

وسائل الدفاع عن النفس

ولا يوم آخر للاعتداء على المرأة

إن كنت تتعرضين للاعتداء أو تعرفين شخصاً يتعرض لها. اتصلي بنا

في حالات الطوارئ:

092

092 خلال 24 ساعة

أماكن هامة:

وحدة الدفاع ضد الاعتداء
(غروبو لونا) المركز الرئيسي

العنوان

Avenida Valdelaparra, 124 (الحي الشمالي)

البريد الإلكتروني

violenciagenero@aytoalcobendas.org

منزل المرأة
(كلارا كامبومور)

العنوان

ماتغا 50

أرقام الهواتف

91 654 31 99 / 91 654 37 87



www.alcobendas.org



ضد الاعتداء على المرأة ردنا هو:

نهائية

والاستشارة الهاتفية
خدمات المعلومات

012 Mujer



www.alcobendas.org

هذا الدليل هو عبارة عن أداة
للدفاع عن النفس ضد الاعتداء.

سوف تجد فيه أجوبة على كل
حالات الضياع والعذاب والمعاناة
التي يولدها هذا الوضع الغير عادل.

للخروج من هذا الوضع عليك معرفة
جميع الخطوات الواجب اتباعها في كل لحظة.

نقدم الحماية ضد حالات الاعتداء.

في حال كانت وسائل حماية قانونية

أحملي دائماً المستند الذي يوضح وسائل الحماية القانونية التي تم الحكم بها لصالحك.

في حال كان لديك حكم بعدم الاقتراب، يُنصح بإعلام الجيران كي يساعدوك في حال اقتراب المحكوم عليه من منزلك.

وعليك الحديث مع زملائك في العمل كي تكون لديهم المعلومات اللازمة لمساعدتك في حال الحاجة.

اتصلي بالوكيل المسؤول عن حمايتك كلما احتجت لذلك وسوف يقدم لك الاستشارة ويحجب على اسئلتك حول الاجراءات القانونية.

كيف يمكنك حماية نفسك في حياتك اليومية؟

عليك تغيير عاداتك اليومية أثناء الشراء وزيارة الحدائق العامة والعمل أو الأماكن التي تزورها في العادة.

توخى الحذر عن الدخول والخروج من المنزل ومكان العمل. وراقب قبل المناطق التي تخرج أو تصل إليها للتأكد من أمانها.

حاول التنقل برفقة أشخاص آخرين. برفقة أصدقائك أو أقاربك المتفهمين لوضعك والذين سيرافقونك كلما احتجت لذلك.

حاول أن تختار الطرق المليئة بالناس والمزدحمة والتي تكثر فيها المحلات التجارية والنشاطات الأخرى.

نقدم الحماية ضد حالات الاعتداء

في حال رغبت بالرجوع إلى المعتدي عليك

إن كنت قد حصلت على إجراءات حماية قانونية عليك إعلام محكمة العنف وسوء المعاملة ضد المرأة و الشرطة المحلية.

في حال لم تحصلي على إجراءات حماية قانونية، عليك باتخاذ واتباع جميع اجراءات الحماية الموضحة في هذا الدليل.

إن كان لديك أطفال لا تنسى

إعلام المدرسين والمسؤولين في المركز التعليمي، ويفضل أن تقوم بذلك بشكل خطي، حول من سيقوم بإيصال أخذ الأطفال من المدرسة.

عليك الذهاب إلى مواعيدلتك وأخذ الأطفال من قبل والدهم برفقة أشخاص آخرين أو أن يقوم بذلك أشخاص آخرين تتقن بهم.

ما الذي عليك القيام به إن كان سيتعدى عليك؟

اتصلي بالرقم 092 موضحة اسمك والمكان الذي أنت فيه في تلك اللحظة.

ابحثي عن مساعدة الأشخاص القريبين منك أو الجيران حتى وصول الشرطة.

اصرخي واطلبي المساعدة وحاولي اصدار
ضجة كبيرة في حال كان الاعتداء واضحاً.

نبهي أولادك وبناتك لإتباع إجراءات الحماية اللازمة التي تعطيتها لهم
(إغلاق أنفسهم في غرفة.. إلخ)

اهربي منه إن تمكك من ذلك أو اختبئي في مكان آمن.
ابحثي عن أماكن عامة بالنسب.

ما الذي عليك القيام به في حال تم الاعتداء عليك؟

الاتصال بالرقم 092 وطلب وصول دورية من الشرطة.

في حال لم يكن المعتدي عليك في المنزل،

غادري المنزل إن كنت تعتقدين أن بإمكانه العودة إليه.

عليك الحفاظ على جميع أدلة الاعتداء حتى وصول خدمات المساعدة،
كالأدوات المستخدمة وعلامات التخريب والملابس التي كنت ترتدينها
خلال الاعتداء وبقايا الدم في مكان الاعتداء.

إن معرفة ما عليك القيام به يمكن أن ينقذ حياتك

و خلال الاعتداء؟

حاولي الاتصال بقوات الأمن بأسرع ما يمكن.

لا تتوقفي عن الصراخ وطلب المساعدة.
يمكن أن يسمعك أحد الجيران ويتصل بالشرطة.

احمي المناطق الحساسة في جسدك كالرأس والوجه بتغطيتها بساعدك.

في حال كنت في مركز طوارئ

لا تعلمي عن البلدة أو المنطقة أو مكان مركز الطوارئ الذي انت فيه.

لا تستعلمي الهواتف العامة أو الهواتف الأرضية للاتصال
بالأصدقاء والأقارب .. إلخ.

في حال اقترب المعتدي أو أحد الأقارب من المركز
قومي بإعلام الأشخاص المسؤولين بأسرع ما يكون.

عليك الإخبار عن أي حادث قد يؤثر على أمنك
أو أمن الأشخاص الآخرين في المركز.

فكري بالطرق التي عليك إتباعها لحماية نفسك

أفضل طريقة هي الهرب باستعمال الباب الخارجي،
و في حال استحالة الأمر عليك بتحضير غرفة بقل
وهاتف أو نافذة، يمكن أن تستعلمي الحمام للاختباء وطلب المساعدة.

عليك بتخيئة السكاكين وجميع أنواع الأسلحة والأدوات الخطرة التي يمكن أن
يستعملها المعتدي عليك.

في حال حصول الإعتداء بالرغم من كل الإجراءات السابقة
عليك بتغطية وجهك ورأسك بساعديك وبنشر رجلك وساعديك إلى الأمام
عندما يحاول الإعتداء عليك أو ضريك.

استخدمي محيطك المقرب منك للاستفادة وحماية نفسك

كوني مستعدة للرد

عليك التفكير دائماً بمن تتصلين بهم لطلب المساعدة.
في حال الطوارئ اتصلي بالرقم 092.

في هذه الحالات قومي بالصراخ وإصدار ضجة كبيرة
لطلب المساعدة. لا تخجلي من ذلك.

عليك حمل هاتفك الجوال معك دائماً، حتى لو كنت في المنزل.

سجلي في هاتفك أرقام هواتف خدمات
الطوارئ لاستعمالها عند الحاجة باتصال سريع.

إن كنت في المنزل اقربي من الباب للهروب.

إن كنت في الشارع، ابحثي عن أماكن عامة بالناس لطلب المساعدة.

عليك التفكير بمكان يمكن اللجوء إليه عند الهرب.

في حال كنت مهددة بالاعتداء، عليك بتحضير حقيبة صغيرة
بمستلزماتك الشخصية الأساسية ومستنداتك ومستندات أولادك،
كي تتمكني من مغادرة منزلك بشكل سريع.

في حال لم تسكني مع الشخص الذي قام بالإعتداء عليك

لا تسمحي للمعتدي بالاقتراب من منزلك
في حال كان لديك قرار قانوني يمنعه من ذلك.

غييري قفل منزلك حيث كنت تسكنين معه.

في حال قمت بتغيير مكان السكن لا تعطي معلومات
حول مكان السكن الجديد إلا لأشخاص نتقين بهم وليس لهم علاقة بالمعتدي.

امنعي أطفالك وأقاربك من إعطاء أي معلومات عنك لأي كان،
وبشكل خاص رقم الهاتف. وألا يفتحوا الباب لأحد.

لا تخضعي لطلباته برؤيتك أو برؤية أطفالك ولا تقابليه لوحدك.