



أعدتها: هيئة بيل لمكافحة الإساءة للمرأة

PCAWA
PEEL COMMITTEE AGAINST WOMAN ABUSE

نعمل سوية لإنهاء العنف ضد المرأة

أبريل/نيسان 2019

شكر وتقدير

تود هيئة بيل لمكافحة الإساءة للمرأة توجيه الشكر لممولينا لدعمهم السخي.



هيئة بيل لمكافحة الإساءة للمرأة (PCAWA)

P.O. Box 45070

Mississauga, ON L5G 1C9

هاتف: 905.823.3441

البريد الإلكتروني: pcawa@pcawa.org

www.pcawa.net

إنشاء خطة سلامة. ©Peel Committee Against Woman Abuse

الطبعة الثانية: مارس/آذار 2004. الطبعة الثالثة: يوليو/تموز 2005.

الطبعة الرابعة: أبريل/نيسان 2006. الطبعة الخامسة: يوليو/تموز 2010. الطبعة السادسة: فبراير/شباط 2017

الطبعة السابعة: أبريل/نيسان 2019

المحتويات

3.....	مقدمة
7.....	التعرض للعنف و/أو التخطيط للرحيل
7.....	(أ) الوثائق الهامة
7.....	(ب) البطاقات الهامة
8.....	(ج) ما الذي عليك حزمه مسبقاً؟
8.....	(د) الأغراض التي يمكنك حزمها بسرعة
8.....	(هـ) اعتبارات أخرى:
9.....	(و) إن تدخلت الشرطة أو إن أردت للشرطة أن تتدخل:
11.....	تخطيط السلامة
11.....	(أ) الهروب من حادث عنيف
12.....	(ب) البقاء في علاقة ووضع معيشة مشترك
12.....	(ج) إن لم تكوني تعيشين مع الشخص الذي يعرضك للعنف:
13.....	(د) خارج المنزل
15.....	خطة سلامة الطفل
17.....	التكنولوجيا والعنف الإلكتروني
19.....	خطوط الأزمات على مدى 24 ساعة
20.....	الملاجئ
20.....	المساعدة المالية
20.....	خدمات الإسكان
20.....	الخدمات القانونية
21.....	خدمات دعم النساء
22.....	خدمات الطوارئ

مقدمة

صُمم هذا الكتيب لتزويد النساء¹ باستراتيجيات للاستفادة منها عند تعرضهن للعنف أو لخطر التعرض للعنف.

يجب الاعتراف بالعنف ضد المرأة على أنه مشكلة مجتمعية تعود جذورها إلى عدم المساواة بين الجنسين. تختلف تجارب النساء مع العنف بشكل كبير بناءً على ما مررن به من عنصرية وطبقية ورهاب المثلية ورهاب التحول الجنسي وتمييز ضد المسنين وتمييز ضد ذوي الإعاقة والاستعمار ورهاب الإسلام وما إلى ذلك. تتعرض الكثير من النساء إلى العنف الجنساني ولا ينبغي لومهن على تعرضهن لهذا العنف. إن كنتِ امرأة تعرضت للعنف، تذكري أنك لست وحيدة وأن المنظمات الأعضاء في هيئة بيل لمكافحة الإساءة للمرأة يصدقونك وسيدعمونك بطرق تتناسب مع احتياجاتك الفردية.

سواء أكنتِ تتعرضين للعنف حالياً، أو تفكرين في ترك وضع/علاقة تتعرضين فيها للعنف، أو إن كنتِ قد تركت بالفعل وضعاً/علاقة تعرضت فيها للعنف، فإن هذا الكتيب سيقدم لك بعض الاستراتيجيات التي يمكنك تطبيقها لك ولأطفالك إن كان لديك أطفال.

بما أنه يمكن للأوضاع/العلاقات وعوامل الخطر أن تتغير بسرعة، من المهم إدراك إن خطة السلامة الخاصة بك قد تحتاج إلى تطوير وتغيير مع مرور الوقت.

عند إنشاء خطة سلامة من المهم تذكر:

- أنك لا تلامين بسبب العنف أو بسبب تعرض أطفالك له؛
- أنك لست المسؤولة عن التسبب بالعنف؛
- أنك لست وحيدة. تتوفر في مجتمعك المحلي موارد لتقديم الدعم بطرق عديدة (الاستشارات، الإسكان، المساعدة المالية، وما إلى ذلك).

يمكن للعنف ضد المرأة أن يأخذ أشكالاً عديدة. هناك تسميات شائعة أخرى للعنف ضد المرأة تتضمن: العنف المنزلي أو العنف الجنسي أو الإساءة الجنسية أو الإساءة للمرأة أو العنف بسبب الهوية الجنسية أو عنف الشريك الحميم. يمكن أن تتعرض النساء للعنف في أي علاقة بما في ذلك العلاقة الحميمة (سواء أكانت علاقة بين جنسين أو أحد أنواع 2SLGBTQ+ أي ثنائيي الروح والمثليات والمثليون ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسياً والمتشككين) أو من فرد أو أكثر من أفراد العائلة أو في العمل/المدرسة. يمكن أن تتعرض النساء أيضاً للعنف من شخص غريب أو من عدة أشخاص في الوقت ذاته. يُشار في هذا الكتيب إلى الشخص (الأشخاص) الذين تتعرضين للعنف من قبلهم بالشخص (الأشخاص).

¹ تُستخدم مصطلحات "امرأة" و"نساء" ضمن هذا الكتيب كمصطلحات شاملة يُقصد بها مجموعة واسعة من الهويات تتضمن، على سبيل المثال لا الحصر، النساء المتوافقات جنسياً والمتحولات جنسياً وأحرار الجنس وأصحاب التوجه اللانثائي والتوجه المزدوج.

يمكن للعنف ضد المرأة أن يأخذ أشكالاً عديدة مثل:

- الجسدي (مثل الضرب أو الدفع أو الخنق أو الحبس أو القبض باليدين)
- النفسي أو العاطفي (مثل التحقير أو الشتم أو التهديدات أو الأفعال التي فيها تلاعب أو رعب)
- الجنسي (مثل الاعتداء الجنسي، الإكراه الجنسي، إجبارها على المشاركة في نشاط جنسي مهين أو مؤذي، إجبارها على مشاهدة أو المشاركة في أفعال جنسية لا توافق عليها)
- الاقتصادي (مثل أخذ أو حجز دخلها، أو عدم السماح لها بالمشاركة في اتخاذ القرارات المالية؛ الوقوف في وجه حصولها على عمل مأجور أو عرقلته)
- الروحي (مثل الاستخفاف بقدرتها على المشاركة في الأنشطة الروحية أو الحد من ذلك).
- التعقب/التحرش (مثل ملاحقتها، الذهاب إليها في مكان العمل دون دعوة، إرسال رسائل بالبريد الإلكتروني/اتصالات هاتفية بشكل متواصل)
- الإلكتروني (مثل نشر رسائل مهينة، مشاركة صور فاضحة دون إذن، نشر النميمة/ الإشاعات على الإنترنت)

الاعتناء بنفسك

أحد أهم جوانب سلامة المرأة والتخطيط للسلامة، والذي غالباً ما يُهمل، هو الاعتناء بنفسك. يمكن للتعرض للعنف أن يؤدي إلى الإرهاق والاستنزاف العاطفي. لذلك من المهم تخصيص وقت للاعتناء بالذات. ما يلي هي فقط بعض الاقتراحات:

- إن كنت بحاجة إلى دعم، خذي وقتك للاتصال بشخص يساندك من الأصدقاء أو الأقرباء أو الاستشاريين وما إلى ذلك.
- تواصل مع الموارد المجتمعية. هناك الكثير من المنظمات التي يمكنها تقديم الدعم لك ومساعدتك في إيجاد الخدمات والدعم الذي يلبي احتياجاتك (انظري صفحة 19)
- إذا أردت/كان عليك التواصل مع الشخص (الأشخاص) الذي عنفك، سواء بشكل شخصي أو عبر الهاتف، رتبي لوجود صديق/قريب مساند معك. تواصل كتابياً عند الإمكان
- شاركي بالأنشطة المجتمعية لتخفيف الشعور بالعزلة
- انضمي إلى مجموعة لدعم القرين للحصول على الدعم وقوّ علاقتك مع الأشخاص الآخرين
- خصصي وقتاً لنفسك (اقرأي، تأملي، اعزفي الموسيقى، وما إلى ذلك)
- لبي احتياجاتك الروحية بأي طريقة ترتاحين بها
- اسمحي لنفسك بالشعور بالغضب وابعثي عن طرق للتعبير عن ذلك
- اقضي وقتاً مع الأشخاص المساندين الذين يُشعرونك بالرضا
- حاولي الحصول على ما يكفيك من النوم والراحة
- اكتبي أو تحدثي عن مشاعرك
- خذي وقتك لتحضير نفسك عاطفياً قبل الخوض في مواقف مكربة مثل التحدث إلى الشخص (الأشخاص) الذي عنفك أو الالتقاء بالمحامين أو حضور المحاكم وما إلى ذلك.
- حاولي أن لا تشغلي نفسك أكثر من اللازم – لا تلتزمي بأكثر من موعد واحد في اليوم لتقللي من التوتر عند الإمكان. اكتبي تواريخ وأوقات وأماكن المواعيد.

- اطلبى المساعدة عند جمع وتحضير وثائقك
- كونى مبدعة وافعلي ما يجعلك تشعرين بالرضا
- ركزي على نقاط القوة لديك
- تذكرى أنك الشخص الذي يجب الاهتمام به بالدرجة الأولى حالياً

التعرض للعنف و/أو التخطيط للرحيل

إن كنت تتعرضين للعنف بشكل متواصل و/أو كنت تخططين لتترك وضع/علاقة تتعرضين فيها للعنف، إليك بعض الأمور التي يمكنك فعلها:

(أ) الوثائق الهامة

اصنعي نسخة من الوثائق التالية واحتفظي بالنسخة في مكان آمن بعيداً عن الوثيقة الأصلية. خبّي الوثائق الأصلية في مكان آخر إن استطعت.

- جوازات السفر، شهادات الميلاد، بطاقات وضع الأمم الأولى، أوراق الجنسية، أوراق الهجرة، بطاقات الإقامة الدائمة أو الجنسية وما إلى ذلك، لجميع أفراد العائلة
- رخصة القيادة وتسجيل السيارة وأوراق التأمين
- بطاقات الصحة الخاصة بك وبأفراد العائلة
- الوصفات الطبية والسجلات الطبية وسجلات اللقاحات لجميع أفراد العائلة
- سجلات المدارس
- جميع الوثائق الخاصة بالمساعدات الاجتماعية (برنامج أونتاريو للمساعدات الاجتماعية، برنامج أونتاريو لدعم ذوي الإعاقة)
- تراخيص العمل
- شهادات الزواج، شهادات الطلاق، وثائق الوصاية، أوامر المحكمة، الأوامر التقييدية أو الوثائق القانونية الأخرى
- عقود الإيجار/التأجير، صك المنزل، دفتر دفعات الرهن العقاري
- آخر إقرار ضريبي عن الدخل في كندا
- كشوف الحسابات المصرفية
- دفتر العناوين/أرقام الهواتف
- صورة الشخص الذي يعنفك
- جميع البطاقات التي تستخدمها عادة مثل بطاقات الائتمان وبطاقات المصرف وبطاقة الهاتف وبطاقة رقم الضمان الاجتماعي

(ب) البطاقات الهامة

حاولي الاحتفاظ بجميع البطاقات التي تستخدمها عادةً في محفظتك:

- بطاقات الائتمان
- بطاقة الهاتف
- بطاقات المصرف
- بطاقات الصحة
- بطاقات التعريف (مثل رخصة القيادة، بطاقة سن الرشد، بطاقة وضع الأمم الأولى وما إلى ذلك)

ج) ما الذي عليك حزمه مسبقاً؟

حاولي إبقاء محفظتك وحقيبتك في متناول يدك، والتي تحتوي على ما يلي:

- مفاتيح منزلك وسيارتك ومكان عملك وصندوق الودائع الآمن وما إلى ذلك.
- دفتر الشيكات، دفاتر/كشوف حساب المصرف
- رخصة القيادة وتسجيل السيارة والتأمين
- دفتر العناوين/أرقام الهواتف
- صورة الشخص الذي عنفك
- مبلغ مالي للطوارئ (نقداً) في مخبأ
- الهاتف الجوال

د) الأغراض التي يمكنك حزمها بسرعة

ابق الأغراض التالية في متناول يدك حتى تتمكني من حزمها بسرعة:

- حقيبة طوارئ تحتوي على الاحتياجات الآنية أو حقيبة يمكنك حزمها بسرعة
- ألعاب خاصة و/أو تسالي لأطفالك
- أدوية
- أغراض ذات قيمة عاطفية خاصة
- لائحة بأغراض أخرى ترغبين بأخذها إن سحنت لك الفرصة بالعودة إلى منزلك لأخذ حوائج أخرى لاحقاً

هـ) اعتبارات أخرى:

- افتحي حساباً مصرفياً باسمك ورتبي ذلك بحيث لا تتلقين كشوف حساب أو اتصالات هاتفية. أو قومي باعتماد عنوان صديق أو قريب موثوق لاستلام بريدك. أو رتبي لإدارة حسابك المصرفي عبر الإنترنت.
- خططي لاعتماد مخارج طوارئ، مع أخذ لوازم الحركة والوصول بعين الاعتبار، بالإضافة إلى وسائل المواصلات المناسبة وكيفية الترتيب للحصول عليها (مثل تاكسي، باص، ترانس هيلب TransHelp، ويل ترانس Wheel-Trans وما إلى ذلك)
- خططي وتمرني على الخطوات التي ستبعتها إن كان عليك المغادرة بسرعة واحفظي ذلك بشكل جيد.
- اعرفي أرقام الطوارئ للملاجئ/المنظمات التي يمكنك الاتصال بها/الذهاب إليها للحصول على الدعم إن احتجت لذلك (انظري صفحة 19)
- قومي بإجراء الترتيبات مع الأصدقاء أو العائلة لتتمكني من المكوث معهم عند الضرورة
- عند مغادرة المنزل، خذي معك الأطفال إن استطعت. إن حاولت أخذهم لاحقاً لن تتمكن الشرطة من مساعدتك في انتزاعهم من والدهم الآخر حتى تحسلي على أمر محكمة صالح.
- فكّري في ما يثير عنف وإساءة الشخص الذي يعنفك وسجلي ملاحظات حول ذلك. قد يساعدك ذلك في التنبؤ بالحدث التالي الذي يُحتمل أن يعنفك به ويعطيك الفرصة للتحضير لذلك.

- وثقي أنماط الإساءة وتواريخ حوادث الإساءة وأوقاتها وجميع الاتصالات مع الشخص المسيء (مثل: صور، سجلات طبية، صور عن الرسائل أو الرسائل النصية وما إلى ذلك)
- قديمي الموارد (انظري صفحة 19) لأفراد العائلة الآخرين الذين قد يتأثرون أو يتعرضون لخطر العنف أيضاً

(و) إن تدخلت الشرطة أو إن أردت للشرطة أن تتدخل:

- من المحتمل أن يؤدي ذلك إلى تدخل خدمات حماية الطفل (مثل جمعية مساعدة الأطفال) إن كان لديك أطفال
- قد يؤدي ذلك إلى الاعتقال، الحجز و/أو الترحيل إن كنت امرأة دون وضع قانوني في كندا
- هناك احتمال لتوجيه التهم لك. يحصل ذلك عادة إذا ادعى الشخص (الأشخاص) الذي يعنفك أنك اعتديت عليه، حتى لو كان تصرفك دفاعاً عن النفس
- سيعطيك ضابط الشرطة اسمه ورقم بطاقته ورقم هاتفك يمكنك الاتصال به والرجوع له في المستقبل إن طلبت ذلك
- يمكن أن ترافقك الشرطة لتعودي إلى المنزل لاحقاً لأخذ حاجيات شخصية إضافية إن تم الترتيب لذلك من خلال قسم الشرطة المحلية. عندها يمكنك أخذ الأعراض المذكورة في اللائحة أعلاه بالإضافة إلى أي شيء آخر ذي أهمية لك أو لأطفالك
- قد توجه الشرطة التهم للشخص (الأشخاص) المسيء لك. في حال حصول ذلك، اعرفي ما إن كان سيُحتجز أو سيُطلق سراحه. يمكنك تقديم معلومات إلى ضابط التحقيق لتضاف إلى شروط إطلاق السراح. اطلبي نسخة عن شروط إطلاق سراحه.
- احتفظي بنسخة عن أمر حمايتك في مكان قريب منك في جميع الأوقات. أعط نسخة للشرطة في المجتمع المحلي الذي تعيشين أو تعملين به أو تزوريه. أخبري أصدقائك وزملائك وأقربائك عن امتلاكك لأمر الحماية.
- إن ضاع أو تمزق أمر حمايتك، يمكنك الحصول على نسخة أخرى من برنامج حماية الضحايا والشهود الذي يمكنه أيضاً مساعدتك في التحضير للمحكمة.
- إذا انتهك الشخص (الأشخاص) المسيء لك أمر الحماية أو إذا هددك بأي شكل من الأشكال، يمكنك الاتصال بالشرطة للإبلاغ عن الانتهاك.
- الأمور الهامة التي يجب تحديدها للشرطة هي: ما إن كان هناك نمط من الإساءة، ما إن كان الشخص المسيء يمتلك أسلحة أو يمكنه الوصول إليها. إذا لم تساعدك الشرطة، يمكنك الإبلاغ عن الانتهاك إلى قائد مفرزة شرطة مقاطعة أونتاريو المحلية أو إلى رئيس الشرطة في قسم شرطة المنطقة التي حدث فيها الانتهاك.
- تأكدي من امتلاك المدرسة ودار الرعاية النهارية والشرطة لنسخة عن أوامر المحكمة، بما في ذلك الأوامر التقييدية وأوامر الوصاية وحق الرؤية، بالإضافة إلى صورة للشخص العنيف.
- اطلبي من الشرطة وضع "سجل الموقع" عند عنوانك في الملف. سيوفر ذلك معلومات إضافية وحماية للضباط الذين يستجيبون لاتصالك وينبهم لاحتلال لسجل قد يكون محفوفاً بالمخاطر في هذا الموقع.
- أخبري جيرانك إن كنت تريدين منهم الاتصال بالشرطة إن سمعوا صوت شجار أو صراخ في منزلك.
- علمي أطفالك كيفية الاتصال بالشرطة عن طريق طلب 911.

على سبيل المثال:

اتصل بـ 911.

سيجيبك موظف المقسم ويقول: "شرطة، حريق، إسعاف"

يجب على طفلك أن يقول: شرطة.

ثم يجب على طفلك أن يقول:

اسمي _____ .

احتاج مساعدة. أرسلوا الشرطة.

شخص ما يؤذي أُمي.

العنوان هنا هو _____ .

رقم الهاتف هنا هو _____ .

من المهم أن يترك الأطفال خط الهاتف مفتوحًا أو سماعه الهاتف مرفوعة بعد الانتهاء من التحدث. قد تعيد الشرطة الاتصال بالرقم إذا أغلقوا الخط، مما قد يضعك ويضع أطفالك في موقف خطير.

تخطيط السلامة

فيما يلي بعض الاقتراحات لتخطيط السلامة لمواقف مختلفة قد تتعرضين لها:

(أ) الهروب من حادث عنيف

- حاولي ملاحظة إن كان هناك ما يشير العنف. يمكن أن يساعدك ذلك في التنبؤ بالحادث المحتمل التالي ويعطيك الفرصة للتحضير لذلك (أي عن طريق وضع خطط للأطفال لإرسالهم إلى أصدقاء/أقرباء مسبقاً).
- استخدمي حكمك وحدسك. إن كان الدفاع عن النفس بشكل شفهي أمراً ممكناً، فكري في التظاهر بأنك على اتفاق مع الشخص المسيء حتى تهدئته وتتمكني من كسب الوقت لتهربي.
- حاولي الانتقال إلى مكان تجدينه أقل خطورة. تجنبي المناطق التي لا يوجد فيها طريق خروج سهل أو التي يمكن أن يتوفر فيها سلاح في متناول اليد (أي المطبخ، الكراج).
- ابدأي باتخاذ موضع لك للخروج بسرعة أو بالقرب من الهاتف حتى تتمكني من الاتصال بصديق أو قريب موثوق أو بـ 911 إذا لزم الأمر.
- أصدرى أكبر قدر ممكن من الضجيج (شغلي إنذار الحريق، اصرخي "حريق"، اكسري الأغراض، اكسري الشباك) – للفت الانتباه للموقف.
- استخدمي الكلمة السرية مع أطفالك كي يطلبوا المساعدة.
- تذكرى بأنه لديك قائمة من الأغراض التي خططتي لها ووضعتها جانباً. إذا اخترت الاتصال بالشرطة على الرقم 911 (الأمر يعود لك في ذلك)، أخبرهم بأنه يتم الاعتداء عليك أو أنه قد اعتدى عليك وأن الأمر طارئ. لا تغلقي الهاتف إذا كان العنف لازال مستمراً وكنتي غير قادرة على الكلام أكثر من ذلك. اتركي خط الهاتف مفتوحاً أو سماعة الهاتف مرفوعة.
- حال وصولك إلى مكان آمن فكري بطلب الرعاية الطبية لعلاج أي إصابات جسدية.
- في حال الاعتداء عليك جنسياً، إن اخترت طلب رعاية طبية، لا تستحي أو تغتسلي. اذهبي مباشرة إلى خدمات الاعتداء الجنسي والعنف المنزلي التابعة لشركاء تريليوم للصحة (انظري الصفحة 19) حيث سيفحصك اختصاصي متدرب ويقوم بجمع الأدلة، إن اخترت ذلك. لا يتوجب عليك اتخاذ قرار مباشرة ما إذا كنت تريدين إبلاغ الشرطة. احتفظي بالملابس التي كنت ترتديها خلال الاعتداء (لا تغسليها) حيث يمكنك تقديمها للاستخدام كدليل، إذا قررت توجيه التهم للشخص الذي قام بالاعتداء.

ب) البقاء في علاقة ووضع معيشة مشترك

- حاولي ملاحظة إن كان هناك ما يثير العنف. يمكن أن يساعدك ذلك في التنبؤ بالحادث المحتمل التالي ويعطيك الفرصة للتحضير لذلك.
- كوني على علم بموارد الدعم مثل أقرب ملجأ نساء، خط مساعدة النساء المعتدى عليهن، أقرباء، أصدقاء، استشاريين، أصدقاء الأطفال، وما إلى ذلك.
- إذا كان لديك كاشف أرقام في هاتفك، انتبهي لمن يستطيع الوصول إلى الأرقام المخزنة مثل الرقم الأخير الذي اتصلت به أو تلقيت منه اتصال.
- فتشي في سيارتك عن جهاز نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) الذي قد يكون الشخص المسيء لك قد وضعه داخل سيارتك أو تحتها لمتابعة تحركاتك. إذا وجدت الجهاز، اطلبي المساعدة لإزالته أو استخدمي وسائل مواصلات بديلة.
- علمي أطفالك استخدام الهاتف (والجوال إن كان لديك واحد) للاتصال بشخص موثوق.
- علمي أطفالك كيفية الاتصال بك وبشخص موثوق على حساب المتصل به في حال ذهابهم مع الشخص المسيء.
- اتفقي مع أطفالك و/أو أصدقائك/أقاربك على كلمة سرية كي يعرفوا متى يطلبون المساعدة.
- حددي مخارج الطوارئ وعلمي أطفالك عليها.
- علمي أطفالك على خطة السلامة الخاصة بهم (انظري صفحة 15)
- فكري في خطة لسلامة ومصلحة حيوانك (حيواناتك) الأليف كإجراء الترتيبات مع الأصدقاء أو الأقرباء للعناية به إن اقتضت الحاجة.
- كوني على علم إن كانت هناك أي أسلحة في المنزل أو كان بإمكان الشخص المسيء الوصول إلى أسلحة.
- عند استخدام الكمبيوتر، انتبهي إلى أن الشخص المسيء لك قد يستطيع تتبع المواقع التي زرتها. للحصول على معلومات حول إخفاء المواقع، انظري فقرة تكنولوجيا (الصفحة 20)
- تذكري بأنه لديك خطة وقائمة بالأغراض المجهزة جانباً.

ج) إن لم تكوني تعيشين مع الشخص الذي يعرضك للعنف:

- ابق رسالة خدمة المجيب لترك رسالة صوتية على هاتفك مجهولة الهوية بدلاً من استخدام صوتك ولا تعرفي بنفسك بإعطاء اسمك.
- فكري بتركيب نظام إضاءة خارج منزلك يضيء عند اقتراب شخص من منزلك.
- إذا وافقت على مقابلة الشخص، قابليه في مكان عام لتحدي من عزلتك. تأكدي من إخبار أحد ما بمكان تواجدك وبالوقت المتوقع لعودتك.
- تحدثي مع محامي حول الحصول على إشراف عند التقاء الشخص المسيء بالأطفال أو منع ذلك إن كان لديه إذن قانوني لرؤيتهم.
- رتبي المواصلات لأطفالك كي لا تضطري للاتصال بالشخص المسيء إن كانت لديه زيارة للأطفال.
- اشتر حاجياتك المنزلية من محلات ومراكز تسوق مختلفة، وقومي بذلك في أوقات تختلف عن أوقات تسوقك عندما كنت تعيشين مع الشخص العنيف.

- لا تضعي اسمك في دليل البناء أو على صندوق البريد.

د) خارج المنزل

- يجب أن تقرري بنفسك ما إن كنت و/أو متى ستخبرين الآخرين بأنك تتعرضين لعنف وبأنك قد تكونين في خطر. قد يستطيع الأصدقاء والأقرباء وزملاء العمل تقديم الدعم لك، ولكن على كل امرأة التفكير بحذر عند اختيار الشخص الذي تطلب منه المساعدة. إذا كنت مرتاحة لذلك، قومي بأي من الأمور التالية أو بجميعها:
- أر زملائك وجيرانك وموظفي أمن البناء صورة الشخص المسيء وأعطهم وصفاً لسيارته ليكونوا على علم وحذر لاحتياجاتك المتعلقة بالسلامة.
- تحدثي مع صاحب عملك حول القانون 168 الخاص بالعنف والتحرش في مكان العمل لتحديد طرق الدعم التي يمكن تطبيقها لتخفيف تعرضك للخطر في العمل.
- اطلبي مراقبة مكالماتك في العمل أو استخدمي البريد الصوتي لمراقبة مكالماتك. قومي بتوثيق أي مكالمات غير مرغوب بها من الشخص (الأشخاص) المسيء.
- احجبي رسائل البريد الإلكتروني غير المرغوب بها أو قومي بتوثيقها بإرسالها إلى مجلد حيث لا تضطرين لقراءتها.
- أخبري أحد الجيران الموثوقين بوضعك وكيف يمكن أن يساعدك في حال وقوع حادث عنيف.
- أخبري الأشخاص الذين يعتنون بأطفالك، بما في ذلك المدارس ودور الرعاية النهارية، عن الأشخاص المصرح لهم باصطحاب أطفالك.
- أخبري المدرسة ودار الرعاية النهارية وجليسة الأطفال والأشخاص المصرح لهم باصطحاب أطفالك بأن الشخص (الأشخاص) المسيء غير مصرح له بالقيام بذلك واطلبي منهم عدم إعطاء معلومات الاتصال بك لأي شخص.
- اطلبي من جيرانك الاعتناء بأطفالك في حال حدوث طارئ.

عند الوصول إلى العمل ومغادرته:

- أخبرني أحدهم بتوقيت عودتك إلى المنزل وبالوقت المتوقع لوصولك لمكان العمل، وبأنك ستتصلين به عند وصولك سالمًا.
- احلمي مفاتيحك بيدك حتى تكوني مستعدة للمغادرة بسرعة أو الضغط على الزر المشغل لمنبه السيارة لتلفتي الانتباه لنفسك إن كنت في خطر.
- اذهبي إلى سيارتك مع شخص يرافقك إن كانت لديك سيارة.
- انظري بحذر في أرجاء ساحة وقوف السيارات عند ذهابك إلى سيارتك.
- في حال لحاق الشخص (الأشخاص) المسيء لك، قودي سيارتك إلى مكان يتواجد فيه أشخاص يستطيعون مساعدتك، مثل شخص موثوق، محطة وقود، الشرطة وما إلى ذلك.
- في حال حدوث مشاكل خلال قيادتك للسيارة، استخدمي جوالك واضغطي على الزمور باستمرار وقودي مباشرة إلى مكان مضيء ومفتوح ومأهول أو إلى المكان الآمن الذي حددته لنفسك.
- خططي لأخذ طريق مأهول ومضيء.
- غيري ترتيب وقت قدومك ومغادرتك لمكان العمل والطرق التي تسلكيها.
- إذا رأيت الشخص (الأشخاص) المسيء في الطريق، حاولي الوصول إلى مكان عام كأحد المتاجر واجلبي الانتباه لنفسك واطلبي المساعدة.
- إن كنت تستخدمين وسائل النقل العامة، يمكنك الجلوس في المقدمة قرب السائق والطلب من شخص تعرفينه مقابلتك عند موقف الباص ليرافقك إلى المنزل. غيري طريق مواصلاتك إن أمكن.
- حال وصولك إلى المنزل/العمل، اتصلي بصديق أو قريب لتخبريه بوصولك سالمًا.

خطة سلامة الطفل

وضعت هذه الخطة لمساعدة النساء على تعليم أطفالهن بعض إجراءات التخطيط الأساسي للسلامة.

أهم أمر بالنسبة للأطفال هو ابتعادهم عن مكان حدوث العنف. مع أن الأطفال غالباً ما يحاولون المساعدة في وقف العنف، من المهم إخبارهم أن أفضل وأهم شيء يفعلونه هو الحفاظ على سلامتهم.

يمكن للأطفال المتعرضين للعنف ضد المرأة أن يتأثروا بذلك بشدة. من المؤلم جداً بالنسبة لهم أن يتعرضوا لعنف تجاههم أو تجاه شخص يحبونه. تُعد السلامة الشخصية وتخطيط السلامة أموراً مهمة جداً وضرورية للأطفال الذين تتعرض عوائلهم لعنف. يجب أن يتعلم الأطفال طرقاً لحماية أنفسهم. أخبري أطفالك أن مهمتهم الوحيدة هي الحفاظ على سلامتهم.

هناك طرق عديدة لمساعدتك على وضع خطة سلامة مع أطفالك:

- الخطوة الأولى في أي خطة هي مغادرة الأطفال للغرفة التي يحدث فيها العنف.
- اطلبي من طفلك اختيار غرفة/مكان آمن في المنزل، يُفضل أن يكون هناك قفل للباب وهاتف.
- ركزي على أهمية البقاء بأمان وأن الطفل غير مسؤول عن التأكد من سلامة والديه.
- اتفقي على كلمة سر تستخدمها مع أطفالك حتى يعرفوا متى عليهم الهرب إلى مكان آمن والاتصال لطلب المساعدة.
- علمي أطفالك كيفية الاتصال لطلب المساعدة. من المهم أن يعرف أطفالك أن عليهم عدم استخدام هاتف يمكن للشخص العنيف رؤيته فإن ذلك يعرضهم للخطر. تحدثي مع أطفالك عن إمكانية استخدام هاتف الجيران أو هاتف مأجور إن لم يستطيعوا استخدام هاتف في المنزل. تذكري أن الاتصال بـ 911 مجاني من هاتف مأجور أو من جوال.
- إذا كان لديك جوال، علمي أطفالك كيفية استخدامه.
- تأكدي من معرفة أطفالك لاسمهم الكامل وعنوانهم (على الأطفال القاطنين في مناطق ريفية معرفة رقم المنطقة العقارية والأرض)
- تمرني مع طفلك/أطفالك على ما سيقوله عند طلب المساعدة.
- حددي مكاناً آمناً تلتقين فيه بأطفالك خارج المنزل حتى تتمكنوا من إيجاد بعضكم بسهولة بعد أن يصبح الوضع آمناً.
- علمي أطفالك ما هو أمن طريق يسلكونه إلى المكان الآمن المخطط له.

- مارسي خطة السلامة هذه مع أطفالك وقوموا بأداء الأدوار بما في ذلك ما عليكم فعله والأماكن التي تذهبون إليها عند حدوث عنف.
- تناقشي مع أطفالك حول السلامة وحول أجهزتهم التكنولوجية وحسابات التواصل الاجتماعي (انظري صفحة 17 لمزيد من المعلومات)

التكنولوجيا والعنف الإلكتروني

(أ) الأجهزة التكنولوجية

هناك خطوات يمكنك اتخاذها لجعل تتبع نشاطاتك أكثر صعوبة للآخرين، ولكن يمكن للشخص (الأشخاص) المسيء إيجاد طرق لتتبع نشاطاتك على الأجهزة التكنولوجية يصعب منعها.

إذا كنت قلقة بشأن أمن استخدام جهاز الكمبيوتر الخاص بك في المنزل، من الأفضل أن تستخدم جهاز كمبيوتر لا يمكنه الوصول إليه – مثلاً في مكتبة عامة أو مدرسة أو مقهى انترنت أو في منزل صديق موثوق.

فيما يلي بعض النصائح العامة عن السلامة فيما يخص التكنولوجيا:

- غيبي كلمات المرور الخاصة بك باستمرار وتجنبي كتابتها في أي مكان.
- قومي بتسجيل الخروج من حساباتك على الكمبيوتر وحسابات التواصل الاجتماعي قبل ترك الأجهزة الإلكترونية دون رقابة.
- اعرفي أي التفاعلات والإعدادات في مواقع التواصل الاجتماعي عامة وأيها خاصة.
- تحققِي مما إذا كان الشخص العنيف يستطيع الوصول إلى لائحة المكالمات الواردة والصادرة في هاتفك.
- تحققِي مما إذا كان هناك تطبيق تتبع أو كانت خدمات تحديد المواقع مفعلة على أي من أجهزتك وحساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي وانظري مواقع الانترنت أدناه للحصول على معلومات حول كيفية إزالته أو إلغاء تفعيله.

هناك بعض الطرق البسيطة تتيح للآخرين معرفة مواقع الانترنت التي زرتها:

توجد في أجهزة الكمبيوتر ما يسمى بملفات ذاكرة التخزين المؤقت. تحفظ ذاكرة التخزين المؤقت صفحات الانترنت والصور بشكل تلقائي. يستطيع كل من ينظر في ملفات ذاكرة التخزين المؤقت في جهاز الكمبيوتر الخاص بك أن يرى المعلومات التي استعرضتها مؤخراً على الإنترنت.

كما تحتفظ معظم برامج تصفح الانترنت (البرامج في جهاز الكمبيوتر التي تتيح لك البحث على الانترنت وعرض صفحات الانترنت – مثل برنامج Internet Explorer و Google Chrome) بلائحة بأخر صفحات الانترنت والروابط التي زرتها في ملف سجل التصفح. يمكنك مراجعة سجل التصفح الخاص بك عن طريق النقر على زر سجل التصفح في شريط الأدوات.

يمكنك مسح ملفات ذاكرة التخزين المؤقت وسجل التصفح حتى لا يحتفظ جهاز الكمبيوتر الخاص بك بلائحة المواقع التي زرتها، إلا أنه يجب عليك الحذر عند القيام بذلك.

إذا كان لدى الشخص (الأشخاص) خبرة في استخدام أجهزة الكمبيوتر، فقد تثيرين شكه أو غضبه إن رأى أنك قد مسحت جميع ملفات ذاكرة التخزين المؤقت وسجل التصفح من جهاز الكمبيوتر الخاص بك (بما في ذلك مواقع الانترنت التي زارها هو).

إذا قررت مسح سجل التصفح في متصفح الانترنت، زوري الموقع التالي للحصول على إرشادات مفصلة.

<https://www.sheltersafe.ca/staysafe/#stay>

للحصول على مزيد من الإرشادات المفصلة، ولمساعدتك على حجب نشاطاتك الرقمية، زوري:

ب) مواقع التواصل الاجتماعي

هناك خطوات يمكنك اتخاذها لجعل تتابع نشاطك على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر صعوبة، ولكن قد يتمكن الشخص (الأشخاص) المسيء من إيجاد طرق لتتبع نشاطك من خلال حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بك يصعب منعها. إذا كان الشخص العنيف يعرف الكثير عن منصات التواصل الاجتماعي، قد يكون من الأفضل لك استخدام حساب/اسم مجهول الهوية وتغيير جميع كلمات المرور الخاصة بالتواصل الاجتماعي وتغيير الأجابة السرية.

العنف الإلكتروني هو شكل متزايد من أشكال العنف الذي تتعرض له النساء. يمكن أن تتضمن أنواع العنف الإلكتروني الذي قد تتعرضين له ما يلي: القرصنة، المراقبة/التتبع، انتحال الشخصية، إرسال رسائل غير مرغوب بها، التوزيع الخبيث وما إلى ذلك.

قومي بزيارة إعدادات الخصوصية في منصات التواصل الاجتماعي المختلفة لمعرفة طرق الحد من الأشخاص الذين يمكنهم رؤية منشوراتك وصورك وما إلى ذلك أو حجب/إزالة شخص ما والإبلاغ عنه.

لمعرفة المزيد عن العنف والتحرش الإلكتروني وطرق تعزيز أمنك على الانترنت قومي بزيارة:

http://www.vawlearningnetwork.ca/sites/vawlearningnetwork.ca/files/LN_Newsletter_Issue_4_2013.pdf

<https://www.techsafety.org/documentations/tips>

ملاحظات إضافية:

إن كنت تعانين من العنف الإلكتروني والتحرش على الإنترنت، احتفظي بسجل عن تواصل الأشخاص المتحرشين أو غير المرغوب بهم معك أو مع أحد تعرفينه. قومي بتوثيق أي محتويات تجديها على الانترنت عن طريق أخذ صورة للشاشة تحتوي على جميع الصور والمعلومات المنشورة معها. احتفظي أيضاً بسجل عن عناوين المواقع الإلكترونية واحفظي جميع الرسائل ورسائل البريد الإلكتروني الأصلية.

موارد للنساء

خطوط الأزمات على مدى 24 ساعة

1 (866) 863-0511	Assaulted Women's Helpline (www.awhl.org) خط مساعدة النساء المعنفات (www.awhl.org)
1 (866) 863-7868	الهاتف النصي
#SAFE (#7233)	On your Bell, Rogers, Fido or Telus mobile phone على جوالك في شبكة بيل أو روجرز أو تيلس
905-951-3838	Caledon/Dufferin Victim Services خدمات الضحايا في منطقة كاليدون/دافرن
1-888-743-6496	
1-800-265-9178	Family Transition Place منزل انتقال العائلة
1-877-336-2433	Fem'aide (Francophone helpline) مساعدة المرأة (خط مساعدة بالفرنسي)
1-866-860-7082	الهاتف النصي
905-403-0864	Interim Place South المنزل المؤقت الجنوبي
905-403-0453	الهاتف النصي
905-676-8515	Interim Place North المنزل المؤقت الشمالي
905-676-0284	الهاتف النصي
647-777-6433	La Maison (Francophone Shelter in Toronto) المنزل (ملجأ للناطقين بالفرنسية في تورنتو)
905-451-6108	Salvation Army Family Life Resource Centre مركز موارد الحياة العائلية التابع لجيش الخلاص
1-877-330-6366	Trans Lifeline حبل النجاة للمتحولين
1-855-554-4325	Talk4Healing- A Help Line for Aboriginal Women (Services offered in Ojibway, Oji-Cree and Cree) التحدث من أجل الشفاء – خط مساعدة لنساء السكان الأصليين (تقدم الخدمات بلغات الأوجيبواي والأوجي كري والكري)
905- 568-1068	Victim Services of Peel خدمات الضحايا في منطقة بيل

الملاجئ

1-800-265-9178	Family Transition Place (Orangeville) منزل انتقال العائلة (اورانجيل)
905-403-0864	Interim Place South المنزل المؤقت الجنوبي
905-676-8515	Interim Place North المنزل المؤقت الشمالي
905-451-4115	Salvation Army Family Life Resource Centre مركز موارد الحياة العائلية التابع لجيش الخلاص
905-855-0299	Armagh (Second Stage Housing) أرما (إسكان في المرحلة الثانية)

المساعدة المالية

905-793-9200	Ontario Works / Social Assistance برنامج المساعدة الاجتماعية في أونتاريو
--------------	---

خدمات الإسكان

905-453-1300	Peel Access to Housing (PATH) خدمات بيل للحصول على مسكن (PATH)
--------------	---

الخدمات القانونية

905-455-0160	North Peel & Dufferin Community Legal Services الخدمات القانونية المجتمعية في شمال بيل ودافرن
905-896-2052	Mississauga Community Legal Services الخدمات القانونية المجتمعية في ميسيساغا
905-453-1723	Legal Aid Ontario المساعدة القانونية في أونتاريو
905-456-4797	Peel Victim Witness Assistance Program (Criminal Court Support Services) برنامج مساعدة الضحايا والشهود في بيل (خدمات الدعم في المحكمة الجنائية)

905-275-2369	Indus Community Services of Peel (Legal Clinic) إندوس للخدمات المجتمعية في بيل (عيادة قانونية)
905-568-1068	Victim Services of Peel (Criminal Court Support at Bail Hearing) خدمات الضحايا في بيل (دعم في المحكمة الجنائية عند جلسة الكفالة)

خدمات دعم النساء

	905-460-9514	African Community Services of Peel الخدمات المجتمعية الإفريقية في بيل
	905-272-1703	Catholic Cross-Cultural Services Brampton/ Mississauga الخدمات الكاثوليكية ما بين الثقافات برامتون/ميسيساغا
	905-951-3838	Victim Services of Dufferin (Criminal Court Support at Bail Hearing) خدمات الضحايا في دافرن (دعم في المحكمة الجنائية عند جلسة الكفالة)
		Family Services of Peel خدمات العائلة في بيل
	905-453-5775	Centralized Intake الاستلام المركزي
	905-270-7357	الهاتف النصي
	905-453-7890	برامتون Brampton
	905-270-2250	ميسيساغا Mississauga
		Family Transition Place منزل انتقال العائلة
	519-584-4357	كالدون/بولتون Caledon/Bolton
		Indus Community Services of Peel إندوس للخدمات المجتمعية في بيل
	905-454-2598	برامتون Brampton
	905-275-2369	ميسيساغا Mississauga
		Interim Place المنزل المؤقت

	905-403-0864	South الجنوبي
	905-676-8515	North الشمالي
	905-676-0257	CSO Intake Line خط استلام برنامج الدعم والتوعية المجتمعي
	905-677-6270	Malton Neighborhood Services خدمات حي مالتون
		Muslim Community Services الخدمات المجتمعية الإسلامية
	905-790-1910	Brampton برامتون
	905-828-1328	Mississauga ميسيساغا
	905-454-3332	OASIS Centre des Femmes مركز الواحة للمرأة
		Punjabi Community Health Centre المركز الصحي المجتمعي البنجابي
	416-995-3920	Brampton برامتون
	273-4884 ext.222	Mississauga ميسيساغا
	905-450-4650	Safe Centre of Peel مركز بيل الآمن
	905-820-8984	Salvation Army Women's Counselling Centre مركز استشارات المرأة التابع لجيش الخلاص
	905-848-7600	Trillium Health Partners Sexual Assault/Domestic Violence Services – Chantel's Place خدمات الاعتداء الجنسي/العنف المنزلي في شركاء تريليوم للصحة – منزل شانتل
	905-455-6789	United Achievers Community Services المنجزون المتحدون للخدمات المجتمعية

خدمات الطوارئ

911	الشرطة Police
905-584-2241	شرطة مقاطعة أونتاريو في كالدون OPP Caledon

يمكن طلب المزيد من نسخ هذا الكتيب (حسب توفرها) عن طريق الاتصال بـ:

هيئة بيل لمكافحة الإساءة للمرأة
Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA)
P.O. Box 45070, Mississauga, ON. L5G 1C9

هاتف: (905) 823-3441

البريد الإلكتروني: pcawa@pcawa.org الموقع الإلكتروني: www.pcawa.net

تتوفر نسخة سابقة من خطة السلامة هذه على موقعنا الإلكتروني باللغات التالية: العربية، الصينية، الإنكليزية، الفرنسية، الهندية، الإيطالية، البولونية، البرتغالية، البنجابية، الإسبانية، التاغالوغ، التاميلية، الأوردو، الفيتنامية

يمكن نسخ جميع محتويات هذا الكتيب أو جزء منها بعد أخذ تصريح خطي وإقرار من هيئة بيل لمكافحة الإساءة للمرأة

الطبعة الأخيرة: أبريل/نيسان 2019