

كوفيد-١٩ والعنف المنزلي والأسري

جميع السيدات والأطفال
يستحقون ان يتمتعوا بحياة
خالية من الخوف والعنف
المنزلي والأسري.

نتوقع أن تزداد أحداث العنف المنزلي والأسري
نتيجة لجائحة كوفيد-١٩
نعرف ذلك من خلال أبحاث ودلائل تثبت أنه
دائما ما يزداد العنف ويصبح أكثر حدوثا وشدة
في أوقات الأزمات. ولكن فترات الضغط
النفسي والأزمات لم تكن أبدا عذرا يبيح العنف

استخدام التهديدات لكي ولأطفالك

استخدام كوفيد ١٩ كعذر أو
سبب ليحلل السلوك العدواني
والعنيف تجاهك وتجاه الأطفال
زيادة المتابعة والانتقاد والقاء
اللوم على طريقة تربيتك عندما
ينزعج الأطفال

استخدام الحظر

يزيد من عزلتك أو اطفالك في
المنزل بتقييد حركتكم داخل
المنزل أو بفرض تواجدكم في
أماكن محددة داخل المنزل
استخدام العزل الذاتي ليمنع
الاتصال بالأسرة الممتدة أو
الأصدقاء
استخدام العزل الذاتي ليمنعك
من الذهاب إلى المحلات أو
الصيدلية

استخدام كوفيد ١٩ للتلاعب بك

منع أشياء أساسية مثل
الطعام والأدوية ومنظف الأيدي
(سانيتايزر) أو المظهات
يعطي معلومات مغلوبة
عن خطورة العدوى للسيطرة
وإشاعة الخوف
يستخدم الأزمة كعذر ليزيد أو
لكسب التحكم في الشؤون
المالية
يهدد بتعريضك وأطفالك
لكوفيد ١٩
يستخدم فقدان وظيفته او
الصحة أو السكن للتحكم
والتلاعب لكي تبقي بالمنزل
يمنعك ويمنع الأطفال من
الحصول على الرعاية الصحية
أو يخفي كارت الرعاية الصحية
(مديكير كارد)

استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

ازدياد مراقبة مكالمات هاتفك
الجوال والإيميل ورسائل
التواصل الاجتماعي

تهديدات قانونية أو خاصة بالهجرة

خرق أمر قضائي بحظر الاقتراب
بسبب العنف الأسري بحجة أن
الشرطة ستكون مشغولة جدا
ولن تهتم بمكالمتك
من الممكن أن يستخدم
شريكك كوفيد١٩ ووضع
التأشيرة الخاصة بك كتهديد
للسيطرة عليك

انتي وأطفالك لستم
مسئولين إطلاقا عن ذلك

الشخص الذي يمارس العنف الأسري مسئول
عن سلوكه المسيء والعنيف

البقاء في أمان

خطة الأمان هي عبارة عن خطة عملية مفصلة خصيصا لشخص بعينه تشمل طرق البقاء في أمان عندما يكون شخص في علاقة ما أو يخطط ويُعد نفسه لتترك العلاقة أو بعد أن يترك العلاقة. وجود خطة أمان تساعدك على حماية نفسك في الفترة الصعبة. قد تساعدك بعض من هذه النصائح:

التخطيط مع الأطفال

حسب سنهم ومهاراتهم نظمي خطط أمان للأطفال - حول طلب المساعدة أو الوصول إلى مكان يكون مأمّن لهم علمي الأطفال كيف يتصلون بالشرطة ... وأن يكونوا على علم بعنوان سكنهم

استخدام دعم وإشارات

قومي بعمل إشارات أو علامات معينة لتنبيه الجيران أو أفراد العائلة بأنك في حاجة للمساعدة. مثلا إضاءة البلكونة الخارجية، أو إغلاق الستائر أو جملة "لن أستطيع الحضور يوم الخميس" في مكانة هاتفية عادية اتفقي على إشارات وعلامات و/أو كلمات سرية يفهمها أولادك يكون معناها مثلا: أخرجوا الآن واذهبوا إلى المكان الآمن الذي يكون قد تم الاتفاق عليه مسبقا.

إعداد خطة

إن كان بالإمكان احتفظي بجوال مشحون وآخر كاحتياطي مثلا عندما تكونوا في أمان يكون هناك جوال آخر مخفي.

يجب إعداد خطة للهروب وخطة أخرى احتياطية وتدريبي على الهروب في الظلام مع الأطفال

احتفظي بنسخة احتياطية من المفاتيح والوثائق الهامة حيث يمكنكم الوصول إليها بسرعة وسهولة

خبأي بعض المال للطوارئ أو في حساب آمن

أفعلوا كل ما يمكن لكسب الوقت و/أو المساحة لنزع فتيل الموقف أو لحماية نفسك وأولادك

الحفاظ على مساحة أمان

إذا شعرت بمشكلة أو كنت في مشادة كلامية انتقلي إلى مكان "أقل خطورة": مثلا غرفة بها مخرجان وتحتوي على مواد أقل يمكن استخدامها كسلاح، أو في مكان حيث يمكن رؤيتك أو سماعك من الخارج

المطابخ والحمامات والجراجات أكثر خطورة من غرف المعيشة أو غرف الطعام أو غرف النوم. علمي أطفالك أن يقفوا "بين مسبب المشكلة والباب"

أطلب المساعدة

للخدمة السرية لأخصائي الثقافات المتعددة من يوم الاثنين إلى الجمعة من كل أسبوع من الساعة ٩ صباحا وحتى ٤ مساء، برجاء الاتصال بالخدمات التالية:

Ishar Women's Health on ٩٣٤٥٥٣٣٥٠٨ إيشار لصحة المرأة

Multicultural Womens Advocacy Service on ٩٣٢٨١٢٠٠٠٨ خدمة الدعم متعددة الثقافات للمرأة

Ethnic Advocacy and Support Team on ٤٥٢٣٩٩٧٧٧ فريق الدعم والمساعدة العرقية

إذا كنت تهريبن من الأذى أو كنتي معرضة لخطر الضرر من العنف الأسري، يمكنك مغادرة منزلك. لن يتم تغريمك إذا تركت وضعا خطيرا. لا تزال جميع خدمات (Family Violence services) العنف المنزلي والأسري مفتوحة ومتاحة لتقديم الدعم.

إن كنت في خطر رجاء الاتصال برقم ٠٠٠ وللخدمة السرية لدعم الأزمات ومعلومات وأماكن إقامة أو سكن رجاء الاتصال بخدمة على ٩٢٢٣ ١١١١ أو (CRISIS CARE) كرايسيز كير ١٨٠٠ ١٩٩ ٠٠٨. متاحة ٢٤ ساعة