



ضد العنف

يمكن لأي شخص أن يتعرض للعنف المنزلي علا اختلاف السن أو الطبقة الاجتماعية سواء كان فقيراً أو غنياً أو البلاد التي ينتمي إليها  
عندما تعيش علاقة عنيفة يكون التحدث عنها معقد جداً  
إذا كنت خائف على أن لن يصدقك أحد أو أن ينظر إليك أحد نظرة خاطئة و تحس أنه يتوجب عليك دائماً أن تبين صدق متقول  
أن نصدق أن العلاقة التي نعيشها هي علاقة عنيفة هي الخطوة الأولى نحو النجاة  
التحدث عن ما نعيشه حتى لو بشكل غير منتظم هو شكل  
لمشاركة الأفكار و ميشغلنه ا بحث عن الدعم.  
عنف الرجال ضد النساء ليس شيء جديد، نراه في مختلف مراحل حياتنا العائلية و علاقتنا بشكل متكرر لا نهاية له  
منها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية و الحكومية  
أن أنت عندك صديقه للمشورة .  
استمعي لها لا تقطعيها عندما تتحدث لا تحاسبيها

لا تخبريها بأفكارك

بشكل متسرع قد لا تستطيع أن تخبرك بكل شيء من المرة الأولى هياً مكان آمن للحوار لا تتركي فترة طويلة من اجتماعن لآخر أن احسستي بأنها في خطر انصحيها أن تتوجه إلى المختصين في أقرب مركز ضد لعنف رافقيها لا تتروكيها لوحدها

انتبهي اذا كان هنالك أطفال

في الغالب من يستعمل العنف يستخدمه كوسيلة لضغط على الشريك لا تستسلمي لا تفكري بأنك لست ام جيدة الوالدين العنيفين سواء الأم أو الأب لا يمكنهم تأمين الإستقرار للأبناء  
أن كنت صديق لشخص متعرض للعنف لا تشعر بأنك بدون فائدة لأنك لا تستطيع أن تحل كل المشاكل ارشده  
لأن يبحث عن الدعم من أشخاص يتفق فيهم  
كيف تتعرف على علاقة مبنية على العنف  
يكون فيها الشخص مصر على الاهتمام الزائد والحماية الزائده والعزل التام عن الاصدقاء والأهل ويقنعك بأنك محتاج له وحده

يتحرى عن تحروكاتك أين ذهباك ومعمن كنت لا يسمح لك بالا خروج مع الاخرين  
يجبركي على تعليق كل نشاطاتك على مواقع التواصل الاجتماعي  
يراقب جوالك. يجبرك على معرفته لرومك السرية  
يجعلك تغلقين حسابك في البنك وترك العمل  
يراقب مسروفاك فيم صرفته  
المخادع

هو من يجعلك تفقد الثقة في القرارات التي تتخذها  
لدرجة أن رؤية الأمور تصبح ظبابية كأنك ارتكبت خطأ وتستحق أن تعاقب عليه  
الانتقادات

تشعورين بأنك جزء من ممتلكاته و غرض جنسي له  
يصر على الانتقادات التي تتعلق بجسمك. نحيفة. غليضة.  
كيفيه لبسك لملابسك. زينتك.  
يحد من تطلعاتك المهنية والتعليمية الى اخره.  
يتجاهلك و ينتقد آراءك. يشتمك. ويقول لك أنك لا تفقهين شيء. أنك لا تصلحين لشيء.  
التهديد

التهديد بتركك أن خرجت مع الأصدقاء.

التهديد بالانتحار أن تركته.  
يستعمل الأشخاص المقربين والاغلى على قلبك كاولادك  
كمادة التهديد.

التهديد والتحرش  
ترين نفسك مجبرة على إقامة علاقة جنسية بدون سؤالك ان كنت راغبة في ذلك  
تشعورين بالخوف من شريكك أو زوجك.  
تتحاشين القيام بأفعال أو قول أشياء قد تتسبب في اغضابه...  
ينقص منك. وينتقدك. عنيف. في تصرفاته وأقواله وتعامله

الرقم العالمي ضد العنف والتحرش 1522  
المركز ضد للعنف Mai più sola لست لوحدهك . متاح ٢٤/٢٤ ساعة Centro antiviolenza  
Piazza Don Richetti 1, Sarzana associazionevittoria@gmail.com 334.37.93.354

مركز ضد العنف Irene Centro antiviolenza  
متاح ٢٤/٢٤ ساعة

800.144.388 stopviolenza@comune.sp.it  
Via Migliari 21, La Spezia