

ماذا تفعلين اذا كنت تعتقد ان أن بعض النساء في منطقتك يعانين العنف ضد المرأة.

في البداية الامر مهم جدا أن تفهمين اشكالية هذا النوع من العنف. اطلبي المعرفة والمشورة من الأخصائيين.

في كثير من الحالات لا ترغب النساء في الإبلاغ عن المتعدي لأسباب مختلفة ومتعددة. ضروري و أساسي هنا أن تظلي بجانبها و تحترمي قراراتها في هذا المشوار.

استمعي لها و رافقيها ولا تشككي في اقوالها و لا تحكم عليها . اقترحي لقاءات كثيرة و ساعديها على استئناف العلاقات الاجتماعية و الانشطة التي ربما كانت قد تخلت عنها.

شجعيها على مشاركة معاناتها مع صديقاتها و عائلتها. اذا هي وافقت و رغبت. قمي بإنشاء شبكة من الدعم و الأمان مع الاشخاص الموثوق فيهم. اذا كانت تعيش معه ، أخبرها ان لديها مكانا آمنا يمكن اللجوء اليه متى شئت المغادرة . كوني مثابرة و تواصلني معها و تحدثني اليها . و لا تستسلمي و افهمي أنها قد تكون مرحلة طويلة في كثير من الذهاب و

الإياب. قم بإعداد خطة امان معها في حالة ما اذا كانت في خطر . اذا كان هناك خطر على سلامتها الجسدية فيجب عليك الإبلاغ عن الموقف. ذكريها ان لها الحق في حياة كريمة و انك ستساعدنها و تحترم قراراتها

موارد العناية بالضحايا و حمايتهم من العنف ضد المرأة في لا ريوخا

- خدمات الرعاية الصحية: المراكز الصحية: يمكن للمختصين المرجعين (طب الأسرة ، التمريض ، العمل الاجتماعي الصحي ، القابلة ، طبيب الأطفال ، ...) مساعدتك خلال ساعات الاستشارة المنتظمة في مركزك الصحي. يتم تدريبهم على رعاية ضحايا هذا العنف القائم على في كل مراحل وحالاته المختلفة.

آ CARPA ، رعاية مستمرة ، 061 طوارئ متوفر 24 ساعة في اليوم ، كل يوم من أيام السنة.

- مراكز الخدمات الاجتماعية والنصائح والإرشادات على مختلف المستويات (ابحث عن المقر الذي يناسبك وفقاً للمنطقة التي تعيش فيها):

<https://www.larioja.org/servicios-sociales/es/red-basica-servicios-sociales/listado-municipios>

- المركز الاستشاري النسائي: 941 29 45 50. المعلومات والرعاية النفسية والاستشارات القانونية. Av. Gran Vía Rey Juan Carlos I. 7. 5º.

- هاتف معلومات للنساء في حكومة لا ريوخا (24 ساعة): 900 71 10 10

- مكتب مساعدة ضحايا الجريمة: 941 29 63 65. التدخل على المستوى القانوني والاجتماعي والنفسي.

- شبكة الجوار ضد التمييز الاجتماعي والعنف داخل الأسرة:

الاهتمام بالنساء ضحايا العنف ضد المرأة. عبر الواتس اب والهاتف.

- خدمة الطوارئ الاجتماعية في مجلس مدينة لوغر ونيو (24 ساعة): 900 10 15 55 رقم هاتف الطوارئ للنساء. المشورة والمرافقة والسكن في حالات الطوارئ.

- 016 هاتف للحصول على معلومات عامة ونصائح لضحايا العنف وبيئتهم. يمكن الوصول إليه أيضاً عبر البريد:

016-online@igualdad.gob.es

موارد للحالات الخطرة

- الطوارئ 112
- الشرطة الوطنية 091
- الشرطة المحلية 092
- الحرس المدني 062
- خدمة الطوارئ الاجتماعية في مجلس مدينة لوغر ونيو (24 ساعة): 900 10 15 55



التوعية والخدمات المتاحة لمواجهة العنف ضد المرأة

ماذا تفعلين اذا كنت تعانين من العنف ضد المرأة.

لا تلومي نفسك و لا تخجلي. لا شيء يبهر العنف ضد المرأة.

لديك الحق في حياة خالية من العنف و هناك العديد من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك. الخطوة الأولى نحو الخروج من هذا الوضع هو قرار يمكنك اتخاذه و لن يجبرك أحد على فعل شيء لا تريدين.

هي اوقات صعبة و فيها الكثير من الاختباط شاركي وضعك مع اهلك و اصدقائك حتى تشعرى بالامن و تتمكن. اطلبي المساعدة. لا تقلقي لأنك ابتعدت عنهم . سينفهمون وضعك و سيرغبون في مرافقتك.

لديك خدمات و رعاية متاحة في هذه المواقف ومن الأفضل الاستفادة منها؛ لك الحق في التغطية و الخدمات الصحية، و النفسية و القانونية المستعجلة منها و المتخصصة ايضا.

ابحثي عن النساء اللواتي مررن من نفس تجربتك وعن مجموعات نسائية قريبة و اللواتي خرجنا من تجربة العنف ضدهن. يساعدنك على فهم و تجاوز هذه التجربة من خلال الدعم و التفهم

لك الحق في الابلاغ عن المعتدي عليك ، وفي كل الحالات ينصح بالاستفسار عن المعلومات والوعي بالخدمات المقدمة لك ان كنتي في حالة خطر لاتتردي في الاتصال بخدمات الطوارئ .

ما تعانينه من العنف هو مسؤولية المجتمع كله وان كان يصعب عليك رؤيته فأنت لست وحدك.

هو عنف عندما يكون شريكك

يشكك في اصدقائك عائلتك و يبعدك عنهم. يتحكم فيما تفعلينه، و يراقب مع من تتحدثين و شبكات التواصل الاجتماعي التي تستخدمين، و ما تلبسين من ملابس.

يحاول ان يجعلك تعتقدين انك مجنونة. يسخر منك أمام الآخرين. يريد ان يكون له الحق دائماً في التحكم في المال. يكسر الأشياء المهمة بالنسبة لك. يشتمك و يهينك ويصرخ عليك.

يقول لك أنك عديمة القيمة و لا تعرفين فعل شيء. يضرب الأشياء داخل البيت لتخيفك. يجعلك تشعرين بالخوف و الهلع.

يهددك بإيذاءك و إيذاء الاشخاص و الحيوانات التي تحبينها. يجبرك على ممارسة العلاقة الجنسية و ممارسة معينة لا تريدينها. يعتدي عليك جسدياً يلومك على كل ما يحدث و حتى على سلوكياته.

. ما هو العنف ضد المرأة.

هو انتهاك لحقوق المرأة ويشمل جميع السلوكيات التي تمس كرامتها و سلامتها الجسدية و الجنسية و النفسية و الاقتصادية و التي قد تؤدي الى المعاناة و الأذى، بما في ذلك التهديد و الاكراه و حرمان من الحرية في الحياة العامة و الخاصة.

العنف بين الجنسين هو نتيجة التمييز و عدم المساواة و سيطرة الرجل على المرأة التي تحدث في مجتمعنا. لهذا فهي ليست مشكلة شخصية بل اجتماعية و سياسية.

