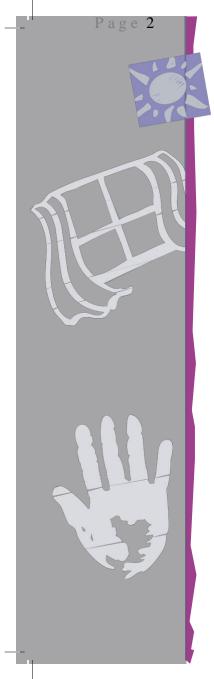
يجب أن لا تكون مؤذية عودتك ألى المنزل

دليل ضحايا العنف الأسري



## مقاطعة سان دبيغو

### شكر وتقدير

مجلس المشرفين جريج كوكس، حى 1

دیان جاکوب، حی 2

كريستين غاسبار، حى 3

رون روبرتس، حي 4

بیل هورن حی 5

النائب العام لمقاطعة سان دييغو

سمر ستيفان

النائب العام لمدينة سان دييغو

مارا إليوت

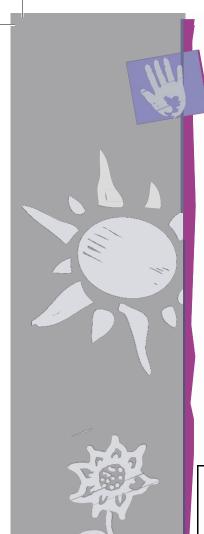
لجنة الوضع القانوني للمرأة والفتيات مجلس العنف الأسرى في سان دييغو

شكرا لمجلس العنف الأسري في مقاطعة لوس انجليس لتقاسم هذا الكتيب مع مقاطعة سان دييغو والمشرف السابق ديف روبرتس لجعل هذا المشروع حقيقة واقعة.

# يجب أن لا تكون مؤذية عودتك الى المنزل

### كتيب ضحايا العنف الاسري

	جدول المحتويات
1	الآن هو الوقت !
2	إلى أين تتجه ؟
3	ما هو العنف الاسري؟
5	لا تثق في هذه الخرافات في العنف الاسري
7	من هم المسيئون؟
8	من هم الضحايا؟
9	كسر حلقة العنف
11	كيفية مساعدة الصديق
12	كيفية السماح لأصدقائك في مساعدتك
13	الخنق
15	تدابير السلامة في العلاقات المسيئة
16	السلامة بعد تركك العلاقة
17	خطة السلامة الشخصية الخاصة بك
19	المصادر



### الآن هو الوقت!

إذا كنت ضحية العنف الاسري، الآن هو الوقت المناسب للبدء في التفكير في حماية نفسك وأولئك الذين يعتمدون عليك.

حقائق :

حالى أو سابق.

كل عام في الولايات المتحدة هناك أكثر من 3 ملايين حادث في العنف الأسري. وهذا يعني أن في كل تسع ثوان هناك شخص ما تساء معاملته من قبل شريك

نأمل أن تبدأ في استكشاف الخيارات المتاحة لك.

يمكن أن يحدث العنف الأسري لأي شخص، وهذا يشملك.

يحدث العنف الأسري في 25-33٪ من جميع العلاقات.

حقيقة أن تقرأ هذا الكتيب هو علامة جيدة جدا! وهذا يعني أنك تنظر بجدية في وضعك.

قد يشمل العنف العائلي سوء المعاملة الجسدية, الجنسية, العاطفية والنفسية. فإنه ينطوي على شريك حالي أو سابق بما في ذلك الزوج، صديقة، صديق، خطيب، حبيب، الأفراد الذين لديهم طفل مشترك.

## إلى أين تتجه



### اتصل بالرقم 911 إذا كنت في حالة طوارئ فورية!

- الخط الساخن الوطني للعنف
  - (السري، 7/24 لغات متعدة)
    - أمن 7233-799 (800)
  - (800) 787-3224 (TTY)
- المهنيين المدربين يوفرون تخطيط السلامة والدعم والإحالات إلى المصادر المحلية
- خط الأزمات لمقاطعة سان دييغو خط الأزمة
  - (888) 724-7240
  - سان دييغو 211 =
  - اتصل على 211 او 227-0997 (800)
- مكتب المحامين في مقاطعة سان دييغو، = برنامج مساعدة الضحايا
  - 619- 531- 404`
- مكتب محامي مقاطعة سان دييغو، منسق خدمات الضحايا.
  - (619) 533-5544

### خدمات العنف الاسرى

هنالك ملاجئ للعنف الاسري والخدمات المتاحة في جميع أنحاء مقاطعة سان دييغو. راجع صفحة 17 للحصول على القائمة.

الخدمات المتوفرة:

- الطوارئ السريه والمأوى الانتقالي =
  - العنف الأسري الإرشادي =
    - دعم المجموعات =
    - المساعدة القانونية =
      - تعويض الضحايا =
    - عيادات الأمر التقييدي =
      - حدمات الأطفال =

### ما هو

يمكن للعنف الأسري أن يتخذ أشكالا مختلفة، ولكن هدفه هو نفسه دائما: المذنبون في العنف الاسري يسيطرون على شركائهم الحميمين من خلال الخوف. وهم يفعلون ذلك عن طريق إساءة استخدامهم بانتظام جنسيا و جسديا واقتصاديا ونفسيا.

في ما يلي بعض من أشكال العنف الاسري التي يمكنك اتخاذها:

#### الاعتداء الجسدي

الضرب، الصفع، الركل، الخنق، الدفع، اللكم.

#### الاعتداء اللفظي

النقد المستمر, الملاحظات المهينة, لا يستجيب لما يقول الضحية, السخرية, صراخ, حلف اليمين, المقاطعة, تغيير الموضوع, الشتائم.

#### العنف الجنسي:

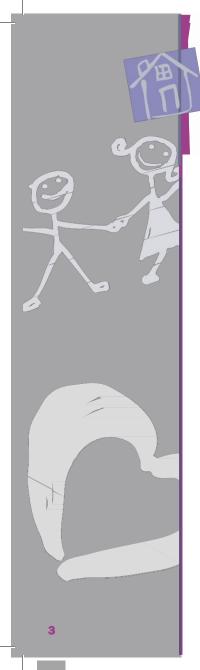
إجبار الجنس على شريك غير راغب, يطالبون بأفعال جنسية لا يريد الضحية القيام بها, المعاملة المهينة.

#### العزل:

جعل من الصعب على الضحية رؤية الأصدقاء والأقارب, مراقبة المكالمات الهاتفية, قراءة البريد الإلكتروني, السيطرة على تنقل الضحية, أخذ مفاتيح السيارة.

### الإكراه:

جعل الضحية يشعر بالذنب, دفع الضحية إلى قرارات, التعبيس, التلاعب بالأطفال وغير هم من أفراد الأسرة, الإصرار دائما على أن يكون محق, يشكلون قواعد مستحيلة ومعاقبة الضحية في حالة كسر هذة القواعد.



## العنف الأسري

### التحرش

الملاحقه أو المطاردة التحقق من الضحية باستمرار, رفض المغادرة عند الطلب, إحراج الضحية علنا

### السيطرة الاقتصادية

عدم دفع الفواتير, عدم إعطاء المال للضحية, عدم السماح الضحية للعمل التدخل في عمل الضحية,

### إساءة استخدام الثقة

الكذب, كسر الوعود, حجب معلومات هامة, كونه غير مخلص, الغيرة بشكل مفرط, عدم تقاسم المسؤوليات المنزلية

### التهديدات والترهيب

التهديد بإلحاق الأذى بالضحية، والأطفال، وأفراد الأسرة والحيوانات الأليفة استخدام الحجم الفعلي للتخويف والصياح والحفاظ على الأسلحة ويهدد باستخدامها

### الحجب العاطفي

الشتائم, عدم إعطاء المديح, عدم الالتفات, عدم احترام مشاعر الضحية والحقوق والآراء, عدم اتخاذ مخاوف الضحية على محمل الجد

### تدمير الممتلكات

تدمير الأثاث, لكم الجدران, رمي الأشياء, كسر الأطباق

### سلوك التدمير الذاتي

إساءة استخدام المخدرات أو الكحول, تهديد إيذاء النفس أو الانتحار,القيادة بتهور, القيام عمدا بأشياء من شأنها أن تتسبب في مشكلات مثل التكلم قبالة رب العمل



### لا تثق في هذه الخرافات في العنف الاسري

لا يمكنك أن تصدق كل شيء تقرأ مجرد صفعة في بعض الاحيان وتسمع عن العنف الاسري. هنا تجد وكانية "اساطير" مشتركة حول العنف وغالبا ما يكون الضحايا مصابون بجروح الاسري. إنها ليست صحيحة. خطيرة. الضحايا الإناث أكثر عرضة للمعاناة, الإجهاض أو الولادة قبل الأوان. خافة الاسري هم مح د الضحايا الذكور أيضا يعانون من إصابات

جسدية .

خرافة # 4: رؤساء الأسر لهم الحق في السيطرة على الأشخاص الذين يدعمونهم لا شريك في السيطرة لا شريك في السيطرة على الشريك الآخر.

خرافة#1: العنف الاسري هو مجرد لحظة فقدان اعصاب

العنف الاسري هو عكس ذلك تماما من المجرم المجرد لحضه فقدان اعصاب". المجرم يجعل قرارا واعيا لسوء المعامله. أنه تقنيه مستمرة تستخدم لفرض السيطره من خلال استخدام الخوف.

خرافة # 2: العنف الاسري لا يحدث إلا في الأسر الفقيرة

يحدث العنف الاسري في جميع مستويات المجتمع. ليس هناك أي دليل يوحي بأن أي مستوي للدخل، والطبقة الاجتماعية، أو الثقافة هي في مأمن من العنف ألاسري الأثرياء و المتعلمين والمهنيين هم عرضة للعنف مثل أي شخص آخر.



### خرافة # 5: الضحية يستطيع الابتعاد بعيدا عن العلاقة

الضحايا عادة ليس لديهم أي مكان يذهبون إليه حيث يكونون آمنين من المعتدي. وبسبب التاريخ المستمر للعلاقة المسيئة، يعرف المعتدي جميع خيارات الضحية ويمكن أن يتبع الضحية هناك. فهم يأخذون المال، وشبكة الدعم، والوقت للتخطيط المفصل لضمان أن الضحية يمكن أن تهرب - الكماليات في كثير من الأحيان غير متوفرة للضحايا. في بعض الأحيان يكون أكثر أمانا للضحية للبقاء مع المعتدي في الوقت الحاضر من محاولة الهرب. وعندما لا تكون العائلة أو الأصدقاء خيارا، قد تحتاج الضحية إلى مساعدة من مأوى للعنف المنزلي.

خرافة # 6: إذا كان مرتكب العنف الاسري آسف حقا ووعد بالإصلاح، فإن الإساءة ستتوقف

الندم و طلب السماح هي جزء من الطريقة التي يستخدمها المسيئون للسيطرة على ضحاياهم. ونادرا ما يتوقف العنف المنزلي دون تدخل.

### خرافة #7: إذا كانت أحداث العنف لا تحدث في كثير من الأحيان فان الوضع ليس خطيرا

وحتى لو لم يحدث العنف في كثير من الأحيان، فإن التهديد الذي يشكله لا يزال وسيلة للترهيب. وبغض النظر عن الفارق بين الحلقات العنيفة، كل واحد منهم يتذكر من تلك التي حدثت من قبل، ويخلق الخوف من واحدة من شأنها أن تحدث في المستقبل.

خرافة #8: للضحايا أنواع من الشخصيات التي تسعى إلى تشجيع سوء المعاملة

وقد حدد عدد من الدراسات أنه لا توجد مجموعة من الصفات الشخصية التي تصف ضحايا العنف الاسري. إن مرتكب العنف هو المسؤول عن الإساءة وليس الضحية.





### من هم المعتدون؟

#### المعتدون عادة:

- اعصابهم ضعيفة جدا ويصبحون غاضبين على الفور مع شركائهم.
- ينكرون بأن الاعتداء قد حدث أو التقليل من حلقة العنف
- إلقاء اللوم على الضحية، وأشخاص آخرين أو الأحداث الخارجية لسلوكهم العدائي أو الهجوم العنيف.

#### المعتدى لا يتصرف لانه الخارج نطاق السيطرة ال

- يختار المعتدين للرد على الوضع بعنف وهم يتخذون قرارا واعيا بأن يتصرفوا بطريقة عنيفة
- انهم يعرفون ماذا يفعلون وماذا يريدون من ضحاياهم.
- إنهم لا يتصرفون خارج نطاق السيطرة لأن المعتدون قد: لديهم قضايا إدارة الغضب.
  - إنهم لا يتفاعلون مع الإجهاد.
  - إنهم ليسوا لا حول ولا قوة لهم تحت تاثير المخدرات والكحول.

شخصية

الذي نشأ المعتدي فيه.

مسؤولية أفعالهم.

يتعلمون السلوك من خلال

- يعبر عن الندم واستعطاء التسامح مع ابداء اشارات المحبة.
  - يكونوا عمال شاقين ومزودين جيدين .
  - في بعض الأحيان، يكونوا اباء محبين .
- يكونون بارعين، لطيفين، جذابين، واذكياء.

٠,

### من هم الضحايا؟

### بعض الأمثلة عن الضحايا

- الغالبية العظمى من جميع المبلغ عنها من الضحايا هم من النساء. ومع ذلك، يمكن للرجال أن يكونوا الضحايا أيضا. ، ومثيلي الجنسي، والمتحولين جنسيا, فإن العلاقات بين الجنسين والمتحولين جنسيا متساوية ايضا
  - المراهقين والنساء الحوامل والأفراد المسنين هم لاسيما ايضا في خطر.

### يمكن أن يكون الأطفال ضحايا مباشرين أو غير مباشرين

- قد يقومون بالتعدي على أنفسهم.
- وقد يجبرون على رؤية أحد الوالدين يتعرض للتعدي أمامهم.
- يمكن للمذنب في العنف الاسري أن يستخدم
   التهديدات لالحاق الضرر بهم كوسيلة للسيطرة على
   الضحية .
  - إنهم يكبرون على رؤية التعدي باعتبارها الطريقة الطبيعية للشركاء لربط بعضها ببعض.
  - يكبرون في بيئة غير آمنة مفعمة بالتوتر والعنف علاقات المراهقين و العنف
  - المراهقون معرضون تماما للعنف الذي يمارسه الشريك الحميم، وهو أمر خطير.
  - وقد لا يطلب المراهقون المساعدة لأنهم لا يثقون بالبالغين.

# العنف الاسري يحدث في منازل المثيليات، المثليين والمتحولين جنسيا

- العلاقات بين المثليين والمثليات ليست في مأمن من نمط الإساءة والسلوكيات القسرية التي تشكل العنف الاسرى.
  - وغالبا ما لا يلتمس الضحايا المساعدة لأنهم يخشون ألا يعتقد أحد أن العنف يحدث في المثيليات والمثليين والمتحولين جنسيا، وأنهم يخشون من أنهم سيواجهون رهاب المثيلية والرهاب من مقدمي الخدمات.

### كبار السن يمكن أن يكونوا ضحايا

يمكن أن يساء اليهم من قبل شركانهم الحميمين,
 وأنهم قد يكونون غير قادرين بدنيا للدفاع عن
 أنفسهم أو الهروب من سوء المعاملة, وقد
 يكونون غير قادرين جسديا أو عقليا على الإبلاغ
 عن إساءة المعاملة لأى شخص.

### لاينبغي إلقاء اللوم على ضحايا العنف

- وقد وجدت الدراسات عدم وجود صلة مميزة بين نوع الشخصية و كونها ضحية .
  - لا يمكن للضحايا إيقاف الإساءة من خلال تغيير طريقة تصرفهم.
- يستحق الضحايا أن يكونوا محميين من العنف،
   بغض النظر عن العمر ,الجنس ,التوجه الجنسى .

### كسر ألـ

عجلة القوة والتحكم

تساعد عجلة القوة والتحكم في ربط السلوكيات المختلفة التي تشكل معا نمط من العنف. فإنه يظهر العلاقات ككل وكيف أن كل سلوك على ما يبدو غير واقعي هو جزء مهم في جهد شامل للسيطرة على شخص ما.









### دورة العنف

### عجلة المساواة

هذه عجلة المساواة تقدم نظرة من العلاقة التي تقوم على المساواة وعدم العنف. استخدام هذا المخطط لمقارنة الخصائص من علاقة غير عنيفة مع تلك العلاقة المسيئة في عجلة السلطة و التحكم. عجلة المساواة هي مفيدة في الإعداد والأهداف والحدود في العلاقات الشخصية.





### كيفية مساعدة صديق من ضحايا العف الأسري

### 5. ناقش هذا الكتيب معهم

ساعدهم على التعرف على السلوك المسيء الذي يتعرضون له. الذهاب إلى السلطة، والمساواة للحفاظ على الأمور في السيطرة عليها. تحدث عن الخدمات والخط الساخن.

### 6.اذهب معهم

إذا كانوا بحاجة إلى الرعاية الطبية، انتقل معهم. إذا كانوا ذاهبين إلى الشرطة، أو إلى المحكمة، أو لرؤية محام، اعرض الذهاب. ولكن السماح لهم القيام بالكلام

### 7 خطة استراتيجيات آمنة معهم

اذا كانوا يفكرون في ترك علاقة مسينة، ساعدهم على وضع "خطة السلامة". تأكد من أنهم راضون عن الخطة. لا تشجعهم أبدا على اتباع خطة لا يعتبرونها "آمنة"

### 1. طرح الموضوع

لا تخافوا من السماح للضحايا / الناجين معرفة ما يقلقك. قل أنك تستطيع أن ترى ما يحدث وأنك تريد المساعدة دعهم يعرفون أنهم ليسوا وحدهم.

#### 2. الاعتراف بأنهم في حالة صعبة جدا ومخيفة

دعهم يعرفون أنه ليس خطأهم أنهم يكونو ضحية العنف الاسري شجعهم على التعبير عن مشاعرهم من الأذى أو الغضب أو الإذلال. ذكرهم بأن المعتدي، وليس الضحية، هو المسؤول عن سوء المعاملة. تذكر أنه قد يكون من الصعب عليهم التحدث عما يواجهونه.

### 3. لا تقبل إنكارهم

إذا رفضوا الاعتراف بأنهم في حالة خطرة، أعربوا عن قلقكم على سلامتهم.

### 4. احترام حقهم في اتخاذ قراراتهم الخاصة

دعهم يتخذون قراراتهم الخاصة. لا تبدأ مع ما تعتقد أنه ينبغي القيام به، أو الإصرار على اتباع خطتك

### كيفية السماح لأصدقائك بمساعدتك

## 1. أذا كنت تعاني من العنف،دع الناس الذين يهتمون بك بمساعدتك

إذا كان لديك صديق أو قريب يهتم بأمانك، أخبرهم عن سوء المعاملة. تقاسم العبء مع شخص ما يجعلها أخف وزنا. إذا كنت قد تركت العلاقة المسيئة الخاصة بك والشعور بالوحدة وإغراء للعودة، تحدث مع صديق الذي يعرف الوضع.

## 2. لا تتحدث في اتخاذ إجراءات لا تشعر أنك تريدها

أنت الوحيد الذي يعرف إذا كنت على استعداد لترك علاقتك، أو الذهاب إلى الشرطة، أو التماس المأوى في حالات الطوارئ. اتخاذ القرارات الخاصة بك، على أساس مستوى الراحة الخاصة بك.

#### 3. ترك "إمدادات الطوارئ" مع صديق

وهذا يمكن أن تشمل المال الإضافي، ومجموعة من مفاتيح السيارة، تغيير الملابس, ونسخ من الوثائق الهامة التي قد تأتي في متناول اليدين في حالات الطوارئ. التفكير في ما قد تحتاجه إذا كنت مغادرا منزلك في عجلة من أمرك.

### 4. اسأل صديق لمرافقتك إلى المواعيد الهامة

إذا كان لديك مواعيد طبية، الذهاب إلى الشرطة، أو إلى المحكمة، أو أن ترى المحامي، اتخذ صديق على طول للدعم المعنوي .

#### 5. ناقش هذا الدليل مع صديق

الذهاب الى قوة السلطة والتحكم وعجلةالمساواة ناقش أنواع إساءة الاستخدام التي تواجهها. ناقش خطط الطوارئ الخاصة بك.

6. تأكد من معرفة أحد الأصدقاء بخطة السلامة الشخصية الخاصة بك

توضح لك الصفحات 13-16 كيفية البدء في وضع خطة السلامة الشخصية الخاصة بك. اذهب وتحقق منها مع صديق وإعطاء ذلك الصديق نسخة من الخطة

### الخنق

سلامتك هي همنا الأول. هل وضع أحد الأشخاص أيديهم على عنقك أو حلقك؟

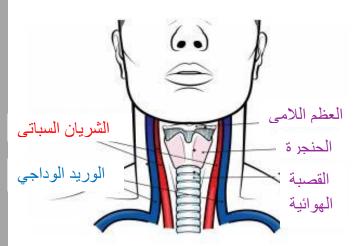
إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه قد تعرض للخنق، اتصل بالشرطة على الفور. سوف تحتاج إلى تقييم طبى.



### ما هو الخنق؟

عندما يحرم الجسم من الأكسجين، واذا استمر في ذلك فإن النتيجة سوف تكون فقدان الوعي والموت في نهاية المطاف. فقدان الوعي قد يحدث في غضون ثوان والوفاة في غضون دقائق.

الخنق هو الضغط الخارجي الذي يطبق على الرقبة مما يجعله سبب كاف للتسبب بإغلاق الأوعية الدموية و ممرات الهواء من الرقبة، مما يؤدي إلى نقص الأكسجين في الدماغ.



## أعراض الخنق



التغييرات في الصوت: خشن أو صوت أجش، السعال، غير قادر على الكلام، وفقدان كامل للصوت.

التغييرات في البلع: متاعب في البلع، والم في البلع، آلام الرقبة، الغثيان / التقيو، الترويل.

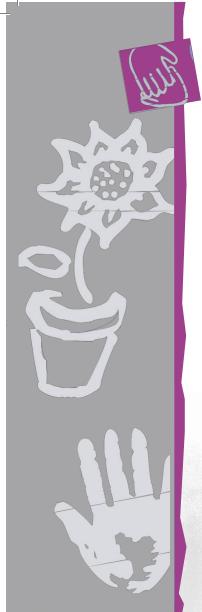
التغييرات في التنفس : صعوبة في التنفس، حالة فرط التهوية، غير قادر على التنفس.

التغييرات السلوكية: الأرق أو عدم الحركة، مشاكل في التركيز، فقدان الذاكرة، الإثارة، أعراض الإجهاد بعد الصدمة، الهلوسة.

التغييرات النظرية: الرؤيه الضبابيه و الظلام, الغموض حول العينين, رؤيه "النجوم" و خساره كامله في الرؤيه او الرؤيه في الابيض و الاسود.



التغييرات الأخرى: فقدان الذاكرة، فقدان الوعي، والدوخة، والصداع، التبول اللاإرادي أو التغوط، وفقدان القوة، والذعر



### تدابير السلامة عندما تكون في علاقة مؤذية

إذا كنت تعيش مع الشخص الذي يسيع إليك، هنا بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لضمان سلامتك و سلامت أطفالك.

حفظ أرقام الأصدقاء والأقارب الذين يمكنك الاتصال بهم في حالات الطوارئ. إذا كان أطفالك يبلغون من العمر ما يكفي، تعليمهم أرقام الهواتف الهامة، بما في ذلك متى وكيف طلب 911.

الحفاظ على هذا الكتيب حيث المعتدي لا يستطيع العثور عليه ولكن حيث يمكنك الحصول عليه عندما انت في حاجة إليه.

حافظ على نقود أو بطاقة اتصال الجور للهواتف معك في جميع الأوقات.

إذا كان بإمكانك، افتح حسابك المصرفي الخاص.

البقاء على اتصال مع الأصدقاء. تعرف على جيرانك. قاوم أي إغراء لمنع نفسك التواصل مع الناس ـ حتى لو كنت تشعر وكأنك تريد أن تترك لوحدك.

تدرب على خطة الهروب حتى تحفظ ذلك على القلب.

ترك مجموعة من مفاتيح السيارة، والمال الاضافي، تغيير الملابس، ونسخ الوثائق التالية، مع صديق أو قريب موثوق به.

- سهادتك وشهادات أطفالك للميلاد
- مدرسة أطفالك والسجلات الطبية
  - معلومات الحساب المصرفي
  - تحديد الرعاية الاجتماعية
  - جوازات السفر أو البطاقات الخضراء
  - بطاقة الضمان الاجتماعي
  - عقود الإيجار أو معلومات دفع الرهن العقاري
    - أوراق التأمين
  - و عناوین مهمة و أرقام هواتف
    - أي مستندات مهمة أخرى
- الحفاظ على مذكرات من سوء المعاملة الذي كنت عانيت



### السلامة بعد تركك العلاقة

عندما لم تعد تعيش مع شريك المسيء، هنا بعض الأشياء التي يمكن القيام بها لتعزيز السلامة لك و لأطفالك.

- 1. تغيير الأقفال: إذا كنت لا تزال في منزلك والمعتدي هو الذي ترك.
- قم بتثبيت العديد من الميزات الأمنية الممكنة في منزلك. وقد تشمل هذه الأبواب والأبواب المعدنية، نظام الإنذار الأمني، أجهزة الكشف عن الدخان، والأضواء الخارجية.
- 3. قم بتبليغ الجيران بأن شريكك السابق غير مرحب به في المبنى. اطلب منهم الاتصال بالشرطة إذا رأوا ذلك الشخص يحوم حول ممتلكاتك أو يراقب منزلك.
- تأكد من أن الأشخاص الذين يهتمون بأطفالك واضحون جدا حول من لديه ومن ليس لديه إذن لإحضار أطفالك.
- 5. الحصول على امر ابعاد. ابقي أمر الحصول على الأبعاد بالقرب منك في كل الأوقات وتاكد من أن اصدقائك وجيرانهم لديهم نسخ لكي يرونها الى الشرطة.

6. قم بإخبار زملاء العمل عن الوضع الخاص بك. إذا كان من المحتمل أن يأتي شريكك السابق إلى مكان عملك ليز عجك. اطلب منهم تحذيرك إذا لاحظوا ذلك الشخص.

 تجنب المخازن والبنوك والشركات التي استخدمتها عندما كنت تعيش مع المعتدى.

 الحصول على الاستشارة. حضور ورش العمل و انضم إلى مجموعات الدعم. القيام بكل ما يلزم لتشكيل شبكة داعمة التي ستكون هناك عندما تكون في حاجة إليها.

و. ابقي اطفالك بامان. إذا أسيء معاملتك (عقليا أو جسديا)،
 هناك أيضا احتمال قوي من شأنه أن يسىء معاملة أطفالك.



## صفحتك الشخصية

هذه الصفحات سوف تساعدك على وضع خطة لسلامتك. إذا لم يكن لديك بعض هذه المعلومات، الآن هو الوقت للحصول عليها. مهم!

	الأن هو الوقت للحصول عليها. مهم!
ة حيث المعتدي لا يمكنه العثور عليها!	حافظ على هذه المعلومات في مكان آمن وخاصة
	1أرقام الهواتف الهامة:
	الشرطة:911 او
72) امن  -799 -800) امن	الخط الساخن للعنف الأسري (33)
أو الأقارب في حالات الطوارئ:	2. يمكنني الاتصال بهؤلاء الأصدقاء
رقم الهاتف:	ألاسم:
رقم الهاتف:	ألاسم:
بالشرطة إذا سمعوني اتعرض للإساءة: رقم الهاتف:	3. إن هؤلاء الجيران سوف يتصلون ألاسم:
رقم الهاتف:	ألاسم:
. كنت أريد أن أترك بيتي في عجلة من امري: رقم الهاتف:	<ol> <li>4. يمكنني الذهاب إلى هذه الأماكن إذ ألاسم:</li></ol>
 رقم الهاتف:	, <u></u> ألاسم:
	, د منعم العنوان:
	العبوال:

### خطة السلامة

لقد قدمت نسخ من الوثائق التي تم فحصها أدناه لصديق لحفظها:

{ } شهادة ميلادي

{ } شهادات ميلاد أبناني { } بطاقة الضمان الاجتماعي

إ بطاله الصمان الإجتماعي
 إ سجلات أطفالي المدرسية

{ } السجلات الطبية لأطفالي { } معلومات الحساب المصرفي

{} بطاقة الرعاية الاجتماعية [] بطاقة الخضراء [] جواز سفري أو البطاقة الخضراء [] جوازات سفر أطفالي أو البطاقات الخضراء

{ } أوراق التأمين { } عقد الإيجار أو كتاب الرهن العقاري { } عناوين مهمة وأرقام الهواتف

{} آخر: {} آخر:

{} آخر:

يتم إخفاء ما يلي في مكان آمن:

{ } مجموعة إضافية من مقاتيح السيارة { } بعض المال الاضافي

{ } تَعْدِيرٌ إضافي من الملابس بالنسبة لي وأطفالي

21



### LOCAL RESOURCES

YWCA of San Diego County (Central)	619/234-3164		
YWCA of San Diego County (Central)	619/234-3164		
Center for Community Solutions (East County)	619/697-7477, 888/385-4657		
Center for Community Solutions (East County)	619/697-7477, 888/385-4657		
Center for Community Solutions (North County)	760/747-6282, 888/385-4657		
Center for Community Solutions (North County)	760/747-6282, 888/385-4657		
Community Resource Center (North County)	877/633-1112		
Community Resource Center (North County)	877/633-1112		
Women's Resource Center (North County)	760/757-3500		
Women's Resource Center (North County)	760/757-3500		
Center for Community Solutions (Coastal)	858/272-5777, 888/385-4657		
Center for Community Solutions (Coastal)	858/272-5777, 888/385-4657		
South Bay Community Services (South County)	800/640-2933		
South Bay Community Services (South County)	800/640-2933		
San Diego Family Justice Center (Central)	619/533-6000		
San Diego Family Justice Center (Central)	619/533-6000		
Jewish Family Services – Project Sarah	858/637-3200		
Jewish Family Services – Project Sarah	858/637-3200		
Southern Indian Health Council	619/445-1188		
Southern Indian Health Council	619/445-1188		
Indian Health Council	760/749-1410		
Indian Health Council	760/749-1410		
License to Freedom	619/401-2800		
License to Freedom License to Freedom	619/401-2800		
Rancho Coastal Humane Society –	619/401-2800		
	760/752 6442		
AnimalRanchoSafehouseCoastalHumaneProgramSociety(North-County)  Animal Safehouse Program (North County)	760/753-6413 760/753-6413		
Stalking Information Line	619/515-8900		
Stalking Information Line	619/515-8900		
The LGBTQ Center	619/692-2077		
The LGBTQ Center	619/692-2077		
SD District Attorney's Office, Victim Assistance Program: SD			
District Attorney's Office, Victim Assistance Program:			
Central: 619/531-4041, East: 619/441-4538, Juvenile: 858/694-4595,			
Central: 619/531-4041, East: 619/441-4538, Juvenile: 858/694-4595,			
South: 619/498-5650, North: 760/806-4079			
South: 619/498-5650, North: 760/806-4079			
SD City Attorney's Office, Victim Svc. Coordinators	619/533-5544		
SD City Attorney's Office, Victim Svc. Coordinators	619/533-5544		
District Attorney's Office Child Abduction Unit	619/531-4345		
District Attorney's Office Child Abduction Unit	619/531-4345		
Rady Children's Hospital, Chadwick Center	858/966-5803		
	858/966-5803		
Rady Children's Hospital, Chadwick Center	000/900-0000		

#### **OFFICE LOCATIONS**

#### **San Diego County District Attorney**

San Diego – Hall of Justice 330 W. Broadway San Diego, CA 92101 (619) 531-4041

North County – Vista Courthouse 325 S. Melrose Dr., Ste. 5000 Vista, CA 92083 (760) 806-4079 East County – El Cajon Courthouse 250 Main St., 5th Floor El Cajon, CA 92020 (619) 441-4538

> South Bay 333 H St., Ste. 4000 Chula Vista, CA 91910 (619) 498-5650

Juvenile Division – Juvenile Courthouse 2851 Meadowlark Dr. San Diego, CA 92123 (858) 694-4254

### ADDITIONAL INFORMATION

Additional information about domestic violence is available from these sources.



FUTURES WITHOUT VIOLENCE www.futureswithviolence.org

CALIFORNIA PARTNERSHIP TO END DOMESTIC VIOLENCE www.cpedv.org SAN DIEGO DOMESTIC VIOLENCE COUNCIL www.sddvc.org

NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE (Confidential, 24/7) 1-800-799-SAFE (7233) www.thehotline.org The San Diego County District Attorney Victim Assistance Program 330 W. Broadway, Ste. 700 San Diego, CA 92101 (619) 531-4041

To request this handbook please contact: San Diego District Attorney's Office Family Protection Division (619) 531-4300

www.sdcda.org

"It Shouldn't Hurt to Go Home" Domestic Violence Victim's Handbook

This publication was financially assisted by the California Governor's Office of Emergency Services (Cal OES) grant number VW 1736 0370

### (LICENSE TO FREEDOM)



LICENSE TO FREEDOM هي منظمة غير ربحية تشجع على اللاعنف من خلال التعليم المجتمعي والاكتفاء الذاتي والدعوة للناجين من العنف في العلاقات الاسرية في مقاطعة سان ديبغو.

نحن مجموعة من المدافعين الذين يعتقدون أن لكل شخص الحق في العيش دون خوف. ونعتقد أن النساء والأطفال اللاجئين والمهاجرين الذين يتعرضون للضرب ينبغي أن يكونوا قادرين على التماس وتلقي المساعدة والخدمات التي تحترم لغاتنا وثقافاتنا وعرقنا وتوجههم الجنسي وإعاقاتهم ومعتقداتهم الدينية.

### برامجنا

- برنامج الحوار المجتمعي من أجل التغيير لتمكين مجتمعات اللاجئين والمهاجرين من تبني رؤى للحياة الأسرية مبنية على التواصل الهادف والكرامة المتبادلة والسلامة واحترام الذات. والدعوة نيابة عن اللاجئات والمهاجرات اللواتي يتعرضن للضرب.
  - ورش عمل للتثقيف عن العنف الاسري ومنعه.
  - مجموعات لدعم المرأة ومنع إساءة معاملة الأطفال.
    - الدعوة لضحايا زواج القاصرات.

خدمات لضحايا الاتجار بالبشرو الإساءة الجنسية ومنع الاعتداءات.

- ورش عمل في القيادة والتدريب المدني .
- 💠 توفير خدمات استشارية قانونية مجانية لضحايا العنف الاسري وهذا يشمل ايضا ضحايا الاعتداءات الجنسية في العمل وفي الشارع.
  - تقديم استشارات نفسية واجتماعية بدون اجر لضحايا العنف الاسري .

DILKHWAZ AHMED, M.S.

131 25 Ave.

El Cajon, CA 92020 Phone: (619) 401-2800

Fax: (619) 447-5761

dilkhwaz@licensetofreedom.org

www.licensetofreedom.org