

بذور للإتعااء الصءى والائئعااءى

Juzoor for Health & Social Development



ءذور للإئعااء الصءى والائئعااءى مؤسساء أهلىة فلسطينىة
أسسئ عام ١٩٩٦ مركزها القدس وئعمل على المسئوى
الوطنى مكرسة جهودها لئسئىن الصءة وئعزىزها كءق
أساسى من ءقوق الانسان.

ئئمئل رسالئها فى العمل من أجل ئبنى نهء مئعءء
القئاعاء نحو ئسئىن صءة ورفاه الفرد والأسرة والمئئمع
الفلسطينى بئاءً على المؤشراء والائئعااءات الوطنىة.

رؤىئنا: مئئمع ىئممئع أفراءه بالرفاه والصءة.

رسالئنا : مؤسساء أهلىة ئساهم بالئأئر على السىاساء
الائئعااءىة والصءىة وئطوىر نماءء ئنموىة للوصول للرفاه
والصءة كءق لكافة أفراء المئئمع الفلسطينى

للعنف



بذور للإئعااء الصءى والائئعااءى

Juzoor for Health & Social Development



الببيرة - شارع العرقان

ص.ب.: ١٧٣٣٣ - القدس

ئلفون: ٢٤١٤٤٨٨ - ٠٢

فاكس: ٢٤١٤٤٨٤ - ٠٢

البربء الالكئرونى: infojuzoor.org

الموقع الالكئرونى: www.juzoor.org



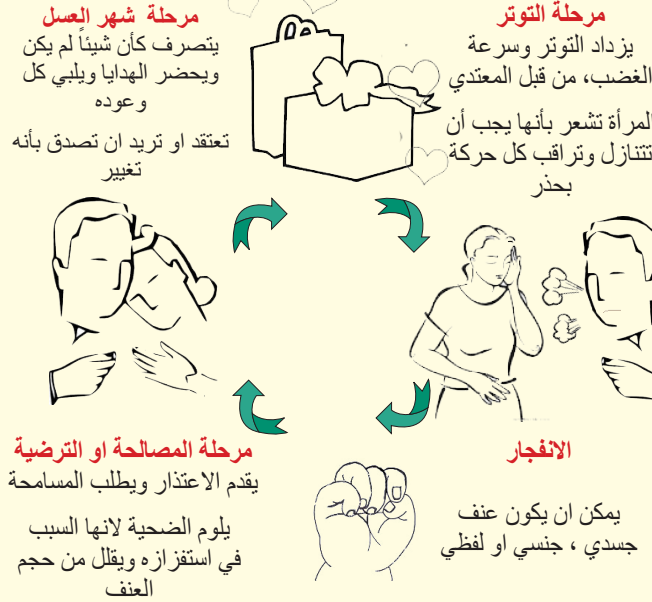
ئذكرى بأنك لئسئ وءءك، ىمكنك الءصول على
المساءءة من المراكز والمؤسساء الئى ئعمل
على ئقءىم ءءماء وإرشاء للنساء مئل المراكز
الصءىة ووءءاء ءماىة الاسرة فى الشرئة
الفلسطينىة والمؤسساء ومراكز ءقوقىة
ومئئمعىة ئعنى بالنساء المئعفاءات .

وأىضاً من ءلال ءطوط المساءءة الهائفىة
المئوفرة فى منئقئك، ىمكنك الءصول على النصح
والإرشاء.

من الءطوائ المهمة للمرأة لكى ئكسر ءائرة
العنف، هو الئمكن الءائى من ءلال الئعلىم
والئمكن الاءئصاءى الءى ىساءء فى ءروج
النساء من ءائرة العنف.

ىمكنك الاءئصال على ءط المساءءة ١٢١ على مءار الساعة.

دائرة العنف (مراحل العنف):



الاطفال الذين يعيشون العنف يكونوا أكثر عرضة للمشاكل الصحية وضعف الاداء المدرسي والاضطرابات السلوكية.

عند حدوث العنف، ما الذي عليّ فعله حتى أحمي نفسي من المعتدي؟

بعض النصائح التي تساعدك على حماية نفسك

- إذا شعرت بأن المعتدي سيمارس عنفاً عليك الاتجاه إلى أقرب مكان يستطيع الجيران رؤيتك او ان تكوني قرب جهة مدخل الباب من أجل الخروج بسرعة وعدم التعرض للعنف.
- اعملي على إخفاء الادوات الحادة من المنزل والتي تشكل خطر على حياتك.
- ضعي خطة الى أين تذهبين في حالة الخطر ومن هم الاشخاص الذين يستطيعون مساعدتك.
- احتفظي ببعض المال والاوراق المهمة وأي من الامور الضرورية مثل الادوية في حقيبة صغيرة للطوارئ عند الشعور بالخطر.
- لا تدعي الاطفال يتدخلون عند حدوث العنف، بل الابتعاد والاتصال بالاهل او الجيران اذا كانوا قادرين على المساعدة.
- خذي أولادك معك اذا استطعت، او تأكدي بانهم بامان حتى تستطيعي الانضمام اليهم.

ما هي الآثار الناتجة عن العنف؟

للعنف آثار سلبية كثيرة تؤثر على المرأة ، الابناء، البنات، العائلة والمجتمع بشكل عام.

- الآثار النفسية: القلق، الخوف، الشعور بالذنب، العار ، الحزن..
- جسدية صحية غير مباشرة: ام مزمن، الافراط في تناول المهدئات، سلوكيات صحية سلبية مثل التدخين، صداع مزمن، الام مزمنة مثل ام المعدة
- جسدية صحية مباشرة: اصابات ، نزيف ، كسور ، كدمات،
- الآثار الاجتماعية : الوصمة، الرفض، المزيد من الاستغلال، العزلة.

ماذا تعرف/ي عن العنف

هل تعلم بان العنف ضد المرأة هو ” أي فعل او سلوك عنيف قائم على نوع الجنس ينتج عنه او قد ينتج عنه ضرر او معاناة جسدية أو جنسية أو نفسية بما في ذلك التهديد او الحرمان من الحرية للمرأة سواء في الحياة العامة أو الخاصة“ العنف الاسري هو العنف الذي يحصل عادةً، ولكن ليس دائماً في المنزل. هو كل فعل يقوم به أحد أفراد الاسرة اتجاه أي فرد آخر من الاسرة، وينطوي على إيذاء أو التهديد بإيذاء جسدي أو جنسي أو نفسي.

هل العنف هو فقط الضرب؟

لا... هناك أشكال مختلفة من العنف، وقد يعاني الفرد الواحد أكثر من نوع:

1. العنف اللفظي السخرية، الشتم، الصراخ، استخدام الالفاظ النابية.....
2. العنف النفسي التهديد، الازهال، الازلال، التحقير، الحرمان ...
3. العنف الجسدي مثل الصفع، الركل، اللكم، جروح، كسور، حرق، الخنق، شد الشعر، العض، الهز ...
4. العنف الاقتصادي الاستيلاء على مالها الخاص، اجبارها على العمل او الحرمان منه، العمل مقابل الاجر القليل، عدم اعطائها مصروف لاحتياجاتها الخاصة من ملابس او ادوية أو طعام.
5. العنف الجنسي الاغتصاب، التحرش (من خلال نظرات جنسية، حركات باليدين او لمس متعمد للجسد والاعضاء التناسلية) الاكراه على ممارسة الجنس، حمل غير مرغوب به، نكت جنسية، الاجبار على مشاهدة صور اباحية....