

كل امرأة لها الحق في الشعور بالحماية والحصول على المساعدة

نصائح للحماية والأمان:

إذا شعرت بأنك مهددة فابحثي بقدر الإمكان عن مكان آمن، وقومي على الفور باستدعاء الشرطة.



داخل الشقة: ما هي الغرفة التي توفر لي الحماية ويمكن إحكام غلقها جيداً؟ هل يعمل هاتفك الجوال هناك؟ هل ذاكرة الهاتف مخزن عليها أرقام هامة مثل رقم الاستغاثة (الطوارئ) ورقم بيت حماية المرأة؟

احرصي على حماية نفسك والأفراد الآخرين من خلال الإبلاغ عن هؤلاء الذين يمارسون أعمال العنف.



على الطريق: إذا ركبت عربة تاكسي للعودة إلى المنزل، فاحرصي على ألا تتحرك العربة إلا بعد أن تقومي بفتح باب الدخول. احرصي على أن تقومي بصف سيارتك في أماكن جيدة الإضاءة، وعلى أن يكون هاتفك الجوال في متناول يدك دائماً.



لا تترددي في الدفاع عن نفسك بأية طريقة ممكنة: الصراخ أو الضرب أو العض أو الحك أو الركل، فكل هذه الطرق أثبتت نجاحاً كبيراً في تراجع ممارسي أعمال العنف وهروبهم. تحفظي على آثار ممارسات أعمال العنف (كالملابس مثلاً).

يدعمك مركز كيرنتن "Kärnten" لحماية صحة المرأة عند البحث عن المشورة طويلة المدى، ويساعدك على تعزيز صحتك.

مواعيد الفتح:

الاثنين والثلاثاء والخميس والجمعة، من الساعة 9 صباحاً إلى 1 ظهراً
الأربعاء، من الساعة 3 عصراً إلى 6 والنصف مساءً

العنوان: FGZ Kärnten

23 طريق فولكن دورفر
9500 فيلاخ

Völkendorfer Straße 23
9500 Villach

العنف ليس مصيراً فردياً

كل امرأة معرضة للعنف، بغض النظر عن عمرها أو مظهرها أو سلوكها. ومن واقع الخبرة العملية فإن السيدات اللواتي تعرضن للعنف ينتمون إلى مختلف الطبقات الاجتماعية وليس لهن أي ذنب فيما تعرضن إليه. ففي النمسا على سبيل المثال تصل نسبة السيدات اللواتي تعرضن للعنف من شركاء حياتهن إلى 20%. لا تتردد في طلب المساعدة، سواء كنتي تشعرين أنك مهددة أو تعرضتي بالفعل للعنف.



كل امرأة لها الحق في الحصول على الدعم والمساعدة، في الشعور بالحماية والأمان.

العنف له آثاره

يعتبر العنف من أكبر المخاطر الصحية التي تهدد المرأة، حيث أنه لا يؤدي إلى تعرضها إلى إصابات حادة فحسب، بل يمكن أن تلحق بها إصابات وأمراض نفسية مثل تلك الجسدية، الأمر الذي يؤدي في أغلب الأحوال إلى تهديد صحتها على مدار أعوام طويلة. وبالعكس فيمكن الاستدلال على تعرض المرأة للعنف من خلال إصابتها بأمراض مثل نوبات الهلع والأمراض المنقولة جنسياً وإصابات طبلة الأذن والتهابات المبيض المزمن وسلوك جرح الذات وسوء تعاطي المواد الطبية والكحولية وحالات الحمل غير المرغوب فيها وإصابة مسارات البول...

العنف ضد المرأة له أوجه عديدة

- الممارسات التي تصيب أجسامنا بالألم والإصابات، مثل الضرب والركل والشد من الشعر
- الممارسات التي تجعلنا نشعر بالخوف، مثل التهديد والابتزاز والإهانة والملاحقة
- حركات اللمس غير المرغوبة، مثل حركات المسح والتقبيل والاعتصاب والاستغلال الجنسي
- إجراءات الإكراه الاقتصادية والمالية، مثل حظر العمل والعمل الإجباري وفرض ضرورة تسليم المال الخاص
- العزلة الاجتماعية، مثل الحجز والمراقبة وحظر الكلام
- الهياكل الاجتماعية التي تلحق بنا الضرر وتبعدنا وتعرضنا للخطر

الدعم والمساعدة:

هاتف الشرطة: 133 رقم الطوارئ الأوروبي: 112
إرسال الرسائل القصيرة للشرطة: 133 133 - 0800 (رقم الطوارئ للصم)
مركز كيرنتن "Kärnten" لحماية المرأة من العنف: 0463 - 590 290
خط مساعدة المرأة ضد عنف الرجل: 0800 - 222 555

نزل سيدات فيلاخ: 04242 - 31 0 31

نزل سيدات كلاجنفورت: 0463 - 44 9 66

نزل سيدات أوبركيرتنتز: 04762 - 613 86

نزل سيدات لافانتال: 04352 - 369 29

يمكنك لدى جميع نزل السيدات التابعة لشركة كيرنتن

Kärntner الحصول مجاناً ودون التصريح بالاسم على المشورة اللازمة.

