

كيف تضعين خطة لتأمين سلامتك

Prepared by:

The Peel Committee Against Woman Abuse
1515 Matheson Boulevard East, #103
Mississauga ON L4W 2P5
Phone: (905) 282-9792 Fax: (905) 282-9669
E-mail: pcawa@pcawa.org
Web Site: www.pcawa.org

لقد نجح العديد من النساء في التخلص من أوضاع كانت تعرضهن للأذى و الاعتداء ، و استطعن مواصلة العيش بعد ذلك . و قد قامت مجموعة من النساء اللواتي نجحن في التخلص من تلك الأوضاع بإعداد هذا الملف المعلوماتي لتوفير النصيحة لك .

فهرس المحتويات

1	المقدمة	
2	خطة للهرب في حالة الطوارئ	I
	خلق بيئة أكثر أمناً و سلامة	II
4	1. في المنزل	
6	2. في منطقة السكن	
7	3. في مكان العمل	
8	خطة لتأمين سلامتك العاطفية	III
9	خطة لتأمين الحماية و السلامة للطفل	IV
11	كيفية التصرف خلال حادثة العنف	V
12	مراكز لمساعدة النساء اللواتي يتعرضن للأذى في منطقة بيل	

مقدمة

على الرغم من أنك لا تستطيعين السيطرة على العنف الذي يمارسه شريكك الحالي أو السابق ، فإنه من المهم أن تعرفي أن بإمكانك تأمين المزيد من الحماية و السلامة لك و لأطفالك في حال تعرضك للإعتداء. و تشمل عملية إيجاد خطة لتأمين سلامتك ضرورة التعرف على خطوات لا بد من القيام بها لتوفير المزيد من الحماية لك ، و الإستعداد مسبقاً لإمكانية مواجهة المزيد من العنف. و يقدم هذا الملف المعلوماتي العديد من الاقتراحات و الأفكار التي نأمل أن تجديها مفيدة. و لكن ، لا تحاولي القيام بجميع الخطوات مباشرة. ابدئي بالخطوات أو الافكار التي ترينها قابلة للتنفيذ أكثر من غيرها ، و تابعي العمل خطوة خطوة ، حسب الظروف.

يجب دائماً تذكر النقاط التالية عندما تحاولين إيجاد خطة لتأمين سلامتك:

- على الرغم من عدم قدرتك على ضبط العنف الذي يمارسه شريكك (الحالي أو السابق) ، فإنه من الممكن تأمين المزيد من الحماية و السلامة لك و للأولاد.
- يجب إيجاد خطة لتأمين سلامتك بمجرد إدراك أنك من الممكن أن تتعرضي لسوء المعاملة و العنف.
- لقد تم إعداد هذا الملف المعلوماتي بالتحديد لتوفير المعلومات بشأن الخطوات التي بإمكانك القيام بها لتأمين سلامتك.
- و يتضمن هذا الملف المعلوماتي أيضاً خطوات و تصرفات يمكنك القيام بها لتأمين المزيد من السلامة و الحماية لأطفالك.
- إن التعرف على الخطوات الواردة في خطة تأمين السلامة و مراجعتها و إعادة النظر فيها باستمرار يعتبر أمراً ضرورياً. إن عناصر الخطر و حالات الإعتداء و سوء المعاملة تتغير بسرعة كبيرة.

I خطة للهرب في حالة الطوارئ

تركز خطة U الهرب في حالة الطوارئ U على الأمور التي يمكنك القيام بها ، مسبقاً ، لكي تكوني أكثر استعداداً للتصرف في حال اضطرارك لمغادرة وضع تتعرضين فيه لسوء المعاملة بسرعة.

فيما يلي قائمة بالأشياء التي يجب أن تحاولي الاحتفاظ بها في مكان آمن (في بيت أحد الأصدقاء أو الصديقات أو أحد الأقرباء، أو مع المحامي أو في صندوق أمانات خاص)

- أ- احتفظي بنسخة مصورة من الوثائق و الأوراق التالية في مكان آمن ، بعيداً عن النسخ الأصلية. احتفظي بالنسخ الأصلية مخبأة في مكان آخر :
- جوازات السفر ، و شهادات الميلاد و أوراق الهجرة الخاصة بجميع أفراد العائلة.
 - شهادات المدارس و التعليم للأطفال.
 - شهادة سيطرة السيارة و أوراق تسجيل السيارة.
 - أية أوراق أو سجلات طبية بما في ذلك وصفات الأدوية لجميع أفراد العائلة.
 - الأوراق الخاصة بالمساعدات الاجتماعية Welfare .
 - تصاريح العمل .
 - الأوراق الخاصة بالطلاق ، أو حضانة الأطفال ، أو أوامر المحكمة أو أوامر البولييس بعدم الزوج من الاقتراب منك أو من الأولاد ، أو شهادة الطلاق.
 - عقد الإيجار ، أو شهادة ملكية المنزل أو سجل دفعات الرهن Mortgage .
 - دفتر الحساب البنكي .
 - شهادات التأمين .
 - دفتر العناوين و أرقام الهاتف / التلفون.
 - صورة لزوجك / شريكك.
 - بطاقات التأمين الصحي OHIP لك و لأفراد العائلة .
 - أية بطاقات تستعملينها عادة مثل بطاقات الفيزا ، التلفون ، التأمين الاجتماعي SIN ، أو بطاقة البنك .

ب- حاولي أن تضعي جميع البطاقات التي تستعملينها عادة في محفظتك الخاصة:

- بطاقة التأمين الاجتماعي SIN .
- بطاقات الفيزا.
- بطاقة الهاتف / التلفون.
- بطاقات البنك .
- بطاقات التأمين الصحي OHIP .

ج- حاولي أن تكوني محفظة النقود و حقيبة اليد الخاصة بك في متناول يدك باستمرار ، و تحتوي الأمور التالية :

- مفاتيح البيت / السيارة / المكتب .
 - دفتر الشيكات ، دفتر البنك و البيانات البنكية الشهرية .
 - رخصة قيادة السيارة و تسجيلها و تأمينها .
 - دفتر العناوين و أرقام الهواتف الخاصة بك .
 - صورة لزوجك / شريكك .
 - كمية من النقود للطوارئ مخبأة في مكان آمن .
- د- احتفظي بالأموال التالية في متناول اليد ، بحيث يمكنك تناولها بسرعة في حالة الطوارئ :
- حقيبة ملابس تحتوي على الأشياء الضرورية .
 - الألعاب الخاصة بالأطفال لتهدئتهم .
 - المجوهرات .
 - أشياء صغيرة يمكن بيعها بسهولة .
 - أشياء لها قيمة عاطفية .
 - قائمة بالأشياء التي ترغبين في أخذها لو توفرت لك فرصة العودة الى المنزل لاحقاً .
 - افتحي حساباً بنكياً خاصاً باسمك بشرط أن تتوصلي إلى ترتيب مع البنك بعدم الاتصال بك شخصياً أو إرسال البيانات البنكية باسمك . حاولي أن يتم إرسال البريد إلى أحد الأصدقاء / الصديقات أو أحد الأقرباء
 - حاولي توفير أكبر كمية ممكنة من النقود ، من مصروف البيت مثلاً ، و الاحتفاظ بها في مكان آمن .
 - احتفظي ، في مكان آمن و يمكنك الوصول إليه بسرعة ، بمبلغ 10 - 15 دولاراً للتاكسي ، بالإضافة إلى قطع ربع دولار للهاتف / التلفون .
 - ضعي خطة لتأمين خروجك في حالة الطوارئ .
 - ضعي خطة تشمل جميع الخطوات التي يجب عليك اتخاذها في حال اضطرارك للمغادرة بسرعة ، و احفظي هذه الخطة جيداً و تدريبي عليها .
 - احتفظي بنسخ إضافية من مفاتيح البيت و السيارة ، و ملابس و نقود في بيت أحد الأصدقاء أو الصديقات .
 - احتفظي بحقيبة ملابس جاهزة و في متناول اليد للطوارئ .
 - حاولي الإحتفاظ بصندوق أمانات في بنك لا يستعمله شريكك / زوجك .
- سيقوم البوليس ، في وقت لاحق ، بمرافقتك إلى المنزل لإحضار المزيد من الأشياء الخاصة بك . و يتم ترتيب ذلك مع مركز البوليس في منطقة سكنك . خذي جميع الأمور المذكورة أعلاه بالإضافة إلى أية أشياء أخرى مهمة لك و للأطفال .

عندما تغادرين المنزل ، خذي الأطفال معك إذا كان هذا ممكناً . إن البوليس لا يستطيع مساعدتك فيما لو حاولت أخذ الأطفال لاحقاً من والدهم إلا إذا كان لديك قراراً من المحكمة بهذا الشأن .

II خلق بيئة أكثر أمناً و سلامة

تستطيع المرأة القيام بالعديد من الأمور لضمان المزيد من السلامة و الأمان لنفسها . إن القيام بجميع الخطوات في آن معاً قد يكون أمراً مستحيلاً ، و لكن من الممكن القيام بهذه الإجراءات خطوة خطوة. و فيما يلي بعض الإقتراحات :

1- في المنزل

إذا كنت تقيمين مع زوج / شريك يسيء معاملتك :

- احرصى على أن تكون "خطة الهرب في حالة الطوارئ" جاهزة ، و قومي بمراجعتها باستمرار
- احتفظي بقائمة لأرقام الهواتف الخاصة بمراكز البوليس في منطقة سكنك ، و أقرب مأوى ، و رقم هاتف مركز مساعدة النساء المعتدى عليهن ، و رقم هاتف مساعدة الحالات الصعبة Crisis Help Line ، و أفراد من العائلة ، و مستشارين و أصدقاء للأطفال .
- احرصى على وضع ترتيبات مع الأصدقاء أو الأقرباء بحيث يمكنك الإقامة عندهم وقت الضرورة.
- حاولي التكهين بالوقت الذي قد تحدث فيه حالة العنف القادمة ضدك ، و ضعي خططاً لإرسال الأطفال إلى الأصدقاء أو الأقارب (حاولي أن تكون لديك القدرة على "توقع" دائرة العنف هذه ، مثلاً عندما يكون القمر بدرأً مكتملاً).
- علمي الأطفال ضرورة أن يخبروك بوجود شخص ما على الباب قبل القيام بالرد أو بفتح الباب
- علمي الأولاد كيفية استعمال التلفون (أو الهاتف الخليوي إذا كان ذلك متوفراً) للاتصال بالبوليس و مركز الإطفائية .
- احتفظي بكلمة سر مع الأولاد و/أو الأصدقاء بحيث يعرفون أنك بحاجة إلى طلب النجدة .
- علمي أولادك كيفية إجراء اتصال هاتفي collect call لك أو لصديق / صديقة خاصة في حال احتفاظ زوجك / شريكك بالأولاد.
- ضعي خطة لخروجك من المنزل في حالة الطوارئ ، و علمي أولادك عليها و تعرفي جيداً على منافذ الخروج.
- علمي أولادك خطة السلامة الخاصة بهم.

إذا كنت لا تقيمين مع الزوج / الشريك الذي يسيء معاملتك :

- قومي بتغيير جميع الأقفال على الأبواب و الشبابيك / النوافذ . ضع عين سحرية على باب المنزل . قومي بتغيير الأقفال على مدخل الكراج و صندوق البريد.
- علمي الأطفال ضرورة أن يخبروك بوجود شخص على باب المنزل و عدم الرد أو فتح الباب بأنفسهم .
- احتفظي بقرار المحكمة الذي يأمر زوجك بعدم الاقتراب منك في مكان قريب بمتناول يدك باستمرار.
- تأكدي من أن المدرسة ، و دار الحضانة و البوليس يحتفظون بنسخة من جميع قرارات المحكمة بما في ذلك أمر عدم الاقتراب و حضانة الأطفال و الزيارة ، بالإضافة إلى صورة لزوجك / شريكك.
- حاولي ، قدر الإمكان ، التكهّن بموعد حادث العنف القادم و كوني مستعدة لذلك.
- إذا كان جهاز التلفون عندك يظهر رقم الشخص الذي يحاول الاتصال بك call display ، فكوني على حذر دائماً بالنسبة للأشخاص الذين يستطيعون معرفة الأرقام المحفوظة في ذاكرة التلفون (مثلاً ، الرقم الأخير الذي اتصلت به هاتفياً).
- اطلبي من شركة التلفون عدم نشر رقم تليفونك (unpublished) لأن هذا من شأنه أن يجعل إمكانية التوصل إليه أصعب مما لو كان الرقم غير مدرج (unlisted) .
- أعملي على إخفاء (block) رقم تليفونك عند إجراء مكالمة هاتفية.
- حاولي الحصول على هاتف خلوي ، و احتفظي بأرقام الهواتف الضرورية مبرمجة عليه.
- حاولي أن تعيدي ترتيب أثاث المنزل بصورة مختلفة . من المحتمل ألا يتوقع شريكك / زوجك مثل هذا التغيير ، و بالتالي قد يصطدم بقطع الأثاث ، مما يعطيك إنذاراً بأنه موجود داخل البيت . حاولي أيضاً أن تضعي جميع أدوات المطبخ و السكاكين في داخل الخزائن بحيث لا تكون في متناول اليد.
- إذا كنت تقيمين في شقة في بناية ، تأكدي من أن ممر الطابق آمن قبل مغادرتك المصعد. انظري في المرايا (في حال وجودها) و انتبهي إلى مداخل الممرات .تحديثي إلى المسؤولين عن الأمن و الحماية في البناية ، أو قومي بإجراء اتصال هاتفي معهم ، بدون الإفصاح عن هويتك ، و اطلبي المزيد من الأمن و الحماية في البناية .
- اشترى سلالم من الحبال لاستعمالها في حال الهرب من الطوابق العليا .
- في حال وجود شرفة / بلكون ، فكري في إمكانية وضع سياج حديدي عليه.
- استبدلي الأبواب الخشبية بأخرى معدنية أو حديدية إذا أمكن.
- ضعبي أجهزة إنذار الحريق و مكافحة النيران في كل طابق .
- فكري في مزايا الاحتفاظ بكلب حراسة .
- ضعبي نظام إنارة في الخارج بحيث تضاء الأنوار عندما يقترب شخص ما من المنزل .

- قومي بتركيب كل ما تستطيعين الحصول عليه من أجهزة الأمان ، بما في ذلك أقفال إضافية، قضبان حديد على النوافذ / الشبائيك ، عوارض على الأبواب ، جهاز إنذار كهربائي الخ

2. في منطقة السكن

- اطلبي من الجيران أن يقوموا بطلب البوليس في حال سماعهم صراخاً أو عراكاً في منزلك
- احرصى على أن يعرف الأشخاص الذين يتولون رعاية أطفالك أسماء الأفراد الذين يسمح لهم بأخذ الأطفال أو استلامهم .
- احرصى على أن يعرف جيرانك أن شريكك لم يعد يقيم معك ، و أن عليهم الاتصال بالبوليس إذا حاول الاقتراب من المنزل . و يمكنك أيضاً إعطائهم صورة لزوجك / شريكك و وصفاً لسيارته .
- اطلبي من الجيران أن يعتنوا بأولادك في حالة الطوارئ .
- قومي بتخبئة ملابسك و الأشياء الخاصة بخطة الهرب في حالة الطوارئ في منزل أحد الجيران .
- قومي بالتسوق و شراء حاجياتك من مراكز مختلفة و في أوقات مختلفة عن تلك التي كنت تستعملينها أثناء إقامتك مع شريكك / زوجك الذي يعتدي عليك .
- استعملي بنكاً أو فرعاً مختلفاً للبنك الذي كنت تستعملينه مع زوجك / شريكك الذي يسيء إليك ، و في أوقات مختلفة أيضاً .
- قومي بتغيير طبيب العائلة ، و طبيب الأسنان و أية خدمات أخرى كنت تستخدمينها عادة .
- لا تضعي اسمك على قائمة السكان في مدخل البناية التي تقيمين فيها .

3- في مكان العمل

- من الضروري أن تقرر المرأة ، شخصياً ، ما إذا كانت ستقوم باطلاع الآخرين على حقيقة أن شريكها يسيء معاملتها ، و أنها قد تكون في خطر ، و متى ستفعل ذلك . إن الأصدقاء و أفراد العائلة
- و الزملاء / الزميلات في العمل قد يكون بإمكانهم المساعدة على حماية النساء . و مع ذلك فإنه من الضروري أن تفكر المرأة ، شخصياً ، و بحذر شديد ، في الأشخاص الذين ستطلب منهم المساعدة .
- و يمكنك حسب ما تريه مناسباً ، القيام ببعض الأمور التالية أو جميعها :
- اخبري رئيسك في العمل ، و مسئول الأمن و غيرهم من الأشخاص أو الأصدقاء الذين يتولون وظائف حساسة ، بوضعك الخاص .
- اطلبي أن تكون مكالماتك الهاتفية مراقبة . و من المفيد أيضاً أن يتم توثيق هذه المكالمات .

- ابحثي مع صاحب العمل إمكانية أن يقوم بطلب البوليس في حال تعرضك للخطر من شريكك الحالي أو السابق.

عندما تصلين أو تغادرين مكان العمل :

- احرصي على أن تعرف شخص ما موعد وصولك إلى البيت.
- احلمي مفاتيحك بيدك .
- احصلي على جهاز لفتح باب السيارة عن بعد.
- اطلبي من أحد الأشخاص أن يمشي معك إلى السيارة .
- تفحصي موقف السيارات .
- تجولي حول السيارة و دقي تحت غطاء السيارة للتأكد من أن أحداً لم يعبث بالسيارة و خاصة بالكابح Brakes . تذكري أن تتركي مقاعد السيارة مدفوعة إلى الأمام لتعرفي ما إذا كان أحدهم يختبئ في داخل السيارة.
- إذا كان شريكك يلحق بك ، اتجهي بالسيارة إلى مكان يوجد به أناس يمكنهم أن يقدموا لك المساعدة . مثلاً ، منزل أحد الأصدقاء أو مركز البوليس.
- إذا كنت تستعملين موقف السيارات تحت الأرض ، فالأفضل أن تتركي السيارة عند رصيف الشارع .
- ضعبي إشارة في سيارتك تقول : اتصل بالبوليس Call Police .
- في حالة المشي على الأقدام ، اسلكي طريقاً مأهولاً بالسكان .
- اعلمي على تغيير أوقات وصولك إلى العمل و مغادرته و الطريق التي تسلكينها إلى البيت .
- إذا رأيت شريكك في الطريق ، حاولي التوجه إلى مكان عام ، أحد المحلات مثلاً.
- إذا رأيت شريك في الطريق ، حاولي لفت الإنتباه إليك ، و اطلبي المساعدة .

III خطة لتأمين سلامتك العاطفية:

إن تجربة التعرض للمعاملة السيئة و الإهانة اللفظية من جانب شريك الحياة هي عادة تجربة تستنفذ طاقتك العاطفية وتسبب لك الإجهاد الشديد . و تحتاج عملية البقاء على قيد الحياة و بناء حياة جديدة مقداراً كبيراً من الشجاعة و الطاقة و الحيوية . و فيما يلي بعض الأمور التي تساعدك على الإحتفاظ بطاقتك العاطفية و مواجهة الأوقات العصيبة:

- اعلمي على المشاركة بأكبر عدد ممكن من مجموعات الاستشارات النفسية لمواجهة الأزمات.
- شاركي في النشاطات المحلية لكي لا تشعرين بالعزلة .
- احصلي على عمل بدوام جزئي part-time لتتجنبي الشعور بالعزلة و لمساعدة وضعك المالي .

- التحقي بالمدرسة لتحسين مهاراتك .
- انضمي إلى مجموعات نسائية للحصول على الدعم و المساعدة و لتقوية روابطك مع الآخرين.
- استعملي وقتك للقراءة و التأمل و سماع الموسيقى الخ.
- اعلمي على تمضية الوقت مع أناس يوفرون لك المساعدة و الدعم و يخلقون لديك إحساساً جيداً .
- شاركي في النشاطات الإجتماعية كالذهاب إلى السينما ، أو تناول العشاء في الخارج أو ممارسة التمارين الرياضية .
- اهتمي بساعات نومك و احتياجاتك الغذائية .
- احرصي على أن يتضمن سجلك الخاص لدى المستشاراة الاجتماعية آخر المعلومات عنك لكي تكوني مستعدة لأية أحداث قادمة .
- احتفظي بدفتر يوميات خاص لتكتبي به عن مشاعرك و خاصة عند شعورك بالإحباط و الضعف . احتفظي به في مكان خاص أو احرقيه .
- خذي الوقت الكافي لكي تستعدي عاطفياً قبل مواجهة أوضاع مرهقة نفسياً كالتحدث إلى شريكك ، أو مقابلة المحامين أو حضور جلسات المحكمة .
- حاولي عدم تجاهل قدرتك على التحمل . اكتفي بمقابلة واحدة في اليوم لكي تخففي من شعورك بالتعب و الإرهاق .
- كوني خلاقة ، و حاولي القيام بكل ما من شأنه أن يمنحك إحساساً جيداً .
- اكتبي شيئاً إيجابياً عن نفسك كل يوم ، بحيث يكون تأكيداً شخصياً لذاتك .
- لا تحاولي العثور على العزاء في المشروبات الكحولية أو الإكثار من الطعام . إن هذا من شأنه زيادة الإحساس بالكآبة .
- تجنبني الإكثار من التسوق أو الشراء بدون وعي .
- انضمي إلى أحد النوادي الرياضية أو الصحية أو ابدئي برنامجاً للتمارين الرياضية . إن هذا يساعدك على رفع مستوى طاقتك و زيادة إحساسك بالحياة .
- من الطبيعي أن تشعرني بالغضب ، و لكن حاولي العثور على أساليب إيجابية و بناءة للتعبير عن غضبك .
- تذكرني الآن أنك الشخص الأهم الذي يحتاج إلى رعاية .

IV خطة لتأمين الحماية و السلامة للطفل

لقد تم تطوير هذه الخطة لمساعدة الأمهات على تعليم أطفالهن بعض القواعد الأساسية لضمان سلامتهم و تستند هذه الخطة إلى الرأي القائل بأن أهم ما يمكن أن يفعله الأطفال من أجل أمهاتهم و عائلاتهم هو الابتعاد بأسرع ما يمكن عن منطقة العنف . إن الأطفال لا يستطيعون وقف المعاملة السيئة ، رغم محاولتهم أحياناً تشويش انتباه الشخص المؤذي أو التدخل مباشرة في حادثة الإيذاء .

و لكن يجب أن تقولي لطفلك أن أفضل و أهم ما يمكن أن يفعله هو المحافظة على سلامته الشخصية . و يتأثر الأطفال الذين يشاهدون حالات إيذاء النساء تأثراً شديداً من هذه التجربة . إن مشاهدة العنف الذي يوجه ضدهم أو ضد شخص يحبونه يعتبر تجربة عصبية بالنسبة للأطفال . أن تأمين السلامة الشخصية و التخطيط لها يعتبر أمراً بالغ الأهمية كما أنه ضروري للأطفال العائلات التي تمر بتجربة العنف . و يجب أن يتعلم الأطفال أساليب لحماية أنفسهم . و هناك العديد من الأساليب لمساعدتك في وضع خطة حماية لتأمين سلامتك و سلامة الأطفال .

□ ساعدي الأطفال على أن يختاروا مكاناً أو غرفة آمنة في المنزل حيث يوجد قفل على الباب

و هاتف . إن الخطوة الأولى في أية خطة هي إخراج الأطفال من الغرفة أو المكان الذي يحدث فيه الأذى .

□ شديدي على أهمية أن يكون الطفل سالماً ، و أن الطفل غير مسئول عن ضمان سلامة أو حماية والدته/ها .

□ علمي أطفالك كيفية طلب المساعدة . يجب أن يعرف الأطفال أهمية عدم استعمال الهاتف الذي يمكن أن يراه الشخص المؤذي . إن هذا التصرف قد يضعهم في خطر . تحدثي مع أطفالك عن إمكانية استخدام هاتف الجيران أو الهاتف العمومي إذا لم يكن باستطاعتهم استعمال هاتف المنزل . إذا كان لديك هاتفاً خلويًا ، علمي أطفالك كيفية استخدامه .

□ علمي أطفالك كيفية الاتصال بالبوليس على رقم الطوارئ 911.

□ تأكدي من أن الأطفال يعرفون اسمهم الكامل و العنوان (يحتاج الأطفال الذين يقيمون في الأرياف إلى معرفة رقم قطعة الأرض الخ) .

□ احرصي على تدريب الأطفال على ما يجب قوله عند الاتصال لطلب المساعدة

U على سبيل المثال :

Dial 911

اطلب الرقم 911

An operator will answer :

سيرد عامل الهاتف قائلاً:

“ Police, Fire, Ambulance”

"بوليس ، إطفائية ، إسعاف"

Your child says :

سيقول طفلك :

Police

بوليس

Then your child says :

ثم سيقول طفلك :

My name is -----

اسمي -----

I am -----old

عمري -----

I need help. Send the police.

أنا بحاجة للمساعدة . الرجاء إرسال

البوليس

Someone is hurting my mom.

أحدهم يحاول إيذاء أمي

The address here is -----

العنوان هو -----

My phone number here is ----- رقم هاتفي هو -----

- من الضروري ألا يعيد طفلك سماع الهاتف إلى مكانها . قد يحاول البوليس إعادة الاتصال بكم الأمر الذي قد يشكل خطورة عليك أو على الأطفال .
- حدثي أطفالك عن خدمات "آباء و أمهات الحي" Neighbourhood Block Parents و كيفية استخدامها .
- اختاري مكاناً آمناً لمقابلة أطفالك ، بعيداً عن البيت ، بعد أن يصبح الوضع آمناً بالنسبة لك
- ولهم (بحيث يمكنك بسهولة العثور على الأطفال) .
- علمي أطفالك الطريق الأكثر سلامة للوصول إلى المكان المحدد لتأمين سلامتهم .

V كيفية التصرف خلال حادثة العنف :

- لا تستطيع النساء دائماً تجنب حوادث العنف . و لكن ، فيما يلي بعض الأمور التي تستطيعين القيام بهال لضمان المزيد من السلامة لك :
- تذكري دائماً أن لديك خطة هرب في حالة الطوارئ و قومي بمراجعتها مع ذاتك باستمرار
- ابدئي بمحاولة أن تضعي نفسك في موقع يسمح لك بالخروج السريع من البيت أو بالقرب من الهاتف للاتصال بالرقم 911 عند الضرورة .
- حاولي التحرك إلى موقع حيث الخطر أقل ما يكون . (حاولي تجنب الجدل في الحمام أو الكراج أو المطبخ أو بالقرب من قطعة سلاح أو في غرف ليس فيها مخرج يؤدي إلى الباب الخارجي) .
- استعملي كلمة السر مع الأطفال لكي يقوموا بطلب المساعدة .
- استعملي المنطق و إحساسك الفطري - إذا كان الوضع في غاية الخطورة ، يمكنك الموافقة مع ما يقوله شريكك أو الموافقة على إعطائه ما يطلب ، بهدف تهدئته . عليك حماية نفسك إلى أن تصبحي في مأمن من الخطر .
- في حال تعرضك للإعتداء ، أو بعد ذلك مباشرة ، اتصلي بالبوليس على الرقم 911 ن إذا كان ذلك ممكناً . أخبريهم أنك تعرضت للإعتداء من جانب رجل أو امرأة (لا تقولي أنه زوجك أو شريكك) ، و U إلى U تعيدي سماع الهاتف إلى مكانها بعد إنهاء المكالمة .
- حاولي إحداث أكبر ضجيج ممكن (اعملي على تشغيل جهاز إنذار الحرائق ، اعملي على تكسير الأشياء من حولك ، ارفعي صوت التلفزيون أو الراديو ...) و ذلك بهدف أن يقوم الجيران بطلب البوليس لمساعدتك .

مراكز لمساعدة النساء اللواتي يتعرضن للأذى في منطقة بيل

(رمز الهاتف المحلي في جميع الأحوال هو 905 ، إلا إذا ذكر غير ذلك)
اتصلي بمكتب خدمات الضحايا بمنطقةك للاستعلام عن أهليتك للحصول على مساعدة
من برنامج الاستجابة في حالة الطوارئ Supportlink/D.V.E.R.S.

البوليس

Peel Regional Police	
(للطوارئ).....	911
(الحالات غير الطارئة)	453-3311
Caledon O.P.P	1-888-310-1122

خطوط طوارئ تعمل 24 ساعة متواصلة

Assaulted women's Help Line.....	1-866-863-0511
TTY لضعاف السمع	1-866-863-7868
Children's Aid Society of Peel	363-6131
Family Transition Place.....	1-800-265-9178
Interim Place I.....	271-1861
Interim Place II.....	.676-8515
Salvation Army Family Life Resource Centre	451-6108
Sexual Assault/Rape Crisis Centre.....	273-9422
Victim Services of Peel.....	451-2251

مأوي

Family Transition Place.....	1-800-265-9178
Interim Place North	676-8515
Interim Place South.....	403-0864
Salvation Army Family Life Resource Centre.....	451-4115
Armagh (second stage housing).....	855-0299

المساعدات المالية

Social Assistance..... 793-9200

الخدمات القانونية

North Peel & Dufferin Community Legal Services..... 455-0160
 Mississauga Community Legal Services..... 896-2052
 Legal Aid..... 453-1723
 India Rainbow Community Services of Peel (Legal Clinic) 275-2369

خدمات لمساعدة النساء (PCAWA PROTOCOL)

African Community Services 460-9514
 Catholic Cross Cultural Services
 Brampton..... 457-7740
 Mississauga..... 273-4140
 Catholic Family services of Peel-Dufferin
 Brampton..... 450-1608
 Mississauga..... 897-1644
 Family services of Peel
 Centralized Intake..... 453-5775
 Brampton..... 453-7890
 Mississauga..... 270-2250
 Family Transition Place..... 1-800-265-9178
 HEAL Network 460-1608 X 118
 India Rainbow Community Services..... 275-2369
 Malton Neighbourhood Services..... 677-6270
 Muslim Community Services..... 790-1910
 Salvation Army Outreach..... 820-8984
 United Achievers..... 790-6068
 Vita Centre..... 858-0329

بنوك الطعام

Brampton Foodbank..... 459-9136
 Foodpath Foodbank..... 824-5578
 The Salvation Army Foodbank
 Brampton..... 451-8840
 Mississauga..... 279-7525

U ملاحظات خاصة

تم إعداد هذا الكتيب بمساعدة مالية من
وزارة الخدمات الاجتماعية و المحلية
و أعيد نشره بمساعدة
Ministry of the Solicitor General and Correctional Services