

مَنْ يكون المعتدي والمسيء نفسيًا؟

يتحلى الأشخاص المعتدون والمسيئون بالقدرة على إبداء مظاهر المحبة والأنس للوهلة الأولى عندما تبدئين في التعرف عليهم. قد يحرصون أن يكونوا لطفاء معك أمام أعين الناس، إلا أنهم يسيئون معاملتك عندما ينفردون بك. ويجوز أن يعتذروا فورًا بعد إيدائك نفسيًا أو جسديًا، ولكن أي إساءة، حتى لو كانت هذه الإساءة تحدث لمرة واحدة وتبدو لك وكأنها خارجة عن سمات شخصيتهم، فيمكن أن تكون علامات مُنذرة بحلول تصرفات ومعاملة أسوأ في المستقبل.

أنواع الإساءة

يمكن أن تُظهر الإساءة ملامحها في طرق عديدة. إذا أُجبت بنعم عن أي من هذه الأسئلة، فيمكنك الحصول على المساعدة.

- هل يجبرك شريك حياتك على إعطائه راتبك غصبًا عنك أو يأخذ منك عنوة؟
- هل يحرص شريكك على تفحص هاتفك المحمول ليتفقد المكالمات والرسائل النصية التي تقومين بها أو يستفسر عن الأماكن التي ذهبت إليها عندما لا يكون بصحبتك؟
- هل يحرص شريكك على تحديد الأوقات التي عليك زيارة أصدقائك أو أفراد أسرته فيها؟
- هل تخافين من شريك حياتك؟
- هل يفقد شريكك أعصابه ويحلّ به الغضب في كثير من الأحيان أو عندما يكون يتناول الكحوليات؟
- هل يصرخ شريك حياتك في وجهك أو يكسّر ما يجده قريبًا منك؟
- هل قام شريكك في أي وقت مضى بدفعك أو لكمك؟ هل خنقك أو صفعك؟ هل عضك أو أحرقتك؟ هل أمسكك بقوة أو جذبك من شعرك؟
- هل أجبرك شريك حياتك على ممارسة الجنس معه غصبًا عنك أو فرض عليك إرضاء رغبته الجنسية عندما لا تريدين القيام بذلك؟
- هل هددك شريك حياتك بأن يؤذيك أو تُوعد بقتلك؟ أو هدد بقتل نفسه إذا غادرت المسكن؟

إذا كنت بحاجة إلى مكان آمن على الفور

- إذا كان ذلك ممكنًا، فحاولي مغادرة المكان أو اطلبي المساعدة.
- اتصلي بأحد. استعيني بالجيران أو اتصلي بالشرطة.

Refugee Women's Alliance

المكتب الرئيسي

4008 Martin Luther King, Jr. Way S.

Seattle, WA 98108

هاتف: (206) 721-0243

فاكس: (206) 721-0282

TTY (الهاتف النصي): (206) 721-5299

Domestic Violence Office (مكتب شؤون العنف الأسري)

PO Box 14373

Seattle, WA 98114

هاتف: (206) 721-0243

فاكس: (206) 721-3967

الخطوط الساخنة (على مدار 24 ساعة)

اللغات الروسية والرومانية والأوكرانية: (206) 954-2903

للمحادثة باللغة الصومالية: (206) 310-5841

للمحادثة باللغة الفيتنامية: (206) 351-8809

الأمهرية والتفريغانية: (206) 495-5256

اللغات المدعومة

السواحلية	اللاوية	الأمهرية
الكيبويوية	البورمية	التفريغانية
الإيطالية	العربية	الصومالية
الدارية	الفرنسية	الروسية
الباشتوية	الألمانية	الرومانية
الفارسية	الإسبانية	الأوكرانية
	الفيتنامية	التايلاندية

هل يؤذيك
أحد؟

(206) 721-0243

إن حفظ هويتك ومعلوماتك بسرية تامة هو من أولى أولوياتنا.

www.rewa.org



ReWA

www.rewa.org



الموارد

للحالات الطارئة

الشرطة (الطوارئ) 911

العنف الأسري

1 (800) 799-7233 National Domestic Violence Hotline

Peace in the Home Helpline

(خط المساعدة للسلام في المنزل) 1 (888) 847-7205

Abused Deaf Women's Advocacy Services

(ADWAS) - خدمات المناصرة للنساء اللواتي يعانين من الصم والبكم ويتعرضن لسوء المعاملة
(206) 922-7088

API Chaya Helpline (خط المساعدة لـ آيه بي أي شليا) 922-4292 (877) /
مكتب: (206) 467-9976

Consejo Counseling & Referral Services

(كونسجو لخدمات الإرشاد النفسي والإحالة)
(206) 461-4880

Northwest Network of Bisexual, Trans,
Lesbian and Gay Survivors of Abuse

شبكة المنطقة الشمالية الغربية لشؤون ثنائيي الجنسية
(والمتحولين جنسياً والمتليات والمتليات الناجين من الإساءة)
(206) 568-7777

Refugee Women's Alliance (تحالف النساء اللاجئات) (ReWA)
(206) 721-0243

Seattle Indian Health Board (مجلس شؤون صحة الهنود الأصليين في سياتل)
(206) 324-9360

شؤون الإسكان/الملاجئ السكنية في الحالات الطارئة

Broadview Emergency Shelter (ملجئ بروفديو السكني للحالات الطارئة)
(206) 299-2500

Domestic Abuse Women's Network
(شبكة النساء اللواتي يعانين من الإساءة الأسرية - DAWN)

1 (877) 465-7234

East Cherry YWCA (واي دبليو سي آيه في إيست تشري) (206) 568-7845

Lifewire (لايف واير) 1 (800) 827-8840 / (425) 746-1940

New Beginnings (نيو بيغينغز - بدايات جديدة) (206) 522-9472

برنامج العنف الأسري لدى ReWA

تقدم ReWA المناصرة والدعم الشاملين والملائمين من النواحي الثقافية للمهاجرين وضحايا العنف و/أو الاعتداء الجنسي من اللاجئيين، حيث تتضمن هذه الخدمات التالي:

- الدعم من منطلق ثقافي ولغوي في 20 لغة، بما فيه الخطوط الساخنة في سبع (7) لغات مختلفة
- المساعدة في تقديم طلب لاستصدار أوامر الحماية من المحاكم ووضع خطط السلامة والأمان
- مجموعات الدعم والإرشاد في شؤون الصحة العقلية (النفسية) للنساء اللواتي تعرضن فعلاً للعنف أو من هن بصدد التعرض له.
- الإحالة إلى الموارد المتاحة في المجتمع المحلي وخدمات الإسكان والملاجئ السكنية للحالات الطارئة
- التثقيف والتوعية لأفراد المجتمع لرفع درجة الوعي بشأن العنف الأسري والاعتداء الجنسي في جاليات اللاجئيين والمهاجرين والحيلولة دون وقوعه
- التشاور والتدريب مع مقدمي الخدمات وهيئات إنفاذ القانون

في كل عام، نساعد أكثر من 1000 شخص من الناجين من العنف الأسري على ترك من اعتدى عليهم وأساء معاملتهم وبدء حياة جديدة.

ما العنف الأسري؟

يحدث العنف الأسري عندما يعتقد أحد الشخصين ممن تربطهما علاقة حميمة بأن له (أو لها) الحق المطلق في التحكم في مشاعر الشخص الآخر وسلوكه وأفعاله والسيطرة عليه. ويتخذ العنف أو طرق التحكم بالطرف الآخر أشكالاً ومظاهر مختلفة تتجسد في التعنيف الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أو في جميع هذه الصور. ويجب عليك عدم الشعور بالخجل والعار إذا كنت تتعرضين للضرب. ولا تلومي نفسك لما يحد بك لأن اللوم لا يقع عليك.

حقوقك

إن العنف الأسري وسوء المعاملة أفعال مُنافية للقانون في الولايات المتحدة. فالقانون يحمي ضحايا العنف الأسري.

ماذا عليك أن تفعل

- تحدّثي مع أحد تثقين به، كصديق أو قريب أو أحد زملائك في العمل أو مع مَنْ تتعبدين معه في دور العبادة.
- اتصلي بإحدى خدمات التدخل في شؤون الأزمات المتاحة على مدار الساعة (24 ساعة). بوسع العاملين فيها تزويدك بمعلومات بشأن العنف الأسري والخيارات القانونية التي تتمتعين بها، منها الملاحقة القضائية أو استصدار أمر حماية شخصية من المحكمة ضد الشخص المعتدي عليك. كما يقدمون لك الإرشاد النفسي والدعم الجماعي.
- إنشاء خطة حماية لسلامتك وسلامة أفراد أسرتك.

أنت الأَعْلَم ما يدور بحياتك أكثر من أي أحد آخر والخبيرة بها. لا تدعي أي شخص آخر يفتكك بفعل أي شيء قد لا يكون في مصلحتك أو أمنك على حياتك.

