

## روابط موسى بها

[www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen.html](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen.html)

موقع الوزارة الاتحادية للأسرة، وكبار السن، والنساء، والشباب، مع المزيد من المعلومات حول موضوع العنف ضد المرأة والعديد من الروابط الخارجية.

[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

توفر البوابة الإلكترونية من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) معلومات عن الصحة الجنسية/الإيجابية في 13 لغة، مشروحة بالكلمات والصور.

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

موقع اتحاد تقديم المشورة للنساء ونجدة النساء. هنا تجد نساء عابثن أعمال عنف وحظين بمساعدات بسيطة ومنزلية.

[www.gewaltschutz.info](http://www.gewaltschutz.info)

معلومات للمعنيين حول الحماية من أعمال العنف وحول حقوقهم. يمكن قراءة كل صفحة مترجمة إلى سبع لغات مختلفة.

[www.frauenhauskoordination.de](http://www.frauenhauskoordination.de)

بوابة معلومات عن بيوت النساء، مع وظيفة البحث عن منازل النساء ومراكز تقديم المشورة.

[www.gesine-intervention.de](http://www.gesine-intervention.de)

معلومات مهمة ومواد تفصيلية حول الموضوع. معلومات حول العنف ضد النساء المعنويات.

[www.aktiongegengewalt.dosb.de](http://www.aktiongegengewalt.dosb.de)

صفحة حركة، شبكة قوية ضد ممارسات العنف! "للاتحاد الألماني الرياضي الأولمبي مزودة بمعلومات عن الكثير من الأشياء من بينها أيام الحركة على مستوى ألمانيا، مع عروض عن دورات الدفاع عن النفس.

### إلى من أستطيع التوجه؟

لا يجب أن تتعامل أي من النساء مع حالات العنف بمفردها! يوجد مساعدات! يمكن لطبيبك أو طبيبتك سماعك بأذن صاغية، ومعالجتك نفسياً وجسدياً بشكل صحيح. تقدم مراكز تقديم المشورة، ومنازل السيدات، والشرطة، والقضاء الحماية والمشورة المؤهلة والدعم لحل حالات التعرض للعنف.

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

في حالة تعرضك للتهديد اتصلي بنجدة الشرطة على رقم (110)! حتى بيوت النساء، ومراكز تقديم المشورة مزودة بهواتف طوارئ. اذكر اسمك وعنوانك، وأكد أنك تحتاجين إلى نجدة عاجلة.

### ماذا يمكنني أن أفعل أيضاً؟

اطلبي من الأشخاص الموثوقين لديك القدوم إليك، أو قومي بالاتصال بهم.  
استأمني الطبيب أو الطبيبة.  
وثّقْ إصاباتك قانونياً، لكي تستطعن إثبات شدة وتواتر الجروح.  
ابحثي عن غرفة خاصة قابلة للعلاق المحكم.

ضعي الهاتف المحمول الخاص بالطوارئ في مكان معين، لكي يتسنى لك طلب المساعدة.  
جهزي شنطة سفر بالمتعلقات المهمة والملابس المستخدمة في حالات الطوارئ، وخزنيها لدى شخص محل ثقة.

المصدر: [www.frauenberatungsstelle.de/pdf/NUR\\_MUT.pdf](http://www.frauenberatungsstelle.de/pdf/NUR_MUT.pdf)



### متاحون ٣٦٥ يوماً في العام، على مدار الساعة:

يُعتبر هاتف النجدة «العنف تجاه السيدات» هو عرض المشورة الأول على مستوى ألمانيا للنساء اللاتي يعانين من العنف. عن طريق هاتف رقم 08000116016 وعن طريق المشورة عبر الإنترنت يمكن للنساء المعنويات وأنصارهن والأشخاص بالمحيط القريب منهن الحصول على مشورة المختصين مجاناً وبسريرة تامة. حيث توجد استشارات مؤهلات لمساعدة المتصلات بسريرة تامة، ولتوصيلهن عند رغبتهن في عروض الدعم الذي يقدم هناك. عند الحاجة، نقوم بتوفير مترجمة فورية في ١٥ لغة مختلفة لحضور الحوار. ولهاتف النجدة أهمية خاصة حتى للنساء اللاتيات بفضل عروض المعلومات والمشورة المتوفرة فيه بالعديد من اللغات.

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

هيئة التحرير:



## الرجال الذين يمارسون العنف ضد النساء حقراء.

وجهات النظر المختلفة، والنزاعات وحتى الخلافات متواجدة في كل العلاقات. ولكن دائمًا يوجد حدود لا يجب السماح بتخطيها أبدًا، وأكررها: أبدًا! السلامة الجسدية تعتبر أحد هذه الحدود. لا يوجد أي أعداء لممارسة العنف ضد النساء.

للأسف تميل النساء إلى البحث عن طريقة تلقي بها الذنب على عاتقها. «لقد قمت باستئثاره، لقد مر بيوم عصيب، يجب أن أبذل جهدًا أكبر، لم يكن عليّ أن أعارضه وهكذا»، الصبر على العنف، ومن ثمّ البحث عن أعداء له هو الطريق الخاطئ بعينه. لا يجب أن تقوم السيدات بإنهاء الأمر على أنه ذلة لسان حدثت لمرة واحدة. اعتذاراته - وأحيانًا دموعه - لن تساعدكن. من يتخطى هذه الحدود لمرة فسيتخطاها مرارًا وتكرارًا. سيخبرو خوفه من القوة الرادعة. لا تجعلني نفسك ضحية. أنت لست مخطئة.

على أي حال، قومي باستحضار مساعدة خارجية، حيث إنني بوصفي راعية لحركة «شبكة قوية ضد العنف: لا للعنف ضد الفتيات والنساء!» بالاتحاد الرياضي الأولمبي قد تعرضت للأسف للكثير من هذه الحالات. الجراح بالجسد ستيرأ يومًا ما، ولكن الجراح النفسية لا تيرأ أبدًا. حيث إنها تنطبع في الذاكرة، وهي قادرة بالفعل على تدمير حياة بأكملها. من يتعرض للعنف باستمرار يجب ألا يبقى وحيدًا.

هذه الانتهاكات - لا يدور الأمر حول شيء آخر - تحدث غالبًا بين الجدران الأربعة التي من المفترض أن تشعرى بينها بالأمان. وعندما يكون هذا العنف من شخص تُحبينه وتثقين به، يكون الأذى مضاعفًا. حيث سيتم تدمير الثقة والمودة.

لا تخجلي من التحدث بانفتاح. يوجد مساعدات. كما أنني راعية لحركة DOSB تحت شعار: «لا يمكن المسامحة في حالات العنف ضد النساء والفتيات: أنتِ تكوينين. نحن نكون. معًا نحن أقوى!»

ريجينها هالميش

بطلة العالم في الملاكمة، وراعية حركة DOSB

«شبكة قوية ضد العنف:

«لا للعنف ضد النساء والفتيات»!

## لا يوجد تسامح مع حالات العنف: حقوقك!

لا يتم التسامح مع حالات العنف في الدولة، ويعاقب عليها القانون. يأتي في المقام الأول حماية الضحية، والقاعدة هنا «من يضرب فعليه الرحيل - تبقى الضحية في الشقة» حيث تعتبر هذه القاعدة شاملة ومنصوصًا عليها في قانون الحماية من العنف (GewSchG).

اتصلي بالشرطة عندما يتم تهديك أو عندما يكون شخص ما واقفًا تحت التهديد! يمكنك طرد الجاني/الجانية لأيام عديدة خارج الشقة. يجب أن تتدخل الشرطة فور معرفتها بوجود حادثة عنف منزلي.

في حالات الخطر المحدد يمكنك تقديم طلب مباشرة لدى المحكمة الابتدائية للحماية من العنف. سيتم حظر الجاني/الجانية لفترة محددة (عادة بضعة شهور) من السكن في الشقة الجماعية، أو الاقتراب من الضحية، أو التواصل معها. علاوة على ذلك توجد وسائل حماية أخرى وفقًا للقانون المدني تحمي الضحية من العنف، بأن يقوم بتعويضها عن الأضرار، ودفع ثمن الخسائر والألام.



## احمي طفلك!

الأطفال الذين يتعرضون لمعاملة سيئة من أحد الوالدين، أو من الشريك (السابق)، أو يتعرضون للضرب أو التهديد غالبًا ما يتحملون آثارًا نفسية وجسدية مثل فقدان القدرة على النوم أو اضطراب التركيز من جراء ذلك. قد تتضرر صحة ونمو الطفل

من جراء تعرضه للعنف، وقد يؤثر ذلك فيه سلبًا لمدة طويلة. تختلف العواقب على حسب ما إذا كان الأطفال قد شاهدوا واقعة العنف،

أو ما إذا كانوا هم من تم معاملتهم بسوء، وبحسب قدر الفترة الزمنية التي مرت على معاشتهم لواقعة العنف، وبحسب الإجراءات المتخذة لحل هذا الوضع المتأزم. كما يلعب عامل العمر والجنس وسلوك الأطفال تجاه البالغين دورًا مهمًا. مخاطرة أن يعايش البالغون العنف بأنفسهم من قبل الشريك تكون أعلى عند الأطفال المعنيين. عن طريق الدعم والتجدة يمكن مساعدة طفلك في التغلب على الموقف الذي يعايشه.

## المشورة والنجدة للنساء اللاجئات

وخاصة اللاتي بحاجة إلى حماية -  
النساء اللاجئات

- ثلث اللاجئين على الأقل من النساء والفتيات.
- حيث إنهن يهرين من الحرب، والقمع، والاضطهاد، وكذلك لأسباب لها علاقة بالجنس.
- غالبًا ما يعايشن في مناطق الحرب والأزمات مختلف أشكال العنف.
- حتى إنهن في مساكن اللاجئين قد يُصبحن ضحية لأعمال العنف.



بين طيات الحوار مع  
بيترا زوشتنغ  
مديرة نجدة الهاتف

### ما الذي يضمن حماية أفضل للنساء اللاجئات؟

هناك جوانب أمان يجب مراعاتها عند إقامة النساء مع أطفال، على سبيل المثال توفير معدات صحية منفصلة، توفير غرف نوم يمكن إحكام إغلاقها، توفير إمكانيات للتراجع، توفير الترجمة الفورية في المكان، وكذلك توفير مسؤولة للاتصال المباشر. من الأشياء المهمة للغاية للنساء المعلومات حول حقوقهن، وحول أنظمة النجدة في ألمانيا. يجب أن نشجع النساء المعنيات على اتخاذ الخطوة للخروج من دائرة العنف، وعدم الصمت عليه بعد الآن، بل أن يقمن بالبحث عن الدعم.

### هاتف النجدة «حالات العنف ضد المرأة» تجديدها أسفل:

**08000 116 016**

### ما وقائع العنف التي تتوجه بها النساء اللاجئات إلى نجدة الهاتف؟

الأمر متفاوت للغاية. يدور الأمر حول العنف الذي عايشته في بلدانهم الأصلية، أو أثناء هروبهم، أو حول العنف الذي عايشته في مؤسسات استقباليهم هنا، وفي مساكن اللاجئين. في هذا الصدد يدور الأمر بشكل كبير حول العنف في الشراكة، أو في العائلة، وكذلك الاعتداءات الجنسية، والاعتصاب والزواج القسري.

### ما نسبة تواتر استخدام النساء اللاجئات لنجدة الهاتف؟ وكيف يدور الحديث بشكل محدد؟

منذ نهاية عام ٢٠١٥ يزداد عدد النساء اللاجئات اللاتي يتوجهن إلينا. ويرجع السبب في ذلك إلى أن نجدة الهاتف هي العرض الوحيد المتواجد على مستوى ألمانيا المتاح على مدار الساعة ويقدم المشورة مجاناً حول جميع أشكال العنف بخمس عشرة لغة مختلفة من بينها العربية، والفارسية، والإنجليزية، والفرنسية. تصل النساء اللاجئات باتصالهن إلى استشارية تمنحهن الوقت وتستمع إليهن. في الخطوة التالية سنقوم معاً بالبحث عن الحلول الممكنة. سيتم تقديم المشورة فقط من سيدات. جميعهن مهنيات دارسات من المجال النفسي الاجتماعي. من المهم أن تعلموا أن المشورة موثوقة، وتتم بشكل مجهول الاسم. هذا يعني أنه لن يتم استجاب أي شيء أو نقل المعلومات. وبالنسبة إلى هؤلاء اللاتي يطلبن المشورة عن طريق الهاتف، فإنهن يقررن بأنفسهن ما وكم قدر ما يحكيه عن الأشخاص لديهن وعن حكاياتهن الخاصة.

### ما النصائح التي تحصل عليها النساء اللاجئات منك؟

بشكل أساسي نقوم بتوضيح حقوق النساء في ألمانيا ونساعدهن، ونقدم لهن الدعم بأمانة في المكان الذي يطلبنه. ما الذي يساعد النساء المعنيات بالشكل الأمثل، هذا ما نناقشه بشكل فردي مع كل امرأة على حدة. حيث لا يوجد براءة اختراع صالحة لجميع هذه المشكلات.

### أين تستطيع النساء اللاجئات أن يجدن الدعم أيضاً؟

نظام الحماية من العنف متاح للنساء اللاجئات، مثلهن مثل جميع النساء الأخريات المعرضات للعنف، وكذلك بيوت النساء ومراكز المشورة هناك. يوجد تشابه مع نطاق حقوق اللجوء، والمشورة للمهاجرين عندما يكون هناك خطر ملموس حقيقي، توجهي إلى الشرطة وستجدين هناك المساعدة. ومن الأمور المهمة كذلك أن تقرر كل امرأة على حدة ما الذي سيحدث.





## «لم أكن أعرفه من قبل...»

• أوزليم، ٤٠ سنة

أنا سعيدة أنني هنا اليوم. أنا أجلس في غرفة صغيرة، مجهزة بشكل متقشف إلى حد ما. أنا الآن أنظر إلى الحقيبة الصغيرة التي كنت أأخذها لفترة طويلة لدى إحدى صديقاتي المقربات. نصحتني موظفو المساواة بين الرجال والنساء في دائرتنا بالقيام بذلك. مساء أمس حدثت الواقعة. قام زوجي بضربي مرة أخرى - بطريقة أشد من المعتاد. انتابني الخوف حول حياتي. اتصلت بالشرطة، وتم إحضاري إلى بيت النساء. ما الذي حدث؟! حين كنت فتاة صغيرة كنت دائماً ما أحلم بأن أصبح طبيبة لأساعد البشر. وفي عيد مولدي السادس عشر تلاشى من أمامي هذا الحلم. في هذا اليوم أخبرني والدي أنه وجد شخصاً مناسباً لي، وتمت خطبتي بالفعل. لم أكن أعرف هذا الشخص من قبل. قبل زواجنا مباشرة كان هذا الرجل حازماً للغاية، إلا أنه لم يظهر بالسوء إلا بعد الزواج. لم يكن مسموحاً لي بالخروج بمفردي، دائماً ما يجب أن يكون معي أحد أفراد العائلة. في البداية حاولت الاعتراض. حينها قام زوجي بإسكاسي ودفعني إلى الأرض. غالباً ما كان يسقط مزاجه السيئ عليّ. كان أحياناً يدفعني تجاه الحائط، أو يضربني على وجهي. خطوة انتقالي إلى بيت النساء كانت ضرورية. لم أكن أتوقع المساعدة من عائلتي. حيث إنهم يعتقدون أن الرجل هو من يقرر معاقبة زوجته من عدمه، وكذلك طريقة العقاب.



## «لم أعد أفهم العالم...»

• شارلويت، ٦٣ سنة

فيما مضى كان زوجي يشرب في المناسبات العائلية، أو الحفلات حتى يشعر بالسكر. ولكن منذ أن أجبز على المعاش المبكر أصبح دائماً ما يأتي إلى المنزل من الحانة الواقعة على الناصية ورائحة الخمر في فمه. في البداية تجاهلت ذلك، حيث تصورت أنه سيعود إلى صوابه مع الوقت. وعندما سيبدأ في ممارسة حياته اليومية وواجباته سيصبح كل شيء أفضل. ولكن أصبحت الليالي التي يقوم فيها باحتساء ثلاث وأربع وخمس زجاجات من البيرة هي العادة وليست الاستثناء. وفي إحدى الأمسيات فاض بي الأمر، فانفجرت به: «ألا يمكنك فعل أي شيء آخر سوى احتساء الخمر؟!»، في البداية شعر بالذعر والسقم، ثم أصبح عدوانياً، وقفز وقام بهزي حتى فقدت توازني وسقطت على الأرض. لم أعد أستطيع فهم العالم. ما الذي حدث للرجل الذي تزوجته قبل ٤٠ عاماً، وأحبته يوماً ما؟ كان ذلك الأمر مرجحاً للغاية بالنسبة إليه، لم يستطع النظر في عيني، وكان يخشى المواجهة. لم أستطع قبول ذلك بالطبع، وقمت بالبحث عن أحد المعالجين. أنا وزوجي نزور أحد معالجي الزوجين؛ كما يذهب زوجي بالإضافة إلى ذلك إلى دورة للرجال الممارسين للعنف، ويحاول التغلب على مشكلته مع الكحوليات. أنا بالطبع قمت بكبح فرامل الطوارئ في الوقت الصحيح؛ هذا هو ما لا تستطيع كل امرأة القيام به: هذا ما أعرفه من مقابلي الأسبوعية مع النساء اللاتي تعرضن لحالات عنف.



## «كيف ينخدع المرء في إنسان...»

• سيمون، ٢٦ سنة

في علاقتنا دائماً ما كان روبرت مهذباً، كان يقرأ أريغاتي من شفاهي، كنا دائماً ندعم بعضنا البعض. ثم، وبدون أي مقدمات، انفصل فجأة دون أن يقول ما الذي حدث. كنت مصدومة، حيث إننا دائماً كنا صريحين مع بعضنا البعض. بعد بعض الوقت أراد أن يعود إليّ. لم يكن ذلك ممكناً بالنسبة إليّ، حيث إنني فقدت ثقتي به. كان روبرت يتصل بي يوميًا، ويقف أمام باب المنزل، ويظل يقرع جرس المنزل مساءً. في البداية تحدثت معه، إلا أنه دائماً ما كان يتوغل أكثر وأكثر. عندما كنت أخرج كنت أجدّه واقفاً فجأة، على الرغم من أنني كنت دائماً أرتاد أماكن جديدة. كان دائماً ما يكتب تعليقات على صورتي المنشورة على موقع الفيس بوك. لم يكن بمقدوري إلا أن أقوم بحظره على كافة وسائل التواصل. دائماً ما كان هناك شبح خلفي، كان يتتبعني الشعور بأنني لن أستطيع التحرك بحرية أبداً. لم يبق فقط بالاتصال بالعائلة، والأصدقاء، بل إنه كان يتصل في العمل - وحدثت خلافات بيني وبين رئيسي في العمل. كانت هذه هي النقطة الحاسمة: توجهت إلى الشرطة.



## «لم أعد قادرة على الثقة في أي رجل...»

• باولا، ٣٤ سنة

أنا وصديقي مع بعضنا البعض منذ فترة طويلة، وكنا سعداء للغاية بطفلتنا الأولى لاورا. أسرة صغيرة سعيدة - قمنا بتولي الكثير معاً، وكنا نفهم بعضنا البعض بشكل جيد. فقط كانت المشكلة أنني منذ فترة حملي أصبحت نادراً ما أرغب في ممارسة الجنس. لم يكن ذلك بسبب مشاعري تجاهه، وكلي لا أقوم بصدّه كنت غالباً ما أشاركه في ممارسة الجنس. مع ذلك: كان يلاحظ بالطبع أنني لست حقاً متواجدة، وفي إحدى الليالي كنت لا أرغب في ممارسة الجنس، وامتنعت عن ذلك. بناءً على ذلك قام بدفعي إلى السرير، وأمسك بمعصمي حتى ألمني، وأجبرني على النوم معه. آنذاك اعتقدت أن ذلك ربما كان حدثاً عابراً نوعاً ما، إلا أن ذلك تكرر مراراً، حيث إنه أصبح عنيفاً وأجبرني على ممارسة الجنس. في البداية شعرت بالخجل وبدأت في الشرب، وبالطبع كان ذلك يؤثر في لاورا. واكتشفت طبيبة النساء هذه العلامات عندما كنت أخضع للفحص الروتيني لديها. تحدثت معي حول البقع الزرقاء على ذراعي، وبين ساقَي، الأمر الذي كان من شأنه تحطيم جميع السدود لديّ أخيراً. أستطيع الوثوق في أحد الأشخاص. اليوم عرفت أن صديقي قد اغتصبني. ولكن فقط بفضل اهتمام طبيبي استطعت استحضار القوة للانفصال عن صديقي. وأنا اليوم ممتنة أنها لم تغلق عيناها في ذلك اليوم، وأنني استطعت أن أجد الثقة والدعم.

## للـعنف أشكال عديدة

### العنف النفسي

الإمساك، والدفع، والضرب، والركل، والخنق، وكنم النَّفس، والجرح بسلاح/بأي شيء، والحرمان من الطعام، والحرمان من النوم إلخ.

### العنف الجنسي

التحرش الشفهي، والإجبار على مشاهدة صور إباحية، والإجبار على الممارسات الجنسية، والاعتصاب إلخ.

### العنف النفسي/اللفظي

التشتم، والإهانة، والتهديد، وادعاء الجنون، واستخدام الأطفال كوسيلة ضغط إلخ.

### العنف الاجتماعي

حظر الاتصالات، والمراقبة، والعزل الاجتماعي، وسحب (مفاتيح) السيارة/الدراجة، والحبس، إلخ.

### العنف الاقتصادي

تقسيم الأموال بكميات ضئيلة، أو سحبها، أو منع العمل، أو الإجبار عليه إلخ.

## للنف ووجه كثيرة

يشمل العنف المنزلي - بغض النظر عن مكان الحادث - جميع أشكال العنف الجسدي، والجنسي والنفسى الذي يحدث بين البالغين الذين تربطهم علاقة وثيقة ببعضهم البعض، أو الذين أنشؤوا علاقة وثيقة فيما بينهم. هؤلاء هم في المقام الأول أشخاص تربطهم علاقة قرابة، أو سكن جماعي. قد يكون مكان الحادث الشقة الشخصية، أو قد يكون كذلك مكان العمل، أو أي من الأماكن العامة، أو رياض الأطفال أو أي مكان آخر.

غالبًا ما يُمارَس العنف المنزلي ضد النساء، وغالبًا يكون من يمارسه هم الرجال. ويشمل بدءًا من الاعتداءات الجسدية مثل الدفع أو الضرب وصولًا إلى ممارسة الجنس قسرًا، والعنف النفسي مثل الإهانة، أو الاضطهاد، أو المراقبة المستمرة، أو السب من قبل الشريك/الشريكة.

تخلج الكثير من النساء من ذلك العنف الذي تعرضن له، ويشعرن بأنهن مشتركات في الذنب، ويكون من الصعب عليهن التحدث عما عايشن. ويتم الحفاظ على التوابع الصحية الجسدية وما يتعلق بها لدى الأطباء والطبيبات طبي الكتمان. حتى إن ذلك قد يؤدي إلى سوء التداوي الطبي، حيث إن بعض الأعراض المزمنة تبقى لمدة سنوات بشكل غير متعلق بمعايشة وضع العنف نفسه للمريضة.

### قد يحدث العنف للنساء في كل الأعمار، وفي كافة الطبقات الاجتماعية.

في ألمانيا ...

- تعرضت ٢٥ بالمائة من النساء للعنف الجسدي، أو الجنسي من قبل شريكهن الحالي أو السابق.
- تعرضت ١٣ بالمائة من النساء منذ سن السادسة عشرة إلى أشكال عقوبات لها طابع العنف الجنسي.
- تعرضت ٤٢ بالمائة من النساء للعنف الجسدي مثل الإرهاب، والتشهير، والتهديد، والذعر النفسي.
- غالبًا ما يكون العنف ضد النساء من قبل الشريك أو الشريك السابق ويُمارَس في نطاق المنزل.
- توجد نساء في وضع انفصال أو طلاق ومعرضات لخطر وقوعهن ضحية للعنف من قبل الشريك (السابق).
- النساء ذوات الإعاقات والعايات تعرضن في حياتهن كاملة لجميع أشكال العنف أكثر من النساء في متوسط عدد السكان.

المواقف الحياتية، وأمان، وصحة النساء في ألمانيا (٢٠٠٤) انظر أيضًا: وكالة الاتحاد الأوروبي للحقوق: BMFSFJ: المصدر (الأساسية: دراسة عن العنف ضد المرأة في أوروبا (٢٠١٤))



عزيزي الفارئ، عزيزتي القارئة،

لكل إنسان الحق في الحياة بدون عنف. فكل من العنف الجسدي والنفسى يضر الأشخاص المتعرضين له بنفس درجة الحدة. الشخص الذي يضطر في كل لحظة إلى أن يخاف من ممارسات العنف، والشخص الذي عاصر حالة من حالات العنف يستطيع بالكاد أن يعيش حرًا ومعتمدًا على نفسه. يخشى الكثير من المتعرضين لذلك، سواء بدافع الخوف أو الخجل، التحدث عما عايشوه. كما أن الكثيرين لا يطمنون لطلب المساعدة.

حتى بعد مواجهتهن لأصعب حالات العنف، لا يقوم ثلثا الضحايا من النساء المتعرضات للعنف بالتوجه إلى الشرطة، ولا يبحثن عن أي وسيلة مساعدة. يرجع السبب في ذلك إلى جهلهن بالعواقب التي قد تحدث في حال ما إذا قمن بانتمان شخص محاييد. لديك مخاوف من فقدان السيطرة على الأمور التي تقومين بها في المعتاد. أريد تشجيع النساء المعنيات على اتخاذ خطوة الخروج من محيط العنف واتمان طبيبتها أو طبيبتها أو التوجه إلى مركز استشاري متخصص.

علاوة على ذلك، تقدم خدمات النجدة الهاتفية «العنف ضد المرأة» مشورة منخفضة الشروط ودعمًا للنساء المعنيات وأنصارهن وأصدقائهن. النجدة متاحة على مدار الساعة عبر رقم 08000116016، وعبر الموقع [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)، كما توجد استشارات يتحدثن لغات متعددة لمساعدتكن.

أتمنى بشدة أن تقوم العديد من النساء المعنيات بطلب النجدة وشق طريقهن في حياة خالية من العنف.

*Mannela Ulmsig*

مانويلا شيزيغ،  
الوزيرة الاتحادية للأسرة  
وكبار السن والنساء والشباب

# العنف ضد المرأة تحدثني عن ذلك!



## الأمر ليس شخصيًا!

العنف تجاه المرأة ليس أمرًا نادرًا ويمكن أن تواجهه أي امرأة - بغض النظر عن العمر، والمستوى التعليمي، والدخل، والمنشأ.

## يصيب بالأمراض!

لا تعاني النساء المعنيات فقط من الإصابات الجسدية الواضحة فحسب، بل إنهن يعانين من مشاكل نفسية لها عواقب طويلة المدى.

## يوجد مساعدات!

لا يجب أن تتحمل أي امرأة العنف. يستطيع كل من الطبيبات، والأطباء، ومراكز تقديم المشورة، وبيوت السيدات، والشرطة، والقضاء تقديم المساعدة، وإيجاد حلول لحالات العنف.

بدعم من