

## تعقیب کردن

تعقیب نوعی خشونت است و بسیار استرس زا است. مهم است که در مورد آن صحبت کنید و مشاوره بگیرید. هر چه زودتر کمک بگیرید!

### تعقیب چیست؟

در یک رابطه، تعقیب اغلب در حین یا بعد از جدایی اتفاق می افتد. تعقیب کنندهباهمچنین می توانند از محیط اطراف مانند دوستان و آشنایان، محله یا حرفه بیابند. تعقیب جنبه های زیادی دارد. مثالها عبارتند از: دائماً در کمین نشستن، تماشا و پیگیری در خانه یا محل کار، تماس مکرر در هر زمان از شبانه روز، ارسال هدایای ناخواسته، نفوذ به خانه برای جاسوسی. تعقیب اغلب به صورت آنلاین انجام می شود. استالکرها از اینستاگرام، TikTok، Snapchat، ایمیل، سیستم های GPS و غیره استفاده می کنند.

### چه کسی تحت تأثیر قرار می گیرد؟

تعقیب در همه جنبه های زندگی اتفاق می افتد و می تواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد. در یک رابطه، تعقیب اغلب در هنگام جدایی اتفاق می افتد. بسیاری از افراد مبتلا به شدت در زندگی روزمره خود آسیب دیده اند و از استرس دائمی رنج می برند.

### مهم است که بدانید

تعقیب در سوئیس ممنوع است و مجازات می شود. در زیر چند توصیه برای افراد آسیب دیده وجود دارد: زمانی که صحبت از تماس یا تعقیب ناخواسته به میان می آید، مرزهای ثابتی را در اوایل ترسیم کنید. به فردی که شما را تعقیب می کند به وضوح و بدون ابهام بگویید که نمی خواهید هیچ تماسی داشته باشید. تحت هیچ شرایطی سعی نکنید بیشتر تماس بگیرید. تاریخ و زمان تمام حوادث تعقیب را ثبت کنید. هدایا و عکس ها را ذخیره کنید. از پیام ها اسکرین شات بگیرید. به دوستان، همسایگان یا کارفرمایان اطلاع دهید.

## از کجا می توانم کمک پیدا کنم؟

در صورت وجود خطر یا تهدید خاصی، پلیس کمک خواهد کرد (117).

مکان های زیر مشاوره و پشتیبانی رایگان ارائه می دهند:

مشاوره قربانیان Aargau, 062 835 47 90, [www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch)

نقطه تماس علیه خشونت خانگی [www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch) 062 550 20 20

حفاظت و اسکان:

در پناهگاه زنان Aargau-Solothurn، زنان با یا بدون فرزند محافظت، مشاوره و مسکن پیدا می کنند. می توان

به صورت 24 ساعته از طریق تلفن (062 832 86 00) به آن دسترسی داشت.

ZwüscheHalt، (زوریخ)، [www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch)، 056 552 08 70

ZwüscheHalt در زوریخ، برن و لوسرن برای مردانی که تحت تأثیر خشونت با یا بدون فرزند قرار گرفته اند،

مسکن و مشاوره ارائه می دهد. کمک مالی لازم است.

## اطلاعات بیشتر (لینک ها، نشانی های مهم، مدارک کمکی)

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