|  |
| --- |
|  **license to freedom** |
| تعريف العنف |
|   |
|  |
| **Dilkhwaz Ahmed, M.S.License to FreedomExecutive Director 131 Avocado Ave.El Cajon, CA Tel: 619-401-2800Fax: 619-447-5761 www.licensetofreedom.org**  |
| **[Pick the date]** |

|  |
| --- |
|   |

****

**ما هو العنف؟**

**ليكن في علمك أنك تعانين من العنف عندما تتعرضين للأذى والإساءة وسوء المعاملة على يد شخص آخر. قد يكون هذا العنف جسديا أو جنسيا أو عاطفيا أو نفسانيا أو ماليا. وقد تعانين من عدة أنواع من العنف في وقت واحد.**

**عادة ما يكون الشخص الذي يمارس عليك العنف هو زوجك أو زوجك السابق أو صاحبك أو صاحبك السابق. في بعض الأحيان يكون الشخص الذي يمارس عليك العنف هو أحد أفراد عائلتك أو أحد أفراد عائلة زوجك أو صاحبك. قد يكون الشخص الذي يمارس عليك . العنف رجلا أو امرأة**

***أمثلة عن العنف الجسدي أو الجسمي***

**• الضرب**

**• القرص • الصفع على الوجه • الدفع • اللكم • الرفس بالرجل • الحرق • إطلاق النار • الطعن أو القطع تعتبر أمثلة الاعتداء هذه**

**العنف أو الاعتداء الجنسي هو اللمس الجنسي أو النشاط الجنسي عندما لا توافقين عليه.**

**في حالة الطوارئ عليك بالاتصال بالشرطة.**

**أو الاتصال بإحدى الصديقات إذا كنت قادرة على فعل ذلك.**

**اخرجي من البيت بسرعة لكي يراك أشخاص آخرون اللهم إذا كنت تشعرين بأنك في أمان داخل البيت.**

**اصرخي – دعي الجيران يسمعون صوتك وصراخك لكي يتصلوا بالشرطة.**

***قد يشمل العنف العاطفي أو النفسي ما يلي*:**

 **توجيه تهديدات إليك بإيذائك أو إيذاء شخص تعرفينه. • كسر أمتعتك وممتلكاتك أو إيذاء حيواناتك الأليفة أو التهديد بفعل ذلك. التحرش بك (التحرش الإجرامي).**

***فيما يلي بعض الأمثلة عن العنف المالي:***

 **أخذ أجرتك وراتبك.**

**• حرمانك من المال بحيث لا تقدرين على شراء بعض الأشياء لك أو لأطفالك مثل الطعام أو المسكن أو العلاج الطبي**

**قد لا تعتبر بعض أنواع العنف جرائم لكنها تعتبر تصرفات خاطئة وسيئة.**

 **إهانتك. • شتمك. • تجاهلك. • الصراخ في وجهك. • النداء عليك وتسميتك بألقاب تسوء إليك وتجرح عواطفك. • عزلك عن أصدقائك وعائلتك. • توجيه الأوامر إليك وإملاء عليك ما يجب عليك فعله وتركه، والتحكم فيك وأين تذهبين ومع من تذهبين. • منعك من الحصول على أي مبلغ من المال.**

***يمكنك الحصول على المساعدة***

**هناك أشخاص مستعدون لتقديم المساعدة إليك يمكنك الاتصال بإحدى الجمعيات أو الجماعات المتعددة الثقافات التي تقدم خدماتها إلى المهاجرين واللاجئين. استفسر عن المساعدة التي يمكنهم تقديمها إليك. اسألهم عن المنظمات التي يجب عليك الاتصال بها أو اللجوء اليها!**

**اتصل بالشرطة فإنها ستقدم لك الحماية لك ولأطفالك و يمكنك أيضا الحصول على ما يلي:**

 **النصيحة والمشورة. • مكان آمن للعيش فيه. • المساعدة المالية. • المساعدة القانونية التي قد تكون مجانية. • المساعدة على الخروج من الزواج أو العلاقة و يمكنك اللجوء إلى المحاكم لطلب حضانة الأطفال والمساعدة المالية أو الطلاق. • أمر صادر عن محكمة ضد شخص آخر تأمره بعدم الإخلال بالنظام العام. • أمر من محكمة مدنية أو محكمة خاصة بالشؤون العائلية. يمكنك أيضا الحصول على المساعدة إذا قررت الاستمرار في الزواج أو العلاقة.**

***أين يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات*؟**

**• الملاجئ الخاصة بالنساء ( • الشرطة • مكتب محامي الدولة • المستشفيات • الجمعيات المتعددة الثقافات • المراكز الخاصة بالنساء • أرقام الهاتف الخاصة بالأزمات • الجمعيات التي تعتني بتوعية الجمهور وتزويدهم بالمعلومات القانونية • خدمات الإحالة إلى محامين • مكاتب المساعدة القانونية • طبيب أو ممرضة الصحة العامة • موظف/موظفةاجتماعية).**

***لست المرأة الوحيدة التي تعاني من هذا***

**يحدث العنف في جميع أنواع العائلات. وقد يعاني منه المواطنون والمهاجرون على حد سواء. قد تعاني منه النساء اللاتي لديهن أطفال والنساء اللاتي ليس لديهن أطفال. كما قد يحدث العنف داخل الأسرة الغنية والفقيرة وقد تعاني منه النساء الموظفات أو الأمهات اللاتي يقعدن في المنزل وقد يعاني منه الصغار والكبار. كما قد يحدث للنساء من مختلف الأصول العرقية والدينية والثقافية. وقد يحدث العنف في أي مرحلة من مراحل العلاقة.**

***أنت لست السبب فيما يحدث لك***

**قد يكون من الصعب التحدث عن العنف. قد تحس العديد من النساء اللاتي تعاني من العنف بالحرج ولوم النفس؛ وقد يخفن أن لا يصدقهن أحد حتى أسرهن وأصدقائهن. لكن كوني على علم بأنه لا يمكن ممارسة العنف ضدك مهما كانت أفعالك. ليس هناك مبرر للعنف. أنت لست السبب فيما يحدث لك.**

**لقد اكتشفت العديد من النساء أن للعنف دورة تمر بها. يزداد التوتر وترتفع حدته إلى أن يتصرف الشخص المعتدي بطريقة عنيفة. بعد "الانفجار" أو العنف، هناك مرحلة هدوء وسكون. قد يقول الشخص المعتدي بأنه آسف عما حدث أو يوعد بعدم الإقدام على ما فعل مرة ثانية. لكن مع مرور الوقت، يزداد التوتر مرة ثانية وترتفع حدته وقد يصبح المعتدي عنيفا مرة أخرى. وتستمر دورة وحلقة العنف.**

**ا*لمشكل***

**سلوك عنيف.**

**ارتفاع حدة التوتر.**

**الشخص المعتدي يهدا أ**

**أطفالك في حاجة إلى الحماية.**

**من الصعب على الأطفال رؤية أو سماع أحد الوالدين وهو يتعرض للإساءة والعنف. وقد يؤثر ذلك على سلوك الطفل وصحته الجسدية والعقلية وإحساسه بالثقة في نفسه وأدائه في المدرسة. كما قد يؤثر ذلك على علاقات الطفل الاجتماعية بالآخرين.**

 **فالأولاد الذكور الذين يرون مشاهد العنف داخل أسرهم أكثر احتمالا لممارسة العنف ضد زوجاتهم أو شركاء حياتهم عندما يصبحون كبارا . كما أن البنات اللاتي اعتدن على العنف داخل أسرهن هن أكثر احتمالا لقبول العنف كأمر عادي في علاقاتهن عندما يصبحن كبارا .**

**ومن الصعب عليك كأم تتعرض للعنف أن تعتني بأطفالك. وقد يتعلم الأطفال من الشخص المعتدي بأنه ليس من المفروض عليهم أن يحترمونك. وقد يشكل العنف عبئا ثقيلا عليك ويرهقك مما يجعلك لا تخصصين وقتا كافيا لأطفالك.**

**إذا كان الشخص المعتدي يمارس العنف ضد أطفالك أيضا فيجب عليك أن تبحثي عن من يمكن أن يقدم المساعدة إليهم. إن القانون يمنع العنف ضد الأطفال. يمكنك الذهاب إلى وكالة خدمات رعاية الطفل أو العائلة للحصول على النصيحة أو المساعدة أو المشورة. إن الأطفال في حاجة إلى الحماية من العنف.**

***ما هو الحل الأفضل: البقاء أو المغادرة*؟**

**يجب أن تفكري أولا في سلامتك وسلامة أطفالك. قد تخافين من رد فعل أسرتك وأصدقائك الذين لن يساندونك إذا غادرت المنزل. قد يحدث ذلك، لكن حتى وإن حدث ذلك فقد يكون ذلك أفضل لك ولأطفالك من الاستمرار في المعاناة والتعرض للعنف.**

**قد تختارين مغادرة المنزل لمدة قصيرة أو تختارين مغادرة البيت إلى الأبد وعدم الرجوع إليه. وحتى وإن اخترت المغادرة المؤقتة أو المغادرة النهائية، فهذا لا يعني أنك ملزمة بإنهاء زواجك أو علاقتك. فعندما تفكرين في اتخاذ قرارك، عليك ان تسألي نفسك الأسئلة التالية؟**

 **ما هي درجة الخطورة إذا اخترت البقاء؟ • هل سبق للشخص المعتدي أن اعتدى عليك؟ • هل سبق للشخص المعتدي أن استخدم سلاحا ضدك مثل سكين أو عصا للإعتداء عليك وإيذائك. • هل يوجد في المنزل مسدس؟ • هل يتعاطى الشخص المعتدي المخدرات أو يشرب الخمر بكثرة؟**

***ماذا يجب عليك أن تفعلي إذا قررت البقاء*؟**

**قد تختارين البقاء لأنك تعتقدين أن هذا الخيار أفضل من الآخرإذا تعرضت لإصابة أو جرح فيجب عليك أن تتلقى العلاج الطبي. وليس من اللازم عليك أن تخبري أي أحد بالشخص الذي سبب لك هذه الإصابات والجروح. لكن من أجل حصولك على علاج طبي مناسب من الأفضل أن تخبري طبيبك بما حدث لك بالضبط.**

**قد يكون من المفيد جدا أن تحتفظي بمذكرة أو يوميات تسجلين وتصفين فيها جروحك والتاريخ والأوقات التي تعرضت فيها إلى العنف والأذى في حالة ما إذا كنت مضطرة إلى المغادرة بسرعةقد تحتوي الصفحات الأولى من دليل الهاتف على أرقام هاتف الشرطة وأرقام هاتف خدمات الطوارئ الأخرى. ومن الأفضل حفظ رقم هاتف الشرطة عن ظهر القلب في حالة إذا ما كنت محتاجة إلى مساعدة. وفي حالة الطوارئ يمكنك الاتصال برقم الهاتف 911**

**عليك بجمع المعلومات مثل العناوين وأرقام هاتف الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك. حاولي أن تذخري بعض المال إذا استطعت**

**حاولي أن تقومي بالأشياء التي تريحك. يمكنك الحصول على الدعم والنصيحة والمشورة أو يمكنك تعلم مهارات عمل جديدة. ابحثي عن الأصدقاء وأعضاء العائلة الذين يمكنهم مساعدتك.**

**إذا أراد الشخص المعتدي أن يغير سلوكه فيمكنه الحصول على الدعم والعلاج. وبفضل المساعدة الطويلة الأمد، استطاع بعض الأشخاص المعتدين أن يكفوا عن العنف والاعتداء على زوجاتهم وشريكات حياتهم. لكنه من الصعب على الأشخاص الذين كانوا عنيفين في الماضي ان يغيروا سلوكهم. فعادة ما تزداد حدة العنف والإعتداء.**

***ماذا عن حضانة أطفالك*؟**

**إذا كنت تعانين من العنف داخل الأسرة وتركت المنزل، يمكنك رغم ذلك طلب حضانة الأطفال إذا كنت تعتقدين أن أطفالك في خطر، فيجب عليك أن تأخدينهم معك عندما تغادرين المنزل. عليك باللجوء فورا إلى المحكمة للحصول على حق الحضانة. يمكن للمحامي أن يساعدك في هذا الأمر. كما يمكن للمحامي أن يطلب من المحكمة أن تأمر والد الأطفال أن يدفع المساعدة المالية لك ولأطفالك. ستأخذ المحكمة قرارها مع مراعاة المصلحة العليا للأطفال.**

**إذا حصلت على حضانة الأطفال، قد يحق لأبيهم زيارتهم. ربما قد يكون من الأفضل أن تطلب من شخص ما أن يكون معك عندما يأتي أب الأطفال لأخذهم معه ولإعادتهم إليك. إذا كنت قلقة على سلامة الأطفال فيمكن للمحامي أن يطلب من المحكمة أن تأمر شخصا بالإشراف على الزيارات ومراقبتها**

**عليك بإخبار محاميك إذا كنت تظنين أن والد أطفالك أو شخصا آخر سيحاول أخذ الأطفال خارج البلد. فإذا طلبت ذلك، قد تأمر المحكمة بإيداع جوازات سفر الأطفال لدى المحكمة.**

**. اطلبي منهم أن يسجلوا أسماء أطفالك في لائحة بحيث يمكن لمكتب جوازات السفر أن يتصل بك إذا حاول أحد الأشخاص أن يحصل على جواز سفر خاص بهم نيابة عنهم. إذا كان أطفالك يحملون جنسية أخرى، فعليك بالاتصال بالسفارة أو القنصلية واطلبي عدم منح جوازات سفر بأسماء أطفالك.**

**وإذا كان لديك أمر حضانة صادر عن محكمة، فمن الأفضل أن تحتفظي بنسخة منه في حالة إذا ما كان هناك مشكل. يمكنك أن تعطي نسخة من أمر الحضانة إلى مدرسة أطفالك.**

 ***ما هي نوع المساعدة المتاحة؟ الشرطة***

**يمكنك أن تتصلي بالشرطة إذا اعتدى عليك الشخص المعتدي أو قال إنه سيعتدي عليك. فستحضر الشرطة لمساعدتك. يتلقى العديد من رجال الشرطة تدريبا يعلمهم كيفية التعامل مع العنف داخل الأسر والعلاقات. يمكن لرجال الشرطة أن يأخذونك إلى مستشفى إذا كنت في حاجة إلى علاج أو يمكنهم مساعدتك على مغادرة المنزل بطريقة آمنة.**

***الملاجئ الخاصة بالنساء***

**يمكنك أن تذهبي إلى ملجأ إذا كان يوجد ملجأ في المنطقة التي تسكن فيها. الملجأ هو مكان آمن يمكنك المكوث فيه أنت وأطفالك لمدة بضعة أيام أو بضعة أسابيع. وحسب وضعك المالي، قد يطلب منك دفع بعض المال مقابل جزء من إقامتك في الملجأ.**

**سيقدم لك الموظفون والمتطوعون في الملجأ الدعم والمعلومات. كما يمكنهم أن يقدموا لك النصح القانوني والمساعدة المالية ومكان جديد للعيش فيه إذا كان ذلك هو ما تريده. كما أن لديهم أغذية وملابس ومستلزمات الأطفال واللعب في حالة إذا لم يكن لديك وقت كاف لجمع أمتعتك. ولن يخبروا الشخص الذي يعتدي عليك بمكان سكنك.**

**تقوم الجمعيات الاجتماعية بإدارة الملاجئ والإشراف عليها. وغالبا ما تكون أرقام هواتفها مدرجة في الصفحات الأولى من دليل الهاتف مع أرقام هاتف خدمات الطوارئ الأخرى. يمكنك أيضا أن تتصلي بملجأ للحصول على النصائح. ا**

**إذا لجأت إلى المحكمة لطلب حضانة الأطفال أو الحصول على طلاق، فيمكنك أن تطلبي من المحكمة أن تأمر والد أطفالك بأن يدفع المساعدة المالية لك ولأطفالك.**

**ماذا سيحدث لو...؟ ماذا سيحدث لو قمت بالتبليغ عن الشخص الذي يعتدي عليك؟**

**إذا اقتنعت الشرطة بأنه تم الاعتداء عليك، فيمكن للشرطة أن تتهم الشخص المعتدي عليك بارتكاب جريمة. فستكونين ملزمة بإخبار الشرطة بالعنف الذي مورس عليك. قد تلقي الشرطة القبض على الشخص المعتدي إذا رأت الشرطة أن هناك أسبابا معقولة تدعو لذلك .**

**إذا تم إلقاء القبض على الشخص المعتدي، فقد يوضع في السجن لمدة ساعات معدودة في انتظار امتثاله أمام المحكمة في جلسة تحديد الشروط المفروضة عليه مقابل الإفراج عنه تحت الكفالة. بعد ذلك، قد يسمح له بالمغادرة ما لم ترى المحكمة أن هناك سببا لإبقائه في السجن .**

**إذا كنت خائفة على سلامتك فعليك أن تخبري الشرطة قبل أن تطلق سراح الشخص الذي اعتدى عليك. فقد تفرض المحكمة شروطا على إطلاق سراحه. مثلا، قد تأمره المحكمة بعدم الاتصال بك أو رؤيتك. وإذا لم يحترم الشخص المعتدي عليك هذه الشروط، فقد تلقي الشرطة القبض عليه مرة ثانية.**

**إذا كنت خائفة بأنه سيؤذيك عندما سيتم إطلاق سراحه، فقد تحتاجين للبحث عن مكان آمن للسكن فيه مثل الملجأ الخاص بالنساء**

**ماذا سيحدث إذا وجهت الشرطة تهما رسمية ضد الشخص المعتدي؟**

**إذا اعترف الشخص المعتدي وأقر بالاعتداء عليك أو على أطفالك، فستحكم عليه المحكمة وتصدر حكما ضده. قد تكون العقوبة غرامة مالية أو وقف التنفيذ أو السجن لمدة معينة أو خليط من هذه الأحكام. قد يطلب من الشخص المعتدي حضور جلسات علاجية كجزء من حكم وقت التنفيذ. أما عقوبة السجن فتتوقف على عدة عوامل مثل ما إذا كانت هذه أول مرة يرتكب فيها الشخص المعتدي جنحة ومدى خطورة الاعتداء.**

**فإذا حصل الشخص الذي يعتدي عليك على حكم بوقف التنفيذ، فمن الممكن أن تفرض المحكمة قيودا وشروطا على إطلاق سراحه**

**إذا قال الشخص المعتدي إنه بريء، فيجب عليك أن تمتثلي أمام المحكمة أثناء محاكمته كشاهدة. قد يسمح لك أن تدلي بشهادتك وراء ستار أو من غرفة أخرى بواسطة الكاميرا. فيمكنك أن تشهدي دون أن ترى وجهه. يمكنك أيضا أن تصطحب معك شخصا آخر لمساندتك وليكون بقربك أثناء شهادتك لكي تحسين براحة وطمأنينة أكثرقد تمر شهور عديدة قبل بدء المحاكمة. إذا حكمت المحكمة بإدانة الشخص المعتدي، فسيتم إنزال عقوبة عليه. يمكنك أن تطلبي من المدعي العام للدولة أن يعطيك معلومات عن الخدمات المتوفرة لضحايا العنف في مقاطعتك أو إقليمك من أجل مساعدتك وشرح إجراءات المحكمة لك.**

**العنف الجسدي ليس هو النوع الوحيد هل يحملك الشخص المعتدي الخطأ ويقول إنك السبب في كل ما يحدث أو أنك لا قيمة لك؟**

**هل يمنعك الشخص المعتدي من اكتساب أصدقاء خاص بك؟ هل يمنعك الشخص المعتدي من رؤية عائلتك وزيارتهم؟ هل يمنعك الشخص المعتدي من مغادرة المنزل؟ هل تخيفك أقوال الشخص المعتدي؟**

 **إذا كنت تتعرضين للعنف والاعتداء**

**• فأنت لست وحدك. • أنت لست المسؤولة على ذلك. • يمكنك الحصول على المساعدة. • يجب عليك أن تحمي نفسك وأطفالك**

**الأشياء التي يجب أن تأخذينها معك إذا غادرت المنزل.**

**في حالة الطوارئ، عليك بالمغادرة في أسرع وقت ممكن. لا تتوقفي لجمع الأشياء المدرجة على اللائحة أسفله – غادري المنزل فورا. لكن إذا كان لديك متسع من الوقت، حاولي أن تأخذي معك كل ما تستطيعين.**

 **الوثائق المهمة مثل شهادات الميلاد وجوازات السفر وأوراق الجنسية وأوراق الهجرة وأوراق حضانة الأطفال وأوامر المحكمة مثل أمر بعدم الإخلال بالنظام العام .**

**المال وبطاقات الائتمان دفتر الشيكات، دفتر البنك وسندات الادخار والدفتر الشخصي لأرقام الهواتف و الأدوية مفاتيح المنزل رخصة القيادة ومفاتيح السيارة اللعب المفضلة لأطفالك الملابس الكافية لبضعة أيام المجوهرات الثمينة.**

**إذا كنت تفكرين في المغادرة فمن الأفضل أن تجمعي بعض هذه الأشياء وضعيها في مكان آمن في حالة ما إذا قررت المغادرة بسرعة**

***شرح الكلمات المستعملة في هذا الكتيب للاعتداء*.**

**يحدث الاعتداء عندما يستخدم شخص ما القوة أو يهدد باستخدام القوة ضد شخص آخر بدون موافقة هذا الشخص,**

***جلسة تحديد الشروط المفروضة على الشخص مقابل الإفراج عنه تحت الكفالة*.**

**هي جلسة في المحكمة تنعقد بعد إلقاء القبض على الشخص وتوجيه التهمة إليه بصفة رسمية. تقرر المحكمة ما إذا يجب إطلاق سراح الشخص بشروط وقد تشمل هذه الشروط منعه من الاتصال بك، أو تقرر المحكمة سجنه إلى حين أن تنظر المحكمة في التهم الموجة إليه .**

***التحرش الجنائي***

**إذا كنت خائفة لأنك ترين شخصا ما يتبعك أو يتصل بك تكرارا ومرارا أو يراقبك أو يتصرف بطريقة فيها تهديد لك ولأطفالك، فاعلمي أن ذلك الشخص يرتكب جنحة تسمى "التحرش الجنائي .**

***مدعي عام الدولة***

**هو المحامي الذي يمثل الحكومة. يعرض مدعي عام الدولة قضية على المحكمة عندما يتم ارتكاب جريمة.**

***الحضانة***

**إذا حصلت على حضانة أطفالك، فإنك مسؤولة من الناحية القانونية على اتخاذ القرارات الكبرى المتعلقة بتربيتهم وتعليمهم. إذا حصلت على حضانة أطفالك فعادة ما سيعيش أطفالك معك لكنهم من المحتمل أن يزوروا والدهم**

***المساعدة القانونية***

**يمكن الحصول على المساعدة القانونية من محام أو من مكتب المساعدة القانونية، وفي بعض الحالات، قد يتم تقديم هذه الخدمات مجانا. اتصل بمكتب إحالة المحامين أو مكتب المساعدة القانونية أو جمعية توعية الجمهور من الناحية القانونية وتزويدهم بالمعومات لمعرفة من يمكن أن يقدم لك المساعدة القانونية وهل يمكنك الحصول على مساعدة مجانية.**

***أمر من محكمة مدنية أو محكمة الشؤون العائلية***

**إذا كنت تخافين على سلامتك لكن لا تريدين الاتصال بالشرطة لتقديم المساعدة، يمكنك أن تحصلي على أمر من محكمة مدنية أو محكمة الشؤون العائلية يأمر الشخص المعتدي بالابتعاد عنك. يجب عليك أن تحصلي على المساعدة القانونية لمعرفة أنواع الأوامر التي تصدرها المحاكم المدنية أو محاكم الشؤون العائلية المتاحة في مدينتك.**

***أمر بعدم الإخلال بالنظام العام***

**إذا كنت تخافين على سلامتك، فيمكنك الحصول على أمر بعدم الإخلال بالنظام العام. هذا الأمر هو أمر من المحكمة الجنائية يفرض شروطا على الشخص الذي يعتدي عليك. مثلا، قد يمنع هذا المعتدي من رؤيتك أو مراسلتك والكتابة إليك أو الاتصال بك بالهاتف. فإذا خالف الشخص المعتدي هذا الأمر، فقد تلقي الشرطةالقبض عليه.**

***الحكم بوقف التنفيذ أو السراح المشروط***

**هذا أمر تصدره المحكمة الجنائية وقد يكون جزءا من حكم صادر ضد أحد الجانحين. يتم فرض شروط وقيود على الشخص الذي حكم عليه بوقف التنفيذ أو السراح المشروط مثل ضرورة حضوره جلسات علاجية.**

**ل*ائحة بالموارد المتاحة داخل الجماعات***

**من الأفضل أن تعدي مسبقا لائحة بأسماء المنظمات والجمعيات المتاحة في جماعتك. فالإضافة إلى الشرطة، هناك عدة منظمات وهيئات التي يمكنها أن تقدم لك الدعم والمعلومات المفيدة.**

***رقم الهاتف الشرطة***

**911اتصلي برقم في حالة الطوارئ**

**يمكن للشرطة أن تقيم سلامتك وأن تتخذ إجراءات ضد أي شخص يرتكب جريمة**

***جمعيات توعية الجمهور من الناحية القانونية***

**يمكن لهذه الجمعيات أن تقدم معلومات عامة عن القوانين والنظام القانوني وحقوقك كضحية..**

***الخدمات الخاصة بالضحايا***

**قد تحيلك إلى جلسات علاجية وتعطيك معلومات عن البرامج والخدمات المتوفر لضحايا الجرائم .**

***أرقام الهاتف الخاصة بالأزمات***

**قد تقدم إليك المساعدة بالتدخل في حالة الأزمة وتحيلك إلى خدمات مساعدة مفيدة.**

***منازل الإقامة المؤقتة***

**يمكنها أن تقدم السكن والمعلومات والإحالات للنساء اللاتي هن ضحايا العنف الأسري.**

***مكاتب الصحة العقلية***

**يمكنها أن تقدم المعلومات أو الخدمات والجلسات العلاجية بخصوص أمراض الكآبة والضغط النفسي وقضايا تتعلق بالصحة العقلية**

**المنظمات المهتمة بشؤون المهاجرين والخدمات المتعددة الثقافات يمكن لهذه المنظمات أن تقدم لك المعلومات وإحالتك إلى خدمات مفيدة**

***خدمات المساعدة القانونية***

**قد يحق لك بموجب برنامج المساعدة القانونية في مقاطعتك أن تحصل على مساعدة مجانية في القضايا القانونية التي تتعلق بأسرتك والهجرة والقضايا المدنية..**

***أشخاص أثق بهم***

**يمكن لأفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الطبيب أو المرشد الديني أن يقدم لك الدعم المعنوي والعملي.**

***آخرون***

**انظر جهات أخرى للحصول على المساعدة. مثلا، يمكنك أن تحصل على المساعدة من مركز محلي للنساء أو مركز الرعاية في جماعتك إلى غير ذلك.**

**لقد نجح العديد من النساء في التخلص من أوضاع تعرضن لهن لأذى و الاعتداء ، و استطعن مواصلة العيش بعد ذلك. و قد قامت مجموعة من النساء اللواتي نجحن في التخلص من تلك الأوضاع بإعداد هذا الملف المعلوماتي لتوفير النصيحة لك.**

 ***مقـدمة***

**على الرغم من أنك لا تستطيعين السيطرة على العنف الذي يمارسه شريكك الحالي أوالسابق ، فإنه من المهم أن تعرفي أن بإمكانك تأمين المزيد من الحماية و السلامة لك و لأطفالك في حال تعرضك للإعتداء. و تشمل عملية إيجاد خطة لتأمين سلامتك ضرورة التعرف على خطوات لابد من القيام بها لتوفير المزيد من الحماية لك ، و الإستعداد مسبقًا لإمكانية مواجهة المزيد من العنف. و يقدم هذا الملف المعلوماتي العديد من الاقتراحات و الأفكار التي نأمل أن تجديها مفيدة. و لكن ، لا تحاولي القيام بجميع الخطوات مباشرة. ابدئي بالخطوات أو الافكار التي ترينها قابلة للتنفيذ ا كثر من غيرها ، و تابعي العمل خطوة خطوة ، حسب الظروف.**

**يجب دائمًا اتخاذ النقاط التالية عندما تحاولين إيجاد خطة لتأمين سلامتك: على الرغم من عدم قدرتك على ضبط العنف الذي يمارسه شريكك الحالي أوالسابق ، فإنه من الممكن تأمين المزيد من الحماية و السلامة لك و للأولاد. يجب إيجاد خطة لتأمين سلامتك بمجرد إدراك أنك من الممكن أن تتعرضي لسوء المعاملة و العنف. لقد تم إعداد هذا الملف المعلوماتي بالتحديد لتوفير المعلومات بشأن الخطواتالتي بإمكانك القيام بها لتأمين سلامتك. و يتضمن هذا الملف المعلوماتي أيضًا خطوات و تصرفات يمكنك القيام بها**

**لتأمين المزيد من السلامة و الحماية لأطفالك. إن التعرف على الخطوات الواردة في خطة تأمين السلامة و مراجعتها و إعادة**

**النظرفيها باستمراريعتبرأمرًاضروريًا. إنعناصرالخطروحالات الإعتداءو سوء المعاملة تتغير بسرعة كبيرة.**

 ***خطة للهرب في حالة الطوارئ***

 **الهرب وفي حالة الطوارئ بعض الأمور التي يمكنك القيام بها ، مسبقًا ، لكي تكوني أكثر استعدادًا للتصرف في حال اضطرارك لمغادرة وضع تتعرضين فيه لسوء المعاملة بسرعة.**

***كيف تضعين خطة لتأمين سلامتك***

**فيما يلي قائمة بالأشياء التي يجب أن تحاولي الاحتفاظ بها في مكان آمن في بيت احد الأصدقاء أو الصديقات أو أحد الأقرباء، أو مع المحامي أو في صندوق أمانات خاص .**

**أ- احتفظي بنسخة مصورة من الوثائق و الأوراق التالية في مكان آمن ، بعيدًا عن النسخ الأصلية. احتفظي بالنسخ الأصلية مخبأة في مكان آخر.**

**جوازات السفر ، و شهادات الميلاد و أوراق الهجرة الخاصة بجميع أفراد العائلة..**

**شهادات المدارس و التعليم للأطفال. شهادة سياقة السيارة و أوراق تسجيل السيارة. أية أوراق أو سجلات طبية بما في ذلك وصفات الأدوية لجميع أفراد العائلة.**

**. الأوراق الخاصة بالمساعدات الاجتماعية Welfare . تصاريح العمل . الأوراق الخاصة بالطلاق ، أو حضانة الأطفال ، او اوامرالمحكمة أوامر البوليس بعدم الزوج من الاقتراب منك أو من الأولاد ، أو شهادة الطلاق اوعقد الإيجار ، أو شهادة ملكية المنزل أو سجل دفعات الرهن Mortgage . دفتر الحساب البنكي . شهادات التأمين . دفتر العناوين و أرقام الهاتف / التلفون. صورة لزوجك / شريكك. بطاقات التأمين الصحي OHIP لك و لأفراد العائلة . أية بطاقات تستعملينها عادة مثل بطاقات الفيزا ، التلفون ، التأمين**

**الاجتماعي و الهاتف / التلفون و بطاقات البنك و بطاقة التأمين الاجتماعي الصحي**

 **اوبطاقات الفيزا. SIN أو بطاقة البنك**

 **ب- حاولي أن تضعي جميع البطاقات التي تستعملينها عادة في محفظتك الخاصة.**

 **ج- حاولي أن تكون محفظة النقود و حقيبة اليد الخاصة بك في متناول يدك باستمرار ، و تحتوي الأمور التالية**

 **مفاتيح البيت / السيارة / المكتب دفتر الشيكات ، دفتر البنك و البيانات البنكية الشهرية . رخصة قيادة السيارة و تسجيلها و تأمينها . دفتر العناوين و أرقام الهواتف الخاصة بك . صورة لزوجك / شريكك. كمية من النقود للطوارئ مخبأة في مكان آمن .**

**د- احتفظي بالأمور التالية في متناول اليد ، بحيث يمكنك تناولها بسرعة في حالة الطوارئ :**

**حقيبة ملابس تحتوي على الأشياء الضرورية. الألعاب الخاصة بالأطفال لتهدئتهم. المجوهرات . أشياء صغيرة يمكن بيعها بسهولة . أشياء لها قيمة عاطفية . قائمة بالأشياء التي ترغبين في أخذها لو توفرت لك فرصة العودة الى المنزل لاحقًا . افتحي حسابًا بنكيًا خاصًا باسمك بشرط أن تتوصلي إلى ترتيب مع البنك بعدم الاتصال بك شخصيًا أو إرسال البيانات البنكية باسمك . حاولي أن يتم إرسال البريد إلى أحد الأصدقاء / الصديقات أو أحد الأقرباء.**

**حاولي توفير أكبر كمية ممكنة من النقود ، من مصروف البيت مثلا ، و الاحتفاظ بها في مكان آمن.**

**احتفظي ، في مكان آمن و يمكنك الوصول إليه بسرعة ، بمبلغ 10 – 15 دولارًا للتاكسي ، بالإضافة إلى قطع ربع دولار للهاتف / التلفون.**

**ضعي خطة لتأمين خروجك في حالة الطوارئ . ضعي خطة تشمل جميع الخطوات التي يجب عليك اتخاذها في حال**

**اضطرارك للمغادرة بسرعة ، و احفظي هذه الخطة جيدًا و تدربي عليها . احتفظي بنسخ إضافية من مفاتيح البيت و السيارة ، و ملابس و نقود في بيت أحد الأصدقاء أو الصديقات. احتفظي بحقيبة ملابس جاهزة و في متناول اليد للطوارئ. حاولي الإحتفاظ بصندوق أمانات في بنك لا يستعمله شريكك / زوجك. .**

**سيقوم البوليس ، في وقت لاحق ، بمرافقتك إلى المنزل لإحضار المزيد من الأشياء الخاصة بك. و يتم ترتيب ذلك مع مركز البوليس في منطقة سكنك . خذي جميع الأمور المذكورة أعلاه بالإضافة إلى أية أشياء أخرى مهمة لك و للأطفال.**

***كيف تضعين خطة لتأمين سلامتك***

**عندما تغادرين المنزل ، خذي الأطفال معك إذا كان هذا ممكناً . إن البوليس لا يستطيع مساعدتك فيما لو حاولت أخذ الأطفال لاحقًا من والدهم إلا إذا آان لديك قراراً من المحكمة بهذا الشأن.**

***خلق بيئة أكثر أمنًا و سلامة***

**تستطيع المرأة القيام بالعديد من الأمور لضمان المزيد من السلامة و الأمان لنفسها . إن القيام بجميع الخطوات في آن معًا قد يكون أمرًا مستحيلا ، و لكن من الممكن القيام بهذه الإجراءات خطوة خطوة. و فيما يلي بعض الإقتراحات**

**-في المنزل إذا كنت تقيمين مع زوج / شريك يسيء معاملتك**

**احرصي على أن تكون "خطة الهرب في حالة الطوارئ" جاهزة ، و قومي بمراجعتها باستمرار,**

**احتفظي بقائمة لأرقام الهواتف الخاصة بمراكز البوليس في منطقة سكنك ، و أقرب مأوى ،**

**و رقم هاتف مركز مساعدة النساء المعتدى عليهن ، و رقم هاتف مساعدة الحالات الصعبة Crisis Help Line و أفراد من العائلة ، و مستشارين و أصدقاء للأطفال.**

**احرصي على وضع ترتيبات مع الأصدقاء أو الأقرباء بحيث يمكنك الإقامة عندهم وقت الضرورة .**

**حاولي التكهن بالوقت الذي قد تحدث فيه حالة العنف القادمة ضدك ، و ضعي خططًا لإرسال الأطفال إلى الأصدقاء أو الأقارب حاولي أن تكون لديك القدرة على "توقع" دائرة العنف هذه ، مثلا عندما يكون القمر بدرًا مكتملا**

**علمي الأطفال ضرورة أن يخبروك بوجود شخص ما على الباب قبل القيام بالرد أو بفتح الباب**

**علمي الأولاد كيفية استعمال التلفون أو الهاتف الخلوي إذا كان ذلك متوفرًا ( للاتصال بالبوليس و مركز الإطفائية**

**احتفظي بكلمة سر مع الأولاد و/أو الأصدقاء بحيث يعرفون أنك بحاجة إلى طلب النجدة**

**علمي أولادك كيفية إجراء اتصال هاتفي لك أو لصديق / صديقة خاصة في حال احتفاظ زوجك / شريكك بالأولاد**

**ضعي خطة لخروجك من المنزل في حالة الطوارئ ، و علمي أولادك عليها و تعرفي جيدًا على منافذ الخروج**

**علمي أولادك خطة السلامة الخاصة بهم. إذا آنت لا تقيمين مع الزوج / الشريك الذي يسيء معاملتك**

***كيف تضعين خطة لتأمين سلامتك***

**قومي بتغيير جميع الأقفال على الأبواب و الشبابيك / النوافذ . ضعي عين سحرية على باب المنزل . قومي بتغيير الأقفال على مدخل الكراج و صندوق البريد .**

**علمي الأطفال ضرورة أن يخبروك بوجود شخص على باب المنزل و عدم الرد أو فتح الباب بأنفسهم**

**احتفظي بقرار المحكمة الذي يأمر زوجك بعدم الاقتراب منك في مكان قريب بمتناول يدك باستمرار .**

**تاكدي من أن المدرسة ، و دار الحضانة و البوليس يحتفظون بنسخة من جميع قرارات المحكمة بما في ذلك أمر عدم الاقتراب و حضانة الأطفال و الزيارة ، بالإضافة إلى صورة لزوجك / شريكك .**

**حاولي ، قدر الإمكان ، التكهن بموعد حادث العنف القادم و كوني مستعدة لذلك. إذا كان جهاز التلفون عندك يظهر رقم الشخص الذي يحاول الاتصال بك**

 **فكوني على حذر دائمًا بالنسبة للأشخاص الذين يستطيعون معرفة الأرقام المحفوظة في ذاكرة التلفون مثلا ، الرقم الأخير الذي اتصلت به هاتفيًا .**

**اطلبي من شرآة التلفون عدم نشر رقم تليفونك لأن هذا من شأنه أن يجعل إمكانية التوصل إليه أصعب مما لو كان الرقم غير مدرج رقم تليفونك عند إجراء مكالمة هاتفية حاولي الحصول على هاتف خلوي ، و احتفظي بأرقام الهواتف الضرورية مبرمجة عليه**

 **حاولي أن تعيدي ترتيب أثاث المنزل بصورة مختلفة . من المحتمل ألا يتوقع شريكك / زوجك مثل هذا التغيير ، و بالتالي قد يصطدم بقطع الأثاث ، مما يعطيك إنذارًابأنه موجود داخل البيت. حاولي أيضًاأن تضعي جميع أدوات المطبخو السكاكين في داخل الخزائن بحيث لا تكون في متناول اليد.**

**إذا آنت تقيمين في شقة في بناية ، تأكدي من أن ممر الطابق آمن قبل مغادرتك المصعد. انظري في المرايا في حال وجودها و انتبهي إلى مداخل الممرات تحدثي إلى المسئولين عن الأمن و الحماية في البناية ، أو قومي بإجراء اتصال هاتفي معهم ، بدون الإفصاح عن هويتك ، و اطلبي المزيد من الأمن و الحماية في البناية .**

**اشتري سلالم من الحبال لاستعمالها في حال الهرب من الطوابق العليا . في حال وجود شرفة / بلكون ، فكري في إمكانية وضع سياج حديدي عليه. استبدلي الأبواب الخشبية بأخرى معدنية أو حديدية إذا أمكن. ضعي أجهزة إنذار الحريق و مكافحة النيران في آلطابق . فكري في مزايا الاحتفاظ بكلب حراسة . ضعي نظام إنارة في الخارج بحيث تضاء الأنوار عندما يقترب شخص ما من المنزل.**

***كيف تضعين خطة لتأمين سلامتك***

**قومي بتركيب كل ما تستطيعين الحصول عليه من أجهزة الأمان ، بما في ذلك أقفال إضافية، قضبان حديد على النوافذ / الشبابيك ، عوارض على الأبواب ، جهاز إنذار كهربائي .... الخ**

**. في منطقة السكن**

**اطلبي من الجيران أن يقوموا بطلب البوليس في حال سماعهم صراخًا أو عراكا في منزلك.**

**احرصي على أن يعرف الأشخاص الذين يتولون رعاية أطفالك أسماء الأفراد الذين يسمح لهم بأخذ الأطفال أو استلامهم**

**احرصي على أن يعرف جيرانك أن شريكك لم يعد يقيم معك ، و أن عليهم الاتصال بالبوليس إذا حاول الاقتراب من المنزل . و يمكنك أيضًا إعطائهم صورة لزوجك / شريكك و وصفًا لسيارته. .**

**اطلبي من الجيران أن يعتنوا بأولادك في حالة الطوارئ . قومي بتخبئة ملابسك و الأشياء الخاصة بخطة الهرب في حالة الطوارئ**

**في منزل أحد الجيران . قومي بالتسوق و شراء حاجياتك من مراكز مختلفة و في أوقات مختلفة عن تلك التي كنت تستعملينها أثناء إقامتك مع شريكك / زوجك الذي يعتدي عليك . استعملي بنكًا أو فرعًا مختلفًا للبنك الذي آنت تستعملينه مع زوجك /**

**شريكك الذي يسيء إليك ، و في أوقات مختلفة أيضًا. قومي بتغيير طبيب العائلة ، و طبيب الأسنان و أية خدمات أخرى آنت**

**تستخدمينها عادة . لا تضعي اسمك على قائمة السكان في مدخل البناية التي تقيمين فيها في مكان العمل.**

 **من الضروري أن تقرر المرأة ، شخصيًا ، ما إذا كانت ستقوم باطلاع الآخرين على حقيقة أن شريكها يسيء معاملتها ، و أنها قد تكون في خطر ، و متى ستفعل ذلك . إن الأصدقاء و أفراد العائلة و الزملاء / الزميلات في العمل قد يكون بإمكانهم المساعدة على حماية النساء . و مع ذلك فإنه من الضروري أن تفكر المرأة ، شخصيًا ، و بحذر شديد ، في الأشخاص الذين ستطلب منهم المساعدة . و يمكنك حسب ما ترينه مناسبًا ، القيام ببعض الأمور التالية أو جميعها**

**اخبري رئيسك في العمل ، و مسئوؤل الأمن و غيرهم من الأشخاص أو الأصدقاء الذين يتولون وظائف حساسة ، بوضعك الخاص**

**اطلبي أن تكون مكالماتك الهاتفية مراقبة . و من المفيد أيضًا أن يتم توثيق هذه المكالمات**

***كيف تضعين خطة لتأمين سلامتك***

**ابحثي مع صاحب العمل إمكانية أن يقوم بطلب البوليس في حال تعرضك للخطر من شريكك الحالي أو السابق.**

**عندما تصلين أو تغادرين مكان العمل احرصي على أن بعرف شخص ما موعد وصولك إلى البيت. احملي مفاتيحك بيدك . احصلي على جهاز لفتح باب السيارة عن بعد. اطلبي من أحد الأشخاص أن يمشي معك إلى السيارة . تفحصي موقف السيارات . تجولي حول السيارة و دققي تحت غطاء السيارة للتاكد من أن أحدًا لم يعبث.**

**بالسيارة و خاصة بالكابح . تذكري أن تتركي مقاعد السيارة مدفوعة إلى الأمام لتعرفي ما إذا آان أحدهم يختبئ في داخل السيارة**

**إذا كان شريكك يلحق بك ، اتجهي بالسيارة إلى مكان يوجد به أناس يمكنهم أن يقدموا لك المساعدة . مثلا ، منزل أحد الأصدقاء أو مركز البوليس .**

**إذا كنت تستعملين موقف السيارات تحت الأرض ، فالأفضل أن تتركي السيارة عند رصيف الشارع**

**ضعي إشارة في سيارتك تقول : اتصل بالبوليس . في حالة المشي على الأقدام ، اسلكي طريقًا مأهولا بالسكان . أوقات وصولك إلى التي اعملي على تغييرطريق العمل و مغادرته .**

**تسلكينها إلى البيت . إذا رأيت شريكك في الطريق ، حاولي التوجه إلى مكان عام ، أحد المحلات**

**مثلا . إذا رأيت شريك في الطريق ، حاولي لفت الإنتباه إليك ، و اطلبي المساعدة .**

 ***خطة لتأمين سلامتك العاطفية***

**إن تجربة التعرض للمعاملة السيئة و الإهانة اللفظية من جانب شريك الحياة هي عادة تجربة تستنفذ طاقتك العاطفية وتسبب لك الإجهاد الشديد. و تحتاج عملية البقاء على قيد الحياة و بناء حياة جديدة مقدارًا كبيرًا من الشجاعة و الطاقة و الحيوية . و فيما يلي بعض الأمور التي تساعدك على الإحتفاظ بطاقتك العاطفية و مواجهة الأوقات العصيبة .**

**اعملي على المشاركة بأكبر عدد ممكن من مجموعات الاستشارات النفسية لمواجهة الأزمات**

**شاركي في النشاطات المحلية لكي لا تشعري بالعزلة . احصلي على عمل بدوام جزئي لتتجنبي الشعور بالعزلة و لمساعدة**

**وضعك المالي.**

***كيف تضعين خطة لتأمين سلامتك***

**التحقي بالمدرسة لتحسين مهاراتك انضمي إلى مجموعات نسائية للحصول على الدعم و المساعدة و لتقوية**

**روابطك مع الآخرين. استعملي وقتك للقراءة و التأمل و سماع الموسيقى .... الخ. اعملي على تمضية الوقت مع أناس يوفرون لك المساعدة و الدعم و يخلقون**

**لديك إحساسًا جيدًا . شارآي في النشاطات الإجتماعية كالذهاب إلى السينما ، أو تناول العشاء في الخارج أو ممارسة التمارين الرياضية . اهتمي بساعات نومك و احتياجاتك الغذائية . احرصي على أن يتضمن سجلك الخاص لدى المستشارة الاجتماعية آخر**

**المعلومات عنك لكي تكوني مستعدة لأية أحداث قادمة . احتفظي بدفتر يوميات خاص لتكتبي به عن مشاعرك و خاصة عند شعورك**

**بالإحباط و الضعف . احتفظي به في مكان خاص أواحرقية.**

**خذي الوقت الكافي لكي تستعدي عاطفيًا قبل مواجهة أوضاع مرهقة نفسيًا آالتحدث إلى شريكك ، أو مقابلة المحامين أو حضور جلسات المحكمة**

**حاولي عدم تجاهل قدرتك على التحمل . اكتفي بمقابلة واحدة في اليوم لكي تخففي من شعورك بالتعب و الإرهاق**

**آوني خلاقة ، و حاولي القيام بكل ما من شأنه أن يمنحك إحساسًا جيدًا . اكتبي شيئًا إيجابيًا عن نفسك آليوم ، بحيث يكون تأكيدًا شخصيًا لذاتك . لا تحاولي العثور على العزاء في المشروبات الكحولية أو الإآثار من الطعام.**

**إن هذا من شأنه زيادة الإحساس بالكآبة . تجنبي الإآثار من التسوق أو الشراء بدون وعي . انضمي إلى أحد النوادي الرياضية أو الصحية أو ابدئي برنامجًا للتمارين**

**الرياضية . إن هذا يساعدك على رفع مستوى طاقتك و زيادة إحساسك بالحياة . من الطبيعي أن تشعري بالغضب ، و لكن حاولي العثور على أساليب إيجابية وبناءة للتعبير عن غضبك . تذكري الآن أنك الشخص الأهم الذي يحتاج إلى رعاية. .**

 ***خطة لتأمين الحماية و السلامة للطفل***

**لقد تم تطوير هذه الخطة لمساعدة الأمهات على تعليم أطفالهن بعض القواعد الأساسية لضمان سلامتهم و تستند هذه الخطة إلى الرأي القائل بأن أهم ما يمكن أن يفعله الأطفال من أجل أمهاتهم و عائلاتهم هو الابتعاد بأسرع ما يمكن عن منطقة العنف . إن الأطفال لا يستطيعون وقف المعاملة السيئة ، رغم محاولتهم أحيانًا تشويش انتباه الشخص المؤذي أو التدخل مباشرة في حادثة الإيذاء.**

***كيف تضعين خطة لتأمين سلامتك***

**و لكن يجب أن تقولي لطفلك أن أفضل و أهم ما يمكن أن يفعله هو المحافظة على سلامتهالشخصية. ويتأثرالأطفال الذين يشاهدون حالات إيذاءالنساءتأثرًاشديدًامن هذه التجربة . إن مشاهدة العنف الذي يوجه ضدهم أو ضد شخص يحبونه يعتبر تجربة عصيبة بالنسبة للأطفال . أن تأمين السلامة الشخصية و التخطيط لها يعتبر أمرًا بالغ الأهمية آما أنه ضروري لأطفال العائلات التي تمر بتجربة العنف . و يجب أن يتعلم الأطفال أساليب لحماية أنفسهم . و هناك العديد من الأساليب لمساعدتك في وضع خطة حماية لتأمين سلامتك و سلامة الأطفال**

**ساعدي الأطفال على أن يختاروا مكانًا أو غرفة آمنة في المنزل حيث يوجد قفل على الباب وهاتف إن الخطوة الأولى في أية خطة هي إخراج الأطفال من الغرفة أو المكان الذي يحدث فيه الأذى. .**

**شددي على أهمية أن يكون الطفل سالمًا ، و أن الطفل غير مسئول عن ضمان سلامة أو حماية والدته/ها.**

**علمي أطفالك كيفية طلب المساعدة . يجب أن يعرف الأطفال أهمية عدم استعمال الهاتف الذي يمكن أن براه الشخص المؤذي . إن هذا التصرف قد يضعهم في خطر . تحدثي مع أطفالك عن إمكانية استخدام هاتف الجيران أو الهاتف العمومي إذا لم يكن باستطاعتهم استعمال هاتف المنزل . إذا كان لديك هاتفًا خلويًا ، علمي أطفالك كيفية استخدامه .**

**علمي أطفالك كيفية الاتصال بالبوليس على رقم الطوارئ 911. تأكدي من أن الأطفال يعرفون اسمهم الكامل و العنوانو يحتاج الأطفال الذين يقيمون في الأرياف إلى معرفة رقم قطعة الأرض .... الخ (. احرصي على تدريب الأطفال على ما يجب قوله عند الاتصال لطلب المساعدة**

**￼Dial 911**

**An operator will answer :**

**“ Police, Fire, Ambulance” Your child says :**

**Police**

**Then your child says :**

**My name is ----------------------- I am -----------old**

**I need help. Send the police.**

**Someone is hurting my mom. The address here is ---------------**

**. على سبيل المثال :**

**اطلب الرقم 911 سيرد عامل الهاتف قائلا:**

**"بوليس ، إطفائية ، إسعاف"**

**سيقول طفلك :**

**بـوليــس**

**ثم سيقول طفلك :**

**اسمي ------------------**

**عمري ----------------- أنا بحاجة للمساعدة . الرجاء إرسال**

**البوليس أحدهم يحاول إيذاء أمي العنــوان هو --------------**

**12**

**آيف تضعين خطة لتأمين سلامتك Peel Committee against Woman Abuse**

 **My phone number here is --------**

**رقم هـاتفي هو -------------**

**من الضروري ألا يعيد طفلك سماعة الهاتف إلى مكانها . قد يحاول البوليس إعادة الاتصال بكم الأمر الذي قد يشكل خطورة عليك أو على الأطفال حدثي أطفالك عن خدمات آباء و أمهات الحي و كيفية استخدامها .**

**اختاري مكانًا آمنًا لمقابلة أطفالك ، بعيدًا عن البيت ، بعد أن يصبح الوضع آمنًا بالنسبة لك و لهم بحيث يمكنك بسهولة العثور على الأطفال علمي أطفالك الطريق الأكثر سلامة للوصول إلى المكان المحدد لتأمين سلامتهم**

 ***كيفية التصرف خلال حادثة العنف***

**لا تستطيع النساء دائمًا تجنب حوادث العنف . و لكن فيما يلي بعض الأمور التي تستطيعين القيام بها لضمان المزيد من السلامة لك**

**تذكري دائمًا أن لديك خطة هرب في حالة الطوارئ و قومي بمراجعتها مع ذاتك باستمرار.**

**ابدئي بمحاولة أن تضعي نفسك في موقع يسمح لك بالخروج السريع من البيت أو بالقرب من الهاتف للاتصال بالرقم 911 عند الضرورة**

**حاولي التحرك إلى موقع حيث الخطر أقل ما يكون . حاولي تجنب الجدل في الحمام أو الكراج أو المطبخ أو بالقرب من قطعة سلاح أو في غرف ليس فيها مخرج يؤدي إلى الباب الخارجي.**

**استعملي كلمة السر مع الأطفال لكي يقوموا بطلب المساعدة . استعملي المنطق و إحساسك الفطري – إذا كان الوضع في غاية الخطورة ،**

**يمكنك الموافقة مع ما يقوله شريكك أو الموافقة على إعطائه ما يطلب ، بهدف تهدئته . عليك حماية نفسك إلى أن تصبحي في مأمن من الخطر .**

**Dilkhwaz Ahmed, M.S.**

**License to Freedom Executive Director**

**131 Avocado Ave.**

**El Cajon, CA 92020**

**Tel: 619-401-2800**

**Fax: 619-447-5761**

**www.licensetofreedom.org**