

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

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

حقوقك القانونية
هذه كراسة الكترونية تغطي حقوق النساء
اللواتي يعانين من العنف.
cleo.on.ca/en/publications/handbook

إيجاد الملجأ
الموقع الإلكتروني للملجأ الآمن
sheltersafe.ca
صفحة 211 للسكن الانتقالي
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

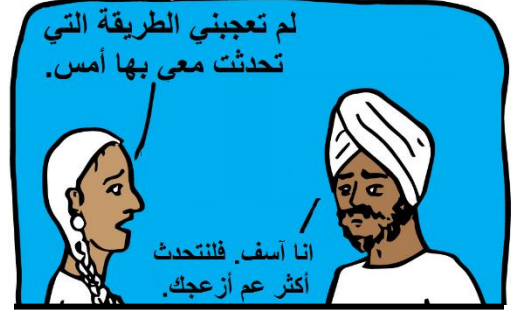
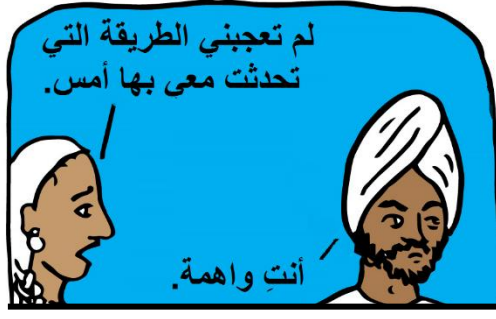
المساعدة القانونية في أونتاريو
بإمكان الناجين من العنف المنزلي الحصول
على ساعتين من النصح القانوني المجاني،
بغض النظر عن صفة إقامتهم في كندا:
1-800-668-8258
legalaid.on.ca

مراكز علاج الإعتداء الجنسي / والعنف المنزلي
لإيجاد مركز قريب منك:
satontario.com/en/locate_centre.php

مراكز دعم ضحايا الإعتداء الجنسي
لإيجاد مركز قريب منك:
sexualassaultsupport.ca/support

(1) هذا حب صحي وآمن

(2) هذه إساءة نفسية



ما هي الإساءة النفسية؟

الإساءة النفسية هي عندما يحاول شخص ما أن يجعلك تشعرين بأنك غير قادرة على الثقة بقدراتك العقلية وبذاكرتك. قد يقولون لك بأنك "تتخيلين الأمور" بعد إساءتهم لك. قد يقولون أنك "مجنونة". إن عبرت عن شعورك قد يردون عليك بأنك لا تشعرين هكذا بالفعل.

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 جارتى، أو صديقتى أو قريبتى تعيش مع الإساءة؟

هل يتصرف شريك صديقتك ...

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

هل صديقتك

- تبدو حزينة ومنطوية؟
- تبدو خائفة ولا تتكلم أثناء وجود من تعتقدين 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:

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

إذا كانت تخطط للمغادرة، شجعيها على وضع خطة آمنة.