



## مزاحمت

مزاحمت نوعی خشونت است و بسیار استرس‌زا است. مهم است که در مورد آن صحبت کنید و مشاوره دریافت کنید.

### مزاحمت چیست؟

مزاحمت، تماشای بیش از حد، تماس، دنبال کردن و آزار و اذیت یک فرد است. این کار برخلاف میل شخصی که تحت مزاحمت قرار می‌گیرد، انجام می‌شود. کسانی که این کار را انجام می‌دهند اغلب افرادی هستند که برای قربانی شناخته شده هستند (شریک‌های قبلی) اما می‌توانند غریبه نیز باشند. به عنوان مثال: ارسال تعداد زیادی پیام متنی، ایمیل و سایر پیام‌ها، کمین کردن در محل کار یا خانه، آزار و اذیت تلفنی، هدایای ناخواسته و جستجوی اطلاعات از محیط فرد. مزاحمت می‌تواند از نظر جسمی و روانی بر سلامت قربانی تأثیر بگذارد.

### مستندسازی خشونت

مهم است که مزاحمت را بتوان اثبات کرد. به عنوان مثال، قربانیان می‌توانند یک دفترچه یادداشت روزانه از اعمال مزاحمت فردی (مانند هدایا، یادداشت‌ها، تماس‌های تلفنی) داشته باشند، قربانیان می‌توانند به افراد اطراف خود (همسایه‌ها، دوستان یا یک کارفرما) اطلاع دهند و می‌توانند از هر پیامی اسکرین‌شات/عکس بگیرند (واتس‌آپ، فیس‌بوک و غیره).

### جستجوی حمایت

مرکز مشاوره حمایت از قربانیان (Opferhilfe-Beratungsstelle) می‌تواند حمایت ارائه کند. یک متخصص می‌تواند وضعیت حقوقی را شفاف کند و در مراحل بعدی قربانی را حمایت کند. مردم شهر برن می‌توانند با واحد خشونت خانگی و مزاحمت (Fachstelle Häusliche Gewalt und Stalking) تماس بگیرند.

اطلاعات بیشتر (لینک‌ها، نشانی‌های مهم، مدارک کمکی)

[www.hallo-bern.ch/fa/haeusliche-gewalt/stalking](http://www.hallo-bern.ch/fa/haeusliche-gewalt/stalking)