



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](mailto:pcawa@pcawa.org)  
[www.pcawa.net](http://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 وأو التخطيط للرجل
7.....	(أ) الوثائق الهامة .....
7.....	(ب) البطاقات الهامة .....
8.....	(ج) ما الذي عليك حزمه مسبقاً؟ .....
8.....	(د) الأغراض التي يمكنك حزمها بسرعة .....
8.....	(ه) 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 مشتركة .....
12.....	(ج) إن لم تكوني تعيشين مع الشخص الذي يعرضك للعنف: .....
13.....	(د) خارج المنزل .....
15.....	خطة سلامة الطفل .....
17.....	الเทคโนโลยيا والعنف الإلكتروني .....
19.....	خطوط الأزمات على مدى 24 ساعة .....
20.....	الملاجي .....
20.....	المساعدة المالية .....
20.....	خدمات الإسكان .....
20.....	الخدمات القانونية .....
21.....	خدمات دعم النساء .....
22.....	خدمات الطوارئ .....

## مقدمة

صُمم هذا الكتيب لتزويد النساء<sup>1</sup> 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 المسننين وتمييز ضد ذوي الإعاقة والاستعمار ورهاب الإسلام وما إلى ذلك. تتعرض الكثير من النساء إلى العنف الجنسي ولا ينبع لومهن على تعرضهن لهذا العنف. إن كنت امرأة تعرضت للعنف، تذكر أنك لست وحيدة وأن المنظمات الأعضاء في هيئة بيل لمكافحة الإساءة للمرأة يصدقونك ويسعدونك بطرق تتناسب مع احتياجاتك الفردية.

سواء كنت تتعرضين للعنف حالياً، أو تفكرين في ترك وضع/علاقة تتعرضين فيها للعنف، أو إن كنت 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 كانت علاقة بين جنسين أو أحد أنواع 2SLGBTQ+ أي ثانوي الروح والمثليات والمثليون ومزدوجي الميل الجنسي والتحولين جنسياً والمشككين) 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).

<sup>1</sup> تُستخدم مصطلحات "امرأة" و"نساء" ضمن هذا الكتيب كمصطلحات شاملة يقصد بها مجموعة واسعة من الهويات تتضمن، على سبيل المثال لا الحصر، النساء المتفاوقات جنسياً والتحولات جنسياً وأحرار الجنس وأصحاب التوجه الالثنائي 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 التحقيق 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 مؤذن، 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 عرقته)
- 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/الإشعاعات على الإنترنت)

## الاعتناء بنفسك

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

- إن كنت بحاجة إلى دعم، خذى وقتك للاتصال بشخص يساندك من الأصدقاء أو الأقرباء أو الاستشاريين وما إلى ذلك.
- تواصلـي مع الموارد المجتمعـية. هناك الكثير من المنظمـات التي يمكنـها تقديم الدعم لك ومساعدـتك في إيجـاد الخـدمات والـدعم الذي يلـبي اـحتياجـاتك (انظرـي صـفـحة 19)
- إذا أردـت/كانـ عليكـ التواصلـ معـ الشخصـ (الأـشـخاصـ) الـذـيـ عـنـفـكـ، سواءـ بـشـكـلـ شـخـصـيـ أوـ عـبـرـ الـهـاتـفـ، رـتـبـيـ لـوـجـوـدـ صـدـيقـ/ـقـرـيبـ مـسـانـدـ مـعـكـ. تـواـصـلـيـ كـتابـياـ عـنـدـ الإـمـكـانـ
- شـارـكـيـ بـالـأـنـشـطـةـ الـمـجـتمـعـيـةـ لـتـخـفـيفـ الشـعـورـ بـالـعـزـلـةـ
- انـضـمـيـ إـلـىـ مـجـمـوعـةـ لـدـعـمـ الـقـرـيبـ لـلـحـصـولـ عـلـىـ الدـعـمـ وـقـرـ عـلـاقـتـكـ مـعـ الـأـشـخـاصـ الـأـخـرـينـ
- خـصـصـيـ وـقـتـاـ لـنـفـسـكـ (أـقـرـأـيـ، تـأـمـلـيـ، اـعـزـفـيـ الـموـسـيـقـيـ، وـماـ إـلـىـ ذـلـكـ)
- لـبـيـ اـحـتـيـاجـاتـكـ الـرـوـحـيـةـ بـأـيـ طـرـيـقـةـ تـرـاحـيـنـ بـهـاـ
- اـسـمـحـيـ لـنـفـسـكـ بـالـشـعـورـ بـالـعـضـبـ وـابـحـثـيـ عـنـ طـرـقـ لـلـتـعـبـيرـ عـنـ ذـلـكـ
- اـقـضـ وـقـتـاـ مـعـ الـأـشـخـاصـ الـمـسـانـدـينـ الـذـينـ يـشـعـرونـكـ بـالـرـضـاـ
- حـاـوليـ الـحـصـولـ عـلـىـ مـاـ يـكـفـيـكـ مـنـ النـومـ وـالـرـاحـةـ
- اـكـتـبـيـ أوـ تـحـدـثـيـ عـنـ مشـاعـرـكـ
- خـذـيـ وـقـتـاـ لـتـحـضـيـرـ نـفـسـكـ عـاطـفـيـاـ قـبـلـ الـخـوضـ فـيـ موـاـقـفـ مـكـرـبةـ مـثـلـ التـحـدـثـ إـلـىـ الشـخـصـ (الأـشـخـاصـ) الـذـيـ عـنـفـكـ أوـ الـلـقـاءـ بـالـمـحـامـيـنـ أوـ حـضـورـ الـمـحاـكمـ وـمـاـ إـلـىـ ذـلـكـ.
- حـاـوليـ أـنـ لـاـ تـشـغـلـيـ نـفـسـكـ أـكـثـرـ مـنـ الـلـازـمـ – لـاـ تـلـزـمـيـ بـأـكـثـرـ مـنـ موـعـدـ وـاحـدـ فـيـ الـيـوـمـ لـتـقـالـيـ مـنـ التـوتـرـ عـنـدـ الإـمـكـانـ. اـكـتـبـيـ توـارـيـخـ وـأـوقـاتـ وـأـماـكـنـ الـموـاعـيدـ.

- اطلب المساعدة عند جمع وتحضير وثائقك
- كوني مبدعة وفعلي ما يجعلك تشعرين بالرضا
- ركزي على نقاط القوة لديك
- تذكري أنك الشخص الذي يجب الاهتمام به بالدرجة الأولى حالياً

## **التعرض للعنف و/أو التخطيط للرحلة**

إن كنت تتعرضين للعنف بشكل متواصل و/أو كنت تخططين لترك 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. خبئي 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 العنوانين/أرقام الهواتف
- صورة الشخص الذي يعنفك
- جميع البطاقات التي تستخدميها عادة مثل بطاقات الائتمان وبطاقات المصرف وبطاقة الهاتف وبطاقة رقم الضمان الاجتماعي

### **ب) البطاقات الهامة**

حاولي الاحتفاظ بجميع البطاقات التي تستخدميها عادةً في محفظتك:

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

### ج) ما الذي عليك حزمه مسبقاً؟

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

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

### د) الأغراض التي يمكنك حزمها بسرعة

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

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

### هـ) اعتبارات أخرى:

- افتحي حساباً مصرفياً باسمك ورتبي ذلك بحيث لا تتلقين كشف حساب أو اتصالات هاتفية، أو قومي باعتماد عنوان صديق أو قريب موثوق لاستلام بريدك، أو رتبي لإدارة حسابك المصرفية عبر الإنترنت.
- خططي لاعتماد مخارج طوارئ، معأخذ لوازم الحركة والوصول بعين الاعتبار، بالإضافة إلى وسائل المواصلات المناسبة وكيفية الترتيب للحصول عليها (مثل تاكسي، باص، ترانس هيلب TransHelp، ويل ترانس-Wheel وما إلى ذلك)
- خططي وتمرنى على الخطوات التي ستتبعينها 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 (انظر إلى صفحة 19)
- قومي بإجراء الترتيبات مع الأصدقاء أو العائلة لتتمكنى من المكوث معهم عند الضرورة
- عند مغادرة المنزل، خذى معك الأطفال إن استطعت. إن حاولت أخذهم لاحقاً لن تتمكن الشرطة من مساعدتك في انتزاعهم من والدهم الآخر حتى تحصلى على أمر محكمة صالح.
- فكرى في ما يثير عنف وإساءة الشخص الذى يعنفك وسجلى ملاحظات حول ذلك. قد يساعدك ذلك فى التنبؤ بالحادث التالى الذى يُحتمل أن يعنفك به ويعطيك الفرصة للتحضير لذلك.

- وتفى أنماط الإساءة وتاريخ حوادث الإساءة وأوقاتها وجميع الاتصالات مع الشخص المساء (مثل: صور، سجلات طبية، صور عن الرسائل أو الرسائل النصية وما إلى ذلك)
- قدمي الموارد (انظر صفة 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 لديكأطفال 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 أنه اعتديت عليه، حتى لو كان تصرفك دفاعاً عن النفس
- سيعطيك ضابط الشرطة اسمه ورقم بطاقة ورقم هاتف يمكنك الاتصال به والرجوع له في المستقبل إن طلب ذلك يمكن أن ترافق الشرطة لتعودي إلى المنزل لاحقاً لأخذ حاجيات شخصية إضافية إن تم الترتيب لذلك من خلال قسم الشرطة المحلية. عندها يمكنك أخذ الأغراض المذكورة في اللائحة أعلاه بالإضافة إلى أي شيء آخر ذي أهمية لك أو لأطفالك
- قد توجه الشرطة التهم للشخص (الأشخاص) المساء لك. في حال حصول ذلك، اعرفي ما إن كان ستحتجز أو ستعلق سراحه. يمكنك تقديم معلومات إلى ضابط التحقيق لتضاف إلى شروط إطلاق السراح. اطلب 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) المساء 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 المساء 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 العنف.
- اطلب من الشرطة وضع "سجل الموقع" عند عنوانك في الملف. سيوفر ذلك معلومات إضافية وحماية للضباط الذين يستجيبون لاتصالك وينبههم لاحتمال 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 يؤذني أمي.

العنوان هنا هو \_\_\_\_\_

رقم الهاتف هنا هو \_\_\_\_\_

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

## تخطيط السلامة

فيما يلي بعض الاقتراحات لخطط السلامة لمحاجة مخالفة قد تتعرضين لها:

### أ) الهروب من حادث عنيف

- حاولي ملاحظة إن كان هناك ما يثير العنف. يمكن أن يساعدك ذلك في التنبؤ بالحادث المحتمل التالي ويعطيك الفرصة للتحضير لذلك (أي عن طريق وضع خطط للأطفال لإرسالهم إلى أصدقاء/أقرباء مسبقاء).
- استخدمي حكمك وحسسك. إن كان الدفاع عن النفس بشكل شفهي أمراً ممكناً، فكري في التظاهر بأنك على اتفاق مع الشخص المسيء حتى تهدئيه وتتمكني من كسب الوقت لتهربك.
- حاولي الانتقال إلى مكان تجدهن أقل خطورة. تجنبي المناطق التي لا يوجد فيها طريق خروج سهل أو التي يمكن أن يتتوفر فيها سلاح في متناول اليد (أي المطبخ، الكراج).
- ابدأي باتخاذ موضع لك للخروج بسرعة أو بالقرب من الهاتف حتى تتمكنى من الاتصال بصديق أو قريب موثوق أو بـ 911 إذا لزم الأمر.
- أصدرى أكبر قدر ممكن من الضجيج (شغلى إنذار الحريق، اصرخي "حريق"، اكسرى الأغراض، اكسرى الشباك)
- - لفت الانتباه للموقف.
- استخدمي الكلمة السرية مع أطفالك كي يطلبوا المساعدة.
- تذكرى بأنه لديك قائمة من الأغراض التي خططتى لها ووضعتها جانباً. إذا اخترت الاتصال بالشرطة على الرقم 911 (الأمر يعود لك في ذلك)، أخبريهما بأنه يتم الاعتداء عليك أو أنه قد اعتدى عليك وأن الأمر طارئ. لا تغلقى الهاتف إذا كان العنف لا زال مستمراً وكنتِ 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 تستحمي أو تغتسلي. اذهبى مباشرة إلى خدمات الاعتداء الجنسي والعنف المنزلى التابعة لشركاء تريليون للصحة (انظرى الصفحة 19) حيث سيفحصك اختصاصى متدرب ويقوم بجمع الأدلة، إن اخترت ذلك. لا يتوجب عليك اتخاذ قرار مباشرة ما إذا كنت تريدين إبلاغ الشرطة. احتفظي بالملابس التى كنت ترتديتها خلال الاعتداء (لا تغسليها) حيث يمكنك تقديمها للاستخدام كدليل، إذا قررت توجيه التهم للشخص الذى 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 تلقين منه اتصال.
- فتشي في سيارتك عن جهاز تحديد الموضع العالمي (GPS) الذي قد يكون الشخص المسيطر لك قد وضعه داخل سيارتك أو تحتها لمتابعة تحركاتك. إذا وجدت الجهاز، اطلب 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 المسيطر.
- اتفقي مع أطفالك وأصدقائك/أقاربك على كلمة سرية كي يعرفوا متى يتطلبون المساعدة.
- حدي مخارج الطوارئ وعلمي أطفالك عليها.
- علمي أطفالك على خطة السلامة الخاصة بهم (انظري صفحة 15)
- فكري في خطة لسلامة ومصلحة حيوانك (حيواناتك) الأليفة 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 المسيطر الوصول إلى أسلحة.
- عند استخدام الكمبيوتر، انتبهي إلى أن الشخص المسيطر لك قد يستطيع تتبع المواقع التي زرتها. الحصول على معلومات حول إخفاء المواقع، انظري فقرة تكنولوجيا (الصفحة 20)
- تذكرني بأنه لديك خطة وقائية بالأغراض المجهزة جانبياً.

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

- ابق رسالة خدمة المجيب لترك رسالة صوتية على هاتفك مجهرة 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.
- تحثني مع محامي حول الحصول على إشراف عند التقاء الشخص المسيطر بالأطفال أو منع ذلك إن كان لديه إذن قانوني لرؤيتهم.
- رتبي المواصلات لأطفالك كي لا تضطري للاتصال بالشخص المسيطر إن كانت لديه زيارة للأطفال.
- اشتري حاجياتك المنزلية من محلات ومراسيل تسوق مختلفة، وقومي بذلك في أوقات تختلف عن أوقات تسوقك عندما كنت تعيشين مع الشخص العنيف.

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

#### ٤) خارج المنزل

يجب أن تقرري بنفسك ما إن كنت و/أو متى ستخبرين الآخرين بأنك تتعرضين لعنف وبأنك قد تكونين في خطر. قد يُستطيع الأصدقاء والأقرباء وزملاء العمل تقديم الدعم لك، ولكن على كل امرأة التفكير بحذر عند اختيار الشخص الذي تطلب منه المساعدة. إذا كنت مرتاحه لذلك، قومي بأي من الأمور التالية أو بجميعها:

- أر زملائك وجيروانك وموظفي أمن البناء صورة الشخص المساء وأعطيهم وصفاً لسيارته ليكونوا على علم وحذر لاحتياجاتك المتعلقة بالسلامة.
- تحذّي مع صاحب عملك حول القانون 168 الخاص بالعنف والتحرش في مكان العمل لتحديد طرق الدعم التي يمكن تطبيقها لتخفيف تعرضك للخطر في العمل.
- اطلبّي مراقبة مكالماتك في العمل أو استخدمي البريد الصوتي لمراقبة مكالماتك. قومي بتوثيق أي مكالمات غير مرغوب بها من الشخص (الأشخاص) المساء.
- احجي إلى رسائل البريد الإلكتروني غير المرغوب بها أو قومي بتوثيقها بإرسالها إلى مجلد حيث لا تضطرين لقراءتها.
- أخبرّي أحد الجيران المؤوثقين بوضعك وكيف يمكن أن يساعدك في حال وقوع حادث عنيف.
- أخبرّي الأشخاص الذين يعانون بأطفالك، بما في ذلك المدارس ودور الرعاية النهارية، عن الأشخاص المصرح لهم باصطحاب أطفالك.
- أخبرّي المدرسة ودار الرعاية النهارية وجليسه الأطفال والأشخاص المصرح لهم باصطحاب أطفالك بأن الشخص (الأشخاص) المساء غير مصرح له بالقيام بذلك واطلبّي منهم عدم إعطاء معلومات الاتصال بك لأي شخص.
- اطلبّي من جيروانك الاعتناء بأطفالك في حال حدوث طارئ.

## عند الوصول إلى العمل ومجادرته:

- أخبرني أحدهم بتوقيت عودتك إلى المنزل وبالوقت المتوقع لوصولك لمكان العمل، وبأنك ستتصلين به عند وصولك سالمًة.
- احملي مفاتيحك بيديك حتى تكوني مستعدة للمغادرة بسرعة أو الضغط على الزر المشغل لمنبه السيارة لتفادي 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) المسيطر 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 وأهل أو إلى المكان الآمن الذي حددته لنفسك.
- خططي لأخذ طريق مأهول ومضيء.
- غيري ترتيب وقت قدومك ومجادرتك لمكان العمل والطرق التي تسلكيها.
- إذا رأيت الشخص (الأشخاص) المسيطر 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 تعرفيه مقابلتك عند موقف الباص ليرافقك إلى المنزل. غيري طريق مواصلاتك إن أمكن.
- حال وصولك إلى المنزل/العمل، اتصلي بصديق أو قريب لتخبريه بوصولك سالمًة.

## 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 المعرضين للعنف ضد المرأة أن يتأثروا بذلك بشدة. من المؤلم جداً بالنسبة لهم أن يتعرضوا للعنف تجاههم أو تجاه شخص يحبونه. تُعد السلامة الشخصية وتخطيط السلامة أموراً مهمة جداً وضرورية للأطفال الذين تتعرض عوائلهم لعنف. يجب أن يتعلم الأطفال طرفاً لحماية أنفسهم. أخبرهم 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.
- اطلب من طفلك اختيار غرفة/مكان آمن في المنزل، يفضل أن يكون هناك قفل للباب وهاتف.
- ركزي على أهمية البقاء بأمان وأن الطفل غير مسؤول عن التأكد من سلامة والديه.
- اتفقي على كلمة سر تستخدميها 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. تحدي مع أطفالك عن إمكانية استخدام هاتف الجيران أو هاتف مأجرor إن لم يستطعوا استخدام هاتف في المنزل. تذكر أن الاتصال بـ 911 مجاني من هاتف مأجرor 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 ثالثين 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.
- تناقش مع أطفالك حول السلامة وأجهزتهم التكنولوجية وحسابات التواصل الاجتماعي (انظر صفحة 17 لمزيد من المعلومات)

## التكنولوجيا والعنف الإلكتروني

### أ) الأجهزة التكنولوجية

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

إذا كنت قلقاً بشأن أمن استخدام جهاز الكمبيوتر الخاص بك في المنزل، من الأفضل أن تستخدمي جهاز كمبيوتر لا يمكنه الوصول إليه - مثلاً في مكتبة عامة أو مدرسة أو مقهى إنترنت أو في منزل صديق موثوق.

فيما يلي بعض النصائح العامة عن السلامة فيما يخص التكنولوجيا:

- غيري كلمات المرور الخاصة بك باستمرار وتجنب 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 موقع التواصل الاجتماعي عامة وأيها خاصة.
- تحقق مما إذا كان الشخص العنيف يستطيع الوصول إلى لائحة المكالمات الواردة والصادرة في هاتفك.
- تحقق مما إذا كان هناك تطبيق تتبع أو كانت خدمات تحديد الموقع مفعلاً على أي من أجهزتك وحساباتك على موقع التواصل الاجتماعي وانظري موقع الانترنت أدناه للحصول على معلومات حول كيفية إزالته أو إلغاء تفعيله.

هناك بعض الطرق البسيطة تتيح لآخرين معرفة موقع 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 الانترنت.

كما تحفظ معظم برامج تصفح الانترنت (البرامج في جهاز الكمبيوتر التي تتيح لك البحث على الانترنت وعرض صفحات الانترنت - مثل برنامج Google Chrome و Internet Explorer) 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 يحفظ جهاز الكمبيوتر الخاص بك بلائحة الموقع 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 أنه قد مسحت جميع ملفات ذاكرة التخزين المؤقت وسجل التصفح من جهاز الكمبيوتر الخاص بك (بما في ذلك موقع 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>

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

**ب) موقع التواصل الاجتماعي**

هناك خطوات يمكنك اتخاذها لجعل تتبع نشاطك على موقع التواصل الاجتماعي أكثر صعوبة، ولكن قد يتمكن الشخص (الأشخاص) المسيطر من إيجاد طرق لتتبع نشاطك من خلال حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بك يصعب منها. 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 الأجهزة 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، انتقال الشخصية، إرسال رسائل غير مرغوب بها، التوزيع الخبيث وما إلى ذلك.

قمي 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](http://www.vawlearningnetwork.ca/sites/vawlearningnetwork.ca/files/LN_Newsletter_Issue_4_2013.pdf)

<https://www.techsafety.org/documentationtips>

**ملاحظات إضافية:**

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

## موارد للنساء

خطوط الأزمات على مدى 24 ساعة

1 (866) 863-0511	Assaulted Women's Helpline ( <a href="http://www.awhl.org">www.awhl.org</a> ) خط مساعدة النساء المعنفات ( <a href="http://www.awhl.org">www.awhl.org</a> )
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 تورonto)
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 نساء 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 (اورانجفيل)
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	Brampton
	905-270-2250	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	Brampton
	905-275-2369	Mississauga
		المنزل المؤقت Interim Place

	905-403-0864	الجنوبي South
	905-676-8515	الشمالي North
	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
	905-828-1328	Mississauga
	905-454-3332	OASIS Centre des Femmes مركز الواحة للمرأة
		Punjabi Community Health Centre المركز الصحي المجتمعي البنجابي
	416-995-3920	Brampton
	273-4884 ext.222	Mississauga
	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 شركة 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

ملاحظات

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](mailto:pcawa@pcawa.org) الموقع الإلكتروني: [www.pcawa.net](http://www.pcawa.net)

توفر 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