GDASS

# دعم ضحايا العنف الأسري



دعم مجاني وسري لكل من يتعرض للعنف الأسري

## التواصل معنا

خط مكتب المساعدة: 01452 726 570
البريد الإلكتروني: support@gdass.org.uk

ساعات العمل:
من الاثنين إلى الجمعة، 9 صباحًا – 5 مساءً

للحصول على الدعم في غير أوقات العمل، نوصيك بالاتصال بالخط الوطني لمساعدة ضحايا العنف الأسري (National Domestic Abuse Helpline) على الرقم 0808 2000 247.

في حالات الطوارئ، يجب الاتصال برقم 999 فورًا.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة
www.gdass.org.uk
أو مسح رمز الاستجابة السريعة

GDASS
دعم ضحايا العنف الأسري

## الحصول على الدعم بأمان

**قد يكون التواصل مع خدمة مُختصة بالعنف الأسري أمرًا مثيرًا للرهبة في المرة الأولى. في حال عدم استعدادك للاتصال هاتفيًا، توجد بعض الخطوات العملية التي نوصي بها حاليًا:**

- نوصيك بالتفكير في تقديم طلب بموجب قانون كلير (Clare's Law) للتحقق مما إذا كان الشخص الذي يسيء إليك لديه سجل سابق من الإساءة أو العنف. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة www.police.uk.
- عليك التخطيط لطرق لهروبك من منزلك ومن الأماكن الأخرى.
- نوصيك بإبقاء هاتفك المحمول مشحونًا ومعك في جميع الأوقات.
- عليك تجهيز حقيبة طوارئ (تحتوي على ملابس للتبديل والأدوية الأساسية ونسخ من المستندات المهمة والمفاتيح، وما إلى ذلك) ووضعها في مكان آمن خارج منزلك.
- نوصيك بالتعرف على كيفية استخدام خيارات الحلول الصامتة (Silent Solutions) المتاحة عند الاتصال بالرقم 999.
- عليك تحميل أحد تطبيقات السلامة الشخصية مثل Hollie Guard أو Bright Sky.
- عليك الاتفاق مع أصدقائك وأقاربك على كلمة سرّ للإشارة إلى حاجتك للمساعدة.
- نوصيك بزيارة موقعنا الإلكتروني gdass.org.uk للحصول على مزيد من المعلومات والنصائح والإرشادات.

# التعرف على مؤشرات العنف

قد يكون التعرف على مؤشرات العنف الأسري أمرًا صعبًا.

هل توجد غيرة شديدة أو رغبة في التملك؟

هل تسود الأجواء الودية في لحظة ثم تحدث إساءة في اللحظة التالية؟

هل الشخص المعني يحاول التحكم في ملابسك، وأماكن تنقلاتك، والأشخاص في تعاملاتك؟

هل لديك شعور بأنه يجب عليك الحذر الشديد في أقوالك أو أفعالك لتجنب غضب الشخص المعني؟

هل الشخص المعني يجعلك تعتمد أو تعتمدين بشكل أساسي عليه أو عليها في أمورك اليومية؟

هل يعاملك بطريقة تقلل من شأنك أو ينتقدك باستمرار؟

هل يراقب تحركاتك أو اتصالاتك أو يتتبعها؟

هل يستخدم الغضب أو الترهيب للسيطرة عليك من خلال الخوف؟

إذا كانت الإجابة "نعم" عن أي من هذه الأسئلة، فقد تكونوا من المعرضين للعنف الأسري.

# كيفية مساعدة GDASS لك

تتيح GDASS مجموعة من خيارات الدعم بما يناسب احتياجاتك. يمكننا التعاون معك بشكل فردي أو ضمن مجموعة، وذلك في الأوقات الآمنة لك.

يمكننا:

- تقييم مستوى المخاطر العرضة إليها أنت وأطفالك.
- تقديم نصائح عامة للسلامة تحافظ على أمانك في المنزل وفي العمل وفي الأماكن العامة.
- مساعدتك على إعداد خطة سلامتك الشخصية لمعرفة ما عليك فعله في حالات الطوارئ.
- مناقشة الخيارات المتاحة لك للتمكن من اتخاذ قرارات بشأن مستقبلك.
- تقديم الدعم العاطفي والعملي من خلال الهاتف أو وجهًا لوجه
- تقديم الدعم الجماعي لمساعدتك على فهم معاناتك وبدء مسار تعافيك

# ما هو العنف الأسري؟

العنف الأسري ليس مجرد العنف البدني، بل قد يشمل الآتي:

- السلوكيات القسرية أو التهديدية أو التي تسود فيها السيطرة
- الإساءة العاطفية أو النفسية
- التحكم المالي أو الاقتصادي
- الإساءة الجنسية أو الضغط الجنسي
- الإيذاء البدني أو الترهيب
- المضايقة أو الملاحقة
- الإساءة على الإنترنت أو الوسائل الرقمية
- الإساءة المستندة إلى الشرف

قد يحدث ذلك لأي شخص، بغض النظر عن الجنس أو العمر أو الخلفية أو التوجه الجنسي.

لا يحدث العنف الأسري في العلاقات الحميمة فقط - فقد يكون المسيئون شركاء سابقين أو أقارب.