

هل لديكم قلق حيال النزاعات في علاقاتكم؟

توجد نزاعات بجميع أنواع العلاقات، لكن في بعض الأحيان فإن النزاع المتكرر يتحوّل إلى نوع من أنواع الإهانة وإساءة المعاملة. قد لا تكون الإساءة جسدية دائمًا، فقد تتخذ صورًا أخرى مثل الإساءة اللفظية أو العاطفية أو المالية أو الجنسية. لن تكون وحيدًا إذا كنت تتعرض لهذا الأمر أنت أو شخص تعرفه. في بعض الأحيان قد يكون من الصعب معرفة ما يجب فعله أو قوله عند حدوث الإساءة.

نصح بقراءة المزيد هنا لفهم متى يتحول النزاع إلى إساءة معاملة، وكذلك لمعرفة خيارات الدعم المتاحة لمواجهة ذلك.

تؤمن Cambridge Police Department (إدارة الشرطة في Cambridge) أن لكل شخص الحق بشعور صحي وآمن في كنف العلاقات العامّة و household (الأسرية).

تعمل Domestic Violence Unit (وحدة العنف الأسري) التابعة إلى Cambridge Police Department (إدارة الشرطة في Cambridge) على التحقيق في جميع وقائع العنف الأسري والاعتداءات والإساءات ذات الصلة المبلغ عنها، بما في ذلك:

- العنف من طرف شريك الحياة و/أو التهديدات بالعنف الجسدي
- إساءة المعاملة من أفراد الأسرة/household (أفراد المنزل الواحد)
- العنف الجنسي
- انتهاك قرارات حظر التواصل
- التحرش الجنائي والتعقب.

المحققون التابعون لهذه الوحدة مدربون بشكلٍ خاص على التحقيق في جرائم العنف المنزلي. محامو الضحايا متاحون لتقديم الدعم والمعلومات والخدمات مباشرة إلى الناجين من حوادث العنف الأسري وعائلاتهم. تتضمن الخدمات المُقدّمة من محامين الضحايا ما يلي:

- إعداد خطط السلامة الشخصية والتدخل في حال الأزمات
- الدعم النفسي أثناء تحقيقات الشرطة
- الدعم القانوني والمرافعة أمام القضاء في القضايا الجنائية
- المساعدة بخصوص الحصول على قرارات حظر التواصل وطلبات منع التحرش
- الإحالة إلى المستشارين ومجموعات الدعم السرية
- الإحالة إلى مأوى طوارئ والمساعدة في البحث عن سكن والمساعدة القانونية والمساعدة للاستفادة من المرافق العامة

محامو الضحايا في إدارة الشرطة في Cambridge متاحون أثناء أوقات العمل الرسمية.

الهاتف: 617-349-3371

البريد الإلكتروني: dvsauunit@cambridgepolice.org

في حالات الطوارئ، يجب الاتصال أولاً بالرقم 911.

للحصول على مساعدة غير طارئة من الشرطة على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع، اتصل بالرقم 617-349-3300.

الموارد المجتمعية

SafeLink هو خط ساخن مجاني متوفّر على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع خاص بولاية Massachusetts مُختص بقضايا العنف الأسري ويمثّل موردًا لأي ضحية من ضحايا العنف الأسري بطريقة سرّية وآمنة. نشجعكم على الاتصال بخط SafeLink في حال احتياجكم للتحدث بشأن وضعكم أو وضع شخص آخر. يوفّر خط SafeLink إمكانية الوصول إلى مأوى الطوارئ في مختلف أرجاء الولاية.

محامو SafeLink يجيدون التحدّث باللغتين الإنجليزية والإسبانية ولديهم إمكانية الوصول إلى خدمة الترجمة الفورية لأكثر من 130 لغة.

رقم SafeLink المجاني: 877) 785-2020

تمّ إدراج البرامج المحلية في منطقة Cambridge التي تُقدّم معلومات سرّية مجانية حول العنف الأسري وتوفّر الدعم النفسي وخدمات المحاماة والخدمات القانونية وإعداد خطة الحماية الشخصية وتأمين المأوى والعديد من الخيارات الأخرى في القائمة أدناه:

برامج الدعم السري لضحايا العنف الأسري

- Transition House (المنزل الانتقالي) 617-661-7203 (خط ساخن يعمل على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع)
- Riverside Community Care (برنامج الرعاية المجتمعية) 617-354-3911
- برنامج Cambridge Health Alliance Trauma Support and Resource (دعم الصدمات النفسية وتوفير الموارد في تحالف صحة Cambridge) 617-665-2992
- RESPOND Inc. 617-623-5900
- Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (تحالف المتحدثين باللغة البرتغالية في ولاية Massachusetts) 617-864-7600
- SAHELI 1-866-472-4354
- Asian Task Force (مجموعة العمل الآسيوية) 617-338-2355 (خط ساخن يعمل على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع)
- The Network La/Red 1-800-832-1901 (خط ساخن يعمل على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع)
- مركز Boston Area Rape Crisis (أزمات الاغتصاب بمنطقة Boston) 1-800-841-8371 (خط ساخن يعمل على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع)

المساعدة القانونية

- مركز De Novo Center for Justice & Healing (عافشلاوّة للدعلا De Novo) 617-661-1010
- الخدمات القانونية في Greater Boston 617-603-1700

التثقيف بشأن إساءة المعاملة من جانب شريك الحياة

- Emerge 617-547-9879 (للإسبانية: 617-657-4895)
- منظمة Common Purpose (الهدف المشترك) 617-522-6500

المرافق العامّة والمساعدات الأخرى

- Department of Transitional Assistance Domestic Violence Unit (وحدة العنف الأسري في قسم المساعدة الانتقالية) 877-382-2363
- مركز Cambridge Multi-Service (الخدمات المتعدّدة في Cambridge) 617-349-6340

إذا كنت تتعرف للتو على مفهوم العلاقات، فمن المنطقي أن تكون لديك أسئلة أو أن تشعر بالحيرة فيما إذا كنت تريد التحدث عن مخاوفك الشخصية أو بخصوص الآخرين. لمزيد من المعلومات يُرجى زيارة loveisrespect.org، أو إرسال

رسالة نصية بكلمة LOVEIS إلى الرقم 22522، أو الاتصال بالرقم: 1-866-331-9497

TTY لمن يعانون من صعوبات في السمع أو النطق: 800-787-3224



خط السلامة

خطة السلامة عبارة عن قائمة بالأفكار التي يمكنك تنفيذها للمساعدة في تعزيز سلامتك. فيما يلي بعض الأفكار والاقتراحات للحفاظ على سلامتك. يُرجى الانتباه إلى أنّ بعض هذه الخيارات قد لا تناسب الجميع.

- كن مُدرِّكًا لمنزلك. عند استشعار وجود مشكلة، حاول الانتقال إلى غرفة لا توجد بها أسلحة ويوجد لها مخرج.
- تحدث إلى أحد الجيران الذين يمكنك طلب المساعدة منه إذا سمع أصوات اضطرابات قادمة من منزلك. إذا كنت لا تستطيع أن تسأل أحد الجيران، فتحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة الذين تثق بهم ليطلب لك المساعدة. قد يكون من الأفضل إعطاءهم رقم إدارة الشرطة المحلية التي تتبعها.
- تجهيز حقيبة بها الأشياء المهمة، بما في ذلك نسخ من وثائق الهوية الشخصية التي قد تحتاجها إذا اضطرت إلى المغادرة سريعًا، وكذلك الملابس والأدوية والبطاقات المصرفية ونسخ من المستندات المهمة لك / لأطفالك مثل جواز السفر والبطاقة الخضراء وبطاقة الضمان الاجتماعي وما إلى ذلك.
- لا تضمن قرارات حظر التواصل السلامة الشخصية، ولكن قد تكون ضمن الخيارات الجديرة بالأخذ في الحسبان عند الخوف من إساءة المعاملة أو الانتقام بسبب ترك العلاقة.
- الانتباه لما حولك أثناء التواجد في أماكن عامة. إذا أحسست بتعرضك للتعقب أو المراقبة، ننصحك بتغيير عاداتك الروتينية ومسارات التنقل والسفر وما إلى ذلك.
- قد يكون من السهل تعقب المعلومات الشخصية عبر الإنترنت. احذف سجل متصفحات الإنترنت بصورة دورية. احرص على تغيير كلمات المرور ومراجعة إعدادات الخصوصية الخاصة بالتعقب بواسطة نظام تحديد الموقع (GPS) على الهواتف الذكية أو الأجهزة الإلكترونية.

إن الاتصال بالشرطة للحصول على الدعم قد لا يكون خيارًا آمنًا لجميع الناس. إذا كان الأمر كذلك، هناك طرق أخرى للحصول على المساعدة. يمكنك العثور على معلومات حول الخدمات المجانية والسرية في قسم **الموارد المجتمعية** على الجانب الآخر من هذا الكتيب.

تتمحور إساءة المعاملة في العلاقات حول السلطة والسيطرة

العنف الأسري عبارة عن نمط من سلوكيات السيطرة والإساءة التي يحاول بها شخص ما التحكم في أفكار أو معتقدات أو أفعال شخص آخر. قد يحدث هذا بين شركاء الحياة أو أفراد الأسرة/household (أفراد المنزل الواحد). قد يتضمن هذا أحد أو كل أنماط الإساءة التالية: الإساءة الجسدية والجنسية واللفظية والنفسية والعاطفية والمالية.

عادة لا تحدث الإساءة بصورة منعزلة - لكنها تتخذ نمطًا من

السلوكيات. راجع صورة **حلقة السلطة والسيطرة**

- انظر لهذه الحلقة على أنها مخطط يعبر عن الأساليب التي يمكن للشخص المسيء استخدامها لإبقاء الشريك في العلاقة.
- يوضح الجزء الداخلي من الحلقة السلوكيات الماكرة والدقيقة المستمرة التي تحدث على مدار الوقت. بينما يمثل الإطار الخارجي للحلقة العنف الجسدي والجنسي الذي قد يحدث أيضًا.
- تذكر أنه ليس من الضروري وجود عنف جسدي أو جنسي حتى تكون من ضحايا العنف الأسري في علاقتك أو منزلك. إن الإساءات العاطفية والنفسية واللفظية والدينية والمالية تصنف أيضًا على أنها عنف أسري.



الاطمئنان

نسيان "الواقعة"، وكأنه لم تحدث أية إساءات. مرحلة "شهر العسل".

تصاعد التوترات

مع تصاعد التوترات وتعطل وسائل التواصل تصبح الضحية خائفة وتشعر بالحاجة إلى استرضاء الشخص المسيء.

نظرية دورة الإساءة

المصالحة

اعتذار الشخص المسيء، أو إعطاء مبررات، أو لوم الضحية، أو نفي وقوع الإساءة، أو القول بأن الأمر ليس بهذا السوء الذي يدعيه الضحية.

الواقعة

الإساءة اللفظية والعاطفية والجسدية. الغضب، اللوم، المجادلة. التهديدات. التهريب.

تمر جميع أنواع العلاقات بأزمات في مرحلة ما من المراحل. قد يكون من الصعب أحيانًا التفرقة بين أنواع النزاعات والسلوكيات، ومعرفة متى يتحولان من أسلوب صحي إلى غير صحي أو حتى مسيء أحيانًا. **الإساءة عبارة عن نمط سلوك ترهيبني يستخدمه الفرد لاكتساب سلطة أو للحفاظ عليها والسيطرة في العلاقة.**

إليك بعض الأسئلة للمساعدة في فهم حقيقة ما تتعرضون له وهل يمثل ذلك إساءة معاملة أم لا:

هل يفعل شريكك/أحد أفراد أسرتك أي مما يلي:

- التقليل من شأنك بصورة متكررة، خاصة أمام الآخرين؟
- التصرف بغيرة شديدة والتحكم في أنشطتك اليومية؟ على سبيل المثال، هل يحدث ما يلي:
 - يتفقدك باستمرار أو يطالبك بالتواصل والإفصاح عن مكانك؟
 - يتفحص هاتفك أو بريدك الإلكتروني أو حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بك؟
 - يتحكّم فيمن يمكنك رؤيته، أو نوع الملابس أو المظهر أو من يمكنك التحدّث إليه؟
 - يستخدم التكنولوجيا لتتبع موقعك؟
 - يتدخّل في شعائرك الدينية أو وضعك من حيث الهجرة أو التعليم أو التوظيف؟
- تشعر بالتوتر الشديد أو تمر بنوبات من الغضب أو سلوك ومزاج متقلب بشكل كبير؟
- تتعرّض للإيذاء الجسدي أو التهديد به؟
- تتعرض للخنق أو الخنق حد الموت؟
- يرغمك على ممارسة الجنس أو ممارسة أفعال جنسية غير مريحة لك؟
- يمنعك من طلب المساعدة أو يخبرك بأن أحدًا لن يصدقك في حال طلبتها؟

في حال كانت الإجابة نعم على أي مما سبق، قد تكون تتعرض لعلامات تحذيرية لوجود إساءة في علاقتك أو household (أسرتك). لستم بمفردكم. يتوفر الدعم والخيارات وإعداد لخطة السلامة الشخصية وخدمات المحاماة المتاحة لمساعدتكم.