

تخطيط السلامة COVID-19

دليل للناجين من العنف المنزلي

1. كلمة أو رمز مختلفة

حدّدوا شخصين على الأقل، يمكنكم التواصل معهم باستخدام كلمة أو رمز تدلّ على أنكم بخطر. كما عليكم أن تخططوا معهم بما عليهم فعله في حال سمعوا كلمة السر منكم (في حالات الطوارئ).

2. الغرفة الأكثر أماناً

في أوقات الجدل، حدّدوا مكاناً في المنزل تنتقلون إليه، يخلو من الأسلحة، ويمكنكم فيه الخروج من المنزل أو الشقة مثل الباب أو النافذة الواصلة لباب الخروج. ولجميع الناجين، خاصة الذين في حجر صحي مع مسيء لهم، لن يكون لهم غرفة آمنة، لذا نحن نسميها "الغرفة الأكثر أماناً". لو استطعتم تحديد الأماكن الأقل عرضة للخطر، سوف تتمكنون من تقليل الضرر.

3. التخطيط مع الأطفال

شفرات ورموز: اختاروا كيفية التواصل مع الأطفال في حالات الطوارئ، على سبيل المثال، إحدى الناجين علّمت ابنتها أنها في حال فتحت ذراعها يجب أن تركض إليها لتكون بأمان. قد يحدد البعض كلمة معينة مع أطفالهم تعني وجوب الذهاب إلى "الغرفة الأكثر أماناً" في المنزل.

أرقام الطوارئ: شاركوا أطفالكم الأرقام الهامة في حالة الطوارئ، إن لم تتمكنوا من إجرائها بأنفسكم. يرجى مراجعة قسم المصادر أدناه للأرقام في حالات الطوارئ.

4. إعلام الشرطة قبل أي حدث طارئ

يمكنكم إعلام قسم الشرطة المحلي في حال الاشتباه بأيّة مشكلة على وشك الوقوع. أخبروهم بتاريخ المشكلة ومصدر قلقكم الناتج عن الحجر الصحي الملزموه به بسبب تفشي الفيروس. قد يكون من المفيد التحدث مع ضابط العنف المنزلي.

5. خطة الخروج

في حال الاضطرار للفرار، شكّلوا خطة للهروب وشاركوها مع شخص يستطيع مساعدتكم في وقت الحاجة. هل لديكم صديق أو قريب يمكنكم الثقة به والاعتماد عليه؟

6. المخزون، الطعام والأدوية

تأكدوا من وجود مخزون كاف من الطعام. إن احتجتم إلى الطعام ولم يكن معكم المال، اطلبوا المساعدة من المخزن المحلي، أو الكنيسة/المسجد/المعبد، أو المؤسسات المجتمعية الأخرى. تأكدوا من إبقاء الأدوية بمكان يسهل الوصول عليه في حالة الطوارئ.

7. حقيبة اللوازم الضرورية

جهزوا حقيبة للطوارئ، تشمل عدّة مفاتيح، وملابس لكم ولأطفالكم، بعض المال، والأدوية وبعض الملفات الهامة.. الخ.

8. الملفات الهامة

انسخوا أو التقطوا صور للملفات الهامة لكم وأرسلوها إلى صديق أو قريب موثوق. تشمل الملفات المهمة البطاقات التعريفية، وبطاقات الأمان الاجتماعي، وأوراق الهجرة، وشهادات الولادة، ومعلومات التأمين الصحي، وأوامر الحماية. كما دُكر سابقاً، احرصوا على إرسال الأوراق بالطريقة الآمنة خاصة لو من خلال الهاتف أو جهاز الحاسوب.

9. طلب الدعم الاجتماعي

مع التباعد الاجتماعي والحجر الصحي، قد يشعر الناجون بالوحدة ويستغل المسيئون تلك المشاعر لفرض سيطرتهم. حدّدوا أصدقاء أو أقارب لكم تثقون بهم، أو مجموعات تدعمكم رقمياً. إن كان لديكم أصدقاء معرضون للإساءة، حاولوا التواصل معهم بشكل أكبر هذه الفترة.

10. تحديد "مكان يعمّ فيه السلام"

يشعر الكثير من الناجون بأنهم مجبرون على قضاء وقت أطول مع المسيئين خلال فترة تفشي الفيروس لأنهم لا يشعرون بأمان خارج المنزل، ولا حتى بداخله. إن لم تتمكنوا من الخروج من المنزل، حاولوا تحديد مكان مسالم لكم في المنزل (لو كان آمناً لكم). يمكنكم رسم صور للغرفة التي تتخيلونها، وتضعونها على الحائط لمنحكم شعوراً بالراحة. يمكنكم القيام بهذا النشاط مع أطفالكم. كما يمكنكم كتابة بعض الجمل والكلمات الإيجابية ووضعها على الحائط لتذكروا قيمة أنفسكم.

11. الاستمرار على الخطة

احرصوا على إبقاء نسخة من خطة الأمان الخاصة بكم على الهاتف أو بأيّ مكان آمن بالنسبة لكم. إن أردتم كتابة الخطة في مكان ما، احرصوا على كتابة بعض الكلمات التي تذكركم بالخطة أكملها، حتى لا يتمكن المسيء من فهمها. وإن لم تكن تلك الطريقة آمنة، حاولوا حفظ الخطة، وحفظ رقم واحد على الأقل من الأرقام الخاصة بحالات الطوارئ.

لمزيد من المعلومات والموارد، يرجى زيارة

sanctuaryforfamilies.org/safety-planning-covid19-ar