

# تخطيط الحماية للأشخاص الذين يعيشون في علاقات بها إيذاء

## حماية نفسك وأطفالك من العنف.

### عناصر خطة الحماية

تذكرني - كل خطة حماية تكون فريدة، لأن ظروف كل شخص هي أيضاً فريدة. أكثر الأشياء أهمية هو سلامتك وسلامة أطفالك.

#### 1) كوني على دراية بالعلامات التي تنذر بأن اعتداءً ما على وشك الحدوث.

كل شخص يقوم بالإيذاء لديه مجموعة مختلفة من العلامات التي تخبر الشريك بشكل غير مباشر بأن حدث ما على وشك الوقوع. أن يكون الشخص على وعي بتلك "العلامات" يساعد هؤلاء الذين يعيشون في علاقات بها إيذاء على معرفة متى قد يتعرضون فيها للخطر. أهم شيء هو أن تتقي بغرائزك.

سوف تساعدك الإجابة على الأسئلة التالية على معرفة العلامات التي تبحثين عنها:

- ما الذي يفعله أو يقوله شريكك في الفترة التي تسبق الحدث؟
- هل يلعب الكحول دوراً في العنف الموجه ضدك؟
- هل هناك وقت قابل للتنبؤ به بين الأحداث؟ متى كان آخر حدث ومتى يمكنك توقع الحدث التالي؟
- هل هناك مؤشرات أخرى على أن الحدث على وشك الوقوع؟ قد تتضمن الأمثلة على ذلك: البطالة، الحمل، والمشاكل المالية.

#### 2) كوني على دراية بالأشياء التي يمكن أن يستخدمها الشخص الذي يقوم بالإيذاء لإيذائك.

- توخي الحذر من الأماكن التي يتم تخزين المسدسات والسكاكين والأسلحة الأخرى بها.
- اعثري على "أماكن آمنة" حيث يوجد أقل عدد من الأشياء الخطيرة. حاولي البقاء خارج المطبخ أو الجراج أو الورشة.

### خطة الحماية

#### ما هي خطة الحماية؟

خطة الحماية سوف تساعدك أنت وأطفالك على أن تلوذوا بالفرار إلى مكان آمن عندما تكونون في خطر. وتتضمن الخطة المكان الذي ستذهبون إليه - وما الذي ستحتاجون إلى أخذه معكم، إذا أجبرتم على ترك منزلكم للهروب من الشريك العنيف.

#### متى تحتاجين إلى خطة حماية؟

##### أ) إذا كنت في علاقة بها إيذاء.

■ عندما تعيشين في "دائرة الإيذاء"، يجب أن تكوني مستعدة للوصول بنفسك وأطفالك إلى مكان آمن عندما تشعرين بتصاعد التوتر.

##### ب) إذا كنت قد تركت من وقت قريب علاقة بها إيذاء.

■ إذا بقيت في منزل الأسرة، فمن المحتمل أن يعود شريكك ويهددك أو يهاجمك مرة أخرى. وحتى لو كنت قد حصلت على أمر من المحكمة، فهذا ليس ضماناً أن يبتعد الشخص الذي يقوم بالإيذاء عنك.

■ وإذا تركت منزل الأسرة، فقد يبحث شريكك عنك، ويهددك أو يهاجمك.

#### دائرة الإيذاء (ودورها في خطة الحماية)

العنف في علاقات الإيذاء يتبع ما يعرف باسم "دائرة الإيذاء". في العادة، يلي الاعتداء فترة من التبرير أو الهدوء، حيث يقوم الشخص الذي يقوم بالإيذاء إما بتبرير تصرفه/تصرفها منطقياً أو يشعر ويتصرف بندم وأسف على الهجوم. على الرغم من أن كلا الشريكين قد يحاولان جعل العلاقة تستمر بطريقة طبيعية من خلال التظاهر بأن كل شيء على ما يرام، فإن التوتر يبدأ في التصاعد مرة أخرى. وخلال مرحلة التصاعد تلك، تزداد فرص الهجوم بشكل كبير جداً. وتعد الأمن وأضمن الطرق لحماية نفسك (وأطفالك) هي الحفاظ على مسافة بينك وبين شريكك أثناء هذه الأوقات عالية الخطورة. (انظري صحيفة الحقائق باسم بورة العنف).

### قبل الرجوع إلى المنزل، تأكدى أنه من المأمون فعل ذلك. أحضري شخصاً معك، إذا ساورك الشك.

#### نصائح إضافية

- قومي بوضع بعض المال في مكان آمن – قليل في كل مرة.
- قومي بتغيير كلمات مرور الكمبيوتر لضمان بقاء المعلومات السرية بأمان
- قومي بتعليم أطفالك كيفية الاتصال بالشرطة
- إذا لم تكوني في خطر مُحقق، ينبغي أن تحزمي الأشياء المفيدة التالية:
- مستندات تعريف الهوية لك ولأطفالك – مثل شهادات الميلاد، رقم الضمان الاجتماعي، رخصة القيادة، أوراق الهجرة أو بطاقة المعاهدة، أرقام الرعاية الصحية، جوازات السفر
- المستندات القانونية – عقد رهن العقار أو الإيجار، أو معلومات عن القروض أو الأصول التي تمتلكونها، نسخة من أمر الحماية، أو أوامر الحجز
- دفتر العناوين
- بطاقات الائتمان، بطاقة الصراف الآلي، الشيكات، دفتر البنك
- المفاتيح – لمنزلكم، والسيارة وصندوق الأمانات بالبنك (إن كان لديك)
- المتعلقات الشخصية – الملابس وأدوات النظافة الشخصية
- الأدوية التي تتعاطينها أنت أو أطفالك
- الأشياء الخاصة بأطفالك – ملابس، ألعاب مفضلة، دواء، حفازات أو زجاجات

تذكري – سلامتك وسلامة أطفالك هي أهم شيء.

### 7) في حالة حدوث اعتداء، اتصلي بالشرطة.

إذا لم يكن لديك هاتف، ففكري في المكان الذي يمكنك الوصول إليه لاستخدام الهاتف.

لمزيد من المعلومات، اتصلوا بـ:

Manitoba Justice (وزارة العدل في مانيتوبا)  
Victim Services Branch (شعبة خدمات الضحايا)

الرقم المجاني: 1-866-484-2846

الخط المجاني لأزمات الإيذاء الأسري  
(Domestic Abuse Crisis Line)  
24 ساعة) 1-877-977-0007

### 3) اتخذى قراراً بشأن مكان آمن يمكنك الذهاب إليه مع أطفالك.

قد يكون ذلك ملجأً للأزمات، أو منزل صديق أو قريب، أو فندق، أو أي مكان آخر يمكن أن تكوني فيه بأمان. كوني على دراية بمن يسكن في منطقتك. إذا لم يكن بإمكانك مغادرة منزلك، فهل هناك غرفة أو مكان في منزلك يمكن أن تكوني فيه بأمان؟ أخبري جيرانك عن الموقف واطلبي منهم الاتصال بالشرطة في حالة رؤية الشخص الذي يقوم بالإيذاء أو سماع أصوات وضوضاء مريبة تصدر من منزلكم.

### 4) اتخذى قراراً عن كيفية الوصول إلى ذلك المكان.

اتخذى قراراً بشأن وسيلة المواصلات التي ستستخدمينها للوصول إلى مكان آمن. إذا كان لديك سيارة، فقومي بإخفاء مفتاح احتياطي وأبقي خزان الوقود ممتلئ. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فمن يمكنه مساعدتك للوصول إلى مكان آمن؟ يمكن أن تقومي بترتيبات لكي يقوم صديق أو جار أو قريب بتوصيلك عندما يحين الوقت. يمكنك أيضاً أن تتركي بعض المال مع أصدقاء، فإذا شعرت بالتهديد، يمكنك المغادرة بسرعة بواسطة تاكسي حتى لو لم يكن معك نقود. يمكن أن تساعدك الشرطة أو Domestic Abuse Crisis Line (خط أزمات الإيذاء الأسري) في التخطيط لوسيلة انتقالك.

### 5) اتخذى قراراً بكيفية الهروب من منزلك إذا كان هجوم ما على وشك الحدوث.

اعرفي ما إذا كان هناك باب أو نافذة يمكنك استخدامها للهروب، عند الضرورة، وما إذا كان ممكناً إخراج أطفالك عبر هذه المنافذ أيضاً. تأكدي من أنك تعرفين المكان الذي ستذهبين إليه على الفور بمجرد ترك المنزل. اعرفي مسبقاً مكان أقرب هاتف عمومي. احفظي في ذاكرتك أية أرقام طوارئ قد تحتاجين إليها (مثلاً، ملجأ أزمات، الشرطة، الأخصائي الاجتماعي، إلخ).

### 6) اتخذى قراراً بشأن ما ستأخذينه معك عندما تغادري.

لا تبقى لأخذ أية متعلقات إذا كان ذلك يعرضك أو يعرض أطفالك للخطر. إن أمكن، لا تتركي أطفالك. وإذا كنت في خطر محقق واضطرت لتركهم، فارجلي بأسرع ما يمكن، مع الشرطة إذا اقتضت الضرورة ذلك.