

الحصول على الحرية- دليل للنساء اللواتي لديهن إعاقة

عندما كنت متزوجة كان يود السيطرة على كل شيء... شعرت بأنني سجين في بيتي' (إزابيلا)

هل انت امرأة لديك إعاقة وقلقة بالنسبة لطريقة معاملتك في البيت؟

إذا كان الامر كذلك، فأنت لست وحدك. هذا الدليل مبني على التجارب الحقيقية للنساء اللواتي لديهن إعاقة. وهؤلاء النساء قمن بسررد قصصهن على أمل أنها ستساعد غيرهن من النساء على التعامل مع إساءة المعاملة.

يساعدك هذا الدليل على معرفة علامات التحذير لاساءة المعاملة من قبل شريك أو أحد افراد الاسرة، أو مقدّم الرعاية أو شخص آخر. والدليل يخبرك كيف أن العنف المنزلي أو الأسري يمكن ان يؤثر عليك وما الذي يمكنك القيام به اذا قام أحدهم بإيذائك. يمكنك أن تجدين المشورة من النساء الأخريات اللواتي لديهن إعاقة، وتقرأين عن تجاربهن في النجاة من سوء المعاملة.

ما هي إساءة المعاملة؟

إساءة المعاملة في البيت تدعى ايضاً العنف المنزلي أو الأسري، وهي عندما يقوم شخص ما بإيذائك أو يسيء معاملتك. يمكن أن يكون الشخص الذي يؤذيك زوجك أو شريكك أو أحد والديك أو طفلك أو فرد آخر من افراد الأسرة. كما يمكن أن يكون المسيء هو المعتني بك أو شخص يشاركك في بيتك. أي امرأة، في أي عمر، يمكن أن تعاني من إساءة المعاملة.

إساءة المعاملة ليست دائماً جسدية. وقد يلحق بك الأذى بطرق أخرى. وهناك اشكال مختلفة من إساءة المعاملة:

إساءة المعاملة العاطفية يمكن ان تؤذي عقلك ومشاعرك.

وهي تشمل عندما يقوم شخص ما:

- القول لك باستمرار انك لا تستطيعين ان تفعلي شيئاً صحيحاً، وأنت غبية
- القول لك أنه لا يوجد اي شخص آخر في العالم يمكن ان يحبك.
- القول لك أنه لا يوجد اي شخص سيسمح لك بإبقاء اطفالك معك اذا تركته.

في بادئ الأمر قام بطهي الطعام وتظاهر بأنه كان لطيفاً. في النهاية اعتقدت بأنني لا أستطيع أن أطهوا لنفسي لأنني سوف 'أخرب الطعام'!

جعلني اشعر بأنني أنا وابني نزلنا لأن اسمي لا يظهر على عنوان المنزل. لم يسمح لنا بأن نفعل ما نريد. لم يسمح لنا بأن تكون لنا مساند على الأريكة وكان علينا أن نطلب اننا.

إساءة المعاملة الاجتماعية يمكن أن تؤدي كل علاقاتك

وهي قد تشمل عندما يقوم شخص ما:

- بمنعك من رؤية اصدقائك واسرتك وموظفي الدعم
- جعلك تشعرين بالذنب بشأن الذهاب الى العمل أو الانضمام الى نادي
- يطالب بمعرفة أين كنت في كل الأوقات

عندما كنا معا كان صارما للغاية ازاء الذين أخرج معهم. لم استطع الخروج بسهولة مع أشخاص آخرين بغض النظر ما اذا كانوا فتيات أو رجال، ولم تكن لدي اي حياة. شعرت بأنني أسيرة في بيتي.

إساءة المعاملة الاجتماعية يمكن ان تشمل ايضا أن يكون من الصعب عليك التحدث الى اشخاص آخرين.

لقد كان لدينا طابعة هاتفية (TTY) في المنزل لمدة 10 سنوات ولكنها لم تكن أبدا موصولة بسلك الطاقة. الاشخاص الذين يقدمون لي الرعاية ليس لديهم ما يلزم من مهارات الاتصال – وهم لا يستطيعون التأشير (أي التواصل بالإشارات). زوجي يريد ان يكون الشخص الوحيد الذي بإمكانه التواصل مع مقدمي الرعاية.

إساءة المعاملة المالية هي عندما يتحكم احدهم باموالك بينما لا تريدين منهم أن يفعلوا ذلك، أو أن يقوموا بمنعك من حيازة أي اموال.

زوجي يرعاني، وهو يأخذ كل الاموال ويتحكم بها. انني قلقة من كونه يسيطر على المال.

زوجي يملك بيته الذي هو باسمه فقط. وهو يريد هذه الطريقة حتى تكون له السيطرة.

إساءة المعاملة الجنسية هي عندما يجعلك شخص ما تفعلين اشياء جنسية لا تريدين فعلها. يعتبر اجبارك على ممارسة الجنس جريمة، وحتى اذا كنت متزوجة.

كان تركيز زوجي فقط على الجنس، وهذا الأمر هو قضية كبيرة بالنسبة لي. عندما أكون نائمة أجد وقد قفز علي. لم يمكنني ابداً التحدث اليه حول شعوري، لانني لو فعلت ذلك لكان بدأ بإساءة معاملتي والإنقاص من منزلتي. حينذاك كنت هادئة جدا، ولم اكن استطيع ان اقول 'بوا الى اوزة' ، لأنني كنت دميتة.

إساءة المعاملة البدنية تشمل الدفع، والضرب، ورمي الأشياء، أو التهديد بإيذائك، أو إيذاء اطفالك أو الأسرة أو الحيوانات الاليفة أو كلب الدليل.

زوجي كان عنيفا جسديا ضد الكلب، وهذا الشيء آلمني لانني اعتقد بأنني أحب الحيوانات اكثر من معظم البشر.

لقد هددني بمسدس ولكن الحادثة الأخيرة التي جعلتني ارفض هذا الوضع كانت عندما امسكني من حلقي.

هل تساء معاملتي؟ اختبار حول علامات الانذار

هل يمكن ان يحدث هذا لي؟ هذا هو السؤال الذي تطرحه على أنفسهن الكثير من النساء.

في بعض الاحيان يمكن أن يكون صعبا أن تسمحني لنفسك الاعتقاد أنك تتعرضين لإساءة المعاملة. ويمكن ان يكون من الصعب الاعتراف أنك تتعرضين لإساءة المعاملة لأن الشخص الذي يؤذيك لا يتصرف دائما بهذه الطريقة - في بعض الأحيان قد يكون محباً ولطيفاً.

ويمكن أن يكون من الصعب القبول أنك تتعرضين لإساءة المعاملة لأنك تحبين أو تعتمدين على ذلك الشخص وربما تكونين خائفة حول كيف ستكون الحياة بدونه/ بدونها.

ولكن إذا كنت في كثير من الأحيان تشعرين بالخوف من ازعاج هذا الشخص، وتقومين بتغيير ما تفعليه للتأكد من انه لا يغضب عليك، فهذا إذن دليل على أنك تتعرضين لإساءة المعاملة.

اختبار علامات انذار لإساءة المعاملة

هل أنت تشعرين بالقلق حيال علاقتك ولكنك غير متأكدة عما اذا كانت هناك إساءة معاملة في هذه العلاقة؟ خذي بضع دقائق لملء الاختبار ادناه.

هل شريكك، أو رفيقك (boyfriend) أو صديقك، أو صديقك، أو مقدم الرعاية لك، أو أحد أفراد الأسرة:

- يجعلك تشعرين بعدم الارتياح أو الخوف؟
- كثيرا ما ينتقص من مكانتك، أو يستهزئ بك، أو يجعلك تشعرين أن لا قيمة لك؟
- يتحقق دائما من ما تفعليه أو إلى اين انت ذاهبة؟
- يحاول منعك من رؤية اصدقاءك أو عائلتك؟
- يجعلك تشعرين بأن لا احد سوف يصدقك اذا قلت أنك غير سعيدة؟
- يمنعك من حيازة اي اموال شخصية او يقول لك ما الذي يمكنك أو لا يمكنك صرف الاموال عليه؟
- يرفض المساعدة في احتياجات دعمك الشخصي عندما تطلبين منه ذلك؟
- يجعلك تشعرين بالخوف من الإختلاف معه أو القول 'لا' له؟
- يقول للناس الآخرين أنك تختلقين الاشياء وأنك ترتبكين بسهولة؟
- يجعلك تخافين او يؤذيك بكونه عنيفا (مثل الضرب والخنق، وتحطيم الاشياء، أو كسر أو ازالة اجهزة الإعاقة، أو عدم السماح لك بالخروج، أو أن يقود السيارة بشكل خطر ليجعلك تخافين)
- يضغط عليك أو يجبرك أو يتحايل عليك لممارسة أشياء جنسية لا تريدين ممارستها؟
- الاصرار دائما على الذهاب معك الى الطبيب؟
- يهددك بفقدانك لأولادك؟
- يهددك انك لن تجدين احدا لمساعدتك اذا انت تركت هذه العلاقة؟
- يهددك أنك ستوضعين في خدمة الإقامة السكنية؟
- يهدد بإيذائك اذا قلت أنك تريدين انهاء العلاقة؟
- يجعل أطفالك يسمعون أو يشاهدون هذه الاشياء أو أنهم أنفسهم تعرضوا للأذى؟

إذا أجبت 'نعم' على أي من هذه الأسئلة، فإن هناك بوادر تشير الى أنه لا تجري معاملتك على نحو صحيح، أو أنك تتعرضين لإساءة المعاملة. إذا كنت لا تشعرين بالأمان وعدم إيلانك الإحترام وعدم الإعتناء بك، فإن هذا يعني أن هناك شيء غير صحيح.

تذكري، اذا كنت تتعرضين لإساءة المعاملة فإن ذلك ليس خطأك. فقط لأن احدهم قد عاملك بشكل سيء لا يعني ان هناك اي شيء خطأ فيك، وذلك لأنهم هم الذين فعلوا الشيء الخطأ. انت لا تتحملين المسؤولية لإساءة المعاملة.

لديك الحق في الشعور بالأمان والعيش حياة خالية من الخوف .

أعرف الآن أنه بعد خروجي منها (إساءة المعاملة) لنحو عشر اعوام أنني كنت معتادة جدا على إساءة معاملتي بحيث أنني تقبلتها وكأنني أستحقها .

كيف تؤثر إساءة المعاملة عليّ؟

جميع اشكال إساءة المعاملة يمكنها أن تؤثر على كيف تشعرين حيال نفسك. يمكن لأطفالك ان يتأثروا أيضا.

اذا كنت في علاقة تتعرضين فيها لإساءة المعاملة يمكنك الشعور بما يلي:

- خائفة من ابلاغ أي شخص
- قلقة من أن تكوني انت المخطئة
- مكتئبة ووحيدة
- مرتبكة
- خائفة من عدم وجود أي شخص لمساعدتك اذا انت تركت العلاقة
- خائفة من أن لا احد سيصدقك
- خائفة من فقدانك لأطفالك
- خائفة من أنك ستوضعين في خدمة الإقامة السكنية

من المفهوم ان تشعرين بالخوف والقلق والارتباك.

**** اذا كنت قد تعرضت لإساءة المعاملة، كيف أثرت عليك - مشاعرك، وعلاقاتك، وحياتك؟ وكيف يمكن ان تؤثر على اطفالك؟**

الشعور على نحو أفضل تجاه نفسك

اذا كان هناك من يعاملك بطريقة سيئة، فبإمكان ذلك أن ينهك ثقتك. وقد تبدأين بالتفكير أنك تستحقين إساءة المعاملة أو أنك شخص سيء. ولكن تذكري أنه هو/هي الذين فعلوا الشيء الخاطئ، وليس أنت.

ورغم أن اعاقتك قد تعني انك تفعلين الأشياء بشكل مختلف او تتواصلين بشكل مختلف مع اشخاص آخرين، فإنك لا تزالين تتمتعين بنفس الحقوق مثل أي شخص آخر.

وكما قالت إحدى النساء اللواتي تحدثنا إليهن: ' أنت بحاجة الى وضع مادة جديدة ايجابية في رأسك لأن إساءة المعاملة سلبية إلى حد كبير -- انت بحاجة الى الحصول على الأشياء الجيدة في حياتك!'

قد يساعدك التفكير حول ما يلي:

- ما هي بعض الصفات الجيدة عندي؟
- ما هي بعض الاشياء التي افتخر بها؟
- ما هي بعض الاشياء التي حققتها في حياتي؟
- ماذا اريد من حياتي؟
- ماذا أريد أن أفعل في المستقبل؟

ماذا بوسعي أن افعل؟

ليس عليك أن تعاني كل ذلك لوحده. التحدث الى شخص ما يمكن ان يساعدك على إتخاذ قرار لما ينبغي عمله. تحدثني إلى قريب موثوق به، أو صديق، أو جار أو موظف الدعم حول مدى تعاستك في المنزل.

بإمكان العائلة والاصدقاء تقديم الدعم، ولكنهم قد يكونوا مثلك لا يعرفون ما الذي يجب عمله. ولذا، إتصلي بخدمة للعنف العائلي أو إستخدمي موقع انترنت مثل هذا الموقع للحصول على المعلومات والتفكير بما يمكنك عمله. إذا كان المسيء إليك يجعل من الصعب عليك إستخدام الهاتف فربما عليك أن تسألني شخصا تثقين به للإستحصال على المعلومات لك.

ما هي الأشياء التي تريد النساء المعاقات الأخريات ان تعرفينها:

- إنه ليس خطأك
- لك الحق في الشعور بالأمان
- لك الحق في أت تكوني آمنة
- تحدثني إلى شخص ما
- اطلبي المساعدة
- ثقي بنفسك

نصحتني للنساء الاخريات أن تلجأن إلى العائلة والاصدقاء. اذا لم تكن لديك عائلة يمكنك الاعتماد عليها، إبحثي عن شخص تثقين بالتحدث معه/معها. إذهبي إلى خدمة للنساء—إنهم يفهمون، وهم هناك لمساعدتك.

عندما كنت في المستشفى أقيمت علاقة ثقة قوية مع موظفة إجتماعية. وكنت أتكلم معها على مدى ساعات طويلة جدا بحيث أنني بدأت تدريجيا أرى كيف كان هذا الرجل مسيطرا عليّ وأنه ربما لم اكن استحق ان أعامل بهذه الطريقة.

كيف يمكنني أن أحمي نفسي؟

سلامتك هي الأمر المهم

لك الحق في الشعور بالأمان، وأن تكوني آمنة.

إذا كانت هناك إساءة معاملة في بيتك، من المهم التفكير مليا في سلامتك. انت بحاجة الى إعداد نفسك في حالة أنك أو أولادك تعرضتم الى خطر بدني.

إذا كنت في خطر محقق، أو إذا كنت قد تعرضت لا اعتداء بدني أو جنسي أو تم تهديك يمكنك الاتصال بالشرطة - على هاتف رقم 000.

إذا اردت المساعدة في التفكير في كيفية إمكان تحسين سلامتك، اتصلي بموظف التوعية بشأن العنف المنزلي. اذا كنت لا تستطيعين أو لا تريدين ترك العلاقة في الوقت الراهن هناك بعض الطرق التي يمكنك فيها زيادة

سلامتك. إن موظفي التوعية بشأن العنف المنزلي يمكنهم ان يقدموا لك الدعم وإعطاءك المعلومات التي يمكن ان تساعدك في ان تكون آمنة من أي إساءة معاملة أخرى.

ذهبت الى خدمة وقاموا بإعطائي كتيباً حول خدمة التوعية المحلية بشأن العنف المنزلي. الحصول على المعلومات كان مفيداً. ناقشت مع عائلتي المعلومات التي وجدتها في الكتيب، ثم ومع دعمهم قررت الاتصال برقم خدمة التوعية حول العنف المنزلي الذي كان في الكتيب. التحدث الى الموظفين في خدمة التوعية كان مفيداً للغاية. لقد قدموا لي نصائح جيدة، و لم يكن في امكاني الخوض في كل ذلك بدونهم.

اذا كنت بحاجة الى البقاء في مكان آمن، الرجاء الاتصال بالخدمة المحلية للعنف المنزلي/ الأسري لمعرفة التفاصيل عن ملجأ النساء، وإذا كان الأمر طارئاً اتصلي بخدمة أزمة العنف المنزلي للنساء. ملاجئ النساء هي أماكن آمنة لك ولطفالك حيث يمكنكم البقاء فيها لبضعة ايام او أسابيع او أشهر، ويتوقف ذلك على الملجأ. سوف يقدمون لك الدعم والمساعدة في المشورة المالية والقانونية.

كنت اعرف انني لا أستطيع ان أوصل العيش على هذا الشكل. لقد اتصلت ببضعة اماكن، قدموا لي المعلومات، وقالوا 'متى تكوني مستعدة! قلت 'انا مستعدة الآن. اذا لم أفعل ذلك الآن لن أفعله في المستقبل.'

ليست كل الملاجئ فيها تسهيلات للمعاقين، لذلك اعتماداً على إعاقتك فقد يستغرق بعض الوقت لإيجاد مكان شاغر، ولكن تذكر ان العديد من النساء اللواتي لديهن إعاقات تم دعمهن من قبل خدمات الملاجئ.

عندما فكرت في الذهاب الى الملجأ، ظننت انني سوف أحمل ولكن لم اكن متأكدة بشأن ابني. لذلك فإن معرفة بأنني استطيع الذهاب الى الملجأ أنا وابني كان أمراً رائعاً. لقد كان عظيماً وتمنيت لو أنني قمت بذلك من قبل. لم أكن أدرك أن لديهم منزل للإعاقه، ولكن لديهم.

اذا كنت جزءاً من مجتمع من غير الناطقين باللغة الانكليزية يمكن ان تكوني قلقة من أن خدمة العنف الأسري المحلي لن تفهم كيف سيبدو الأمر لشخص من مجتمعك عند التحدث عن إساءة المعاملة في الاسرة. خدمة العنف المنزلي للنساء المهاجرات هي خدمة إختصاصية على نطاق الولاية وتعمل مع النساء والاطفال من خلفيات ثقافية مختلفة الذين تعرضوا للعنف الأسري.

من أين يمكن أن أحصل على المساعدة؟

ان إتخاذ تلك الخطوة الاولى واجراء اتصالات مع خدمة العنف الأسري يمكن ان تكون صعبة ولكن تذكر ان الموظفين هناك لدعمك مع قرارائك.

بدأت التفكير في الحياة خارج هذا الزواج. الامر سيستغرق الكثير من الاحاديث والكثير من العذاب بالنسبة لي لاتخاذ القرار النهائي للمغادرة، لأن خوفي من عدم تمكني من العناية بابني الذي يبلغ الثلاث سنوات كان هائلاً. لقد تم غسل دماغي بالكلام بأنني لم اكن قادرة على رعاية ابني، وصدقت ذلك. معظم المحادثات حول تركي كانت مع خط المساعدة للعنف المنزلي أو مع إختصاصية إجتماعية من المستشفى.

عندما تتصلين بخدمة العنف الأسري، يمكنك ان تتوقعي:

- بأن يتم تصديقك
- بأن تتم معاملتك باحترام
- بأن يتم الإستماع لك
- بأن إساءة المعاملة سوف تؤخذ بجديّة

• بأن يتم احترام خياراتك، بما في ذلك اذا ما قررت ترك أو البقاء مع المسيء إليك

لم أستطع أن أشكر النساء اللواتي كن على الطرف الآخر من خط مساعدة العنف المنزلي، ولكن اذا إستطعت الان سأفعل. أتذكر بكائي عبر الهاتف مرات عديدة والسؤال لماذا أنا ضعيفة جدا لكي أترك؟

** فكّري اذا كانت هناك اى خطوات يمكنك اتخاذها للتخلص من إساءة المعاملة. هل هناك شخص ما يمكنك التحدث اليه؟ هل تحتاجين الى مساعدة لتحمي نفسك؟

مشورة من نساء أخريات

المعلومات التالية تستند على مقابلات اجريت مع النساء اللواتي لديهن إعاقة وممن عانين من إساءة المعاملة. وقد شاركن بخبراتهم على أمل أن مساعدة النساء الأخريات اللواتي تعرضن الى سوء المعاملة.

ما يمكنك القيام به حيال إساءة المعاملة سيعتمد على الظروف الخاصة بك. هذه المعلومات يمكن ان تعطيك بعض الافكار حول ما يمكن ان تفعله.

التعامل مع إساءة المعاملة

كلنا نجد طريقتنا الخاصة بنا في التعامل مع الأشياء التي تحدث في حياتنا. النساء المعاقات اللواتي تحدثنا اليهن شاركن في كيفية تحملهن بينما كن يعشن علاقة تعسفية. العيش مع إساءة المعاملة ليس سهلاً. ربما كانت طريقتك في التغلب هي على غرار النساء اللواتي تحدثنا اليهن أو قد يكون لديك أسلوب لتدبّر الأمور خاص بك.

عندما كانت تسير الأشياء نحو الاسوأ فإنني كنت أتدبر الأمر وأتحمل المشاكل يوماً بعد يوم عن طريق محاولة تجاهلي له. كنت افعل الأشياء الخاصة بي في المنزل وأحاول تجاهله. واذا بدأ في إزعاجي او ايا كان الأمر فقد كنت أذهب في سيارتي في جولة أو زيارة أُمي في منزلها أو الاصدقاء، فقط كي اكون بعيدة عنه.

ما ساعدني على التحمل بينما كنت اعيش مع زوجي أنني كنت مدركة للأمور؛ وكنت أسبقه في ثلاث خطوات... واذا كنت استطيع الإبقاء على إبني سعيدا ومشغولا، فإن ذلك ساعد كثيرا مع مزاج زوجي.

كنت أتحمّل إساءة المعاملة عن طريق تجنب العلاقة. وكنت ابقى ساهرة طوال الليل.

وأن يكون لديك صديقة، يجب أن يكون لديك بعض الاصدقاء.

استمررت في التحمل بسبب اطفالي. لقد تعلمت إسماع صوتي والتساؤل حول المعاملة التي كنت أتلقاها.

لقد كتبت قصة حياتي كوسيلة لإخراج افكاري من رأسي وكتابتها على الورق. وهي وسيلة للتواصل مع افكاري حول ما حدث ووضع الامور في منظورها الصحيح. انها وسيلة للخروج ومنع الرأس والقلب من الإصابة بالجنون.

لقد تحمّلت عبر الخروج وشرب فنجان كابتشينو. حقا كان رائعا شرب الكابتشينو. يا إلهي! كان ذلك جيدا. الكعكة والقشدة هما ما ارغب تناولهما اذا مرّ عليّ يوم سيء.

** فكّري حول ما قمت به لتحمل إساءة المعاملة حتى الان. ذكّري نفسك انك بالفعل كنت قوية من اجل النجاة من إساءة المعاملة.

تغيير الوضع

النساء اللواتي تحدثنا إليهن قد تمكن جميعهن من النجاة من إساءة المعاملة وإجراء تغييرات على أوضاعهن في نهاية المطاف. البعض منهن التقين بمستشارة أو موظفة الدعم، أو تحدثن إلى صديقة أو احد افراد الاسرة، وقد ساعدهن ذلك على فهم أن ما يحدث لهن لم يكن مقبولاً. وبدأت نساء أخريات في الدراسة أو أنهن عثرنا على وظيفة. وهذا اعطى النساء بعض الاستقلال ووقتا للتفكير حول ما الذي يريدونه من الحياة.

عمل التغييرات ليس سهلاً، لأنك قد تشعرين أنك مرتعبة أو منهكة القوى بسبب إساءة معاملتك. وإليك بعض الاشياء التي كانت النساء اللواتي تحدثن معهن قادرات على عمله.

إن الذي تغير بالنسبة لي في هذه العلاقة هو أنني وجدت نفسي. لقد اكتسبت استقلاليتي. كنت اريد ان أتعلم القيادة وكون قادرة على قيادة نفسي إلى الاماكن. وقد حصلت على وظيفة. اعتقد أن هذا شيء عظيم أن أستطيع الذهاب إلى العمل والعودة إلى المنزل، وأستطيع ان ألتقي بالناس اجتماعياً، وأن أستطيع أن تكون هناك حياة لي أنا. ورغم أنني كنت اكتسب بعض الاستقلالية، فقد كان يحاول سحقي.

لقد بدأت رؤية طبيب نفسي في سنة (11)، ودعمه لي كان له تأثير كبير علي.

ما ساعدني على قراري ان اترك لابدأ من جديد هو وجود صديقة أتحدث إليها، صديقة ستدعمك.

سألنتي دائرة حماية الطفل ما الذي اريد القيام به حيال معاملة زوجي لابننا. لقد قلت إنني احاول ترك العلاقة، فقالوا ان هذه هي فكرة جيدة. وعلى ضوء ذلك فقد قالوا أنهم سوف يراجعون عن أخذ ابني من رعايتي اذا تركت والده.

**** فكري حول ما يمكنك القيام به لتغيير الوضع – إتخاذ مجرد خطوة صغيرة يمكن ان يساعد. هل هناك أي شخص يمكنك التحدث إليه؟ هل يمكنك الاتصال بخدمة للمساعدة؟**

كيف ساعدت الخدمات، ومقدمي الرعاية، والشرطة وآخرون

بعض النساء لديهن تجارب جيدة عندما تحدثن إلى مقدمي الرعاية أو خدمات الدعم أو خدمات العنف المنزلي، أو غيرهم من الاختصاصيين. إليك بعض ما قالته النساء:

لدي مقدمة رعاية واحدة وهي تشكل دعماً جيداً بالنسبة لي. إنني أشعر بالأمان معها. قد يساعد أن يكون لديك شخص ما يمكنك الاعتماد عليه وتشعري بالأمان معه. أنا أثق بها عند الحديث معها عن مشاكلي مع زوجي.

الحصول على المساعدة والدعم. إعطائك الوقت للتفكير في ما ينبغي عمله في الخطوة التالية. موظف دعم جيد يرى المشكلة من خلال عيون المرأة. أن يكون هناك شخص ما يأخذ الأطفال منك لبعض الوقت مما يتيح لك المجال للتفكير.

ذهبت من الملجأ إلى خدمة تدعم الإقامة السكنية للنساء. هذا هو المكان الذي حصلت فيه على أول مساعدة حقيقية. هناك تجديد هذا الشعور بالقبول. ثمة شعور قوي بأن تكوني في جو نسائي. كوني طفل جرى تبنيه فقد كان لدي موظفين ذكور. لم يكن لي أي خيار. أنا حقاً أقدر فرصة أن أكون مدعومة من قبل خدمة النساء وأتواصل بصفتي امرأة.

إستخدام أموال التعويض عن الجرائم لكي أذهب لإختصاصي نفسي كان عوناً كبيراً لي. الإختصاصي النفسي الخاص بي كان خط حياتي. أعرف أن طبيبي النفسي لعب دوره لأنني كنت بحاجة للدواء ولكن الآن أنا دائماً أفضل الإختصاصي النفسي أكثر من الطبيب النفسي.

مع مساعدة خدمة التوعية ضد العنف الأسري حصلت على امر التدخل وطلبت من زوجي الخروج من البيت .
الوضع تغير الآن بالنسبة لي، انه عظيم ورائع، أشعر وكأنني حصلت على الحرية. استطيع الخروج وأمتع نفسي
ثم أعود الى بيت ينعم بالسلام.

**** فكري حول ما الذي يمكن ان يساعدك في التعامل مع إساءة المعاملة. هناك خدمات متوفرة يمكن ان
تساعدك أو يمكن ان تتقدمي بطلب للحصول على أمر التدخل من المحكمة.**

الأشياء التي تريدك النساء المعافات الأخريات أن تتذكرينها:

لدى النساء اللواتي تحدثنا اليهن رسائل للنساء الأخريات اللواتي يعانين من إساءة المعاملة:

تقي بنفسك

من المهم أن يتم الإستماع إليك .

انت بحاجة الى وضع مادة جديدة ايجابية في رأسك لأن إساءة المعاملة سلبية إلى حد انت بحاجة فيه إلى إدخال
أشياء جيدة في حياتك

اذا كنت في علاقة تعسفية عليك الإدراك ان هذه العلاقة غير مجدية، مهما كانت السعادة التي يجلبها في يوم جيد .

كرمي نفسك لان العنف المنزلي أرفقك .

التعافي من إساءة المعاملة هي رحلة لا تنتهي ابدا .

قومي بإيجاد شخص تتحدثين إليه . اذا لم تكوني سعيدة مما تسمعيه، عليك إنز الذهاب للحصول على رأي ثان
او رأي ثالث .

اذا كان لديك أطفال، فقد تعتقدين أنك تفعلين الشيء الصحيح بإبقائهم هناك - ولكن في الواقع اذا كانوا يعيشون في
جحيم فإن ذلك ليس بالأمر العادل لهم ايضا . إذا كنت تعيشين في سلام، فإن الأطفال سوف يشعرون براحة أكبر
لأنهم سيدون والديهم مرتاحة، وسوف يقولون في قرارة نفوسهم: " لن نكون مضطرين لحماية والدتنا" .

يجب ان يكون هناك أمل لأنه في بعض الاحيان هذا هو كل ما لديك لتتمسكين به، لا بد ان يكون هناك غد افضل .

معلومات الإحالة

Women's Domestic Violence Crisis Service Victoria

خدمة أزمات العنف المنزلي للنساء في فكتوريا

إستشارة هاتفية والإحالة إلى مكان إقامة (ملجأ) آمن

اتصلي على 9373 0123 (03) أو على الهاتف المجاني 188 015 1800 24 ساعة في اليوم

Domestic Violence Outreach Services

خدمات التوعية ضد العنف المنزلي

الدعم، والمعلومات، والمساعدة العملية.

اتصلي ب DVRC على 9486 9866 (03) – الاثنين الى الجمعة – التاسعة الى الخامسة للحصول على رقم

خدمة التوعية المحلية

Immigrant Women's Domestic Violence Service

خدمات النساء المهاجرات ضد العنف المنزلي

الدعم والمعلومات للنساء المهاجرات في لغتهن

اتصلي على 8413 6800 (03) – الاثنين الى الجمعة – التاسعة والنصف الى الخامسة والنصف

Elizabeth Hoffman House Aboriginal Women's Family Violence Service

خدمة منزل اليزابيث هوفمان للعنف الاسرى للنساء الابوروجينيات

الدعم والإقامة والمعلومات للنساء الابوروجينيات وزوجات الرجال الابوروجينيين

اتصلي على 0438 528 525 - الاثنين الى الجمعة - التاسعة الى الخامسة أو 188 015 1800 - 24 ساعة
في اليوم