

نشأ عن مرض كوفيد-19 صعوبات غير مسبوقة تهدد حياة الناس كافة؛ فنحن نعلم أن بعض الناس تجاهد للبقاء على قيد الحياة في حين يعاني بعضهم الآخر من مشاعر الحزن العميق على فقد أحبائهم.

وهناك أيضًا من يتعرض للأذى الأسري دون أن يتفوه بكلمة عن معاناته.

الأذى الأسري هو شيء لا تتمنى أن يتعرض له أحد أبدًا، ولكن الأمر يشد وطأة على النساء من مجتمعات الأقليات اللاتي يجدن أنفسهن في موقف من هذه المواقف المؤذية، وذلك لعدم فهمن الموضوع.

في مشروع One Community Scotland (مجتمع اسكتلندا المتحد) نريد أن نعلم أنك لست وحدك إذا تعرضت للعنف الأسري.

إذا كنتِ تحتاجين المساعدة، أو تعرفين من يحتاج المساعدة، فإننا نقدم الدعم في الحال.

## التحديات القائمة في مجتمعات السود والآسيويين والأقليات العرقية BAME:

يتجاوز الأذى الأسري أفعال العنف الجسدي، فيمكن أن يكون أذى كلاميًا أو جنسيًا أو نفسيًا أو ماليًا.

منذ بدء الحظر وحتى الآن تزايد أعداد ضحايا الأذى الأسري التي يقدم لها مشروع One Community الدعم.

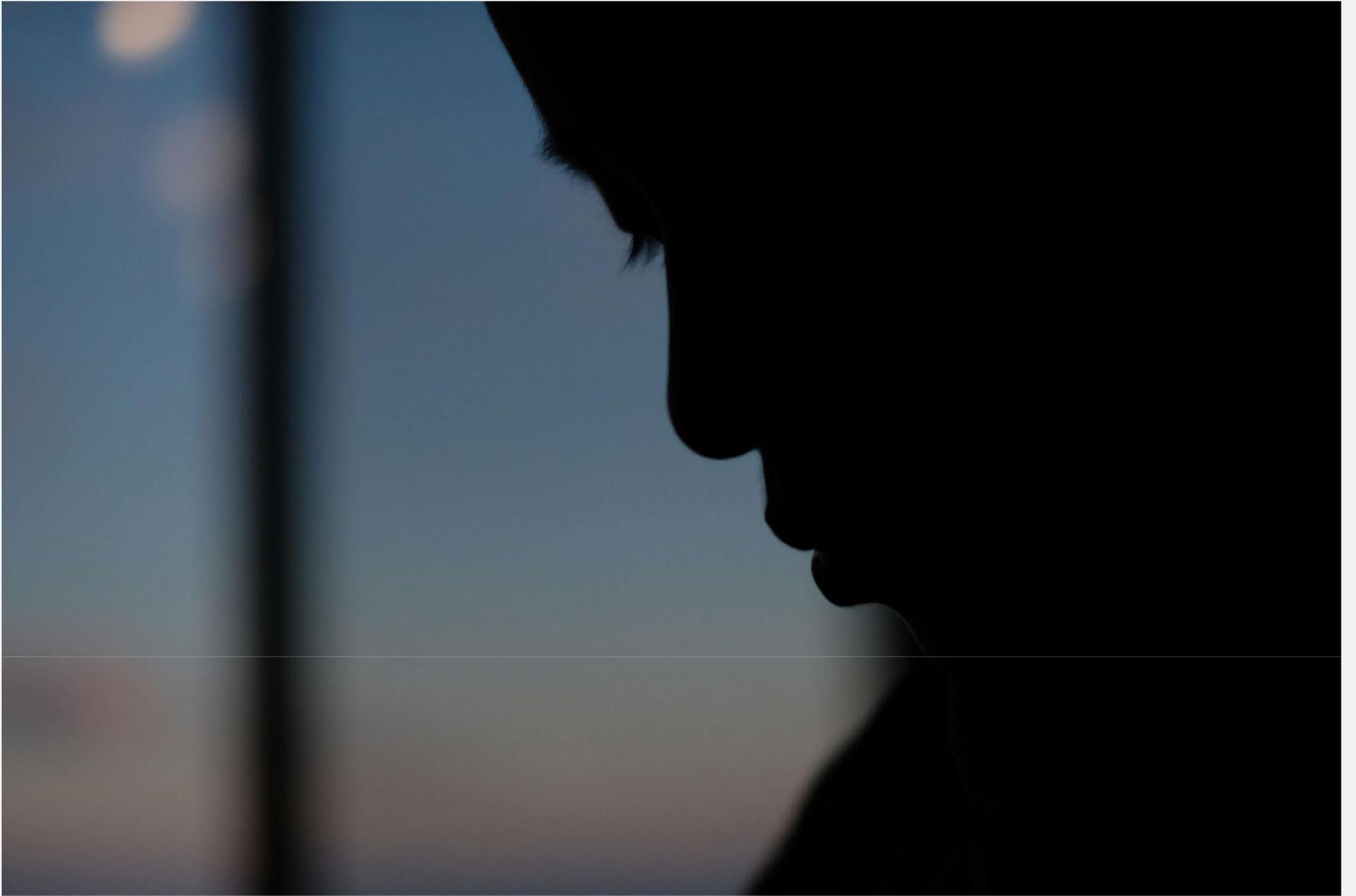
تعاني مجتمعات الأقليات في أحيان كثيرة من حواجز اللغة وحالة من السيطرة بسبب غياب العلاقات الاجتماعية وعدم معرفة الخيارات المتاحة أمامها. ومعظم ضحايا الأذى الأسري من النساء الوافدات من ثقافات تسود فيها سيطرة الذكر وتتسامح مع الأذى الأسري، حيث يعتمد معظمهن أيضًا على أزواجهن اقتصاديًا.

هؤلاء الضحايا من المهاجرات غير المقيدمات رسميًا، أو من طالبات اللجوء، يعانين من الأذى الأسري المستتر؛ ولذا فهن من أكثر فئات المجتمع عرضة للخطر لأنهن إما غير مقيدمات رسميًا أو حضرن حديثًا إلى البلاد، فتكون معرفتهن محدودة سواء عن كيفية عمل المنظومة الاجتماعية، أو عن الأماكن التي يمكنهن التوجه إليها للحصول على المساعدة.

## One Community Scotland

الأذى الأسري وكيفية الحصول على  
مساعدة





## فيما يلي بعض الاقتراحات من الجمعية الخيرية بالمملكة المتحدة لإنقاذ الأرواح UK Charity SafeLives حول ما يمكنك عمله لضمان سلامتك:

إذا كنتِ تتعرضين حالياً للأذى الأسري أو تعرضتِ له، فإننا نعرف مدى الشعور بالعزلة والخوف الذي يعترضك. وقد تكوني قلقة على وجودك مع شخص يُلحق بك الأذى في وقت قيامك بالعمل المنزلي.

من المهم أن تحاولي التفكير في الأشياء التي قد تتغير أو قد تجعلك أقل إحساساً بالأمان، وخاصةً التفكير ملياً في كيفية الحصول على مساعدة إذا كنتِ بحاجة لها.

كما نعلم أنك قد تكونين قلقة، مثل كل الناس، من الإصابة بالفيروس.

### الدعم من الأسرة والأصدقاء والجيران:

يمكن أن يكون أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران وسيلة للحصول على الدعم الذي تحتاجينه:

- هل يمكنك ترتيب موعد محدد مع شخص تثقين فيه للاتصال بك، وبذلك تكونين على علم بأن شخصاً ما سوف يتصل بك في أوقات محددة من الأسبوع؟

- هل يمكنك الاتصال بشخص ما تثقين فيه عبر FaceTime أو أي وسيلة أخرى؟ هل يمكنك التحدث مع هذا الشخص عما تتعرضين له وعما يسبب لك القلق؟ هل لديك كلمة/عبارة رمزية كي تُخطري شخصاً ما أنك لا تشعرين بالأمان للتحدث معه أو كي تطلي منه الاتصال بالشرطة؟

### العناية بالنفس:

كيف يمكنك العناية بنفسك:

- التزمي بالروتين المعتاد قدر الإمكان. ومداومة العناية الأساسية بنفسك، مثل تناول الطعام والاستحمام والنوم وممارسة الرياضة، كلها أشياء تساعد على ضمان صحتك النفسية.
- استقطعي أي وقت ممكن للراحة، وامشي في أي مساحة ممكنة خارج البيت، وأشركي الأطفال في تمارين رياضية على الإنترنت إذا استطعت.

### اقتراحات للتخطيط لسلامتك:

إذا حدث طارئ واضطرت لمغادرة البيت فهل تعرفين إلى أين يمكنك الذهاب؟ تذكّري أن العديد من المحال والمطاعم ستكون مغلقة.

- إذا كان هناك شخص تثقين فيه يقوم بالمشتريات لك، هل تستطيعي كتابة رسالة على قائمة المشتريات المطلوبة لتطلي مساعدته؟
- حضري حقيبة بها أغراضك الأساسية، وإذا استطعت، اتركها في بيت مَنْ تثقين فيه من الأصدقاء/أفراد الأسرة/الجيران. ويجب أن تتضمن الأساسيات الطبية والوثائق المهمة، بما في ذلك وثيقة السفر، ورخصة القيادة، وشهادة الزواج، وشهادات الميلاد، وتصريح إقامتك، وبطاقاتك المصرفية/كشوف الحسابات المصرفية، وشهادات الدبلومات، وما يثبت محل إقامتك.

- استغلي الوضع القائم من صعوبة عمل المشتريات وحجز وقت لتوصيل الطلبات عبر الإنترنت، لتبرري ذهابك إلى المحال وتكلمي مع أحد لمساعدتك.

### الأطفال:

الشخص الذي يؤذيكَ قد يستخدم الأطفال وفكرة حرمانك من رؤيتهم كي يزيد من سيطرته عليك ومن أذيتك. أصدر وزير العدل مبادئ توجيهية بشأن تنفيذ أوامر المحاكم في أثناء تفشي وباء كورونا، ويمكن الاطلاع عليها بالدخول على الموقع [scotcourts.gov.uk](http://scotcourts.gov.uk) أو بالنقر هنا.

إذا كانت لغتك الإنجليزية محدودة فعليك البحث عن منظمة تتحدث لغتك لتساعدك أو توفر لك مترجماً فوراً. احفظي معك رقم تليفون مركز للترجمة الفورية في منطقتك، واصطحي أحدًا تثقين فيه ويمكنه الترجمة لك. توفر المحاكم مترجمين مجاناً، وذكري محاميك لطلب مترجم لك.

## إذا كنتِ معرضة للخطر وتحتاجين المساعدة، أنتِ أو طفلك، تَدَّكِّري أن تتصلي برقم النجدة 999

عندما تتصلي برقم 999، إذا شعرتِ أنه من غير المأمون أن تتكلمي، فعليك الاستماع والرد على التعليمات كي يسمعك الشخص على الخط، بأن تنقري مثلاً على التليفون أو تُحدثي أي صوت.

## المساعدة والدعم:

أنت لست وحدك. فالدعم موجود لك في هذه اللحظة. ولا تجعلني  
انتشاروباء كورونا يمنعك من الإبلاغ عن جريمة ارتكبت ضدها، ولا  
تشعري أنك مضطرة للانتظار للحصول على مساعدة.

خط اسكتلندا الساخن للمساعدة في حالات العنف الأسري والزواج  
القسري Scotland's Domestic Abuse and Forced Marriage  
Helpline لديه عاملون مدربون للمساعدة على مدار 24 ساعة في اليوم  
على الرقم 0800 027 1234. وسيقدمون لك المساعدة مهما كان سنك أو  
إعاقتك أو جنسيتك أو خلفيتك.

جمعية شاكتي لمساعدة النساء SHAKTI Women's Aid  
تقدم المساعدة للنساء من مجتمع السود والأقليات العرقية  
اللاتي تعرضن أو يتعرضن للأذى الأسري. يمكنك الاتصال  
بالجمعية على الرقم 0131 475 2399.

مكتب اسكتلندا لأزمات الاغتصاب Rape Crisis Scotland يوفر  
المعلومات السرية المجانية للفتيات والنساء اللاتي تعرضن للأذى  
الجنسي. يمكنك الاتصال بالمكتب على الرقم 08088 01 03 02.

صوت المرأة SAY Women جمعية للأعمال التطوعية توفر مكانًا آمنًا  
للشابات اللاتي تعرضن في طفولتهن للأذى الجنسي، أو الاغتصاب، أو  
الاعتداء الجنسي، واللاتي ليس لهن مكان إقامة أو تعرضن للتهديد  
بتشريدنهن. يمكن الاتصال بالجمعية على الرقم 0141 552 5803.

الجمعية الاسكتلندية لمساعدة المرأة Scottish Women's Aid تقدم  
المعلومات والمشورة والدعم إلى النساء اللاتي يتعرضن للأذى العاطفي أو  
الجنسي. وتوفر الجمعية، بفروعها المنتشرة على مستوى اسكتلندا، بيئة  
آمنة للنساء لدعمهن وأولادهن، ممن يرغبن في هجر أزواجهن المؤذنين.  
يمكنك الاتصال بالجمعية على الرقم 0800 027 1234.

جمعية اسكتلندا للأسر ذات العائل الوحيد One Parent Families  
Scotland تقوم بالأعمال التطوعية وتقدم الدعم لمن يعول الأسرة  
وحده ولأسرته. يمكن الاتصال بالخط الساخن للمساعدة على الرقم  
0808 801 0323.

شرطة اسكتلندا Police Scotland لديها بيانات مركز الشرطة في  
منطقتك على موقع شرطة اسكتلندا. للإبلاغ الفوري عن حادث خطر أو  
مؤذ، يمكنك الاتصال بالرقم 999.

موقع Safer Scot يتضمن معلومات عن كيفية الحصول على  
المساعدة، إذا كنت تعاني من أذى أسري، أنت أو صديقك أو جارتك.  
ادخلي على الموقع safer.scot

## نبذة عن مشروع One Community Scotland:

مشروع One Community Scotland (مجتمع اسكتلندا المتحد) الذي أطلق  
في يونيو 2018، يساعد الأسر والشباب المستجدين على المدينة في الاستقرار  
في مكائهم الجديد. ولدينا "مناصرات" من مجتمع القرن الأفريقي في المدينة  
لمساعدتنا على القيام بذلك. وهؤلاء النساء حققن السعادة والنجاح في  
حياتهن في المدينة، ويقدمن الآن يد العون لغيرهن ممن يحتجن له. ومن  
موجودات للمساعدة في التعرف على المدينة، أو تحسين المهارات اللغوية، أو  
التقدم للحصول على وظيفة.

وقد حصل فريقنا من المناصرات على مجموعة من الدورات التدريبية  
لضمان حصول الأشخاص على خدمات الدعم اللازمة لتجاوز أي مصاعب  
تواجههم في المدينة.

يدير مشروع One Community Scotland خديجة كول Khadija Coll، وهي  
القائمة على إدارة الحملات ولها خبرة واسعة حيث عملت أكثر من 25 سنة في  
اسكتلندا وأفريقيا.

## الاتصال بنا:

One Community Scotland

Khadijacoll.vru@gmail.com

لتابعنا على تويتر | فيسبوك

@OneCommunityScot

[www.svru.co.uk](http://www.svru.co.uk)



**VIOLENCE**  
reduction unit  
Violence is preventable. We are here.