

MARSEILLE
04 91 24 61 50

ISTRES
04 42 55 46 87

AIX-EN-PROVENCE
04 42 99 09 86

Solidarité
femmes¹³

www.solidaritefemmes13.org
contact@solidaritefemmes13.org

Solidarité femmes 13 هي جمعية هدفها مساعدة ضحايا العنف الأسري والجنسي، لأنه من الصعب الخروج من علاقة مؤذية، ولكن يمكنك أن تفعلي ذلك.

لحماية نفسك :

- احفظي أرقام الهواتف المهمة : 17 للشرطة و 3919 للاستعلام عن العنف ضد المرأة (الرقمان متاحان كل أيام الأسبوع 24/7)
- حددي الأماكن أو الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في حالة الطوارئ.
- إذا كان لديك أطفال، أبلغهم بما يجب القيام به في حالة الطوارئ.
- قومي بتجهيز حقيبة لمستنداتك و أوراقك المهمة وأموالك وملابسك ومفاتيحك وضعها في مكان آمن.

لكي يتم الاستماع لك :

إذا كانت لديك أية شكوك أو كنتِ شاهدة أو قلقية بخصوص العنف الأسري أو الجنسي، تفضلي بزيارتنا أو اتصلي بنا عبر الهاتف. يمكننا مساعدتك في جميع خطواتك. مواعيد عملنا تبدأ من الإثنين إلى الجمعة من الساعة الـ10 صباحاً حتى الـ5 مساءً.

المغادرة :

لديك الحق في مغادرة منزلك، سواء كنتِ متزوجة أو لا. إذا كنتِ متزوجة، فعليك اتخاذ بعض الاحتياطات. أبلغني الشرطة فور مغادرتك وإذا كان لديك أطفال، أتصلي بسرعة بمحكمة الأسرة. خذي معك جميع مستنداتك : أوراق الهوية، إيصال الدفع، الشهادات، الشكاوي، كتيّب السجل الصحي لطفلك...



لإثبات التعنيف :

احتفظي بشهادات مكتوبة (من الأصدقاء أو الجيران أو العائلة) مع صورة بطاقة هوية الشهود بالإضافة إلى شهادتك الطبية (من المهم أن ي/تلاحظ الطبيب/ة إصابتك).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
يحترم قرارك وأدوارك	يتقبل اصدقائك وصدقائك وأسرتك	يثق فيك	يشعر بالسعادة عندما نحققين ذاك	يستشيرك ويتأكد من موافقتك فيما تقدمون عليه سوياً	يتجاهلك في الأيام التي يكون فيها غاضباً	يمارس الإيزاز حين ترفضين عمل شيء ما	يستهزأ بأرائك و مشروعاتك	يسخر منك أمام الجميع	يتلاعب بك	يكون غيوراً باستمرار	يتحكم بكل ما يخصك من أماكن خروجك وملابسك، و مكياجك	بنقب عن ما يخصك من رسائل هاتفية والكترونية	يلج عليك أن ترسلي له صور حميمة لك	يعزلك عن عائلتك واصدقائك وصدقائك	يتهمك بالجنون عندما توجهين له انتقادات	يفقد أعصابه عندما يزعجه شيء ما	يهددك بأن يتحدر بسببك	يهددك بنشر صور فاضحة لكي	يدفعك، يشدك، يصفعك، يهزك، يضربك	يجبرك على مشاهدة أفلام إباحية	يلمس اعضائك الخاصة بدون رضايك	يجبرك على ممارسة الجنس	يرفع عليك السلاح

استمتعي بعلاقتك!
حيث أنها تُعتبر سليمة عندما

احذري
قولي كفى!

هنالك عنف حينما
احمي نفسك واطلبي المساعدة فوراً

مكافحة العنف ضد النساء الشبابات

مقياس العنف

ما هو تعريف الرضاء؟

الرضا هو ابداء الإنسان بموافقتة بشكل واعٍ وحر وصريح في لحظة معينة إزاء موقف محدد ويمكنك الرجوع عن هذا الإختيار حينما ترغبين في ذلك لأية أسباب تخُصك وليس عليك تبرير نفسك او المثلول لأية ضغوط عليك



اتصلي ب
3919*
* مكالمة مجانية وبدون الافصاح عن الهوية