

Domestic Violence - Help from Women's Aid  
ARABIC

العنف في المنزل  
المساعدة من اتحاد مساعدة المرأة  
(Women's Aid)





## ما هو العنف المنزلي؟

العنف المنزلي هو الأذى الجسدي، العاطفي، الجنسي، المادي أو العقلي الذي يمارسه شخص ضد آخر تكون له أو كانت له علاقة حميمة معه أو معها. هذا يمكن أن يحصل لأية امرأة بغض النظر عن عمرها، طبقتها الاجتماعية، العرق، الإعاقة أو طريقة الحياة.

علاقة الأذى تكون مبنية في معظم الأحيان على الخوف.

الاعتراف بأنك تعيشين في علاقة مبنية على الأذى يشكل خطوة مهمة في منع ووقف العنف.

ماذا يمكنني أن أفعل إذا كنت أعيش في علاقة مبنية على الأذى؟

**الخطوة الأولى** هي أن تتكلمي مع أحد على أمل أن يساعدك هذا على الإقرار بأن هذا الأمر يحصل لك وتتوقفي عن التقليل من خطورة الأذى الذي تتعرضين له. اتحاد مساعدة المرأة (Women's Aid) موجود لمساعدتك على مواجهة هذا العنف.

**الخطوة الثانية** هي الإقرار بأن اللوم لا يقع عليك. لا أحد يستحق الضرب، الإهانة أو الأذى خصوصاً من قبل شريك الحياة الذي يفترض أن تكون العلاقة معه علاقة محبة. النساء كثيراً ما يلمن أنفسهن لأنه يقال لهن دائماً أنهن على خطأ.

**الخطوة الثالثة** هي البدء بطلب الدعم والمساعدة المتوفرة. هذه الخطوة تتضمن الحصول على الدعم العاطفي والمساعدة العملية. يمكنك بدء هذه العملية بالحديث إلى صديق تثقن به، الاتصال برقم هاتف المساعدة لاتحاد مساعدة المرأة، أو الاتصال بمجموعة اتحاد مساعدة المرأة المحلية. يمكن أن تبدأي التفكير بالانتقال إلى مكان أمين، بعيداً عن مفتعل الأذى، أو أخذ الاجراءات القانونية التي ستحميك وتساعد في منع العنف ضدك.

إن إمكانية إنهاء علاقة مبنية على العنف يمكن أن تكون مخيفة مثل إمكانية استمرار هذه العلاقة. يجب أن تكون المرأة شجاعة لكي تطلب المساعدة و يمكن أن يكون هذا أمراً مؤلماً ومخيفاً.

أين يمكنني أن احصل على المساعدة إذا كنت اعيش في علاقة مبنية على العنف؟

إذا كنت أنت أو اية امرأة تعرفينها تعانيان أو عانيت في الماضي من العنف في المنزل، فإن رقم هاتف المساعدة المتوفر ٢٤ ساعة التابع لاتحاد مساعدة المرأة (028 90331818) يمكن أن يقدم لك الدعم، المساعدة والمعلومات. ليس من الضروري أن تكون حالتك طارئة لكي تتصلي بخط المساعدة لاتحاد حماية المرأة. إذا كنت لا تتكلمين اللغة الانجليزية بطلاقة، يمكن أن تقوم صديقة لك بالاتصال عنك. يمكن أن تقوم مجموعات من جاليتك مثل اتحاد الصالح الصيني أو مركز الجالية الهندية أو مركز بلغاست الإسلامي بتأمين مترجم. يوجد أيضاً ملاجئ تابعة لاتحاد مساعدة المرأة في كل ايرلندا الشمالية والتي يمكنها أن توفر لك سكن في حالة طارئة. إذا قررت الذهاب إلى ملجأ، سوف نساعدك على وضع خطة سلامة لهجر شريك.

الكثير من مجموعات اتحاد مساعدة المرأة المحلية لديها مراكز للإرشاد، مراكز يمكن زيارتها بدون موعد أو خدمات في المجتمع. يمكنك الزيارة ومقابلته أحد ما أو يمكنك الاتصال هاتفياً من أجل الحصول على الدعم والإرشاد من دون الإقامة في ملجأ. المعلومات عن أقرب مجموعة لك موجودة على آخر صفحة من هذه المنشورة.

### اتحاد مساعدة المرأة في أيرلندا الشمالية

اتحاد مساعدة المرأة في أيرلندا لاشمالية (NIWAF) منظمة تطوعية وجدت لكي تتحدى المواقف والمعتقدات الراسخة الخاصة بالعنف في المنزل. نحن نسعى من خلال عملنا أن نشجع العلاقات الصحيحة والغير مبنية على الأذى. يجب على الجميع، ذكوراً وإناثاً، أن يعتبروا أن العنف غير مقبول وغير ضروري. عندما نزيد الوعي حول موضوع العنف المنزلي وتأثيره على الأفراد، يمكن للناس أن يفهموا بشكل أكبر مكونات العلاقة الصحيحة والمنافع التي يحصلون عليها عندما يكونون في علاقة صحيحة.

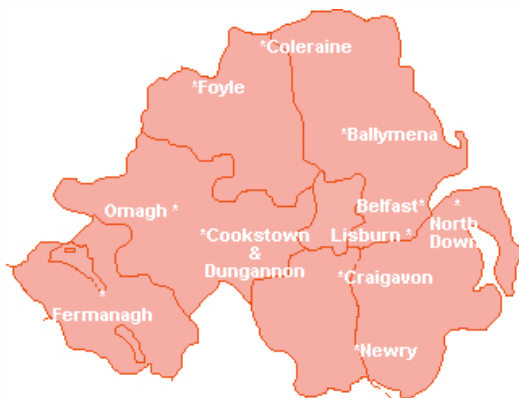


## خطة لتأمين السلامة

- ✓ يجب أن تعرفي أين يوجد أقرب هاتف.
- ✓ يجب أن تعرفي أين تستطيعين اللجوء.
- ✓ أكتبي لائحة بجميع أرقام الهاتف المهمة وأرقام الطوارئ.
- ✓ وفري المال لأجرة الباص أو التاكسي.
- ✓ يجب أن يكون معك مفاتيح اضافية للبيت والسيارة.
- ✓ وضبي حقيبة للطوارئ – خذي ما يكفي من الملابس والبزة المدرسية وأغراض الأولاد المفضلة.
- ✓ فكري ما هو أفضل وقت للمغادرة.
- ✓ ناقشي الأمر مع الأولاد. من المهم أن تحولي المغادرة مع جميع الأولاد.
- ✓ ضعي الوثائق المهمة في مكان واحد معاً مثل كتاب الاعانات، البطاقات الطبية، دفاتر البنك، الأوامر القانونية الخ..
- ✓ اكتبي ملاحظة للتذكير بالأدوية الضرورية للعائلة.
- ✓ غادري المنزل عندما لا يكون شريكك موجوداً.

تفاصيل الاتصال الكاملة موجودة على آخر صفحة من هذه المنشورة.

هذه المنشورة متوفرة باللغات الكانتونية، الأوردو، الهندي والعربية.



مجموعات مساعدة النساء المحلية  
Local Women's Aid Groups

Belfast: 028 90666049  
Ballymena/Antrim: 028 25639301  
Coleraine: 028 70356573  
Cookstown & Dungannon: 028  
86769300  
Craigavon & Banbridge: 028 38343256  
Fermanagh: 028 6632 8898  
Foyle: 028 71344499  
Lisburn: 028 92668142  
Newry: 028 30250765  
North Down & Ards: 028 91273196  
Omagh: 028 82245998

اتحاد مساعدة المرأة في ايرلندا الشمالية  
Northern Ireland Women's Aid  
Federation

129 University Street  
Belfast  
BT7 1HP

Tel: 028 90249041  
Fax: 028 90239296

خط هاتف المساعدة للعنف المنزلي ٢٤ ساعة  
028 90331818

البريد الإلكتروني: niwaf@dnet.co.uk  
الموقع على الأنترنت: www.niwaf.org