

آیا شما از طرف همسران مورد اذیت و آزار قرار می‌گیرید، ولی مطمئن نیستید که چگونه از خودتان محافظت کنید یا چگونه او را ترک کنید؟

شخصی که این بروشور را به شما داده در مورد ایمنی شما نگران است و ممکن است متوجه بعضی از علائم هشدار دهنده احتمالی اذیت و آزار شده باشد. آنها می‌خواهند شما بدانید که از شما حمایت می‌کنند؛ اگرچه شما نمی‌توانید خشونت همسران را کنترل کنید، ممکن است بتوانید ایمنی خودتان و فرزندان را افزایش دهید.

این بروشور اقداماتی را که شما می‌توانید برای حفاظت از ایمنی خودتان و فرزندان انجام دهید شرح می‌دهد، و می‌گوید چگونه می‌توانید برای ترک خانه برنامه ریزی کنید.

"همسایگان، دوستان و خانواده‌ها" برنامه‌ای است برای بالابردن آگاهی شناخت علائم اذیت و آزار زنان تا کسانی که در معرض خطر هستند به حمایت مورد نیازشان دسترسی پیدا کنند.

هر کسی در کامیونیتی نقشی برای کمک به جلوگیری از اذیت و آزار زنان دارد. شما می‌توانید به سازمان‌های محلی خودتان مراجعه کنید تا از شما حمایت کنند.

این برنامه یک مشارکت بین دولت آنتاریو، هیئت مدیره زنان آنتاریو و هیئت متخصص "همسایگان، دوستان و خانواده‌ها" از طریق مرکز تحقیق و آموزش در مورد خشونت علیه زنان و کودکان می‌باشد.

همسایگان، دوستان و خانواده‌ها

برنامه ریزی ایمنی
برای زنانی که مورد
اذیت و آزار قرار
می‌گیرند



برنامه ریزی ایمنی اولویت دارد، اعم از اینکه بخواهید در خانه بمانید یا خانه را ترک کنید. تهیه یک برنامه ایمنی مستلزم تعیین اقداماتی برای افزایش ایمنی شما و فرزندان شما می باشد.

پیشنهاداتی که ممکن است به شما کمک کند به قرار ذیل است. هر دفعه یک قدم بردارید و با عملی شروع کنید که برای شما آسان تر و امن تر است.

محافظت از خودتان مادامی که با یک شخصی که شما را آزار می دهد زندگی می کنید:

• به فرد مورد اعتمادتان در باره اذیت و آزار بگویید.

• در باره نحوه و میزان خشونت شریک زندگیتان در گذشته فکر کنید. این به شما کمک می کند تا نوع خطری که شما و فرزندان شما با آن مواجه هستید و زمان ترک کردن را پیش بینی کنید.

• فرزندان شما بگویید که هرگز اذیت و آزار کار درستی نیست، حتی هنگامی که شخص آزار دهنده مورد علاقه آنها باشد. به آنها بگویید اذیت و آزار تقصیر شما یا آنها نیست، آنها و یا شما باعث آن نبودند. به آنها بیاموزید که مهم است هنگام اذیت و آزار در محل امنی باشند.

• پیش بینی کنید که در موقع اضطراری کجا بروید. به فرزندان شما بیاموزید چگونه تقاضای کمک کنند. به آنها بگویید در حین خشونت بین شما و شریک زندگیتان قرار نگیرند. یک کلمه رمز تعیین کنید که علامت دهید آنها بایستی کمک بگیرند یا آنجا را ترک کنند.

• به طرف جایی که بچه ها هستند نروید ، چون ممکن است که شریک زندگیتان به آنها هم صدمه بزند.

• طرحی آماده کنید که سالم از منزل خود خارج شوید و آن را با فرزندان شما تمرین کنید.

• از همسایه ها، دوستان و خانواده خود درخواست کنید که وقتی صدای اذیت و آزار می شنوند به پلیس تلفن کنند و در موقع اضطراری از فرزندان شما نگهداری کنند.

• اگر مشاخره در حال وقوع است، به محلی بروید که بتوانید با آسانی از منزل خارج شوید. به اتاقی نروید که دسترسی به سلاح های احتمالی امکان پذیر باشد (مانند آشپزخانه، کارگاه، حمام)

• اگر دارید مجروح می شوید؛ با نگهداشتن بازوهایتان به دو طرف سرتان و قفل کردن انگشتانتان در همدیگر صورتتان را محافظت کنید. شال گردن یا جواهرات بلند نپوشید.

• اتومبیل خود را با بنزین و از دنده عقب در ورودی پارکینگ پارک کنید.

• کلیدها، تلفن دستی و مقداری پول نزدیک راه فرار شما پنهان کنید.

• لیستی از شماره تلفن ها برای درخواست کمک داشته باشید. اگر وضعیت اضطراری است به پلیس تلفن کنید. شلتر یا پلیس محلی ممکن است بتواند شما را به یک سویچ بحرانی یا تلفن موبایل مجهز کند.

• اطمینان حاصل کنید که تمام اسلحه ها و مهمات مخفی هستند یا از منزل تان خارج شده اند.

این ها پیشنهاداتی است برای هنگامی که قصد ترک خانه را دارید:

- با پلیس یا شلتر زنان تماس بگیرید. به کارمندان آنجا بگویید که قصد ترک کردن یک وضعیت آزاردهنده را دارید و درخواست حمایت برای برنامه ریزی ایمنی بکنید. به سراغ افسری که متخصص در موارد اذیت و آزار زن می باشد بروید (درمیان گذاشتن اطلاعات با پلیس ممکن است به وارد کردن اتهام بر شخصی که شما را مورد اذیت و آزار قرار می دهد منجر شود).
- اگر مجروح شدید، به دکتر یا اورژانس مراجعه کنید و آنچه را که برایتان اتفاق افتاده است گزارش دهید. از آنها بخواهید که مراجعه شما را ثبت کنند.
- مدارک مهم را جمع کنید: کارت هویت، کارت بانک، کاغذ های مالی مربوط به دارایی های خانواده، آخرین مدرک مالیات بر درآمد کانا، کلید ها، دارو، عکس های شخصی که شما را مورد اذیت و آزار قرار می دهد و فرزندان، گذرنامه، کارت بهداشت، کتابچه تلفن و آدرس شخصی، تلفن موبایل، و مدارک قانونی (مانند کاغذ های مهاجرت، سند/اجاره نامه منزل، صلح نامه ها / حکم های بازدارنده).

- اگر از ترس این که ممکن است شریک زندگیتان آنها را پیدا کند نمی توانید این چیز ها را در خانه خودتان نگهدارید، گرفتن کپی و سپردن آنها را به شخص مورد اعتمادتان در نظر بگیرید. همچنین شلتر زنان محلی آنها را برای شما نگه خواهد داشت.
- با یک وکیل مشورت کنید. هر نوع مدرک اذیت و آزار بدنی را (مانند عکس ها) نگهدارید. یادداشت های روزانه از تمام درگیری های خشونت آمیز را با ذکر تاریخ ها، حادثه ها، تهدیدها و شهود نگهدارید.
- عکس ها، جواهرات و اشیائی را که ارزش احساسی دارند، هم چنین اسباب بازی ها و وسایل آسایش برای فرزندان را کنار هم بگذارید.
- ترتیبی بدهید کسی موقتاً، تا زمانی که مستقر شوید، از حیوانات خانگی شما مراقبت کند. شلتر ممکن است در این مورد کمک کند.
- به یاد داشته باشید که آخرین شماره تلفنی را که گرفته اید پاک کنید تا از استفاده از شماره گیر مجدد بوسیله او جلوگیری کنید.

این ها پیشنهادهایی است برای ایمنی شخصی شما در
زمان ترک خانه:

- زمان ترک خانه در خواست یک پلیس محافظ بکنید یا از یک دوست، همسایه یا عضو خانواده بخواهید شما را همراهی کند.
- با شلتر زنان محلی خود تماس بگیرید. ممکن است آنجا محل موقت امن تری از جایی که همسران از آن خبر دارد باشد
- به همسران نگویید که شما قصد ترک خانه را دارید. بسرعت بروید.
- اگر همسران فهمید شما کجا می روید، نقشه دیگری هم در نظر داشته باشید

این ها اقداماتی هستند که بایستی بعد از این که شما یا
شریک زندگیتان ترک رابطه کردید انجام دهید:

- به نزدیک ترین اداره پلیس بروید و بخواهید که با افسری که در موارد اذیت و آزار زنان تخصص دارد صحبت کنید
- در نظر داشته باشید که درخواست صدور "حکم بازدارنده" یا "صلح نامه" بدهید. این ممکن است به دور نگهداشتن همسران از شما و فرزندانتان کمک کند.
- از هر حکم قانونی که دارید یک نسخه به پلیس بدهید.
- درباره اقداماتی که می تواند از شما و فرزندانتان محافظت کند با یک وکیل یا "کلینیک کمکهای حقوقی" مشورت کنید. اگر اقامه دعوا در دادگاه جنایی مطرح است به وکیل خود اطلاع دهید.
- در نظر داشته باشید که تامین کننده هر نوع خدماتی را که با شریک زندگی سابقتان مشترکاً استفاده می کردید تغییر دهید.
- یک شماره تلفن ثبت نشده بگیرید، سرویس نشان دادن نام تلفن کننده را بگیرید و نگذارید شماره تلفن شما در هنگام تلفن کردن مشخص شود.
- اطمینان حاصل کنید که مدرسه یا کودکستان فرزندانتان از این موقعیت آگاه است و نسخه های تمام مدارک مربوطه را دارد.

خط تلفن کمک به زنان آزار دیده ۱-۸۶۶-۸۶۳-۰۵۱۱ و تلفن مخصوص ناشنویان ۱-۸۶۶-۸۶۳-۷۸۶۸، خط تلفن ۲۴ ساعته، در دسترس زنان آزار دیده در حالات بحرانی درانتاریو قرار می دهد. این خدمات محرمانه و بطور ناشناس می باشد و شماره تلفن مجانی بالا بر روی صورت حساب تلفن شما نشان داده نخواهد شد. این خدمات به ۱۵۴ زبان ارائه می شود.

کارمندان خط تلفن کمک می توانند شما را در برنامه ریزی ایمنی بیشتری حمایت کنند، جایی برای شما در شلتر محلی زنان پیدا کنند، یا شما را به سایر خدمات موجود در محله ارجاع دهند.

برای اطلاعات بیشتر در باره خدمات خط تلفن کمک به زنان آزار دیده به وب سایت www.awhl.org مراجعه کنید. اگر در باره امنیت فوری خود نگران هستید، به پلیس تلفن کنید.

اکثر اهالی آنتاریو برای کاهش اذیت و آزار زنان احساس مسئولیت می کنند و تشخیص می دهند که این قدم اول است. علائم هشدار دهنده را جدی بگیرید. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت ذیل مراجعه کنید:

www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca

برای دریافت خدمات به زبان فرانسه با Femaide تلفن رایگان ۱-۸۷۷-۳۳۶-۲۴۳۳ تماس بگیرید. خط تلفن کمک برای زنانی که ناشنوا یا کم شنوا هستند ۱-۸۶۶-۸۶۰-۷۰۸۲ هر دو خط تلفن محرمانه است.

برای اطلاعات بیشتر در مورد خدماتی که Femaide ارائه می کند به وب سایت www.briserlesilence.ca مراجعه نمایید.

- یک عکس از شخصی که شما را مورد اذیت و آزار قرار می دهد و فرزندانان با خود داشته باشید.
- از همسایگان تان درخواست کنید که در موارد اضطراری از فرزندانان مراقبت کنند و اگر شخصی که شما را مورد اذیت و آزار قرار می دهد را ببینند به پلیس تلفن کنند.
- در محل کار، منزل و در محله بسیار محتاطانه عمل کنید. در نظر داشته باشید رئیس تان را در محل کار در جریان موقعیت خودتان بگذارید.
- در باره محل ها و روندهایی که همسر سابق تان در باره آنها اطلاع دارد فکر کنید و سعی کنید آنها را تغییر دهید. برای مثال، در نظر بگیرید که از خواروبار فروشی یا محل عبادت متفاوتی استفاده کنید.
- اگر از تنها راه رفتن احساس امنیت نمی کنید، از یک همسایه، دوست یا عضو خانواده بخواهید که شما را همراهی کند.
- به خانه خود برنگردید مگر این که همراه یک پلیس باشید. هرگز با شخصی که شما را مورد اذیت و آزار قرار می دهد روبرو نشوید.