

# التحضير لترك المنزل

- ✓ مفاتيح السيارة والمنزل
- ✓ جوازات السفر لك ولأطفالك
- ✓ مستندات تسجيل السيارة
- ✓ السجلات الطبية وتفاصيل الرعاية الطبية والمعالجة
- ✓ وثائق الضرائب والوظيفة
- ✓ مستندات المحكمة بما في ذلك مستندات الحماية وقانون الأسرة
- ✓ مستندات التأجير والرهن والأوراق القانونية ونسخة من الأمر
- القضائي للحماية من العنف المنزلي
- ✓ ملابس
- ✓ سجل العناوين الشخصي
- ✓ ألعاب أطفالك المفضلة وأغراض الرفاهية الأخرى
- ✓ الأغراض الشخصية التي لها قيمة أو ربما تخافين تحطيمها مثل المجوهرات والصور الفوتوغرافية

## كيف أحمي نفسي عبر الإنترنت؟

قد تظنين بأنه يتوجب عليك إيقاف التكنولوجيا التي تستخدمينها للبقاء بأمان؛ إلا أن التكنولوجيا قد تكون أداة مهمة لتبقيك على اتصال بمصادر الدعم والموارد. هناك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لجعل التكنولوجيا التي تستخدمينها أكثر أمانًا.

- إذا كنت قلقة من تعرض هاتفك للمراقبة، يمكنك الاتصال على الرقم 1800 937 638 للحصول على هاتف آمن مجانًا.
- احمي كلمات المرور/أرقام تعريفك الشخصية (PIN) من خلال اختيار كلمات مرور لا يستطيع أحد تخمينها. تأكدي من عدم اختيار "حفظ كلمة مرور" على صفحات تسجيل الدخول.
- استخدم خيار التصفح الخاص حتى لا يتمكن أي شخص من رؤية الصفحات التي كنت تتصفحينها وامسحي تاريخ متصفحك لأي مواقع لا تريدين أن يراها المسيء.
- استخدم حاسوبًا آمنًا لا يمكن للمسيء الوصول إليه. يمكنك الذهاب إلى المكتبة أو سؤال صديق موثوق به.
- غيري إعدادات وسائل التواصل الاجتماعي لإيقاف الوصول إلى موقعك وحددي من يمكنه رؤية معلوماتك.

لدى eSafety Commissioner الكثير من الموارد لتقديم المساعدة فيما يتعلق بالإساءة القائمة على الصور وبرامج التجسس وإنشاء حسابات بريد إلكتروني بديلة.

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات على موقعهم الإلكتروني

[www.esafety.gov.au/women](http://www.esafety.gov.au/women)

هناك الكثير من العوائق التي تواجه النساء اللواتي يتركن علاقة يسودها العنف مما قد يبدو مربكًا. ولكن من المهم تذكر أن الكثير من النساء يتركن العلاقات العنيفة ويبحثن عن حياة آمنة ومرضية لهن ولأطفالهن.

من الجيد التحضير قبل ترك المنزل.

## ما الذي يجب علي فعله قبل ترك المنزل؟

من المهم وضع خطة واضحة لسلامتك وسلامة أطفالك قبل ترك المنزل. هناك بعض الأمور التي يمكنك فعلها للتحضير:

- ✓ اتصلي بالخط الساخن للعنف المنزلي ووفري مكان إقامة آمن لك ولأطفالك
- ✓ اتصلي بالجمعية الملكية لمنع الإساءة للحيوانات (RSPCA) ووفري مكان إقامة لحيواناتك الأليفة
- ✓ التمسعي الدعم من موظف العنف المنزلي لمناقشة الخيارات والتفكير في طرق الحفاظ على سلامتك مثل الحصول على أمر قضائي للحماية من العنف المنزلي
- ✓ وفري وسائل مواصلاتك مقدّمًا
- ✓ تمرني على السفر إلى مكانك الآمن المقصود
- ✓ جهزي حافظة للرحيل بها أموال ووثائق وملابس ومفاتيح بديلة واحفظيها بشكل آمن
- ✓ التمسعي المشورة القانونية
- ✓ اضبطي جهات اتصال / خدمات الطوارئ وخدمات الدعم على هاتفك
- ✓ اطلبي من طبيبك إثبات أي إصابات
- ✓ أخبري الأشخاص الموثوقين فقط بموقعك الجديد المقصود

## ما الذي يجب أخذه عند ترك المنزل؟

هذه قائمة مفيدة تساعدك على التحضير لترك المنزل. خذي الأغراض المذكورة أدناه إذا كان من دواعي السلامة فعل ذلك. سلامتك وسلامة أطفالك هي الأهم.

- ✓ ربما تتمكنين من العودة مع دعم الشرطة في وقت لاحق لجمع ممتلكاتك.
- ✓ رخصة القيادة، وبيانات البنك، وبطاقات الائتمان، وشهادات الميلاد/الزواج/الطلاق لك ولأطفالك
- ✓ وثائق الهجرة وهيئة سنترلينك (Centrelink)

## ما الذي يجب علي فعله قبل ترك المنزل؟

الشكل الدائري التالي هو دليل مفيد لتستخدميه عندما تفكرين في كيفية تربية أطفالك بعد تركك للمنزل.

### التشجيع والدعم

- كوني داعمة
- شجعي الأطفال على متابعة اهتماماتهم
- اتركي للأطفال فرصة الاختلاف معك
- أثني على التحسن
- علميهم مهارات جديدة
- اتركي لهم فرصة ارتكاب الأخطاء

### منح الوقت

- شاركي في حياة أطفالك: الأنشطة، والمدرسة، والرياضات، والمناسبات والأيام الخاصة، والاحتفالات، والأصدقاء
- أشركي أطفالك في أنشطتك
- دعي أطفالك يعرفوا من أنت

### توفير التأديب

- لا تكوني متناقضة
- تأكدي من ملاءمة القواعد لعمر الطفل ومرحلة نموه
- كوني واضحة حول القيود والاستثناءات
- استخدمي أسلوب تأديب لإعطاء التعليمات وليس للعقاب

### الثقة والاحترام

- اعترفي بحق الأطفال في تشكيل مشاعرهم، وأصدقائهم، وأنشطتهم، وأرائهم الخاصة
- ادعمي الاستقلالية
- وفري الخصوصية
- احترمي مشاعر الآخرين
- ثقّي بأطفالك

مقتبس من مركز التدخل ضد العنف المنزلي، دولوث، مينيسوتا.



### توفير مناخ من الحب

- التعبير عن الحب قولاً وفعلاً
- إظهار الحنان عند إصابة أطفالك جسدياً أو معنوياً

### توفير الأمان المادي

- وفري الطعام والمأوى والملابس
- علميهم الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية والتغذية
- راقبي معايير السلامة
- حافظي على روتين أسري
- رعاية الجروح

### تعزيز الأمان العاطفي

- تحدثي وقومي بأفعال لكي يشعر الأطفال بالأمان والراحة في التعبير عن أنفسهم
- كوني لطيفة
- كوني جديرة بالاعتماد عليك

### الاهتمام بنفسك

- امنحي نفسك وقتاً خاصاً
- حافظي على صحتك
- حافظي على صداقاتك
- تقبلي الحب



مقتبس من مركز التدخل ضد العنف المنزلي، دولوث، مينيسوتا.

### للحصول على مزيد من المعلومات والمساعدة

يرجى الاتصال في حالات الطوارئ على الرقمين 000 أو 112 من الهواتف الجواله.

للمعلومات والمناصرة في المحاكم وإحالة النساء اللواتي يتعرضن لمواقف عنف منزلي والمساعدة بالحصول على أمر قضائي للحماية من العنف المنزلي اتصلي علي خدمات الدفاع عن ضحايا العنف المنزلي من النساء في المحكمة على 1800 WDVCAS أو 1800 938 227.

للمشورة القانونية والمساعدة والإحالة والتمثيل بالإضافة إلى الدعم الاجتماعي والمشورة المالية لضحايا العنف المنزلي والأسري اتصلي على وحدة العنف المنزلي التابعة لخدمة المساعدة القانونية في ولاية نيوساوث ويلز على الرقم 9219 6300.

المساعدة القانونية لحالات العنف الأسري (Family Violence Law Help) عبارة عن موقع إلكتروني يحتوي على معلومات قانونية سهلة الفهم عن الأوامر القضائية للحماية من العنف وقانون الأسرة وحماية الأطفال. يمكن العثور على المعلومات مترجمة إلى لغات مختلفة.

[www.familyviolencelaw.gov.au](http://www.familyviolencelaw.gov.au)

تمثل هذه الصفحة الإرشادية دليلاً إرشادياً عاماً عن القانون. لا يجب عليك الاعتماد عليها باعتبارها مصدرًا للمشورة القانونية، ونوصيك بالتحدث إلى محام بخصوص وضعك. المعلومات الواردة صحيحة وقت النشر، لكنها قد تتغير.

هذه الصفحة الإرشادية مقتبسة من كتيب "مفتون وخطير: دليل المرأة لاستعادة العلاقة السوية"، وهو مبادرة من شركة تويد شاير للخدمات النسائية (Tweed Shire Women's Services).

This factsheet is available in Arabic, Dari/Farsi, Korean, Simplified Chinese, Spanish and Vietnamese. © Legal Aid NSW