

صحيفة وقائع العنف المنزلي

من المهم أن تعرف أنه لا يوجد "هم ونحن" عندما نفكر في الضحايا والناجين من العنف المنزلي - فهم أصدقاؤنا وعائلتنا وجيراننا وزملائنا.

العنف المنزلي ليس مجرد سلوك جسدي - يمكن أن يكون سلوكًا عاطفيًا أو جسديًا أو جنسيًا أو ماليًا أو سلوكًا تحكيميا. مهما كان شكله ، هناك #noexcuseforabuse في لانكشاير.



بالنسبة لأي شخص يشعر أنه معرض لخطر سوء المعاملة ، من المهم أن تتذكر أن هناك مساعدة ودعم متاحين لك في الإطار الزمني الخاص بك.

إذا تعرفت على أي من هذه المشاعر أو السلوكيات ، فقد تكون أنت أو أي شخص تعرفه في علاقة مسيئة:

هل شعرت يوما:

- التصغير أو التقليل؟
- إلقاء اللوم على الإساءة أو الحجج؟
- معزول عن عائلتك وأصدقائك؟
- تم إيقافك عن الذهاب إلى الكلية أو العمل؟
- متهم بأشياء لم تفعلها؟
- مقيد بما يمكنك ارتدائه ، من يمكنك رؤيته ، إلى أين يمكنك الذهاب أو ما يمكنك التفكير فيه؟

هل:

- هل تعرضت للتهديد؟
- هل دمرت الأشياء التي تخصك؟
- هل تم غزو مساحتك الشخصية؟
- هل تم التدقيق على رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو الرسائل الخاصة بك؟

هل سبق لك أن تعرضت للأذى الجسدي عن طريق :

- الصفع أو الضرب أو اللكم؟
- دفع أو الرمي؟

- العض أو الركل؟
- الحرق؟

يمكن أن يحدث الاعتداء الجنسي لأي شخص ، سواء أكان ذكرًا أم أنثى. هل سبق لك:

- أن تم لمسك بطريقة لا تريد أن يتم لمسك بها؟
- هل تلقت طلبات جنسية غير مرغوب فيها؟
- تأذيت أثناء ممارسة الجنس؟
- هل تتعرض لضغوط لممارسة الجنس غير الآمن - على سبيل المثال ، عدم استخدام الواقي الذكري؟
- الضغط لممارسة الجنس - إذا مارس شريكك أو شريكك السابق الجنس معك عندما لا تريد ذلك ، فهذا اغتصاب

أبلغ عنه

إذا كنت تريد الإبلاغ عن جريمة ، لكنك لست في خطر مباشر ، يمكنك الاتصال بالشرطة على الرقم 101 أو الإبلاغ عبر الإنترنت هنا: lancashire.police.uk/reportcrime

إذا كنت بحاجة إلى الشرطة في حالات الطوارئ ، فالرجاء عدم الخوف من الاتصال بالرقم 999 - فهم سيساعدونك ويحمونك من الخطر.

إذا كنت لا تستطيع التحدث في حالة الطوارئ

اتصل بالرقم 999 من هاتف محمول

عندما تتصل بالرقم 999 ، سيسألك عامل الهاتف (الشخص المتكلم على الهاتف) عن خدمة الطوارئ المطلوبة. استمع إلى أسئلة موظف بدالة 999. إذا كنت لا تستطيع أن تقول "شرطة" أو "سيارة إسعاف" ، رد بالسعال أو النقر على سماعة الهاتف إذا أمكنك ذلك. إذا طلب منك ذلك ، فاضغط على 55 بهاتفك. يتيح ذلك لمشغل الاتصال 999 معرفة أنها حالة طارئة وأنت لست آمنًا للتحدث.

اتصل على 999 من خط أرضي

إذا كان من الممكن سماع ضوضاء الخلفية فقط ولم يتمكن المشغلون من تحديد ما إذا كانت هناك حاجة لخدمة الطوارئ ، فسيتم توصيلك بمعالج مكالمات الشرطة.

إذا قمت باستبدال الهاتف ، فقد يظل الخط الأرضي متصلًا لمدة 45 ثانية في حالة إعادة الاتصال مرة أخرى.

عندما يتم إجراء مكالمات 999 من الخطوط الأرضية ، يجب أن تكون المعلومات المتعلقة بموقعك متاحة تلقائيًا لموظفي مكالمات للمساعدة في توفير الاستجابة.

إذا كنت أصم أو لا تستطيع التواصل شفهيًا

يمكنك التسجيل في خدمة EmergencySMS.. أرسل REGISTER إلى 999. سوف تحصل على نص يخبرك بما يجب عليك فعله بعد ذلك. افعل ذلك عندما يكون الأمر آمنًا حتى تتمكن من إرسال رسائل نصية عندما تكون في خطر.

لا أعرف أين أنا وأحتاج إلى الشرطة لأنها حالة طارئة

إذا كنت بحاجة إلى الشرطة في حالة طوارئ ولم تكن متأكدًا من مكانك ، فيمكنك استخدام تطبيق عنوان 3 كلمات أو موقع الويب لإنشاء رمز عشوائي مكون من ثلاث كلمات للسماح لمعالجي المكالمات بمعرفة مكانك بالضبط. يمنح هذا الكود معالجات مكالمات الشرطة طريقة بسيطة لوصف مكانك بدقة والسماح لهم بتوجيه المساعدة مباشرة إلى مكان الحادث. اكتشف المزيد حول عنوان 3 كلمات وكيف يمكن أن يساعدك في حالات الطوارئ من خلال

زيارة www.what3words.com

القيام بدعم صديق إذا تعرض لسوء المعاملة

إذا كنت قلقًا من تعرض صديق للإساءة ، فأخبره أنك لاحظت وجود خطأ ما.

يمكن أن يكون الجيران وأفراد المجتمع بمثابة شريان حياة لأولئك الذين يعيشون مع العنف المنزلي. ابحث عن جيرانك ، إذا اتصل بك شخص ما ، فهناك نصيحة في هذه الصفحة حول كيفية الرد. قد لا يكونون مستعدين للتحدث ، لكن حاول إيجاد أوقات هادئة يمكنهم فيها التحدث إذا اختاروا ذلك.

إذا أكد لك أحدهم أنه يعاني من العنف المنزلي:

- استمع ، واحرص على عدم إلقاء اللوم عليهم
- أكد بأن التحدث إلى شخص ما عن التعرض للإساءة يتطلب قوة
- امنحهم الوقت للتحدث ، ولكن لا تدفعهم للتحدث إذا كانوا لا يريدون ذلك
- أكد بأنهم في وضع مخيف وصعب
- أخبرهم أن لا أحد يستحق أن يتعرض للتهديد أو الضرب ، على الرغم مما قاله المعتدي
- ادعهم كصديق - شجعهم على التعبير عن مشاعرهم ، واسمح لهم باتخاذ قراراتهم بأنفسهم
- لا تخبرهم بأن يتركوا العلاقة إذا لم يكونوا مستعدين - هذا قرارهم
- اسأل عما إذا كانوا قد تعرضوا لأذى جسدي - إذا كان الأمر كذلك ، اعرض الذهاب معهم إلى المستشفى أو الطبيب العام
- ساعدهم على إبلاغ الشرطة بالاعتداء إذا اختاروا ذلك
- كن مستعدًا لتقديم معلومات عن المنظمات التي تقدم المساعدة للأشخاص الذين يتعرضون للعنف المنزلي

مساعدة ودعم

إذا كنت قلقًا من أن يكون صديقًا أو جارًا أو أحد أفراد أسرتك ضحية للعنف المنزلي ، فيمكنك زيارة www.noexcuseforabuse.co.uk للحصول على تفاصيل خدمات الدعم في لانكشير.