

الشفاء من العنف المنزلي

أينما وُجد النَّفْس، وُجدت الحياة.
أينما وُجدت الحياة، وُجد الأمل.

جدول المحتويات

عائلاتنا	19	المقدمة	4
احتياجاتنا السكنية	21	أينما وُجد النَّفْس، وُجدت الحياة	5
خيارات بشأن أوامر الحماية المدنية والجنايئة	23	أينما وُجدت الحياة، وُجد الأمل	6
مقدمو الخدمات في مجتمعاتنا	25	مارس الرعاية الذاتية اليومية	7
الخدمات في برامج العنف المنزلي لدينا	26	ما هو العنف المنزلي؟	8
لماذا يحدث العنف بين الجنسين	28	أنماط السلطة والتحكم	9
التَّطَلُّع للإزدهار	30	التكتيكات أو السلوكيات المسيئة الشائعة	10
تعريف المصطلحات	32	مجتمعات محلية معينة	12
الخطوط الساخنة الوطنية	33	خيارات حول سلامتنا	17
خطوط المساعدة لبرامج العنف المنزلي والاعتداء الجنسي في ايدهو	34	مجازفة خطورة الضرر في المستقبل	18

لا أحد منا يستحق أن يتعرض للأذى.

العنف المنزلي تجربة مؤلمة ويعيق حياتنا وعلاقاتنا مع الآخرين. ولأن هذه التجارب تحدث أكثر من مرة، وغالباً ما تزداد سوءاً مع مرور الوقت، يمكن أن يكون مُربكاً بالنسبة لنا أن نعرف ما يجب القيام به. لقد شعر الكثيرون منا أن حياتنا خرجت عن السيطرة ويمكن بسهولة أن نُصبح غارقين في مشاعرنا وتجاربنا. حتى أننا قد نلوم أنفسنا أو نشعر بأننا فقدنا قيمتنا، وقوتنا، وسلطتنا. نحن بحاجة إلى أن نفهم ونؤمن بأن **الإساءة ليست خطأنا والشفاء ممكن.**

الغرض من هذا الكُتيب هو مساعدتنا على اتخاذ القرارات إذا كنا غير متأكدين حول ما يجب القيام به ومساعدتنا على الشعور بالسيطرة. كل منا سوف يستجيب بطريقة مختلفة لتجاربه، وأننا لسنا وحدنا. سوف يبدأ الشفاء لدينا حتى لو كان مُربكاً وصعباً. سيستغرق الأمر بعض الوقت.

تذكّر أن تتنفس - أينما وجد النَّفس، وُجدت الحياة - أينما وُجدت الحياة، وُجد الأمل.

أينما وُجد النَّفس، وُجدت الحياة

عقولنا، وأجسادنا، وأرواحنا مترابطة، كل يؤثر على الآخر. يمكن أن يتضرر وجودنا كله عندما نعاني من العنف وسوء المعاملة في علاقاتنا. عندما تتضرر قطعة أو أكثر من أنفسنا، نشعر بذلك في كل مكان آخر. إذا تمكنا من البدء في الشفاء واستعادة جزء واحد من أنفسنا، يمكن لجميع أجزائنا الاستفادة.

إن التركيز على تنفسنا، كلما تعرضنا للضرر، يمكن أن يساعد جزئياً في عملية شفائنا.

خذ نَفْساً. عندما نركز على أنفاسنا، يمكننا التفكير بشكل أكثر وضوحاً، والسيطرة بشكل أكبر على أفعالنا أو ردود أفعالنا، واستعادة طاقتنا.

عميق وبطيء. يأتي التنفس الأقوى والأكثر إنتعاشاً من التنفس الآتي من أعماق أجسامنا، من أسفل أزرار بطوننا، بدلاً من أعالي صدورنا. يجب أن يملأ الشهيق بطوننا وينبغي أن يكون الزفير لدينا طويلاً وبطيئاً.

حركة + نَفَس. نحن نتنفس بعمق عندما نتوقف، نرخي أكتافنا ورقبتنا، ونتنهد. الحركة مع التنفس هام لأي شخص عانى من الصدمة. ارفع ذراعيك عند الشهيق وخفض ذراعيك عند الزفير. الشهيق بشكل طبيعي والزفير العميق والبطيء سوف يساعد على التخلص من توترنا، أياً كان، ويساعدنا على الشعور الحاضر في هذه اللحظة.

أينما وُجدت الحياة، وُجد الأمل

الأمل هو قوة الحياة التي تبقينا مستمرين. الأمل يمكن أن يساعدنا على التعافي بسهولة أكثر من الألم الذي نشعر به عندما نعاني من العنف وسوء المعاملة.

عندما نعاني من العنف وسوء المعاملة، يمكننا أن نعتقد في بعض الأحيان أن تجربتنا طبيعية. يمكننا أن نبدأ في الشعور بأننا لا نملك أي سيطرة على خياراتنا.

إن استعادة أو الحفاظ على السيطرة على أفكارنا، وقراراتنا، وتصرفاتنا يمكن أن يساعدنا على إعادة بناء إحساسنا بالقوة والتحرر من الهيمنة والعنف.

عندما نبطئ، يمكننا البدء في إبطال الضرر أو الأثر المؤلم للعنف. الاستماع، والتفكير، والتحدث، والأكل، والتحرك ببطء سيساعدنا على اتخاذ كل قرار على حدى.

مارس الرّعاية الذاتيّة اليوميّة

أهم خطوة يمكن أن نتخذها هي ممارسة الرعاية الذاتية اليومية.

اللُّطف – أن نكون رحيمين مع أنفسنا.

الراحة – حاول النوم من ٦ إلى ٨ ساعات كل ليلة.

التنفس – مارس التنفس، بعمق وبُطئ.

الماء – اشرب الماء واستمر في شرب السوائل على مدار اليوم.

الدّعم – إذا استطعنا، قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة الذين يقبلوننا ويدعموننا، ويجعلوننا سعداء.

الرّحابة – نأخذ خمس دقائق في اليوم للقيام بشيء منعش ومجدّد لأنفسنا (نشرب كوباً من الشاي، نأخذ لحظة هادئة للتفكير في شيء إيجابي، أو نذهب في نزهة قصيرة سيراً على الأقدام).

ما هو العنف المنزلي؟

العنف المنزلي هو نمط من أشكال الإيذاء في العلاقات التي يستخدمها أحد الشريكين للسيطرة على الشريك الآخر.

يمكن أن يضر العنف المنزلي بصحتنا الاجتماعية، والعاطفية، والروحية، والبدنية. إنه يضر بصحتنا، واستقلالنا الاقتصادي، وكيفية التربية. إنه ليس شيئاً يحدث مرة واحدة فقط، وعادة ما يزداد سوءاً بمرور الوقت. العيش في خوف يضر بنا عاطفياً وجسدياً. الناس مسؤولون عن خياراتهم المسيئة. قد ينكر الشريك المسيء ما فعلوه، أو يختلقون الأعذار له، أو يلومونا على ما فعلوه. الناس يختارون العنف. المخدرات، والكحول، والدين، والثقافة، أو أشخاص آخرين لا تجعلهم يستخدمون العنف.

من خلال التحدث مع شخص نثق به ونسعى للحصول على الدعم لأنفسنا يمكننا أن نبدأ في الشفاء من سوء المعاملة.

أنماط السلطة والتحكم

إليك طريقة للتفكير في تجربتنا مع العنف المنزلي قد تكون مفيدة. الحلقة الحمراء تُظهر الطرق التي يقوم مجتمعنا أو ثقافتنا بدعم السيطرة والخيارات المسيئة. الحلقة البرتقالية تظهر كيف يستخدم الناس تهديدات العنف الجسدي والجنسي للسيطرة علينا. في الوسط هي التكتيكات التي هي جزء من نمط السلوك الذي قد يستخدمه الشريك المسيء لممارسة السلطة والسيطرة علينا. تصف الصفحة التالية كيف يمكن أن تظهر وتحس بهذه السلوكيات.



التكتيكات أو السلوكيات المسيئة الشائعة

قد يستخدم شركاؤنا:

الخوف: يرهبونا بصوتهم، ومظهرهم أو أفعالهم. يدمرون أشياءنا، والإفصاح عن حياتنا الجنسية، وهويتنا الجنسية، أو صراعات الصحة النفسية، أو التهديد بالاتصال بمسؤولي الهجرة.

الإساءة العاطفية: قمع مشاعرنا، حقوقنا، أو آراءنا؛ شتمنا، ودائما يخبرونا أننا مخطئون، يتجاهلونا، أو يصرخون علينا.

العزلة: إبعادنا عن عائلتنا، وأصدقائنا، وعلما، أو ثقافتنا. حظر المكالمات أو مراقبة رسائل البريد الإلكتروني، وحجب التكنولوجيا المساعدة لدينا، أو منعنا من تعلم اللغة الإنجليزية.

إنكار، إلقاء اللوم، التقليل من: إنكار ما فعلوه وإلقاء اللوم علينا أو إخبارنا أنه لم يكن سيئا للغاية.

استخدام الأطفال: التهديد بأخذ أطفالنا أو ترك الأسرة؛ الطلب من الأطفال مراقبتنا؛ أو يدفعونا إلى الحمل.

استخدام الإمتياز: تولى السلطة علينا لمجرد أنهم ذكور، أو استخدام هوية أخرى مثل العرق، والحياة الجنسية، والهوية الجنسية، والدين، والإحتياجات الخاصة أو الوضع القانوني في الولايات المتحدة.

السيطرة الاقتصادية: رفض دفع الفواتير، ورفض السماح لنا بالعمل، والعبث بعلما، وترك عملهم في محاولة للسيطرة علينا.

الإكراه/ التهديدات: القول بأنهم سيؤذوننا، سيؤذون أنفسهم، أو شخص آخر. الإضرار بالحيوانات الأليفة لدينا. القول بأنهم لن يهتموا بإحتياجاتنا الخاصة. تخويفنا بالأسلحة، وتهديدنا بالكشف عن وضع الهجرة الخاص بنا والحياة الجنسية، والهوية الجنسية، أو هوية أخرى.

مجتمعات مُعيّنة

أو تحالف مثليي الجنس والأسياء لمعرفة الموارد الخاصة المتوفرة للـ LGBTQ. قد تجد أيضًا مستشارًا داعمًا، وزميلًا، أو قائدا للمجتمع يمكنه مساعدتك في العثور على الموارد المفيدة.

مجتمعات السكان غير البيض أو مجتمعات السكّان الأصليين

إنّ منّا من يعتبر نفسه من السكان غير البيض أو من مجتمعات السكان الأصليين قد يتأثرون أيضًا بالعنصرية وتاريخ التمييز والإضطهاد في بلادنا (مثل إبادة مجتمعات السكان الأصليين، وعبودية مجتمع السود، والحبس أو الترحيل في مجتمعات المهاجرين). سيادة الجنس الأبيض يمكن أن يسبّب لنا ضررا إضافيا عند مرحلة الشفاء من العنف المنزلي. على سبيل المثال، قد نخشى طلب المساعدة لأننا ربما قد لا نكون أخذنا بعين الاعتبار، واستبعدنا، وتم الاستخفاف بنا، وفي أغلب الأحيان، تجاهلنا. وقد نعاني من زيادة تأثير العنف المنزلي بسبب الطرق التي يقلل بها مجتمعنا من قيمة أجسادنا كأشخاص غير بيض ومن السكان الأصليين.

إذا، ماذا يمكنني أن أفعل؟ قد ترغب في النظر فيما إذا كان نظام العدالة الجنائية هو الحل المساعد بالنسبة لك. ولهذه النظم تاريخ وأثار معقّدة على مجتمعاتنا. قد يتمكّن الأفراد والقادة في مجتمعك ممن يمكن أن يتفهموا تجربتك قادرين على تقديم دعم أفضل والاعتراف على الموارد المفيدة لك.

يعاني الكثير منا من التمييز والمعاملة غير العادلة على أساس هوياتنا، مثل العرق، والجنس، والنشاط الجنسي، وضع الهجرة أو القدرة. إذا تطابقنا مع واحدة أو أكثر من هذه المجتمعات، فقد نختبر مخاوف إضافية، حقيقية، وصحيحة ومخاوف بشأن طلب المساعدة لتجارينا مع العنف المنزلي. قد نرغب في البحث عن أصدقاء أو شخص موثوق به في مجتمعنا الذي يشاركنا هويتنا الذين يمكنهم مساعدتنا في العثور على موارد أكثر أمانًا وفائدة. هناك قسم للموارد في نهاية هذا الكتيب للخطوط الساخنة الوطنية والمنظمات ملتزمة بدعم كل منّا.

LGBTQ أو الأشخاص غير المحددين جنسيا

من يُعرّف منّا نفسه بأنه LGBTQ أو الجنس غير المحدد قد يخاف من «الإشهار» من قبل الشخص الذي اعتدى علينا إذا لم نكن قد أعلنّا للجميع عن هويتنا. يمكننا أيضا أن نخشى من طلب المساعدة لأن ذلك قد يجعلنا هدفاً للتحرش أو التسلّط. الشخص الذي اعتدى علينا قد يستغل هذه المخاوف لمنعنا من الحصول على المساعدة. وإذا كانت عائلتنا، وزملاءنا في العمل، والمدرسة، أو المجتمع لا يعطون قيمة لميولنا الجنسية و/ أو هويتنا الجنسية، فيمكن أن يكون ذلك عائقا أمام اللجوء إليهم للحصول على الدعم.

إذا، ماذا يمكنني أن أفعل؟ قد ترغب في التواصل مع المنظمات المؤازرة لمجتمع الـ LGBTQ، محليًا أو وطنيًا، أو الأندية الطلابية مثل مركز LGBTQ

المجتمعات المسلمة

قد يشعر المسلمون منّا بالعار الإضافي، والذنب، أو اللوم الذاتي من سوء تفسير أنظمتنا العقائدية أو التمييز الذي تعاني منه مجتمعاتنا. قد تُسبّب لنا هذه الأمور القلق بشأن المستقبل أو القرارات المُتعلّقة بالزواج والعائلة. يمكن أن تكون مجتمعاتنا الدينية داعمة وقد تكافح أيضًا لتظهر لنا بطرق مساعدة. لقد أحسنَ بعضنا بالتعاطف، وللأسف، قد يتعرض بعضنا للمعايرة من مجتمعاتنا.

إذا، ماذا يمكنني أن أفعل؟ أنت لا تستحق أن تتحمل مشاعر العار، والذنب، واللوم الذاتي. حاول أن تجد شخصًا في مجتمعك يمكنه مساعدتك، ومساعدة عائلتك ومجتمعك على فهم أن هناك العديد من المبادئ الإسلامية الداعمة للنّاجين. هناك أيضًا موارد على الإنترنت قام بتطويرها المجتمع الإسلامي والتي قد تساعدك على الحفاظ على معتقداتك الدينية كمسار للشفاء.

الأشخاص الذين ليس لديهم وضع قانوني في الولايات المتحدة أو متلقون الـ DACA

إذا لم يكن لدينا حاليًا وضع إقامة قانوني في الولايات المتحدة أو متلقين للـ DACA، فقد لا نُبلِّغ عن الإعتداء للسلطات أو طلب المساعدة خوفًا من أن يتم ترحيلنا. وقد نخشى أيضًا إبلاغ أحد موظفي المدرسة أو أعضاء آخرين في المجتمع لأن معلوماتنا قد تؤدي إلى حدوث تحقيق من شأنه أن يؤدي إلى ترحيلنا نحن أو الشخص الذي يؤذينا إذا لم يكن لأي منّا وضع قانوني في الولايات المتحدة.

إذا، ماذا يمكنني أن أفعل؟ لقد ساهمت السياسات المتزايدة لتنفيذ قوانين الهجرة إلى زيادة الخوف من الاتصال بمنفّذي القانون (الشرطة). إذا كان هذا مصدر قلق بالنسبة لك، اتصل بمحامى هجرة، أو شخص مرخص لفهم أفضل للآثار المترتبة على حالتك عند البحث للحصول على مساعدة في الشفاء من العنف المنزلي. يمكنك أيضًا الاتصال بأحد أفراد المجتمع الموثوق به أو أحد أفراد العائلة الذين سيقدمون لك الدعم لمعرفة كيفية التعامل بين الأنظمة التي قد لا تشعر بالأمان على القيام بها بنفسك. للحصول على معلومات حول الموارد القانونية قليلة التكلفة أو المجانية في أيديها، يرجى الاطلاع على صفحة الموارد في نهاية هذا الكتيب.

خيارات حول سلامتنا

الخيارات حول السلامة صعبة. قد نأخذ في عين الاعتبار مخاطر الأذى الجسدي والعاطفي، على سلامة شخصنا، أطفالنا، أفراد أسرتنا أو أصدقائنا، والوصول إلى الموارد المالية، أو معتقداتنا الروحية أو الدينية. قد نتساءل عن فقدان العلاقة والمخاطر إذا تم الاعتقال، وحدث الاحتجاز، أو إذا تم التحقيق في وضعنا كمهاجرين. قد نواجه تحديات إضافية في حياتنا بما في ذلك السكن، والإحتياجات الخاصة، أو وضع الهجرة غير القانوني.

لا يزال العديد منا، الذين يعانون من سوء المعاملة، على اتصال مع الشخص الذي يؤذينا. قد نبقى في العلاقة لأن الرحيل قد يجعل حياتنا أكثر صعوبة، قد لا تكون لدينا الموارد للرحيل، أو مازلنا نشعر بالجوانب الإيجابية من العلاقة. قد نتساءل عما إذا كان الرحيل سيكون أفضل أو أسوأ بالنسبة لنا ولأطفالنا.

نحن خبراء في حياتنا الخاصة. نحن نعرف كيفية اتخاذ خيارات حول المخاطر التي نواجهها. بغض النظر عن الخيارات التي نتخذها بشأن الرحيل أو البقاء، يمكن لمُدافع مجتمعي أو قبلي لديه برنامج عنف منزلي أن يساعدنا على اتخاذ قرارات بشأن سلامتنا، واحتياجاتنا الأساسية، وأي مخاوف أو مخاطر قد تكون لدينا. يدرك المدافعون أن الرحيل ليس ممكناً دائماً بالنسبة لنا أو قد لا يكون ما نريده.

الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة أو الصم أو ضعاف السمع

إذا كان لدينا عجز جسدي، عقلي، إدراكي أو ذهني أو كُنّا من الصم أو ضعاف السمع، فقد نستخدم الأجهزة المساعدة أو نعتمد على الآخرين لتلبية بعض أو العديد من احتياجاتنا الأساسية. إذا تمّ إيداعنا من قبل مقدمي الرعاية الشخصية لنا، فقد يتم استخدام احتياجاتنا اليومية أو الأجهزة المساعدة ضدنا كنتيكتك قسري للتحكّم بنا أو منعنا من طلب المساعدة. قد نشعر بالعار لثقتنا بالشخص الذي يؤذينا. وقد نواجه أيضاً عقبات في طلب المساعدة بناءً على المفاهيم النمطية لدى الأشخاص عنّا كأفراد ذوي إحتياجات خاصة.

إذا، ماذا يمكنني أن أفعل؟ قد تجد الدعم من خلال المنظمات المطالبة بحقوق ذوي الإحتياجات الخاصة أو الصم وضعاف السمع، مثل مركز العيش المستقل، أو منظمات الحماية والمطالبة بالحقوق، مثل حقوق أيدهو لذوي الإحتياجات الخاصة DisAibility Rights Idaho . يمكن لهذه المنظمات مساعدتك في المطالبة بحقوقك لتقرير مصيرك وتعزيز سلامتك.

مجازفة خطورة الضرر في المستقبل

العنف المنزلي خطير دائماً وقد لاحظنا أن بعض السلوكيات يمكن أن تزيد من خطر إلحاق ضرر جسيم بنا. في حين لا توجد طريقة للتنبؤ بالسلوك، فإن ما يلي علامات التحذير من زيادة الخطورة في العلاقة وهذه **العوامل باللون الأحمر** هي علامات التحذير من زيادة خطر الوفاة:

1. تاريخ العنف المنزلي بما في ذلك **ممارسة الجنس القسري، ومحاولة الخنق الأخيرة، أو الإيذاء الجسدي أثناء الحمل.**
2. التهديدات بقتلك أو قتل أي أطفال أو آخرين من الذين نهتم بشأنهم مثل الوالدين، والأصدقاء، بما في ذلك **تحريك الأسلحة كتهديد.**
3. تهديدات بالانتحار من قِبل المعتدي.
4. **الانفصال المؤخر** عن العلاقة أو الانفصال عن العمل.
5. الهوس، والسيطرة، أو السلوك القسري، مثل مراقبة كل ما تفعله وكل مكان تذهب إليه، أو **التملك الشديد أو المطاردة والملاحقة.**
6. الاتصال المسبق بالشرطة للعنف المنزلي أو غيره من السلوكيات الإجرامية.
7. تعاطي الكحول أو المخدرات من قِبل المعتدي.

إذا لاحظت واحدة أو أكثر من هذه السلوكيات في علاقتك، يمكن للمُدافع مساعدتك في اتخاذ قرارات بشأن سلامتك.

عائلتنا

قد يكون لدينا أطفال، أو أبناء زوج(ة)، أشقاء صغار، أو أسرة ممتدة نهتم بها، والذين قد تضرروا من العنف المنزلي. يمكننا أن نكون حلقة اتصال قوية ومحبة لأطفالنا لمساعدتهم على الشفاء والبقاء آمنين. كل ما نقوم به لحمايتهم ودعمهم هام لصحتهم، وسلامتهم، ومستقبلهم.

الروتين يمكن أن يكون **الشفاء لأطفالنا**. يضر العنف المنزلي بإحساس أطفالنا بالأمان والأمن. يمكننا مساعدتهم على معرفة ما عليهم التفكير فيه، وأين سنكون ومتى سنعود. أشياء مثل الحصول على النوم الكافي، وممارسة الرياضة البدنية، والأطعمة الصحية يمكن أن تساعد أطفالنا على الشفاء.

نحن مهمون في حياة أطفالنا. يمكننا أن نحاول بجد حمايتهم كل يوم، أن نكون حازمين، ومحبيين، ومتفهمين. عندما نكون متواجدين للاستماع إليهم ومعرفة احتياجاتهم، لمساعدتهم على النمو القوي والصحي.

أطفالنا بحاجة إلى الدعم العاطفي. لا يمكننا أن نفعل كل شيء وحدنا، ولكن يمكننا التواصل مع الأماكن الآمنة والداعمة والأشخاص خارج المنزل. يمكن أن تكون هناك أشياء مفيدة مثل المدرسة، والأنشطة الدينية، والرياضة، والأنشطة الفنية، وأنشطة النادي، أو برامج ما بعد المدرسة. كما ويمكن لعائلتنا وأصدقائنا أن يكونوا داعمين كبيرين. يمكننا في بعض الأحيان العثور على المجموعات الإستشارية أو الداعمة للأطفال، والشباب وأنفسنا. يمكن لبرامج العنف المنزلي المجتمعية أو القبلية مساعدتنا في العثور على المزيد من الخيارات.

إحتياجاتنا السكّنيّة

قد تكون برامجنا المجتمعية والقبالية للعنف المنزلي قادرة على مساعدتنا في الإسكان في حالات الطوارئ على المدى القصير الأجل، وقد تتمكن بعض البرامج من الحصول على أموال المساعدة للإيجار، ووحدات الإسكان الانتقالية، و/أو الإسكان طويل الأجل.

الإسكان قصير الأجل - الملاجئ الطارئة

الملاجئ: الملاجئ محدودة زمنياً. لا يتم فرض رسوم على البقاء. تحتوي معظمها على غرف نوم مشتركة مع ناجين آخرين، ومطابخ، ومناطق مشتركة، و/أو حمامات. العائلات تشترك في غرفة سوية.

الأطفال: الملاجئ مجهزة لأطفالنا، ولكن يمكننا إحضار ألعابهم المفضلة أو أشياء مثل دُمى الحيوانات والبطانيات. العديد من الملاجئ لا يوجد بها مركز رعاية للأطفال، لذلك نحن المسؤولون عن اتخاذ ترتيبات رعاية الأطفال الخاصة بنا.

تسهيلات الحصول: لا يمكن حرماننا من الخدمات بسبب إحتياجاتنا الخاصة أو لأننا صُم أو ممن عندهم صعوبة في السمع. يجب أن تسمح جميع الملاجئ بوجود حيوانات الخدمة التي تُقدّم الرعاية لأصحابها. إذا كانت لدينا إحتياجات خاصة أو كُنّا صُم أو ممن عندهم صعوبة في

يجب أن نعتني بأنفسنا أيضاً. إن صحتنا الجسدية، العاطفية، العقلية والروحية تساعد أطفالنا. عندما نعتني بأنفسنا، تكن لدينا طاقة أكثر للاستمتاع بهم وأن نكون متواجدين لهم فعلاً.

أن نكون إيجابيين يساعد أطفالنا. يكون أداء أطفالنا في الحياة أفضل عندما يشعرون بالرضا عن أنفسهم. يمكننا صقل مهاراتهم من خلال اللعب، والأعمال المنزلية، والمدرسة، وغيرها من الأنشطة. يمكننا تذكيرهم بالأمر التي يفعلونها بشكل جيد، لماذا هم رائعون، وكم نحن نحبههم. عناقنا واللمسات الصحية الأخرى التي يحبونها، وقت ما يحبونها، هي جزء من الشفاء.

قد يمر أطفالنا بوقت عصيب بسبب العنف. لا بأس من طلب المساعدة عند الحاجة، ونعلم أن هناك أمل، وشفاء وقوة في تناول اليد.

خيارات بشأن أوامر الحماية المدنية والجنايية

للنظم القانونية المدنية والجنايية نوعان من الأوامر. لا أحد منا بحاجة إلى اختيار هذه الخيارات، ولكن قد يكون أحد مدافعي برنامج العنف المنزلي المجتمعي أو القبلي قادرًا على المساعدة في هذه الإجراءات.

أوامر الحماية المدنية (CPO) - لا توجد تكلفة لتقديم التماس للحصول على أمر حماية وليس هناك حاجة إلى محام. الأوراق لأمر الحماية المدنية متوفرة لدى مكتب كاتب المحكمة المحلية الخاصة بك. النموذج موجود أيضا على الرابط Idaho.tylerhost.net/SRL.
خط المشورة المتعلق بالعنف المنزلي في أيداهو هو أيضاً مورد متاح للمساعدة في فهم أوامر الحماية المدنية - 1-877-500-2980.

أوامر عدم الاتصال الجنايية (NCO) - إذا كانت هناك قضية جنايية جارية، القاضي عادة ما يُوقَّع على أمر عدم الإتصال يطلب فيه من الشخص الذي يستخدم العنف (المدعى عليه في قضية) الابتعاد عن وعدم مضايقة أولئك الذين يعانون من العنف. يمكن لمن لديهم أمر حماية قائم أن يطلب من المحكمة تغييره أو إزالته. أوامر عدم الإتصال تكون سارية ما دامت القضية جارية (فإذا أسقطت التهم، سيتم إسقاط الأمر أيضاً).

السمع، يمكننا طلب ترتيبات معقولة لتغيير السياسات أو الممارسات لتلبية احتياجاتنا.
الحيوانات الأليفة: بعض الملاجئ تقبل حيواناتنا الأليفة أو لديها ترتيبات مع ملاجئ الحيوانات المحلية أو مجموعات الدفاع عن الحيوانات.
الخدمات: يمكن للملاجئ عادة توفير الطعام، والملابس، وأدوات النظافة. قد يكون لدى البعض مجموعات تُقدِّم حلقات المشورة أو الدعم لنا ولأطفالنا.
السريية والخصوصية: نظرًا لأن خصوصيتنا هامة، يجب الحفاظ على خصوصية هويتنا وهوية الآخرين المقيمين في المأوى وظروفهم.

مُقدِّمو الخدمات في مجتمعاتنا

هناك أنواع مختلفة من مقدمي الخدمات المجتمعية أو المنظمات الحكومية التي تساعد الأفراد الذين يتعرضون للعنف المنزلي.

كل من هذه المهن لها أدوار مختلفة، ومبادئ توجيهية أخلاقية، ومتطلبات السرية والخصوصية. ومَنًا من يعملون مع أي من هؤلاء الأفراد يمكن أن نطلب منهم شرح دورهم وحدود السرية الخاصة بهم.

- المدافعون ضد العنف المنزلي العاملين في برامج العنف المنزلي المجتمعي والقبلي.
- أخصائيو الصحة النفسية (المستشارون المرخص لهم أو الأخصائيون الاجتماعيون) في عياداتهم الخاصة أو العاملين في برنامج العنف المنزلي.
- منسقو الشهود الضحايا الذين يعملون لدى أجهزة إنفاذ القانون (الشرطة) أو المدعين العامين.
- منسقو محاكم العنف المنزلي العاملين في نظام المحاكم.
- المحامون المدنيون في مكاتبهم الخاصة أو مع خدمات المساعدة القانونية في أيدهم، أو المدعين العامين الجنائيين الذين تستخدمهم حكومة المدينة أو المقاطعة.
- وقد تتيح المنظمات المحددة ثقافيا أو المحددة بقضايا معينة إمكانية الدخول والحصول على الموارد الخاصة بالفرد من ناحية ثقافته / وعرقه أو هوية أخرى.
- يمكن لمنظمات الدفاع عن الإحتياجات الخاصة أن توفر تكنولوجيا مساعدة أو موارد محددة لاحتياجات الفرد الخاصة.

الهجرة – أولئك منا الذين ليس لديهم حاليا وضع قانوني في الولايات المتحدة يمكن لهم الاتصال بمحام أو شخص مُرخص ومعتمد لدى الهجرة (BIA) (حذار من المحتالين) لفهم أفضل للآثار المترتبة على وضع الهجرة لدينا عند النظر في طلب المساعدة بسبب علاقة تعسفية و/ أو تحديد أي إجراءات قانونية محتملة للهجرة.

خدمات برامج العنف المنزلي المتوفرة لدينا

يقدم مدافعو برامج العنف المنزلي المجتمعي أو القبلي هذه الخدمات بشكل عام:

معلومات لمساعدتنا على فهم حقوقنا وخياراتنا، وكيفية الشفاء من الصدمة، والأسباب الجذرية للعنف.

تخطيط السلامة حتى نتمكن من تحديد ما نريد القيام به لتجنب الضرر قدر الإمكان.

بناء المهارات للتأقلم، والتعامل مع المشاعر القوية، وحل المشاكل، والتواصل مع أطفالك، والوصول إلى الموارد.

تشجيع فهم، واحترام، واحتضان واقعنا الثقافي المتنوع وتجاربنا التي عشناها.

المشورة الداعمة أو مجموعات داعمة لنا ولأطفالنا لفهم وشفاء أفضل من معاناة الصدمة.

توصيلنا ب**موارد المجتمع** بما في ذلك الخدمات الحكومية التي قد نكون مؤهلين للحصول عليها، وإجراءات المحاكم، وخدمات حماية الأطفال، والتكنولوجيا المساعدة لمن هم منا من ذوي الاحتياجات الخاصة، والرعاية الصحية، واحتياجات الصحة الإنجابية، ومساعدات الهجرة، والإسكان، وموارد التوظيف، وأكثر.

تحديد الدعم والتواصل الاجتماعي مثل شبكات الدعم الأسري، والاجتماعي، والمجتمعي.

تشجيع التغيير الاجتماعي لتشجيع السلوكيات أو المعايير الاجتماعية لوقف العنف ضد الفتيات والنساء والأشخاص المضطهدين من الجنسين.

إن تصرفات الأفراد ليست معزولة، بل متأثرة بالآخرين، والبنية الاجتماعية، ومجتمعنا

العائلات، والأصدقاء، والنظراء

– يؤثرون علينا لقبول التمييز

(أي، "الأولاد يبقون أولاداً"

= التمييز الجنسي)، أو عدم

المساواة (أي "إذا تصرفت

الفتيات مثل السيدات فإن أحداثاً

كهذه ما كانت لتحدث" =

الأدوار الصارمة للجنسين) أو

الإضطهاد.

الأفراد – قد يختارون

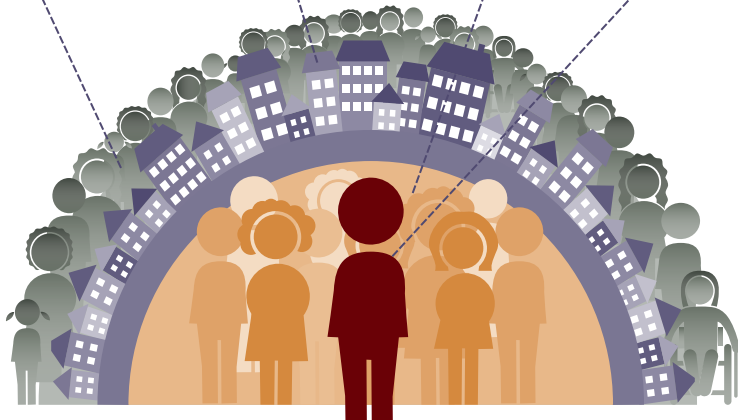
استخدام العنف الذي يتم

تغذيته ودعمه من قبل نظام

ديناميكي للسلطة والهيمنة.

الحكومة، والبنيات الدينية
والمجتمعية – قد تُثَقَّف وتنفذ
الإضطهاد والهيمنة.

الإضطهادات المنهجية مثل
النظام الذكوري – قوى كبرى
تهيمن وتؤدي مجموعات من
الناس على أساس نوع الجنس
والهويات الأخرى.



لماذا يحدث العنف بين الجنسين

إن العنف المرتكز على نوع الجنس (العنف الجنساني) مشكلة لدينا تؤثر على جميع مجتمعاتنا. ويمكن أن يشمل العنف الجنساني العنف المنزلي، والاعتداء الجنسي، والمطاردة والملاحقة، والاتجار بالجنس. وفي حين أننا جميعاً نشعر بالضرر من العنف الجنساني- فإن الفتيات، والنساء، والأشخاص المضطهدين من الجنسين هم الأكثر تضرراً.

العنف الجنساني أمر شائع بسبب معتقداتنا الثقافية وما نعتبره «طبيعياً» أو «مقبولاً». في ثقافتنا، يُعطى الرجال قيمة وسلطة أكبر من أي جنس آخر. ويؤدي ذلك إلى ارتفاع معدلات العنف الجنساني.

والعنف الجنساني لا يحدث في عزلة. يتم دعم العنف الجنساني من قبل قوى كبرى أو إضطهادات منهجية، مثل النظام الذكوري، الذي يتولى السلطة ويضر بالفتيات والنساء. وتشكل الإضطهادات المنهجية الطرق التي يتفاعل بها التاريخ، والثقافة، والمعتقدات وممارسات السياسات المؤسسية للحفاظ على مرتبة أو سلطة هؤلاء على الآخرين.

إن مجتمعنا يُصنّف أو يُعطي قيمة للبشر على أساس الهويات، مثل الجنس، والعرق، والأصل القومي، والطبقة، والحياة الجنسية، والقدرة، والهجرة، أو وضع اللاجئ. إن تصنيف البشر يدعم القوة والامتيازات التي يملكها بعض مجموعات الأشخاص من أجل الحفاظ على السلطة على الآخرين.

التطّوع للإزدهار

فيما يلي بعض الطرق التي يمكننا بها جميعًا الانتقال من مجرد النجاة والبقاء على قيد الحياة إلى الازدهار:

الرحابة. التنفّس، إيجاد الوقت للتفكير الهادئ أو التأمل، أو الوجود في الطبيعة، هي طرق لزيادة وعينا لرؤية الأشياء على ما هي عليه في تلك اللحظة بالذات.

شبكة اجتماعية قوية. أن نكون حول أناس يهتمون بنا، والداعمين لنا، هام في أوقاتنا الصعبة. في حين التحدث مع أحد نحبه، أو أحد أفراد العائلة، أو صديق لن يزيل مشاكلنا، فإنه سيسمح لنا بمشاركة مشاعرنا، وكسب الدعم، وتلقي ردود فعل إيجابية، والتوصل إلى حلول ممكنة.

أن تكون متفانلاً. البقاء إيجابي يمكن أن يكون صعباً، ولكن الحفاظ على نظرة متفائلة جزء هام من صمودنا. هذا لا يعني أن نتجاهل مشكلتنا. هذا يعني أن نفهم أن النكسات لا تحدث إلا في تلك اللحظة وأن لدينا المهارات التي نحتاجها للمضي قدماً.

فعل واحد صغير. لا يمكننا أن نفعل كل شيء في وقت واحد، ولكن يمكننا التركيز على مجال من مجالات الحياة التي تهمننا واتخاذ فعل واحد صغير. يمكن أن يساعدنا التفكير في التحديات التي قد نواجهها في الاستعداد للخطوة. خطوات صغيرة يمكن أن تجدد أملنا!

حياتنا لها هدف! يمكننا إيجاد طريقة للمشاركة في مجتمعنا، والبقاء على اتصال مع أو استكشاف الروحانية، والاحتفال بالتقاليد والثقافة، أو المشاركة في الأنشطة ذات قيمة بالنسبة لنا.

غالباً ما يرغب منا من عانوا من العنف أو الإساءة في المشاركة في مجتمعاتنا لإنهاء العنف الجنساني. فيما يلي الطرق التي يحدث بها البعض منا فرقاً في مجتمعنا:

- التعبير عن تجاربنا من خلال الفن، والتصوير الفوتوغرافي، أو الرقص.
- تعلم المزيد عن الحركة النسائية – الإيمان بالعدالة الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية بين الجنسين. اقرأ المؤلفين مثل «بيل هوكس» أو شاهد حديث «تشيماماندا نغوزي أديشي» في برنامج تيد، «يجب أن نكون جميعاً مناصرين للحقوق النسائية».
- الدعوة إلى المساواة بين الجنسين. يمكن وينبغي أن تفعل ايدهو أفضل. في دراسة وطنية أجراها مؤخراً معهد بحوث سياسات المرأة بعنوان «وضع المرأة في الولايات: ٢٠١٥»، احتلت أيدهو المرتبة الخمسين فيما يتعلق بوضع المرأة كتقييم عام.

الخطوط الساخنة الوطنية

National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-SAFE (7233) or 1-800-787-3224 (TTY line for Deaf/hearing impaired). تقديم مساعدة مجانية، وسريّة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لضحايا العنف المنزلي. متعدد اللغات وقد يوصلك ببرنامج محلي يمكنه تقديم المساعدة.

National Latin@ Network, Casa de Esperanza Bilingual Helpline: 1-651-772-1611 or www.casadeesperanza.org; www.nationallatinonetwork.org خط مساعدة إسباني ثنائي اللغة للعنف المنزلي على مدار ٢٤ ساعة، بالإضافة إلى دليل مرجعي على الإنترنت للعثور على منظمات مجهزة لمساعدة الأفراد. كما تتوفر المعلومات على الموقع باللغة الإسبانية.

Strong Hearts Native Helpline: 1-844-7NATIVE (1-844-762-8483) مفتوح من الساعة ٧ صباحاً إلى الساعة ١٠ مساءً بالتوقيت CST، ٧ أيام في الأسبوع

National Human Trafficking Resource Center: 1-888-373-7888 or www.traffickingresourcecenter.org. متاح للرد على المكالمات من أي مكان في البلاد، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. أكثر من ٢٠٠ لغة.

RAINN (Rape, Abuse, Incest National Network): 1-800-656-HOPE (4673) or www.rainn.org. مساعدة مجانية، وسريّة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لضحايا الاعتداء الجنسي. سيقوم هذا الخط الساخن بتوصيلك مع برنامج محلي يمكنه تقديم المساعدة. RAINN متعدد اللغات عبر الهاتف وموقع RAINN الإلكتروني يحتوي على ميزة «الردشة» التي يمكنك استخدامها للتحدث مع أحد المدافعين.

تعريف المصطلحات

التكنولوجيا المساعدة – أدوات يستخدمها الأشخاص ذوو الإحتياجات الخاصة في وظائف قد يكون من الصعب أو المستحيل أداؤها من دونها.

الإكراه – إجبار شخص ما على القيام بشيء باستخدام القوة أو التهديد.
التمكين – ممارسة زيادة الإدراك الذاتي، وزيادة الوعي، وبناء الثقة.

الإنصاف – كل شخص يحصل على ما يحتاجه بدلاً من أن يتلقى نفس الشيء (المساواة) ليزدهر من خلال مراعاة التجربة التي عاشها الأفراد.

التحرير – لم تعد تسيطر أو تهيمن علينا قوة خارجية.
الإضطهاد – ممارسة السلطة والهيمنة على شخص آخر.

النظام الذكوري – النظام الاجتماعي الذي يُمسك فيه الرجال بالسلطة ويحجب الفرص عن النساء.

الإصلاحي – تجديد القوة، والصحة، والوعي.

القاعدة الاجتماعية – السلوكيات والمعتقدات التي يتم إعطاؤها قيمة ويتم دعمها في مجتمع.

الإضطاد المنهجي – الإضطهاد مبني في مؤسسات مثل الحكومة وأنظمة التعليم ويعطي السلطة ومراكز الهيمنة لبعض مجموعات الناس على مجموعات أخرى من الناس. وتستند نظم الإضطهاد على ما يُفهم من أنه «طبيعي» في مجتمعاتنا.

خطوط المساعدة لبرامج العنف المنزلي والإعتداء الجنسي في أيداهو

Priest River Ministries – Priest River (208) 290-6529

ROSE Advocates – Weiser (208) 414-0740

Safe Passage Violence Prevention Center – Coeur d’Alene (208) 664-9303

Shoshone County Women’s Resource Center – Wallace (208) 556-0500

Shoshone-Bannock Tribes Victims of Crime Assistance Program – Fort Hall (208) 339-0438

Shoshone Paiute Tribes STOP Domestic Violence Program – Owyhee, NV (775) 757-2013

‘Úuyit Kimti Program (New Beginnings) (formally known as the Nez Perce Tribe Women’s Outreach Program) – Lapwai (208) 621-4778

Voices Against Violence – Twin Falls (208) 733-0100

Women’s & Children’s Alliance – Boise (208) 343-7025

YWCA of Lewiston-Clarkston – Lewiston (208) 746-9655

إذا حدث التحرش في الحرم الجامعي أو كان يؤثر على قدرتك على التركيز في دراستك أو الوصول إلى النشاطات / المرافق المدرسية، قم بالاتصال ببرنامج (برامج) مدرستك للناجين من الاعتداء الجنسي.

Advocates Against Family Violence – Caldwell (208) 459-4779

Advocates for Survivors of Domestic Violence – Hailey (208) 788-6070

Alternatives to Violence of the Palouse – Moscow (208) 883-4357

Bingham Crisis Center – Blackfoot (208) 681-8712/ Spanish (208) 681-8715

Boundary County Youth Crisis and DV Hotline – Bonners Ferry (208) 267-5211

Coeur d’Alene Tribal STOP Violence Program – Plummer (208) 686-0601

Crossroads Harbor Domestic Violence Shelter (previously known as Mini Cassia Shelter for Women & Children) – Rupert (208) 436-0987

Domestic Violence & Sexual Assault Center – Idaho Falls (208) 235-2412

Elmore County Domestic Violence Council – Mountain Home (208) 587-3300

Family Crisis Center – Rexburg (208) 356-0065

Family Safety Network – Driggs (208) 354-7233

Family Services Alliance of SE Idaho – Pocatello (208) 251-4357

Lemhi County Crisis Intervention – Mahoney House – Salmon (208) 940-0600

Oneida Crisis Center – Malad (208) 766-3119



Linen Building, 1402 W Grove St., Boise, ID 83702 • 1-888-293-6118 • www.engagingvoices.org

This project was supported by Grant No. 2017-MU-AX-0005 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the U.S. Department of Justice, Office on Violence Against Women.