

أمني نفسك!

حياة بلا عنف
في جراتس

كافة المعلومات اللازمة حول
موضوع "مواجهة العنف ضد
المرأة" تحت #grazstehtauf

GRAZ

١٢	العنف المنزلي
٢٠	عيشي بأمان
٢٤	العنف الجنسي
٢٨	التحرش الجنسي
٣٢	التحرش الجنسي في مكان العمل
٣٦	التحرش الجنسي عبر الهاتف
٤٠	العنف على الإنترنت
٤٤	المطاردة
٤٨	المبادرات التي تقدم الدعم
٥٤	تأكيد الذات والدفاع عنها
٦٠	عن الصمت والاستماع
٦٤	إشارة طلب المساعدة
٦٨	الأسرة مركز الكفاء



أعزائي مواطني مدينة جراتس

هذا الكتيب مُعد ليكون بمثابة أداة فعّالة؛ حيث إنه يوفر المعلومات ويقدم المساعدة حتى تتمكنوا من التصرف بسرعة في حالة الضرورة. لأن العنف ضد المرأة قضية تهمنا جميعاً!



© Christian Jungwirth

إنكا كار
عمدة المدينة

لا يكون العنف جسدياً فحسب

حيث يشمل العنف أكثر من مجرد الاعتداءات الجسدية. وتوجد له أشكال مختلفة بدءاً من العنف الجسدي مروراً بالعنف النفسي ووصولاً إلى العنف الجنسي. ويعاني الكثير من الأشخاص من العنف: حيث إن نسبة النساء اللاتي لم يتعرضن لأي تجربة عنف تبلغ ٧,٤٪، في المقابل تبلغ نسبة الرجال اللذين لم يتعرضوا لأي تجربة عنف ١٤,٧٪ فقط ١.

والوسيلة الأولى لمواجهة العنف هي الوعي.

أين يبدأ العنف؟
ما الحقوق المكفولة لي؟
إلى من يمكنني التوجه؟

يهدف هذا الكتيب إلى تقديم التوجيه اللازم للمتضررين في المواقف الصعبة. حيث يمكنك العثور على المزيد من العناوين وأرقام الهواتف المفيدة للمساعدة على الرابط التالي graz.at/gewaltschutz أو عبر كود الاستجابة السريعة التالي.



نقاط المشورة
والإتصال

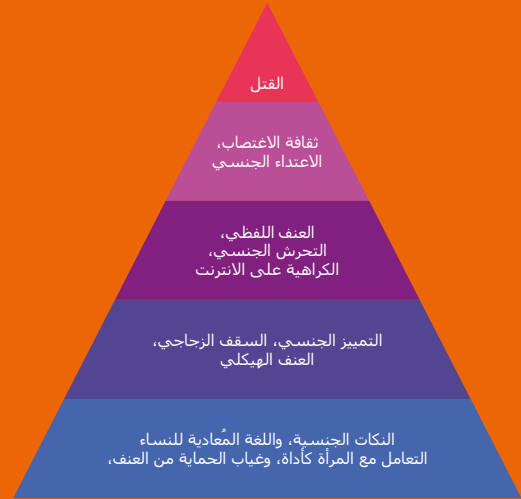
١: انظر المعهد النمساوي لأبحاث الأسرة (ÖIF)، ٢٠١١ - العنف في الأسرة وفي البيئة الاجتماعية المقربة . دراسة حول انتشار العنف ضد النساء والرجال في النمسا. جامعة فيينا، ص ٧.

المقصود بالعنف ليس العنف الجسدي فحسب

النكات والحوارات الجنسية، ومعاملة النساء والفتيات كما لو كن أدوات وسلع - كل ذلك يشكل أساسًا لاستمرار العنف ضد المرأة - كما تقوم هياكل مجتمعنا والأفكار الواسعة الانتشار مثل الصور النمطية حول دور المرأة، بتمهيد الطريق لحدوث المزيد من أعمال العنف. بسبب عدم المساواة الهيكلية في مجتمعنا مثل التمييز ضد المرأة في الحياة العملية، فغالبًا ما تعتمد المرأة ماليًا على الرجل.

وهذا يزيد من صعوبة الخروج من العلاقة المتخمة بالعنف. غالبًا ما يُمارس العنف لإظهار القوة أو التحكم في شخص آخر. حيث لا يبدأ العنف بصفعة على الوجه، بل يبدأ بموقف يشوبه الازدراء والتمييز تجاه الغير. جرائم القتل/قتل الإناث هي قمة هرم العنف الممارس ضد المرأة.

هرم العنف



قتل الإناث

يشير مصطلح "قتل الإناث" إلى قتل امرأة بسبب كونها امرأة. وغالبًا ما يحدث ذلك نتيجةً لتاريخ طويل من العنف.

في غالبية حالات قتل الإناث، كان الجاني هو الشريك أو الشريك السابق.

تعد البيئة الاجتماعية الواعية وإمكانية تلقي المشورة المجانية أمور ضرورية للحد من تفاقم العنف.

هرم العنف بحسب العرض: [femizide-die-12/2021/schattenpandemie-oesterreichs](https://politikon.at/featured-femizide-die-12/2021/schattenpandemie-oesterreichs)

المصادر: <https://jbi.or.at/wp-content/uploads/11/2020/Perspektiven/11/2020/Gewalt-gegen-Frauen.pdf>; <https://orf.at/stories/3237491/>; <https://politikon.at/femizide-die-schattenpandemie-oesterreichs-12/2021/featured-aof.at> رابطة منازل النساء النمساويات المستقلات، aof.at

العنف المنزلي

يتعرض الرجال للعنف أحياناً في الأماكن العامة. إلا أن النساء تعاني منه بشكل خاص في العلاقات وفي نطاق العائلة. والجزء الأكبر من الجناة يكونون من الذكور، ومعظمهم من الشركاء أو أفراد الأسرة أو الأقارب.

جديرٌ بالذكر أن العنف المنزلي ليس شكلاً مفاجئاً من أشكال العنف الذي يحدث لمرة واحدة. حيث يتفاقم العنف بشكل متزايد - ويبقى في تصاعدٍ مستمر. وفي الكثير من الحالات، يندم الجناة على سلوكهم، وتسامحهم الضحية، وبعد ذلك تبدأ الحلقة المفرغة من جديد.

هناك العديد من المرافق التي يمكن أن تساعدك في الخروج من هذه الدوامة. ويمكنك العثور على العناوين والروابط عن طريق كود الاستجابة السريعة.



نقاط المشورة والاتصال

التدابير الوقائية الفورية في حالة العنف المنزلي

اتصلي بالشرطة على الرقم (١٣٣) إذا تعرضت للعنف. حيث يمكن للشرطة أن تصدر مفاتيح الشقة أو المنزل من الجاني، وتصدر إليه أمر طرد وحظر الدخول والاقتراب منك. وبالطبع سيبقى الأطفال معك في المنزل.

ولا يهم في ذلك الصدد من الذي يملك الشقة أو المنزل أو من الذي كُتب باسمه عقد الإيجار.

بدءاً من عام ٢٠٢٠، صارت هناك إمكانية قانونية لإصدار قرار بحظر الدخول والاقتراب.

وبمجرد صدور هذا الأمر، يُمنع الشخص الذي يسبب الخطر من الاقتراب من الشخص المعرض للخطر لمسافة قدرها ١٠٠ متر، بغض النظر عن المكان الذي يذهب إليه. إلا أن حظر الدخول يقتصر حالياً على أسبوعين.

وفي هذه الفترة، يمكنك تقديم طلب إلى المحكمة لإصدار أمر قضائي مؤقت (بمساعدة أحد مرافق المشورة). وبناءً عليه قد يستمر الحكم المؤقت لفترة تصل إلى ستة أشهر، ويستمر على أبعد تقدير حتى نهاية أي إجراءات قضائية محتملة.

نصائح للمتضررات

- احفظي أرقام الطوارئ في هاتفك الجوال حتى يكون بمقدورك استخدامها بسرعة في حالات الطوارئ:

الشرطة ١٣٣

خدمة الإنقاذ ١٤٤

هاتف الطوارئ الأوروبي ١١٢

- تعرفي على أماكن الإقامة الطارئة واحفظي رقم هاتف منزل النساء في جراتس على سبيل المثال: +43 316 429 900.

- اتصلي بالمعارف أو الأصدقاء أو استفيدي من خدمات المشورة المتخصصة. تعاملي مع مشاعرك بجدية!

تعاملي مع
مشاعرك بجدية!

تعرفي على
حقوقك!

• اسأل الأصدقاء والأقارب عما إذا كان بمقدورك المبيت عندهم إذا لم تكوني تشعرين بالأمان.

• يمكنك الحصول على الدعم والمساعدة من أحد مراكز المشورة، كما يمكنك العثور على عناوين الاتصال باستخدام كود الاستجابة السريعة الخاص بنا أو على الموقع graz.at/violentprotection. تعرفي على حقوقك!

• ابحثي عن الغرف التي يمكنك إغلاقها ويمكنك إجراء مكالمات هاتفية منها (بجودة استقبال جيدة لشبكة الهاتف الجوال).

• تأكدي أن بطارية هاتفك الجوال مشحونة دائماً.

• اطلبي من جيرانك مساعدتك في حالات الطوارئ أو الاتصال بالشرطة (١٣٣).

• حضري حقيبة الطوارئ (بها بعض الأموال، والمفاتيح، والملابس، والمستندات، والأدوية) واخفيها في مكان يمكنك الوصول إليه بسهولة - على سبيل المثال، في مكان العمل، إذا كان بإمكانك الوصول إليه في أي وقت، أو لدى عائلتك.

• يجب الذهاب إلى الطبيب إذا تعرضت لإصابة جسدية (مثل الاغتصاب)، لكي يُمكن جمع الأدلة.

• يُمكنك الحصول على المساعدة الاحترازية في جراتس على سبيل المثال لدى مركز المشورة Tara (ستجدين المزيد من المعلومات حوله في الصفحة ٥٣).



نقاط المشورة والاتصال

عيشي بأمان

تحدث الاعتداءات عند مداخل المباني أو الدرج فقط في حالات نادرة أو عندما يتمكن الجناة من الوصول إلى شقق الآخرين.

وفي معظم هذه الحالات، لا تعرف الضحايا الجناة.

نصائح للمتضررات

- لا تسمحى للغرباء بالدخول إلى الشقة. استخدمى نظام الاتصال الداخلى أو عين الباب السحرية أو سلسلة الأمان. حيث تتيح لك هذه الوسائل أيضا التحدث مع الشخص.
- إذا لم تكونى مطمئنة لأحد مقدمى الخدمات الخارجيين مثل الحرفيين أو الوكلاء، فاطلبى رؤية بطاقة الهوية الخاصة بهؤلاء الأشخاص! واتصلى بالشركة المعنية عند اللزوم. وأسألى عما إذا كان هناك موعد محدد.

- إذا هددك شخص ما أو حاول الوصول إلى شقتك، فاتصلى بالشرطة على الرقم (١٣٣)!
- لا تذكرى أي معلومات عنك للغرباء.
- قد تجعلك أقفال الأمان على الأبواب والنوافذ تشعرين بالمزيد من الأمان. حيث إنها تردع اللصوص ويصبح اقتحامهم لشقتك أكثر صعوبة. وقد يُساعدك قسم المشورة الخاص بالشرطة الجنائية في تأمين شقتك.

العنف الجنسي

الإجبار على خلع الملابس أو التحدث عن أشياء حميمة، أو التقاط صور بطريقة جنسية، أو لمس المناطق الحميمة من الجسم، أو الإجبار على القيام بأفعال جنسية أو النظر إلى الأعضاء الجنسية للغير - كل هذا قد يشكل عنفًا جنسيًا.

حوالي امرأة من كل ثلاثة نساء ورجل من كل أحد عشر رجلاً أفادوا عن تعرضهم لتجارب عنف جنسي.^٢

يجب أن تكون كلمة "لا" كافية لإيقاف الآخرين!

حيث لا يضطر أي شخص بالمشاركة في أفعال جنسية ويجب ألا تتم هذه الأفعال أبدًا ضد إرادة الشخص المعني. ويكفي أيضًا أن يتصرف الشخص بشكل رافض أو يبكي أو يقول لا.

٢: انظر المعهد النمساوي لأبحاث الأسرة (ÖIF)، ٢٠١١.

ويمكن أيضًا الإبلاغ عن الممارسات الجنسية التي تحدث دون موافقة الشخص المعني - بسبب النقص الجسدي أو النفسي أو المعرفي أو اللغوي أو بسبب انعدام القدرة على المقاومة ببساطة (على سبيل المثال أثناء النوم أو تحت تأثير التخدير)^٣.

ويعاقب القانون على الأفعال الجنسية ضد إرادة الشخص المعني (بما في ذلك الاغتصاب في إطار الزواج). يمكن لأي شخص تقديم شكوى، بغض النظر عما إذا كان هو الذي تعرض للعنف أو إذا تعرض له شخص آخر.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول العنف الجنسي:

- في كتيبات مركز المشورة TARA – taraweb.at
- وكذلك على الموقع الإلكتروني sexuallegewalt.at.
- يُمكن للشباب العثور على المعلومات في كتيب "RECHT sexy!" الصادر عن المركز المتخصص hazissa – hazissa.at.

٣: انظر الفقرة ٢٠٥ a من قانون العقوبات الجنائية.

التحرش الجنسي

الجريمة الجنسية الأكثر شيوعًا هي التحرش الجنسي.

حيث أفادت حوالي ثلاثة أرباع النساء أنهن تعرضن للتحرش من قبل^٤.

بشكل أساسي، يحدث التحرش الجنسي في الأماكن العامة (مثل الحانات إلخ)، إلا أنه قد يحدث أيضًا في المنزل أو مع الأصدقاء أو في العمل أو التدريب. وغالبًا ما يظهر التحرش من النظرات الموحية، أو التعليقات الجنسية، أو الأقوال والنكات الجنسية، أو اللمسات أو المطالبة بالقيام بأفعال جنسية.

٤: انظر <https://www.sexuellegewalt.at/informieren/zahlen-fakten/#Strafverf>

نصائح للمتضررات

- في الحانات، يمكنك الحصول على مساعدة الموظفين باستخدام الرمز "هل لويذا هنا؟" (انظر ص ٥٠).
- لضمان شعورك بالأمان في طريقك إلى المنزل، يمكنك الاتصال بهاتف تأمين الطريق إلى المنزل في جراتس أيام الجمعة والسبت وقبل العطلات الرسمية بين الساعة ٢٣ و٣ على الرقم +43 316 872 2277. حيث سيتحدث معك أحد الأشخاص من مركز شرطة جراتس عبر الهاتف حتى وصولك إلى المنزل.
- عليك أن تقرري من بمقدوره الاقتراب منك - وعليك

مراعاة شعورك الغريزي.

- ضعي حدودًا حاسمة وواضحة، على سبيل المثال باستخدام كلمات مثل: "أبعد يدك!" وباستخدام الإيماءات.
- لا تنخرطي في نقاشات مع المتحرشين. وليس عليك تبرير موقفك.
- اطلبي المساعدة من العاملين في الحانات أو وسائل النقل العام أو من الأشخاص في الفعاليات والمهرجانات.
- اطلبي المساعدة من شخص آخر بشكل مباشر ومحدد: "أنا أتعرض للتحرش، برجاء مساعدتي!"
- اتصلي بشخص ما، أو تظاهري بالاتصال بشخص ما. إذا لزم الأمر، اتصلي بالشرطة (١٣٣).

التحرش الجنسي في مكان العمل

رسائل البريد الإلكتروني الإيحاءية أو التلميحات أو التعليقات
الجنسية، سواء من رب العمل أو الزملاء أو العملاء - دائماً ما
يُعتبر التحرش الجنسي جريمة يعاقب عليها القانون.

يُساعدك محامي المساواة في بقية الإجراءات. ويمكنك التواصل
معه عبر البريد الإلكتروني
gleichbehandlungsanwaltschaft.gv.at

وستعرفين في الصفحات التالية كيف يمكنك اتخاذ إجراءات ضد
التحرش الجنسي.



الموقع الإلكتروني
لمحامي المساواة

نصائح للموظفين

- إذا كانت هناك دورات تدريبية للتعامل مع موضوع التحرش الجنسي، فاشتركي فيها! إذا لم يكن الأمر كذلك، فعبري عن رغبتك في الحصول على دورات تدريبية في هذا المجال!
- أبلغني عن أي شكل من أشكال التمييز والعنف (لرؤساء أو ممثلي الدفاع عن حالات العنف أو أعضاء مجلس العمال).
- ضعني لنفسك حدودًا واضحة. وتحدثي عن أي انتهاكات للحدود على الفور.

نصائح للمتضررات

- يمكنك إخبار رب العمل عن ذلك. فهو مُلزم برعايتك ويجب عليه مساعدتك.
- دوّني ما حدث. واجمعي الأدلة مثل الرسائل أو الصور. أخبري زملائك محل الثقة ومجلس العمال عن وضعك. يتعامل مجلس العمال مع معلوماتك بسرية ولن يتخذ المزيد من الخطوات إلا إذا رغبت في ذلك.
- احصلي على المساعدة من مراكز المشورة. وأعلمي أن المشورة التي يُقدمها محامي المساواة مجانية وسرية وستساعدك في هذه الحالات تحديدًا.

المصدر: <https://www.oegb.at/Hilfe-bei-Belaestigung>

التحرش الجنسي عبر الهاتف

التحرش الجنسي عبر الهاتف يعتبر كذلك شكلاً من أشكال العنف. إلا أن المكالمات غالباً ما تكون مجهولة المصدر. وستعرفين في الصفحات التالية كيف يمكنكِ اتخاذ إجراءات ضد ذلك.

نصائح للمتضررات

- لا تجعلي المتصل يستدرجك في الحديث، ولا تُخبريه أي شيء وأنه المكالمة.
- تسمح لك العديد من الهواتف الذكية الآن بحظر المكالمات مجاناً - استعلمي بهذا الشأن لدى مقدم خدمات هاتفك المحمول. كما توجد أيضًا تطبيقات تتيح هذه الخاصية.
- يمكنك طلب الحصول على رقم سري من مقدم خدمات الهاتف الخاص بك.
- غيри رقم هاتفك.
- قدمي طلب لتعقب المتصل لدى مشغل شبكة الاتصالات المختص بك لتحديد هوية المتحرش.
- أبلغني الشرطة (١٣٣).

العنف عبر الإنترنت

تعليقات الكراهية التي تُعادي المرأة، والشتائم، والإحراج، والمعلومات الكاذبة، والتهديدات. يؤثر العنف عبر الإنترنت بشكل كبير وغير متناسب على النساء والفتيات.

وقد يسود هذا النوع من العنف أيضًا في العلاقات الزوجية (السابقة). وغالبًا ما يرغب الجناة في تخويف الضحايا وإسكاتهنّ وفرض سلطتهم عليهنّ.

يمكنك حماية نفسك من العنف عبر الإنترنت لأن القواعد والقوانين تنطبق على الإنترنت أيضًا. وستجد معلومات حول حزمة القوانين التي تتناول "الكراهية عبر الإنترنت" عبر كود الاستجابة السريعة الخاص بنا أو على الموقع

<https://www.bmj.gv.at/themen/Fokusthemen/gewalt-im-netz.html>

معلومات حول
حزمة القوانين التي تتناول
"الكراهية عبر الإنترنت"



نصائح للمتضررات

• من الأفضل أن تجمعي الأدلة. احفظي لقطات الشاشة ودوني بها التاريخ والوقت.

• ليس عليك أن تصمتي! يمكنك أيضًا جعل التهديدات مرئية للجميع. حيث تقومين بإخبار أو مراسلة العائلة والأصدقاء عما يحدث.

• كل ما عليك فعله هو الرد بإيجاز على عبارات العنف، على سبيل المثال: "ما كتبته ليس جيدًا سأخذ الإجراءات الملائمة ضدك."

• أبلغني مشغل الموقع الإلكتروني المعني عن انتهاكات القانون أو خرق اللوائح.

• يساعد مركز الحماية من العنف في شتايرمارك في التعامل مع حالات التنمر عبر الإنترنت. ويُمكن الوصول إليه باستخدام رقم الهاتف +٤٣٣١٦٧٧٤١٩٩ وكذلك عبر الموقع gewaltschutzzentrum-steiermark.at.

• يمكنك الإبلاغ عن رسائل الكراهية مُباشرة باستخدام تطبيق banhate.com التابع لوكالة مكافحة التمييز في شتايرمارك.

• كما يمكنك استخدام خدمة المرأة في جراتس، والمشورة في حالات التنمر عبر الإنترنت، وكذلك في حالات العنف عبر الإنترنت ويُمكنك الوصول إليها عن طريق رقم الهاتف +٤٣٣١٦٧١٦٠٢٢ وكذلك عبر الموقع frauenservice.at.

المطاردة

المطاردة والتتبع وتكرار المكالمات غير المرغوب فيها والخطابات ورسائل البريد الإلكتروني وغيرها من الرسائل. المطاردة لها جوانب عديدة ويمكن أن تتم أيضًا عبر الإنترنت.

يمكنك استصدار أمر بحظر الاتصال وأمر قضائي مؤقت من المحكمة. فذلك سيمنع الجناة من الاتصال بك، سواء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني. وإلى جانب ذلك، لن يُسمح لهم بالتواجد بالقرب من منزلك أو في الأماكن الأخرى التي تتردد عليها بانتظام.

على سبيل المثال، تتوفر المشورة والدعم من مركز الحماية من العنف في شتايرمارك على الموقع gewaltschutzzentrum-steiermark.at.



الموقع الإلكتروني لمركز
الحماية من العنف

نصائح للمتضررات

- أبلغِي الشرطة على الرقم (١٣٣) إذا تعرضتي للمطاردة أو التحرش.
- وضحي للشخص الذي يُلاحقك بشكلٍ قاطعٍ أنكِ لا تريدين التواصل معه مجددًا. لا تُعيري هذا الشخص أي اهتمام بعد ذلك.
- اجمعي أدلة (كالرسائل ورسائل البريد الإلكتروني والخطابات...) ودوِّني عليها التاريخ والوقت.
- أخبري الأشخاص الذين تثقين بهم (الأصدقاء والأقارب والزملاء) أنكِ تتعرضين للمطاردة حتى لا يحصل الشخص الذي يُطارِدك على أي معلومات من أي شخص عنكِ.
- لا تقبلي أي هدايا أو طرود من الجاني.
- في حالة المضايقات الهاتفية يُمكنكِ أن تطلبي من مقدم خدمة الهاتف الخاص بكِ رقمًا سرّيًا. كما يُمكنكِ حظر المكالمات الواردة من أرقام محددة (انظري الصفحتين ٣٨ و٣٩ - نصائح للمتضررات من التحرش الجنسي عبر الهاتف).

إلى جانب العديد من مرافق المشورة، توجد أيضًا حملات ومبادرات أخرى في جراتس تهدف إلى دعم من يواجهون مواقف صعبة. وفي الصفحات التالية سنعرض ثلاثة من هذه المبادرات بالمزيد من التفصيل.

ستجدين المزيد من العناوين باستخدام كود الاستجابة السريعة الخاص بنا أو على الموقع graz.at/gewaltschutz.

المبادرات التي تقدم الدعم



نقاط المشورة والاتصال

هل لويزا هنا؟

هذه عبارة عن حملة وقائية وعرض مُقدم لمساعدة للفتيات والنساء ممن ترغبن في التخلص من موقف غير جيد عند زيارة حانة أو بار أو مرقص.

يوجد حاليًا* حوالي ٦٠ مطعمًا في جراتس و ١٢ مركزًا للشباب يعرفون "شفرة لويزا". حيث يتم تدريب الموظفين وإمدادهم بجميع المعلومات التي يحتاجون إليها حتى يتمكنوا من تقديم المساعدة بسرعة.

وفي ذلك الصدد، يمكن للفتيات والنساء التوجه إلى أحد الموظفين بالسؤال "هل لويزا هنا؟" ومن ثم، يتلقون المساعدة الفورية من العاملين في الحانة.

* بتاريخ: نوفمبر ٢٠٢٢.



يعمل قسم المرأة والمساواة التابع لمدينة جراتس، بالتعاون مع مركز المشورة TARA والشرطة على تقديم هذه الحملة.



حملات مدينة جراتس ضد تحرش الشوارع

يشير مصطلح "تحرش الشوارع" إلى التحرش الجنسي اللفظي. لا يُعاقب على الأصوات الجنسية والإيماءات الجنسية والتعليقات الموحية وأصوات التقييل والصفير وكذلك الطلبات الجنسية.

إذا مررت بتجربة مع التحرش الجنسي، فيمكنك مراسلتنا @catcallsofgraz على الإنستغرام.

حيث نقوم في هذه الحالة بكتابة التجربة السيئة بالطباشير على الشارع الذي وقع فيه الاعتداء اللفظي. وتُنشر صورة للكتابة بالطباشير وتقرير عن التجربة - دون الكشف عن هويتك بالتأكيد. فهذه الطريقة يُصبح التحرش الجنسي مرئيًا.

مركز المشورة TARA

مركز مشورة السيدات حول العنف الجنسي في شتايرمارك في حالة التعرض لعنف جنسي، يساعد مركز المشورة TARA المتضررين على التعامل مع العنف الذي تعرضوا له والتغلب على الصدمة.

Graz ٨٠١٠, ١/EG/V Haydngasse

الهاتف: +٤٣٣١٦٣١٨٠٧٧

taraweb.at

تأكيد الذات والدفاع عنها

يتجنب العديد من الأشخاص الأنفاق أو الأزقة المظلمة أو
المتنزهات أو الأماكن التي لا يرتادها أحد ليلًا بسبب حاجتهم
لحماية أنفسهم.

إلا أن تخطيط المدن ووضع السياسات لهما مسؤولية كبيرة عن
شعور المرأة بالأمان. حيث يمكن أن يساهم ذلك في تحقيق قدر
أكبر من السلامة باستخدام تدابير مختلفة، مثل العمل التوعوي،
وتحسين الإضاءة في الأزقة والشوارع والأنفاق، وكذلك توفير
إمكانيات وصول أفضل بوسائل النقل العام.

وفي الصفحات التالية، ستعرفين ما يمكنك فعله للشعور بالمزيد من
الثقة بالنفس والأمان في مثل هذه المواقف.

نصائح للمتضررات

- جديرٌ بالذكر أن الخطأ ليس خطأكِ إذا شعرتِ بعدم الأمان أو حتى بالمضايقة. النصائح التالية يمكن أن تُساعدكِ، إلا أن المسؤولية تبقى دائماً على عاتق الجاني.
- وعن طريق الحفاظ على وضعية الجسم المستقيمة، فأنتِ لا تظهرين ثقتك بنفسك فحسب، بل ستشعرين أيضاً بالمزيد من الثقة.
- وقد تساعدكِ أيضاً وضع بعض الحدود بصوت عالٍ وواضح، مثل أن تذكرِي: "اترك ذراعي!" وأن تدافعي عن نفسك جسدياً. اطلبي أيضاً المساعدة من المارة بشكلٍ مباشر.

إنذار الجيب المجاني

باستخدام جهاز إنذار صغير مثلاً إنذار الجيب أو الصافرة، يمكنك إصدار إشارة عالية في حالات الطوارئ. حيث يساعدك ذلك في جذب انتباه الآخرين وردع الجناة.

وفي إطار حملة #جراتس تنتفض - حملة الحماية من العنف التي يُديرها قسم المرأة والمساواة - ستحصلين على إنذار جيب مجاني*.

يرجى طلب إنذار الجيب عن طريق البريد الإلكتروني frauen.gleichstellung@stadt.graz.at أو هاتفياً عبر الرقم +٤٣٣١٦٨٧٢٤٦٧١.



* إلا أنه لا يوجد حق قانوني في المطالبة به. فهو متوفر حتى نفاذ الكمية.

عن الصمت والاستماع

في بعض الأحيان لا يكون بمقدورك الدفاع عن نفسك
ضد العنف. في مثل هذه الحالات، من المهم ألا تشعرى
بالذنب أو الخجل.

فحدوث تجربة العنف ليس خطأك.

فالمسؤولية تقع دائماً على الجاني!

نصائح للمتضررات

- تدعمكِ مراكز المشورة أيضًا في التعامل مع تجارب العنف.
- توجهي إلى الطبيب إذا كانت لديك إصابات جسدية.
- يمكنك أيضًا الخضوع للفحص في العيادة الخارجية لقسم الطب الشرعي.

- تحدثي إلى الأشخاص ممن تثقين بهم حول الموقف.
- فمثل هذه المحادثات تشجعكِ وتقويكِ.
- فانتِ لستِ وحدكِ! اتصلي بمركز المشورة. فهناك يمكنكِ التحدث مع الخبراء حول ما مررتِ به أو أن تشري في اتخاذ خطوات قانونية.

إشارة طلب المساعدة

أنشأت مؤسسة المرأة الكندية (CWF) هذه الإشارة اليدوية في أبريل ٢٠٢٠ في سياق حملة ضد العنف المنزلي واكتسبت شهرة عالمية عبر منصة التيك توك.

فهي تسمح لضحايا العنف بطلب الدعم من الغرباء دون أن يعرف الجاني ذلك. لذا، يمكنك استخدام هذه الإشارة الصامتة في الاجتماعات عبر الإنترنت للإشارة إلى أنك تتعرضين للعنف في المنزل. لذلك: يرجى تذكر هذه العلامة واتخاذ الإجراءات اللازمة إذا رأيته!

نصائح للمتضررات: الإشارة اليدوية



١. أبقِ راحة يدك مفتوحة



٢. اثنِ إصبع الإبهام



٣. كونِي قبضة بيدك

للإشارة إلى أنك بحاجة إلى
المساعدة، عليك القيام
بالإشارات اليدوية الثلاثة
التالية على التوالي.

الأسرة. كفاءة. مركز.

مركز كفاءة الأسرة. في جراتس في Grabenstraße ٩٠b توجد نقطة الاتصال للأسر التي لديها أطفال قاصرين في جميع المواقف ومراحل الحياة. جديرٌ بالذكر أن إنجاب الأطفال وتربيتهم تجلب فرحة كبيرة إلا أنها تنطوي أيضًا على بعض التحديات.

يقدم مكتب الشباب والأسرة لك ولعائلتك مجموعة واسعة من العروض الفردية والعائلية والجماعية بالإضافة إلى فرصة لتبادل الأفكار مع الآباء الآخرين.

المصدر: مدينة جراتس/مكتب الشباب والأسرة.

الدعم في الحياة اليومية

قد تكون الحياة اليومية مع الأطفال مجهدة. حيث يواجه الآباء قدرًا متزايدًا من المهام، والتي دائمًا ما تستلزم مهارات جديدة.

ويشعر العديد من الآباء بأنهم غير مستعدين بالقدر الكافي للقيام بدورهم وأنهم ليسوا على مستوى هذا الحدث.

وغالبًا ما تساعد المعلومات أو المساعدات التي يقدمها المتخصصون أو المساعدات قصيرة المدى أو المحادثات مع الآباء الآخرين.

وكلما أسرع الآباء في طلب الدعم، كلما تعلموا كيفية التعامل مع التحديات بشكل أسرع.

المركز متاح لمساعدة الآباء والأمهات في الأوقات الصعبة

العاملون في مركز كفاءة الأسرة متاحون من أجلك،

• إذا انتابك القلق بشأن سلوك طفلك أو إذا كانت هناك خلافات وصراعات في الأسرة،

• إذا كنت تريد التحدث عن هذه الصعوبات والبحث عن حلول جديدة،

• إذا كنت بحاجة إلى مساعدة نفسية اجتماعية وعلاجية نفسية.

المشورة والتلاقي والترابط الأبوي

في مركز كفاءة الأسرة، يمكن للأطفال والآباء والأجداد وغيرهم من مقدمي الرعاية للقصر الانتفاع من مجموعة متنوعة من العروض العائلية والجماعية والفردية وتبادل الأفكار مع الأسر الأخرى.

توجد كافة العروض والمعلومات التفصيلية على موقع:

graz.at/familienkompetenzzentrum

- مشورة الأسرة والوساطة
- مشورة الأزواج
- مشورة التربية
- المشورة القانونية حول مسائل الانفصال والطلاق
- تدريب الوالدين
- المشورة حول موضوع حماية الشباب

كتيب "أمني نفسك!"

يمكنك طلب الكتيب الشامل "أمني نفسك!" من هنا:

الهاتف: +٤٣٣١٦٨٧٢٤٦٧١

frauen.gleichstellung@stadt.graz.at

يمكن العثور على معلومات حول خدمات ومبادرات قسم المرأة
والمساواة على الموقع: graz.at/frauen

قم بزيارتنا على قنوات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا
facebook.com/frauengraz
instagram.com/grazerin.jungundstark

هيئة التحرير

مالكة وسائل الإعلام مدينة جراتس | قسم المرأة والمساواة

Kaiserfeldgasse ١٧ / الطابق الأول، ٨٠١٠ Graz

هيئة التحرير قسم المرأة والمساواة بالتعاون مع كاتيا جوزيفوس

تنفيذ الرسوم البيانية

achtzigzehn – Konzept & Gestaltung GmbH

الطباعة

Druckhaus Scharmer GmbH

ترجمة

HOISS (www.uebersetzungen-hoiss.at)

الطبعة الأولى، جراتس، يوليو ٢٠٢٣

مدينة جراتس
قسم المرأة والمساواة

Kaiserfeldgasse 17, 8010 Graz

هاتف: +43 316 872 4671

graz.at/frauen