

نفسية، مساعدة اعلامية وقانونية، مرافقة

صندوق البيت الأمان الدعم الاجتماعي

مانسوروفسكي بيريلوك 6 (Мансуровский переулок, 6)

+ 7 926 073 95 75

[jewelgirls@yandex.ru](mailto:jewelgirls@yandex.ru)

الدعم الاجتماعي

مركز مساعدة الناجين من العنف الجنسي

+ 7 499 901 02 01

[sisters@sisters-help.ru](mailto:sisters@sisters-help.ru)

مساعدة نفسية (فقط على الإنترنت وبالهاتف)

مركز اننا

8 (800) 7000 600

مساعدة نفسية وإعلامية



НАСИЛИЮ.НЕТ



UNHCR  
أгентство ООН  
للدعم للبعثات

قائمة مراكز الازمات

مركز ازمة كيتز

+ 7 916 920 10 30

+ 7 499 110 00 41

kitez@hotmail.com

الملجأ. الدعم الاجتماعي

اتحاد المنظمات النسائية غير الحكومية الدعم القانوني

ستولوفي بيربولوك 8

(Столовый переулок 8)

+ 7 495 690 63 48

+7 495 690 47 08

wcons@wcons.net

الدعم القانوني

مركز لا للعنف

زمليانوي فال 7، مدخل 3، الغرفة 514

(Земляной Вал 7, подъезд 3. Комната 514)

+ 7 495 916 30 00

## كيف أعرف أنني واجهت العنف المنزلي

علم. كيف يتصرف زوجك أو شريكك

- يتفاعل بشكل غير متوقع على كلامك أو أفعالك ، ينفجر على صيحة
- عن قصد يخرب اغراضك
- يقول. بأنك تستنزفه إلى السلوك العدوانى
- يتجاهل. يخفض القيمة. يسخر من رأيك أو إنجازاتك
- يمنعك الخروج من المنزل. العمل. الحصول على التعليم
- لا يسمح لك الالتقاء مع الاصدقاء او الاقارب . يقيد الوصول للوثائق . المال او وسائل الاتصال
- يغار. يهددك بأنه سينتحر. يتحدث عن الطلاق
- يهددك باستخدام العنف تجاهك او تجاه اولادك
- يسبب لك او لاطفالك الم. يتوجه اليك بخشونة. يضربك
- يغضبك على ممارسة الجنس

- لتقديم تقرير عن الضرب ضد المتعدي، اتصل بأي مركز للشرطة.
- بعد أن تم قبول طلبك، يجب أن تحصل على إشعار برقم الطلب. من خلال هذا الرقم يمكنك أن تتابع كيفية تقدم العمل في قضيتك.

### معلومات قانونية مفيدة

- إذا رفض الضابط المناوب قبول الطلب أو أرسلك إلى الدائرة في منطقتك، يمكنك الإتصال بمكتب المدعي العام (84956836874) أو الخط الساخن لوزارة الداخلية (88002227447) وترك شكوى بشأن الموظف الذي لم يقبل الطلب.
- يمكن لكل من المواطنين الروس والمواطنين الأجانب وعديمي الجنسية حل الزواج في روسيا.
- ولا يمكن تحصيل النفقة إلا إذا كان الزوج يحمل الجنسية الروسية.
- يمكنك تحصيل النفقة بدون شهادة زواج. إذا لم يكن زوجك مدرجا في شهادة ميلاد الطفل، يمكنك إثبات الأبوة من خلال المحكمة.

- سجل كل حالة من حالات الضرب و التهديدات في صورة أو فيديو أو مسجل صوت.
- إذا كان هناك سلاح في المنزل، حاولي التخلص منه.
- إخفاء الأشياء الضرورية في مكان آمن، بحيث يمكنك الوصول إليها ( المال والمجوهرات والمستندات وقائمة جهات الاتصال الهامة).
- حاولي التخلص من كل الأشياء التي قد تساعد في العثور عليك.
- إذا كان الوضع حرجا، غادر المنزل على الفور، حتى لو لم تكن قادرا على أخذ الأشياء الضرورية.

### اتصل بالشرطة وسجل الضرب

- إذا كانت صحتك أو حياتك في خطر. من الضروري الاتصال بالشرطة. للاتصال من هاتف محمول، اتصل بالقم 112.
- أخبر المرسل بإسمك وعمرك وعنوانك. كذلك إشرح أنك تتعرض للضرب وأن حياتك في خطر. إذا لم تتمكن بنفسك فتح الباب للشرطة، اصرخ بصوت عال قدر الإمكان أنك بحاجة للمساعدة. خلافا لذلك، قد يغادر ضباط الشرطة دون محاولة الدخول إلى الشقة.
- يجب نقل الشخص الذي ارتكب العنف إلى مركز الشرطة. خلال هذا الوقت، يمكنك الاتصال بسيارة إسعاف أو الذهاب إلى غرفة الطوارئ أو إلى مركز الأزمات.
- في غرفة الطوارئ أو الإسعاف، صف بالتفصيل كيف تعرضت للضرب. أخبر ما الذي يؤلمك ومكانه، حتى ولو لم تكن هناك علامات واضحة للضرب على الجسم. لا ترفض بأي حال دخول المستشفى.
- إذا كنت لا ترغب الاتصال بسيارة الإسعاف أو تخشى الذهاب بنفسك إلى غرفة الطوارئ، اتصل بمركز « nasiliu.net ». هناك سيتم تزويدك بمتطوع يرافقك ويضمن إعداد التقرير الطبي بشكل صحيح.

## كيف تدعم صديقتك في حالة تعرضها للعنف

لا تتهمها ولا تحاول إجبارها على هجر المسيء. في العلاقات العنيفة، كثيرا ما تواجه المرأة اتهامات والتحكم. اشرح لها ان العنف مشكلة نفسية، والتي يمكن حلها. إنصحها باستشارة طبيب أخصائي. اشرح لها أن الطريقة الرئيسية لإنهاء العنف هي عزل المسيء عن الضحية. اشرح لها، أنها الطريقة الوحيدة التي يمكن للمرأة حماية نفسها، وأطفالها. من المهم أن تخبر الضحية أنها ليست مذنبه في ما حدث. الذنب يقع كاملا على الشخص الذي ارتكب العنف. أخبرها عن حالات حقيقية للخروج من العلاقات العنيفة. تجربة أولئك الذين تمكنوا من انهاء العنف، يعطيها الأمل بمستقبل حياة طبيعية. في العادة يمكن سماع مثل هذه التجربة في مجموعات دعم الضحايا. أخبرها الى أي مراكز الأزمات يمكن المراجعة والاتصال.

قائمة مراكز الأزمات في موسكو على الصفحة الأخيرة من الكتيب.

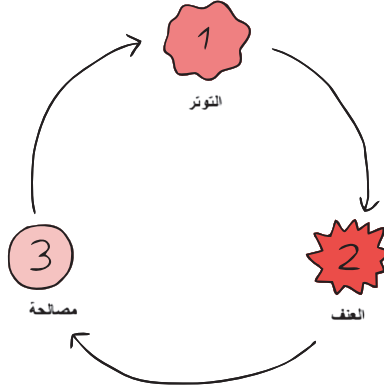
إذا كنت بحاجة إلى إيجاد مراكز أزمات في مدن أخرى، يمكنك رؤيتها على (بطاقة المساعدة) على الموقع [nasiliu.net/Karta-pomoshhi](http://nasiliu.net/Karta-pomoshhi) أو في التطبيق N.N (متوفر في AppStore وGoogle Play).

ساعدتها في العثور على دورات تعليمية مجانية أو عمل الذي سيساعدها على اكتساب استقلالية أكبر.

## تكوين خطة أمنية

- خطط أفعالك في حالة تكرار فعل العنف مرة أخرى.
- ائثر على مكان يمكنك الذهاب إليه في حالة الخطر (الأصدقاء، مركز الأزمات).
- اطلب من جيرانك أن يتصلوا بالشرطة كلما سمعوا ضوضاء و صراخ من شقتك.

**العنف المنزلي** - هو نظام سلوك الشخص ، يتصف بحفاظه على السلطة و السيطرة على الشخص الآخر. تنشأ الصراعات والمنازعات في أي علاقة. ولكن ليس في جميع العلاقات الشريك يحاول بهذه الطريقة فرض سلطته والتحكم بالفرد الاخر. العنف المنزلي يملك قوانين وديناميكيات ومبادئ الخاصة به. يتكون من ثلاث مراحل.



### 1. التوتر

يتميز بتفشي حالات الإهانات الفردية، التي يمكن أن تكون لفظية أو عاطفية. قد تختلف مدة المرحلة من عدة أيام إلى عدة أشهر.

### 2. حقيقة العنف

هذه مرحلة العنف الحاد، تتصف بالتفريغ المكثف، أفعال مخرية وانفجارات عاطفية شديدة في سلبياتها.

### 3. شهر العسل

خلال هذه المرحلة، يمكن للرجل أن يتظاهر، يعترف بأخطائه يقول أنه تاب عن أفعاله أو بالعكس يمكن أن يتهم الامراة بأنها أثارت العنف (حرضته)، وأيضا يوعد بعدم ضربها مرة أخرى من المهم أن نفهم أن العنف عملية دورية وتكرر دائما.



العنف المنزلي.  
كيفية التعرف  
وماذا تفعل؟