

# ماذا تختارين؟



## مصادر للمساعدة في أونتاريو

**خط مساعدة النساء المعنفات**  
خط الأزمات على مدى 24 ساعة يوميا  
وبأكثر من 200 لغة:  
1-866-863-0511  
خط لأصحاب الإعاقة السمعية:  
1-866-863-7868  
[awhl.org](http://awhl.org)

**وضع خطة أمنة**  
يمكنك إيجاد نموذج جاهز للخطة الأمنة  
وطباعتها واستخدامها:  
[immigrantandrefugeenff.ca/ need-help/safety-planning](http://immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning)

**خدمات الترجمة اللغوية**  
يوجد مترجمون لمساعدة مقدمي الخدمات في  
التواصل مع ضحايا العنف المنزلي، والعنف  
الجنسي والإتجار بالبشر. الترجمة متوفرة بـ  
70 لغة (تشتمل على لغة الإشارة الأمريكية).  
[languageinterpreters.on.ca](http://languageinterpreters.on.ca)

**حقوقك القانونية**  
هذه كراسة الكترونية تغطي حقوق النساء  
اللواتي يعانين من العنف.  
[cleo.on.ca/en/publications/handbook](http://cleo.on.ca/en/publications/handbook)

**إيجاد الملجأ**  
الموقع الإلكتروني للملجأ الأمان  
[sheltersafe.ca](http://sheltersafe.ca)  
صفحة 211 للسكن الانتقالي  
[211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing](http://211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing)

**إيجاد المزيد من المصادر**  
**تعلمي كيف يمكنك المساعدة**  
قومي بزيارة موقع جاليات المهاجرين  
واللاجئين – موقع حملة والجيران والأصدقاء  
والعائلات  
[immigrantandrefugeenff.ca](http://immigrantandrefugeenff.ca)

**المساعدة القانونية في أونتاريو**  
بإمكان الناجين من العنف المنزلي الحصول  
على ساعتين من النصح القانوني المجاني،  
بغض النظر عن صفة إقامتهم في كندا:  
1-800-668-8258  
[legalaid.on.ca](http://legalaid.on.ca)

**مراكز علاج الإعتداء الجنسي / والعنف  
المنزلي**  
لإيجاد مركز قريب منك:  
[satontario.com/en/locate\\_centre.php](http://satontario.com/en/locate_centre.php)

**مراكز دعم ضحايا الإعتداء الجنسي**  
لإيجاد مركز قريب منك:  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://sexualassaultsupport.ca/support)

(1) هذا حب صحي وآمن



(2) هذه إساءة عاطفية



## ما هي الإساءة العاطفية؟

الإساءة العاطفية هي عندما يقول أحد أو يفعل أموراً تسلب منك الشعور بقيمة ذاتك واحترامك لها، وثقتك بنفسك أو استقلاليتك. قد يجعلونك تشعرين بالسوء تجاه نفسك، أو بأنك لا تستطيعين الحياة دونهم. قد ينتقدونك أو يتظاهرون بأنك غير موجودة.

## أي نوع من أنواع الإساءة غير مقبول بتاتاً

قد تكون الإساءة جسدية أو جنسية أو لفظية أو عاطفية أو مالية أو نفسية أو روحية. قد تكون تعقّباً شخصياً أو باستخدام الوسائل الالكترونية. قد تكون سلوكاً يهدف الى فرض العزلة أو السيطرة. قد يشارك افراد العائلة الممتدة في الإساءة.

إن كنت تعيش في ظل إساءة فهذا ليس خطأك. ست وحيدة. هناك مصادر لمساعدتك مدرجة خلف هذه البطاقة.

## كيف أعرف إن كانت جارتِي، أو صديقتِي أو قريبتِي تعيش مع الإساءة؟

هل يتصرف شريك صديقتك ...

- وكأنه يملكها؟
- يصادر الحديث كله عندما يكونا معاً؟
- يقلل من قدرها؟
- يقول بأنه هو الضحية ويتصرف وكأنه مكتئب؟
- ينتصرف بفوقية تجاه الآخرين؟
- يحاول إبعادها عنك؟
- يكذب كي يظهر بمظهر بشكل جيد؟

هل صديقتك ....

- تبدو حزينة ومنطوية؟
- تبدو خائفة ولا تتكلم أثناء وجود من تعتقدن بأنه يسيء لها؟
- تلغي المخططات وتتجنبك؟
- تعتذر عن سلوكه أو تدافع عنه؟
- تغيب عن العمل بشكل متكرر بدواعي المرض؟
- تحاول تغطية الكدمات؟
- تتعاطى الكحول أو المخدرات بشكل أكبر كي تستطيع التحمل؟

إذا ما لاحظت أي من مؤشرات مظاهر الإساءة هذه:

شاهدها. لا تتجاهلي المؤشرات التي تشاهدها  
سميها باسمها. وإن كان الوضع آمناً فأخبريها عما يساورك من مخاوف  
تحققي. قدمي لها المصادر التي قد تساعدك (كتلك المدرجة خلف هذه البطاقة)

إذا كانت تخطط للمغادرة، شجعيها على وضع خطة آمنة.