

## السلامة والعافية في العلاقات الصراعية إعداد خطة السلامة

إذا شعرت بالتهديد (البدني، العاطفي أو بأية طريقة أخرى)، أو إذا كنت تعتقدين بأنك في علاقة مسيئة أو سامة، يكون من المفيد أن تكون لديك خطة سلامة.

يمكن للشركاء الذين كانوا مسبيين على أي حال أن يصبحوا مسبيين جسدياً، وخاصة إذا شعروا بأنهم يفقدون السيطرة. وهذا هو السبب في أن نهاية العلاقة المتمسمة بالعنف هو أخطر وقت في العلاقة.

يمكن إعداد خطة السلامة لتكون خطة "هروب" – والتي هي طريقة لكي تهجري علاقة العنف المنزلي.

قد تختاري أن يكون لديك خطة السلامة، حتى لو كنت تخططين في البقاء مع شريكك، للحفاظ على سلامتك وسلامة أطفالك. السلامة تشمل السلامة العاطفية والنفسية والقانونية والمالية وكذلك المادية.

في الصفحات القادمة ستجدين بعض الأشياء التي يمكن أن ترغبي في وضعها في خطة السلامة الخاص بك. قد ترغبين في الحصول على مساعدة مستشار، أو موظف اجتماعي أو محامي أو أي مهني آخر موثوق فيه لإعداد خطة السلامة الخاص بك.

الرابط التالي هو مصدر رائع لإعداد خطة السلامة:

<https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/law-crime-and-justice/criminal-justice/victims-of-crime/vs-info-for-professionals/training/creating-safety-plan.pdf>

في الحالات الطارئة:

خدمات الأزمة في كندا: 833-456-4566

خط هاتف الضحية (Victim Link): 800-563-0808

الموقع الإلكتروني لخط هاتف الضحية (Victim Link): [www.victimlinkbc.ca](http://www.victimlinkbc.ca)

خدمات دعم النساء المعنفات (Battered Women's Support Services): 604-697-1867 أو 855-687-1868

أو رسالة نصية إلى 604-652-1867

الموقع الإلكتروني لجمعية خدمات دعم النساء المعنفات: <https://www.bwss.org/>

جميعية بريتش كولومبيا للمنازل الانتقالية (BC Society of Transition Houses): <https://bcsth.ca/get-help/>  
[now/safe-shelters/](http://now/safe-shelters/)

خدمات الحالات الطارئة: 911

## خطة الحالات الطارئة

### 1. الاتصال بشخص لطلب المساعدة

هل لديك إمكانية الوصول إلى الهاتف؟

إذا كان الجواب كلا، كيف ستتواصلين مع جهات الاتصال في الحالات الطارئة؟

إذا كان الجواب نعم، هل يمكنك وضع جهات الاتصال في الحالات الطارئة في هاتفك؟

من الجيد أن يكون لديك أيضاً قائمة بجهات الاتصال في مكان آخر غير الهاتف إذا لم تتمكني من الوصول إلى هاتفك أو أن تتمكني من استخدام هاتفك في حالة طارئة.

يحتفظ بعض الناس بهاتف آخر لاستخدامه في الحالات الطارئة. هل هذا الخيار متاح لك؟ إن كان ممكناً لتكن لديك على الأقل 3 جهات اتصال اجتماعية للحالات الطارئة.

- جهات الاتصال الاجتماعية هم الأصدقاء والاسرة وزملاء العمل والجيران، وهم اشخاص تشعرين بالأمان في الاتصال بهم. يكون من المفيد أن يكون لديك أكثر من جهة اتصال لأن الناس ليسوا متاحين دائماً عندما تحتاجين إليهم.

إنها فكرة جيدة أن تحتفظي بمعلومات الاتصال بهم في مكان يسهل الوصول إليه في الحالات الطارئة. من الناحية المثالية، احفظي بالانفاصيل التالية لمعلوماتهم:

- الاسم
- رقم (أرقام) الهاتف
- البريد الإلكتروني
- عنوان المنزل
- عنوان العمل

يكون من المفيد أن تبلي هؤلاء الأشخاص بأنهم جهات الاتصال الخاص بك في الحالات الطارئة وأن تكون هناك خطة في كيفية قيامهم بتقديم المساعدة في الحالات الطارئة.

قد تختارين أيضاً أن تحتفظي بمعلومات خدمات الدعم المهنية، مثل:

- شرطة الخيالة الملكية الكندية (الشرطة)
- خطوط هواتف دعم الأزمات
- الموظفين الاجتماعيين
- مستشاري الأسرة
- المحامين
- مجموعات الدعم
- الملاجئ

## 2. أن يكون بإمكانك الوصول إلى المال

عندما تغادرين (حتى إذا كنت تخططين للمغادرة لفترة قصيرة من الوقت) ستحتاجين إلى بعض المال. فكّري في الأشياء التي قد تحتاجين إلى المال من أجلها:

- النقل (الغاز، النقل العام، سيارة الأجرة، أوبر)
- السكن
- الطعام
- احتياجات الأطفال أو الأطفال الرضع (حليب الأطفال، حفاضات، ملابس)
- رصيد الهاتف
- الأدوية
- المشورة القانونية

هل يمكن الوصول إلى حساب مصرفي؟

ماذا يحدث إلى قام شريكك بتجميد حسابك أو يسحب جميع المال الذي فيه؟ هل لديك حساب مصرفي باسمك فقط؟

هل لديك بعض النقود التي يمكنك الوصول إليها في الحالات الطارئة؟

- يعتمد مبلغ المال الذي ستحتاجين إليه على أشياء مثل أي مكان تخططين في السكن فيه، كيف يمكنك الوصول إليه، ما هي الأشياء التي ستحتاجين إليها. خذي بعض الوقت لكي تقرري مبلغ المال الذي ستحتاجين إليه وكيف ستتمكنين من الوصول إلى ذلك المال عند حدوث حالة طارئة.

## 3. أشياء قد تحتاجين إلى أخذها

إذا كنت تغادرين بسرعة، قد تغادرين دون أخذ أي شيء. إذا كان لديك بعض الوقت لحزم أمتعتك، أو، إذا كنت قادرة على الوصول إلى المنزل ثانية بعد المغادرة، فيما يلي بعض الأشياء المهمة:

- الأدوية التي ستأخذينها
- محفظة/حقيبة + بطاقات مصرفية والبطاقات الشخصية
- جواز السفر
- وثائق قانونية (مثلاً، بطاقة الإقامة الدائمة)
- هاتف جوال
- شاحنة الهاتف
- النظارات الطبية/نظارات القراءة
- ملابس لعدة أيام
- ملابس الأطفال لعدة أيام
- الكتب/الألعاب المفضلة للأطفال

#### 4. أشياء إضافية

- يكون جيداً إن تمكنت من أخذ الأشياء التالية، وإن لم تتمكني، يمكنك شراؤها لاحقاً.
- أدوات النظافة (فرشاة الأسنان، شامبو، بلسم، صابون، شفرة حلاقة، مزيل العرق)
  - حفاضات
  - زجاجات الأطفال
  - حليب الأطفال
  - ملابس الأطفال والأطفال الرضع

يكون من المفيد أن تكون لديك قائمة بالأشياء الأساسية التي تحتاجين إلى أخذها في الحالات الطارئة مع قائمة جهات الاتصال الخاصة بك. يمكن أن يكون من الصعب أن تفكري في الأشياء المهمة لك في الأزمات.

#### 5. أين سنذهبين؟

يكون من المفيد أن تكون لديك المعرفة المسبقة لبضعة أماكن يمكنك الذهاب إليها في الحالات الطارئة:

- مع الأصدقاء أو الأسرة
- في فندق أو إيربنب
- في ملجأ
- في منزل انتقالي

#### 6. أسئلة تسألينها لنفسك

- ما هو عنوان المكان الذين ستبقين فيه؟
- كيف ستصلين بهؤلاء الأشخاص/هل ستتمكنين في الوصول إلى هذا السكن؟
- إذا كانت لها كلفة، هل لديك المال له؟
- كيف ستصلين إليه؟
- هل هذا السكن آمن ومناسب لك ولأطفالك؟
- ما هي المرافق التي فيها؟
- ما هي الأشياء التي يقدمونها؟
- هل هذا السكن متاح دائماً؟
- ما هي خطتي البديلة إذا لم يكن هذا السكن متاحاً؟