

casa de la mujer*



دليل حول العنف ضد المرأة

 Zaragoza
AYUNTAMIENTO

مقدمة

العنف ضد النساء هو أخطر مظاهر عدم المساواة بين الرجل والمرأة في نظام اجتماعي يبقي على عدم توازن السلطة في العلاقات.

بلدية سرقسطة ملتزمة بمحاربة العنف ضد النساء وتشجع كافة الإجراءات التي قد تلزم للقضاء على مواقف وتصرفات رجولية، من أجل التقدم على طريق مجتمع خالٍ من العنف وأكثر عدالة ومساواة بين الرجل والمرأة.

تقدم خدمة المساواة، من خلال بيت المرأة "Casa de la Mujer"، الرعاية والمساعدة للنساء اللاتي يعانين، إلى جانب أبنائهن وبناتهن. يقدم البرنامج البلدي للخدمة المتكاملة المعلومات والترحيب والرعاية النفسية والاجتماعية والتعليمية والوظيفية والسكن.

هذا الدليل آلية

- للتعرف على ومعرفة ما يمكن عمله إزاء العنف ضد المرأة.
- لتعلم التعرف على التصرفات والمواقف التي قد لا تلاحظ أو التي لا تعطى أهمية.
- فهم ما يحدث للنساء اللاتي يعانين وما يشعرن به.
- الإجابة على الأسئلة التي قد تطرحها المرأة على نفسها حينما تعيش موقف سوء معاملة فيما يتعلق بما يحدث لها وموارد المساعدة التي يمكن أن تلجأ إليها.

الناشر

Concejalía Educación e Inclusión
Servicio de Igualdad

مستشارية التعليم والإدماج. خدمة المساواة

العنوان

Guía sobre Violencia de Género
دليل حول العنف ضد المرأة

النصوص

Programa de Atención Integral a la Violencia de Género
Casa de la Mujer

برنامج الرعاية المتكاملة للعنف ضد المرأة. بيت المرأة

الطباعة والتغليف

شركة غرافيكاس فيلا

الرسوم

Myriam Cameros

التصميم والتخطيط

Inkietudes.com

ما هو العنف ضد المرأة؟، هل أنت عرض لسوء المعاملة؟

العنف ضد المرأة هو العنف الذي يمارس ضد النساء من طرف الرجال الذين يكون لهم أو كان لهم علاقة زوجية أو عاطفية معهن.

العنف ضد المرأة مشكلة اجتماعية تتواجد جذورها في عدم المساواة بين الرجال والنساء، وقد كانت حاضرة دائماً ولا تزال موجودة في مجتمعاتنا.

يتمثل هدف العنف الذي يمارسه الرجل على المرأة في محاولة السيطرة عليها ونزع السلطة عنها، من أجل التوصل إلى إخضاعها وتبعيتها النفسية.

يتحول العنف إلى طريقة للسيطرة المباشرة، لأنها توجد الخوف وقلة الحيلة والسيطرة والأذى.

يمكن أن يظهر من خلال التصرفات التالية:

سوء المعاملة الجسدية:
الخبطات، الدفع، الضرب...

سوء المعاملة النفسية:
التهديد، الإهانة، المطالبة بالخضوع، السب، العزل الأسري والاجتماعي...

سوء المعاملة الجنسية:
أي تصرف جنسي يفرضه الزوج أو الشريك في العلاقة من خلال العنف أو التهديد.

إنك تعيشين العنف ضد المرأة إذا كان شريكك في العلاقة أو زوجك أو زوجك السابق:

- يتحكم فيك ويتحرش بك ويقرر بالنيابة عنك.
- يمنعك من لقاء الأسرة والأصدقاء...
- يمنعك أو يفرض القيود ويتحكم في تصرفك في المال أو الالتحاق بالدراسة أو العمل.
- يسبك، يهددك، يهينك.
- يقلل من شأنك أو يتهمك من تصرفاتك.
- يتحكم في هاتفك المحمول وفي الشبكات الاجتماعية...
- يعاقبك بالصمت أو يظل أصماً تجاه أقوالك.
- يمحو سلطتك في حضور أبنائك/بناتك.
- يهددك بأخذ أبنائك/بناتك إذا ما قمت بتركه.
- يسبك ويهددك ويهينك.
- يضربك.



من المهم الالتفات إلى الإشارات الأولى التي قد تمر بلا ملاحظة

كيف يتطور العنف؟

العنف يتطور شيئاً فشيئاً ويمكن ألا يلاحظ، وله ميل نحو التكرار. يزداد تكرره ويزداد قوة. للعنف آثار سلبية خطيرة على صحتك الجسدية والعقلية.

في علاقة العنف تحدث حلقة تُميز فيها ثلاث مراحل، هي: مرحلة تراكم التوتر ومرحلة الانفجار أو الاعتداء ومرحلة الخوف أو الندم.

في علاقة سوء المعاملة الحلقة تتكرر طوال الوقت وهناك ميل نحو اختفاء مرحلة الندم وتزداد مراحل تراكم التوتر والاعتداء قوة. نتيجة لذلك شيئاً فشيئاً تفقد الموارد النفسية للخروج من الموقف.

مرحلة تراكم التوتر:

في البداية تظهر سوء المعاملة النفسية: التقلبات المزاجية، الصراخ، المطالبات، كسر الأشياء...

إنك تشعرين بالذنب تجاه ما يحدث، تجاه التقلبات المزاجية لخطيبك أو زوجك، وتبدئين التصرف بصورة سلبية تتسم بالخضوع كرد فعل تجاه الموقف، اعتقاداً منك أنك تستطيعين بهذه الطريقة تجنب النزاع والعنف.



مرحلة الانفجار أو الاعتداء:

تحدث زيادة في التوتر، يحدث سوء المعاملة الجسدية أو النفسية أو الجنسية الذي يتسم بالقوة.

تشعرين أنك لا تسيطرين على الموقف، وقد لا تكوني قادرة على إظهار رد الفعل، وتركيزين على حماية نفسك.

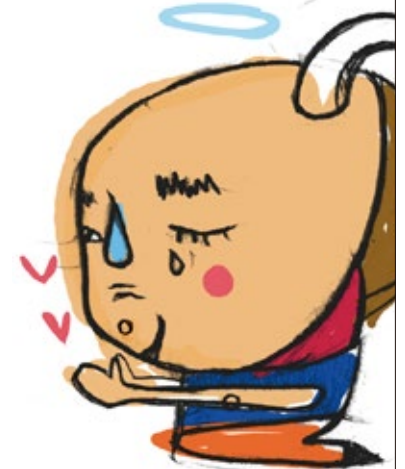


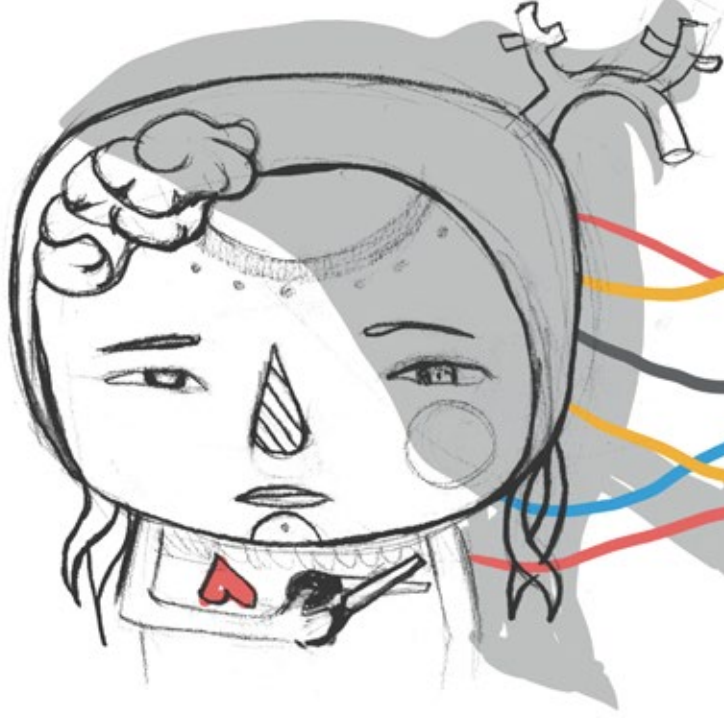
مرحلة شهر العسل

زوجك أو خطيبك يشعر بالندم ويطلب العفو. تريدين تصديقه حينما يعد أن "هذا لن يتكرر"، أنه سيكون قادراً على السيطرة على نفسه وأنه، بالتالي، سيتغير.

في هذه المرحلة ينخفض التوتر ويصل به الحال للاختفاء. يمكن أن يهديك هدايا، أشياء صغيرة، أن يظهر المحبة... بحيث تعتقدين أنه قد تغير بالفعل.

لكن مع مرور الوقت تحدث مواقف من جديد تسبب التوتر ثانية وبالتالي، يحدث اعتداء جديد.





لماذا لا يوضع حد لعلاقة عنف؟

يصعب وضع حد لعلاقة عنف.

يتم البقاء في علاقة العنف نتيجة التجربة المؤلمة التي تتم معاشتها.



تتولد مجموعة من المعتقدات والأفكار مثل:

- "لا أدري ماذا أفعل لتغيير الأمور"
- "لا يمكن عمل شيء" أو "مهما فعلت ستكون النتيجة سواء"
- "إن كنت أفعل... أو "إن كنت لا أفعل..."
- "إن الذنب ذنبي أنا" أو "ربما يتغير..."
- "لا أستطيع الاستمرار في حياتي وحدي"
- "أخاف من رد فعله"

تسبب هذه المعتقدات والأفكار تدني احترام الذات وقلّة الثقة في النفس والخلط واللبس وعدم القدرة على اتخاذ القرار... وتجعل الإنسان يستمر في العلاقة.



كيف يتصرف من سيء المعاملة؟

من أجل الاستمرار في فرض السيطرة على العلاقة من الممكن أن يلجأ إلى أي من التصرفات التالية:

- إنه يحملك مسئولية الاعتداء بجعلك تشعرين أنك المذنبة حينما يؤكد على أنك تكذابين أو أنك مجنونة أو أنك تثيرين غضبه.
- يشرح سوء المعاملة بحيث أنه يبين أن ما فعله كان على صواب.
- يقلل من أهمية الاعتداء: "لم أضربها، دفعتها فقط".
- يبرر تصرفه بعدم توفر فرص العمل، إفراط المصروفات، مشاكله مع الخمر... إنه لا يشعر بالمسئولية قط.
- يؤكد أنه لا يتذكر ما حدث، أنه ما كان يعرف ما كان يفعله، أن الأمور ما كانت كما تقولين، أنك تبالغين...

كيف يؤثر موقف العنف الرجالي عليّ؟

عيش علاقة سوء المعاملة خبرة مؤلمة لها عواقب جسمانية ونفسية.

إذا كنت في الوقت الحالي أو في الماضي في علاقة عنف رجالي، من الممكن أن تعاني من:

عواقب نفسية

القلق، الخوف، الاكتئاب والاحساس بعدم الثقة في النفس، الاحساس بالتهديد، العزلة الاجتماعية، إخفاء ما حدث وما يحدث، الإحساس بالذنب، العصبية والأرق، مشاكل الذاكرة (الخلط واللبس ومشاكل من أجل التركيز)، الشعور بعدم القدرة على الخروج من الموقف.

عواقب جسمانية

الصداع، التعب، آلام العضلات، الأرق، الصدمة النفسية، مشاكل أثناء الحمل، العقم، الإصابات الخطيرة... ويمكن أن يصل إلى الموت.



”إن ما يحدث لك هو نتيجة
سوء المعاملة
التي تعيشينها أو عايشتها“



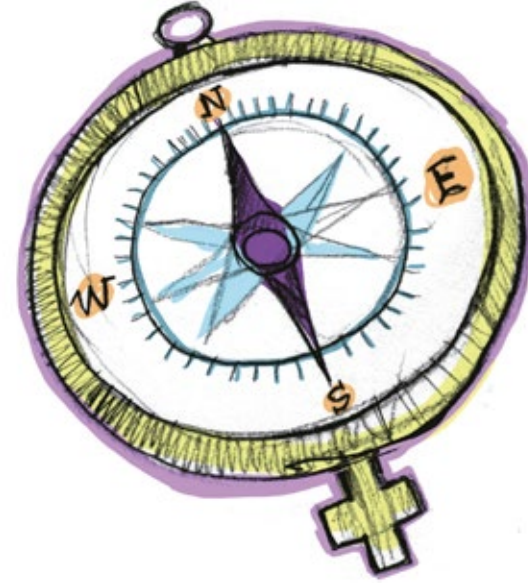


"تحتاج بناتك وأبنائك
مساحة انتباه أيضاً"

وأبنائي وبناتي، كيف يؤثر عليهم هذا الموقف؟

ربما تعتقد أن الانفصال عن زوجك قد يوجد المزيد من الضرر بالنسبة لأبنائك وبناتك مقارنة بالحمل والبقاء في نفس الموقف، لكن حينما تكون هناك مواقف عنف، القضاء عليها سيساعد نموهم واستقرارهم العاطفي.

نتيجة عيش هذه المواقف قد يظهر أبنائك/بناتك مضايقتهم بصور مختلفة: سوء التصرف، التشاجر مع الزملاء/الزميلات، انخفاض مستواهم الدراسي، الحزن، النوم السيء، أن يتسم تصرفهم بالمزيد من الطفولية، الرغبة في حماية الأم أو تقليد تصرفات العنف التي شاهدوها....



هل أستطيع الخروج من هذا الموقف؟

منذ اللحظة التي تصبحين فيها على وعي بالموقف، تكونين قد أصبحت على طريق شفائك والسيطرة على حياتك.

- ثقي في قدرتك ومواردك الشخصية لكي تستطيعي مواجهة هذا الموقف. إنك تستطيعين القيام بذلك.
- لا تخافي من الحديث واحكي ما يحدث لك. إنك لم ترتكبي خطأً.
- ابحثي عن المساعدة لك ولأبنائك وبناتك، هناك موارد متوفرة لذلك. نستطيع مساعدتك.

من ضحية لإنسانة على قيد الحياة

"لقد تعلمت وضع الحدود، إنني أحترم نفسي وأقدر قيمتي"

"إنني أكافح كل يوم من أجل تعمل حب نفسي"

"إنني صاحبة حياتي"

"خلال مدة طويلة كنت ما استطعت أن أكونه، إنني الآن كل ما أريد أن أكونه"

"إنني وأبنائي أكثر هدوء الآن"



"الحب لا يؤلم... إنه طيب
الحب ليس ثقيلًا... إنه يسهل الحياة
الحب لا يربط... إنه يمنحك الحرية
الحب لا يفرض الرقابة... إنه يتفهم
الحب كرم وعطاء،
بدون احترام ليس هناك حب"





وإذا ما قدمت شكوى؟

الشكوى مهمة:

- لكي تستطيع العدالة والشرطة بدء إجراءات الحماية
- لتوثيق سوء المعاملة في دعوى قضائية و/أو دعوى طلاق
- لكسر الصمت ومساعدة نساء أخريات على كسره
- لتوعية المجتمع والمؤسسات حول خطورة هذه المشكلة الاجتماعية

قبل تقديم شكوى اطلبى حضور محامٍ أو محامية مجانية متخصص/ة في العنف ضد المرأة، لكي يعلمك ويوفر لك الاستشارة ويجاوب على أسئلتك ويصاحبك.

خدمة مجانية بالاتصال بالهاتف **900 504 405**

وكذلك:

- من الأفضل أن يصاحبك شخصاً تثقين فيه.
- خذي الوقت الذي تحتاجينه لسرد كل ما حدث لك هذه المرة وفي مرات سابقة.
- إذا كانت لديك تقارير طبية، قدميها.
- اذكري ما إذا كان أبنائك وبناتك حاضرين في الاعتداءات وما إذا كان يحتمل أن يكونوا في خطر.
- اطرحي كل الأسئلة التي تحتاجينها للإجابة على الشكوك التي لديك واقرئي الشكوى قبل إمضائها. من المهم أن تعكس الشكوى الوضع الذي عايشته.

عندما تقدمين شكوى بإمكانك طلب أمر حماية. من خلال أمر الحماية بإمكانك أن تحصلي على:

- إجراءات جنائية: إبعاد المعتدي، منع التواصل، السجن المؤقت...
- إجراءات مدنية: كما هو الحال بالنسبة لنسب استعمال مسكن الأسرة والاستمتاع به، وتنظيم نظام حضانة وزيارة الأبناء/البنات والمساهمة المالية المخصصة لإعاشة الأبناء والبنات...
- إجراءات اجتماعية: كما هو الحال بالنسبة للإيواء العاجل والمساعدات المالية، ...

يمكن طلبه من الشرطة أو في المحكمة أو في مكتب خدمة الضحايا أو في الخدمات الاجتماعية، من حيث تتم الإحالة إلى المحكمة.

ما ينصح به أكثر هو طلبه أمام الشرطة، مع القيام بتقديم شكوى في نفس الوقت.

بعد تقديم الشكوى وطلب أمر الحماية، يدعو القاضي أو القاضية لإجراء محاكمة عاجلة خلال مهلة أقصاها 27 ساعة، وبعدها يصدر أمر الحماية، إلى جانب الإجراءات المناسبة.

ما هي الحقوق التي أتمتع بها كضحية للعنف الرجالي؟

- الحق في الإعلام حول الإجراءات التي تتخذ لحمايتك وحول حقوقك والمساعدات والموارد المتوفرة.
- الحق في الرعاية المتكاملة: الرعاية العاجلة والمساعدة والإيواء والرعاية الموجهة لشفائك أنت وأبنائك/بناتك.
- الحق في المساعدة القانونية المجانية.
- الحقوق الوظيفية التي تثبت كونك ضحية عنف رجالي:
 - تخفيض وقت العمل أو إعادة تنظيمه أو النقل الجغرافي أو تغيير مركز العمل.
 - إيقاف العلاقة الوظيفية مع الاحتفاظ بالوظيفة والفسخ "الاختياري" لعقد العمل، مع التمتع بحق الحصول على مساعدة البطالة.



- يعتبر الغياب أو عدم الدقة في مواعيد العمل نتيجة المواقف الجسمانية أو النفسية الناتجة عن العنف الرجالي، غياباً مبرراً.
- إيقاف سداد حصص الضمان الاجتماعي الخاصة بالعمالات لحساب أنفسهن.

- حقوق مالية من خلال إثبات كونك ضحية عنف رجالي، وتبعاً للدخل:
 - أجر الاندماج الفعال من خلال مكاتب العمل.
 - مساعدة مالية تدفع مرة واحدة يقوم بإدارتها المعهد الأراغوني للمرأة.
 - إذا كنت مهاجرة وكنت في وضع غير قانوني (ليس لديك أوراق)، فإنك تتمتعين بحقوقك أيضاً وهو لا يؤثر على وضعك الإداري.
 - بإمكانك أيضاً طلب مترجم.



أين يستطيعون مساعدتي؟

البرنامج البلدي للخدمة المتكاملة الموجهة للعنف
ضد المرأة



لا تصمتي. عبري، استعلمي، أنظري لطريقة عيش
مختلفة، حاضر مختلف

من خدمة المساواة بلدية سرقسطة، في بيت المرأة "Casa de la Mujer"،
تقدم خدمة متكاملة للنساء ضحايا العنف الرجالي ولأبنائهن وبناتهن.

سوف تتلقين خدمة فورية ومجانية وشخصية.

سوف نحترم قراراتك وسوف نضمن السرية وسنعلمك بحقوقك والموارد
التي تستطيعين الوصول إليها وسنوفر لك الإرشاد طوال العملية كلها.

بإمكانك الذهاب إلى بيت المرأة "Casa de la Mujer" أو الاتصال
بالهاتف لطلب موعد، مع الإشارة إلى أن الموضوع يتعلق بموضوع عنف
ضد المرأة، وستكون لك المقابلة الأولى مع الأخصائية الاجتماعية. لتقديم
هذه المساعدة لا يلزم تقديم شكوى ولا الانفصال. إذا كنت مهاجرة
فبغض النظر عن وضعك الإداري، فإننا نقدم لك الخدمة التي تحتاجينها.

إننا نعمل كفريق مكون من مهنيين مختلفين ونقوم بتقييم موقفك
ونحدد معك أفضل وسيلة لمساعدتك.

• الرعاية الاجتماعية.

لتوفير المعلومات والإرشاد والاستشارات حول الحقوق والموارد
المتوفرة.

• الرعاية النفسية.

للمساعدة على شفائك المتكامل وشفاء بناتك/أبنائك وتعزيز ثقتهن
في أنفسكم واستقلاليتهن ولتخطي آثار العنف الذي تمت المعاناة
منه، في مساحة يتوفر فيها الاستماع والمساندة والإرشاد.

• الرعاية التعليمية.

من أجل مساندة دورك كأم ولمساعدة أبنائك وبناتك على تخطي
المواقف التي تمت معاشتها.

هواتف مهمة

هواتف الطوارئ المجانية، لا تظهر في فاتورة المكالمات، وتقدم المساعدة بلغات مختلفة على مدار ساعات اليوم الـ 24 ساعة كل أيام السنة. للمواقف العاجلة ولطلب المعلومات:

- 900 504 405
- 016
- 900 116 016. للأشخاص الذين لديهم اختلاف وظيفي سمعي

قوات وأجهزة الأمن

- الشرطة الوطنية: 091
- وحدة الأسرة والمرأة "UFAM". العنوان: C/ Campoamor, nº 16. الهاتف: 976 347 602 - 976 347 597
- الشرطة المحلية: 092
- فريق المرأة - القاصرين "EMUME". قيادة الحرس المدني. Avda. César Augusto, 8-10. الهاتف: 976 711 400 الداخلي. 272-274

بيت المرأة "CASA DE LA MUJER". خدمة المساواة بلدية سرقسطة "SERVICIO MUNICIPAL DE IGUALDAD"
(يقدم الخدمة للنساء اللاتي يعشن في مدينة سرقسطة).
C/ Don Juan de Aragón , nº 2. الهاتف: 976 726 040.
Email : casamujer@zaragoza.es
www.zaragoza.es/ciudad/sectores/mujer
المواعيد من 9:00h إلى 14:00h ومن 16:00h إلى 19:00h.

المعهد الأراغوني للمرأة "ARAGONÉS DE LA MUJER"
"INSTITUTO". حكومة أراغون "GOBIERNO DE ARAGÓN"
(يقدم الخدمة للنساء اللاتي يعشن في إقليم أراغون).
C/Dr. Fleming, nº 16, 5ª Planta. الهاتف: 976 716 720

الإسكان المؤقت

في حالة أنه ولأسباب مختلفة كان عليك أن تخرجي من بيتك، بإمكاننا أن نوفر لك السكن.

بإمكاننا أن نوفر لك سكناً بصورة مؤقتة، إما وحيدة أو مع أبنائك/بناتك لكي تجدي السلامة الجسمانية والعاطفية ولتبدئي قطع الصلة واستعادة حالتك الطبيعية.

الاستشارات الوظيفية

في بيت المرأة "Casa de la Mujer" ستجدين المعلومات والمساعدة والمصاحبة في بحثك عن وظيفة.

الاستشارات القانونية

تتوفر لدينا خدمة معلومات وإرشاد واستشارات قانونية مجانية حول حقوق النساء اللاتي يتواجدن في مواقف عنف رجالي.

تشمل الاستشارات أيضاً مجالات وتخصصات أخرى مثل قانون الأسرة والقانون الجنائي والقانون الوظيفي والميراث.

casa de la mujer*

D. Juan de Aragón, 2
tel. 976 72 60 40
casamujer@zaragoza.es
www.zaragoza.es

لا تصمتي.
عبري، استعلمي،
أنظري لطريقة عيش مختلفة،
حاضر مختلف.