

هل أنت امرأة وضحية للعنف من شريكك الحالي أو السابق؟

إنك لست وحدك. فما لا يقل عن 70 ألف من النساء يتعرضن للعنف النفسي من شركائهن كل عام، وتعرض 38 ألف امرأة للعنف الجسدي، وأكثر من 30 ألف طفل يشهدون العنف المنزلي كل عام. وكلُّ من العنف الجسدي والنفسي غير قانوني في الدنمارك ويمكن أن يُعاقب عليه بالغرامة أو السجن.

تتوفر الإمكانية للمساعدة سواء في الملاجئ المخصصة للنساء المعنفات أو عبر برامج المشورة التي لا تتطلب منك العيش في ملجأ.

اتصلي بالرقم 112 إذا كنت بحاجة ماسة إلى المساعدة

اتصلي على الرقم 1888 واحصلي على المساعدة على مدار الساعة لدى جمعية "حياة دون عنف" Lev Uden Vold

إمكانية الإقامة في ملجأ

إذا كنت ضحية للعنف، يمكنك أنت وأطفالك الحصول على المساعدة في أحد ملاجئ النساء في البلاد. لديك دائمًا الحق في الذهاب إلى ملجأ للنساء، ويمكنك بكل ترحاب اصطحاب أطفالك معك. الإقامة في ملجأ النساء هي عرض لجميع النساء فوق سن 18 عامًا اللاتي تعرضن للعنف، ولمن معهن من أطفال. في الملجأ تحصلين على الدعم والرعاية والمشورة. هنا ستكونين أنت وأطفالك في أمان، ويمكنك الحصول على المساعدة والدعم لشق طريقك إلى خارج دائرة العنف. في الدنمارك يقيم ما يقرب من 2000 امرأة وحوالي 1900 طفل سنويًا في الملاجئ.

يمكنك الاتصال على مدار الساعة على رقم الهاتف 1888 والحصول على المساعدة والمشورة ومعرفة أين تتوفر أماكن شاغرة في ملجأ قريب منك - أو في أي مكان آخر في البلاد إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

إمكانية الانتفاع ببرامج المشورة

تتوفر أيضًا برامج مشورة مجانية (ما يسمى بالمشورة الخارجية) للنساء وأقارب النساء اللاتي يتعرضن للعنف النفسي أو البدني أو غيرها من أشكال العنف. ويمكن لبرنامج المشورة أن يتخذ شكل المقابلات الفردية وتستند هذه المقابلات إلى احتياجات الفرد. وتُجرى مقابلات المشورة في كوبنهاغن وريبنغستيد ورااندرز وكولدينغ وهولستبرو، ويمكن في بعض الحالات إجراؤها أيضًا عبر الإنترنت.

كوبنهاغن الكبرى (Storkøbenhavn): اتصلني بالرقم 33330047 أو اكتبني إلى sigdettilnogen@danner.dk

ريبنغستيد (Ringsted): اتصلني بالرقم 51721127 أو اكتبني إلى ps@ringsted-krisecenter.dk

رااندرز (Randers): اتصلني بالرقم 23995835/23995837 أو اكتبني إلى sig-det-til-nogen@randers.dk

كولدينغ (Kolding): اتصلني بالرقم 75531781 أو اكتبني إلى sigdettilnogen@koldingkrisecenter.dk

هولستبرو (Holstebro): اتصلني بالرقم 22784568 أو اكتبني إلى sdtn@holstebro.dk

حول العنف المنزلي

العنف يصبح جزءًا من الحياة اليومية

العنف يصبح شيئًا فشيئًا جزءًا من العلاقة وأمرًا عاديًا في الحياة اليومية. ويؤدي إلى انهيار المرأة نفسيًا، وتصبح المرأة شيئًا فشيئًا غير قادرة على التمييز بين ما هو طبيعي وما هو غير طبيعي، مما يجعل من الصعب عليها ترك شريكها الذي يسيء معاملتها. وتعتقد المرأة عادة أن العنف هو خطأها ومسؤوليتها هي.

العنف المنزلي والأطفال

غالبًا ما يشهد الأطفال أو يسمعون أو يشاركون في العنف المنزلي. على سبيل المثال، من خلال قيام الرجل بإشراك الأطفال في معاقبة المرأة. وتشير الدراسات إلى أن مشاهدة الأطفال للعنف يمكن أن تكون ضارة بهم بنفس القدر كالتعرض له. وتظهر على الأطفال في بعض الحالات نفس الأعراض كما لو كانوا هم أنفسهم قد تعرضوا للإيذاء البدني.

أشكال العنف

يمكن أن يتخذ العنف أشكالًا عديدة، وفيما يلي أمثلة لأنواع مختلفة من العنف.

العنف الجسدي

العنف الجسدي يمكن أن يشمل مثلًا الضرب أو الدفع أو الركل أو الإلقاء في الحائط أو أسفل الدرج أو محاولة الخنق أو الطعن أو استخدام السلاح. وقد يشمل أيضًا حرمان المرأة من النوم والأكل والشرب.

العنف النفسي

العنف النفسي هو الشكل الأكثر شيوعًا لعنف الشريك. ولا يكون العنف النفسي مرئيًا دائمًا للآخرين لعدم وجود كدمات أو كسور في العظام. ويمكن أن يتخذ مثلًا شكل التهديد أو الإهانة أو الإذلال. وربما تتعرض المرأة للصراخ عليها أو انتقادها باستمرار. وقد يرفض الرجل التحدث إلى المرأة ويظهر بمظهر الغيور والمسيطر. ويقوم مثلًا بمنعها من العمل أو رؤية أصدقائها وعائلتها.

العنف الجنسي

في حالة العنف الجنسي، تُجبر المرأة على فعل جنسي لا تريده. فقد تضطر إلى ممارسة الجنس ضد إرادتها أو ممارسة أشكال من الجنس هي لا ترغب بها. وقد تكون هناك أيضًا أفعال جنسية أخرى مثل إجبار المرأة على ممارسة الجنس مع أصدقاء المعتدي أو ممارسة الدعارة.

العنف الاقتصادي

كأن تُحرم المرأة مثلًا من المال، أو تُجبر على تسليم المال الذي تكسبه. ربما تضطر إلى أن تتوسل للحصول على نقود للطعام ومصروف الجيب. وقد يجعل مرتكب العنف المرأة مدينةً بالمال ويجبرها على الحصول على قروض.

العنف المادي

العنف المادي يكون موجّهًا ضد ممتلكات المرأة. كأن يدمر الرجل مثلًا الأشياء ذات الأهمية الكبيرة بالنسبة للمرأة. قد يرمي جهاز الكمبيوتر الخاص بها من النافذة أو يدوس على ألعاب الأطفال. وقد يمنعها من الوصول إلى أغراضها.

الملاحقة

يمكن أن تتخذ الملاحقة أشكالًا عديدة. مثلًا المكالمات الهاتفية أو الرسائل النصية أو الرسائل البريدية أو رسائل البريد الإلكتروني أو الكتابة على الجدران. ربما يطلب الرجل أشياء باسم المرأة وتتلقى طرودًا هي لم تطلبها أبدًا. وقد يراقب الرجل المرأة ويتبعها.

العنف الرقمي

العنف الرقمي يشبه إلى حد كبير الملاحقة، ولكنه يحدث فقط عبر الإنترنت. كأن يشارك الرجل صورًا حميمة لها على وسائل التواصل الاجتماعي أو يهدد بفعل ذلك. ويمكن أن تتم أيضًا ملاحقة المرأة عبر تطبيق "جد آيفون" أو عبر ميزة "انظر موقعي" على سناب شات، أو ربما يقوم الرجل بتنصيب جهاز إرسال GPS مخفي.

نصائح لمن تتعرض للعنف

- اتصلي بأقرب ملجأ للنساء المعنفات إليك، انظري رقم الهاتف على lokk.dk

- اتصلي بالخط الساخن الوطني لجمعية "حياة دون عنف" (Lev Uden Vold) على هاتف رقم 1888. إنهم على استعداد لمساعدتك على مدار الساعة.
- يمكنك الحضور شخصيًا إلى الملجأ وطلب المساعدة، ولا تتردد في الاتصال أولاً إذا استطعت
- يمكنك الاتصال بأحد الأصدقاء أو العائلة وطلب الاتصال بالملجأ أو بالخط الساخن الوطني لجمعية "حياة دون عنف" (Lev Uden Vold) على هاتف رقم 1888
- احزمي حقيبتك حتى تكوني جاهزة لمغادرة المكان سريعًا. اتصلي على الرقم 1888. إنهم يعرفون أي الملاجئ بها أماكن شاغرة
- إذا كنت في خطر شديد، اتصلي بالشرطة على الرقم 112