



SHAKTI



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid



أرقام الهواتف

نقطة المساعدة وتقديم النصائح ضد العنف المنزلي في المنطقة التي تسكنين فيها. راجعي دليل الهاتف أو الموقع يمكن الإحالة أيضاً إلى سجل الهاتف أو

للحصول على **www.vooreenveiligthuis.nl**
الخدمات الاجتماعية والمساعدة الأخرى في منطقتك.
لدى مركز المشورة والدعم الخاص بالعنف المنزلي رقم قومي واحد وهو **0800 2000** (بتكلفة 0.05 سنت للكلمة).

خدمة هاتفية للنساء الأجانب. رقم الهاتف **0800 - 024 00 27**
(بالمجان يمكن الاتصال من يوم الاثنين حتى يوم الجمعة من الساعة 10.00 حتى 14.00 وفى يوم الاثنين ويوم الاربعاء من الساعة 19.00 حتى 22.00)،

www.sensoor.nl/oostnederland.nl

Stichting Korrelatie مؤسسة

رقم الهاتف: **0900 - 1450**

البريد الإلكتروني: **vraag@korrelatie.nl**

Stichting Kezban

رقم الهاتف: **06 - 1250 79 96**

البريد الإلكتروني: **info@st-kezban.nl**

Stichting Shakti

رقم الهاتف: **040 - 211 87 40**

البريد الإلكتروني: **stshakti@xs4all.nl**



ستستمع الشرطة إليك وتفسر لك ما الذي يمكنك أن تفعله. عندما تريد تقديم إبلاغ يمكن لك القيام بذلك، لكن يمكن لك أيضا التحدث فقط عما حدث. عندما تقومين بتقديم إبلاغ يطلب منك تقديم مستندات: مثلك الجروح التي وقعت عليك وشهادات طبيب الأسرة وأبضا من الأشخاص في محيطك الذين شاهدوا أو سمعوا شيئا. في الوقت الراهن لديك كامراة الحق في تصريح إقامة مستقل عندما تطالبين الطلاق بعد تعرضك لسوء المعاملة من طرف زوجك. في هذه الحالة لا يجب عليك مغادرة هولندا.

IO. في حالة عدم إجادةك للغة الهولندية بشكل كاف اتجهي إلى المؤسسات التي يتكلم موظفوها بلغتك الأصلية أو بخدمة مترجم شفهي مجاني. أو احضري معك رقم الهاتف لمركز المترجمين الشفهيين في المنطقة التي تسكنين فيها أو احضري معك شخص موثوق فيه يستطيع ترجمة الأقوال لك.

3. اتصلي بالشرطة

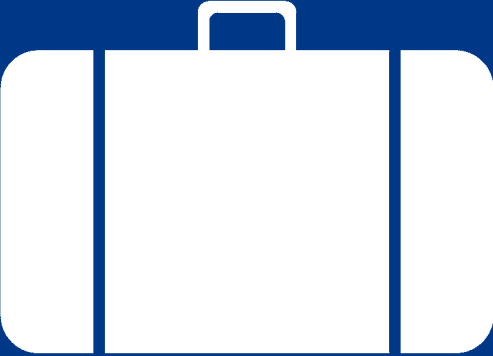
عندما تحتاجين إلى المساعدة مباشرة، في حالة الخطر، اتصلي بالشرطة عبر رقم 112.

إن الشرطة في خدمتك ولحمايتك، وأبضا في حالة ظهور العنف داخل المنزل. عندما تظهر الشرطة بعد أن تقومي أنت أو الجيران بالاتصال بها ستحاسبه على تصرفاته وستناقش فيما يحدث بعدها. وفي بعض المواقف، يمكن أن يكون لدى الشخص الذي يهدد بالعنف أمر حظر مؤقت. ويعني هذا عدم دخوله للمنزل لفترة من الوقت. في حالة العنف الشديد يمكن للشرطة أيضا متابعة الفاعل قانونيا ومن المحتمل أن يجب عليه المثول أمام المحكمة. يمكن لك أيضا الذهاب إلى الشرطة بعد تعرضك للعنف.

7. تتحدثني مع مساعد اجتماعي أو محام قبل أن تقرري مغادرة المنزل حول حقوقك وواجباتك القانونية وخاصة بالنسبة للأطفال والمنزل. اطلبي عند الضرورة التدخل من وسيط ذي شأن داخل المجتمع الخاص بك.

8. لا تخبري الفاعل على الإطلاق بالمكان الذي تذهبين إليه بعد مغادرتك. اتخذي إجراءات وقائية شديدة. اخبري صديقة بالمكان الذي تذهبين إليه والتاريخ الذي عزمت على العودة فيه. اتخذي أيضا إجراءات أمنية أكثر ما يمكن. قومي بشراء جهاز إنذار وأقفال إضافية على الشبابيك والأبواب وكلب حراسة وهاتف محمول مع شاشة يظهر عليها رقم هاتف الشخص الذي يتصل بك.

9. استفيدي من الأنظمة والقوانين التي تهدف إلى حمايتك. اطلبي عند الضرورة فرض منع السير في حي معين أو قومي بالإبلاغ عن تعرضك للعنف. إذا وصل الأمر إلى دعوى فاطلبي تعيين محام لك لمساعدتك خلال الجلسات. اتبعي جميع الإجراءات القانونية حتى المرحلة الأخيرة من أجل أن يفهم الفاعل مسؤولياته عن أفعاله ومن أجل حماية نفسك. لا تدعيه يخيفك.





3. احزمي الملابس والأشياء الأكثر ضروريا في حقيبة لحالة طارئة تريدين فيها المغادرة مباشرة. في هذه اللحظة ليس لديك ما يكفي من الوقت لإلباس نفسك وأطفالك بطريقة جيدة. اخفي هذه الحقيبة جيدا في منزلك، لكن في مكان استراتيجي يمكن الوصول إليه بسهولة.

4. اجمعي كل الوثائق الرسمية الهامة التي تعتقدين أنك قد تحتاجين إليها، مثلا جواز السفر وعقد الزواج وشهادات الولادة للأطفال وتصريح الإقامة وبطاقات البنك وكشوف البنك والشهادات المدرسية وقوائم أرقام الهواتف والعناوين الهامة. قد تحتاجين إلى كل هذا لاحقا لإثبات تعرضك للعنف. أو وضعها في مكان خارج المنزل حيث يمكن لك أخذها بعد مغادرتك.

5. قومي بنفس الأمر بالنسبة لممتلكاتك الشخصية الأكثر هاما ومحبا.

6. اكتبي تقريرا أو يوميات عن كل ما يتعلق بالعنف. احفظي الرسائل والشرائط والوصفات من طرف طبيب الأسرة واستمارات الإبلاغ لدى الشرطة وبيانات المحكمة والصور واعلمي صورا من كل الوثائق الهامة. قد تحتاجين إلى ذلك لاحقا لإثبات تعرضك للعنف. احفظي بهذه المستندات في خزانة أو قدميها إلى شخص موثوق فيه لحفظها.

توجد هناك أيضا منظمات للنساء الأجانب يمكن لك اللجوء إليها:

2. ضعي خطة إنقاذ نفسك
قد تساعدك خطأً للانقاذ في ترك محيطك العنيف ويوسع احتمال النجاح في المعيشة خارج محيطك المعروف.

خطوات خطة الإنقاذ:

● Stichting Kezban تقدم لك معلومات عن العنف داخل المنزل: Stichting Kezban, postbus 198, 5000 AD Tilburg، رقم الهاتف: 06 - 1250 79 96،
info@st-kezban.nl

● Stichting Shakti تقدم لك التوجيه والمساعدة. رقم الهاتف 040 - 211 87 40، البريد الإلكتروني stshakti@xs4all.nl

I. ضعي نفسك داخل حلقة من الأصدقاء والمساعدين الذين يمكن لك اللجوء إليهم لمساعدة مالية وشعورية وعملية في الوقت الذي تغادرين فيه المنزل فعلا. توجد هناك مجموعات للمساعدة الذاتية ومن مؤسسات لديها معلومات عن أماكن الاستقبال.

2. نظمي عنوان استقبال لنفسك ولأطفالك غير معروف لدى الفاعل. في حالة عدم إمكانية استقبالكم في مكان واحد في أول الأمر احرصي أن توجد لديك عناوين بديلة مختلفة للاستقبال.

عندما يمارس زوجك أو شريكك العنف يمكن له الاشتراك في علاج جماعي لتغيير السلوك. حيث يمكنك تعلم السيطرة على هذا العنف. قد لاحظت بعض النساء أن العنف داخل المنزل قد قل بعد اشتراك أزواجهن في مثل تلك المجموعات للعلاج. تجدين عناوين تلك المجموعات للعلاج أو المساعدة الذاتية لدى مركز دعم ومشورة العنف المنزلي (Adviespunt en Steunpunt Huiselijk geweld) والعاملين المجتمعيين ومركز المرأة وللجان و جهات الاتصال في منظمات اللاجئين.

عندما تقررين الذهاب إلى جهة مساعده فمصاحبة صديقة عزيزة قد تساعدك في ذلك.

يوجد الرقم في سجل الهاتف. ويمكنك أيضاً الاتصال بمركز دعم ضحايا العنف المنزلي في منطقتك. يمكن لك اللجوء إلى مأوى استقبال النساء عندما تحتاجين إلى مكان آمن لك حتماً، به لمدة ما.

يمكن من خلال مواقع الإنترنت

أو www.steunpunthuiselijkgeweld.nl

www.huiselijkgeweld.nl يمكنك العثور على معلومات خاصة بالمنظمات التي يمكنها تقديم المساعدة في منطقتك. ويوجد لدى مركز المشورة والدعم الخاص بالعنف المنزلي رقم قومي واحد وهو (بتكلفة 0.05 سنت للكلمة) **0900 - 126 26 26**

عندما ترغين في التحدث عن العنف هاتفياً، ممكن لك الاتصال بـ:

—13

- خدمة هاتفية للنساء الأجانب: رقم الهاتف **0800 - 024 00 27** (بالمجان، يمكن الاتصال من يوم الاثنين حتى يوم الجمعة من الساعة 10.00 حتى 14.00 وفي يوم الاثنين ويوم الأربعاء من الساعة 19.00 حتى 22.00)،

www.sensoor.nl/oostnederland

- Stichting Korrelatie، المساعدة في ظهور المشاكل، رقم الهاتف **0900 - 1450** أو عن طريق البريد الإلكتروني: vraag@korrelatie.nl

- خط المساعدة الأساسي، من أجل المساعدة عقب التعرض للعنف الجنسي، هاتف **020 - 613 02 45**



● تخجل بعض النساء من تعرضهن للعنف.

● يبقى الكثير من النساء خائفات. الخوف من الذهاب خارج المنزل والخوف من التعرض للضرب مرة أخرى والخوف من الرجال.

● قد تكونين غاضبة جدا من الفاعل أو من أشخاص آخرين لم يقوموا بحمايتك.

● قد تعانيين من الكوابيس والمشاكل في النوم وعدم الرغبة في الطعام واعتبار جسمك شيء كرهه والشعور بالمرض أو الاعتقاد بأنك قد تصيحين مجنونة.

عندما تلاحظين أنك لا تستطيعين حل المسألة، حاولي التحدث مع شخص آخر أو مع شخص موثوق فيه ويفهمك. قد يكون صديق(ة) أو أحد أفراد العائلة أو شخص ضمن المجتمع تعرفين أنها أو أنه شخص يهتم بمشاكل أشخاص آخرين.

يمكن لك أيضا الاتصال بمساعدين يقدمون لك المساعدة. كثيرا ما يؤدي التحدث إلى الانسراح ويساعد في ترتيب الأمور التي يمكن لك أن تفعلها. توجد هناك نساء كثيرات يتعرضن للعنف. يختص المساعدون في تقديم المساعدة إلى هؤلاء النساء. عندما تخافين من العنف من طرف أحد أفراد عائلتك، مثلا زوجك، فمن المستحسن الاستعداد لخطة الإنقاذ. يمكن أيضا للشرطة أن تقدم المساعدة، حيث أن خدماتها مرتكزة على الحماية أيضا!

1. المساعدة

اتخاذ القرار فيما سوف تفعلينه هو خطوة هامة وصعبة في نفس الوقت. التحدث عنه مع مساعد اجتماعي قد يساعدك في وضع خطة حول ما تريدنه وما الذي يمكن لك أن تفعله. يوجد هناك أشخاص ومؤسسات تقدم المساعدة لك في ذلك. يمكن لهؤلاء المساعدين توضيح الإمكانيات المتاحة لك. يمكن لهم إعطاء العناوين للأماكن التي يمكن لك اللجوء إليها حتى تكونين في أمان. يمكن لك أن تطلبي منهم معالجة بياناتك (الملف) بطريقة سرية.

ما الذي يمكن لك أن تفعله بنفسك ضد العنف؟

كثيرا ما يشكل العنف أمرا جذريا. حل المسألة وحدك هو أمر غير سهل قد تخافين من العواقب عندما تتحدثين مع شخص آخر. أو تخجلين وتعتقدين أنك سبب المشاكل.

"عندما تخرجين مع شخص ما للسهر تدعونه لممارسة الجنس." لا يجب عليك ممارسة الجنس مع الشخص الذي تخرجين معه للسهر أو الشخص الذي يدفع لك مشروب أو عشاء. ولا يجب عليك ممارسة الجنس مع شخص دعوته في منزلك. عندما يجبرك شخص على ممارسة الجنس يعتبر ذلك جريمة ويعاقب عليها القانون.



العواقب

إن التعرض للعنف أمر مؤلم ومهين. كثيرا ما يعاني المجني عليهم من مختلف المشاعر المركبة. يرد كل شخص بطريقة تختلف عن بعضها البعض.

- بسبب كل القصص حول العنف يعتقد الكثير من النساء أنهن مذنبات بدلا من الفاعل. لو فعلت كذا ... فلما حدث شيء. لكن ليس لأي شخص الحق في سوء المعاملة أو الاعتداء على شخص آخر. إن الفاعل هو المذنب الحقيقي.

الأساسية في ذلك الجهود التطوعية والرعاية غير الرسمية والجماعات المعرضة للخطر وجودة المعيشة والعنف الجنسي والمنزلي.

للحصول على المزيد من المعلومات، قم بزيارة

يتبين من البحث أن معظم الضحايا يعرفون الفاعل بطريقة ما. قد يكون صديقاً أو فرداً من العائلة (الزوج، الحم / الحماة) أحد المعارف أو الجار أو صاحب العمل. لا تدعي هذا يمنعك من البحث عن المساعدة أو تقديم إبلاغ.

"يقوم الرجال بالاغتصاب حيث أنهم لا يستطيعون السيطرة على رغباتهم الجنسية."

يستطيع الرجال السيطرة على رغباتهم الجنسية. لا توجد هناك أية رغبة تعطي لشخص ما الحق في استخدام العنف ضد شخص آخر. يظهر هذا العنف عادة من الرغبة في التحكم والسيطرة والإهانة، وليس من الرغبة في الجنس.

"من المعقول أن يستخدم الرجل العنف لكي يبقى سيطري على أسرته و أو التحكم فيها أو ممارسة سلطته عليها." إن الرجل هو عضو مثل كل أعضاء الأسرة الآخرين. استخدام العنف غير مقبول مهما كان السبب. الوصول إلى حل النزاع عن طريق التحدث وليس عن طريق العنف.

الأحكام المسبقة

توجد هناك أحكام مسبقة كثيرة حول العنف ضد النساء. تؤثر هذه الأحكام المسبقة على مواقف النساء تجاه العنف الذي تعرضن له وتجاه أنفسهن.

أبرز الأحكام المسبقة:

"يحدث شيء في كل أسرة من حين إلى آخر، هذا هو مصيري. هذا ما قدره الله، هذا مكتوب في القرآن." لا تتعرضين للعنف حيث أنك ولدت بالصدفة في أسرة مختلفة أو بسبب القدر. لا يوجد في أية سورة من القرآن أن الله يريد للنساء أو للرجال أن يكونوا ضحايا العنف. بل مكتوب في القرآن أن معاملة المرأة الصحيحة هي نفس المعاملة مع الزجاج الثمين.

"تتعهد النساء للتعرض للعنف."

لا يعتمد أي شخص للتعرض لسوء المعاملة أو الاغتصاب. وهي جرائم نكراء بغض النظر عن ملابس النساء والنظرة ووظائفهن وأعمارهن أو إلى أين يذهبن.

ما هو العنف؟

توجد هناك أنواع كثيرة من العنف. العنف البدني، مثلك البصق والضرب والرفس والقذف بزيت أو ماء ساخن والدفع من على السلم؛ العنف الجنسي؛ مثلاً الجنس بالإكراه والاعتصاب والختان وإجهاض أجنة البنات والإكراه على مشاهدة شخص آخر يمارس أفعال جنسية؛ العنف النفسي: التصغير والشم والتمنع عن المال الذاتي والتمنع عن الاتصال وأخذ جواز السفر أو تصريح الإقامة. الاختطاف والحبس والتمنع عن الأفعال والاتصالات خارج المنزل. التهديد بالعنف ضدك أو ضد أطفالك وتخريب ممتلكات محببة والتهديد بالانتحار وأيضاً التهميش أو الإهانة لأسباب ليس لها أساس مثل الأصل ("رائحتك كريهة"، "سارقة").

كثيراً ما يتعرض الضحايا لأنواع عديدة من العنف. كل الأنواع من العنف قد تشكل خطراً وتؤثر على المجنى عليهم.

من يرتكب العنف؟

في أغلب الأحوال يكون مرتكب العنف رجلاً ويكون المجنى عليهم نساء وأطفال. لكن في بعض الأحوال يكون مرتكب العنف امرأة ويكون المجنى عليه رجلاً.

تقوم MOVISIE بتجميع وتطوير وتوزيع المعلومات والمشورة في مناطق الرخاء والرعاية والسلامة والأمن الاجتماعيين. وتعمل MOVISIE من أجل وبالاشتراك مع الحكومات والمبادرات الخاصة بالمواطنين والمنظمات المهنية والتطوعية، وذلك بهدف زيادة مشاركة المواطنين وقدراتهم على العيش بشكل مستقل. ومن بين الموضوعات



الحماية من العنف

يظهر العنف في كل مكان : داخل المنزل وفي مكان العمل وفي الشوارع . يظهر العنف بين كل الثقافات. النساء والرجال والأطفال قد يتعرضون له كضحية أو كشاهد. معظم العنف ضد النساء يحدث داخل محيطهن المنزلي، أي في منازلهن الخاصة. يظهر العنف في كل طبقات المجتمع ولدى أشخاص من كل الأعمار والمهن والمواقع الاجتماعية وفي المناطق الريفية وفي المدن الكبرى.

لا يجب أن تعتبري العنف أمرا بديهيا أو تقبلية كشيء عادي. يمكن لك أخذ بعض الخطوات لوضع حد للعنف وحتى عندما تعيشين في وضع غير مستقل، مثلا حيث أنه ليس لديك دخل خاص أو تصريح للإقامة. توجد في هذا المنشور معلومات حول ما الذي يمكن لك أن تفعليه ضد العنف.

لمن؟

يخص هذا المنشور النساء اللاتي يتعرضن للعنف، وخاصة النساء السودويات والمهاجرين والملاجنين يمكن لك أن تقرني فيه كيف يمكن لك حماية نفسك من العنف.

MOVISIE is the Netherlands centre for social development. Five themes are central in our work: Social cohesion, Volunteer effort, Domestic and sexual violence, Vulnerable groups, and informal care.

Colophon

This brochure is a co-production of MOVISIE and the Shakti Foundation in Eindhoven, and was financed by the Ministries of Justice and Health in the Netherlands.

Text: Gaby Wertenbroek en Marianne Cense

Graphic design: Avant la lettre, Utrecht

Fourth edition

This brochure is available free of charge (only postage and packing payable) in Arabic, Chinese, English, Farsi, French, Dutch, Polish, Somali, Spanish and Turkish. Please order your copies via www.movisie.nl.

Texts from this publication may be reproduced, subject to proper acknowledgement of the source:

© MOVISIE, Netherlands centre for social development
April 2009

الحماية من العنف

ما يمكن لك أن تفعله بنفسك

ARABISCH

