

هل تواجهين معاملة سيئة من شريك حياتك، ولكنك لست متأكدة من كيفية حماية نفسك أو كيف يمكنك مغادرة المنزل؟

إن الشخص الذي أعطاك هذا الكتيب قلق بشأن سلامتك الشخصية وربما قد لاحظ بعض علامات محتملة تشير للعنف الأسري. يريد هؤلاء الأشخاص أن تعرفي أنهم بجانبك وأنت، بالرغم من أنك لا تستطيعين التحكم في عنف شريك حياتك، فإن بإمكانك زيادة سلامتك الشخصية وسلامة أطفالك.

يصف هذا الكتيب الإجراءات التي يمكن أن تتخذها لصيانة سلامتك وسلامة أطفالك، كما يرشدك لكيفية وضع خطة لمغادرة المنزل.

إن "الجيران، الأصدقاء والعائلات" هي حملة تهدف إلى رفع مستوى الوعي بعلامات العنف الأسري النساء بحيث يستطيع الأشخاص المعرضون للخطر الحصول على الدعم التي يحتاجون إليها.

لكل فرد في المجتمع دور في العمل على منع العنف الأسري ضد النساء. في استطاعتك الوصول إلى هيئات في مجتمعك لدعمك.

هذه الحملة مشتركة بين حكومة أونتاريو و Ontario Women's Directorate وهيئة خبراء "الجيران، الأصدقاء والعائلات"، عن طريق Centre for Research and Education on Violence Against Women & Children (مركز البحوث والتعليم عن العنف ضد النساء والأطفال).

الجيران، الأصدقاء والعائلات

التخطيط لسلامة
النساء اللواتي
تتعرضن للعنف
الأسري



الجيران، الأصدقاء والعائلات

- لا تهربي إلى مكان تواجد الأطفال، يمكن لشريك حياتك أن يؤذيهم أيضاً.
- ضع خطة لمغادرة المنزل في أمان وتدربي عليها مع أطفالك.
- اطلبي من جيرانك وأصدقائك وعائلتك استدعاء الشرطة في حالة سماعهم أصوات تنم عن العنف الأسري وبالاهتمام بأطفالك في حالة الطوارئ.
- في حالة نشوء خلاف، تحركي إلى مكان تستطيعين الهرب منه إلى الخارج بسهولة. لا تذهبي إلى غرفة يمكن الحصول على أسلحة منها (كالمطبخ، ورسنة، أو الحمام/دورة المياه).
- في حال تعرضك للأذى، قومي بحماية وجهك عن طريق لف ذراعيك حول جانبي رأسك وأصابعك ملتصقة ببعضها البعض. لا تلبسي وشاحاً أو حلي طويلة.
- أوقفي سيارتك بالرجوع للخلف في الممر أمام منزلك وتكون مملوءة بالوقود دائماً.
- قومي بإخفاء مفاتيحك، هاتفك الخليوي وبعض النقود بالقرب من مسار هروبك.
- احتفظي بقائمة من أرقام الهاتف لطلبها للحصول على المساعدة. اطلبي الشرطة في حالات الطوارئ. قد يستطيع الملجأ المحلي أو الشرطة إمدادك بزر / هاتف خليوي للطوارئ.
- تأكدي من إزالة أو إخفاء كل الأسلحة والذخيرة من المنزل.

يقع التخطيط لسلامتك الشخصية على رأس الأولويات، سواء اخترت البقاء في المنزل أو مغادرته. يتضمن وضع مخطط السلامة التعرف على الإجراءات التي ترفع مستوى الأمان لك ولأطفالك.

سوف تجدين بالأسفل بعض المقترحات التي قد تكون مفيدة لك. اتخذي إجراءً واحداً في المرة الواحدة وابدئي بأكثرها بسهولة وأماناً لك.

كيف تحمين نفسك أثناء العيش مع من يمارس العنف الأسري ضدك

- اخبري شخصاً تثقين به عن العنف الأسري ضدك
- تذكري مستوى استخدام شريك حياتك للقوة واستخدامه لها في الماضي. سوف يساعدك ذلك على التنبؤ بطبيعة الخطر الذي تواجهينه أنت وأطفالك وتقرير متى يجب عليك مغادرة المنزل.
- اخبري أطفالك بأن العنف الأسري لا يصح أبداً، حتى وإن جاء من قبل شخص يحبونه. اخبريهم بأن العنف الأسري ليس خطأك أو خطأهم وبأنهم لم يتسببوا به، ولم تتسببي به أنت أيضاً. علميهم أنه من المهم أن يبقى الفرد في أمان عندما يحدث العنف الأسري.
- خططي أين ستذهبين في حالة الطوارئ. علمي أطفالك كيفية الحصول على المساعدة. اخبريهم بأن لا يتدخلوا بينك وبين شريك حياتك في حالة حدوث عنف. علميهم كلمة سرية لتشير بها إليهم لطلب المساعدة أو لمغادرة المنزل.

في حال تخطيطك لمغادرة المنزل، إليك بعض المقترحات:

- اطلبى الشرطة أو ملجأ النساء المحلي لديك. اخبري الموظف بأنك تتوين ترك وضع يتسم بالعنف الأسري واطلبي المساعدة لوضع خطة للسلامة الشخصية. اطلبى ضابطاً متخصصاً في حالات العنف الأسري ضد النساء (يمكن للمعلومات التي تبلغ للشرطة أن تقود إلى توجيه اتهامات للشخص الذي يمارس العنف الأسري ضدك).
- إذا كنت مصابة، اذهبي إلى طبيب أو غرفة طوارئ وأبلغني بما حدث لك. اطلبى إليهم تسجيل زيارتك في سجلاتهم.
- اجمعي المستندات الهامة: أوراق تحقيق الشخصية، بطاقات البنوك، المستندات المالية المتعلقة بأموال الأسرة، البيان الأخير الخاص بضريبة الدخل في كندا، المفاتيح، الأدوية، صور فوتوغرافية لمن يسيء معاملتك ولأطفالك، جوازات السفر، بطاقات التأمين الصحي، كراسة العناوين / أرقام الهاتف الشخصية، الهاتف الخليوي والأوراق القانونية (مثل أوراق الهجرة، صك / عقد إيجار المنزل، أوامر عدم التعرض لك / التعهد بعدم الاخلال بالنظام).

- إذا لم يكن في استطاعتك الاحتفاظ بهذه الأشياء في منزلك خوفاً من أن يجدها شريك حياتك، فكري في عمل نسخ منها واحتفظي بها لدى شخص تثقين به. يمكنك الاحتفاظ بها أيضاً لدى ملجأ النساء المحلي الذي يتابع حالتك.
- استشيري محام. احتفظي بأية أدلة على إساءة المعاملة الجسدية (مثل الصور). احتفظي بمذكرات عن كل وقائع العنف، بتدوين التاريخ، والواقعة، والتهديدات وأية شهود.
- اجمعي الصور والحلي والأشياء ذات القيمة العاطفية، وكذلك اللعب ووسائل الراحة الخاصة بأطفالك.
- تذكر ان تمسحي من ذاكرة الهاتف آخر رقم قمت بطلبه لتجنب قيامه باستخدام زر إعادة الطلب.

إليك بعض المقترحات لسلامتك الشخصية عند المغادرة:

- اطلب حراسة من الشرطة أو اطلب من صديق/ة، جار أو واحد من العائلة اصطحابك أثناء مغادرتك.
- اتصلي بملجأ النساء المحلي لديك. قد يكون هذا المكان، مؤقتاً، أكثر سلامة لك من الذهاب إلى مكان يعرفه شريك حياتك.
- لا تخبري شريك حياتك بأنك سوف تغادري المنزل. غادري المنزل سريعاً.
- ضعي خطة بديلة في حالة معرفة شريك حياتك أين أنت ذاهبة.

فيما يلي بعض الإجراءات التي يجب عليك اتخاذها بعد قطع العلاقة من قبلك أو من قبل شريك حياتك:

- اذهبي إلى أقرب مركز شرطة واطلبي التحدث إلى ضابط متخصص في حالات العنف الأسري ضد النساء.
- فكري بالتقدم لطلب استصدار أمر بعدم التعرض لك أو بالتعهد بعدم الاخلال بالنظام والتي قد تفيد في أن يظل شريك حياتك بعيداً عنك وعن أطفالك. احتفظي بهذا المستند معك دائماً.
- أعطي للشرطة نسخة من أي أمر قانوني بحوزتك.
- استشيري محام أو مكتب المساعدات القانونية بشأن الإجراءات التي يجب اتخاذها لحماية نفسك ولحماية أطفالك. اخبري المحامي في حال وجود أية إجراءات قيد النظر أمام المحكمة الجنائية.
- فكري بتغيير أية جهة أو شخص كان يقدم لك ولشريك حياتك السابق معاً خدمات من أي نوع.
- احصلي على رقم هاتف غير مدرج في دليل الهاتف. احصلي على خدمة إظهار رقم الطالب واخفي رقمك عند إجراء مكالمة من هاتفك.
- تأكدي من إعلام مدرسة أطفالك أو مركز الرعاية/الحضانة بالموقف ومن إعطائهم نسخاً من كل المستندات ذات الشأن.

إن خط مساعدة النساء اللواتي تتعرضن للعنف الأسري **1-866-863-0511** يؤمن خطأً هاتفياً وخط للمعوقين سمعياً TTY برقم **1-866-863-7868** على مدى أربعة و عشرون ساعة للنساء اللواتي تتعرضن للعنف الأسري في أونتاريو. الخدمة لا تشترط معرفة اسمك وتتسم بالسرية كما لن يظهر الرقم المجاني على فاتورة الهاتف. تتوفر الخدمة بعدد من اللغات يبلغ ١٥٤ لغة.

يمكن لموظفي خط المساعدة أن يدعموك في وضع مخططات إضافية لسلامتك الشخصية، في توفير مكان لك في ملجأ للنساء في بلدتك أو بتوصيلك بالخدمات الأخرى في مجتمعك.

للمزيد من المعلومات عن خط خدمة النساء اللواتي تتعرضن للعنف الأسري ، رجاء زيارة موقع الانترنت **www.awhl.org** إذا شعرت بالقلق بشأن سلامتك الشخصية الآن، استدعي الشرطة.

يشعر معظم سكان أونتاريو بمسئولية شخصية نحو العمل على منع العنف الأسري ضد النساء... وإدراك أن ذلك هو الخطوة الأولى. انظري بجدية إلى العلامات التحذيرية. للمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة الانترنت:

www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca

لتلقي خدمات باللغة الفرنسية، رجاء الاتصال بـ Femaide على الرقم ٢٤٣٣-٣٣٦-٨٧٧ ١ (مجانياً). وخط الهاتف الخاص بالسيدات ضعيفي السمع أو الصم، فهو ٧٠٨٢-٨٦٠-٨٦٦ ١. كلا الرقمين يتعاملان معكن في سرية تامة.

للمزيد من المعلومات عن الخدمات التي يقدمها Femaide رجاء زيارة موقع الإنترنت: **www.briserlesilence.ca**

● احتفظي بصور فوتوغرافية لمن يمارس العنف الأسري ضدك و احتفظي بصور فوتوغرافية لأطفالك أيضاً.

● اطلبي من جيرانك العناية بأطفالك في حالات الطوارئ واستدعاء الشرطة إذا رأوا من يمارس العنف الأسري ضدك.

● اتخذتي احتياطات إضافية في العمل، وفي المنزل وفي المجتمع. فكري في إخبار رئيسك المباشر بالموقف.

● فكري بالأماكن والأنماط التي سيعرفها شريك حياتك السابق وحاولي تغييرها. فعلى سبيل المثال، فكري في تغيير المتجر الذي تبتاعين منه الطعام أو دار العبادة.

● إذا كنت تشعرين بعدم الأمان في السير بمفردك، اطلبي من جارة، أو صديقة أو أحد أفراد العائلة أن يكون في صحبتك.

● لا تعودي إلى منزلك إلا في صحبة الشرطة. لا تعمدي أبداً إلى مواجهة من يمارس العنف الأسري ضدك .