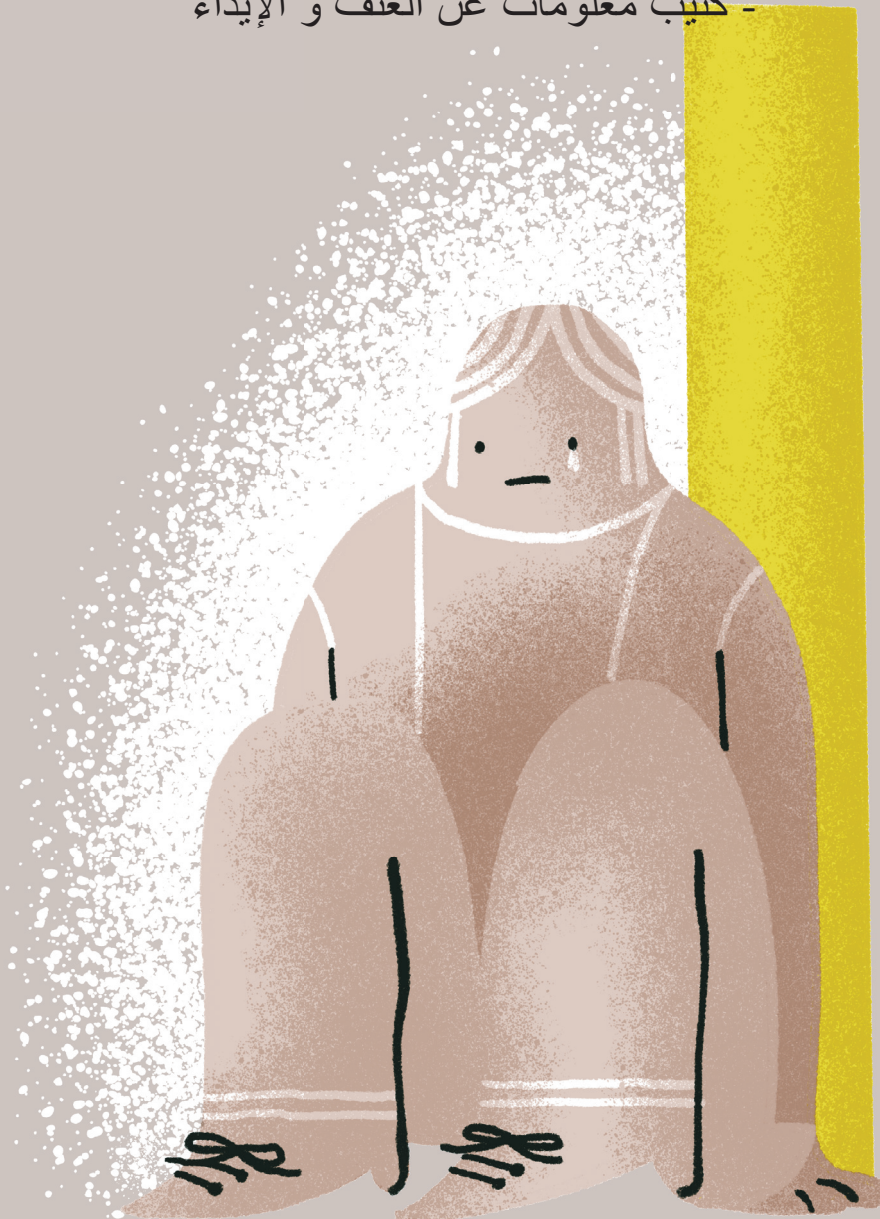


ARABISK

# من حقك ان تشعر بالآمان

- كتيب معلومات عن العنف و الإيذاء



**TryggEst.no**  
Bufdir

هل تريد ان تعرف المزيد عن TryggEst؟

ادخل على موقع الإنترنت [tryggest.no](http://tryggest.no)



من حقك ان تكون آمن و تتأكد من انك لن تتعرض للضرر او الإيذاء من أى شخص.

يوجد الكثير من أشكال العنف و الإيذاء. سوف تقرأ فى هذا الكتيب عن طرق الحصول على المساعدة.

- يمكنك قراءة الكتيب بمفرك أو مع آخرين  
- يمكنك أيضاً أن تطلب من الآخرين أن يقرأوه لك

عندما تتعرض للعنف أو للإيذاء يمكن ان يجعلك ذلك تشعر بالحزن و الغضب و الخوف. ربما تشعر بالخوف من أن تخبر الآخرين عن الأمر؟ بالرغم من ان إخبار الآخرين هو أمر صعب و لكن من المهم جداً ان يعرف آخرون ما يحدث. عند ذلك يمكنك الحصول على المساعدة حتى يتوقف ذلك الإيذاء. قد يقوم البعض بالإحاق بالضرر بك عن عمد. و آخرون لا يعرفون ان ما يقومون به ضدك هو أمر خاطئ. إن العنف و الإيذاء هما دائماً خطأ.



## العنف البدنى

إذا كان هناك أحد ما يقوم بإلحاق الضرر بك جسدياً، فإن ذلك يعنى انك تتعرض للعنف البدنى.

من الأمثلة على العنف البدنى عندما يقوم شخص ما بالآتى تجاهك:

- أن يقوم بركلك أو ضربك
- أن يقوم بقذف الأشياء عليك
- ان يقوم بربطك على الكرسي او فى السرير او أن يسجنك فى غرفة
- يقوم بجذبك أو دفعك أو هزك أو قرصك
- يقوم بضربك بأى شئ
- أن يقوم بشد شعرك أو عضك
- ان يقوم بحرقك بالأشياء الساخنة
- أن يقوم بإغلاق الباب و تركلك فى الخارج فى البرد

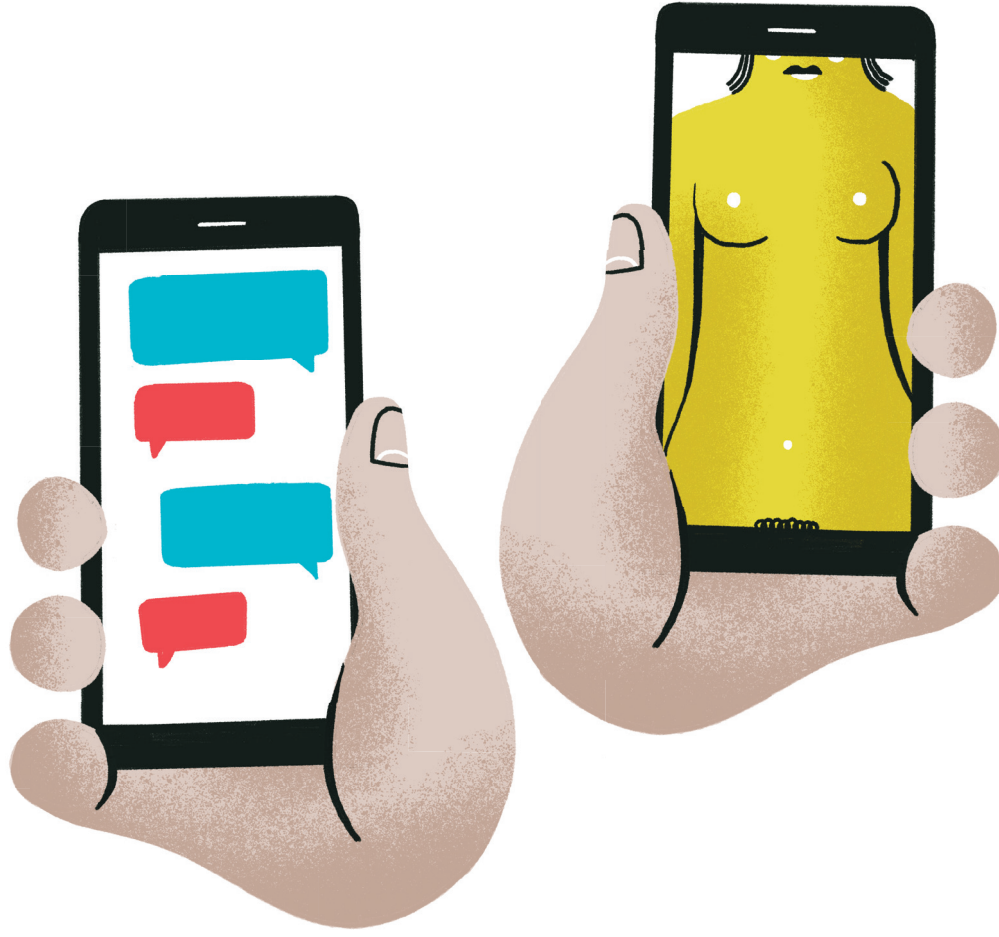


## التعدى الجنسى

إذا كان هناك شخص ما يقوم بفعل سلوك جنسى تجاهك دون موافقة منك, فإن ذلك يعنى أنك تتعرض للتعدى الجنسى.

من الأمثلة على التعدى الجنسى إذا قام أحد ما بفعل الآتى ضدك:

- أن يقوم شخص ما بلمس جسدك بينما انت لا ترغب فى ذلك ( المؤخرة, الصدر, الأعضاء التناسلية)
- أن يقوم بجعلك تلمس جسد شخص آخر رغم عن إرادتك
- أن يريك صور و أفلام جنسية و انت لا ترغب فى رؤيتها
- أن يقوم بأخذ صور أو مقاطع فيديو لجسدك دون موافقتك
- أن يقوم بإرغامك أو خداعك لتأخذ صور عارية لنفسك
- أن يقوم بإرغامك أو خداعك لممارسة الجنس
- أن يقوم بجعلك تخلع ملابسك و تتعري و انت لا تريد ذلك
- أن يجعلك تراه عارياً, و انت لا تريد ذلك
- أن يقوم بتقبيلك و انت لا تريد ذلك
- لا يستمع إليك عندما تقول "لا" أو "توقف"



### الإيذاء عن طريق الإنترنت

الإيذاء عن طريق الإنترنت يحدث عندما يقوم شخص ما بتهديدك عبر الإنترنت أو عن طريق الهاتف الخليوي.

يحدث الإيذاء عن طريق الإنترنت أيضاً عندما يقوم شخص ما بالآتي ضدك:

- أن يقوم بإجبارك أو خداعك لتلتقط صور عارية أو مقاطع فيديو لنفسك و تقوم بإرسالها لآخرين عبر الإنترنت أو الموبايل
- أن يقوم شخص ما بإجبارك أو خداعك لتظهر نفسك أمام كاميرا الإنترنت عارياً
- أن يقوم شخص ما بكتابة أشياء بذيئة أو أشياء مخيفة لك, أو عنك على الإنترنت أو من خلال الرسائل الكتابية لك
- ان يقوم شخص ما بخداعك لإستلاف أموال أو شراء أشياء عبر الإنترنت

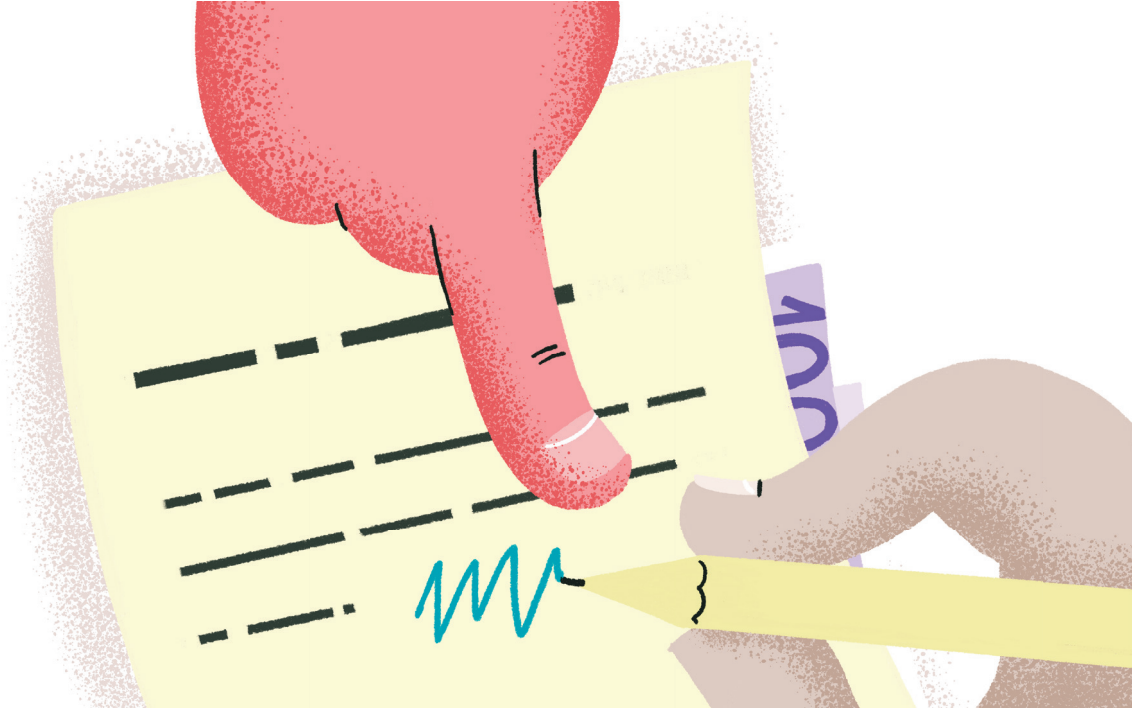


## الإيذاء النفسى

إذا كان هناك شخص ما يجعلك تشعر بالخوف أو أنه يقوم بتهديدك أو أنه يجعلك تشعر بأنك أقل قيمة من الآخرين, فإن هذا يعنى أنك تتعرض للعنف النفسى

من الأمثلة على الإيذاء النفسى عندما يقوم بشخص ما بالآتى ضدك:

- أن يقوم شخص بالصراخ أو السب عليك
- يقول أنه سوف يلحق بك الضرر إذا لم تفعل ما يقوله لك
- يقول انه سوف يقوم بإلحاق الأذى بشئ أو شخص تحبه
- أن يقوم بتهديدك لتقوم بأشياء لا تريد فعلها
- أن يقول انك لن تحصل على المساعدة التى تحتاجها
- أن يقوم بعمل الإشارات البذيئة لك أو أن يوجه لك حركات جسدية سلبية
- أن يطلق عليك الألقاب السيئة
- أن يقوم بإطلاق الشائعات عنك
- أن يقوم بكتابة أشياء سيئة عنك على الإنترنت أو على الهاتف النقال
- أن يقوم بالحديث عنك وراء ظهرك أو أن يضحك عليك
- أن يقوم بإلقاء اللوم عليك على أشياء لم تفعلها
- أن يقوم بعزلك أو تجاهلك



## الإيذاء المالى

إذا كان هناك شخص ما يقوم بسرقة أموالك أو أشياءك منك, فهذا يعنى أنك تتعرض للإيذاء المالى.

يحدث الإيذاء المالى أيضاً عندما يقوم شخص ما بالآتى ضدك:

- أن يقوم بخداعك ليحصل على أموالك
- أن يقوم بإستلاف المال منك و لا يقوم بإعادته أبداً
- أن يقوم بخداعك لتدفع ثمن الأشياء للآخرين
- أن يقوم بخداعك و جعلك توقع على شئ و انت لا تعرف ما هو
- يقوم بخداعك لإستلاف المال على الإنترنت
- يقوم بخداعك لشراء الأشياء على الإنترنت
- يمنعك من الحصول على أموالك بدون ان يكون لديه حق قانونى لفعل ذلك
- يقرر عنك الطرق التى ستستخدم اموالك فيها, دون ان يكون لديه حق قانونى لفعل ذلك

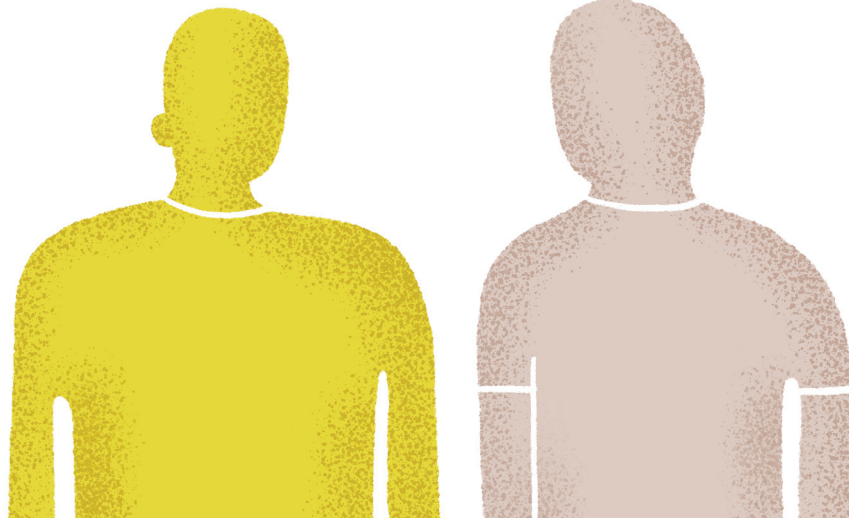




### التقصير في مسؤولية الرعاية

يحدث التقصير في مسؤولية الرعاية, عندما لا يقوم الأشخاص المتواجدون حولك بتقديم المساعدة كما يُنتظر منهم. قد يحدث التقصير في مسؤولية الرعاية أيضاً عندما تحصل على مساعدة من نوع خاطئ أو عندما لا تحصل على المساعدة الكافية. يكون هناك تقصير في مسؤولية الرعاية عندما تتعرض للآتي:

- عندما لا تحصل على المساعدة للإستحمام أو أخذ دش أو الرعاية بالنظافة الشخصية
- عندما لا تحصل على الطعام و الشراب الكافي
- عندما لا تحصل على المساعدة لتشعر بالدفء و ان تكون ملابسك جافة
- عندما لا تحصل على المساعدة الطبية الضرورية
- عندما لا تحصل على المساعدة لتفهم الخيارات المطروحة أمامك
- عندما لا تحصل على المساعدة ليكون لديك ملابس نظيفة
- عندما لا تحصل على الإهتمام و الدفء
- عندما لا تحصل على المساعدة لتشعر بالأمان

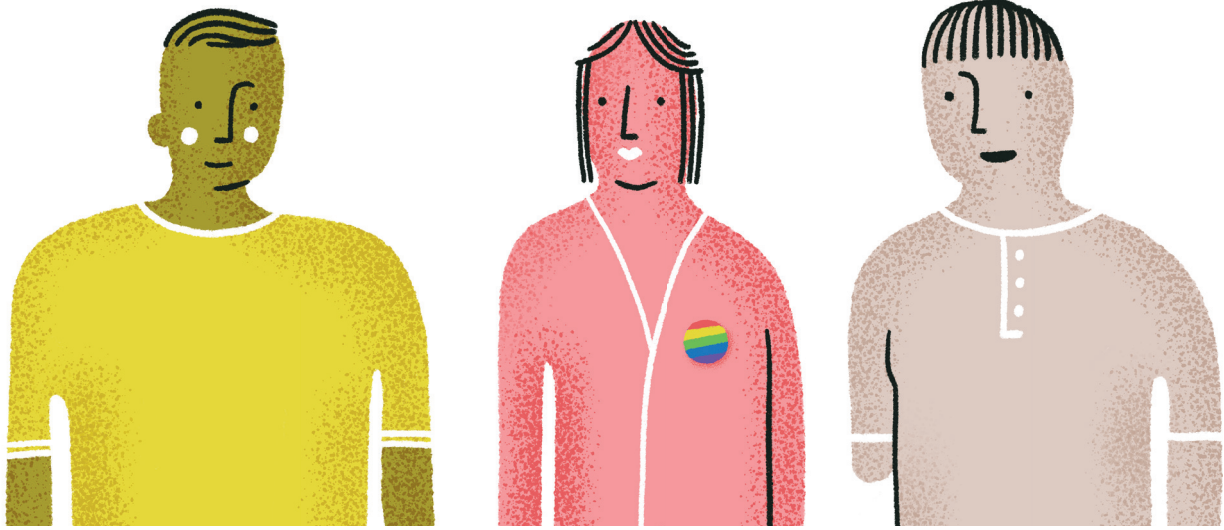


### من الذى يمكن ان يقوم بالحاق الأذى بك؟

إن غالبية الناس طبييين و يمكنك الوثوق بهم و التعامل معهم بأمان  
و لكن يوجد أيضاً بعض الأشخاص قد يلحقوا بك الأذى.

يمكن ان يكون ذلك الشخص:

- رجل أو امرأة
- شخص أصغر منك أو أكبر منك.
- حبيبك / حبيبتك
- صديق أو أحد أفراد الأسرة
- أحد العاملين
- يمكن ان يكون شخص تقابله لأول مرة أو شخص تعرفه منذ مدة طويلة
- شخص تتحدث معه على الإنترنت
- فى منزلك الخاص
- فى المتجر
- فى المستشفى
- فى المدرسة
- فى مكان العمل
- فى المركز التجارى
- فى الحافلة/ الباص أو فى القطار
- على الإنترنت و وسائل التواصل الإجتماعى
- على الهاتف الخلوى/ الموبايل



من هم الأشخاص الذين يمكن أن أخبرهم عن الأمر؟

إذا شعرت أن أي شيء مما تم ذكره في الأمثلة في هذا الكتيب يحدث معك أو إذا كان لديك شك و تتساءل ان كنت تتعرض للتعدى – يجب أن تقوم بإخبار شخص تثق به.

يمكن ان يكون ذلك الشخص أحد أفراد أسرتك أو صديق أو ربما أحد الموظفين. يمكن ان يكون ذلك الشخص مثلاً المنسق الخاص بمجموعة الأمان (TryggEst) أو الشخص المسئول عن التواصل أو الطبيب العام الخاص بك أو الممرضة أو الأخصائى الإجتماعى أو الشرطة.

ليس مطلوب أن تكون متأكد تماماً أنك تتعرض لشيء غير قانونى حتى تقوم بالإبلاغ عن الأمر.

من المهم أن تقوم بإخبار شخص ما عما يحدث تجاهك حتى تحصل على المساعدة بغض النظر.



### ماذا سيحدث ان أخبرت شخص ما عن الأمر؟

عندما تقوم بإخبار أحد ما عن العنف أو التعدي الذي تتعرض له أو انك فقط تتساءل ان كنت تتعرض لذلك, سوف يقوم الشخص الذي تخبره بالاتي:

- سوف يستمع لما تقوله
- سوف يقدم لك الدعم و المساعدة حتى تشعر بالأمان
- سوف يتحدث معك عن الطرق التي يمكنهم بها تقديم المساعدة

إذا لم يستمع لك الشخص الذي تخبره أولاً أو أنه لم يصدق ما تقوله أو أنه لم يقدم لك المساعدة, عليك أن تخبر شخص آخر. لا تيأس أبداً.

أين يمكنني أن أحصل على المساعدة؟

يوجد الكثير من الأماكن التي يمكنك فيها الحصول على المساعدة اذا كنت تتعرض للعنف أو أنك فقط تشك أنك تتعرض للعنف أو التعدي.

### مجموعة الأمان في بلدتك (TryggEst)

توجد في بعض البلديات و الأحياء مجموعة تسمى مجموعة الأمان (TryggEst) و هي تعمل على تقديم المساعدة للأشخاص الذين يتعرضون للعنف و التعدي. يمكنك ان تتواصل مع مجموعة الأمان عبر الهاتف أو عبر البريد الإلكتروني/ الإيميل.

عندما تتصل بمجموعة الأمان سوف تتحدث مع شخص لديه خبرة في العمل مع الأفراد الذين يعانون من أوضاع صعبة.

سوف يستمعون الي ما تقوله و سوف يتحدثون معك عن الطرق التي يمكنهم أن يساعدوك من خلالها.

يمكنك أيضاً التواصل مع:

- الطبيب العام الخاص بك
- الطبيب المناوب
- مركز الطوارئ
- مركز إستقبال ضحايا العنف
- منزل الطفل التابع للدولة
- مركز مكافحة التعدي الجنسي من المحارم و الإعتداء الجنسي – SMISO
- مركز الموارد لمكافحة الإغتصاب – Dixi

هل ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات عن العنف و التعدي؟

يمكنك قراءة المزيد من المعلومات على: [www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no)

ستجد في تلك الصفحة على الإنترنت فكرة عامة عن العروض الموجودة في كل أنحاء الدولة و لديهم أيضاً خدمة توجيه الأسئلة دون كشف هوية المتصل.

إذا كان لديك أي أسئلة أو كنت تريد إبلاغ الشرطة عن أي شيء, يمكنك الإتصال على الشرطة على رقم 02800

إذا كنت أنت أو أي شخص آخر في حاجة لمساعدة عاجلة, يمكنك الإتصال على:

الإسعاف

113

الشرطة

112

عليك التواصل مع مجموعة الأمان (TryggEST) في بلديتك  
ت. (اختصار كلمة تليفون)

Bodø: Tlf. 911 80 121

هل ترغب في قراءة المزيد عن مجموعة الأمان (TryggEst) ؟

يمكنك ذلك عن طريق الدخول الى صفحة الإنترنت: [www.tryggest.no](http://www.tryggest.no)

قامت وزارة الطفل و الشباب و الأسرة بإعداد مادة الكتيب.

**Bufdir.no**

عليك التواصل مع مجموعة الأمان (TryggEST) في بلدتك  
ت. (اختصار كلمة تليفون)

