

السلامة والعافية في العلاقات الصراعية المغادرة بأمان

يكون صعباً أن تختاري مغادرة علاقة مسيئة وذلك لأسباب عديدة. فيما يلي بعض التحديات الرئيسية التي تواجه الناس عندما يقررون المغادرة:

- عدم معرفة أين تذهب
- الخوف مما قد يفعله شريكك بك وبالآخرين إذا قمت بالمغادرة
- الافتقار إلى الموارد المالية/ عدم وجود طريقة لإعالة نفسك وأطفالك
- الافتقار إلى الدعم الاجتماعي والمجتمعي والمهني

من المهم أن تعرفي أنه عندما تختارين مغادرة شريكك، فهناك احتمال من أنه سيصعد من حدة تهديده وإساءته.

تذكري أن العلاقة المسيئة أمر يتعلق بالسلطة والتحكم. في الوقت الذي تغادرين فيه، فإن شريكك سيفقد سلطته وتحكمه فيك.

يعتبر هذا الوقت أخطر وقت لك ولأطفالك.
من المهم أن تكون لديك المعرفة والأدوات والموارد لمساعدتك على المغادرة بأمان.

حتى إذا لم يكن شريكك مسيئاً بدنياً في الماضي، فإنه قد يتغير عندما تغادرين.
من أجل سلامتك وسلامة أطفالك من المهم أن تأخذي جميع الاحتياطات اللازمة.

بادري بالإشارة إلى خطة السلامة الخاصة بك لإيجاد مصادر يمكنها مساعدتك على المغادرة بأمان.

إذا كان لديك الوقت الكافي للتخطيط في إجراءات خروجك من العلاقة، فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك أن تأخذها بعين الاعتبار:

خطتي للذهاب إلى مكان آمن لك ولأطفالك. وقد يكون ذلك البقاء مع أصدقائك أو أسرتك، أو منزل آمن، أو منزل إيرينب، أو فندق، أو مكان سكن آخر تمكنت من ترتيبه مسبقاً.

- إذا كنت تخططين للبقاء مع أصدقائك أو أسرتك، تحققي معهم لمعرفة إذا كانوا قادرين على توفير السكن لك ولأطفالك بأمان وأنه يمكنهم استقبالك في أي وقت. ما هي تدابير السلامة المتوفرة لديهم لتوفير الحماية لأنفسهم ولك ولأطفالك إذا جاء الشخص الذي يسيء إليك إلى منزلهم؟

- إذا كنت تخططين للوصول إلى منزل آمن، اتصلي بالمنزل الآمنة مسبقاً، واعرفي مكان وجودها، وخطي لكيفية الوصول إلى هناك. ماذا ستفعلن إذا كان المكان مليئاً؟
- إذا كنت تخططين لاستخدام أيربنب أو فندق، تأكدي من أن لديك سهولة الوصول إلى المال لسداد أجزائها. اعرفي كيف ستحجزين ذلك المكان بسرعة وكيف ستصلين إليه. حاولي استخدام المال نقداً أو من حساب مصرفي لا يصل إليه الشخص المسيء. إذا تمكن من معرفة أين ستقيمين، يمكن أن تكون سلامتك في خطر.
- إذا كنت قادرة على التخطيط والمغادرة عندما تكون الأمور هادئة (وليس أثناء وقوع حادث اعتداء)، وفي الوقت الذي لا يتوقعه الشخص الذي يسيء إليك، قد يكون هناك خطر أقل على سلامتك وسلامة أطفالك.

إذا لم يكن لديك الوقت الكافي للتخطيط ويجب عليك المغادرة فوراً:

- اذهبي إلى مكان يمكنك فيه الحصول على المساعدة الفورية لك ولأطفالك. حاولي الهروب إلى منزل آمن أو منزل شخص تعرفينه. إذا كنت لا تعرفين إلى أين تذهبين، اذهبي إلى:
 - مركز الشرطة / شرطة الخيالة الملكية الكندية
 - المدرسة (في الأفضل، مدرسة طفلك)
 - المستشفى
- إذا لم تكوني قادرة على الوصول إلى مكان آمن، ولكنك قادرة على الخروج من المنزل، اذهبي مع أطفالك إلى مكان عام (الذهاب إلى الشارع في الغرض)، حاولي جذب أكبر قدر ممكن من الاهتمام، واتصلي على الرقم 911.
- إذا لم تكوني قادرة على الخروج من المنزل، اذهبي مع أطفالك إلى مكان آمن في المنزل (غرفة مغلقة أو محصنة، يكون من الأفضل أن تكون غرفة بنافاذة تطل إلى الخارج، أو مخرج آخر) واثم اتصلي على الرقم 911.
 - فكري في مكان آمن في منزلك يمكنك فيه وجود ملاذ لك ولأطفالك بينما يتم استدعاء الشرطة. حاولي تجنب أن تكوني عاقبة مع أطفالك في مكان ليس له مخرج. أيضاً، تجنبي أن تصبجي عاقبة في المطبخ أو أي مكان آخر في البيت يمكن أن تتواجد فيه الأسلحة.
 - إذا لم تتمكني من الوصول إلى هاتف، وكانت حياتك في خطر فوري، حاولي كسر شباك والصراخ بصوت عالٍ، من المحتمل أن يسمعك أحد الجيران ويتصل على الرقم 911.

إذا كان لديك الوقت الكافي للتحضير:

- بادري في إخراج أطفالك من المنزل قبلك أو معك. إذا كنت قادرة على المغادرة في وقت لا يتواجدون فيه في المنزل، فإن ذلك أكثر أماناً بالنسبة لهم. إذا لم يكن لديك أي خيار باستثناء المغادرة عندما يكونون معك، حاولي أخذهم معك. قد يكون من الصعب جلبهم لاحقاً بدون أمر صادر من المحكمة.

خططي لكي تأخذي معك الوثائق القانونية ومحفظتك وهاتفك. رغم أن بإمكان الشرطة مرافقتك ثانية إلى المنزل لجمع أشياءك لاحقاً، إذا قام شريكك بتحطيمها أو نقلها إلى مكان آخر قبل أن تتمكني من الوصول إلى المنزل، قد يكون من الصعب استعادتها لاحقاً.

ليرافقك شخص آخر عندما تغادرين المنزل، إن كان ذلك ممكناً. يمكن لهذا الشخص مساعدتك على الحفاظ على سلامتك، يساعدك في التفكير في أشياء قد لا تفكرين بها عندما تكونين متوترة، وسيكون أيضاً شاهداً على أي شيء يتم قوله أو فعله وأنت تغادرين.

لنكن لديك كلمة سرية يمكنك إرسالها عبر رسالة نصية إلى الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك على المغادرة بسرعة عند الحاجة. تأكدي من أنهم يعرفون هذه الكلمة، وماذا يمكنهم القيام به لمساعدتك.

إذا كنت تبحثين عن المشورة القانونية قبل مغادرتك، لا تقومي بسداد أجرة محام عن طريق البطاقة المصرفية التي يمكن للشخص المسيء إليك أن يصل إليها. إن كان ممكناً، بادري بسدادها نقداً.

بادري بتغيير أسماء الاستخدام وكلمات السر لجميع حساباتك التي لا ترغبين أن يصل إليها الشخص المسيء إليك. وقد يكون هذا تنبيهاً للشخص المسيء على أنك تخفين عنه شيئاً.

اشترى لنفسك هاتفاً جوالاً والذي لا يكون مربوطاً بخطة هاتف (هاتف مستعمل يفى بالغرض)، بادري بشراء شريحة سيم على أساس الدفع أولاً بأول أو المدفوعة مسبقاً. احتفظي بالهاتف في مكان سري وآمن (ربما خارج المنزل)، وليكن مشحوناً وجاهزاً إذا كنت بحاجة إلى ترك هاتفك القديم.

ابحثي عن السكن من خلال استخدام جهاز كمبيوتر عام أو أطلبي من شخص تثقين فيه أن يبحث لك عن خيارات السكن. يقوم الأشخاص المسيئين عادة بمراقبة عمليات البحث على الانترنت. قد تتوفر لدى المكتبات العامة والمراكز التجارية ومراكز المجتمع اتصال بشبكة الانترنت التي يمكنك استخدامها.

وأنت تغادرين:

إذا كان الخيار بين سلامتك البدنية وسلامة أطفالك والحصول على الوثائق القانونية – اتركي الوثائق. قد يكون من الصعب استعادتها لاحقاً، ولكن ذلك أفضل من أن تتعرضي أو يتعرض أطفالك للأذى.

إذا كان يتوجب عليك ترك أطفالك لأنه من غير الآمن محاولة القيام بذلك، غادري لوحدهم وحالما تخرجين، اتصلي فوراً على الرقم 911 لطلب المساعدة.

بادري بمطالعة نشرة الإعداد لخطة السلامة للحصول على معلومات عن المنازل الآمنة

يمكن أن تختاري أيضاً القيام بما يلي:

- التخلص من هاتفك الجوال لأنه من المحتمل أن الشخص المسيء قادراً على تتبعك. هناك تطبيقات للهواتف الذكية التي يمكن أن يستخدمها الشخص المسيء للإصغاء إلى مكالماتك، قراءة رسائلك النصية، مراقبة استخدامك لشبكة الانترنت، أو تتبع موقعك. فكري في إغلاقه عندما لا تستخدمينها أو تركها وراءك عند هروبك من الشخصي المسيء.
- بادري في سداد إيجار السكن نقداً أو من حساب مصرفي لا يتمكن الشخص المسيء أن يصل إليه، لكي لا يعرف مكان وجودك.