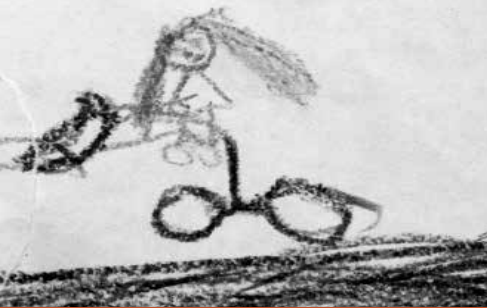


الوعي والسلامة





Beryl Women شركة

02 6230 6900

الهاتف

admin@beryl.org.au

البريد الإلكتروني

beryl.org.au

الموقع الإلكتروني

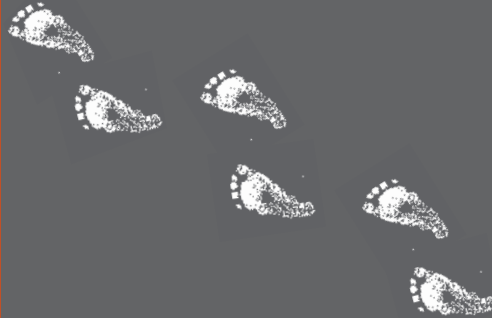
ص.ب ٢٥٥ Dickson ACT ٢٦٠٢

العنوان

تعمل بيريل Beryl على أرض نجونوال

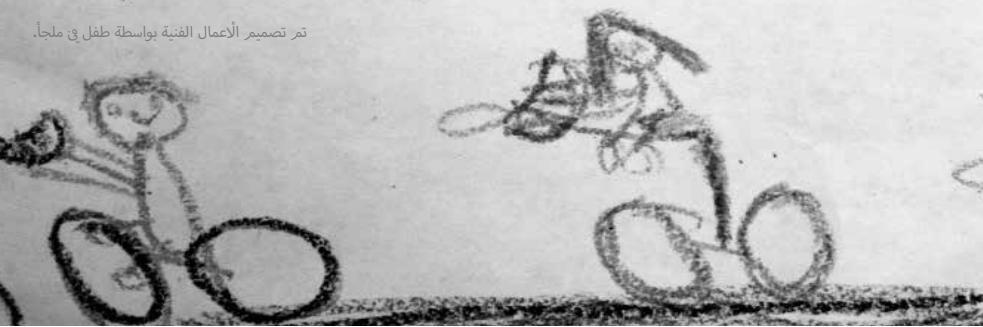
نود أن نعتزف بقبيلة نجونوال بصفتهم الرعاية التقليديين
للأرض التي نعمل عليها.

نعبّر عن احترامنا للحكماء سواء في الماضي والحاضر
والمستقبل حيث أنهم هم الذين يحملون ذكريات
وتقاليد وثقافة وآمال السكان الأصليين الأستراليين. علينا
أن نتذكر أن الأرض التي نعمل عليها، كانت وستظل دائماً
أرض السكان الأصليين التقليديين.



قد تم تمويل هذا الكتاب من قبل مكتب إقليم العاصمة
الأسترالية المعني بشؤون المرأة، من خلال برنامج منح السلامة
(المعني بشؤون المرأة) ٢٠١٥-٢٠١٦.

التصميم من قبل delene.com.au



المقدمة

شركة Beryl Women تعمل ضمن الإطار النسائي وتهدف إلى تمكين النساء والأطفال من عيش حياة خالية من العنف وسوء المعاملة.

1

توفر بيريل Beryl خدمات متخصصة في معالجة أضرار العنف المنزلي وخاضعة للمساءلة، تستند إلى العدالة الاجتماعية وتعترف بالمبادئ النسوية والتنوع الثقافي وتعززه. تلتزم بيريل Beryl التزاماً مستمراً بدعم السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس من النساء والأطفال، والنساء والأطفال الذين يأتون من خلفيات متنوعة ثقافياً ولغوية ويعانون من الأزمات.

للحصول على الدعم

ليس جميع الناس يفهمون ماهية العنف المنزلي والديناميات التي تحدث في العلاقة المهيمنة. كن على وعي بالأفراد الراضين لاحتياجاتك ومخاوفك أو قلل أو أزل من تجارك. ثَقِّ بحدسك وإذا كنت لا تتواصل بشكل جيد مع شخص ما أو تشعر بأنهم لا يتعاملون مع القضايا الخاصة بك بجدية اطلب الدعم من أي مكان آخر.

تسعى العديد من النساء إلى الحصول على الدعم والمعلومات من طبيبهن العام أو الوكالات المجتمعية الأخرى التي تقدم المشورة.

طلب المشورة أو حضور المجموعات يمكن أن يساعدك على فهم تجربة العنف الخاصة بك وآثار العنف عليك وعلى أطفالك. غير أن طلب المشورة لن يساعد على تغييره أو تحديد الاستراتيجيات اللازمة لمنع عنفه.







ما هو العنف الأسري؟

4

سوء المعاملة العاطفية: وهو عبارة عن السلوك الذي يقلل عمدا من احترامك لذاتك وثقتك بنفسك، مما يؤدي إلى اعتقادك بأنك حمقاء و"أم سيئة" وعديمة الفائدة ومصابة بالجنون أو غير طبيعية.

الاعتداء الاجتماعي: يشمل عزلك عن شبكاتك الاجتماعية أو وسائل دعمك إما عن طريق منعك من الاتصال بعائلتك وأصدقائك أو الإساءة إليك لفظيا أو جسديا في الأماكن العامة أو أمام الآخرين. وقد يكون بالتقليل من شأن الأهل والأصدقاء باستمرار حتى يصل بك الأمر إلى فصلهم تدريجيا عن شبكة دعمك.

الاستغلال الاقتصادي: يؤدي بك إلى أن تصبحي معتمدة عليه ماليا. ويشمل حرمانك من حق الحصول على المال، بما في ذلك مالك الشخصي، وحق المطالبة بأنك أنت وأطفالك تعانون من عدم كفاية الموارد وأيضاً الإكراه على التوقيع على القروض وتحمل مسؤولية سداد الديون التي لم تتكديها.

التهديدات والتخويف: هي طرق لمحاولة السيطرة عليك وجعلك تشعرين بأنك عاجزة وخائفة، بما في ذلك تدمير ممتلكاتك أو تعقبك أو التهديد بالانتحار أو إلحاق الأذى بالأطفال أو التهديد بأخذهم.

الإساءة اللفظية: تشمل الشتائم والصراخ والتقليل من الشأن والقذف والسخرية لتدمير ذاتك.

الاعتداء الجسدي: يشمل الدفع والصد والضرب والصفع والخنق وشد الشعر واللكم وغيره، ويمكن أن يتضمن استخدام الأسلحة بما في ذلك البنادق والسكاكين أو غيرها من الأشياء.



الملاحظة: تشمل التسكع في الأماكن المعروفة ذهابك إليها بصفة متكررة، ومراقبتك، وتبعك، واستمرار الاتصال بك هاتفيا وإرسال رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية ورسائل البريد العادي بما في ذلك رسائل الغرام غير المرغوب فيها، والبطاقات والهدايا.

إساءة استخدام الشبكة العنكبوتية: تتضمن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو رسائل البريد الإلكتروني أو التكنولوجيا لإيذائك أو تخويفك. قد تتضمن نشر الصور أو مقاطع الفيديو أو معلومات عنك.

العنف الجنسي: يتضمن مجموعة من السلوكيات الجنسية غير المرغوب فيها بما في ذلك الإكراه على الاتصال الجنسي والاختصاب وإجبارك على القيام بأوضاع جنسية تسبب الألم أو الإذلال، وإجبارك على ممارسة الجنس مع الآخرين أو إلحاق الأذى بأعضائك الجنسية.

الاعتداء الثقافي والروحي: يتضمن السخرية من معتقداتك ونفاقك والتقليل من شأنها، ومنعك من الانتماء إليها، أو المشاركة في مجموعة تعتبر هامة من ناحية معتقداتك الروحية، أو ممارسة دينك.

عنف الانفصال: في كثير من الأحيان حتى بعد إنهاء العلاقة، قد يستمر العنف، وهذا قد يكون خطيرا للغاية بالنسبة لك لأن الجاني قد يفقد السيطرة على نفسه وقد تكون تصرفاته لا يمكن التنبؤ بها. غالبا ما تكون الفترة التي أثناء الانفصال وبعده فترة يتصاعد فيها حدة العنف مما يؤدي إلى عدم إحساسك بالأمان أكثر من ذي قبل.



القوة والسيطرة

يقع العنف الأسري بشكل عام على هيئة مجموعة من السلوكيات التي تنسم بالقوة والسيطرة. وهذا يعني أن يسيطر شخص واحد في العلاقة عمدا ويقصد بالخوف، ويقمع إرادة الطرف الآخر الحرة ويهبطه ويقهره ويهدده أو في الواقع يؤذيه، كوسيلة من وسائل السيطرة أو التحكم في الآخرين.

القوة والسيطرة

العنف

- عن طريق التهريب
- تخويفها باستخدام النظرات والحركات والإيماءات
- تحطيم الأشياء
- تدمير ممتلكاتها
- إيذاء الحيوانات الأليفة
- استخدام الأسلحة

الدين

- عن طريق سوء المعاملة العاطفية
- التقليل من شأنها
- جعلها تنظر لنفسها على أنها سيئة
- شتمها
- جعلها تعتقد أنها مجنونة
- العث بعقلها
- إزلائها
- جعلها تشعر بالذنب

عن طريق العزلة

- السيطرة على ما تفعله ومن تراه وتكلمه وما تقرأه
- والأماكن التي تذهب إليها
- الحد من مشاركتها الخارجية
- استخدام الخوف لتغيير المواقف.

تخويفها

- التقليل والإذلال وإلقاء اللوم
- الاستغفاف بسوء المعاملة وعدم الاهتمام بما تفعلها
- قول أن الإساءة لم تحدث
- تحويل المسؤولية عن السلوك للمسيء
- الإشارة إلى أنها هي السبب.

الحق

- استخدام الأطفال
- جعلها تشعر بالذنب تجاه الأطفال
- استخدام الأطفال لنقل الرسائل
- الزيارات للتحرش بها
- التهديد بأخذ الأطفال بعيدا عنها.

الجنسي

- عن طريق الإكراه والتهديدات
- التهديدات و / أو تنفيذ التهديدات بأشياء بشي، لإيذاها
- التهديد بتركها، والابتعاد، والإيذاء عنها للرعاية الاجتماعية
- إجبارها على سحب الاتهامات
- جعلها تقوم بأشياء غير قانونية.

عن طريق الاستغلال الاقتصادي

- منعها من الحصول على عمل أو الحفاظ عليه
- جعلها تطلب المال
- إعطائها الديون
- أخذ بقايا
- عدم السماح لها بمعرفة دخل الأسرة أو الحصول عليه.

تخويفها

- استخدام الامتياز الذكوري
- معاملتها كأيتها خادمة
- اتخاذ جميع القرارات الكبيرة
- التصرف مثل "سيد الثقة"
- الشعور بأنه هو الذي عليه تحديد أدوار الرجال والنساء.



آثار العنف المنزلي

قد يكون للعنف المنزلي تأثيرا كبيرا على صحتك ورفاهيتك سواء على المدى القريب والبعيد، ويستمر حتى بعد انتهاء العلاقة. قد تكون الآثار النفسية للعنف في نفس درجة خطورة الآثار المادية.

وقد تشمل:

- الإصابات البدنية مثل الجروح والخدوش والكدمات والكسور وخلع العظام،
- فقدان السمع أو البصر،
- الإجهاض أو الولادة المبكرة،
- الأمراض المنقولة جنسيا،
- الأمراض المرتبطة بالتوتر،
- الكآبة،
- القلق
- اضطرابات النوم،
- الارتباك،
- تدني احترام النفس،
- صعوبة في التركيز،
- مشاعر العجز،
- استخدام وإساءة استعمال الكحوليات والمخدرات والعقاقير،
- اليقظة المفرطة،
- وصعوبة في اتخاذ القرارات.

دائرة العنف

يصف كثير من الناس الذين يعانون من العنف المنزلي الاعتداء الذي يتعرضون له بأنه يحدث ضمن دائرة، وهذا يعني أن هناك نمطا يحدث فيه.

ليس كل النساء تعاني من دائرة العنف بنفس الطريقة، وقد تستغرق الدائرة يوما واحدا أو أسبوعا أو أكثر من شهر. قد يعاني بعض الناس من بعض مراحل من الدائرة أو لا يعانون من أي شيء على الإطلاق.





استجابة الضحايا: • المشورة من أجله • سحب الإجراءات القانونية
• الموافقة على العودة أو القبول أو إعائته • الغفر • معالجة

بناء التوتر

المسيء

• يعتذر • يعد ألا يحدث هذا مرة أخرى • يحاول تبرير السلوك • يلقي باللوم على الكحول أو المخدرات • يعلن الحب

• يريد أن يكون حميميا • يشتري الهدايا • يعد بالحصول على المساعدة • يعد بحضور الكنيسة • يطلب دعم الأسرة • يبكي • يهدد بالانتحار

الإنكار

المسيء

• الإساءة اللفظية والإذلال • يضرب • يلكم • يركل • يضيق • يزعج • يجبر على ممارسة الجنس • يقهر • يمنعك من استدعاء الشرطة أو الرقيب • يضايقك ويسيء معاملة الأطفال • يقيد • يمزق • يطارد • يستخدم الأسلحة • يلقي بالأشياء

الانفجار الحاد

استجابة الضحايا: • حماية النفس بأي شكل من الأشكال • محاولة التعقل والتهذبة • قد تستدعي الشرطة أو لا • ترحل • تقاوم

استجابة الضحايا: • محاولات التهذبة • محاولة التعقل • محاولة الإرضاء عن طريق الطعام • محاولة سحب الشكوى القاديب • الموافقة على

شبح العسل

المسيء

- حساس • يتصيد الأخطاء
- يصرخ • يحجب المودة • يقلل من شأنها
- يهدد • سلوك يولد الجنون • يدمر الممتلكات
- اتهامات بالخيانة
- يعزلك
- يشركك في المجادلة

مرحلة التراكم: يتصاعد التوتر وتزداد سوء المعاملة ويتسم السلوك بأنه متقلبا وغير متوقع في كثير من الأحيان.

مرحلة التعليق: تصاعد سلوك الجاني. قد تشعرين بالخوف، وتعاملين بحذر شديد خوفا من فعل أي شيء يؤدي إلى تفاقم الوضع.

الانفجار: تمثل مرحلة الانفجار ذروة العنف أو مرحلة العنف.

مرحلة الندم: قد يشعر الجاني بالخجل أو الندم على ما قام به. قد يتراجعون عن إقامة علاقة و/أو محاولة تبرير أفعالهم.

مرحلة المتابعة: في هذه المرحلة قد يعد الجاني بأنه لن يعود أبدا للعنف مرة أخرى. وقد يصبحون أكثر حرصا ويقدمون الوعود لتغيير الوضع أو لطلب المساعدة، ويعطون الهدايا ويسعون إلى ارتباطكن بهم وبهذه العلاقة. وقد يحاولون ترشيد سلوكهم وإلقاء اللوم على العمل أو غيره من الضغوط، أو يعرضون إجراء التغييرات أو التوقف عن تعاطي المخدرات أو الكحول.

مرحلة شهر العسل: قد يكون كل من الضحية والجاني في علاقتهما الآن في حالة إنكار لسوء المعاملة وربما يعيد كل منهما تعزيز هذه العلاقة. وكل منهما لا يرى احتمال وقوع العنف مرة أخرى. وبعد مرور بعض الوقت ستنتهي مرحلة شهر العسل وتعود الدائرة مرة ثانية.

العلاقات الصحية

في العلاقات الصحية، يتقاسم الشريكان القيادة بالتساوي، ولا يسيطر شريك على الآخر. ويتم بناء الثقة والمحبة بالتساوي بين الزوجين.

يشعر كلا الطرفين بالراحة والأمان ويحترمان بعضهما البعض؛ ولا يوجد أبداً أي إساءة أو عنف في علاقتهما.



عدم العنف

السلوك غير المهدد
يتحدث ويتصرف بحيث أنها تشعر
بالأمان والراحة
التعبير عن نفسها والقيام بأشياء.

الاحترام
• الاستماع إليها بحيادية
• التفاهم عاطفياً
• تقدير الآراء.

الثقة والدعم

• دعم أهدافها في الحياة
• احترام حقها في أن يكون لديها مشاعرها
الخاصة وأصدقائها وأنشطتها وآراءها.

الصدق والمساءلة

• قبول المسؤولية عن النفس
• الإقرار باستخدام العنف سابقاً
• الاعتراف بالخطأ
• التواصل بصراحة وبصدق.

المساواة

التفاوض والإنصاف
• السعي إلى القرارات المرضية
للطرفين لحل الصراع
• قبول التغيير
• الاستعداد لتقديم التنازلات.

الشراكة الاقتصادية
• اتخاذ القرارات المالية معاً
• التأكد من استفادة كلا الشريكين من الترتيبات المالية.

المسؤولية المشتركة

• الاتفاق بشكل متبادل على التوزيع العادل للعمل
• اتخاذ قرارات الأسرة معاً.

الرعاية الأبوية المسؤولة
• تقاسم المسؤوليات الأبوية
• أن يكون القدوة الإيجابي غير العنيف
للأطفال.

مصفى الذم

آثار العنف المنزلي على الأطفال

تعاين جميع أفراد الأسرة من آثار العنف المنزلي والأشري.

فالأطفال الذين يشهدون العنف يعانون من نفس المشاعر التي تعاني منها من خوف وترهيب وأخطار تهدد سلامتهم.

- إظهار السلوكيات العدوانية و / أو غير اللائقة اجتماعيا
- قلة الاحترام الذاتي وعدم الثقة بالنفس
- ضعف الأداء الأكاديمي ومهارات حل المشاكل والتركيز
- إظهار الاضطراب العاطفي أو الرهاب أو القلق أو الاكتئاب
- المرض البدني أو المخاوف
- ونتيجة للعنف قد:
- يتجنبون أصدقاءهم خوفا من حدوث عنف
- لا يثقون في الكبار
- يشعرون بالذنب والخجل والإحساس بالمسؤولية تجاه العنف وإيقافه
- يتعلمون سلوكيات غير لائقة
- يقلدون سلوك الجاني العدواني
- يتعلمون الامتثال والحفاظ على الهدوء وعدم التعبير عن مشاعرهم

عجلة العنف المنزلي لدى الأطفال

إساءة المعاملة والأطفال

- سوء المعاملة العاطفية
- التشكيك في الواقع
- الخوف من فعل الخطأ
- العبود والتوقعات غير المتناسبة من قبل مقدمي الرعاية
- الخوف من إيذاء المشاعر
- عدم القدرة على التعلم في المدرسة
- تدني احترام النفس

- الآثار الجسدية والنفسية
- قد يشعر الأطفال بالذنب والعار، يعتقدون أن ذلك خطيئهم
- قد يراجعون إلى المراحل الأولى من التنمية
- للمطالبة والانسحاب
- الحزن / الحاجة
- أطفال غريبة الأطوار ومشاكسة

- العنف الجنسي
- الشعور بالخجل من الجسم
- الشعور بالتهديد والخوف من حياتهم الجنسية
- تعلم السلوك اللفظي الجنسي غير المناسب
- لدى الأطفال إمكانية الوصول إلى المجلات والأفلام الإباحية

- استخدام الأطفال
- وضعهم في وسط الخلافات
- قد يتخذ الأطفال أدوار ومسؤوليات الوالدين ويتخلون عن طفولتهم
- الأطفال يُنظر إليهم ولا يُسمع لهم
- استغلال الأطفال في حل النزاعات مع طلب الانحياز إلى أحد الجانبين

- التهديدات
- تعلم الاستغلال بسبب حرصهم على سلامةهم
- الخاصة نظرا لآثار العنف في الأسرة
- التعبير عن الغضب بطريقة عنيفة أو مسيئة
- أو عدم التعبير عن الغضب نهائيا بسبب خوفهم

- التخويف
- تخويف الأطفال عن طريق استخدام النظرات والحركات بصوت عال والإهانات
- عالية الصوت وتطهير الأشياء وتدمير الممتلكات
- الخوف من السلامة البدنية

- التمييز الجنسي
- تقليد سلوك المعتدي المسيطر والمسيئين
- تقليد السلوك المفقاد السلبى للضحية
- عدم القدرة على التعبير عن المشاعر أو عن ذلقتهم

أثر العنف المنزلي على الرعاية الأبوية

يؤثر حدوث العنف المنزلي في الأسرة على العلاقة بين الأم والطفل. كأم، قد تتأثر سلباً ثقتك في قدرات رعايتك لأطفالك وعلاقتك بهم. قد تضطرين كأم إلى تغيير طريقتك في رعاية أطفالك من أجل الحفاظ على أمانك وأمان أطفالك.

- من أجل إعادة بناء علاقتك بأطفالك يمكنك:
- الحفاظ على قنوات الاتصال بينكم مفتوحة عن طريق تواجذك بينهم والاستماع إلى همومهم
- جعل أطفالك يعرفون بحبك لهم
- توفير الوقت للقيام معاً بأشياء ممتعة كأسرة واحدة
- ابتكار تقنيات غير عنيفة لحل المشاكل
- تعزيز السلوكيات الإيجابية
- تشجيع الأطفال ودعمهم في حالة احتياجهم إلى الحصول على المشورة
- وضع خطة سلامة مع أطفالك.

التخلص من العلاقات التي تتسم بالعنف

بعد خوضك تجربة العنف المنزلي، قد يتدنى احترامك لذاتك
ووثقتك بنفسك. قد تتخلص النساء من العلاقات العنيفة عدة
مرات وتعود إليها مرة أخرى قبل تمكنهن من التخلص منها
بشكل دائم.

فمن المهم إدراك أن التخلص من العلاقة لا يعني دائماً أنك
سوف تصبحين على الفور في أمان. بل قد تكونين في خطر
أكبر نتيجة لسوء معاملة شريكك في وقت الانفصال. ويجب
وضع سلامتك وسلامة أطفالك في الاعتبار عند التخطيط لأيّة
محاولة للمغادرة.

ومن الضروري تذكّر أنه في حين أن التحديات قد تبدو ساحقة،
إلا أن العديد من النساء تمكّن من التخلص من العلاقات
التي تتسم بسوء المعاملة وعيش حياة آمنة وصحية وسعيدة
لأنفسهن ولأطفالهن.



التخطيط من أجل تحقيق السلامة

إذا كنت قد قررت الرحيل أو قد قمت بذلك بالفعل، فمن المهم أن يكون لديك خطة للسلامة لمساعدتك أنت وأولادك على العيش بأمان.

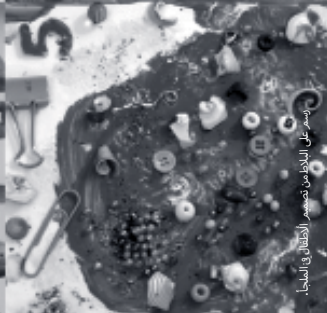
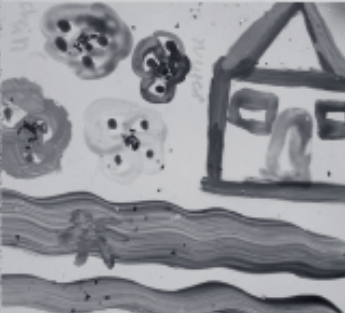
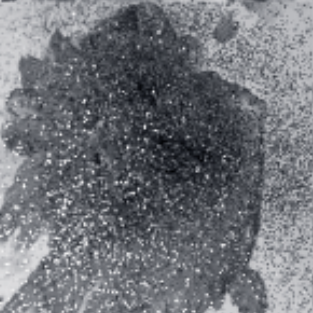
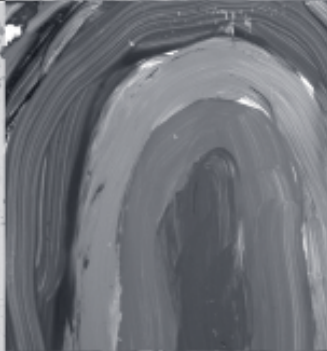
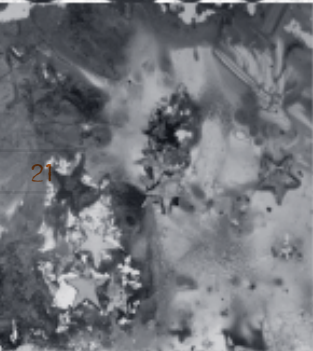
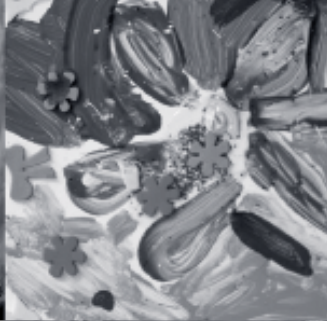
إذا كنت قد رحلت، فمن المهم دائما مراجعة خطة السلامة والتأكد من أنها لا تزال مناسبة لك ولظروفك.

ولنجاح خطة سلامتك، من الضروري عدم السماح لشريكك برؤية الخطة، إلا أنه من المهم مناقشة الخطة مع شخص تثقن به ويكون قريبا منك.

قد يشعر شريكك بأن شيئا ما قد تغير، أو على وشك التغير. من المهم الحفاظ على نظام حياتك وأنشطتك المعتادة.

بالنسبة للعديد من النساء، فالانفصال لا يعني التخلص من العنف وسوء المعاملة. فقد يتصاعد العنف ويتخذ أشكالاً مختلفة.

ومن الضروري فهم أنه في حين اتخاذ خطوات لتجنب العنف، إلا أنه لا يمكنك إيقاف ممارسات العنف. الشخص الوحيد الذي يستطيع فعل ذلك هو الشخص العنيف بعينه.



قبل مغادرتك:

- عليك بتخطيط المكان الذي يمكنك الذهاب إليه لتكون آمنة مثل الأصدقاء أو العائلة أو ملجأ للنساء، حاولي دائماً أخذ الأطفال معك.
- لا تخبري أحد بخططك إلا من تتقين به فقط من الأهل والأصدقاء.
- عليك بإعداد وسيلة النقل مسبقاً، أو صديقك الذي سيأخذك أو حجز سيارة أجرة
- اطلبي من طبيبك تسجيل إي إثبات عن وقوع إصابات بدقة في السجلات الخاصة بك.
- احتفظي بمبلغ صغير من المال لإجراء المكالمات الطارئة والبطاقات الرئيسية ومفاتيح البيت والأدوية الأساسية والوثائق المهمة معاً في مكان يسهل الوصول إليها بسرعة أو جعل شخصاً آخر يحضرها. قد ترغبين في الحصول على نسخة من هذه الأشياء مع شخص تتقين به.

■ إذا كنت قد رحلت بالفعل، يمكنك الاتصال بالشرطة لمرافقتك إلى المنزل لأخذ ممتلكاتك الشخصية. لا تعرضي سلامتك للخطر من أجل استرداد الممتلكات أو المقتنيات.

■ عليك بعمل قائمة بالوثائق الشخصية والأغراض التي تحتاجين أخذها معك.



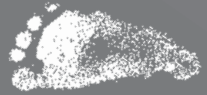
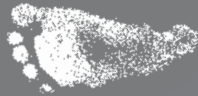
عليك بتذكر هذه الأشياء...

- أرقام الحسابات المصرفية وبياناتها
- البطاقات المصرفية ودفاتر الشيكات وبطاقات الائتمان
- وثائق وزارة الهجرة والمواطنة
- السجلات الطبية
- الأدوية
- عقود الإيجار أو الرهن العقاري
- أوراق تسجيل السيارة
- المجوهرات
- مفاتيح البيت
- الأرقام الهاتفية في حال عدم تمكنك أخذ هاتفك معك
- شهادات الميلاد الخاصة بك وبأطفالك
- وثيقة الزواج
- أمر الحماية من العنف المنزلي
- أوامر محكمة الأسرة
- جوازات السفر الخاص بك وبأطفالك
- رخصة القيادة
- بوليصة التأمين
- وثائق الضرائب والعمالة
- والدخل
- بطاقة سنترلينك أو رقمها
- السجلات المدرسية
- بطاقة الرعاية الصحية أو رقمها

الإقامة في الملجأ

بمجرد اتخاذك قرار الرحيل، عليك بالاتصال بشركة Beryl Women Inc على رقم **02 6230 6900** . في أماكنهم مناقشة خيارات الإقامة على المدى القصير والطويل المتاحة للنساء اللواتي يتعرضن للعنف المنزلي والأسري في إقليم العاصمة الأسترالية.

لغرض الإقامة الطارئة بسبب العنف المنزلي والأسري، يرجى الاتصال بخدمة المساعدة في أزمة العنف المنزلي على رقم **02 62800900** (على مدار ٢٤ ساعة) لمناقشة الخيارات المتاحة أمامك.



خدمات متخصصة

في معالجة أضرار العنف المنزلي

الإقامة في الملجأ هي الإقامة في حالة الأزمات. لدى شركة Beryl Women مجموعة متاحة من خيارات الإقامة التي تتراوح من بين السكن المشترك إلى الإقامة الفردية وجميعها مفروشة بالكامل.

نوفر الدعم المناسب ثقافياً للنساء من مجتمعات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس والنساء من خلفيات ثقافية متنوعة لغوياً.

توفر بيريل Beryl مجموعة من خدمات الدعم للنساء وأطفالهن ممن تعرضوا للعنف المنزلي / الأسري. كما تساعد النساء وأطفالهن في البقاء في مأمن، من خلال التقليل من الخطر كلما كان ذلك ممكناً. ندعمكم لبدء رحلة المعالجة الخالية من العنف، بينما نعمل على تناول احتياجاتك العاطفية والعملية والمسائل الناشئة عن أعمال العنف.



بعد رحيلك

- هل لديك أمر حالي بالحماية من العنف المنزلي؟ هل الشروط مطابقة لك ولوضعك الحالي؟ هل تحتاجين إلى تعديلها أو تغييرها؟ إذا كان من دولة أخرى سواء في أستراليا أو نيوزيلندا وتريدين الاعتراف به في إقليم العاصمة الأسترالية، سوف تحتاجين إلى تسجيله في إقليم العاصمة الأسترالية.
- عليك إبلاغ مدرسة أطفالك و / أو مركز رعاية الأطفال الذين لديهم تصريح بتسلم أطفالك، إذا كان لديك أوامر محكمة الأسرة يمكنك ترك نسخة لدى المدرسة.
- عليك بإعادة توجيه بريدك إلى صندوق مكتب البريد بدلا من عنوانك الجديد في حال انتقالك.
- عليك بمراجعة مراجعة ترتيباتك المصرفية والبريدية.
- حاولي عدم تكرار الذهاب إلى الأماكن التي كنت تعتادين الذهاب إليها إذا كان ذلك ممكنا، يرجى التعامل مع محلات تجارية وبنوك مختلفة عن تلك التي كنت تتعاملين معها سابقا.
- عليك بزيادة الإجراءات الأمنية على منزلك أو وحدتك



- عليك بالتخطيط لتحقيق المزيد من إجراءات السلامة الإضافية بين مكان وقوف سيارتك ودخول منزلك، مثل باب جراج يفتح تلقائياً أو إضاءة السلامة أو إزالة الشجيرات أو الأشجار في المنطقة.
- تغيير أقفال المنزل والتأكد من إحكام غلق النوافذ.
- عليك باقتناء سلاسل أمنية تلائم جميع أبواب الدخول والتأكد من أنها تستخدم في جميع الأوقات عند ريك أنت أو أطفالك على الباب.
- إعداد خط هاتفك لإظهار رقم المتصل وهويته وجعل رقمك خاص سري.
- احتفظي بهاتفك معك في جميع الأوقات، وأعيدي برمجة أي أرقام قد تحتاجينها في حالة الطوارئ؛ بما في ذلك رقم الشرطة ورقم الاتصال بخدمة حالات العنف المنزلي (811 811 1800 - خط الإحالة للملجأ على مدار ٢٤ ساعة).
- غيري مسار طرقك من وإلى العمل.

- أخبري الجيران أن شريكك لا يعيش معك واطلبي منهم الاتصال بالشرطة إذا رأوه بالقرب من منزلك أو إذا سمعوا أي اعتداء يحدث.
- أخبري صاحب العمل الخاص بك إذا كان لديك أمر بالحماية واطلبي مراقبة مكالماتك الهاتفية في العمل.
- إذا خالف شريكك السابق أمر الحماية، اتصلي بالشرطة وأبلغني عن المخالفة. إذا لم تقدم الشرطة المساعدة، اتصلي بالمحام الخاص بك أو بالخدمة القانونية للحصول على مساعدة للوصول إلى الدعم لتقديم شكوى.
- اتصلي باللجنة الانتخابية الأسترالية واطلبي استبعاد اسمك وعنوانك من القوائم الانتخابية المنشورة.
- اتصلي بـ سنترلينك أو مكتب المساعدة العائلية لإخطارهم بتغيير الظروف.
- عليك بحضور مجموعة دعم حالات العنف المنزلي المعني بشؤون المرأة أو طلب المشورة منهم لمساعدتك على البقاء أقوى وفهم ما قد حدث لك.

السلامة...

المحافظة على خصوصيتك وسلامتك

عدم الكشف عن مكانك الجديد والاحتفاظ بسريته

قد تختار بعض النساء اللاتي تركز العلاقات العنيفة الاحتفاظ بسرية تفاصيل اتصالاتهن الجديدة. فهذا قد يزيد من شعورهن بالسلامة والأمان.

إذا كان هذا هو ما تريدينه، فمن المهم أن توضح ذلك لجميع الناس الذين تشاركين معهم تفاصيلك الجديدة وتطلبين منهم احترام خصوصيتك.

يمكنك اختيار استخدام عنوان صندوق بريد لبريدك ولوثائقك. كما يمكنك طلب حجب عنوانك من القوائم الانتخابية.

جعل منزلك أكثر أماناً

هناك عدد من الاحتياطات الأمنية العامة التي يمكنك اتباعها لحماية منزلك وممتلكاتك.

المفاتيح

- عدم ترك المفاتيح الاحتياطية خارج منزلك (على سبيل المثال في أصيص النباتات)
- عدم وضع بياناتك الشخصية مثل اسمك وعنوانك ورقم هاتفك على مفاتيحك
- إذا اتصل بك أي شخص وأخبرك أنه قد وجد مفاتيحك، اطلب منه أن يتركها في قسم الشرطة

النوافذ والأبواب

- عند عودتك إلى البيت، من الضروري دائماً أن تلقي نظرة حولك قبل فتح الباب الأمامي للتأكد من أن لا أحد يراقبك
- إذا تم إعداد نوافذك بالأقفال، تأكد من إحكام الأقفال عند الخروج وأثناء الليل.

■ إذا لم يكن هناك أقفال، ضعي وتد من الخشب على النوافذ لمنع انزلاقها فُتُح.

■ تأكد من إقفال بابك عند الخروج وعند العودة إلى المنزل، وخصوصاً عندما تكونين في الجزء الخلفي من المنزل.

■ عدم ترك الرسائل لدى الباب الأمامي. فهذا سوف يجعل الآخرين يعرفون ما إذا كنت بالبيت أم لا.

■ عدم استلام الطرود بالباب الأمامي الخاص بك، استخدم صندوق بريد، فهذا يوفر حماية إضافية

■ احتفظي بالمال والأشياء الثمينة بعيداً عن الأنظار

■ دائماً انظري من ثقب الباب للتحقق من أي شخص لدى الباب

■ إذا كان ذلك ممكناً، عليك بتركيب مقابض بأقفال على جميع الأبواب الخارجية

■ ضعي ترابيس منزقة على فتحات الدخول حتى لا يتمكن أحد من الوصول إليها عن طريق السطح

فناء البيت والبوابات والسيارات

- تأكدي من اتخاذ الاحتياطات الأمنية من خلال التأكد من إحكام غلق جميع البوابات و/ أو إقفالها. غالبا ما تُستهدف الأجزاء الخلفية والجانبية من المنزل بسبب انخفاض مستوى الرؤية
- تأكدي دائما من إحكام قفل سيارتك عند تركها.
- عند وصولك إلى السيارة، دائما تأكدي من عدم وجود أحد في المقعد الخلفي. ثم اقفلي السيارة بمجرد جلوسك بمقعد السائق.
- احتفظي بالأشياء الثمينة بعيدا عن الأنظار

في حالة استئجار عقار سكني عام، اطلبي الحصول على ترقية أمنية بموجب سياسة العنف المنزلي والأسري، فخدمة حل أزمة العنف المنزلي أو شركة Beryl Women يمكنها مساعدتك في ذلك.

التمتع بالأمان

في وسائل التواصل الاجتماعي

قد يكون حصر بياناتك وأماكن تواجدك صعبا خاصة إذا كنت تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لتبادل المعلومات أو الصور.

لتجنب المشاركة غير المقصودة لمعلوماتك على وسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك:

- تجنبي تشغيل خدمات إظهار المواقع على هاتفك أو الآي باد أو أي جهاز آخر تستخدمينه للتصوير أو إجراء المكالمات أو إرسال الرسائل

- تأكدي من ضبط إعدادات الخصوصية الخاصة بك على نحو ملائم على الفيسبوك بحيث لا يمكن لأحد أن يضع اسمك على الصور بدون إذن منك أو يشارك أحد مشاركاتك وأنت لا تريدين

- تأكدي من إعدادات الخصوصية بصفة أسبوعية أو شهرية حيث يتم تحديث هذه الخصائص بانتظام

نصائح السلامة للهواتف الذكية

يعد هاتفك النقل جهازًا من أجهزة السلامة المهمة. نوصيكُ بشحن هاتفك بالكامل وتواجهه معك في جميع الأوقات. وعلى الرغم من ذلك، فقد يمكن استخدام هاتفك أيضًا لتتبع مكانك، والتنصت على محادثاتك، والتنصت على رسائلك النصية ورسائل البريد الإلكتروني.

إليك بعض النصائح لمساعدتك على الحفاظ على سلامتك:

- عليكُ بتأمين قفل هاتفك الذي ولا تعطي رقم التعريف الشخصي لأحد.
- عليكُ بإيقاف تشغيل نظام تحديد المواقع (إعدادات الموقع) بهاتفك والفيديو.
- عليكُ بإيقاف خاصية البلوتوث بهاتفك عند عدم استخدامه.
- تجنبي شراء أو استخدام هاتف "مكسور الحماية" حيث أن هذا الهاتف سيكون أكثر عرضة لبرامج التجسس.

- لا تقبلي طلبات الصداقة من أشخاص لا تعرفينهم أو تعرفينهم ولكن ليس بصورة جيدة
- تحدثي مع الأشخاص الذين هم أصدقاءك عبر الفيسبوك وقولي لهم ما تريدين وقومي بحظر الأشخاص الذين ليسوا على استعداد لتلبية رغباتك
- سجلي الخروج في كل مرة تدخلين بها على الفيسبوك ولا تشارِكي كلمات مرورك مع أي أحد
- إذا شعرت بالقلق حقًا، خذي استراحة من الفيسبوك لفترة من الوقت
- إذا كان لديك أطفال أو أبناء في سن المراهقة يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي أو مواقع الألعاب، تحدثي معهم حول مَنْ يصادقون، واعلمي على مساعدتهم على ضبط إعدادات الخصوصية وراقبي نشاطاتهم على الإنترنت.
- مراعاة إنشاء ملف شخصي جديد باستخدام معلومات غير محددة الهوية وصورة مثل زهرة أو شعار فريق رياضي أو أي صورة أخرى كصورة لملفك الشخصي

■ تحدثي مع أصدقائك المقربين وأفراد أسرتك؛ اطلبي منهم ضبط هواتفهم على وضع الاستعداد في حال إجراء مكالمات طارئة. يمكنك استخدام كلمة / عبارة "أمان" ليعرفوا أنك في مشكلة.

■ احفظي أرقام شركة Beryl Women: 6230 6900 وخدمة المساعدة في أزمة العنف المنزلي: 6280 0900، وأرقام أصدقائك وأفراد عائلتك المقربين.

تذكري أن هاتفك عادة ما يكون الضحية الأولى في الصراعات العنيفة. إذا أردت إجراء مكالمات عبر الهاتف العمومي، هل ستتمكني من الاتصال بصديق؟

الهواتف الذكية المزودة بخدمة الإنترنت هي أكثر الأجهزة عرضة للاستخدام للتجسس ومراقبتك. فقد يمكن تثبيت برامج التجسس على الهواتف الذكية بسهولة نسبية، وستتمكن شخص آخر من تتبع المكالمات والمواقع والحوارات والرسائل والبريد الإلكتروني ومحفوزات التصفح. برامج التجسس يمكنها أيضا تحويل هاتفك إلى مكبر صوت، مما يسمح للشريك العنيف سماع كل ما تقولينه ... حتى وإن كان الهاتف مغلقا.

إذا شعرت بالقلق من أن هاتفك مثبت به برامج تجسس، فيمكنك أخذ الهاتف لمزود خدمة الهاتف وطلب التحقق من ذلك.

إذا أردت التيقن من أن المحادثات لا يتم تسجيلها أو سماعها، فيجب عليك إزالة البطارية، إذا أمكن، من الهاتف أو تركها في مكان آخر.

الهواتف المحمولة قديمة الطراز والتي ليست مزودة بخدمة الإنترنت لا تزال متاحة ورخيصة وتسمح لك باستقبال وإجراء المكالمات ولا يمكن تعقبها أو اخراقها.

اختيار البقاء والحفاظ على السلامة

سلامتك وسلامة أطفالك في غاية الأهمية بغض النظر عما إذا كنت قد اخترت الرحيل أو الاستمرار في هذه العلاقة. تتخذ النساء القرارات بشأن البقاء أو الانفصال عن العلاقات لعدة أسباب مختلفة. قد تختار بعض النساء البقاء في العلاقة حيث يعتبرن هذا الخيار الأكثر أماناً.

خدمة العنف المنزلي المتخصصة يمكنها مساعدتك لزيادة سلامتك حتى أثناء إقامتك مع شريك. سوف تحترم الخدمة قراراتك وإذا طلبت الحصول على الدعم لن يجبرك أحد على القيام بأي شيء غير مريح بالنسبة لك.

سوف تساعدك الخدمة على التخطيط لسلامتك وسلامة أولادك وعلى فهم ديناميات العلاقة التي يحدث فيها العنف المنزلي.

إذا اعتراك الشك من أن شريكك يراقبك، فلا تغيري فجأة هاتفك أو عادات جهاز الكمبيوتر. على سبيل المثال، لا تمسحي سجل محفوظات المتصفح بالكامل على جهاز الكمبيوتر الخاص بك. بدلا من ذلك، يمكنك التصفح بحثاً عن وظائف أو سكن أو دعم خدمة الحماية من العنف المنزلي في وضع "التخفي"، وهذا يعني أن مواقع الإنترنت التي تقومين بزيارتها لن تظهر بسجل المحفوظات الخاص بك. يمكنك الانتقال مؤقتاً إلى وضع "التخفي" عن طريق الضغط على **CTR SHIFT N** على حاسوبك.

خطط السلامة

ضعي خطة لمساعدتك على تجنب الإصابة الخطيرة خلال

الحوادث العنيفة، إليك بعض منها قد يساعدك.

■ إذا أمكن اتركي الوضع

■ اعرفي أسهل طرق الهروب من أبواب المنزل

والتوافذ الخ.

■ خططي أين ستذهين أولاً.

■ احتفظي بمكان آمن للبقاء فيه مسبقاً.

■ تعرّفي على أحد الجيران يمكنك أن تطلبي منه

استدعاء الشرطة إذا سمعوا أي اضطراب صادر

من منزلك، ضعي نوعاً من الرموز أو الإشارات

بينك وبينهم بحيث يعرفون أنك في خطر.

■ علمي أولادك الاتصال برقم ١١٢ والتدريب

على ما سيقولونه.

قد يكون من المفيد التفكير في وضع خطة السلامة في وقت مبكر حتى إذا قررت الرحيل في أي وقت تكونين على استعداد.

ولنجاح خطة سلامتك، من الضروري عدم السماح لشريكك برؤية الخطة، إلا أنه من المهم مناقشة الخطة مع شخص تثقين به ويكون قريباً منك.

ومن الضروري فهم أنه في حين اتخاذ خطوات لتجنب العنف، إلا أنه لا يمكنك إيقاف ممارسات العنف، الشخص الوحيد الذي يمكنه فعل ذلك هو الشخص الذي يستخدم العنف.

- احفظي رقم خدمة المساعدة في أزمة العنف المنزلي على مدار ٢٤ ساعة 02 6280 0900 أو احتفظي بها في مكان يسهل الوصول إليه. توفر هذه الخدمة الإحالة إلى الملجأ ودعم على مدار ٢٤ ساعة.
- عليك باستدعاء الشرطة بمجرد أن يكون الوضع آمن للإبلاغ عن الحادث. يمكن للشرطة أيضاً أن تساعدك في الوصول إلى مأوى آمن بالنسبة لك ولأطفالك.

- قد يحتاج الأطفال أيضاً إلى خطة سلامة بسيطة حتى يعرفوا ما يجب عليهم القيام به عند حدوث العنف المنزلي، وهذا يمكن أن يشمل:
- تحذير الأطفال على البقاء بعيداً عن صراعات الكبار.
- تحديد مكان آمن مسبقاً يمكن للأطفال الذهاب إليه عندما يشعرون بعدم الأمان.
- تعليم الأطفال كيفية استخدام أرقام الشرطة وغيرها من أرقام الطوارئ.
- وضع قائمة بالأشخاص الذين يمكن أن يثق بهم الأطفال ويتحدثون إليهم عندما يشعرون بعدم الأمان (الجيران، المعلمين، الأقارب، الأصدقاء).

شكر وتقدير:

يستند هذا الكتيب على مواد من: الكتاب الأرجواني الذي تم نشره من قبل مركز الوقاية من العنف الأسري بشركة Center Cold Coast؛ تخطيط السلامة حول التقنية بواسطة خدمة المساعدة في أزمة العنف المنزلي بكاليفرنا ودليل للماجين من العنف المنزلي أو عنف الرفيق من WESNET.



Beryl Women Inc.