

كيف نقدم الدعم لامرأة تواجه العنف المنزلي

الاستجابة المناسبة يمكن أن تغيّر حياة الناس

ARABIC - Supporting someone who experiences domestic violence

كيف تعرف إذا كانت صديقتك أو قريبتك تواجه الإساءة

هل فاتحتك يوماً صديقة لك أو إحدى قريباتك بأنها تتعرض للإساءة؟ هل تعرفين امرأة قريبة الصلة بك تتعرض للإساءة وتريدين أن تساعدنهما؟ هل تعتقدن أن إحدى الصديقات أو القريبات تتعرض للإساءة ولا تعرفين ماذا تفعلين؟

يعرض هذا المنشور بعض الإجابات عن أسئلتك.

فيما يلي بعض الدلائل التي يمكن أن تشير إلى أن امرأة ما تتعرض للعنف المنزلي. إن صديقتك أو قريبتك يمكن أن:

- يبدو عليها الخوف من شريكها أو القلق الشديد دائماً لإرضائه
- تتوقف عن مقابلة الأصدقاء وأفراد العائلة
- توقف مكالماتها الهاتفية عندما يدخل شريكها إلى الغرفة التي تكون فيها
- تقول إن شريكها يتصل بها هاتفياً دائماً أو يرسل إليها الرسائل الهاتفية الخطيئة عندما تكون خارج المنزل
- تقول إن شريكها «غير» أو «محب للتملك» وأنه يتهمها بأنها ترى رجالاً آخرين
- تكون قد أصبحت شديدة القلق أو الاكتئاب أو هادئة أكثر من المعتاد وربما فقدت ثقته بنفسها
- تبدو على جسمها كدمات أو خدوش أو جروح
- تقول إن شريكها لا يعطيها إمكانية الوصول إلى المال أو إن عليها تبرير كل سنت نفقه
- تقول إن شريكها يريد أن تترك عملها.

كيف تفتحين صديقتك أو قريبتك

إن استجابتك هامة حقاً ويمكن أن تحقق الكثير. إذا كانت استجابتك هي المؤازرة والتشجيع لصديقتك أو قريبتك كي تتحدث عن الأمر، فقد تشعر بمزيد من القوة وتبدأ في تلمس خياراتها.

عندما تفتحين صديقتك أو قريبتك كي تتحدث عن العنف المنزلي، يكون من المفيد إذا:

- كانت بمفردها وكان من الآمن لها أن تتحدث
- كانت مفاتحتك لها بطريقة تحترم حساسية شعورها. قولي لها مثلاً: «إنني قلقة عليك لأنني لاحظت كذا وكذا» للبدء في الحديث
- احترمي قرار صديقتك أو قريبتك إذا لم ترد التحدث عن العنف المنزلي. فقد لا تكون مستعدة للكلام، وقد تكون خائفة من الكلام، أو قد تشعر بالعار. وقد يستغرق الأمر وقتاً من الزمن كي تشعر بالراحة والأمان للكلام عن العنف المنزلي.

الأشخاص الواردة صورهم في هذا المنشور مجرد صور للعرض وليسوا بحاجة للرعاية بسبب العنف المنزلي.

في بعض مجتمعات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق تورز، يمكن أن تؤدي رؤية الأموات في الصور والأفلام والكتب أو سماعهم في تسجيلات إلى الحزن والألم، كما أن ذلك يمكن أن يؤدي في بعض الحالات إلى انتهاك الحرمات الثقافية الراسخة لديهم. تود دائرة خدمات المجتمع أن تعتذر عن أية منشورات يمكن أن تحتوي على صور أشخاص رحلوا من عالمنا.



عندما تكون صديقتك أو قريبتك جاهزة للكلام

عندما تكون صديقتك أو قريبتك جاهزة للكلام، من المهم أن تصغي لها وأن تأخذي الأمر على محمل الجد.

صدّقي ما تقوله لك.

قد تفكرين على هذا النحو: «يبدو أن شريكها شخص رائع حقاً». غير أن الكثيرين الذين يقومون بتصرفات مسيئة يمكن أن يظهروا بأنهم محبوبون ورائعون، لكن هذا لا يشير إلى طبيعة هؤلاء الأشخاص الحقيقية عندما يكونون خلف أبواب مغلقة. فالكثير منهم لا يقومون بالإساءة إلا لشريكاتهم.

ركّزي على طبيعة شعورها وكيفية تعاملها مع العنف المنزلي.

اسألي صديقتك أو قريبتك مثلاً: «كيف تتدبرين الأمر؟ كيف تؤثر تصرفاته عليك؟»

أخبريها بأن العنف المنزلي ليس خطأها.

أخبريها بأنها لا تستحق الإساءة. قولي لها أشياء مثل: «إن طريقة معاملته لك خاطئة، إنها إساءة»، أو «قد يشعر بالغضب، لكن له خيارات للاستجابة لهذا الوضع. يمكنه أن ينصرف عنك وأن يذهب إلى غرفة أخرى». إن الغضب ليس عذراً للعنف المنزلي.

ركّزي على سلامتها وسلامة الأطفال.

أخبريها أنك قلقة على سلامتها وسلامة الأطفال. قولي لها أشياء مثل: «إنني أخشى حقاً على سلامتك».

أخبريها أنك على استعداد لمساعدتها (إذا لم يعرّض ذلك سلامتك للخطر).

اسأليها: «ما الذي أستطيع أن أفعله لك؟»

أخبريها عن خط العنف المنزلي.

في خط العنف المنزلي يقوم مستشارون بالتحدّث إلى صديقتك أو قريبتك وكذلك إليك إذا لزم الأمر 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع. يمكن الاتصال به مجاناً على الرقم 1800 65 64 63 (يتوفر مترجمون).

ما الذي يجب تجنّبه عند التحدّث إلى صديقتك أو قريبتك

عند التحدّث إلى صديقتك أو قريبتك هناك بعض الأشياء التي يجب تجنّبها لأنها قد تؤدي إلى الشعور بأنك تحكمين على تصرفاتها أو أنك تنتقدينها. وقد تصبح شديدة الخوف أو الحياء فتتوقف عن الكلام عن العنف المنزلي.

تجنّبي إلقاء اللوم على صديقتك أو قريبتك لحصول العنف المنزلي.

من المحتمل أن تلقي صديقتك باللوم على نفسها لوقوع العنف المنزلي، لا بل أنها قد تقول لك أيضاً: «إنني المخبطة». من المهم أن لا توافق معها على هذا الرأي، لأن لا أحدًا يستحق أن يُساء إليه. فالإساءة جريمة.

كما أن الاقتراح بأنها لا بد أقدمت على أمر غير سوي أدى إلى وقوع الإساءة لا يدعمها في شيء. لا تسألها مثلاً: «ما الذي أقدمت على فعله حتى قام بذلك؟» فشريكها يختار الاستمرار في دوامة العنف ضدها للإبقاء على سلطته وسيطرته في العلاقة.

تجنّبي قول أن الكحول أو المخدّرات الأخرى أو قضايا الصحة العقلية هي أسباب تصرفاته العنيفة.

إن الكحول والمخدّرات الأخرى وقضايا الصحة العقلية لا تؤدي إلى العنف المنزلي، بل الذي يؤدي إليه هو حاجته للسلطة والسيطرة. إذ يستعمل الكثير من الناس الكحول والمخدّرات الأخرى، لكنهم لا يلجأون إلى الإساءة لشريكاتهم أبداً.

تجنّبي إخبارها ما الذي عليها أن تفعله.

عندما تكونين مهتمة بشخص ما وتريدين المحافظة على سلامة ذلك الشخص فمن المفهوم أنك قد تريدين إخباره كيف يجب أن يتصرف. لكن صديقتك أو قريبتك ربما فقدت شيئاً من تقديرها لذاتها، وثقتها بنفسها، ومهارات صنع القرارات المناسبة، وذلك بسبب سيطرة شريكها عليها وتصرفاته المسيئة. فلدمعها في اتخاذ القرارات المناسبة، يجب أن تتمكن من اكتشاف الخيارات واختيار ما تشاء منها. فذلك يساعدها على استعادة ثقتها بنفسها. كما أن إعطائها معلومات عن العنف المنزلي بدلاً من إخبارها ما الذي عليها عمله يمكن أن يكون أكثر دعمًا لها لانتقاء خياراتها واتخاذ قراراتها.



تحتبي التحدّث إلى المسيء عن تصرفاته.

إن مواجهة الشريك بشأن تصرفاته المسيئة قد يعرضك أنت وصديقتك أو قريبتك للخطر.

تحتبي إبداء ملاحظات سلبية عن شريكها.

من المفهوم أنك قد تشعرين بغضب وقرق وكراهية تجاه شريك صديقتك أو قريبتك إذا كان يسيء التصرف نحوها. غير أنك إذا أدليت بدلوك في كيل تعليقات سلبية عن شريكها فقد يؤدي ذلك إلى تولّد شعور لديها بالحاجة لحمايته والدفاع عنه. فلا يفيد الكلام عنه في دعمها. بل الدعم يكمن في التركيز على شعورها وسلامتها.

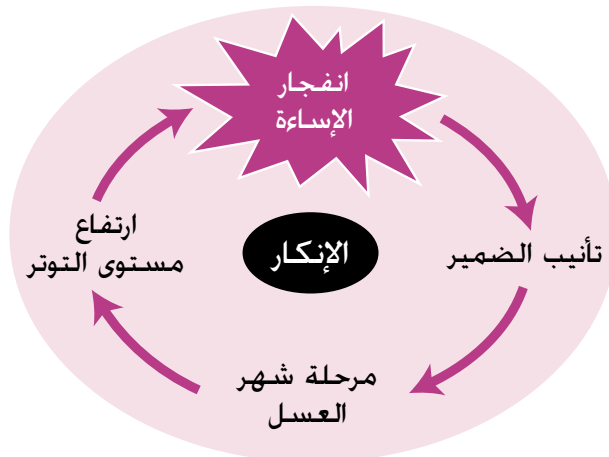
لطلب المساعدة والمزيد من المعلومات اتصلي بخط العنف المنزلي لدى دائرة خدمات المجتمع في نيو ساوث ويلز على الرقم 1800 65 64 63.

لا تتوقعي من صديقتك أو قريبتك أن تترك العلاقة

قد يكون من المزعج جداً أن تعرفي أن امرأة تهتمين بها تتعرض للعنف المنزلي. لذلك فمن الطبيعي جداً أن تقولي لنفسك: «إنني أريدها أن تتركه»، «لماذا لا تتركه وينتهي الأمر؟»، «وكيف يمكن أن تقول له بعد كل ذلك إنها تحبه؟» لكن إنهاء أية علاقة أمر صعب. كما أن إنهاء علاقة فيها عنف منزلي في غاية الصعوبة.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل تركها العلاقة أمراً صعباً:

- قد يكون زوجها قد هدّدها. وربما أخبرها أنه سيؤذي نفسه أو أسرته أو الأطفال إن هي تركته.
- قد يكون لديها أمل بأن يتغيّر شريكها ويعود إلى التصرف على النحو الذي كان عليه في بداية العلاقة.
- قد يكون لديها اعتقاد بأنها مسؤولة عن وقوع الإساءة وأنها إذا غيّرت تصرفاتها فإن العنف المنزلي سيتوقف.
- قد تكون ملتزمة بالعلاقة أو قد يكون لديها اعتقاد بأن الزواج ارتباط لا ينقسم عراه.
- قد تكون مؤمنة بالاعتقاد بأن الأطفال بحاجة لأن يعيشوا مع الوالدين.
- قد تكون في وضع يشهد فيه الضغط من عائلتها أو مجتمعها للبقاء مع شريكها.
- قد تكون قلقة بشأن مكان سكنها إن هي تركته وبشأن قدرتها المالية إن هي كانت بدونه.
- قد تكون خائفة من أنها قد لا تستطيع احتمال الأمر بمفردها.



دورة العنف المنزلي



NSW Department of
Community Services



New South Wales
Government

للمساعدة، اتصلي بخط العنف المنزلي مجاناً على الرقم 1800 65 64 63.

خدمة في كافة أنحاء الولاية. 24 ساعة في اليوم. 7 أيام في الأسبوع.

يتوفر مترجمون.