



(1)



(2)

# زنجيتايجي ايجام

## 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](http://awhl.org)

**وضع خطة آمنة**  
يمكنك إيجاد نموذج جاهز للخطة الآمنة  
وطباعتها واستخدامها:  
[immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning](http://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](http://languageinterpreters.on.ca)

**حقوقك القانونية**  
هذه كراسة الكترونية تغطي حقوق النساء  
اللواتي يعانين من العنف.  
[cleo.on.ca/en/publications/handbook](http://cleo.on.ca/en/publications/handbook)

**إيجاد الملجأ**  
الموقع الإلكتروني للملجأ الآمن  
[sheltersafe.ca](http://sheltersafe.ca)  
صفحة 211 للسكن الانتقالي  
[211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing](http://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](http://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  
[legalaid.on.ca](http://legalaid.on.ca)

**مراكز علاج الإعتداء الجنسي / والعنف  
المنزلي**  
لإيجاد مركز قريب منك:  
[satcontario.com/en/locate\\_centre.php](http://satcontario.com/en/locate_centre.php)

**مراكز دعم ضحايا الإعتداء الجنسي**  
لإيجاد مركز قريب منك:  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://sexualassaultsupport.ca/support)

(1) هذا حب صحي وآمن

(2) قد تكون هذه بداية شكل من أشكال الملاحقة أو المطاردة



## ما هو التعقب؟

التعقب هي أن يلاحقك شخص ويراقبك في حين أنك لا تريدين ذلك. قد يأتون إلى مكان عملك كي يراك. قد يراقبوك لمعرفة أين تذهبين ومع من تتحدثين، أو يطلبون من الآخرين مراقبتك. قد يتصلون بك أو يرسلوا رسائل هاتفية حتى إن قلت لهم ألا يفعلوا ذلك، وقد ينتبعون ما تقومين به على الإنترنت.

## 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 جارتني، أو صديقتي أو قريبتني تعيش مع الإساءة؟

هل يتصرف شريك صديقتك ...

وكانه يملكها؟

يصادر الحديث كله عندما يكونا معاً؟

يقفل 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؟

تعذر 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

تحقق. قدمي لها المصادر التي قد

تساعدك (كتلك المدرجة خلف هذه

البطاقة)

إذا كانت تخطط للمغادرة،

شجعيها على وضع خطة آمنة.