

دعم لك انت التي بانتظار مولود



أين يمكنك الحصول على الدعم؟

يوجد العديد من الأماكن التي يمكنك الحصول على المساعدة المجانية والإرشاد فيها، سواء الآن أو في وقت لاحق إذا احتجت إليها.

أماكن الولادة في منطقة جنوب الدنمارك تقدم

- محادثات إرشاد مجانية مع القابلات
- ترجمة مجانية للمحادثات بواسطة مركز الترجمة في جنوب الدنمارك
- يمكنك الإستفسار دوماً لدى القابلة الخاصة بك إذا لم يكن لديك علم بهذه الفرص أو إذا كنت تترغبين في الحصول على المساعدة في مرحلة لاحقة من الحمل

عيشي بلا عنف (الإرشاد)

إتصلي بشكل مجهول على مدار الساعة عبر الهاتف **1888**
للإطلاع على المزيد: levudenvold.dk

مراكز الأزمات **LOKK** (الإقامة في مراكز الأزمات)

في المنطقة الجنوبية، توجد مراكز الأزمات في إسبينا، فريديرسا، سوندربورغ، هادرسلو، كولدينغ، أودنسه، آبينرا، فاييه.
للإطلاع على المزيد:

www.lokk.dk

مركز **RED**

(الإرشاد ومراكز الأمان ضد الصراعات المتعلقة بالشرف)

إتصلي على مدار الساعة عبر الهاتف **70277666**

للإطلاع على المزيد: red-center.dk

مستشارو السلامة (الإرشاد حول الصراعات المتعلقة بالشرف والتحكم الاجتماعي)

للإطلاع على المزيد:

nc-maerk.dk/raadgivningstilbud/sikkerhedskonsulenterne/#accordion-kontakt-din-lokale-sikkerhedskonsulent

أخوات ضد العنف والتحكم (الإرشاد حول التحكم الاجتماعي) أرسل قلباً في رسالة خاصة عبر Messenger أو Instagram. الإتصال عبر البريد الإلكتروني:

kontakt@soestremodvoldogkontrol.dk

الصليب الأحمر (عيادة صحية للأشخاص بدون رقم مدني دنماركي CPR) أو شبكة للبالغين/الأطفال ما بعد التعرض للعنف)

شبكة "Qnet": الإتصال عبر البريد الإلكتروني على

qnet@rodekors.dk

للإطلاع على المزيد

www.rodekors.dk/vores-arbejde/sundhedsklinikken

STOP
MINO VOLD

مشروع "Stop Mino Vold"
مدعوم من قبل مديرية الصحة ومديرية
التوظيف الدولي والاندماج

SOSTRE
MOD VOLD OG KONTROL

BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

Region Syddanmark

SDU
Syddansk Universitet

STOP
VIOLENCE

دعم لك انت التي بانتظار مولود

نحن هنا لمساعدتك إذا كنت تواجهين تحديات مع شريكك، عائلتك أو شبكتك الإجتماعية.

ستسألك قابلتك

تود قابلتك أن تدعمك بأفضل شكل ممكن خلال فترة الحمل. لذلك ستسأل – كجزء من الرعاية – عن وضعك في المنزل، وهل تواجهين أي نزاعات أو عنف في علاقاتك المقربة. يتم سؤال جميع الحوامل، إما من خلال إستبيان أو في محادثة مباشرة. نحن نقوم بذلك لأنه قد يكون له أهمية كبيرة بالنسبة لصحتك وصحة طفلك. قابلتك هنا لتستمع اليك وتساعدك – وليس للحكم.

أنت لست لوحده

تواجه العديد من النساء في الدنمارك مشاكل في العلاقة الزوجية، العائلية أو مع الآخرين في حياتهم. بعضهن يعشن في علاقات تتضمن عنف أو نزاعات شديدة الحدة. قد يؤثر هذا الأمر على كل من صحتك وتطور طفلك – مثل زيادة خطر الولادة المبكرة، نقص في وزن الجنين عند الولادة أو مشاكل نفسية. إذا كنت في وضع صعب، من المهم أن تتحدثي عنه. نحن نستطيع أن نساعدك – خلال كل من فترة الحمل وما بعد الولادة. هنا يمكنك القراءة عن ما هيّة العنف. والمعلومات بخصوص المكان الذي يمكنك الحصول على المساعدة من خلاله، ومع من يمكنك التحدث – بسرية تامة.



ما هو العنف؟

العنف ليس فقط الضرب، الدفع والركل، الذي يسبب الألم، الكدمات وغيرها من الأضرار على الجسم. العنف قد يكون أيضاً كلمات، تهديدات وتحكم. تعرضك للعنف ليس إطلاقاً ذنبك انت. يمكنك القراءة هنا عن أنواع العنف المختلفة وأمثلة على النحو الذي تظهر عليه.

العنف النفسي

- هو عندما يتم إهانتك، إذلالك، تهديدك، التحكم فيك أو عزلك عن التواصل مع الآخرين بشكل متكرر.
- قد يُطلق عليك ألقاب مثل أنك زوجة سيئة، أم غير صالحة لشيء، أو عاهرة. أو يتم إخبارك بأن لا أحد يحبك وأن لا قيمة لك.
- قد تكون هناك تهديدات بحرمانك من أطفالك أو فقدان تصريح الإقامة إذا لم تنفذي ما يقوله الآخرون.
- يمارس العنف النفسي أيضاً عندما يتم التحكم بك وعزلك، ومثلاً عندما لا يُسمح لك بإختيار ما تلبسينه ومع من تلتقين.
- غالباً ما يكون العنف النفسي صعب إكتشافه – حتى بالنسبة لمن يتعرض له.

العنف الجنسي

- يحدث إذا شعرت بالضغط أو التهديد لممارسة الجنس رغم أنك لا ترغبين في ذلك. تذكرني بأن لديك الحق في ان تقولي لا للجنس، حتى لو كنت متزوجة.
- العنف الجنسي يحدث أيضاً إذا القي اللوم عليك عند خيانة الزوج لك أو عند رفضك لممارسة الجنس عندما يرغب هو في ذلك.

العنف الجسدي

- يشمل الضرب، الركل، الدفع، الصفعات، محاولات الخنق، شد الشعر، والهجوم بسكين أو أدوات أخرى.
- العنف الجسدي يسبب لك آلاماً وأضراراً جسدية. لكنه غالباً ما يؤثر عليك نفسياً أيضاً، كالشعور بالخوف على سبيل المثال والحنن أو القلق.

العنف المالي

- يحدث عندما لا يُسمح لك بالتحكم في حسابك البنكي، بل يتحكم شريكك في كيفية إستخدام أموالك أو لا يعطيك سوى مصروفك اليومي.
- كما يحدث ايضاً حين لا تستطيعين إستخدام الـ DitiM الخاص بك أو يستخدمه آخرون دون علمك وإذن منك.
- العنف المالي يحدث أيضاً إذا قام الآخرون بأخذ قرض بإسمك.

التحكم الإجتماعي السلبي والصراعات المتعلقة بالشرف

- يحدث ذلك عندما يقوم شريك حياتك، أو عائلتك، أو عائلة زوجك، أو المحيطون بك بمرأقتك أو تقييدك أو معاقبتك لعدم الإلتزام بمعايير وقيم معينة. يمكن أن يحدث ذلك أيضاً من قبل عائلة من المنطقة التي تتحدرين منها من هم في خارج البلد.
- يمكن أن يكون ذلك على سبيل المثال، أنك لا تستطيعين أن تختاري بنفسك الملابس التي ترتدينها، أو توجهك الجنسي، أو مع من تتحدثين او تلتقين، أو ما إذا كان يمكنك أن تعلمي أو تدرسي.
- قد يتعلق أيضاً بمطالب صارمة حول كيفية تصرفك، لأنه يجب عليك المحافظة على سمعة الأسرة. مثلاً، أن لا يسمح برؤيتك وأنت تتحدثين مع رجال آخرين أو أن تضحكي بصوت مرتفع في الشارع.
- يمكن أن تكون أيضاً فترة إقامة جبرية في خارج البلد أو إجبارك على الزواج من شخص ضد إرادتك أو البقاء في علاقة.
- الصراعات المرتبطة بالشرف والتحكم الإجتماعي السلبي يمكن أن تحدث في الأسر التي تعتبر قيم المجتمع الذكوري مهمة، وحيث يتم تقييد حقوقك لحماية سمعة وكرامة الأسرة.

لديك الحق في الحصول على المساعدة والحماية - حتى إذا كنت قد أتيتي الى هنا عن طريق لم الشمل.

لدينا في الدنمارك قوانين مختلفة لحماية ومساعدة من يتعرضون للعنف. لديك في الدنمارك الحق في الحصول على الحماية والمساعدة إذا كنت تتعرضين للعنف. يمكنك طلب المساعدة من قطاع الصحة أو البلدية. يترتب عليهم واجب مساعدتك انت وأطفالك. يحق لك أيضاً الحصول على الحماية في مركز الأزمات إن كنت تتعرضين للعنف أو تخشين من شريك حياتك و/أو العائلة.

هل أتيتي الى هنا عن طريق لم الشمل وتتعرضين للعنف؟ إذن يمكنك طلب تصريح إقامة مستقل في الدنمارك (الفقرة ٧ من المادة ٩١ من قانون الأجانب). للإطلاع على المزيد من التشريعات:

- levudenvold.dk/viden-om-vold/lovgivning/
- levudenvold.dk/hjaelp-og-radgivning/juridisk-radgivning/juridiske-sporagsmal-om-vold-i-naere-relationer/opholdsgrundlag/

