

التخطيط لسلامة النساء



Multicultural Women's
Health Services

إرشادات السلامة:

وضع خطة للسلامة

في المنزل

- أحرص دائماً على معرفة مكان مفاتيح منزلك (احتفظي بها بالقرب منك أثناء الليل بجانب حقيبة يدك وهاتفك الجوال المشحون).
- أخبري من تثقين بهم من جيرانك واطلبي منهم الاتصال بالشرطة إذا راوا الشخص المسمي أو سمعوا أي إزعاج. أريهم صورته. واطلبي منهم أن يخبروكي إذا لاحظوا أي نشاط غريب حول المنزل.
- استعدي وأعدي حقيبة تضعين فيها الأشياء المهمة في مكان آمن أو مع شخص تثقين به أشياء مثل نقود، ومفاتيح وبطاقات أئتمان مصرفية ووثائق وملابس وأدوات العناية الشخصية والأدوية. احتفظي بالوثائق المهمة على USB (ناقل تسلسلي عام - يو إس بي).
- قري إلى أين ستوجهين إذا قررت مغادرة المنزل (ملجأ، أصدقاء، الشرطة). ضع خطة للمغادرة.
- إذا كان لا يمكن تفادي الاعتداء، انتقلي إلى غرفة يسهل الخروج منها بعيداً عن الغرف التي تحتوي على أسلحة كالسقيفة أو المطبخ أو الحمام.
- جدي الباب أو النافذة التي يسهل الخروج منها بأسرع ما يمكن. تمرّني على مسار الهرب. قد تحتاجين إلى إزالة الأدوات/الألعاب/الأثاث/حاويات النفاية من الممرات أو جوانب المنزل. إذا كان باب نقطة خروجك مغلق بأقفال، علق مفاتيح على مقربة (بحيث لا يمكن رؤيتها من الخارج).
- أخبري من تثقين بهم من أصدقائك أو عائلتك عما يحدث وفكري في كلمة سر لاستعمالها مع الأطفال والعائلة والأصدقاء عندما تريد الاتصال بالشرطة.
- لا توقفي سيارتك في الشارع إن أمكن، وكوني حريصة عند التنقل بين السيارة والمنزل. أوقفي سيارتك بالعكس وأحرص ألا توجد هناك أي عوائق أمام سيارتك.
- احتفظي بسجل أو مفكرة لتسجيل أي انتهاكات أو أحداث غريبة.
- ابحثي عن شخص يمكنه الإقامة معك لفترة معينة عندما تتركين العلاقة أو خلال أوقات خطيرة عالية أخرى.
- احتفظي بقائمة لأرقام الهواتف المهمة التي يمكن أن تحتاجينها في وقت الطوارئ. برمجها داخل هاتفك.
- ارتدي حذاءك داخل المنزل لكي تتمكني من الهرب بسرعة.
- استفيدي من بديتهك وحكمك وتقديرك على الأشياء فأنت تعرفين الشخص المسمي أحسن من أي شخص آخر.

في الخارج وعند التجول

- غيّري المواعيد والروتينات المنتظمة التي يعرفها الشخص المسمي (مثلاً أين تذهبين للتسوق، كيف تصلين إلى المدرسة/العمل، مواعيد المواصلات العامة المختلفة، اتركي المنزل في ساعات مختلفة).
- اقلبي السيارة وأوقفيها في أماكن عامة مضيئة إضاءة جيدة أو في جراج آمن. تجنبي وقف السيارة في مواقف تحت الأرض. ضع مشعل كهربائي في سيارتك.
- انتبهي ألا يكون أي شخص متبعك وضعي خطة في حال ما تتبعك أحد. سوقي سيارتك مباشرة إلى قسم الشرطة إذا انتابك القلق. تعرفي على أقرب أقسام الشرطة وعلى أيها مفتوحة على مدى 24 ساعة. ضع خطة بماذا تفعلين إذا تتبعك أحد على وسائل المواصلات العامة.
- إذا كان لديك FVRO (أمر قضائي بحظر الاقتراب)، احتفظي به معك في جميع الأوقات.
- احملي معك هاتف جوال مشحون وبه رصيد.
- إذا رأيت الشخص المسمي، ادخلي مكاناً عاماً أو منطقة مزدحمة بأسرع ما يمكن.
- إذا كان لا بد أن تستمري في رؤية الشخص المسمي، فاستعيني بشخص داعم لكي يكون معك.





في مكان العمل

- إذا شعرت بالراحة من ناحية إخبار رب عملك، أو موظفي الاستقبال أو حارس الأمن في المبنى فافعلي ذلك (فقد يكون من الممكن أن يحافظوا على سلامتك). اعطيهم صورة فوتوغرافية للشخص المسيء لكي يعرفوا من الذي يجب الانتباه من ناحيته بالإضافة إلى نسخة من FVRO.
- تحدثي إلى المدير الذي تثقين به عن الخيارات المتاحة مثل: "إجازة بسبب العنف المنزلي"، ساعات عمل مرنة، تغيير نوبات عملك أو العمل في موقع آخر.
- أخبري مكان عملك بالأعطى تفاصيل الاتصال بك لأي شخص آخر.
- أخبري الناس بوقت توقع عودتك لكي يتمكنوا من تنبيه الآخرين وإنذارهم إذا لم تعودي.
- غيبي المسار الذي تسلكينه من مكان العمل وإليه، ورتبي ما يلزم لكي يصبحك شخص إلى وسيلة المواصلات إذا شعرت أنك في خطر.

ال سجلات

- اتصلي بوكالات الحكومة مثل MyHealth، Mygov، Medicare، Child Support، Centrelink منهم عدم إعطاء تفاصيلك الشخصية للشخص المسيء بالأخص إذا كان الشخص المسيء هو والد طفلك ويمكنه الحصول على معلومات عن طفلك. افعلي نفس الشيء مع البنوك والمدارس ومراكز رعاية الطفل ونوادي الرياضة إلخ التي يشترك فيها طفلك.
- إذا اتصلت بك أي منظمة، لا تعطيهم أي تفاصيل شخصية. اطلبي منهم رقمًا يمكنك الاتصال بهم عليه لكي تتحقي من صحة ما يقولونه.
- غيبي تسجيلك في قوائم الناخبين إلى منتخب صامت.
- اطلبي أن يرسل بريدك إلى عنوان آخر أو إلى صندوق بريد. عندما تطلب منك الأعمال التجارية والأطباء والمنظمات الأخرى عنوانك اعطيهم تفاصيل صندوق بريد أو عنوان أكثر أمانًا. لا تعطي أي شخص عنوان سكنك الحقيقي.
- اتصلي بالوكالات (كالأطباء والمستشفيات) التي قد يرد في سجلاتها أن الشخص المسيء هو أقرب أقربائك.

إذا كان لديك أطفال

- تكلمي مع أطفالك عن كيفية البقاء في أمان في حالة الطوارئ. يجب على الأطفال أن يهتموا فقط بسلامتهم الشخصية (كمكان يختبئون فيه أو منزل جيران يمكنهم التوجه إليه، إلا إذا كانوا أكبر سنًا ويمكنهم تحمل مسؤولية أكبر).
- تمرني على طرق الهرب في حالة الطوارئ.
- قرري مسبقًا استخدام كلمة سر أو إشارة تنبههم أنه يجب عليهم مغادرة المنزل. قرري المكان الآمن الذي يمكنهم الذهاب إليه إذا شعروا بعدم الأمان.
- تأكدي أن أطفالك يعرفون أسماءهم بالكامل وعنوانهم وكيفية الاتصال بالشرطة. أخبرهم ألا يغلقوا الخط بعد المحادثة. هذا يساعد الخدمات على مراقبة ورصد ما يحدث وعلى العثور عليك إذا لزم الأمر.
- تأكدي أن أطفالك يعرفون أشخاصًا بالغين آخرين يمكنهم التحدث معهم إذا شعروا بالخوف أو الضيق.
- علمي أطفالك أن المسؤولية ليست مسؤوليتهم من حيث منع أو وقف الشخص المسيء إذا كان غاضبًا أو عنيفًا.
- أعطي مركز رعاية أطفالك النهارية أو المدرسة نسخ من أوامر المحكمة القضائية وصورة فوتوغرافية للشخص المسيء وأخبرهم من الذي له سلطة استلام أطفالك وأخذهم للمنزل.
- رتبي عملية تسليم الأطفال إلى الشريك الآخر في مكان عام وخذي معك شخص داعم لمساندتك.
- لا تطلبي من الأطفال إخفاء أسرار تتعلق بالخطط المستقبلية. احتفظي بالخطط لنفسك إلى أن يحين وقت استعدادك لتنفيذها.
- علمي أطفالك أن يخبروكي بوجود شخص على الباب، قبل فتحه.
- إذا كان لديك أعضاء أسرة أكبر سنًا، تأكدي أن يتحدث جميع الأشخاص في المنزل عن المكالمات أو الأحداث المريبة.

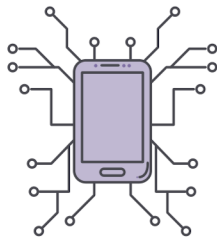


التكنولوجيا

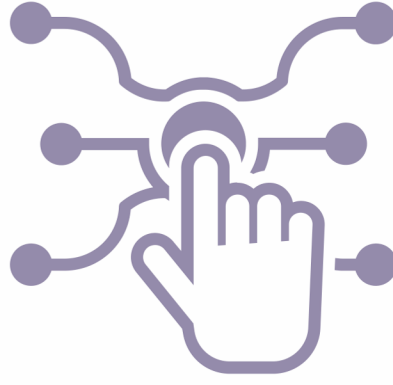
الهاتف

شبكة التواصل الاجتماعي

- كوني على حذر عند استعمال هاتف يكون الشخص المسمى قد حصل عليه من قبل أو كان جزءًا من خطة استخدام مشتركة. فكري في شراء هاتف جديد.
- تجنب وضع الهاتف الجديد بالقرب من أجهزة قديمة تم اختراقها. كوني على حذر عند نقل البيانات (الملفات، الصور، الفيديوهات) من الهاتف "الملوّث" إلى الهاتف الجديد. لا تبدلي بطاقات sims لكن أعيدي إدخال كل البيانات على الجهاز الجديد.
- ضعي كود سري على هاتفك الجوال. وغيره بانتظام. اضبطي هاتفك لكي يُقفل/يُغلق تلقائيًا.
- غيري رقم هاتفك الجوال واضبطيه لكي يكون غير مُعرّف.
- أبطلي وظائف الهاتف التي يمكن أن يستخدمها أي شخص لتتبعك أو تعقبك؛ مثل بيانات الهاتف الجوال، والإنترنت اللاسلكي، وتعقب الموقع، وGPS وBluetooth. أو استخدمى وضع الطيران.
- اغلقي أو احذفي وظيفة "اعثر على أي فون الخاص بي" (Find My i-phone).
- تأكدي ألا يحصل الشخص المسمى على كلمة السر لحساب "أي تيون" أو أي حسابات أخرى في "جوجل".
- قولي لا عندما يطلب منك أي تطبيق تحديد موقعك. تحققى من إعدادات الأمان والخصوصية في التطبيقات. راعى تسجيل الخروج من التطبيقات في حال عدم الاستخدام.
- أبطلي إعداد تطبيق تحديد الموقع الجغرافي على كاميرتك، لمنع إزفاق المعلومات الخاصة بمكان وزمان وجودك في مكان معين مع صورتك.
- إذا تمكن الشخص المسمى من الحصول على فاتورة هاتفك الجوال، فقد يستطيع رؤية الأشخاص الذين اتصلت بهم/أو أرسلت رسائل نصية لهم ورؤية مواقعهم. ابدأى حسابًا جديدًا باسمك وحدك.
- امسحي قوائم المكالمات التي أجريتها حديثًا لكي لا تظهر على هاتفك.
- راعى استخدام هاتف إضافي إذا سمحت محكمة العائلة للشخص المسمى أن يتصل بطفلك هاتفياً.
- تأكدي أن تكون تقنية المشاركة العائلية أو ما يعادلها في "ويندوز" لديك لا تعمل.
- تأكدي أن تكون لديك حماية مضادة للفيروسات، وأن أوانها لم ينقض.
- حدّثي برامج الأجهزة الإلكترونية. فهي تزيد الأمان.
- أنزلي تطبيق "ديزي" على أجهزة أبل أو أندرويد، وهو تطبيق يقدم لك معلومات عن خدمات بخصوص العنف العائلي والمنزلي.



برامج التجسس، رصد لوحة المفاتيح



- يمكن تركيب برامج التجسس عن طريق الوصول الفعلي لجهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو الوصول إليه عن بُعد. قد يحدث ذلك عن طريق لعبة في الكمبيوتر، أو بطاقة ترحيب من البريد الإلكتروني أو ملف مرفق. يمكن بعدها تركيب برنامج التجسس على جهازك. قد لا يتمكن برنامج الحماية من برامج التجسس من اكتشافه. لا تفتحي البريد الإلكتروني غير المعروف لك أو المرفقات به لأنها قد تحتوي على برامج التجسس.
- بإمكان برامج التجسس إخبار الأشخاص المسيئين عن كل المكالمات التي تجريها، وكل بريد إلكتروني ترسله أو رسالة ترسلها وعن كل مكان تأخذي جهازك الإلكتروني إليه. بعض المؤشرات على ذلك؛ هي تفريغ شحن بطارية جهازك بصورة أسرع من المعتاد. وجود برامج غير معروفة تعمل في خلفية جهازك - سطح مكتب desktop. جهازك يعمل بسرعة أبطأ. أن يعرف الشخص المسيء الكثير عما تفعله، وأين أنت، ومع من تتحدثين عبر الإنترنت.
- أبطل أي تطبيقات غير معروفة على هاتفك.
- يكاد يكون من المستحيل حذف أو إزالة برامج التجسس. أسلم طريقة هي شراء جهاز آخر. أو إعادة ضبط هاتفك.

البريد الإلكتروني وكلمات السر

- كوني بريدًا إلكترونيًا جديدًا على جهاز آمن. لا تراجع هذه الحسابات من جهاز يستطيع الشخص المسيء الوصول إليه. لا تضع اسمك على البريد الإلكتروني.
- غيّر كلمات السر وأسماء المستخدم.
- استعملي كلمات سر على جميع الأجهزة. احتفظي بها في سرية وغيّريها باستمرار، وضعي أسئلة وإجابات أمنية لا يعرفها أحد. لا تستعملي تواريخ ميلاد، أو أسماء الأطفال أو الحيوانات الأليفة، استعملي كلمات وأرقام ورموز.
- راعي وضع تصريح بتسجيل الدخول أو توثيق من خطوتين على حساباتك إذا كان ذلك متاحًا.
- استخدم أسماء شاشة وأسماء مستخدم مختلفة على المنصات المختلفة.

بالأجهزة الأخرى

- أصبحت أجهزة GPS للتعقب متاحة بسهولة الآن ويصعب لمحاها في سيارتك، وحقبة اليد، ولعب الأطفال، والممتلكات. وغالبًا ما تبدو في حجم طابع البريد. اطلبي من الشرطة أو ميكانيكي موثوق فيه أن يتحقق مما إذا كانت موجودة في سيارتك.
- كوني على حذر إذا كان الشخص المسيء توصل إلى سيارتك ووضع جهاز تحديد الموقع في سيارتك أو جهاز GPS مستقل.
- هل أعدت أو ركب الشخص المسيء لك جهاز الدوائر التلفزيونية المغلقة؟
- هل سيارتك موصلة بالإنترنت عن طريق جهاز التسلية الموجود في السيارة؟
- هل لديك جهاز لمراقبة طفلك الرضيع؟
- هل لديك جهاز لرصد النشاط البدني مثل fit bit؟
- أفحصي أجهزة أطفالك وأجهزتك، بالأخص إذا كانت أعطيت لهم كهدايا.
- تأكدي ألا تكون بطاقات وسائل المواصلات العامة الخاصة بك مرتبطة ببطاقة أئتمان الشخص المسيء لك.

الكمبيوتر

- استخدمي جهاز كمبيوتر آمن في المكتبة العامة أو المدرسة أو عند الأصدقاء لكي لا يتمكن الشخص المسيء لك من التوصل إلى سجل تصفحك أو يتمكن من تركيب برامج التجسس.
- راعي إبقاء البرامج المضادة للفيروسات محدثة.
- إذا كان لديك كاميرا الويب استعملي شريط لتغطيتها عندما لا تستخدم (وكاميرا التلفزيون الذكي).
- إحدقي استخدامك من التصفح بصفة منتظمة أو استخدمي تصفح خاص.



ماذا تفعلين إذا انتهك أمر FVRO - كيف تجمعين الأدلة

- إذا لم تكوني في خطر وشيك أو لا تحتاجين استجابة سريعة تصلي بقسم الشرطة المحلي وحددي موعدًا.
- دوني اسم الضابط ووقت وتاريخ الموعد.
- سيتم تسجيل الحالة رسميًا وستحيلك الشرطة إلى من يمكنه مساعدتك.
- كل موقف يختلف عن الآخر. قد تحتاجين الاتصال بالشرطة فورًا أو بعد الواقعة مباشرة.
- أو قد تشعرين براحة كافية في الاحتفاظ بمذكرات مفصلة عن الانتهاك وتحديد موعد لمراجعة الشرطة فيما بعد.
- اتصلي بقسم الشرطة المحلي للمشورة إذا كان لديك استفسارات عن جمع الأدلة لإثبات الانتهاك خصوصًا إذا ضاع الدليل أو تلف إذا لم تعالجه الشرطة بسرعة.
- لا تجمعي دليلًا مثل أخذ صور أو فيديوهات إذا كان ذلك سيشكل خطرًا عليك أو على عائلتك. من الأفضل دائمًا أن تتجنبي الأذى من أن تجمعي الدليل.

الهواتف

الهواتف الفوتوغرافية والهواتف الأخرى

- احتفظي بكل رسائل SMS . التقطي صور للشاشة. تستطيع الشرطة إنزالها أو تصوير الشاشة وأخذها كدليل.
- لا تحذفي أي رسائل متروكة على البريد الصوتي.
- احتفظي بنسخ من فواتير هاتف الطرف الآخر إذا وصلت إلى منزلك.
- استعيني بشاهد للاستماع للمكالمات الهاتفية.
- اكتبي أي تهديدات لفظية كما حدثت تمامًا بقدر المستطاع. دوني الوقت والتاريخ وكيف أثرت فيك.
- يمكن تسجيل المحادثات الهاتفية فقط إذا كنت أنت طرفًا في المحادثة. لاحظي أن وضع أداة إثباتٍ للتسجيل على سماعة الهاتف يعتبر أمرًا مخالفًا للقانون. يمكنك الإمساك بألة تسجيل

- التقطي صورة أو فيديو للشخص المسيء أثناء أي انتهاك إذا لم يشكل ذلك خطرًا عليك.
- ضعي ختمًا بالتاريخ على أي دليل فوتوغرافي . سيلزم إثبات متى أخذت أي صورة. قد تعتبر غير مقبولة في المحكمة. تستطيعين عمل ذلك عن طريق ضبط إعداد الكاميرا في هاتفك
- إذا تم الاعتداء عليك ولا تريد الاتصال بالشرطة، أطلبي من صديق أو أحد أفراد العائلة أن يأخذ صورة لأي إصابات وأن يسجل الوقت والتاريخ.
- راجعي الطبيب لمعالجتك وتسجيل أي إصابات/ دوني تفاصيل الطبيب وخصوصًا في المستشفيات.
- ضعي الأغراض التي يكون الشخص المنتهك للأمر القضائي قد لمسها بيده في مكان آمن محمي من تأثيرات الطقس.
- في حالة الاعتداء الجنسي تجنبي الاستحمام وغسل ملابسك إن أمكن.



الملاحظات المكتوبة

- احتفظي بمذكرات يومية بالانتهاكات الفردية لأمر FVRO سواءً قدمت تقريرًا بها للشرطة أو لا. دوني أي أنشطة مُربية في المنزل أو العمل، مثل المتسولين أو السيارات أو المكالمات القادمة من أرقام هواتف جواله مجهولة أو ممن يغلقون الخط.
- احتفظي بالمذكرات أو الخطابات التهديدية ولا تلمسيها إلا بأقل ما يمكن. ضعها في أغلفة بلاستيكية أو ظروف مع لمس الأحرف الخارجية منها فقط.

البريد الإلكتروني والرسائل

- احتفظي بالبريد الإلكتروني وخذني لقطات من الشاشة للمحادثات في خدمات المراسلة عبر الإنترنت مثل WhatsApp أو Facebook Messenger. التقطي صورة للشاشة واطبعي الصور إذا لم تتمكني من الاحتفاظ بها في هاتفك



جمع أدلة في مذكرات يومية

ارفقي حقائق قصيرة وواضحة عما حدث كما لو كنت تتحدثين مع الشرطة أو القاضي. اكتبي بالضبط الكلمات والأفعال والسلوك الذي استخدم

تاريخ الواقعة / _____ / _____
الموقع _____

ماذا حدث _____

س على الأطفال بالضرورة أن يشهدوا الواقعة مباشرة لكي يتأثروا بها. قد يسمعون ويروا أيضا آثار الواقعة مثل:

- تقديم الراحة والمساعدة للشخص المتضرر
- التنظيف بعد الواقعة
- لتواجد وقت حضور الشرطة

هل كان الأطفال موجودون؟ (هذا يشمل أي مكان في المنزل)
لا نعم
لا نعم

هل سمعوا أو رأوا آثار الواقعة؟
لا نعم

ماذا سمعوا أو رأوا _____

هل كان هناك شهود؟
الاسم _____

تفاصيل الاتصال _____

ماذا شهدوا؟ _____

هل قدمت بلاغاً بذلك إلى الشرطة
لا نعم

اسم وأرقام التسجيل _____

مكان قسم الشرطة _____

ما هي الإجراءات التي أتخذت؟ _____

هل حضرت أي مواعيد طبية نتيجة هذه الواقعة؟

الاسم _____

نوع المواعيد _____

تاريخ الحضور _____

ارفقي دليل داعم (صور، خطابات، وثائق، تقارير، بريد إلكتروني، نصوص،

لتخطيط لسلامة الحيوانات الأليفة

إذا كنت ستبقي في المنزل:

- احتفظي بمؤونة كافية لحيوانك الأليف في حالة الطوارئ في حال ما إذا منع عنك الشخص المسيء المال.
- احتفظي برقم الهاتف لأقرب عيادة بيطرية مفتوحة على مدى 24 ساعة
- أكدي ملكيتك لحيوانك الأليف عن طريق تكوين دليل ورقي (مثل الحصول على رخصة، وضع السجلات البيطرية باسمك)

إذا كنت ستغادرين المنزل:

- دبري مأوى آمنًا لحيوانك الأليف في حالة الطوارئ، مكانًا لن يكتشفه المسيء لك (مثل طبيب بيطري، صديق، عائلة، برنامج لإيواء الحيوانات الأليفة)
- احزمي حقيبة لحيوانك الأليف تحتوي على:
 1. الطعام
 2. الأدوية
 3. وثائق الملكية (إيصالات تؤكد التبني أو شراء الحيوان الأليف، رخصة تأكيد الملكية، إيصالات لمشتريات الحيوان)
 4. وثائق صحية (سجلات الطبيب البيطري أو التطعيم)
 5. مقود
 6. رقعة تدل على الهوية والخلو من داء الكلب، في حالة الكلاب والقطط (تساعد هذه أيضًا في تأكيد الملكية)
 7. حامل
 8. لعب
 9. فراش

(إذا كان ضروريًا أن تتركي المنزل بدون حيوانك الأليف، تذكري أن تتركي ما يكفي من الطعام والفراش النظيف ووسائل التخلص من الفضلات)

إذا كنت قد تركت بالفعل:

- أبقِ الحيوانات الأليفة في الداخل (إن أمكن)
- لا تتركي الحيوان الأليف خارج البيت بمفرده
- تخيري مسارًا ووقتًا آمنًا للمشي مع حيوانك الأليف
- لا تمارسي التمارين/ ولا تمشي مع حيوانك الأليف بمفردك
- غيّرِي طبيبك البيطري



المُضي قُدُمًا، الاعتناء بنفسك

يصف الناجون من العنف العائلي والمنزلي هذه التجربة بأنها مُرهقة ومستنزفة للمشاعر الوجدانية. وتستلزم عملية بناء الحياة من جديد الكثير من الشجاعة والوقت والطاقة العارمة. ومن الطبيعي أن تشعر بالانغمار والسحق في بعض الأحيان من قرار ترك العلاقة. حتى أنك قد تفكرين في بعض الأيام أن من الأسهل أن تعودى إلى المسيء إليك. وقد يعتمد الشخص المسيء إلى: إخبارك إنه قد تغيّر وأنه يريدك أن تعودى إليه مرة أخرى، ويعترف أنه يعانى من مشكلة، وسوف يشارك في مجموعة تغيير السلوكيات للرجال. تدل البحوث على أن من الصعب جدًا على كثير من الرجال أن يتوقفوا عن ممارسة السلوك العنيف. المشاركة في مجموعة تغيير السلوكيات للرجال لا تضمن التغيير ولا بقاء النساء والأطفال في أمان. من أجل البقاء في حالة إيجابية، حاولي اتباع الأشياء التالية.

- عبّري عن مشاعرك. تحدثي عنها أو دونيها في دفتر اليومي.
- استخدمى دفتر اليومي كدليل على ما تحملتيه وعلى ما تمكنت من تحقيقه من النضج نتيجة ما مررت به.
- أكدي لنفسك أن المشاعر السيئة تمر. إذا شعرت بالحزن، ابكي.
- مارسي التمارين يوميًا لتساعدك على تخفيف الغضب، والتوتر والاكتئاب. مثلًا
- -امشي مع الكلب
- اذهبي للسباحة، أو اركبي الدراجة مع أطفالك أو اذهبي إلى الجمنازيوم.
- اكتبي جمل إيجابية على الرقع اللاصقة وضعيها في جميع أنحاء المنزل
- العبي الموسيقى التي بها إيجابيات إيجابية.
- تعلّمي أساليب الاسترخاء. مثلًا، خذي حمامًا دافئًا في حوض الاستحمام أو مارسي تمارين التنفس.
- فكّري فيمن تعجبين بهم من الناس أو قائمة بخصائصهم ثم فكّري في نفسك وفي الخصائص المماثلة التي تمتلكينها أو على وشك أن تمتلكينها.
- ضعي أهدافًا بسيطة قصيرة المدى لنفسك. تحقيق هذه الأهداف سيعطيك الثقة لوضع أهداف أكبر وعلى مدى أبعد.
- كوّني مجتمعًا للدعم واقضي وقتًا مع الناس الذين تستمتعين بصحبتهم (مثلًا مع عاملة الدعم ضد العنف العائلي، والمستشارة ومجموعة الدعم، والعائلة والأصدقاء).
- إرفقي بنفسك وخصصي وقتًا لعمل الأشياء التي تستمتعين بها.
- أقرّي بإنجازاتك، الصغيرة منها والكبيرة. احتفي بكل خطوة تخطيها في طريقك إلى السلامة الشخصية والتمكين.

إذا شعرت بالإحباط وأوشكتُ العودة إلى موقف يُحتمل أن أواجه فيه سوء المعاملة، يمكنني

يمكنني أن أقرأ _____

ولمساعدتي على الشعور بالقوة يمكنني الاتصال بلكي يساندوني. _____ و

أشياء أخرى يمكن أن أفعلها لكي تساعدني على الشعور بمزيد من القوة هي _____



الخدمات التي تساعدني



البريد الإلكتروني	رقم الاتصال	اسم من أتصل به	اسم الوكالة

الأرقام المفيدة

الشرطة - الأزمة 000 (الطوارئ)
للإبلاغ عن واقعة 131 444 (ليست طارئة)

1800RESPECT
1800 737 732

معلومات سرية، وخدمات استشارية ودعم في حالة الاعتداء الجنسي والعنف والإيذاء المنزلي والعائلي.

Entrypoint Perth
1800 595 206

خدمات وسكن للمشردين

رعاية في حالة الأزمات
هاتف: (08) 92231111
مكالمة مجانية 1800 199 008
إحالة إلى سكن آمن

DV خط مساعدة النساء بخصوص
هاتف: (08) 92231188
مكالمة مجانية 1800 339 007
دعم واستشارة للنساء اللواتي يعانين من DV.
خدمة في أنحاء الولاية على مدى 24 ساعة.

Lifeline (خط الحياة)
اتصلي بـ: 14 11 13
الدعم في حالة الأزمات على مدى 24/7



خطة السلامة الخاصة بي

الاستعداد

إذا اضطررت إلى المغادرة سوف أذهب إلى _____
أستطيع حزم حقيبة طارئة وتركها في مكان آمن.

أستطيع تجهيز محفظتي ومفاتيح سيارتي ووضعها في _____ للمغادرة بسرعة
أستطيع إبقاء الأبواب والشبابيك مغلقة بأقفال
أستطيع إبقاء هاتفي الجوال بالقرب مني وبه رصيد وشحن كاف
سأضع أرقام الطوارئ في هاتفي الجوال أو في مكان أستطيع الوصول إليه

سأغلق إعدادات تحديد الموقع علي هاتفي
سأخطط لكيفية الهرب بسلام وسأندرب عليها (ما هي الأبواب والنوافذ والسلالم التي سأستخدمها)

سأكتب كل شيء عندما أشعر بالأمان

الكلمة الرمزية التي سأستعملها مع الشخص الموثوق به هي _____؛ والإجراء الذي أريد منهم أن يتخذوه هو _____

أستطيع إخبار جيراني أو العائلة أو الأصدقاء أن شريك لي لم يعد يسكن معي وأن عليهم أن يتصلوا بالشرطة إذا رأوه أو سمعوا ضجة مريبة.
أستطيع التأكد من أن في السيارة بنزين كاف وأنها موقوفة بالعكس في ممر البيت

في الأثناء

إذا كان الاعتداء يتم عليّ أستطيع الجري خارج المنزل. أتوجه إلى حيث يوجد ناس. إذا تعقبني، أستطيع تجنب الأماكن التي يمكن أن يحاصرني فيها. أصرخ طلبًا للنجدة. أطلب من أي شخص يستمع إلي ما يحدث أن يتصل بالشرطة
سأستخدم تقديري على الأشياء وبديهي إذا تطور الموقف إلى الخطر الشديد. أستطيع إعطاء شريكي ما يريد لتهدئته، لا بد أن أحمي نفسي وأطفالي حتى ننجو من الخطر
عندما أتوقع أن يتحول الموقف إلى الخطر أستطيع الانتقال إلى مكان تكون الخطورة فيه أقل ما يمكن

البقاء في مكان آمن

خطة السلامة للأطفال

سأعلم أطفالي كيف يتصلون بالشرطة وسأمرهم علي ما يجب أن يقوله
سأعلم أطفالي ألا يفشوا معلومات تتعلق بالمكان الذي نعيش فيه ولا أي معالم بارزة
الناس الموثوق فيهم لأمان أطفالي هم (علميهم كيفية الاتصال بهم)

سأناقش مع أطفالي خطة السلامة الخاصة بي إذا كانوا كبارًا وسنتمرن على خطة الهرب
سأعطي نسخة من أمر FVRO ووثائق المحكمة للمدرسة/مركز الرعاية النهارية
سأعطي المدرسة/مركز الرعاية النهارية صورة فوتوغرافية للشخص المسيء، وسأضع خطة للسلامة مع المدرسة/مركز الرعاية النهارية
في حال ما إذا أتى الشخص المسيء هناك

قائمة مراجعة بالأشياء المهمة

- نقود
- ملابس
- المواصلات (أرقام التاكسي، تطبيق "أوبر"، قسائم البنزين)
- هواتف جوال آمن أو نقود للهاتف العمومي
- نسخ إضافية من مفاتيح المنزل/السيارة/أي مفاتيح أخرى
- الوثائق المهمة أو نسخ مصدقة
- بطاقة هوية، رخصة، تفاصيل حساب البنك/البطاقات، شهادات الميلاد، بطاقة ميديكر، جوازات السفر، وثائق الهجرة، بطاقة الرعاية الصحية، معلومات سنترلينك، أوامر قضائية بمنع التدخل/ أوراق محكمة العائلة
- الأدوية/الوصفات الطبية

اسم العملية: _____

توقيع العملية: التاريخ:

توقيع موظف الحالة: التاريخ:

سأجلس مع الشخص التالي لمراجعة خطة سلامتي

كل _____ للوقوف على

أحدث المجريات من أجل التخطيط لأسلم طريقة للمغادرة

**THANK YOU (please
translate)**



Multicultural Women's
Health Services