



(1)



(2)

خط المساعدة

مصادر للمساعدة في أونتاريو

خط مساعدة النساء المعنفات

خط الأزمات على مدى 24 ساعة يوميا
وبأكثر من 200 لغة:
1-866-863-0511
خط لأصحاب الإعاقة السمعية:
1-866-863-7868
awhl.org

وضع خطة آمنة

يمكنك إيجاد نموذج جاهز للخطة الآمنة
وطباعتها واستخدامها:
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning

خدمات الترجمة اللغوية

يوجد مترجمون لمساعدة مقدمي الخدمات في
التواصل مع ضحايا العنف المنزلي، والعنف
الجنسي والإتجار بالبشر. الترجمة متوفرة بـ
70 لغة (تشتمل على لغة الإشارة الأمريكية).
languageinterpreters.on.ca

حقوقك القانونية

هذه كراسة الكترونية تغطي حقوق النساء
اللواتي يعانين من العنف.
cleo.on.ca/en/publications/handbook

إيجاد الملجأ

الموقع الإلكتروني للملجأ الآمن
sheltersafe.ca
صفحة 211 للسكن الانتقالي
211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing

إيجاد المزيد من المصادر

تعلم كيف يمكنك المساعدة
قومي بزيارة موقع جاليات المهاجرين
واللاجئين – موقع حملة والجيران والأصدقاء
والعائلات
immigrantandrefugeenff.ca

المساعدة القانونية في أونتاريو

بإمكان الناجين من العنف المنزلي الحصول
على ساعتين من النصح القانوني المجاني،
بغض النظر عن صفة إقامتهم في كندا:
1-800-668-8258
legalaids.on.ca

مراكز علاج الإعتداء الجنسي / والعنف المنزلي

لإيجاد مركز قريب منك:
satontario.com/en/locate_centre.php

مراكز دعم ضحايا الإعتداء الجنسي

لإيجاد مركز قريب منك:
sexualassaultsupport.ca/support

(1) هذا حب صحي وآمن



(2) هذه إساءة عاطفية



ما هي الإساءة العاطفية؟

الإساءة العاطفية هي عندما يقول أحد أو يفعل أموراً تسلب منك الشعور بقيمة ذاتك واحترامك لها، وتفتك بنفسك أو استقلاليتك. قد يجعلونك تشعرين بالسوء تجاه نفسك، أو بأنك لا تستطيعين الحياة دونهم. قد ينتقدونك أو يتظاهرون بأنك غير موجودة.

أي نوع من أنواع الإساءة غير مقبول بتاتاً

قد تكون الإساءة جسدية أو جنسية أو لفظية أو عاطفية أو مالية أو نفسية أو روحية. قد تكون تعقياً شخصياً أو باستخدام الوسائل الالكترونية. قد تكون سلوكاً يهدف الى فرض العزلة أو السيطرة. قد يشارك افراد العائلة الممتدة في الإساءة.

إن كنت تعيش في ظل إساءة فهذا ليس خطأك. ست وحيدة. هناك مصادر لمساعدتك مدرجة خلف هذه البطاقة.

كيف أعرف إن كانت جارتى، أو صديقتى أو قريبتى تعيش مع الإساءة؟

هل يتصرف شريك صديقتك ...

وكأنه يملكها؟
يصادر الحديث كله عندما يكونا معاً؟

يقلل من قدرها؟

يقول بأنه هو الضحية ويتصرف وكأنه مكتئب؟

يتصرف بفوقية تجاه الآخرين؟

يحاول إبعادها عنك؟

يكذب كي يظهر بمظهر بشكل جيد؟

هل صديقتك

تبدو حزينة ومنطوية؟

تبدو خائفة ولا تتكلم أثناء وجود من تعتقدين بأنه يسيء لها؟

تلغي المخططات وتتجنبك؟

تعنذ عن سلوكه أو تدافع عنه؟

تغيب عن العمل بشكل متكرر بدواعي المرض؟

تحاول تغطية الكدمات؟

تتعاطى الكحول أو المخدرات بشكل أكبر كي تستطيع التحمل؟

إذا ما لاحظت أي من مؤشرات
مظاهر الإساءة هذه:

شاهدها. لا تتجاهلي المؤشرات التي
تشاهدها

سميها باسمها. وإن كان الوضع آمناً
فأخبريها عما يساورك من مخاوف
تحققي. قدمي لها المصادر التي قد
تساعدها (كذلك المدرجة خلف هذه
البطاقة)

إذا كانت تخطط للمغادرة،
شجعيها على وضع خطة آمنة.