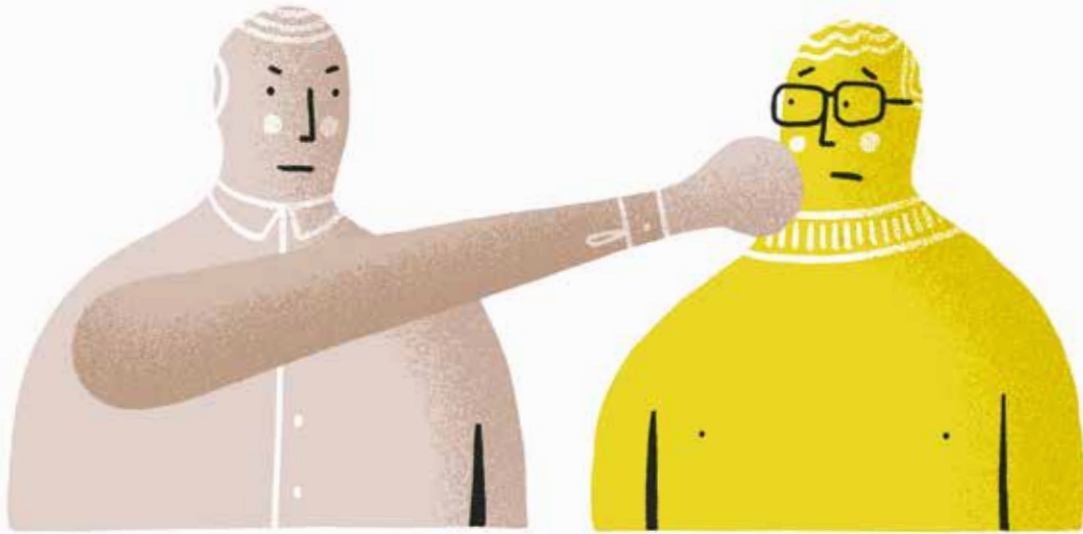
คุณมีสิทธิที่จะปลอดภัย โดยไม่มีใครมาทำร้ายหรือทำให้คุณบาดเจ็บ

ความรุนแรงและการล่วงละเมิดมาในหลากหลายรูปแบบ คุณสามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้และวิธีขอความช่วยเหลือได้ในจุลสารฉบับนี้

- คุณสามารถอ่านจุลสารด้วยตัวเองหรืออ่านร่วมกับบุคคลอื่นก็ได้เช่นกัน
- คุณยังสามารถขอให้ใครสักคนอ่านจุลสารให้คุณฟังได้อีกด้วย

การเผชิญกับความรุนแรงหรือการล่วงละเมิดอาจทำให้คุณรู้สึกเศร้า โกรธ หรือกลัว บางทีคุณก็อาจกลัวที่จะบอกบุคคลอื่นเกี่ยวกับเรื่องนี้ใช่ไหม การพูดถึงเรื่องนี้อาจเป็นเรื่องที่ยาก แต่สิ่งสำคัญคือบุคคลอื่นจำเป็นต้องรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อนั้นคุณจึงจะสามารถรับความช่วยเหลือเพื่อหยุดการล่วงละเมิดดังกล่าวได้ บางคนอาจทำสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ดีกับคุณโดยเจตนา บางคนไม่รู้ว่ามีสิ่งไหนกำลังทำอยู่นั้นผิด ความรุนแรงและการล่วงละเมิดเป็นสิ่งผิดเสมอ

ความรุนแรงต่อร่างกาย



หากใครทำร้ายร่างกายคุณ
คุณอาจตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงต่อร่างกาย

ตัวอย่างของความรุนแรงต่อร่างกายอาจเป็นการที่
บุคคลใดบุคคลหนึ่ง:

- ตะหรือตีคุณ
- ขว้างปาสิ่งของใส่คุณ
- มัดคุณไว้กับเก้าอี้หรือเตียง หรือขังคุณไว้ในห้อง
- ดึง ผลัก เขย่า หรือหยิกตัวคุณ
- ตีคุณด้วยวัตถุ
- ดึงเส้นผมหรือกัดคุณ
- ทำให้คุณแสบร้อนด้วยของร้อน
- การห้ามไม่ให้คุณเข้าบ้านของคุณเอง

การล่วงละเมิดทางเพศ

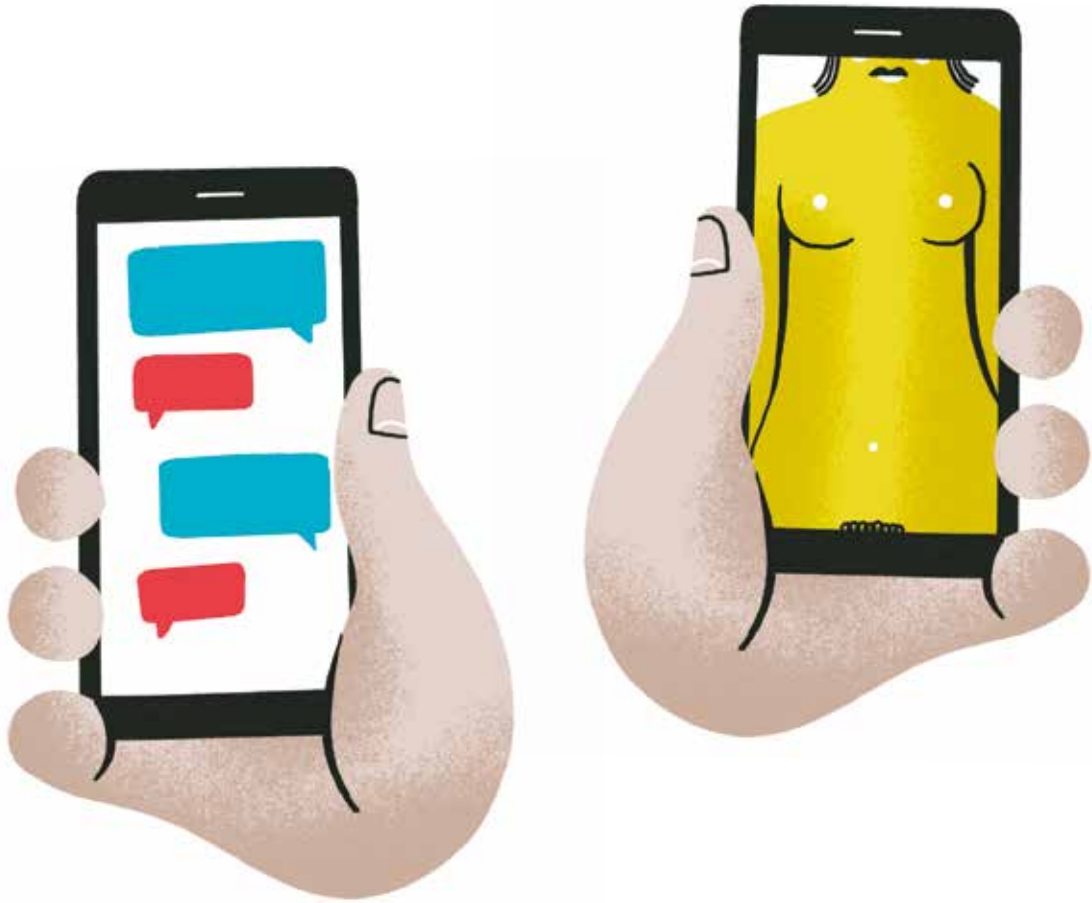


หากบุคคลใดทำสิ่งที่ส่อไปในทางเพศกับคุณโดยที่คุณไม่ยินยอม
คุณอาจตกเป็นเหยื่อของการล่วงละเมิดทางเพศ

ตัวอย่างของการล่วงละเมิดทางเพศอาจเป็นการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง:

- สัมผัสร่างกายของคุณ (ก้น หน้าอก หรือของสงวน) โดยที่คุณไม่ต้องการ
- ทำให้คุณต้องสัมผัสผู้อื่นโดยไม่เต็มใจ
- แสดงวิดีโอหรือภาพที่ส่อไปในทางเพศโดยที่คุณไม่ต้องการเห็น
- ถ่ายภาพหรือวิดีโอของร่างกายของคุณโดยที่คุณไม่ยินยอม
- หลอกหลวงหรือบังคับให้คุณถ่ายภาพเปลือยของตัวเอง
- บังคับหรือหลอกหลวงคุณให้มีเพศสัมพันธ์
- ทำให้คุณต้องถอดเสื้อผ้าออกโดยที่คุณไม่เต็มใจ
- เปิดเผยร่างกายที่เปลือยเปล่าของตนให้คุณดูโดยที่คุณไม่ต้องการ
- จู่โจมโดยที่คุณไม่เต็มใจ
- ไม่ยอมรับฟัง เมื่อคุณพูดว่า “ไม่” หรือ “หยุด”

การล่วงละเมิดทางออนไลน์



การล่วงละเมิดทางออนไลน์อาจเป็นกรณีที่มีบุคคล ข่มขู่คุณผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์มือถือ

การล่วงละเมิดทางออนไลน์ยังอาจเกิดขึ้นในกรณีที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง:

- บังคับหรือหลอกลวงให้คุณถ่ายภาพหรือวิดีโอของตัวเองและแชร์กับผู้อื่นผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์มือถือ
- บังคับหรือหลอกลวงให้คุณเปลือยกายต่อหน้าเว็บแคม
- เขียนข้อความที่หยาบคายหรือน่ากลัวถึงคุณ หรือข้อความเกี่ยวกับตัวคุณ บนอินเทอร์เน็ตหรือโดยบริการส่งข้อความสั้น
- หลอกลวงให้คุณให้ยืมเงินหรือซื้อสิ่งของผ่านทางอินเทอร์เน็ต

การทำร้ายจิตใจ



หากใครทำให้คุณหวาดกลัว ข่มขู่คุณ
หรือทำให้คุณรู้สึกต่ำต้อยกว่าบุคคลอื่น
คุณอาจตกเป็นเหยื่อของการทำร้ายทางจิตใจ

การทำร้ายจิตใจอาจเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง:

- ตะโกนหรือสบถต่ให้คุณ
- บอกว่าจะทำร้ายคุณถ้าคุณไม่ทำตามที่เขาบอก
- บอกว่าจะทำร้ายบุคคลหรือสิ่งที่คุณรัก
- ข่มขู่ให้คุณทำสิ่งต่าง ๆ โดยที่คุณไม่ต้องการ
- บอกว่าคุณจะไม่สามารถได้รับความช่วยเหลือที่คุณต้องการ
- แสดงท่าทางที่ไม่สุภาพหรือใช้ภาษาภายในเชิงลบกับคุณ
- เรียกคุณด้วยชื่อที่ไม่น่าฟัง
- เริ่มต้นปล่อยข่าวลือเกี่ยวกับตัวคุณ
- เขียนสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับคุณบนอินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์มือถือ
- พุดสับหลังหรือหัวเราะเยาะคุณ
- กล่าวโทษคุณในสิ่งที่ไม่ใช่ความผิดของคุณ
- กีดกันคุณหรือเพิกเฉยต่อคุณ

การละเมิดทางการเงิน



หากบุคคลใดขโมยเงินหรือทรัพย์สินจากคุณ
คุณอาจตกเป็นเหยื่อของการล่วงละเมิดทางการเงิน

การล่วงละเมิดทางการเงินยังอาจเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง:

- หลอกให้คุณต้องจ่ายเงิน
- ยืมเงินจากคุณแล้วไม่เคยใช้เงินดังกล่าวคืน
- หลอกให้คุณจ่ายเงินสำหรับสิ่งของหรือการซื้อสินค้าของคนอื่น
- หลอกหลวงให้คุณลงชื่อในเอกสารบางอย่าง โดยที่คุณไม่รู้ว่าเป็นเอกสารอะไร
- หลอกหลวงให้คุณยืมเงินบนอินเทอร์เน็ต
- หลอกหลวงให้คุณซื้อของทางอินเทอร์เน็ต
- ไม่ยอมให้คุณเก็บรักษาเงินของตนเอง โดยที่ไม่มีสิทธิหรืออำนาจที่จะทำเช่นนั้น
- ตัดสินใจว่าคุณจะสามารถใช้เงินของคุณเพื่อสิ่งใดได้บ้าง โดยที่ไม่มีสิทธิหรืออำนาจที่จะทำเช่นนั้น

การละเลย

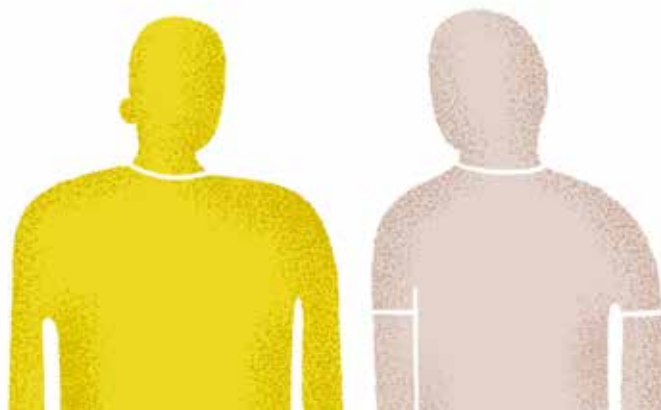


การละเลยเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรอบข้างคุณที่ควรจะต้องช่วยเหลือคุณไม่ทำเช่นนั้น
การละเลยยังอาจเกิดขึ้นได้เมื่อคุณได้รับความช่วยเหลือที่ไม่ถูกต้องหรือได้รับความช่วยเหลือน้อยเกินไป

การละเลยอาจเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง:

- ได้รับความช่วยเหลือน้อยเกินไปในการอาบน้ำ อาบน้ำซักผ้า หรือในการดูแลตนเอง
- ไม่มีอาหารและน้ำดื่มอย่างเพียงพอ
- ได้รับความช่วยเหลือในการทำให้ร่างกายอบอุ่นและแห้ง
- ได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์ที่จำเป็น
- ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือในการทำความสะอาดหัวใจทางเลือกที่มีอยู่
- ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือให้มีเสื้อผ้าที่สะอาด
- ไม่ได้ได้รับการดูแลและความเห็นอกเห็นใจอย่างเพียงพอ
- ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือในการดูแลรักษาความปลอดภัยของตนเอง

มีบุคคลใดบ้างที่อาจทำให้คุณถูกล่วงละเมิด



ผู้คนที่คุณรู้จักเกือบทุกคนเป็นคนดี ปลอดภัย และน่าเชื่อถือ แต่ก็มีบางคน ที่อาจทำให้คุณต้องเผชิญกับการถูกรุกระ ทำอย่างไม่เหมาะสม

บุคคลดังกล่าวอาจเป็น:

- ผู้ชายหรือผู้หญิง
- คนที่อายุมากกว่าหรือน้อยกว่าคุณ
- หุ่นส่วน
- เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว
- หนึ่งในพนักงาน
- ใครบางคนที่คุณเพิ่งได้พบ หรือใครบางคนที่คุณรู้จักมานานแล้ว
- ใครบางคนที่คุณคุยด้วยทางอินเทอร์เน็ต

การล่วงละเมิดยังสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่:

- ที่บ้าน
- ในร้านค้า
- ที่โรงพยาบาล
- ที่โรงเรียน
- ในสถานที่ทำงานของคุณ
- ที่ห้างสรรพสินค้า
- บนรถประจำทางหรือรถไฟ
- บนอินเทอร์เน็ตหรือสื่อสังคมออนไลน์
- ในโทรศัพท์มือถือของคุณ



ฉันสามารถบอกเรื่องนี้กับใครได้บ้าง

หากคุณพบว่าตนเองมีสถานการณ์ตรงกับตัวอย่างใดในจุลสารฉบับนี้
หรือสงสัยว่าคุณอาจกำลังถูกล่วงละเมิดอยู่ ให้บอกกับใครสักคนที่คุณไว้วางใจได้

ซึ่งอาจเป็นสมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรืออาจเป็นพนักงานเจ้าหน้าที่สักคนก็ได้ ตัวเลือกอื่น ๆ คือผู้ประสานงาน TryggEst ผู้ติดต่อ แพทย์ประจำตัวของคุณ พยาบาล ผู้ดูแล หรือตำรวจ

คุณไม่จำเป็นต้องแน่ใจว่าสิ่งที่คุณได้เผชิญมาเป็นเรื่องผิดกฎหมาย คุณจึงจะรายงานเรื่องนั้นได้!

สิ่งสำคัญคือคุณต้องบอกใครสักคนเกี่ยวกับประสบการณ์ดังกล่าวในทุกกรณี เพื่อให้คุณได้รับความช่วยเหลือ!





จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันบอกใครสักคน

หากคุณบอกใครสักคนว่าคุณตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงหรือถูกกระทำอย่างไม่เหมาะสม หรือสงสัยว่าคุณถูกกระทำเช่นนั้นมาหรือไม่ บุคคลที่คุณบอกควรทำดังนี้:

- รับฟังสิ่งที่ คุณจะพูด
- ช่วยเหลือคุณ และช่วยให้คุณรู้สึกปลอดภัย
- คอยกับคุณเกี่ยวกับวิธีที่ตนอาจจะสามารถช่วยได้

หากบุคคลแรกที่คุณคุยด้วยไม่รับฟังคุณ ไม่เชื่อคุณ หรือจะไม่ช่วยเหลือคุณ ให้คุณบอกบุคคลอื่น อาย่าอมแพ่

ฉันสามารถขอความช่วยเหลือได้จากที่ใด

มีหลายแห่งที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้
หากคุณกำลังตกเป็นเหยื่อ
หรือคิดว่าคุณอาจเคยตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงหรือการล่วงละเมิด

TryggEst ในเขตเทศบาลเมืองของคุณ

บางเขตเทศบาลเมืองและเขตเมืองมีกลุ่ม

TryggEst

ซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือผู้คนที่ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงหรือการล่วงละเมิด คุณสามารถติดต่อ TryggEst ได้โดยทางโทรศัพท์หรือทางไปรษณีย์เมื่อคุณโทรหา TryggEst

คุณสามารถพูดคุยกับผู้ที่มีประสบการณ์ในการช่วยเหลือผู้คนที่กำลังประสบปัญหาที่ยากลำบาก

บุคคลเหล่านี้จะรับฟังสิ่งที่คุณพูด

และพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาอาจจะสามารถช่วยเหลือคุณได้

คุณยังสามารถติดต่อ:

- แพทย์ประจำตัวของคุณ
- บริการด้านการแพทย์ฉุกเฉิน
- ศูนย์ช่วยเหลือสังคม
- ห้องฉุกเฉินสำหรับผู้เสียหายจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ศูนย์ดูแลเด็ก
- SMISO - ศูนย์ช่วยเหลือผู้รอดชีวิตจากการล่วงละเมิดทางเพศและการถูกข่มขืนจากบุคคลในครอบครัว
- DIXI - ศูนย์ทรัพยากรต่อต้านการล่วงละเมิดทางเพศ

ต้องการข้อมูลและความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ

ความรุนแรงและการล่วงละเมิดหรือไม่

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่: www.dinutvei.no

เว็บไซต์นี้ยังมีสรุปเกี่ยวกับศูนย์ให้ความช่วยเหลือทั่วประเทศและคำถามที่ไม่มีการระบุตัวตนรวมถึงบริการตอบรับ

หากคุณมีคำถามหรือต้องการรายงานบางสิ่งต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ คุณสามารถโทรแจ้งตำรวจได้ที่หมายเลข 02800

หากคุณหรือบุคคลอื่นต้องการความช่วยเหลือแบบทันที คุณสามารถโทรติดต่อ:

ตำรวจ
112

รถพยาบาล
113

ต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม
เกี่ยวกับ TryggEst
หรือไม่
โปรดดูหน้าเว็บ
tryggest.no



Postadresse

Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse

Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

bufdir.no