

MARSEILLE

04 91 24 61 50

ISTRES

04 42 55 46 87

AIX-EN-PROVENCE

04 42 99 09 86



Solidarité  
femmes<sup>13</sup>

[www.solidaritefemmes13.org](http://www.solidaritefemmes13.org)

[contact@solidaritefemmes13.org](mailto:contact@solidaritefemmes13.org)

Solidarité femmes 13 هي جمعية تساعد ضحايا العنف المنزلي والجنسى.  
من الصعب الخروج من علاقة مؤذية ولكن يمكنك أن تفعلي ذلك.



احفظي أرقام الهواتف المهمة : 17 للشرطة (7/24) و 3919 لـ "معلومات عن العنف ضد المرأة" (من الإثنين 7 إلى السبت ، 9 صباحاً حتى 7 مساءً)  
حددي الأماكن أو الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في حالة الطوارئ.  
أبلغي أطفالك ، إذا كان لديك أي منهم ، بما يجب القيام به في حالة الطوارئ.  
جهزي حقيبة بها مستنداتك المهمة وأموالك وملابسك وفاتحه ووضعها في مكان آمن.



### المغادرة :

لديك الحق في مغادرة منزلك ، سواء كنت متزوجة أم لا. إذا كنت متزوجة ، فعليك اتخاذ بعض الاحتياطات. أبلغي الشرطة أو الدرك فور مغادرتك. إذا كان لديك أطفال ، فاتصل بمحامي محكمة الأسرة.

خذي جميع مستنداتك معك: أوراق الهوية ، إيصال الدفع ، الدبلومات ، كتيب سجل صحة الطفل ، الشهادات ، الشكاوى ...



### لإثبات:

شهادات مكتوبة (من الآباء والأصدقاء والجيران ...) مع صورة من بطاقة هوية الشاهد.  
شهادة طبية: من المهم أن يلاحظ الطبيب إصاباتك.

## هناك عنف حينما احمي نفسك، اطلب المساعدة حينما

حذار، قولي كفى !

استمتعى بعلاقتك حيث انها تعتبر سليمة عندما

يحترم قراراتك واذواقك

يتقبل اصدقائك وصديقاتك واسرتك

ينتفق فيك

ينشعر بالسعادة عندما تشعرين بالانشراح

يتاكل من موافقتك فيما تقدمون عليه سوية

يتناهلك في الايام التي يكون فيها غاضبا

يعارس الابناء حين ترفضين عمل شئ ما

ينزل من مرتبة أرائك ومشروعتك

ينسخر هنوك أمام الجميع

ينت Hickكم بكل ما يخصك من نزهات، ملابس، مكياج

ينتابع بك

ينكون غيورا باستهرا

ينتقب عن ما يخصك من رسائل هادفة والكترونية وتطبيقات

ينصر على ان ترسلى له صور من خصوصيتك

يعزلك عن عائلتك واصدقائك وصديقاتك

ينهمك بالجنون عندما توجهى انتقادات له

ينزعج عندما يزعجك شيء ما

يندفع بك، يشدك بصففك، يهزك، يضررك

يهددك ببشر صور فاضحة لكى

ينجرك على مشاهدة أفلام جنسية

تهديك ببث صور حميمة لك

تجعلك تشاهد الأفلام الإباحية

يجبرك على ممارسة الجنس

يجبرك على ممارسة الجنس

مكافحة العنف ضد النساء الشابات

# مقاييس العنف

ما هو تعريف الرضا؟ انه ابداء المرض بموافقته بشكل واع وحر وصريح في لحظة معينة ازاء موقف محدد ، هذا ويمكنك الرجوع عن هذا الاختيار حينما ترغبين في ذلك ووفقا لأسباب تخصك وليس عليك تبرير نفسك أو المثلول لصغوط عليك



اليقظة - إستعلامات المرأة

اتصل بـ

**3919\***

\* مكالمة مجانية وبدون الافصاح عن الهوية