

نقول لا للعنف بجميع اللغات. اتخذي الخطوة الأولى: تعلمي، استمعي، تصرفي.

دليل للتعرف على العنف ضد المرأة
بإشراف [ItaliaHello ETS](#)

نقول "لا" للعنف بجميع اللغات. هذا دليل موجز يشرح ما هو العنف ضد المرأة، كيف يظهر، وكيفية طلب المساعدة. تم تصميمه أساسًا للنساء، ولكنه يهدف أيضًا إلى إشراك المجتمع بأسره، لأن العنف ضد المرأة هو مسألة تؤثر على الجميع، بغض النظر عن الجنس أو الجنسية أو العمر. هذا الدليل متاح بخمس لغات: الإيطالية، الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية، والعربية. ويصف الخدمات الداعمة المتوفرة في منطقة فلورنسا المترابولية الحضرية

إتخذي الخطوة الأولى: تعلمي، إستمعي، تصرفي. هنا ستجدين معلومات حول كيفية التعرف على العنف، كيفية التدخل، وكيفية دعم من يحتاج إلى المساعدة.

يشير مصطلح "العنف القائم على النوع الاجتماعي" إلى الإساءة أو التمييز الموجه ضد المرأة لمجرد أنها امرأة. يمكن أن يكون هذا العنف جسديًا، مثل الدفع أو الضرب؛ نفسيًا، مثل الإهانات أو التلاعب؛ اقتصاديًا، عندما يتم التحكم في مواردها المالية؛ أو جنسيًا، عندما يتم انتهاك حرية المرأة في التحكم بجسدها.

العنف لا يعني فقط الاعتداء الجسدي؛ بل يشمل أيضًا فقدان الحرية الشخصية وفرض قيود على الصداقات والعلاقات الأسرية. يمكن للعنف أن يسبب أضرارًا جسدية ومشكلات صحية عقلية، مثل الاكتئاب والقلق. العنف مشكلة عالمية: إنه كمرض، إذا لم يتم التصدي له، يمكن أن ينتشر.

الأطفال، بما في ذلك الرضع، مثل الإسفنج: يمتصون كل ما يحدث حولهم. حتى إذا لم يشهدوا أحداث العنف، فإنهم يشعرون بالتوتر وقد تتكون لديهم مشاعر عدم الأمان أو الصعوبات العاطفية، مما يعزز لديهم فكرة أن العنف أمر طبيعي وأن الإساءة للمرأة مقبولة. الزوج أو الأب العنيف لا يؤدي الأم فقط، بل يؤدي أيضًا الأطفال.

ما هو العنف
القائم على
النوع الاجتماعي

إذا كنتي في خطر أو بحاجة إلى مساعدة، تذكري أنك لست وحدك. يمكنك الاتصال بالرقم المجاني 2251، المتاح على مدار 42 ساعة يوميًا كل يوم من أيام الأسبوع. ستجدين من يصغي إليك، يدعمك، ويقدم لك نصائح عملية تساعدك في فهم ما يجب القيام به وما هي الموارد المتاحة بالقرب منك. يمكنك أيضًا الدردشة مع أحد العاملين في الدعم على موقع www.1522.eu. الموظفون في 2251 يتحدثون العديد من اللغات، بما في ذلك الإنجليزية، الفرنسية، الإسبانية، العربية، الفارسية، الألبانية، الروسية، الأوكرانية، البرتغالية، والبولندية. طلب المساعدة هو دليل على القوة وليس داعي للخزي.

إذا كنت بحاجة
إلى مساعدة،
يمكنك الاتصال
بالرقم 1522



التعرف على العنف لحماية نفسك

يُعدُّ التعرف على العنف خطوة أساسية لفهم ما تمرين به، والسيطرة على الوضع وطلب المساعدة. عادة ما تتبع العلاقات العنيفة نمطًا دوريًا يتكون من ثلاث مراحل تتكرر باستمرار:

1. **تصاعد التوتر:** يبدأ المعتدي في الغضب بسهولة، ويتعرض لك بالإهانة أو النقد، أو يحاول السيطرة عليك. قد يُملي عليك ما تتردّينه، أو يحدد لك الأشخاص الذين لا يُسمح لك بالتحدث معهم، أو يقيد خروجك. قد يراقب هاتفك أو يتحكم في مصاريفك. **إذا شعرت بالخوف من إبداء رأيك أو القيام بأمورك الخاصة، فهذا يعني أن الشخص يسيطر عليك، وهذا غير مقبول في العلاقة السليمة.**

2. **إنفجار العنف:** يتصاعد الغضب إلى العنف، الذي قد يتضمن الإهانات القاسية، أو الدفع، أو الصفعات، أو التهديدات. **العنف ليس له مبرر، حتى في إطار العلاقات.**

3. **مرحلة شهر العسل:** بعد وقوع حادثة عنف، قد يعتذر المعتدي، ويعيدك بالتغيير، أو يتصرف بمودة ويقدم لك الهدايا. هذه المرحلة مجرد وقفة قبل أن يبدأ التوتر في البناء مرة أخرى، مما يؤدي إلى حدوث جولات جديدة من العنف. **العنف ليس خطأ، بل هو اختيار.**

في البداية، قد تتباعد هذه الدورات، ولكن بمرور الوقت تصبح أكثر تكرارًا. من المهم أن تتذكر أن العنف **لا يقل بمرور الوقت؛ بل يزداد حدة.** الشخص العنيف لن يتوقف إلا إذا قرر الحصول على مساعدة مهنية. وحتى في هذه الحالة، يتطلب التحسن وقتًا والتزامًا كبيرين.



أنواع العنف

هناك أنواع مختلفة من العنف. فهمها يساعدك على التعرف على ما يحدث.

العنف الجسدي: عندما يقوم شخص ما بضربك، دفعك، شد شعرك، عضك، أو إلحاق أي ضرر لك بأي طريقة. في الحالات الشديدة، والذي يُعرف بجرائم قتل النساء، وهوانُ تقتل المرأة لكونها امرأة. **حتى لو لم تكن هناك كدمات ظاهرة، فإن أي اتصال بسبب الألم أو الخوف هو عنف. هذا جسديك، ولا يحق لأحد إيذاؤك.**

العنف النفسي أو العاطفي: عندما يقوم شخص ما بإهانتك، أو إذلالك، أو يجعلك تشعرين بعدم القيمة، أو يتحكم في كل تصرفاتك، بما في ذلك من تقابليين، أو ما ترندين، أو كيف تصرفين أموالك. **الغيرة ليست علامة حب؛ بل هي شكل من أشكال السيطرة.** إذا كنت تشعرين بالذنب باستمرار أو إذا قيل لك أنك غير جيدة بما فيه الكفاية، فإنك تتعرضين للعنف. العنف النفسي قد لا يكون مرئيًا، لكنه يحمل تأثيرات سلبية طويلة الأمد على صحة المرأة وحياتها. **أنت تستحقين الاحترام.**

العنف الاقتصادي: عندما يمنعك شخص من العمل، أو فتح حساب بنكي، أو يجبرك على طلب المال، أو يتحكم في كل قرش تنفقينه، فهذا يُعتبر عنفًا اقتصاديًا. **لديك الحق في إدارة أموالك بنفسك.**

العنف الجنسي: عندما يجبرك شخص على ممارسة الجنس دون إرادتك، أو يلمسك بطريقة غير مريحة، أو يدلي بتعليقات جنسية غير مرغوب فيها، سواء عبر المكالمات أو الرسائل. هذا العنف موجود حتى في العلاقات. **لا يحق لأحد إجبارك على أي شيء ضد إرادتك، حتى لو كان شريك حياتك.**

العنف الرقمي: عندما يستخدم شخص الهواتف أو الحواسيب أو وسائل التواصل الاجتماعي للسيطرة عليك، أو تهديدك، أو تخويفك. قد يقومون بالتجسس عليك عبر الإنترنت، أو إرسال رسائل مسيئة، أو نشر تعليقات سلبية، أو مشاركة صور خاصة بك دون إذن. **احمي مساحتك، حتى عبر الإنترنت.**

التعقب: عندما يقوم شخص ما بمراقبتك، أو تتبعك، أو إرسال رسائل مستمرة لك، أو الظهور في مكان وجودك. إذا جعلك

تشعرين بالقلق أو عدم الأمان، فهذا ليس طبيعيًا. **ليس لأحد الحق في اقتحام حياتك.**

العنف المؤسسي: عندما تفشل الجهات الرسمية، مثل الشرطة أو المحاكم، في تقديم الدعم الكافي، كعدم الاستماع أو عدم

توفير ترجمة للوثائق. **طلبك للمساعدة مشروع: اطلب حقوقك بثقة!**

العنف الديني أو الثقافي: عندما تُستخدم الديانة أو الثقافة لتبرير الإساءة أو التمييز.

تذكر أن ممارسات مثل تشويه الأعضاء التناسلية هي من أشكال العنف. إذا وجدت نفسك في أي من هذه الحالات، فلا تشعري بالخجل من طلب المساعدة. **الذنب يقع على المعتدي، وليس على الضحية.**



الصور النمطية التي تخفي العنف

الصور النمطية هي أفكار أو معتقدات خاطئة يحتفظ بها الناس حول أمور أو أشخاص معينين. هذه المعتقدات الخاطئة قد تُخفي حقيقة العنف، مما يجعل من الصعب على العديد من النساء التعرف عليها أو طلب المساعدة. فيما يلي بعض من أكثر المفاهيم الخاطئة خطورة:

- 1 «العنف يحدث فقط في الأسر الفقيرة»
✗ خطأ: العنف ضد المرأة لا يعرف حدودًا اجتماعية؛ يمكن أن يحدث في أي مكان، في أي بيئة وأي طبقة اجتماعية.
- 2 «إذا لم تتركه، فهذا يعني أنها تحبه»
✗ خطأ: تبقى العديد من النساء مع شريك عنيف لأنه غالبًا ما يعدهن بالتحسن، وهن يأملن في أنه سيتغير. الخوف وانعدام الدعم قد يمنعان محاولات إنهاء العلاقة.
- 3 «حتى لو كان عنيفًا، فهو لا يزال أبا أو شريكًا جيدًا»
✗ خطأ: العنف ضد الأم له آثار خطيرة على أطفالها أيضًا. إن مشاهدة العنف أو معرفة حدوثه يضر بالعافية العاطفية للأطفال وإحساسهم بالأمان.
- 4 «العنف ضد المرأة نادر»
✗ خطأ: العنف واسع الانتشار، لكنه غالبًا ما يظل مخفيًا، غير مُبلَّغ عنه، ومُستهان به.
- 5 «العنف لا يؤثر على الصحة»
✗ خطأ: تعتبر منظمة الصحة العالمية العنف تهديدًا خطيرًا للصحة العامة، حيث يترك آثارًا نفسية وجسدية طويلة الأمد على من يعانون منه.
- 6 «إذا كانت تتعرض للضرب، فلا بد أنها فعلت شيئًا لتستحقه»
✗ خطأ: لا يوجد أي تصرف أو سلوك يمكن أن يبرر العنف. إيذاء شخص آخر هو دائمًا خيار غير مبرر.
- 7 «الرجال العنيفون لديهم مشاكل صحية عقلية»
✗ خطأ: العنف منتشر لدرجة أنه لا يمكن تفسيره ببساطة كإستثناء أو كمشكلة عقلية. هذا الاعتقاد هو وسيلة لتجنب رؤية العنف كمشكلة حقيقية ومنتشرة، يمكن لكل واحد منا أن يشهدها أو يساعد في منعها.

إذا كنت في وضع عنف، تذكرني أنك لست وحدك. من الطبيعي أن تشعر بالخوف والارتباك، لكن هناك من هم مستعدون لمساعدتك. ليس عليك مواجهة كل شيء بمفردك. مراكز مكافحة العنف هي أماكن آمنة، هناك ستجدين محترفين مستعدين لدعمك والاستماع إليك ومساعدتك في فهم كيفية التعامل مع وضعك. سيستعمون إليك بدون أحكام أو ضغوط، وجميع الخدمات مجانية. إذا كنت تعيشين في فلورنسا أو بالقرب منها، يمكنك التواصل مع هذه المراكز:

فلورنسا Artemisia APS

العنوان Via del Mezzetta, 1/int., Firenze

الهاتف 055 601375

الخدمات دعم نفسي وقانوني، إعادة دمج اجتماعي ومهني، دعم في السكن، ورعاية للنساء والأطفال. الطاقم مدرب على التعامل مع جميع أشكال العنف ويضمن بيئة استماع واحترام.

إمبولي Centro Aiuto Donna LILITH

العنوان Via XX Settembre n°17, 50053 Empoli (FI)

Pubbliche Assistenze Riunite di Empoli

الهاتف 0571 725156 o 335 1019810

البريد الإلكتروني centrolilith@anpas.empoli.fi.it

الخدمات استشارات نفسية وقانونية، أماكن آمنة وخاصة لضمان سلامتك وراحتك.

إذا كنت تشكين في أن امرأة تعرفينها تتعرض للعنف أو الملاحقة، فمن الطبيعي أن تشعرى بعدم اليقين بشأن كيفية التصرف، خاصة إذا كنت تعرفينها وتعرفين المعتدي أيضًا. من المهم أن تتذكرى أن المرأة ليست أبدًا مسؤولة عن العنف الذي تتعرض له. يمكنك التعرف على العنف من بعض الدلالات التي قد تكون نفسية، سلوكية، أو جسدية.

دلالات نفسية: الخوف، القلق، تقلبات المزاج، الحزن، الشعور بالنقص أو الذنب. دلالات سلوكية: الابتعاد عن الأصدقاء، تجنب الحديث عن مواضيع معينة، تبريرات غير منطقية حول الكدمات أو الإصابات، القلق من الابتعاد عن المنزل. دلالات جسدية: كدمات، حروق، كسور، أو أي إصابات أخرى، وتغيرات في المظهر الجسدي مثل فقدان الوزن أو اضطرابات الأكل.

أفضل طريقة لفهم ما تمر به هي التحدث معها، ولكن فقط إذا كانت مستعدة لذلك. اقتربي منها في مكان هادئ حيث تشعر بالأمان. وجودك بجانبها بصدق وتفهم قد يكون له تأثير كبير.

إذا كانت مستعدة لطلب المساعدة، يمكنك دعمها في إيجاد المساعدة التي تحتاجها للخروج من الوضع الخطير. تذكرى أن العديد من النساء يشعرن بالخجل، ويخافن أن يكتشف شريكهن ذلك، أو يقلقن من أنهن لن يُصدقن أو سيتم لومهن. الاستماع بدون الحكم ودون الضغط عليها كي تقوم بأي شيء غير مستعدة له هو أمر أساسي.

إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها:

- 1 كوني مطلعة وتجنبني الحلول السهلة. إذا كان هناك خطر فوري، اتصلي بالسلطات.
 - 2 استمعي دون الحكم عليها. خصصي وقتًا للاستماع إليها وطمأنتها بأنك تصدقين ما تخبرك به. قد يكون لديها مشاعر متناقضة، مثل الحب والخوف، ولكن ذكرها أن العنف ليس له مبرر، وأنه ليس خطأها.
 - 3 اسألي لتفهمي أفضل، ولكن دون إصدار أحكام. تجنبني الأسئلة مثل "لماذا لم تغادري في وقت مبكر؟" ودعيها تروي لك ما تحتاج إليه.
 - 4 أخبرها أنك بجانبها. العنف يؤدي إلى العزلة، لذا فإن وجودك ودعمك لهما أهمية كبيرة.
 - 5 إذا كان هناك أطفال، ساعديها على فهم أن حمايتهم لا تعني أنها أم سيئة. العنف يمكن أن يؤثر بشكل عميق على الأطفال أيضًا.
 - 6 ادعمي قراراتها. أكدي لها أنك إلى جانبها مهما كانت قراراتها.
 - 7 زوديها بمعلومات الاتصال بأحد مراكز مكافحة العنف. هناك ستجد من يستمع إليها، يدعمها، ويوفر لها المعلومات بدون أي ضغوط.
- تذكري، عدم التشكيك أبدًا في ما تقوله هو بالغ الأهمية.



جهات اتصال
مفيدة إضافية

خط مكافحة العنف

1522

مكالمة مجانية، متاح على مدار 42 ساعة

الدرك كارابينييري

112

الشرطة

113

خدمات الطوارئ الطبية

118



ItaliaHello

تساعد المجتمعات المهاجرة، وطالبي اللجوء،
واللاجئين على مواجهة تحديات الاندماج الاجتماعي
والثقافي والاقتصادي في بلد جديد. وتركز على توفير
الوصول إلى المعلومات كأداة أساسية لتحقيق
استقلالية الأشخاص ذوي الخلفيات المهاجرة. كما
تطور مسارات للتمكين والإرشاد، وتشجع برامج
الإدماج الاجتماعي والثقافي، وبرامج التوظيف.

www.italiahello.it