



# TransAct



## أرقام الهواتف

نقطة المساعدة وتقديم النصائح ضد العنف المنزلي في المنطقة التي تسكنين فيها. راجعي دليل الهاتف أو الموقع

[www.huiselijkgeweld.nl](http://www.huiselijkgeweld.nl)

كما يمكنك مراجعتهم للاتصال بمصلحة المساعدة الاجتماعية أو مساعدة أخرى في منطقتك.

خدمة هاتفية للنساء الأجانب: رقم الهاتف 0800-0240027

(بالمجان، يمكن الاتصال من يوم الاثنين حتى يوم الجمعة من الساعة

10.00 حتى 14.00 وفي يوم الاثنين ويوم الأربعاء من الساعة

19.00 حتى 22.00)،

[www.allochtonevrouwentelefoon.nl](http://www.allochtonevrouwentelefoon.nl)

، مؤسسة Stichting Korrelatie

رقم الهاتف 0900-1450

البريد الإلكتروني: [vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl)

Stichting Kezban

رقم الهاتف: 06-12507996،

البريد الإلكتروني: [info@st-kezban.nl](mailto:info@st-kezban.nl)

:Stichting Shakti

رقم الهاتف: 040-2118740،

البريد الإلكتروني [shakti@iae.nl](mailto:shakti@iae.nl)



**9. استفيدي من الأنظمة والقوانين التي تهدف إلى حمايتك.** اطلي عند الضرورة فرض منع السير في حي معين أو قومي بالإبلاغ عن تعرضك للعنف. إذا وصل الأمر إلى دعوى فاطلي تعيين محام لك لمساعدتك خلال الجلسات. اتبعي جميع الإجراءات القانونية حتى المرحلة الأخيرة من أجل أن يفهم الفاعل مسؤولياته عن أفعاله ومن أجل حماية نفسك. لا تدعيه يخيفك.

**IO. في حالة عدم إجادتكم اللغة الهولندية بشكل كاف اتجهي إلى المؤسسات التي يتكلم موظفوها بلغتك الأصلية أو بخدمة مترجم شفهي مجاني. أو احضري معك رقم الهاتف لمركز المترجمين الشفهيين في المنطقة التي تسكنين فيها أو احضري معك شخص موثوق فيه يستطيع ترجمة الأقوال لك.**

**3. اتصلي بالشرطة**  
عندما تحتاجين إلى المساعدة مباشرة، في حالة الخطر، اتصلي بالشرطة عبر رقم 112.

إن الشرطة في خدمتك ولحمايتك، وأيضاً في حالة ظهور العنف داخل المنزل. عندما تظهر الشرطة بعد أن تقومي أنت أو الجيران بالاتصال بها ستحاسبه على تصرفاته وستناقش فيما يحدث بعدها. في حالة العنف الشديد يمكن للشرطة أيضاً متابعة الفاعل قانونياً ومن المحتمل أن يجب عليه المثول أمام المحكمة. يمكن لك أيضاً الذهاب إلى الشرطة بعد تعرضك للعنف.

ستستمع الشرطة إليك وتفسر لك ما الذي يمكنك أن تفعله. عندما تريدن تقديم إبلاغ يمكن لك القيام بذلك، لكن يمكن لك أيضاً التحدث فقط عما حدث. عندما تقومين بتقديم إبلاغ يُطلب منك تقديم مستندات: مثلاً الجروح التي وقعت عليك وشهادات طبيب الأسرة وأيضاً من الأشخاص في محيطك الذين شاهدوا أو سمعوا شيئاً. في الوقت الراهن لديك كامراً الحق في تصريح إقامة مستقل عندما تطلبين الطلاق بعد تعرضك لسوء المعاملة من طرف زوجك. في هذه الحالة لا يجب عليك مغادرة هولندا.

**6.** اكتب تقريراً أو يوميات عن كل ما يتعلق بالعنف. احتفظي

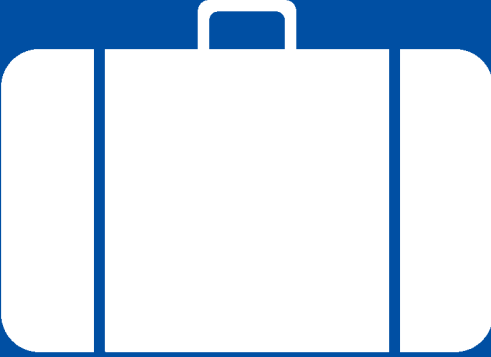
الرسائل والشرائط والوصفات من طرف طبيب الأسرة واستمارات الإبلاغ لدى الشرطة وبيانات المحكمة والصور واعلمي صورا من كل الوثائق الهامة. قد تحتاجين إلى ذلك لاحقا لإثبات تعرضك للعنف. احتفظي بهذه المستندات في خزانة أو قدميها إلى شخص موثوق فيه لحفظها.

**7.** تحدثي مع مساعد اجتماعي أو محام قبل أن تقرري مغادرة

المنزل حول حقوقك وواجباتك القانونية وخاصة بالنسبة للأطفال والمنزل. اطلبي عند الضرورة التدخل من وسيط ذي شأن داخل المجتمع الخاص بك

**8.** لا تخبري الفاعل على الإطلاق بالمكان الذي تذهبين إليه بعد

مغادرتك. اتخذِي إجراءات وقائية شديدة. اخبري صديقة بالمكان الذي تذهبين إليه والتاريخ الذي عازمت على العودة فيه. اتخذِي أيضا إجراءات أمنية أكثر ما يمكن. قومي بشراء جهاز إنذار وأقفال إضافية على الشبائيك والأبواب وكلب حراسة وهاتف محمول مع شاشة يظهر عليها رقم هاتف الشخص الذي يتصل بك.





**4. اجمعي كل الوثائق الرسمية الهامة التي تعتقدين أنك قد تحتاجين إليها، مثلًا جواز السفر وعقد الزواج وشهادات الولادة للأطفال وتصريح الإقامة وبطاقات البنك وكشوف البنك والشهادات المدرسية وقوائم أرقام الهواتف والعناوين الهامة . قد تحتاجين إلى كل هذا لاحقًا لإثبات تعرضك للعنف. أو وضعها في مكان خارج المنزل حيث يمكن لك أخذها بعد مغادرتك.**

**5. قومي بنفس الأمر بالنسبة لممتلكاتك الشخصية الأكثر هاما ومحببا.**

توجد هناك أيضا منظمات للنساء الأجانب يمكن لك اللجوء إليها:

• Stichting Kezban تقدم لك معلومات عن العنف داخل المنزل: Stichting Kezban, postbus 166, 1110 AD Diemen، رقم الهاتف: 06-12507996 - info@st-kezban.nl

• Stichting Shakti تقدم لك التوجيه والمساعدة. رقم الهاتف 040-2118740، البريد الإلكتروني shakti@iae.nl.

عندما يمارس زوجك أو شريكك العنف يمكن له الاشتراك في علاج جماعي لتغيير السلوك. قد لاحظت بعض النساء أن العنف داخل المنزل قد قل بعد اشتراك أزواجهن في مثل تلك المجموعات للعلاج. نجدين عناوين تلك المجموعات للعلاج أو المساعدة الذاتية لدى الجمعيات في المنطقة التي تسكنين فيها أو مصلحة المساعدة الاجتماعية أو مأوى استقبال النساء أو منظمات للنساء اللاجئات والموظفين لدى مؤسسة مساعدة اللاجئيين أو مصلحة الخدمة الاجتماعية.

## 2. ضعي خطة إنقاذ نفسك

قد تساعدك خطة للإنقاذ في ترك محيطك العنيف ويوسع احتمال النجاح في المعيشة خارج محيطك المعروف.

خطوات خطة الإنقاذ:

**I. ضعي نفسك داخل حلقة من الأصدقاء والمساعدين الذين يمكن** لك اللجوء إليهم لمساعدة مالية وشعورية وعملية في الوقت الذي تغادرين فيه المنزل فعلا. توجد هناك مجموعات للمساعدة الذاتية ومؤسسات لديها معلومات عن أماكن الاستقبال.

**2. نظمي عنوان استقبال لنفسك ولأطفالك** غير معروف لدى الفاعل. في حالة عدم إمكانية استقبالكم في مكان واحد في أول الأمر احرصي أن توجد لديك عناوين بديلة مختلفة للاستقبال.

**3. احزمي الملابس والأشياء الأكثر ضروريا في حقيبة لحالة** طارئة تريد فيها المغادرة مباشرة. في هذه اللحظة ليس لديك ما يكفي من الوقت لإلباس نفسك وأطفالك بطريقة جيدة. اخفي هذه الحقيبة جيدا في منزلك، لكن في مكان استراتيجي يمكن الوصول إليه بسهولة

عندما تقررين الذهاب إلى جهة مساعدة فمصاحبة صديقة عزيزة قد تساعدك في ذلك.  
توجد في كل بلدية مصلحة للخدمة الاجتماعية. وهي جهة تقدم المساعدة، يستمع موظفوها إلى المشاكل ويقدمون النصائح. يوجد الرقم في دليل الهاتف. يمكن لك اللجوء إلى مأوى استقبال النساء عندما تحتاجين إلى مكان آمن للاحتماء به لمدة ما.

#### رقم الهاتف

توجد هناك في بعض البلديات أرقام هواتف خاصة يمكن لك الاتصال بها للمساعدة بعد أن تتعرضي للعنف. كذلك يمكن لك الاطلاع في شبكة الإنترنت على موقع [www.huiselijkgeweld.nl](http://www.huiselijkgeweld.nl) لإيجاد الجهات التي تقدم المساعدة في المنطقة التي تسكنين فيها.

عندما ترغبين في التحدث عن العنف هاتفياً، يمكن لك الاتصال بـ:

● خدمة هاتفية للنساء الأجانب: رقم الهاتف 0800-0240027  
(بالمجان، يمكن الاتصال من يوم الاثنين حتى يوم الجمعة من الساعة 10.00 حتى 14.00 وفي يوم الاثنين ويوم الأربعاء من الساعة 19.00 حتى 22.00)،  
[www.allochtonevrouwentelefoon.nl](http://www.allochtonevrouwentelefoon.nl)

● Stichting Korrelatie، المساعدة في ظهور المشاكل، رقم الهاتف 0900-1450 أو عن طريق البريد الإلكتروني: [vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl)



• تخجل بعض النساء من تعرضهن للعنف.

• يبقى الكثير من النساء خائفات. الخوف من الذهاب خارج المنزل والخوف من التعرض للضرب مرة أخرى والخوف من الرجال.

• قد تكونين غاضبة جدا من الفاعل أو من أشخاص آخرين لم يقوموا بحمايتك.

• قد تعانين من الكوابيس والمشاكل في النوم وعدم الرغبة في الطعام واعتبار جسمك شيء كرهه والشعور بالمرض أو الاعتقاد بأنك قد تصيحين مجنونة.

عندما تلاحظين أنك لا تستطيعين حل المسألة، حاولي التحدث مع شخص آخر أو مع شخص موثوق فيه ويفهمك. قد يكون صديق(ة) أو أحد أفراد العائلة أو شخص ضمن المجتمع تعرفين أنها أو أنه شخص يهتم بمشاكل أشخاص آخرين.

يمكن لك أيضا الاتصال بمساعدين يقدمون لك المساعدة. كثيرا ما يؤدي التحدث إلى الانسراح ويساعد في ترتيب الأمور التي يمكن لك أن تفعلها. توجد هناك نساء كثيرات يتعرضن للعنف. يختص المساعدون في تقديم المساعدة إلى هؤلاء النساء. عندما تخافين من العنف من طرف أحد أفراد عائلتك، مثلا زوجك، فمن المستحسن الاستعداد لخطة الإنقاذ. يمكن أيضا للشرطة أن تقدم المساعدة، حيث أن خدماتها مرتكزة على الحماية أيضا!

## 1. المساعدة

اتخاذ القرار فيما سوف تفعلينه هو خطوة هامة وصعبة في نفس الوقت. التحدث عنه مع مساعد اجتماعي قد يساعدك في وضع خطة حول ما تريدينه وما الذي يمكن لك أن تفعلينه. يوجد هناك أشخاص ومؤسسات تقدم المساعدة لك في ذلك. يمكن لهؤلاء المساعدين توضيح الإمكانيات المتاحة لك. يمكن لهم إعطاء العناوين للأماكن التي يمكن لك اللجوء إليها حتى تكونين في أمان. يمكن لك أن تطلبي منهم معالجة بياناتك (الملف) بطريقة سرية.

## ما الذي يمكن لك أن تفعلينه بنفسك ضد العنف؟

كثيرا ما يشكل العنف أمرا جذريا. حل المسألة وحدك هو أمر غير سهل. قد تخافين من العواقب عندما تتحدثين مع شخص آخر. أو تخجلين وتعتقدين أنك سبب المشاكل.



"عندما تخرجين مع شخص ما للسهر تدعونه لممارسة الجنس."  
لا يجب عليك ممارسة الجنس مع الشخص الذي تخرجين معه  
للسهر أو الشخص الذي يدفع لك مشروب أو عشاء. ولا يجب  
عليك ممارسة الجنس مع شخص دعوته في منزلك. عندما يجبرك  
شخص على ممارسة الجنس يعتبر ذلك جريمة ويعاقب عليها  
القانون.

## العواقب

إن التعرض للعنف أمر مؤلم ومهين. كثيرا ما يعاني المجني عليهم  
من مختلف المشاعر المربكة. يرد كل شخص بطريقة تختلف عن  
بعضها البعض.

- بسبب كل القصص حول العنف يعتقد الكثير من النساء أنهم  
مذنبات بدلا من الفاعل. لو فعلت كذا ... فلما حدث شيء. لكن  
ليس لأي شخص الحق في سوء المعاملة أو الاعتداء على شخص  
آخر. إن الفاعل هو المذنب الحقيقي.



يتبين من البحث أن معظم الضحايا يعرفون الفاعل بطريقة ما. قد يكون صديقاً أو فرداً من العائلة (الزوج، الحم | الحماة) أحد المعارف أو الجار أو صاحب العمل. لا تدعي هذا يمنعك من البحث عن المساعدة أو تقديم إبلاغ.

## الأحكام المسبقة

توجد هناك أحكام مسبقة كثيرة حول العنف ضد النساء. تؤثر هذه الأحكام المسبقة على مواقف النساء تجاه العنف الذي تعرضن له وتجاه أنفسهن.

أبرز الأحكام المسبقة:

"تتعهد النساء للتعرض للعنف."

لا يعتمد أي شخص للتعرض لسوء المعاملة أو الاغتصاب. وهي جرائم نكراء بغض النظر عن ملابس النساء والنظرة ووظائفهن وأعمارهن أو إلى أين يذهبن.

"يقوم الرجال بالاغتصاب حيث أنهم لا يستطيعون السيطرة على رغباتهم الجنسية."

يستطيع الرجال السيطرة على رغباتهم الجنسية. لا توجد هناك أية رغبة تعطي لشخص ما الحق في استخدام العنف ضد شخص آخر. يظهر هذا العنف عادة من الرغبة في التحكم والسيطرة والإهانة، وليس من الرغبة في الجنس.

"من المعقول أن يستخدم الرجل العنف لكي يبقى يسيطر على أسرته و أو التحكم فيها أو ممارسة سلطته عليها."

إن الرجل هو عضو مثل كل أعضاء الأسرة الآخرين. استخدام العنف غير مقبول مهما كان السبب. الوصول إلى حل النزاع عن طريق التحدث وليس عن طريق العنف.

"يحدث شيء في كل أسرة من حين إلى آخر، هذا هو مصيري. هذا ما قدره الله، هذا مكتوب في القرآن."

لا تتعرضين للعنف حيث أنك ولدت بالصدفة في أسرة مختلفة أو بسبب القدر. لا يوجد في أية سورة من القرآن أن الله يريد للنساء أو للرجال أن يكونوا ضحايا للعنف. بل مكتوب في القرآن أن معاملة المرأة الصحيحة هي نفس المعاملة مع الزجاج الثمين.

## ما هو العنف؟

توجد هناك أنواع كثيرة من العنف. العنف البدني، مثلا البصق والضرب والرفس والقذف بزيت أو ماء ساخن والدفع من على السلالم؛ العنف الجنسي، مثلا الجنس بالإكراه والاعتصاب والختان وإجهاض أجنة البنات والإكراه على مشاهدة شخص آخر يمارس أفعال جنسية؛ العنف النفسي: التصغير والشتم والمنع عن المال الذاتي والمنع عن الاتصال وأخذ جواز السفر أو تصريح الإقامة. الاختطاف والحبس والمنع عن الأفعال والاتصالات خارج المنزل. التهديد بالعنف ضدك أو ضد أطفالك وتخريب ممتلكات محببة والتهديد بالانتحار. وأيضا التهميش أو الإهانة لأسباب ليس لها أساس مثلا الأصل ("رائحتك كريهة"، "سارقة").

كثيرا ما يتعرض الضحايا لأنواع عديدة من العنف. كل الأنواع من العنف قد تشكل خطرا وتؤثر على المجنى عليهم.

## من يرتكب العنف؟

في أغلب الأحوال يكون مرتكب العنف رجلا ويكون المجنى عليهم نساء وأطفال. لكن في بعض الأحوال يكون مرتكب العنف امرأة ويكون المجنى عليه رجلا.



## الحماية من العنف

يظهر العنف في كل مكان : داخل المنزل وفي مكان العمل وفي الشوارع . يظهر العنف بين كل الثقافات. النساء والرجال والأطفال قد يتعرضون له كضحية أو كشاهد. معظم العنف ضد النساء يحدث داخل محيطهن المنزلي، أي في منازلهن الخاصة. يظهر العنف في كل طبقات المجتمع ولدى أشخاص من كل الأعمار والمهن والمواضع الاجتماعية وفي المناطق الريفية وفي المدن الكبرى.

لا يجب أن تعتبرى العنف أمرا بديهيا أو تقبله كشيء عادي. يمكن لك أخذ بعض الخطوات لوضع حد للعنف وحتى عندما تعيشين في وضع غير مستقر، مثلا حيث أنه ليس لديك دخل خاص أو تصريح للإقامة. توجد في هذا المنشور معلومات حول ما الذي يمكن لك أن تفعله ضد العنف.

## لمن؟

يخص هذا المنشور النساء اللاتي يتعرضن للعنف، وخاصة النساء السودويات والمهاجرين واللاجئين. يمكن لك أن تقرني فيه كيف يمكن لك حماية نفسك من العنف.

### بيانات النشر:

تساعد مؤسسة TransAct السياسيين والمديرين والأطباء والمساعدين وكل الوسطاء الآخرين في ميدان العناية والرعاية وكل المساعدين المهنيين الذين هم يعملون لدى الشرطة والنيابة العامة ومنظمة إعادة تأهيل المساجين ومجلس حماية الطفولة. إن المهام الرئيسية الثلاث لمؤسسة TransAct هي تطوير المنهجية، تحليل السياسة والجدولة والتدريب والنصح.

3500 BK Utrecht •Postbus 1413 •TransAct  
Utrecht •Vinkenburgerstraat 2a  
رقم الهاتف 030-2326500  
رقم الفاكس 030-2326555  
شبكة الإنترنت www.transact.nl  
البريد الإلكتروني algemeen@transact.nl

النص: Marianne Cense en Gaby Wertenbroek  
التصميم: Utrecht •Avant la lettre

الإصدار: TransAct بالتعاون مع مؤسسة Shakti بمدينة Eindhoven  
إعادة الطبع الثاني

تم إصدار هذا المنشور بمساعدة مالية من قبل وزارة العدل ووزارة الصحة العامة والرعاية والرياضة.

إن المنشور بالمجان ويمكن الحصول عليه مقابل تكاليف الإرسال والتكاليف الإدارية وذلك باللغة التركية والعربية والفارسية والفرنسية والإنجليزية والهولندية. يمكن لك النسخ عن طريق [www.transact.nl](http://www.transact.nl)

© TransAct 2005  
إن اقتباس النصوص من هذا المنشور مسموح به شرط أن تذكر مصدره، أي عنوان المنشور وهيئة الإصدار.

# الحماية من العنف

ماذا يمكن لك أن تفعله بنفسك

ARABISCH

