

لا تعاني بصمت

دليل النجاة من العنف



هل ترغبين في تحضير خطة أمان لحماية نفسك؟

يجد الكثير من ضحايا العنف أنه من المفيد أن يقوموا بتحضير خطة أمان لحماية أنفسهم قبل الشروع بترك أو إنهاء العلاقة بشريك حياة أو أحد أفراد العائلة من الذين يمارسون العنف ضدهم. وهناك بعض الأمور يجب التفكير بها عند تحضير خطة مستقبلية لحماية نفسك.

متطلبات السلامة الاضطرارية – حضريها لتكون في متناول يديك

- أرقام الهاتف (الشرطة/ أرقام النجدة/ الأصدقاء/ أقرب ملجأ)
- الجزدان، مفاتيح السيارة وبعض النقد لاستعماله للهاتف.
- الوثائق المهمة، مثلاً، جواز السفر، رقم التأمين الوطني، تفاصيل الحساب في البنك، الخ

خطة للهروب – يجب أن تعرفي إلى أين ستذهبين

- حضري في فكري طريق أمين للهروب من الدار في الحالات الاضطرارية.
- هل سيقوم الجيران بإخبار الشرطة إذا سمعوا أصواتاً مريبة من دارك؟
- ملجأ آمن - فترة قصيرة مع أحد الأقارب أو الأصدقاء أو خدمات اللجوء
- جهزي حقيبة خاصة للهروب (تحتوي على بعض النقد وبعض الملابس والوثائق المهمة) إما مخبئة في مكان أمين أو مع أحد الأصدقاء.

وسائل الإنقاذ

- علمي أطفالك على استعمال الهاتف للاتصال بالشرطة
- استخدمي تعبيراً لاستعماله كشفرة لتنبيه صديق أو قريب لاستدعاء النجدة.

هل تعانين من سوء في المعاملة؟

هل يقوم شريك حياتك أو أي فرد من أفراد عائلتك بما يلي:

- انتقادك باستمرار؟
- يهينك أو يحررك أمام الآخرين؟
- يقوم بحمايتك بشكل مبالغ فيه أو التصرف بغيره شديدة؟
- يهددك بإيذاءك أو إيذاء أطفالك أو حيوانات المنزل الأليفة أو أفراد العائلة أو الأصدقاء؟
- يمنعك من اللقاء بالعائلة أو الأصدقاء؟
- يثور غضباً بصورة مفاجئة أو "يفقد السيطرة على أعصابه"؟
- يحطم ممتلكاتك الشخصية أو يرمي الأشياء غضباً؟
- يمنعك من استعمال حساب العائلة في البنك أو بطاقات الاعتماد أو السيارة أو يحاسبك بدقة على كل ما تصرفينه؟
- يستخدم التخويف أو التأثير عليك بأساليب غير قوية للسيطرة عليك أو على الأطفال؟
- إرغامك على ممارسة الجنس معه عندما تكوني غير راغبة في ذلك؟
- يضربك براحه يده أو بجمع أو يصفعك أو يرفسك أو يدفعك دفعا أو يقرصك أو يشد شعرك أو يحاول خنقك أو حبس نفسك أو عضك؟
- يرغمك على الزواج ضد إرادتك؟

هل تريد أن تترك شريك يسيء معاملتك؟

إذا كان في نيتك أن تتركها، حتى ولو لفترة قصيرة من الزمن، فمن الأفضل أن تأخذ أطفالك معك، إن كان ذلك ممكناً، وذلك لضمان سلامتهم ومساعدتك في الحصول على الوصاية عليهم.

فيما يلي قائمة بالأشياء التي يجب أن تأخذها معك:

- هويتك الشخصية
- شهادات الولادة الخاصة بك وبالأطفال
- وثيقة الزواج أو الطلاق
- جواز السفر، سمة الدخول/ الفيزا، إجازات العمل وأي وثيقة هجرة أخرى.
- وثائق التسجيل في المدرسة أو التسجيل الصحي بما فيها أرقام هاتف المدرسة والطبيب المحلي أو العيادة المحلية.
- النقود، دفاتر البنك أو الصكوك وبطاقات الاعتماد.
- المفاتيح – للسيارة والبيت والمكتب ومفتاح صندوق الإيداع في البنك.
- تفاصيل القرض العقاري أو عقد الإيجار.
- القوائم الحالية غير المدفوعة
- وثيقة التأمين
- دفتر تسجيل العناوين الخاصة
- صور العائلة الفوتوغرافية، مفكرتك الخاصة، مجوهراتك، وأي أشياء صغيرة ذات قيم معنوية.
- ملابس أطفالك المفضلة لديهم ولعبيهم الصغيرة.
- مستلزمات الحمام والملابس الخاصة بك.
- صور للإصابات التي تسبب بها شريكك عند القيام بسوء المعاملة ضدك.

رقم الاتصال الهاتفي بنا

إن كنت تريد الاتصال بنا في حالات العنف العائلي للحصول على المساعدة أو الإرشاد أو الدعم أو معلومات محلية فيمكنك الاتصال بمنظمة مساعدة النساء في برملی BWA على هاتف رقم:

020 8313 9303

في الحالات الاضطرارية يجب دوماً الاتصال بالشرطة على هاتف رقم: 999

كيف تتمكن منظمة مساعدة النساء في بروملي BWA من مساعدتك؟

تقوم منظمة مساعدة النساء في بروملي بتوفير مأوى سكن مؤقت آمن ومحمية وعالية النوعية للنساء والأطفال الهاربين من العنف العائلي بصرف النظر عن خلفيتهم القومية أو مستواهم الاجتماعي أو ميولهم الجنسية أو أديانهم.

ما الذي يمكننا تقديمه إليك؟

- خدمات الزائرة الصحية والمدارس والوكالات الخارجية الأخرى.
- إرشادات عن الخدمات السكنية والإجراءات القانونية.
- إرشادات عن الرفاه والمعونات المالية
- الخدمات الاستشارية المحترفة
- الحصول على خدمات الترجمة
- خدمات دعم الأطفال
- مساعدتك على التقدم
- المساعدة عن بعد وإعادة الإسكان
- الإحالة إلى الوكالات المناسبة لمساعدتك
- مساعدة النساء عند حضور الإجراءات القانونية.
- المساعدة عن طريق الهاتف.

أرقام هاتف مفيدة أخرى

- وحدة الأفراد المشردين في بلدية برملی خلال ساعات العمل: 020 8313 4098
خارج ساعات العمل: 020 8464 4848
- خط الهاتف النصي المجاني للعنف العائلي في بروملي
07963 479602
- وحدة السلامة الاجتماعية في بروملي
020 8284 8760
- خط النجدة الهاتفي المجاني الوطني للعنف العائلي على مدار 24 ساعة في اليوم
0808 2000 247
- خط الأزمات الوطني الهاتفي على مدار 24 ساعة
0990 995 443