

تخطيط السلامة هو على راس الاولويات , سواء ان اخترت البقاء في بيتك او مغادرته . عمل تخطيط السلامة هذا يشمل تحديد اجراءات لزيادة المحافظة على سلامتك و سلامة اولادك

فيما يلي بعض الاقتراحات و التي قد تكون مفيدة لك . اتخذي اجراء واحد في الوقت الواحد و ابدي بالاجراء الذي يكون الاسهل و الامن لك .

### حماية نفسك اثناء العيش مع شخص عنيف :

- ❖ اخبري شخصا تثقين به عن العنف .
- ❖ فكري حول ماضي شريكك عن استخدامه القوة و درجتها. سوف يساعدك ذلك على تخمين نوع الخطر الذي تواجهينه انت و اولادك و متى عليك المغادرة .
- ❖ اخبري اولادك بان العنف ليس صحيحا ابدا. حتى لو كان العنيف شخص يحبونه . اخبريهم بان العنف ليس خطئك او خطئهم , انهم لم يتسببوا به , و لم تتسببي به انت . علميهم من المهم ان يحافظوا على سلامتهم عند وجود العنف .
- ❖ خططي الى اين ستذهبين في حالات الطوارئ. علمي اولادك كيف يحصلون على المساعدة . اخبريهم عدم التدخل بينك و بين شريك حياتك ان كان هناك عنف . ضعي كلمة سر معهم تشير الى طلب المساعدة او عليهم المغادرة .

هل تعانيين من العنف من شريك حياتك لكنك لست متأكدة كيف تحمين نفسك او كيف تغادرين ؟

الشخص الذي اعطاك هذا الكتيب قلق حول سلامتك و ربما قد لاحظ بعض العلامات التحذيرية المحتملة للعنف . انهم يريدونك ان تعرفي بانهم يدعمونك و بالرغم من انك لا تستطيعين السيطرة على عنفه , ربما تكونين قادرة على زيادة تامين سلامتك و سلامة اولادك .

يصف هذا الكتيب الاجراءات التي بإمكانك اتخاذها لحماية سلامتك و سلامة اولادك , و يصف ايضا كيف يمكنك وضع خطة للمغادرة .

الجيران , الاصدقاء و العوائل هي حملة لرفع الوعي حول علامات العنف ضد النساء و هكذا فان الاشخاص اللذين في خطر من العنف يحصلون على طريقة الوصول الى المساعدة التي يحتاجونها .

لكل فرد في المجتمع دور يلعبه في المساعدة لمنع العنف ضد النساء . بإمكانك الوصول الى المنظمات المعنية في منطقتك للحصول على الدعم .

هذه الحملة هي شراكة بين حكومة اونتاريو و مديريةية النساء في اونتاريو و فريق خبراء من الجيران , الاصدقاء و العوائل و من خلال مركز للبحوث و التحقيق عن العنف ضد النساء و الاطفال .

عندما تخططين للمغادرة , فيما يلي بعض الاقتراحات:

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ لا تركضي الى مكان حيث يوجد الاولاد . فقد يؤذيهم ايضا .</li> <li>❖ اطلبي من جيرائك , الاصدقاء او العائلة الاتصال بالشرطة اذا سمعوا اصوات عنف و لرعاية اولادك في الحالات الطارئة .</li> <li>❖ اذا تطوربينكما جدال , انتقلي الى مكان اخر حيث يمكنك الخروج بسهولة . لا تذهبي الى غرفة حيث امكانية الوصول الى اسلحة (على سبيل المثال : المطبخ , الورشة , الحمام ) .</li> <li>❖ اذا كنت تتعرضين للاذى , احمي وجهك بوضع ذراعيك حول كل جهة من راسك , مع تشابك اصابعك مع بعضها . لا تلبسي اوشحة او مجوهرات ذات سلاسل طويلة .</li> <li>❖ اركني سيارتك بحيث تكون مقدمتها متجهة الى الامام و ليكن الخزان مملوءا بالوقود .</li> <li>❖ خبئي مفاتيحك , هاتفك النقال و بعض النقود بالقرب من طريق هروبك .</li> <li>❖ لتكن لديك قائمة بارقام الهواتف للاتصال لطلب المساعدة . اتصلي بالشرطة اذا كانت حالة طارئة . الملجا المحلي او الشرطة قد يجهزونك بزر الانذار او هاتف نقال .</li> <li>❖ تاكدي ان تكون كل الاسلحة و الذخائر مخبأة او مزالة من البيت .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ اتصلي بالشرطة او ملجا النساء في منطقتك . اخبري الموظفين بانك تنوين مغادرة وضع يتسم بالعنف و اطلبي منهم المساعدة بخصوص خطة السلامة . اطلبي ضابط شرطة متخصص بقضايا العنف ضد النساء ( المعلومات التي تعطينها للشرطة قد تساعد بتوجيههم ضد الشخص العنيف )</li> <li>❖ ان كنت مصابة بجروح اذهبي الى الطبيب او الى غرفة الطوارئ و ابلي عن ما حدث لك . اطلبي منهم توثيق الزيارة .</li> <li>❖ اجمعي الوثائق المهمة : الهويات الشخصية , بطاقات البنوك , المستندات المالية العائدة لممتلكات العائلة , عائدات ضريبة الدخل الكندية الاخيرة , مفاتيح , ادوية , صور للشخص الذي يعنفك و صور اولادك , جوازات السفر , بطاقات التامين الصحي , العنوان الشخصي ؟ دفتر الهاتف , هاتف نقال و الوثائق القانونية ( على سبيل المثال اوراق الهجرة , عقد البيت او عقد الايجار , اوامر عدم التعرض او اوامر التعهد بالسلام ) .</li> </ul>
--	---

## Leaving the Abuser

### ترك الشخص العنيف

## Getting Ready

### الاستعداد للمغادرة

<p>❖ فيما يلي بعض الاقتراحات بخصوص سلامتك الشخصية عند مغارتك :</p> <p>❖ اطلبي حماية الشرطة او اطلبي من صديق , جار او احد افراد العائلة مصاحبتك عند مغادرتك .</p> <p>❖ اتصلي بملجا النساء المحلي . قد يكون المكان الاكثر امنا لتمكثي فيه بصورة مؤقتة بدلا من الذهاب الى مكان اخر يعرفه زوجك .</p> <p>❖ لا تخبري شريك بانك ستغادرين . غادري بسرعة</p> <p>❖ لتكن لديك خطة بديلة في حال اكتشف زوجك الى اين ستذهبين .</p>	<p>❖ اذا لم يكن باستطاعتك الاحتفاظ بهذه الاشياء في منزلك خوفا ان يعثر عليها شريكك , فكري بعمل نسخا منها و تركها مع شخص تثقين به . ملجا النساء المحلي ايضا سوف يحفظها لك .</p> <p>❖ استشيري محامي . احتفظي باي دليل للعنف الجسدي ( مثل الصور ) . احتفظي بمذكرات يومية لحوادث العنف , سجلي التواريخ , الاحداث , التهديدات و اية شهود عيان .</p> <p>❖ اجمعي الصور , المجوهرات و الاشياء ذات القيمة العائلية , و ايضا لعب الاطفال و وسائل راحتهم .</p> <p>❖ رتبي مع احد ما لرعاية حيواناتك الليفة بصورة مؤقتة لحين ان تستقري . الملجا ايضا ممكن ان يساعد في هذا .</p> <p>❖ تذكر ان تمسحي من الهاتف اخر رقم اتصلت به لتجنب اعادة استخدامه من قبل شريكك</p>
--	---

## After Leaving

### بعد المغادرة

فيما يلي بعض الاجراءات التي عليك اتخاذها بعد تركك للعلاقة مع زوجك او ان هو ترك العلاقة :

<ul style="list-style-type: none"><li>❖ احملي معك صورة الشخص العنيف و صور اولادك</li><li>❖ اطلبي من الجيران رعاية اولادك في الحالات الطارئة . و الاتصال بالشرطة في حال رؤيتهم للشخص العنيف .</li><li>❖ خذي احتياطات اضافية في العمل , في البيت و في المجتمع . فكري باخبار رئيسك في العمل عن الموقف .</li><li>❖ فكري حول الاماكن و الاساليب التي سيعرف عنها شريكك السابق و حاولي تغييرها . على سبيل المثال خذي بعين الاعتبار استخدام اسواق بقالة واماكن عبادة مختلفة .</li><li>❖ اذا لم تشعرى الامان عند المشي لوحده اطلبي من جار او صديق او احد افراد العائلة مرافقتك .</li><li>❖ لا ترجعي الى بيتك ما لم تكوني برفقة الشرطة . لا تواجهي الشخص العنيف مطلقا .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ اذهبي الى اقرب مركز للشرطة و اطلبي التكلم الى ضابط شرطة متخصص بقضايا العنف ضد النساء</li><li>❖ خذي بعين الاعتبار التقدم بطلب بخصوص امر عدم التعرض لك او امرالتعهد بالسلام والذي قد يساعد بابعاد شريكك عنك و عن الاولاد . احتفظي به معك في كل الاوقات .</li><li>❖ اعطي للشرطة نسخة من اي اوامر قانونية لديك .</li><li>❖ استشيري محامي او مكتب المساعدة القانونية عن الاجراءات لحماية نفسك و حماية اولادك . اخبري المحامي ان كانت هناك اية اجراءات للمحكمة الجنائية .</li><li>❖ خذي بعين الاعتبار تبديل المرشد الاجتماعي الذي كنت ترينه مع زوجك السابق .</li><li>❖ احصلي على رقم هاتف غير مدون و احصلي على خدمة كشف الاسم في الهاتف و امسحي رقمك بعد الاتصال .</li><li>❖ تاكدي ان تكون مدرسة الاولاد او روضة الاطفال على علم بالموقف و لديها نسخ عن كل الوثائق المتعلقة بالموضوع .</li></ul>
---	--

## معلومات

### Information

خط مساعدة النساء المعنفات 1-866-863-0511 يقدم خدمة هاتف 24 ساعة و الخط المجاني 1-866-863-7868  
خط الازمات للنساء المعنفات في اونتاريو . الخدمة لا تشير للاسم و سرية و تقدم باكثر من 154 لغة .

موظفي خط المساعدة بإمكانهم دعمك في مساعدة النساء المعنفات او الرجال العنيفين . سوف يناقشون معك العلامات  
التحذيرية التي لاحظتها و يقدمون لك نصائح عملية بطرق المساعدة .

لمزيد من المعلومات حول خدمات خط مساعدة النساء المعنفات يمكنك زيارة الموقع : [www.awhl.org](http://www.awhl.org)  
وفي حالة الطوارئ اتصل بخدمة الشرطة في منطقتك .

معظم سكان اونتاريو يشعرون بالمسؤولية في سبيل تخفيض الاعتداء على النساء . الادراك هي الخطوة الاولى . اتخذ  
العلامات التحذيرية على محمل الجد . لمعلومات اكثر زوروا الموقع :

[www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca](http://www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca)

