

لا يجب أن تكون
عودتك ألى المنزل
مؤذية



دليل ضحايا العنف الأسري

مقاطعة سان دييغو

شكر وتقدير

مجلس المشرفين

نورا فارغاس ، منطقة 1

أندرسون ، منطقة 2

تيرا لوسون ريمر ، منطقة 3

ناتان فليتشر ، منطقة 4

جيم ديزموند ، المنطقة الخامسة 5

النائب العام لمقاطعة سان دييغو

سمر ستيفان

النائب العام لمدينة سان دييغو

مارا إليوت

لجنة الوضع القانوني للمرأة والفتيات

مجلس العنف الأسري في سان دييغو

شكرا لمجلس العنف الأسري في مقاطعة لوس انجليس لمشاركة هذا الكتيب مع مقاطعة سان دييغو.



لا يجب أن تكون عودتك الى المنزل مؤذية

كتيب ضحايا العنف الاسري

جدول المحتويات

- 1 لقد حان الوقت الان!
- 2 إلى أين تتجه
- 3 ما هو العنف الاسري؟
- 5 لا تصدق هذه الخرافات حول العنف الاسري
- 7 من هم المعتدون؟
- 8 من هم الضحايا؟
- 9 كسر حلقة العنف
- 11 كيفية مساعدة صديق من ضحايا العنف الاسري؟
- 12 كيفية السماح لأصدقائك لمساعدتك؟
- 13 الخنق
- 15 تدابير السلامة في العلاقات التعسفية
- 16 السلامة بعد تركك العلاقة
- 17 خطة السلامة الشخصية الخاصة بك
- 19 المصادر

لقد حان الوقت الان!

إذا كنت ضحية العنف الاسري، الآن هو الوقت المناسب للبدء في التفكير في حماية نفسك وأولئك الذين يعتمدون عليك.

حقائق

يمكن أن يحدث العنف الأسري لأي شخص، وهذا يشملك.

كل عام في الولايات المتحدة هناك أكثر من 3 ملايين حادث من العنف الأسري.

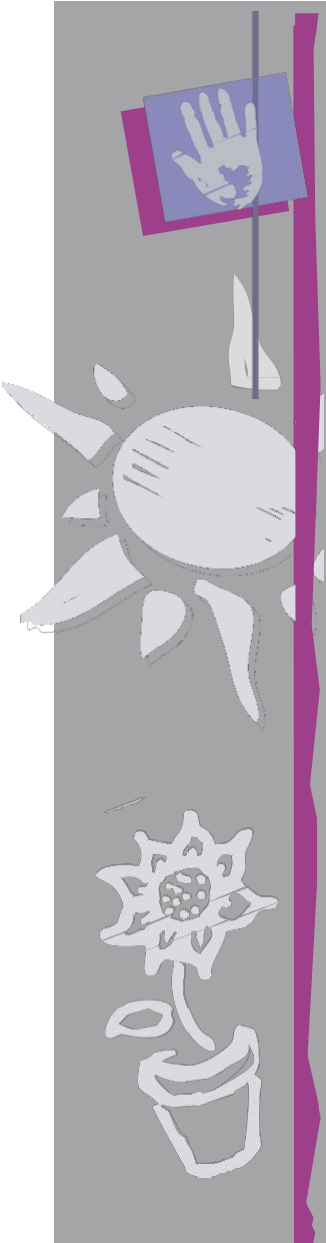
يحدث العنف الأسري في 25-33% من جميع العلاقات.

وهذا يعني أن في كل تسع ثوان هناك شخص ما تساء معاملته من قبل شريك حالي أو سابق.

اقبالك على قراءة هذا الكتيب هو علامة جيدة جدا! وهذا يعني أنك تنظر لوضعك بجدية.

نأمل أن تبدأ في استكشاف الخيارات المتاحة لك.

قد يشمل العنف العائلي سوء المعاملة الجسدية، الجنسية، العاطفية، النفسية، المالية، ومطاردة الضحية. فإنه ينطوي على الشركاء الحاليين او السابقين بما في ذلك الزوج او الزوجة، صديق، صديقة، خطيب، حبيبة، والأفراد الذين لديهم طفل مشترك.



إلى أين تتجه

خدمات العنف الاسري

اتصل بالرقم 911 إذا كنت في حالة طوارئ فورية!

هنالك ملاجئ للعنف الاسري والخدمات المتاحة في جميع أنحاء مقاطعة سان دييغو. راجع صفحة 19 للحصول على القائمة. الخدمات المتوفرة:

الطوارئ السريه والمأوى المنزلي

العنف الأسري الإرشادي:

- دعم المجموعات
- المساعدة القانونية
- تعويض الضحايا
- عيادات الأمر التقنيدي
- خدمات الأطفال

الخط الساخن الوطني للعنف

(السري، 7/24 لغات متعدد)

أمن 799-7233 (800)

(800) 787-3224 (TTY)

المهنيين المدربين يوفرّون تخطيط السلامة والدعم والإحالات إلى المصادر المحلية

خط الأزمات لمقاطعة سان دييغو خط الأزمة

(888) 724-7240

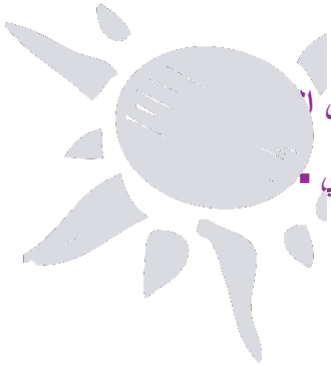
سان دييغو 211

■ مكتب المحامين في مقاطعة سان دييغو، برنامج مساعدة الضحايا

■ 619-531-4041

■ مكتب محامي مقاطعة سان دييغو، منسق خدمات الضحايا.

(619) 533-5544



ماهو العنف الأسري

العنف الجنسي :

إجبار الجنس على الشركاء غير الراغبين، المطالبة بأفعال جنسية لا تريد الضحايا القيام بها، المعاملة المهينة.

العزل :

جعله من الصعب على الضحية رؤية الأصدقاء والأقارب، مراقبة المكالمات الهاتفية، قراءة البريد الإلكتروني، السيطرة على تنقل الضحية، أخذ مفاتيح السيارة

الاکراه

دفع الضحايا للشعور بالذنب واتخاذ قرارات معينة، التعيس، التلاعب بالأطفال وغيرهم من أفراد الأسرة المعتدون يصرون على كونهم على حق يشكلون قواعد مستحيلة ويعاقبون الضحية في حالة كسر هذه القواعد.

يمكن للعنف الأسري أن يتخذ أشكالا مختلفة، ولكن هدفه هو نفسه دائما: المذنبون في العنف الاسري يسيطرون على شركائهم الحميمين من خلال الخوف. وهم يفعلون ذلك عن طريق إساءة معاملتهم بانتظام جنسيا و جسديا واقتصاديا ونفسيا.

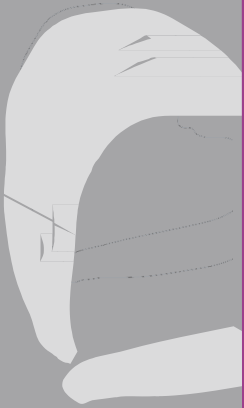
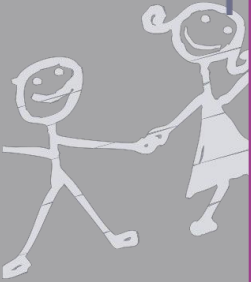
في ما يلي بعض من أشكال العنف الاسري:

الاعتداء الجسدي

الضرب، الصفع، الركل، الخنق، الدفع اللكم

الاعتداء اللفظي

النقد المستمر، الملاحظات المهينة، لا استجابة لما يقوله الضحايا، السخرية، الصراخ، الشتم، المقاطعة، تغيير الموضوع.



ماهو العنف الأسري

التحرش

الملاحقه أو المطاردة ,التحقق من الضحية باستمرار, رفض المغادرة عند الطلب, إخراج الضحية علنا

التهديدات والترهيب

التهديد بإلحاق الأذى بالضحية، والأطفال، وأفراد الأسرة والحيوانات الأليفة, استخدام الحجم الجسدي للتحذير, الصياح, اقتناء الأسلحة والتهديد باستخدامها

السيطرة الاقتصادية

عدم دفع الفواتير, عدم إعطاء المال للضحية, عدم السماح للضحية بالعمل, التدخل في عمل الضحية, عدم الرغبة بالعمل ودعم العائلة

الحجب العاطفي

توجيه الشائم وعدم إعطاء المديح, عدم الالتفات عدم احترام مشاعر الضحية والحقوق والآراء, عدم اتخاذ مخاوف الضحية على محمل الجد

إساءة استخدام الثقة

الكذب, كسر الوعود, حجب معلومات هامة, كونه غير مخلص, الغيرة بشكل مفرط, عدم تقاسم المسؤوليات المنزلية

تدمير الممتلكات

تدمير الأثاث, لكم الجدران, رمي الأشياء, كسر الأطباق

سلوك التدمير الذاتي

استخدام المخدرات أو الكحول والتهديد بايذاء النفس أو الانتحار, القيادة بتهور, القيام عمدا بأشياء من شأنها أن تتسبب في المشاكل مثل الاتصال بصاحب عمل الضحية.

لا تصدق هذه الخرافات حول العنف الاسري

خرافة #3: العنف الاسري هو مجرد صفة في بعض الاحيان و لكمة ليست خطيرة

غالبا ما يكون الضحايا مصابون بجروح خطيرة. الضحايا الإناث أكثر عرضة للمعاناة، الإجهاض أو الولادة قبل الأوان. الضحايا الذكور أيضا يعانون من إصابات جسدية.

خرافة #4: رؤساء الأسر لهم الحق في السيطرة على الأشخاص الذين يعلون.

لا يحق لأي شريك أو شريكة في أي علاقة فرض السيطرة على الآخر.

لا يمكنك أن تصدق كل شيء تقرأ وتسمع عن العنف الاسري. هنا تجد ثمانية "اساطير" متداولة حول العنف الاسري. إنها ليست صحيحة.

خرافة #1: العنف الاسري هو مجرد لحظة فقدان اعصاب

العنف الاسري هو عكس ذلك تماما. المعتدون يقومون على تعنيف الضحية بوعي كامل. انها تقنيه مستمرة تستخدم لفرض السيطرة من خلال استخدام التخويف.

خرافة #2: العنف الاسري لا يحدث إلا في الأسر الفقيرة

يحدث العنف الاسري على جميع مستويات المجتمع. ليس هناك أي دليل يوحى بأن أي مستوى للدخل، والطبقة الاجتماعية، أو

الثقافة هي في مأمن من العنف الاسري، الأثرياء و المتعلمين والمهنيين هم عرضة للعنف مثل أي شخص آخر.



خرافة #5: بإمكان الضحايا ترك العلاقة متى ارادوا

الضحايا عادة ليس لديهم أي مكان يذهبون إليه حيث يكونون يمانن من المعتدون. وبسبب التاريخ المستمر للعلاقة المسيئة، يعرف المعتدي جميع خيارات الضحية ويمكن أن يتتبع الضحية. الضحايا بحاجة للمال، شبكة الدعم، والوقت للتخطيط المفصل لضمان الهرب. هذه الوسائل في كثير من الأحيان غير متوفرة للضحايا.

في بعض الأحيان يكون البقاء مع المعتدي في الوقت الحاضر أكثر أمانا للضحية من محاولة الهرب. وعندما لا تكون العائلة أو الأصدقاء خيارا، قد يحتاج الضحايا إلى مساعدة من مأوى للعنف المنزلي.

خرافة #6: إذا كان مرتكب العنف الاسري آسف حقا ووعد بالإصلاح، فإن الإساءة ستتوقف

الندم وطلب السماح هي جزء من الوسائل التي يستخدمها المسيؤون للسيطرة على ضحاياهم. ونادرا ما يتوقف العنف المنزلي بدون تدخل اطراف اخرى.

خرافة #7: إذا كانت أحداث العنف لا تحدث في كثير من الأحيان فإن الوضع ليس خطيرا

حتى لو لم يحدث العنف غالبا، فإن التهديد الذي يشكله لا يزال وسيلة للترهيب. وبغض النظر عن الفارق الزمني بين الحلقات العنيفة، كل حادثة تعيد للذاكرة الحوادث السابقة وهذا يخلق الخوف من ما قد يحدث في المستقبل.

خرافة #8: للضحايا أنواع من الشخصيات التي تسعى إلى تشجيع سوء المعاملة

لقد حددت عدد من الدراسات أنه لا توجد صفات الشخصية تصف ضحايا العنف الاسري. إن مرتكبي العنف هم المسؤولون عن الإساءة وليس الضحايا



من هم المعتدون؟

المعتدون عادة

اعصابهم ضعيفة جدا ويغضبون على شركائهم فوراً

ينكرون بأن الاعتداء قد حدث أو يقللون من شأن العنف الحاصل

إلقاء اللوم على الضحية، و على أشخاص آخرين أو على أحداث خارجية لتبرير سلوكهم العدائي أو التعنيف

المعتدون لا يسيؤون المعاملة لكونهم "غير قادرين على ضبط النفس"

في الواقع يختار المعتدين للرد على الوضع بالعنف وهم يتخذون قرارا واعيا بأن يتصرفوا بطريقة عنيفة. هم على دراية تامة على ما يقومون به وما يتعرضون له من اذى لضحاياهم

هم لا يعنفون لكونهم فقدوا السيطرة على اعصابهم. المعتدون لا يسيؤون المعاملة لكونهم تحت ضغوط نفسية.

هم ليسوا تحت تأثير المخدرات او الكحول.

الاعتداء هو سلوك تم اكتسابه وتعلمه

ليس من الطبيعي التصرف بطريقة عنيفة في إطار العلاقة الشخصية

عادة ما يتعلم المعتدون التعنيف من المنزل الذي تربوا به ويستخدمونه كتكتيك ناجح لفرض السيطرة على الشريك

يتم تعزيز العنف المنزلي عندما لا يتم القبض على المعتدين أو ملاحقتهم أو تحمل مسؤولية أفعالهم

يتم اكتساب هذا السلوك من خلال الملاحظة والخبرة والتعزيز والثقافة والأسرة والمجتمع

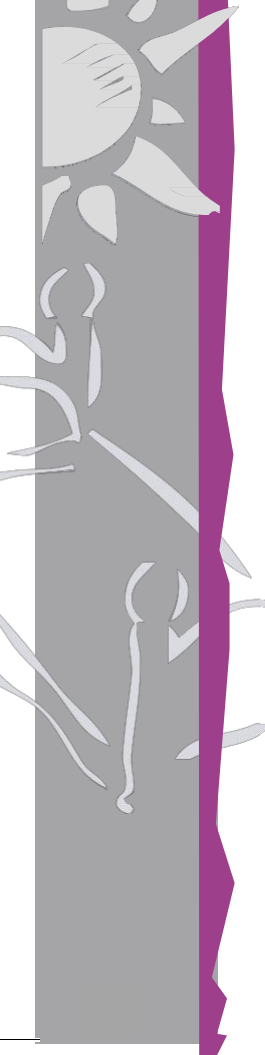
المعتدون قد

يعبرون عن الندم واستعطف التسامح مع ابداء اشارات المحبة

قد يكونوا مجدون في العمل ويلبون جميع احتياجات العائلة جيدا

في بعض الأحيان، يكونوا اباة وامهات محبين

قد يكونون بارعين، لطيفين، جذابين واذكياء



من هم الضحايا؟

بعض الأمثلة عن الضحايا

- الغالبية العظمى من جميع المبلغ عنها من الضحايا هم من النساء. ومع ذلك، يمكن للرجال أن يكونوا الضحايا أيضا. هنالك ضحايا أيضا من النساء والرجال في العلاقات بين المتحولين جنسيا او المثليين
- المراهقين والنساء الحوامل والأفراد المسنين هم أيضا في خطر التعرض للعنف الاسري .

يمكن أن يكون الأطفال ضحايا بصورة مباشرة او غير مباشرة

- قد يكونوا هم من يتعرضون لسوء المعاملة
- وقد يجبرون على رؤية أحد الوالدين يتعرض للتعدي أمامهم
- يمكن للمذنبون في العنف الاسري أن يستخدموا التهديدات لاحاق الضرر بالضحايا كوسيلة للسيطرة عليهم
- إنهم يكبرون على رؤية التعدي باعتبارها الطريقة الطبيعية للتعايش بين الشركاء.
- يكبرون في بيئة غير آمنة مفعمة بالتوتر والعنف
- علاقات المراهقين والعنف المراهقون معرضون تماما للعنف الذي يمارسه الشريك الحميم، وهو أمر خطير.
- وقد لا يطلب المراهقون المساعدة لأنهم لا يتقون بالبالغين

العنف الاسري يحدث في منازل المثليات، المثليين والمتحولين جنسيا

- العلاقات بين المثليين والمثليات ليست في مأمن من نمط الإساءة والسلوكيات القسرية التي تشكل العنف الاسري
- وغالبا ما لا يسعى الضحايا لطلب المساعدة لأنهم يخشون ألا يصدق أحدا أن العنف يحدث أيضا للمثليين والمتحولين جنسيا، وأنهم يخشون من أنهم سيواجهون رهاب المجتمع من المثلية والرهاب من قبل مقدمي الخدمات

كبار السن يمكن أن يكونوا ضحايا

- يمكن أن يساء اليهم من قبل شركائهم الحميمين، وأنهم قد يكونون غير قادرين بدنيا للدفاع عن أنفسهم أو الهروب من سوء المعاملة، وقد يكونون غير قادرين جسديا أو عقليا على الإبلاغ عن إساءة المعاملة لأي شخص

لا ينبغي إلقاء اللوم على ضحايا العنف

- قد اكدت الدراسات عدم وجود صفات معينة تربط بين طبيعة الاشخاص وكونهم ضحايا التعنيف
- لا يمكن للضحايا إيقاف الإساءة ضدهم من خلال محاولة تغيير سلوكهم الشخصي
- يستحق الضحايا أن يكونوا محميين من العنف، بغض النظر عن العمر، الجنس، التوجه الجنسي

كسر حلقة العنف المنزلي : عجلة القوة والتحكم

تساعد عجلة القوة والتحكم في تحديد السلوكيات المختلفة التي معا تشكل لدى المعتدي نمطا معيناً من العنف فإنها تبين العلاقة ككل وكيف أن كل سلوك قد يبدو على غير ذا صلة لكنه في الحقيقة جزء مهم لفرض السيطرة على شخص ما.



السلوك العدواني والقسري



دورة العنف

عجلة المساواة

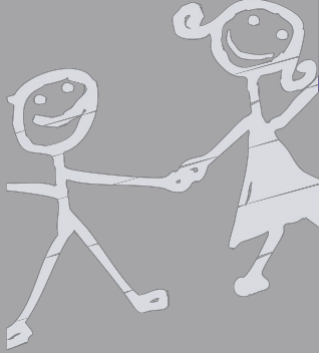
عجلة المساواة تقدم نظرة عن العلاقة التي تقوم على المساواة وعدم العنف. استخدم هذا المخطط لمقارنة الخصائص بين العلاقة غير العنيفة مع تلك العلاقة المسيئة التي تم التطرق لها في عجلة السلطة و التحكم. عجلة المساواة هي مفيدة لتحديد الأهداف ووضع الحدود في العلاقات الشخصية



السلوكيات الغير العنيفة



كيفية مساعدة صديق من ضحايا العنف الأسري



1. طرح الموضوع

لا تخافوا من السماح للضحايا / الناجين معرفة ما يقلقك. قل أنك تستطيع أن ترى ما يحدث وأنت تريد المساعدة دعهم يعرفون أنهم ليسوا وحدهم .

2. الاعتراف بأنهم في حالة صعبة جدا ومخيفة

دعهم يعرفون أنه ليس خطأهم كونهم ضحية العنف الاسري. شجعهم على التعبير عن مشاعرهم من الأذى أو الغضب أو الإذلال. ذكرهم بأن المعتدون، وليس الضحايا، هم المسؤولون عن سوء المعاملة. تذكر أنه قد يكون من الصعب عليهم التحدث عما يواجهونه.

3. لا توافق على عيشهم في حالة نكران لما يحصل

إذا رفضوا الاعتراف بأنهم في حالة خطرة، أربوا عن قلقكم على سلامتهم.

4. احترام حقهم في اتخاذ قراراتهم الخاصة

دعهم يتخذون قراراتهم الخاصة. لا تبدأ مع ما تعتقد أنه ينبغي القيام به، أو الإصرار على اتباع خطتك

5. ناقش هذا الكتيب معهم

ساعدهم على التعرف على السلوك المسيء الذي يتعرضون له. شارك معهم ما ورد في عجلة السلطة والتحكم، وعجلة المساواة. تحدث معهم عن الخدمات المتوفرة والخط الساخن المتواجد للاتصال والاستفسار.

6. اذهب معهم

إذا كانوا بحاجة إلى الرعاية الطبية، إذا كانوا ذاهبين إلى الشرطة، أو إلى المحكمة، أو لرؤية محامي، اذهب معهم. ولكن اسمح لهم بالكلام.

7. اعمل مع الضحية لتحديد خطة آمنة لهم

إذا كانوا يفكرون في ترك علاقة مسيئة، ساعدهم على وضع "خطة السلامة". تأكد من أنهم راضون عن الخطة. لا تشجعهم أبدا على اتباع خطة لا يعتبرونها "آمنة"

كيفية السماح لأصدقائك بمساعدتك

1. إذا كنت تعاني من العنف، دع الناس الذين يهتمون لامرك بمساعدتك
إذا كان لديك صديق أو قريب يهتم بأمانك، أخبرهم عن سوء المعاملة. تقاسم العبء مع شخص ما يخفف من حدة الضغوط. إذا كنت قد تركت العلاقة المسيئة الخاصة بك وشعرت بالوحدة واحتمالية العودة، تحدث مع صديق ملم بالوضع
2. لا تقدم على اتخاذ إجراءات لا تشعر انها صائبة
أنت الوحيد الذي يعرف إذا كنت على استعداد لترك علاقتك، أو الذهاب إلى الشرطة، أو التماس المأوى في حالات الطوارئ. اتخذ قراراتك بنفسك، استنادا على مستوى ارتياحك
3. حفظ "إمدادات الطوارئ" مع صديق ما
وهذا يمكن أن يشمل المال الإضافي، مفاتيح السيارة وملابس اضافيه ونسخ من الوثائق الهامة التي يجب ان تكون في متناول اليدين في حالات الطوارئ. فكر في ما قد تحتاجه إذا كنت مغادرا منزلك في عجلة من أمرك.
4. اسأل صديق لمرافقتك إلى المواعيد الهامة
إذا كان لديك مواعيد طبية، الذهاب إلى الشرطة، أو إلى المحكمة، أو أن تلتقي المحامي، اذهب مع صديق كدعم معنوي.
5. ناقش هذا الدليل مع صديق
الذهاب الى عجلة القوة والتحكم وعجلة المساواة. ناقش أنواع الإساءة التي تواجهها. ناقش خطط الطوارئ الخاصة بك.
6. تأكد من معرفة أحد الأصدقاء بخطة السلامة الشخصية الخاصة بك
توضح لك الصفحات 18-15 كيفية البدء في وضع خطة السلامة الشخصية الخاصة بك. اذهب وتحقق منها مع صديق وإعطاء ذلك الصديق نسخة من الخطة.

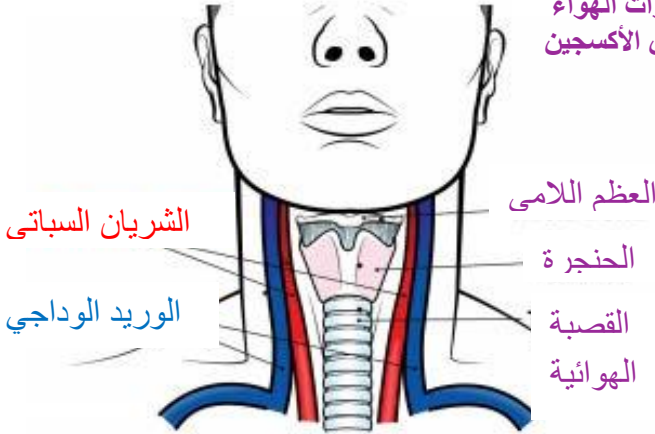
الخنق

سلامتك هي همتنا الأولى. هل وضع أحد الأشخاص أيديهم على عنقك أو حلقك؟ إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه قد تعرض للخنق، اتصل بالشرطة على الفور. سوف تحتاج إلى تقييم طبي.

ما هو الخنق؟

عندما يحرم الجسم من الأكسجين، وإذا استمر في ذلك فإن النتيجة سوف تكون فقدان الوعي والموت في نهاية المطاف. فقدان الوعي قد يحدث في غضون ثوانٍ والوفاة في غضون دقائق.

الخنق هو الضغط الخارجي الذي يطبق على الرقبة مما يجعله سبب كافٍ للتسبب بإغلاق الأوعية الدموية وممرات الهواء في الرقبة، مما يؤدي إلى نقص الأكسجين في الدماغ.



أعراض الخنق



علامات مرئية



التغيرات في الصوت: خشونة أو صوت أجش، السعال، عدم القدرة على الكلام، وفقدان كامل للصوت

التغيرات في البلع: متاعب في البلع، ألم في البلع، آلام الرقبة، الغثيان / التقيؤ، الترويل عدم التحكم باللعب

التغيرات في التنفس: صعوبة في التنفس، حالة فرط التهوية، عدم القدرة على التنفس.

التغيرات السلوكية: فقدان التحكم على ضبط النفس أو اللجوء للمشادات والعدائية، مشاكل في التركيز، فقدان الذاكرة، هيجان، أعراض الإجهاد ما بعد الصدمة، الهلوسة.

التغيرات النظرية: الرؤية الضبابية و الظلام، السواد حول العينين، رؤية "النجوم" و خساره كامله في الرؤية او الرؤية باللونين الابيض و الاسود.

التغيرات الأخرى: فقدان الذاكرة، فقدان الوعي، والدوخة، والصداع، التبول اللاإرادي أو التغوط، وفقدان القوة، والذعر



تدابير السلامة في العلاقات المسيئة

إذا كنت تعيش مع الشخص الذي يسيء إليك، هنا بعض الأشياء التي يمكنك

القيام بها لضمان سلامتك و سلامة أطفالك.

تدرب على خطة الهروب حتى تحفظ ذلك على القلب.

ترك مجموعة من مفاتيح السيارة،
والمال الاضافي، ملابس احتياطية،
ونسخ الوثائق التالية، مع صديق أو
قريب موثوق به

حفظ أرقام الأصدقاء والأقارب الذين يمكنك
الاتصال بهم في حالات الطوارئ. إذا كان
أطفالك يبلغون من العمر ما يكفي، علمهم
أرقام الهواتف الهامة، بما في ذلك متى وكيف
تقوم بطلب 911.

الحفاظ على هذا الكتيب حيث المعتدون
لا يستطيعون العثور عليه ولكن حيث
يمكنك الحصول عليه عندما تكون أنت
في حاجة إليه.

حافظ على نفود أو بطاقة اتصال
اجور للهواتف معك في جميع الأوقات.
إذا كان بإمكانك، افتح حسابك المصرفي
الخاص.

- شهادتك وشهادات أطفالك للميلاد
- مدرسة أطفالك والسجلات الطبية
- معلومات الحساب المصرفي
- تحديد الرعاية الاجتماعية
- جوازات السفر أو البطاقات الخضراء
- بطاقة الضمان الاجتماعي
- عقود الإيجار أو معلومات دفع الرهن العقاري
- أوراق التأمين
- عناوين مهمة وأرقام هواتف
- أي مستندات مهمة أخرى
- الحفاظ على مذكرات من سوء المعاملة الذي كنت عانيت منها

البقاء على اتصال مع الأصدقاء. تعرف على
جيرائك. قاوم أي إغراء لمنع نفسك التواصل
مع الناس - حتى لو كنت تشعر وكأنك تريد أن
تكون لوحك.



السلامة بعد ترك العلاقة

عندما لم تعد تعيش مع شريك المسيء، هنا بعض الأشياء التي يمكن القيام بها لتعزيز السلامة لك ولأطفالك.



6. قم بإخبار زملاء العمل عن الوضع الخاص بك. إذا كان من المحتمل أن يأتي شريكك السابق إلى مكان عملك ليزعجك. اطلب منهم تحذيرك إذا لاحظوا ذلك الشخص.

7. تجنب المحلات والبنوك والشركات التي استخدمتها عندما كنت تعيش مع المعتدي.

8. الحصول على الاستشارة. حضور ورش العمل الخاصة بالعنف المنزلي والانضمام إلى مجموعات الدعم. القيام بكل ما يلزم لتشكيل شبكة داعمة التي من شأنها ان تسانداك وقت الحاجة.

9. ابقى اطفالك بامان. إذا أسيء معاملتك (عقليا أو جسديا)، هناك أيضا احتمال قوي من ان المسيء من شأنه أن يسيء معاملة أطفالك.

1. تغيير الأقفال: إذا كنت لا تزال في منزلك والمعتدي هو الذي ترك.

2. قم بتثبيت العديد من الميزات الأمنية الممكنة في منزلك. وقد تشمل هذه الأبواب المعدنية، نظام الإنذار الأمني، أجهزة الكشف عن الدخان، والأضواء الخارجية.

3. قم بتبليغ الجيران بأن شريكك السابق غير مرحب به في المبنى. اطلب منهم الاتصال بالشرطة إذا رأوا ذلك الشخص يحوم حول ممتلكاتك أو يراقب منزلك.

4. تأكد من أن الأشخاص الذين يهتمون بأطفالك واضحون جدا حول من لديه ومن ليس لديه إذن لإحضار أطفالك.

5. الحصول على امر ابعاد. الإبقاء على ورقة امر الأبعاد بالقرب منك في كل الأوقات وتأكد من ان الإصدقاء والجيران لديهم نسخ لكي يرونها للشرطة.



خطة السلامة الشخصية الخاصة بك

هذه الصفحات سوف تساعدك على وضع خطة لسلامتك. إذا لم يكن لديك بعض هذه المعلومات، الآن هو الوقت للحصول عليها. مهم!



حافظ على هذه المعلومات في مكان آمن وخاصة حيث المعتدي لا يمكنه العثور عليها!
1. -أرقام الهواتف الهامة:

الشرطة او 911 _____

الخط الساخن للعنف الأسري (7233) SAFE 1-800- 799- _____

2. يمكنني الاتصال بهؤلاء الأصدقاء أو الأقارب في حالات الطوارئ:

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____

3. إن هؤلاء الجيران سوف يتصلون بالشرطة إذا سمعوني اتعرض للإساءة:

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____

4. يمكنني الذهاب إلى هذه الأماكن إذ كنت أريد أن أترك بيتي في عجلة من امري:

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____

العنوان: _____

الاسم: _____ رقم الهاتف: _____

العنوان: _____

خطة السلامة الشخصية الخاصة بك

دع صديق يحتفظ لك بنسخ من الوثائق التي تم فحصنا لها:

{ { شهادة ميلادي

{ { شهادات ميلاد أبنائي

{ { بطاقة الضمان الاجتماعي

{ { سجلات أطفالتي المدرسية

{ { السجلات الطبية لأطفالي

{ { معلومات الحساب المصرفي

{ { بطاقة الرعاية الاجتماعية

{ { جواز سفري أو البطاقة الخضراء

{ { جوازات سفر أطفالي أو البطاقات الخضراء

{ { أوراق التأمين

{ { عقد الإيجار أو كتاب الرهن العقاري

{ { عناوين مهمة وأرقام الهواتف

{ { آخر:

{ { آخر:

{ { آخر:

يتم إخفاء ما يلي في مكان آمن:

{ { مجموعة إضافية من مفاتيح السيارة

{ { بعض المال الإضافي

{ { ملابس إضافية لي ولأطفالي .

خدمات محلية

YWCA of San Diego County (Central)	619/234-3164
Center for Community Solutions (East County)	619/697-7477, 888/385-4657
Center for Community Solutions (North County)	760/747-6282, 888/385-4657
Community Resource Center (North County)	877/633-1112
Women's Resource Center (North County)	760/757-3500
Center for Community Solutions (Coastal)	858/272-5777, 888/385-4657
South Bay Community Services (South County)	800/640-2933
San Diego Family Justice Center (Central)	619/533-6000
Jewish Family Services - Project Sarah	858/637-3200
Southern Indian Health Council	619/445-1188
Indian Health Council	760/749-1410
License to Freedom	619/401-2800
Rancho Coastal Humane Society - Animal Safehouse Program (North County)	760/753-6413
Stalking Information Line	619/515-8900
The San Diego LGBT Community Center	619/692-2077
SD District Attorney's Office, Victim Assistance Program:	
Central: 619/531-4041, East: 619/441-4538, Juvenile: 858/694-4595,	
South: 619/498-5650, North: 760/806-4079	
SD City Attorney's Office, Victim Svc. Coordinators	619/533-5544
District Attorney's Office Child Abduction Unit	619/531-4345
Rady Children's Hospital, Chadwick Center	858/966-5803

**SAN DIEGO COUNTY DISTRICT ATTORNEY'S OFFICE
LOCATIONS**

San Diego – Hall of Justice
330 W. Broadway
San Diego, CA 92101
(619) 531-4041

East County – El Cajon
Courthouse 250 Main St., 5th Floor
El Cajon, CA 92020
(619) 441-4538

North County – Vista Courthouse
325 S. Melrose Dr., Ste. 5000
Vista, CA 92083
(760) 806-4079

South Bay
333 H St., Ste. 4000
Chula Vista, CA 91910
(619) 498-5650

Juvenile Division – Juvenile Courthouse
2851 Meadowlark Dr. San Diego, CA 92123
(858) 694-4254



ADDITIONAL INFORMATION

FUTURES WITHOUT VIOLENCE
www.futureswithoutviolence.org

SAN DIEGO DOMESTIC VIOLENCE
COUNCIL
www.sddvc.org

CALIFORNIA PARTNERSHIP
TO END DOMESTIC VIOLENCE
www.cpedv.org

NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE
(Confidential, 24/7) 1-800-799-SAFE (7233)
www.thehotline.org



(LICENSE TO FREEDOM)

LICENSE TO FREEDOM هي منظمة غير ربحية تشجع على اللاعنف من خلال التعليم المجتمعي والاكتفاء الذاتي والدعوة للناجين من اللاجئين والمهاجرين الناجين من العنف في العلاقات الاسرية في مقاطعة سان دييغو.

نحن مجموعة من المدافعين الذين يعتقدون أن لكل شخص الحق في العيش دون خوف. ونبغ أن النساء والأطفال اللاجئين والمهاجرين الذين يتعرضون للضرب ينبغي أن يكونوا قادرين على التماس وتلقي المساعدة والخدمات التي تحترم لغاتنا وثقافتنا وعرقنا وتوجههم الجنسي وإعاقاتهم ومعتقداتهم الدينية .

برامجنا

❖ برنامج الحوار المجتمعي من أجل التغيير لتمكين مجتمعات اللاجئين والمهاجرين من تبني رؤى للحياة الأسرية مبنية على التواصل الهادف والكرامة المتبادلة والسلامة واحترام الذات . والدعوة نيابة عن اللاجئين والمهاجرات اللواتي يتعرضن للضرب .

❖ ورش عمل للتثقيف عن العنف الاسري ومنعه .

❖ مجموعات لدعم المرأة ومنع إساءة معاملة الأطفال.

❖ الدعوة لضحايا زواج القاصرات .

خدمات لضحايا الاتجار بالبشر والإساءة الجنسية ومنع الاعتداءات .

❖ ورش عمل في القيادة والتدريب المدني .

❖ توفير خدمات استشارية قانونية مجانية لضحايا العنف الاسري وهذا يشمل ايضا ضحايا الاعتداءات الجنسية في العمل وفي الشارع.

□ تقديم استشارات نفسية واجتماعية مجانيه لضحايا العنف الاسري

DILKHWAZ AHMED, M.S.

131 Avocado, Ave.

El Cajon, CA 92020

Phone: (619) 401-2800

Fax: (619) 447-5761

dilkhwaz@licensetofreedom.org

www.licensetofreedom.org



The San Diego County District Attorney
Victim Assistance Program
330 W. Broadway, Ste.
700 San Diego, CA 92101
(619) 531-4041



To request this handbook please
contact : San Diego District Attorney's
Office Family Protection Division (619) 531-4300
www.sdcca.org

“It Shouldn’t Hurt to Go Home” Domestic Violence Victim’s Handbook

This publication was supported by funding awarded by (VW 20 39 0370) through the California Governor’s Office of Emergency Services (Cal OES).

The opinions, findings, and conclusions in this publication are those of the author and not necessarily those of Cal OES. Cal OES reserves a royalty-free, nonexclusive, and irrevocable license to reproduce, publish, and use these materials and to authorize others to do so.