

*nu is het genoeg.*  
كفى، لا بعد الآن.

عاون نفسك، عاون الآخر.

اتصل بالرقم للمشورة أو المعاونة.

0900 1 26 26 26

خمسة سنت في الدقيقة

steunpunthuiselijkgeweld.nl

## للمزيد من المعلومات اطلع على المعلومات الموجودة في موقع الانترنت في العنوان

[www.steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://www.steunpunthuiselijkgeweld.nl)

يدير مركز المعاونة ضد العنف المنزلي موقع انترنت أيضا،  
تقرأ فيه قصص الآخرين الذين عاشوا مثل موقفك. كما يمكن  
كذلك المشاركة في الحديث في قسم «تكلم معنا» (praat mee)  
والتعرف على مركز المعاونة الموجود في منطقتك. بالإضافة  
إلى أن الموقع يقدم المعلومات لكل من شاهد أي عنف منزلي  
أو من ارتكب عنفا منزليا وكان يبحث عن مخرج له.

مركز ألمعاونه مفتوح كل يوم صباحا :  
من 9 حتى 12 زوالا

0900 1 26 26 26

خمسة سنت في الدقيقة

steunpunthuiselijkgeweld.nl

## ماذا يحدث إذا اتصلت بالهاتف؟

نحن على استعداد تام لمعاونتك بقدر الإمكان.  
ويمكننا وصلك مع المتخصصين بالمعاونة في منطقتك.  
وإذا رغبت في ذلك يمكننا أيضا وصلك بالشرطة.

### لا حاجة لذكر اسمك

ما تقوله لنا يبقى سرا بيننا طالما بغيت ذلك. وإذا رغبت في  
أن نتخذ خطوات لحل المشكلة يجب أن تعطنا الموافقة لإعطاء  
بياناتك للمتخصصين بالمعاونة والشرطة.

### نعطيك المشورة

يمكننا تخمين ما هو أفضل ما يمكنك فعله بالنسبة الى  
وضعك. وبهذه المشورة يمكنك تحقيق الكثير.

### أو نبحث عن معاونة

وإذا رغبت في ذلك يمكننا البحث عن متخصصين بالمعاونة  
بالقرب منك بيدهم أن يبحثوا عن حل لمشكلتك. أو إن تطلب  
الأمر ذلك يمكننا مساعدتك في عمل خطة لتأمين سلامتك  
وسلامة الأطفال إن كان عندك أطفال. لأن السلامة هي أهم  
شيء في الدنيا.

steunpunthuiselijkgeweld.nl

## ما هو العنف المنزلي بالضبط؟

هل يضربك أحدا؟ أو يسب لك؟ أو يحرم عليك أشياء؟ هل أنت مهددة أو مطاردة؟ هل أنت مضطرة على الجنس رغم رغبتك؟ أو أن تعطيه مالك؟ وهل زوجك أو صديقك هو المسؤول؟ أو هو ابنك أو أحد من أسرتك أو صديق العائلة؟ إذن أنت ضحية للعنف المنزلي. وربما كنت تفكري أن ذلك ذنبك وتشعري بالتردد وعدم الثقة بالنفس وتخجلي من أنه حدث لك. لكن العنف المنزلي غير مقبول وغير مسموح به وهو جناية ومن حقه أن تدافع عن نفسك. اتصلي بنا في الرقم 0900 - 126 26 26 (خمسة سنت في الدقيقة).

## كيف تتعرفي على العنف المنزلي؟

من يلجأ إلى العنف المنزلي يسلك غالبا السلوك التالي:

هو أو هي ...

يشعر بالغيرة بسرعة

يكون أولا عدوانيا ثم لطيفا جدا

يعاملك وكأنك ملكه

يخرب الحوائج في المنزل

يوعد مرارا وتكرارا أن ذلك لن يتكرر في المستقبل

يضربك أو يهددك بالضرب

يرغمك على فعل أشياء ضد رغبتك، أيضا بالنسبة إلى الجنس

يحط من كرامتك أمام الآخرين

يهددك للحصول على مال

يظهر لك بشتى الطرق أنه هو القوي

يرغب دائما في معرفة أين أنت وماذا تفعلي.

## لماذا تتصلي بنا؟

يعمل في مركز المعاونة ضد العنف المنزلي ناس ذو خبرة يمكنهم التفهم بموقفك، وهم يقدمون لك المشورة ويمكنهم أن يعرفوك بناس ذي خبرة في منطقتك في استطاعتهم أن يساعدوك بأفضل طريقة. عندما تتصلي بنا نسألك أن تدقي الرقم البريدي وبذلك تتصلي رأسا بالمركز الموجود في منطقتك. إن كنت في خطر مباشر فلا تترددي بالاتصال بالرقم 112.

## الاتصال بنا آمن؟

لا تخشي من الاتصال بنا لأن الرقم 0900 محمي ولا يظهر في كشف حساب التليفون. حتى في المستقبل لا يمكن لأحد أن يعرف أنك اتصلتي بنا. لا تنسي أن تمسحي آخر رقم هاتف من ذاكرة الهاتف أو المحمول. إن كنت لا تعلمي كيف تمسحي رقم الهاتف اتصلي من كابينة هاتف أو هاتف أحد أصدقائك أو صديقتك.