



Healthy Muslim Families

موارد العنف المنزلي

أي شكل من أشكال العنف في أي وقت غير مقبول أبدا

إذا كنت في علاقة مسيئة، أو كنت تعرف شخصا قد يكون يعيش نفس الظرف، اتصل بمعلومات العنف المنزلي /خط الأزمات على مستوى المقاطعة (1-877-977-0007) أو النص 204-792-5302 أو 204-805-6682

إذا كنت في خطر مباشر، اتصل على 911

طوارئ الشرطة: اتصل على 911

شرطة وينيبغ خط غير الطوارئ: 204-986-6222

[COVID 19 رابط ملصق PDF](#)

خطوط الأزمات مفتوحة لأي شخص يحتاج إلى مساعدة، مع أي قضية. سيساعدك المستشارون على فهم مشكلتك وتقديم الدعم. وسوف تساعدك على إيجاد طرق جديدة للتعامل وفهم نقاط القوة الشخصية والقيم الخاصة بك. سيعاملونك بشفقة ولن يحكموا عليك. يمكن للمستشارين أيضا إحالتك إلى أخصائيين وموارد أخرى.

خط عيادة الأزمات (7/24)

الهاتف: (204) 8686-786

الرقم المجاني: 1-888-322-3019

خط عيادة أزمات الاعتداء الجنسي (7/24)

الهاتف: (204) 8631-786

الرقم المجاني: 1-888-292-7565

[معلومات إضافية حول خدمات الدعم الجنسي](#)

مانيتوبا خدمات ضحايا العدالة بين 8:30 صباحا و 4:30 مساء في 204-945-6851 أو الرقم المجاني في 1-866-484-2846

خدمات الأزمات المتنقلة - 204-940-1781 (عام) أو 204-949-4777 (الشباب)

مانيتوبا منع الانتحار وخط الدعم (7/24)

الرقم المجاني: 1-877-435-7170

reasantolive.ca

برنامج الاستشارة بدون حجز طبي في كلينيك : اتصل (204) 4067-784 لمعرفة المزيد

العثور على مأوى في مانيتوبا: [ملاجئ الطوارئ](#)



Q. ما هي علامات التحذير من علاقة مسيئة؟

وتشير الأمم المتحدة إلى أن "العنف القائم على نوع الجنس يشير إلى أفعال ضارة موجهة إلى فرد على أساس جنسه". الأمر لا يتعلق بالغيرة أو الحب بل بالسلطة والسيطرة.

إذا كنت خائفا في منزلك فذاك علامة على علاقة مسيئة.

فيما يلي بعض العلامات التحذيرية لسلوك مسيطر أو مسيء:

1. يدعوك بأسماء، يطلق النكات على نفقتك، أو يذمك في نطاق خاص أو أمام الآخرين
2. يهدد باستخدام القوة البدنية لإيذائك
3. يراقب المكالمات الهاتفية أو الرسائل النصية أو ال WhatsApp أو البريد الإلكتروني أو Facebook أو أي وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي
4. يرفض السماح لك بإجراء مكالمات هاتفية أو البقاء على اتصال مع عائلتك أو أصدقائك
5. يتبعك بطريقة تجعلك خائفة
6. يلومك على سلوكه المسيء و يخبرك بأنه بسببك تصرف بهذه الطريقة
7. يدمر ممتلكاتك أو متعلقاتك
8. الأسئلة باستمرار أين كنت ومع من كنت تتحدثين
9. إذا كنت تعتمد عليه ماليا، لديه سيطرة غير معقولة على الشؤون المالية ويرفض أن يخبرك عن الوضع المالي لعائلتك
10. يسرق أموالك أو يستخدم بطاقاتك دون علمك
11. يجبرك على المشاركة في أنشطة خطيرة أو إجرامية
12. إخفاء المفاتيح أو الحقيبة أو جواز السفر أو الأمتعة الأخرى حتى لا تتمكن من المغادرة
13. يهدد بقتلك أو قتل الآخرين إذا غادرت
14. يهدد بقتل نفسه إذا غادرت
15. يهدد بتحويلك إلى الهجرة أو الشرطة إذا غادرت
16. يهدد بإرسالك إلى البلد الأصل وأخذ الأطفال منك
17. يستخدم القوة البدنية (دفع، لكمة، صفع، خنق، يهزك أو يستخدم الأشياء أو الأسلحة لإيذاء أو التهديد بإيذائك).

س. هل أدم أحد أفراد العائلة أو صديق في علاقة مسيئة؟

كثير من الناس الذين يعيشون مع العنف الأسري لا يطلبون المساعدة. في أغلب الأحيان، الطريقة الوحيدة التي يعرف بها العائلة والأصدقاء أن هناك خطأ ما هي من خلال التعرف على علامات العنف الأسري:

- إصابات متكررة من ما يسميه الضحية "الحوادث"
- زيادة العزلة عن العائلة والأصدقاء
- القفز والاكنتاب أو القلق
- فقدان أو نقصان احترام الذات نتيجة للإساءة
- تجنب أي شكل من أشكال المواجهة
- تغيير جذري في الطريقة أو المزاج أو المظهر الجسدي
- سلوكيات التكيف المفرطة: الإفراط في تناول الطعام والتدخين وتعاطي المخدرات والتسوق المفرط
- أعرب عن خوفه من شريك
- الغيرة الشريك أو التملك



• النقد المستمر من الشريك

إذا كنت تعرف أو تشك في أن أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء يعيش مع العنف العائلي:

- دعهم يعرفون أن الإساءة ليست غلطتهم.
- كن داعما واستمع.
- دعهم يعرفون أن هناك مساعدة متاحة ومساعدتهم في العثور على الموارد.
- لا تتخلى عنهم، حتى لو لم يقبلوا المساعدة في البداية.

ملاحظة: الموارد والخدمات المقدمة للأشخاص الذين يعيشون مع العنف العائلي هي **موارد طوعية**. إذا قمت بالاتصال بوكالة للحصول على المساعدة نيابة عن أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء، ستقدم لك الوكالة اقتراحات حول كيفية مساعدة أحبائك. ولا يمكن للوكالات مساعدة الضحايا ما لم تكن على استعداد لقبول المساعدة. غالبا ما يرفض الأشخاص العالقون في دوامة العنف المساعدة في البداية. لا تجبرهم على الحصول على المساعدة. كن داعما وامنحهم الوقت الذي يحتاجونه للحصول على مساعدة خارجية.

نصائح للتحدث إلى شخص يتعرض للإساءة

- تحدث إلى الشخص الذي يتعرض للإساءة بمفرده، في مكان آمن وخاص.
- مناقشة الخيارات، وتشجيع الشخص على اتخاذ قراراته الخاصة. إن إخبار الشخص الذي يتعرض للإساءة بأنه "يجب عليه أن يفعل" شيئا لا يؤدي إلا إلى انتزاع المزيد من قوته.
- تشجيع الشخص الذي يتعرض للإساءة على الاتصال بخط المعلومات/الأزمات الخاص بالعنف المنزلي على مستوى المقاطعة (1-877-977-0007)، أو التحدث مع **خدمات الدعم** الأخرى. (رابط إلى الصفحة الأولى على موقع مؤسسة حمد الطبية)
- اقترح عليهم وضع **خطة سلامة** (رابط لخطة السلامة على الصفحة التالية على موقع HMF) في حالة الطوارئ (للمساعدة في القيام بذلك، اتصل على خط معلومات/أزمة العنف المنزلي على 1-877-977-0007).
- شجع الشخص الذي يتعرض للإساءة على توخي الحذر بشأن استخدام أجهزة الكمبيوتر والرسائل النصية وما إلى ذلك حيث قد يراقب الشخص المسيء أنشطته عبر الإنترنت.
- عرض للمساعدة في الطرق التي كنت مرتاحا مع ويشعر بالأمان القيام به. كن واضحا مع نفسك والشخص الذي يتعرض للإساءة حول نوع الدعم الذي يمكنك منحه.
- تجنب الإدلاء بتعليقات سلبية حول الشخص المسيء. وإلا فإن الشخص الذي يتعرض للإيذاء قد يشعر بالحاجة إلى الدفاع عنه وتقليل الإساءة إلى أدنى حد ممكن.
- احترم خصوصيتهم. الحفاظ على سرية المعلومات ما لم يطلب منك الشخص الذي يتعرض للإساءة التحدث إلى شخص ما حول هذا الموضوع، أو إذا كان مطلوبا منك القيام بذلك بموجب القانون (إذا كان الشخص دون سن 18 عاما يتعرض للإساءة أو في خطر).

Q. ماذا أفعل إذا كنت في خطر؟

سلامتك وسلامة أطفالك هي الأكثر أهمية. إذا كنت في خطر مباشر، اتصل على 911 وارحل على الفور إذا كنت تعتقد أنه من الآمن القيام بذلك. لا تأخذ أي شيء معك - غادر على الفور!



Healthy Muslim Families

Q. أين يمكنني الذهاب إذا كنت بحاجة إلى مأوى؟

اتصل بخط الأزمات 1-877-977-0007 أو ابحث عن مأوى بالقرب منك باستخدام www.shelter.ca.

العثور على مكان آمن حيث يمكنك أنت وأطفالك الذهاب إليه (على هيئة مأوى؛ منزل صديق أو عائلة) ملاحظة - يمكن لملاجئ مانيتوبا أن توفر للنساء والرجال والأطفال وسائل نقل مجانية إلى مأوى للطوارئ.

س : كيف يمكن إنشاء خطة حماية؟

يعد إنشاء خطة حماية خطوة مهمة للغاية إذا كنت تفكر في ترك علاقة مسيئة. ترك شريك مسيء هو أخطر وقت حيث يشعر المعتدي أنهم يفقدون السلطة على ضحيتهم. يمكن أن تصبح أكثر سيطرة أو تهديد أو عنفا.

عند التفكير في خطة الحماية، فكر في هذه:

- كيف يتصرف الشخص قبل الهجوم؟ ما هي العلامات التي يمكنك مراقبتها؟ هل الكحول أو المخدرات متورطة؟
- ما هي المساعدة المتاحة (على غرار: خط الأزمة 1-877-977-0007؛ أو شخص يمكنك الوثوق به للمساعدة)
- جميع طرق الهروب الممكنة من منزلك
- مكان آمن حيث يمكنك أنت وأطفالك الذهاب إليه (على هيئة مأوى؛ منزل صديق أو عائلة)
- كيف يمكنك الوصول إلى مكان آمن (على السفه: السيارة، الحافلة، شخص ما سوف يقلك)
- كيفية الوصول إلى الهاتف للاتصال للحصول على مساعدة (على سبيل سبيل: الحصول على الهاتف الخليوي؛ الحفاظ على المال أو تغيير مفيد)
- من تتصل إذا كنت في خطر مباشر (الشرطة على 911)

س: ما الذي يجب أن أحزمه عند المغادرة؟

إذا لم تكن في خطر مباشر وكان لديك الوقت لحزمة بعض الأشياء قبل أن تذهب، ربما يجب عليك حزمة:

- بطاقات النقد والبنك و/أو الائتمان
- تعريف لك ولأطفالك، وشهادات الميلاد السابقة، و رخصة القيادة، والبطاقة الصحية، وجوازات السفر الخ.
- مفاتيح - لمنزلك و / أو السيارة
- الأغراض الشخصية - الملابس والأدوية ومواد النظافة
- البنود لأطفالك - الملابس، لعب الأطفال، الأدوية، حفاضات أو زجاجات

Q. كيف يمكنني الحفاظ على سلامة نفسي وأطفالي؟

إلى جانب كتابة خطة الحماية الخاصة بك وممارسة هذه الخطة، هناك طرق أخرى للحفاظ على سلامتها:

- تحدث عن خطتك مع أطفالك وأفراد العائلة الآخرين الذين قد يكونون في خطر.
- ابحث عن مستشار جيد أو شخص موثوق للتحدث معه أو الاتصال بخط الأزمات.
- ممارسة إخلاء منزلك، في حال كنت بحاجة للقيام بذلك بسرعة



Healthy Muslim Families

- تعيين كلمة أو عبارة رمزية مع الأشخاص الذين تثق بهم والتحدث معهم بانتظام على الهاتف كإشارة كنت في خطر - وهو شيء يمكنك قوله لن ينبه الشخص الذي يتصرف بشكل مسيء. على سبيل المثال ، "أنا أحب الأيس كريم الفراولة . " يمكن أن يكون إشارة للشخص على الخط للاتصال 911 على الفور وإرسال الشرطة لك.
- إذا كان لديك جيران يمكنهم المساعدة، يمكنك تطوير إشارة مرئية من شأنها تنبيههم بأنك بحاجة إلى مساعدة فورية. يمكنك تشغيل وإيقاف تشغيل الضوء الخارجي عدة مرات للإشارة إلى جيرانك للاتصال بالرقم 911. يمكنك أيضا إعطاء جارك مفتاح احتياطي لسيارتك إذا كنت بحاجة إلى المغادرة بسرعة.

Q. ماذا أفعل إذا تعرضت لاعتداء جسدي أو جنسي؟

يقدم مركز العلوم الصحية Emergency في وينبيغ خدمات التمريض الشرعي للمرضى البالغين والمراهقين الذين يكشفون عن أنفسهم كضحية لعنف الشريك الحميم (IPV). نافذة الطب الشرعي IPV هو 10 أيام قبل عرض المريض وسيتم إجراء فحوص للمرضى الذين يعانون من أي اعتداء جسدي أو جنسي (SA)، بما في ذلك الخنق.

عملية الوصول إلى الاعتداء الجنسي ممرضة فاحص (SANE) لعنف الشريك الحميم (IPV) هو بالضبط نفس لامتحان الاعتداء الجنسي:

- المريض يكشف IPV / SA خلال الأيام ال 10 الماضية
- الاتصال على: 2071-787-204
- يجب إدارة الإصابات الخطيرة / الاستقرار الطبي قبل فحص الطب الشرعي SANE

س: كيف أحصل على أمر حماية من المحكمة؟

إذا كنت أنت وأطفالك بحاجة إلى حماية فورية، يمكنك التقدم بطلب للحصول على أمر حماية. هذا أمر من المحكمة، يعطى في حالات الطوارئ، والذي يمنع المعتدي (المدعى عليه) من إجراء أي اتصال معك (مقدم الطلب).

إذا كنت قد تعرضت للمطاردة أو كنت ضحية للعنف الأسري، وكنت تعتقد أن السلوك سيستمر، يمكنك الحصول على أمر حماية. لم يكن لديك إلى الانتظار حتى كنت مصابا فعلا للحصول على مساعدة. لا توجد تكلفة للتقدم بطلب للحصول على واحدة. ومع ذلك، فإن التقدم بطلب للحصول على أمر حماية لا يعني أنك ستمنح تلقائيا أمرا.

ويمكن لمانيوتوبا للعدالة، من خلال خدمات الضحايا، أن تساعد في إصدار أوامر الحماية والمسائل القانونية والحضانة وحقوق الضحايا. تعرف على المزيد حول [خدمة دعم العنف المنزلي \(DVSS\)](#).

Q. ما هي الموارد القانونية المتاحة لي؟

[جمعية التربية القانونية المجتمعية](#): للحصول على معلومات قانونية أو الإحالة إلى محام - CLEA يوفر القانون الهاتف في وبرنامج إحالة المحامي: <https://www.communitylegal.mb.ca/programs/law-phone-in-and-lawyer-referral-program>

[تعمل منظمة المساعدة القانونية مانيتوبا على ضمان وصول سكان مانيتوبا المؤهلين إلى العدالة، بمن فيهم المحرومون والذين يواجهون فردا أو كيانا يتمتع بموارد جيدة في المحكمة.](#)

[برنامج من أجل الطفل](#)



س: هل يمكنني الحصول على إجازة من العمل إذا كنت أعاني من عنف الشريك الحميم؟
إذا كنت موظفا وتعاني من عنف الشريك الحميم في علاقتك فقد يحق لك الحصول على إجازة من عملك. ويمكن للموظفين استخدام إجازة العنف المنزلي. لمزيد من المعلومات، انقر [هنا](#).

س: هل يمكنني إنهاء عقد إيجار سكني إذا كنت أعاني من عنف الشريك الحميم؟
في مانيتوبا، بموجب قانون الإيجارات السكنية، يمكنك إنهاء عقد الإيجار السكني الخاص بك إذا كنت:

- هل ضحية العنف المنزلي أو العنف الجنسي أو المطاردة
- تشعر حاليا بعدم الأمان في منزلك أو تعتقد أن هناك خطرا على سلامتك و/أو سلامة أطفالك إذا بقيت في وحدة الإيجار الخاصة بك نتيجة للعنف المنزلي أو العنف الجنسي أو المطاردة (بما في ذلك السلامة البدنية أو العاطفية أو النفسية). لمزيد من المعلومات، انقر [هنا](#).

س: كمهاجر، هل يمكنني الحصول على وضع الإقامة إذا كنت أعاني من عنف الشريك الحميم؟

إذا كنت تعاني من سوء المعاملة الشريك الحميم، يمكنك الحصول على تصريح إقامة خاص يسمى TRP (تصريح الإقامة المؤقتة) للبقاء في كندا. وسوف تعطيك وضع الهجرة القانونية في كندا. يمكنك أيضا الحصول على هذا التصريح لأطفالك إذا كانوا في كندا.

في كندا، ليس عليك أن تشهد ضد المعتدي الخاص بك للحصول على وضع الإقامة المؤقتة. لمزيد من المعلومات، انقر [هنا](#).