

(١)



(٢)

زيتايجي إيه

مصادر للمساعدة في أونتاريو

خط مساعدة النساء المغفقات
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 أمانة
يمكنك إيجاد نموذج جاهز للخطة الأمانة
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 جاليبات 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
legalaidd.on.ca

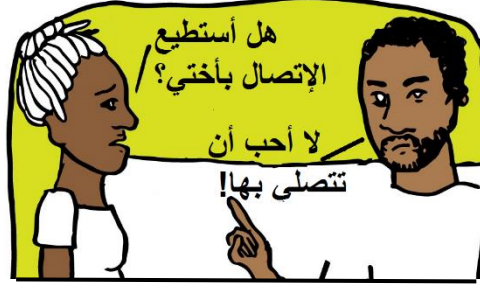
**مراكز علاج الإعتداء الجنسي/والعنف
المنزلي**
لإيجاد مركز قريب منك:
satontario.com/en/locate_centre.php

مراكز دعم ضحايا الإعتداء الجنسي
لإيجاد مركز قريب منك:
sexualassaultsupport.ca/support

(1) هذا حب صحي وآمن



(2) هذه عزلة



ما هو فرض العزلة؟

فرض العزلة يحدث عندما يمنعك أحدٌ من الاتصال أو الالتقاء بالأهل والأصدقاء أو زيارتهم. قد يحظرون عليك الذهاب إلى المدرسة، أو الحصول على عمل أو الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية. قد يلازمونك بشكل دائم أو ينتصون إلى ما تقولينه عند التحدث مع شخص آخر. قد يمنعونك من الحصول على هاتف أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

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 إلى فرض العزلة أو السيطرة. قد يشارك أفراد 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 ...

وكانه 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؟

تعنذر 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 (كتلك المدرجة خلف هذه

البطاقة)

إذا كانت تخطط للمغادرة،

شجعيها على وضع خطة آمنة.